



Dermocosmética

**Novos tratamentos e técnicas
já disponíveis no SAMS**



Concerto de Páscoa
enche Igreja de S. Roque

14

5

Banif obrigado
a reintegrar lactante



Ligue Grátis

800 200 343

www.widex.pt

UMA PARCERIA QUE O VAI DEIXAR A OUVIR MELHOR.

3 VANTAGENS ÚNICAS WIDEX PARA O BENEFÍCIO SAMS:

1. **Os melhores especialistas do país em reabilitação auditiva.**
Aparelhos auditivos de alta definição WIDEX, com condições especiais.
2. **Serviço com Certificação de Qualidade ISO 9001/2008***
Audiologistas licenciados e um serviço pós-venda único em 24 horas garantem que retirará o máximo de proveito do seu aparelho Auditivo WIDEX.
3. **Melhoria da sua qualidade de vida.**
Tome uma iniciativa pela sua audição e aproveite a sua vida.



WIDEX[®]
CENTROS AUDITIVOS

OFERTA DISPONÍVEL

no Centro Clínico Ambulatório do SAMS, Serviço de Audiofonia, Lisboa ou em qualquer CENTRO AUDITIVO WIDEX em todo o país.
Saiba tudo sobre a sua audição em www.widex.pt



Amora | Angra do Heroísmo | Aveiro | Braga | Campo Maior | Cascais* | Castelo Branco* | Chaves | Coimbra* | Covilhã | Évora | Faial | Faro*
Funchal | Guarda | Ilha do Pico | Leiria* | Lisboa* | Ponta Delgada | Porto* | Portalegre | Setúbal* | Sines | Tavira | Viseu*

*(Centros Auditivos com actividade certificada.)



HORÁCIO OLIVEIRA

Comemorações para o Povo ou do Povo?

O 1.º de maio é o Dia do Trabalhador. Todos, no ativo ou na reforma, não devem alhear-se de que, volvidos 40 anos, continuamos em luta por uma sociedade que devolva o sorriso aos Portugueses

Na altura em que vos dirijo estas palavras ainda faltam três dias para o 25 de abril e nove para o 1.º de maio. Não vou, assim, como se compreende, fazer uma análise dessas comemorações, apesar de quando receberem esta revista aqueles eventos já terem passado.

Estou convicto de que não posso, nas qualidades em que estou investido, deixar de abordar estas datas com a liberdade que me entregaram, e de que estou grato, em 1974. Liberdade que não conhecia, efetivamente, pois sou um homem da segunda metade do século passado.

Talvez por isso entenda que o 25 de abril só é propriedade de uma única entidade: o Povo. Pode e deve haver as comemorações oficiais que forem entendidas pertinentes e que tradicionalmente têm tido lugar; podem ocorrer comemorações desagregadas daquelas, pelos mais diversos motivos — políticos, ideológicos, saudosistas, por demência de alguns, por se estar contra a atual situação político-social, enfim, por tudo e mais alguma coisa. O que não se deve é transformar as comemorações históricas do 25 de abril em episódios que, podendo ser manifestações de liberdade, mais se confundam com apetites de alguns, individual ou coletivamente considerados, em nome de todos aqueles que constituem a razão de ser de Portugal: o Povo português, no Continente, nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, pelo mundo espalhados.

Vergo-me, humildemente, perante os militares de abril. Quer perante os que, logo à partida, lutaram pela Liberdade, quer perante os que se envolveram na Revolução com intenções que nada tinham a ver com aquela. Mas vergo-me!

Mas vergo-me, humildemente, também, perante todos os que, ao longo de 40 anos, contribuíram para a consolidação da democracia, mesmo perante aqueles que, hipocritamente, hoje se utilizam dela para lhe disferirem os mais duros ataques, como se não tivessem estado, ao tempo, na defesa do fim do jugo militar corporizado no Conselho da Revolução e não tivessem contribuído para a afirmação de uma democracia parlamentar.

Não me convencem os chamados "senadores", os "senhores" da intelectualidade nacional, os pseudo-ideólogos de qualquer coisa ou os "porta-vozes" desta ou daquela organização. Convencem-me os que, dialeticamente, conseguem transmitir-me os caminhos, e os seus porquês, a seguir.

O 1.º de maio é, por natureza, um dia de jornada... de Luta. Nas ruas do nosso País ou nos locais de maior concentração, quem entra nesta jornada tem obrigação de saber que ela é sempre a favor dos que trabalham. O Dia do Trabalhador não é o dia do patronato e muito menos o dia da finança, do especulador, do explorador, do violador, do escravizador...

O 1.º de maio é, por excelência, o dia daqueles que se revoltam contra a injustiça, contra a opressão, contra o esquecimento; o dia em que se deve gritar, bem alto, pelos direitos das pessoas, pela família, pelo bem-estar, pela dignidade no trabalho, na política, no social.

Os tempos que correm são de sofrimento, de fome, de incerteza, de perda de direitos consagrados há décadas. Os políticos não têm conseguido dar resposta a estas questões primordiais da vivência humana. Têm olhado em frente, no respeito por outros ditames a que estão obrigados, dizem uns, por excesso, defendem outros. O certo é que o Povo deixou de cantar; os avós e os pais são obrigados a ajudar a sua descendência quando perspetivavam uma vida melhor. Quando o Estado massacra o Povo, está nas mãos deste a resposta democrática que lhe deve dar.

O 1.º de maio é o Dia do Trabalhador. Todos, no ativo ou na reforma, não devem alhear-se de que, volvidos 40 anos, continuamos em luta por uma sociedade que devolva o sorriso aos Portugueses. ■



Sindicais

Recém-mamã ganha direito a reintegração no Banif | 5

SAMS

Unidade de Dermatologia em grande expansão | 6

Panóplia de tratamentos e técnicas | 7

Sempre a crescer | 9

Jornadas médicas regressam | 10

GRAM

Maio, mês do bem-estar | 11

Formação

Novas temáticas despertam interesse dos sócios | 12

Próximas ações | 12

Tempos livres

Concerto de Páscoa | 13

Convívio com Arte: Mistérios do Oriente | 15

Futsal: Golo de prata decide final | 16

Karting: Motores já aquecem | 17

Surfcasting: Santander Totta domina final Sul e Ilhas | 17

King: Apuramento lisboeta chega ao fim | 18

Tiro: Equilíbrio marca prova em Rolos | 18

Ponta Delgada recebeu Jogos de Sala | 18

Xadrez: Nuno Ferrão vence fase preliminar | 19

Lutuosa: Subsídios pagos no 1.º semestre de 2013 | 20

Talento à prova | 21

Passatempo | 22

Ficha Técnica

Propriedade: Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas - NIF 500 825 556

Correio eletrónico: directcao@sbsi.pt

Diretor: Rui Riso

Diretor-adjunto: Horácio Oliveira

Conselho editorial: Rui Riso, Horácio Oliveira, Delmiro Carreira e Rui Santos Alves

Editor: Elsa Andrade

Redação e Produção:

Rua de São José, 131 - 1169-046 Lisboa

Tels.: 213 216 062/090 - Fax: 213 216 180

Correio eletrónico: obancario@sbsi.pt

Grafismo: Ricardo Nogueira

Pré-impressão e Impressão: Xis e érrre, xer@netcabo.pt

Rua José Afonso, 1, 2.º - Dto. - 2810-237 Laranjeiro

Revisão: António Costa

Tiragem: 43.650 Exemplares (sendo 4.650 enviados por correio eletrónico)

Periodicidade: Mensal

Depósito legal: 310954/10

Registado na ERC: n.º 109.009

A publicidade inserida em O Bancário é da total responsabilidade dos anunciantes

Agradecimento ao SBSI...

Por estar a braços com problema de saúde, não acompanhei, à época, as discussões que acabaram por decidir, em A. G., em sentido contrário à proposta da Direção, o modelo de gestão do SAMS que está em implementação. A este propósito deixaria aqui duas notas, com enorme apreço:

a) Lendo o "O Bancário" e mais concretamente as notícias sobre a aprovação, em C.G., do orçamento para 2014, gostei do que disse Rui Riso, que não tenho o prazer de conhecer: "continuo a pensar que a (proposta) que não foi aprovada teria sido a melhor solução mas aceitei a decisão dos bancários e procurámos outra". Exemplo da sã democracia que nunca é demais salientar;

b) É-me muito grato testemunhar as iniciativas de gestão inovadora que se começam a ver "no terreno" e imaginar o que estará a ser feito para aumentar a população utilizadora dos serviços, no sentido de criar a massa crítica necessária à rentabilização de capacidades existentes ou a instalar, o que mais cedo ou mais tarde se traduzirá em maiores benefícios para os beneficiários diretos.

Tal não impede, bem pelo contrário, de deixar uma palavra grata e de louvor aos Conselhos de Gerência que souberam dar corpo a esta obra, sendo certo que as grandes decisões são para ser adotadas nas alturas certas e esta foi, seguramente, uma delas.

Barbosa da Silva

Sócio n.º 26788

... e ao SAMS

Venho por este meio agradecer ao Sr. Dr. António Canudo e a toda a equipa médica, bem como a toda a equipa de enfermagem do bloco e do piso de internamento (6.º) e a todo o pessoal auxiliar pelo profissionalismo e carinho prestados aquando do meu internamento nos dias 31 de janeiro e 1 de fevereiro de 2014.

António Vicente Pereira

Sócio n.º 19307

O enorme saber e a elevada competência deste ilustre cirurgião permitiram a minha cura total daí a satisfação que sinto em continuar a vida com inusitada alegria.

Bem-haja, Dr. Gomes da Costa. Desejo-lhe muitos anos de boa saúde para continuar a sua nobre missão e poder gozar também uma merecida reforma.

José Coelho Jerónimo

Sócio n.º 2869

Nos últimos anos, após aposentação da atividade bancária, tive necessidade de recorrer bastantes vezes aos serviços do nosso Hospital. Fui de início atendido pelo cirurgião Dr. Gomes da Costa e, naturalmente, a ele recorri nas vezes seguintes.

A forma cortês como trata os doentes e o ânimo que nos transmite com toda a naturalidade são fatores determinantes para uma boa recuperação. As operações a que fui submetido ao cuidado do Dr. Gomes da Costa, algumas de risco, obrigaram-me a dar-lhes algum relevo nesta revista.

Venho por este meio agradecer ao cirurgião urologista Dr. Francisco Martins e à sua equipa o apoio e sucesso da minha operação realizada no Hospital do SAMS Olivais, a 2 de dezembro 2013.

Quero também agradecer à equipa de enfermagem e restantes elementos do piso 6, Serviço de Cirurgia.

Maria Rosa Rua

Sócio n.º 23918

Grande angular

Diário Económico

Banca europeia reduziu 80 mil postos de trabalho

Os trinta maiores bancos da Europa em capitalização bolsista reduziram os seus quadros de pessoal em 80 mil pessoas no ano passado, de acordo com os dados da agência Reuters. Estes cortes representam uma redução de 3,5% do número de colaboradores.

As crises financeira e soberana, a negativa conjuntura económica e a necessidade de fazer face ao extenso rol de novas exigências regulatórias que surgiram nos últimos anos justificam o grosso destas reduções de pessoal. Portugal não foi exceção.

No mercado português, por exemplo, só dos cinco maiores bancos nacionais - CGD, BCP, BES, Santander Totta e BPI - saíram no ano passado mais de 1.200 pessoas. A juntar aos fatores comuns a toda a Europa, a banca portuguesa tem sido afetada pelos efeitos do pedido de ajuda externa feito em 2011 por Portugal. ■

Devido ao empenhamento do GRAM do SBSI junto das instâncias competentes, o banco foi obrigado a reintegrar uma trabalhadora lactante alvo de despedimento



Recém-mamã ganha direito a reintegração no Banif

O Banif encerrou um balcão em Olhão e traçou um destino diferente para os quatro bancários que ali prestavam serviço. Os dois homens foram integrados noutras agências algarvias; às duas mulheres propôs a rescisão do contrato, alegando extinção do posto de trabalho.

Uma das bancárias aceitou a indemnização proposta pelo Banif. A segunda recusou. Ainda lactante — tinha sido mãe há seis meses —, solicitou a sua transferência para outro local. O banco mostrou-se intransigente e avançou com o processo de despedimento.

O caso parecia perdido quando chegou à Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE), pois a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) já se tinha pronunciado a favor do Banif.

Recorde-se que no caso de despedimento por extinção do posto de trabalho de grávida, puérpera ou lactante, o processo deve ser remetido à CITE, cujo parecer é obrigatório e suspende no imediato o despedimento.

Agir sempre

O SBSI, que acompanhou sempre a associada, recusou aceitar o rumo dos acontecimentos. Apesar de a intervenção junto do banco não ter surtido o efeito desejado, manteve a sua ação nas instâncias competentes.

Foi o caso da CITE, onde o Sindicato, através da UGT, argumentou a favor da bancária, defendendo o seu direito a um posto de trabalho

e à não discriminação com base no sexo em virtude da maternidade.

Face à alegação apresentada, à fundamentação legal contrariando a decisão do banco e à insistência na proteção da trabalhadora lactante, o SBSI, através do GRAM, conseguiu reverter o curso do processo: o parecer da CITE foi favorável à trabalhadora, obrigando à sua reintegração nos quadros de pessoal do Banif. ■

O que diz a lei

Lactante é a trabalhadora que amamenta o filho e informa, por escrito, a entidade empregadora do seu estado, com apresentação de atestado médico.

O artigo 63.º do Código do Trabalho estabelece uma especial proteção no despedimento de trabalhadora grávida, puérpera ou lactante e dos trabalhadores em gozo de licença parental, carecendo esse ato de parecer prévio da entidade competente — atualmente a Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE).



Unidade de Dermatologia em grande expansão

A assistência dermatológica no SAMS continua a aumentar. Mais consultas, alargamento do horário de atendimento e a abertura de um espaço de técnicas de dermatologia, incluindo a dermocosmética, são algumas das novidades.

O Prof. Dr. Manuel Marques Gomes explica a importância desta área da Medicina na prática clínica e revela as novas terapêuticas disponíveis no Centro Clínico



Manuel Marques Gomes*

A Dermatologia constitui uma área importante da Medicina e da clínica assistencial. Com efeito, as doenças da pele revelam-se com uma prevalência de 22,5% a 33,5% na prática clínica, com um aumento nas últimas décadas, em parte talvez explicado pelo progressivo envelhecimento da população, com consequente aumento de dermatoses crónicas ou mais frequentes nos idosos (ceratoses actínicas, verrugas seborreicas, tu-

mores benignos e malignos, úlcera de perna), bem como pelos fluxos migratórios e aumento exponencial dos viajantes, neste caso com repercussão em dermatoses infecciosas e nas Doenças Sexualmente Transmissíveis.

Destacam-se os tumores malignos cutâneos como as formas mais comuns de cancro no homem. Realçam-se ainda: a urticária e angioedema; as toxidermias (reações cutâneas a medicamentos); as doenças sexualmente transmissíveis (uretrites; herpes genital; condilomas venéreos; sífilis e outras ulcerações genitais; manifestações cutâneas da SIDA).

Implementação e diferenciação

O SAMS dispôs sempre de uma área de assistência dermatológica diferenciada, efetuada no

Centro Clínico de Lisboa, bem como noutras Clínicas SAMS, realizada por um grupo de dermatologistas de reconhecido mérito profissional (que integra atualmente 21 dermatologistas distribuídos pelas várias Clínicas SAMS), cada um com diferenciação em diversas subespecialidades da Dermatologia.

Além das consultas de Dermatologia (de dermatologia geral, de tumores cutâneos, de dermatologia pediátrica, de dermocosmética), estes médicos realizam atualmente no SAMS técnicas de diagnóstico (dermatoscopia) e de terapêutica diferenciadas, integrando cirurgia cutânea clássica, eletrocirurgia, crioterapia, laserterapias e tratamento da hiperhidrose com toxina botulínica, bem como algumas técnicas de aplicação na área da dermatologia estética/cosmética.

Consulta de tumores da pele

Estima-se que 90% dos tumores cutâneos mais frequentes, nomeadamente o carcinoma basocelular, o carcinoma espinocelular e o melanoma, têm a sua origem numa exposição inadequada à radiação ultravioleta, não só através da exposição à radiação solar, mas também, e cada vez mais, àquela que resulta da exposição em centros de bronzamento artificial (os solários).



O novo espaço físico da Unidade de Dermatologia foi inaugurado em finais de fevereiro

Por outro lado, a exposição prolongada ou exagerada à radiação ultravioleta leva ao envelhecimento cutâneo precoce — o fotoenvelhecimento. Este caracteriza-se pelo aumento da espessura e secura cutâneas, que torna a pele seca, desidratada, áspera e rugosa, com o consequente aparecimento de manchas hiper e hipopigmentadas, telangiectasias e também de lesões pré-malignas e malignas.

A principal medida na prevenção destes efeitos deletérios consiste na fotoproteção, nomeadamente a exposição solar em horários adequados (evitando o período entre as 12 e 16 horas), o uso de óculos escuros (com proteção UVA e UVB) e de chapéu (de abas largas) e o recurso a um protetor solar, de textura adequada e com fator de proteção igual ou superior a 30.

Além da fotoproteção, importa um diagnóstico precoce para o tratamento atempado das lesões pré-malignas e dos tumores cutâneos decorrentes do efeito da radiação solar.

Desses tumores, realça-se, pela sua gravidade, o melanoma, cuja incidência tem duplicado em cada uma das últimas décadas.

É neste âmbito que se inseriu a abertura recente de uma consulta de tumores da pele no Centro Clínico do SAMS.

Os objetivos são proporcionar aos utentes referenciados à consulta um seguimento regular e especializado em tumores da pele, para se poder diagnosticar (com eventual recurso à técnica de dermatoscopia digital) e tratar o mais precocemente possível, detetar eventuais recorrências e poder fornecer informação sobre prevenção destas patologias.

Esta consulta está coordenada com a cirurgia plástica, para referência de tumores mais extensos; com a cirurgia geral, para efetuar técnica do gânglio sentinela no melanoma; e com a oncologia, para seguimento e eventual quimioterapia de tumores cutâneos mais agressivos. ■

Panóplia de tratamentos e técnicas



No novo espaço do SAMS os beneficiários têm recurso a tratamentos dermatológicos, compreendendo técnicas cirúrgicas, de laserterapia e dermocosmética

Constata-se que a preocupação crescente com a estética conduziu a um consumo exponencial de cosméticos e à procura das técnicas "de rejuvenescimento" e outras de dermocosmética sucessivamente disponíveis, com o consequente desenvolvimento desta área da Dermatologia.

Importa que estas técnicas sejam realizadas ou orientadas por médicos diferenciados e trei-

nados na área, que saibam escolher o(s) melhor(es) métodos a utilizar, estejam treinados na sua execução e saibam avaliar eventuais contraindicações clínicas para a sua realização.

A abertura de um novo espaço físico para a Dermatologia no Centro Clínico de Lisboa, em finais de fevereiro, e a aquisição de uma nova plataforma de lasers permitem realizar, em melhores condições de atendimento, o tratamento de lesões vasculares e pigmentadas através de novas tecnologias, bem como a implementação de diversas técnicas de dermocosmética.

Neste âmbito, realiza-se atualmente na Unidade de técnicas de Dermatologia e Dermocosmética do Centro Clínico do SAMS uma panóplia de tratamentos e técnicas diversificadas, das quais destacaremos algumas.

Cirurgia cutânea

Cirurgia cutânea: excisão de lesões cutâneas benignas e malignas e outros atos cirúrgicos, nomeadamente o tratamento da unha encravada (encravada).

Crioterapia (Criocirurgia) com azoto líquido: utiliza o frio para tratamento de diversas lesões da pele. O azoto líquido, quando aplicado sobre a pele, provoca um congelamento rápido e in-

Modernas tecnologias
e técnicas são
utilizadas no SAMS



tenso e a morte celular, com destruição das lesões cutâneas.

O procedimento é sobretudo indicado para o tratamento de tumores e outras lesões cutâneas benignas, de lesões pré-malignas (como as ceratoses actínicas) e de alguns tumores malignos superficiais pouco agressivos.

Eletrocirurgia e tratamento com laser CO2: utilizam-se no tratamento de uma grande variedade de lesões cutâneas (ceratoses, fibromas, verrugas...), com uma cicatrização, habitualmente, ótima.

Pigmentação e rosácea

Tratamento de lentigos e outras lesões pigmentadas: os lentigos solares são manchas inesféricas, arredondadas, de tonalidade castanha clara, que afetam sobretudo as áreas foto-expostas, nomeadamente o dorso das mãos, face e região do decote. A nova unidade de Técnicas de Dermatologia e Dermocosmética dispõe atual-

mente de um Laser Q-switched, tratamento de eleição para este tipo de lesões, com capacidade para destruir seletivamente as lesões pigmentadas, respeitando o tecido são adjacente, com baixo risco de complicações pós-operatórias.

O melasma caracteriza-se pelo aparecimento de manchas pigmentadas na face. Geralmente distribuem-se de forma simétrica nas regiões malar e frontal. Para o seu aparecimento estão implicados múltiplos fatores, como seja o uso de contraceptivos orais, a gravidez, fatores genéticos, sendo francamente agravado pela radiação ultravioleta.

Para o seu tratamento dispomos de várias terapêuticas, nomeadamente peelings despigmentantes e lasers fracionados, ambos com ótimos resultados cosméticos.

Tratamento de rosácea e outras lesões vasculares: a nova unidade de Técnicas de Dermatologia e Dermocosmética dispõe agora de uma plataforma laser que incorpora luz pulsada que, ao aquecer seletivamente os vasos sanguíneos

até provocar a sua destruição, nos permite tratar com segurança lesões vasculares benignas, nomeadamente telangiectasias, angiomas, manchas de vinho do porto, e hemangiomas, entre outras.

É também um dos tratamentos da rosácea, patologia muito frequente, que nas suas formas mais intensas pode ter um grande impacto na qualidade de vida destes doentes.

Acne

Tratamento da acne: além dos tratamentos convencionais, utilizamos para o tratamento da acne outras técnicas, como os peelings químicos, nomeadamente peelings de ácido salicílico (com alto poder cicatrizante das lesões inflamatórias) e ácido glicólico (também com alguma ação sobre as cicatrizes de acne).

O laser de CO2 fracionado tem sido utilizado nos últimos anos no tratamento das cicatrizes de acne com excelentes resultados cosméticos.

Dermocosmética

Aplicação de materiais de preenchimento – ácido hialurónico: sendo atualmente o material de preenchimento mais utilizado, o ácido hialurónico é utilizado para preencher os sulcos nasogenianos, lábios e rugas periorais, melhorando assim a perda de volume que se verifica no processo de envelhecimento.

O facto de se tratar de material reabsorvível (não permanente), permite-nos atrasar o processo de envelhecimento, de forma natural, evitando os efeitos artificiais muitas vezes associado ao uso de materiais permanentes. Não tem contraindicações e não necessita de prova de alergia.

Aplicação de toxina botulínica: nos últimos anos, a toxina botulínica tornou-se a técnica cosmética mais utilizada em todo o mundo. Para tal contribuiu a sua comprovada segurança, a rapidez de tratamento e celeridade nos resultados obtidos.

Atua sobre as rugas dinâmicas ou de expressão, que são aquelas produzidas por contração muscular, nomeadamente os "pés de galinha", as rugas da região frontal, glabellares, etc... Ao relaxar estes músculos, estas rugas desaparecem ou diminuem em função da dose de toxina utilizada, permitindo-nos resultados cosméticos excelentes.

Tratamento da hiperhidrose: a toxina botulínica é também utilizada, em concentrações diferentes, no tratamento da hiperhidrose (hipersudo-

rese) axilar e palmar. Trata-se de um tratamento com grande eficácia clínica, praticamente sem efeitos secundários, que melhora notoriamente a qualidade de vida destes doentes.

Mesoterapia facial: é uma técnica que consiste em tratar as zonas afetadas através de micro-injecções de vitaminas, minerais, aminoácidos e ácido hialurónico.

Utiliza-se sobretudo para corrigir a falta de luminosidade, firmeza, densidade e tonicidade

Esta abrasão seletiva permite um resurfacing seguro e eficaz da pele.

Por outro lado, a pele sã ao ser estimulada pelo laser reage, produzindo mais colagénio de forma natural. As suas indicações são o foto-rejuvenescimento, bem como o tratamento do melasma, de lentigos solares e das cicatrizes de acne.

Rejuvenescimento com laser fracionado não-ablativo: este tipo de tratamento induz (de forma controlada), pequenos microtraumatis-

princípio da fototermólise seletiva, ou seja, na destruição das células do folículo piloso responsáveis pelo crescimento do pelo, não danificando as áreas adjacentes.

A nova unidade de Técnicas e Dermocosmética dispõe de tecnologia avançada para este efeito, que ficará disponível a breve prazo. ■

**Coordenador da Dermatologia do SAMS*



Exposição solar em horário adequado, uso de óculos de sol, chapéu e protetor solar são importantes medidas de prevenção

cutâneas. As zonas mais frequentemente tratadas através desta técnica são a face, pescoço, a região do decote e o dorso das mãos.

Peeling químico: consiste na aplicação de um agente químico que provoca uma eliminação e renovação das camadas superficiais da pele, que são substituídas por outras de melhor qualidade, removendo manchas, cicatrizes e outras imperfeições. São várias as substâncias ativas utilizadas que, dependendo da concentração e do pH das suas formulações, desencadearão o peeling superficial, médio ou profundo.

Os peelings mais utilizados na nossa prática clínica são os superficiais e médios, permitindo-nos tratar manchas hiperpigmentadas, cicatrizes de acne e rugas superficiais, restituindo luminosidade e uniformidade ao tom da pele.

Laser fracionado ablativo: Trata-se de uma nova geração de laser que promove uma fototermólise fracionada, ou seja, gera múltiplos pontos extremamente aquecidos na pele, rodeados por "ilhas" de pele sã (não tratada).

mos térmicos na derme, sem danificar a epiderme (camada mais superficial da pele). Estes microtraumatismos levam à produção de novo colagénio, com o consequente aumento da firmeza cutânea, melhoria da qualidade e textura da pele, assim como das rugas e linhas finas. Trata-se de um tratamento rápido, indolor, e com resultados visíveis ao fim da primeira sessão.

Eliminação de tatuagens: o aumento exponencial da realização de tatuagens que se tem verificado nos últimos anos tem levado também ao aumento da procura de soluções eficazes para a remoção das mesmas.

A nova Unidade de Técnicas e Dermocosmética dispõe de um Laser Q-switched que, ao possuir dois comprimentos de onda distintos, permite-nos atuar quer nos pigmentos de tinta mais escuros, quer nos mais claros, utilizados nas tatuagens, tornando o tratamento mais eficaz na eliminação destes pigmentos.

Epilação: os lasers e fontes de luz utilizados na eliminação do pelo não desejado baseiam-se no

Sempre a crescer

Tendo como objetivo uma resposta assistencial dermatológica mais efetiva e com horários mais diversificados, e atendendo ainda aos imperativos decorrentes da "abertura" do SAMS a diversos seguros de saúde e outros sistemas assistenciais, promoveram-se recentemente algumas medidas, nomeadamente:

- Contrato de novos dermatologistas para as Clínicas de Almada, Amadora, Odivelas, Setúbal e Cidade Universitária;
- Alargamento do horário de alguns médicos;
- Realização da consulta de Dermatologia todos os sábados no Centro Clínico;
- Abertura de uma consulta de tumores cutâneos no Centro Clínico;
- Abertura de um novo espaço físico no Centro Clínico, permitindo a introdução de novas técnicas e melhoria das condições de atendimento;
- Aquisição de nova plataforma de lasers, permitindo o tratamento de lesões vasculares e pigmentadas por novas tecnologias, bem como a implementação de diversas técnicas de dermocosmética;
- Implementação da área da dermocosmética no novo espaço físico.

Jornadas médicas regressam

Partilhar conhecimento para melhor servir os doentes

Médicos do SAMS e de outras organizações de saúde do País reuniram-se para debater a prevenção e o diagnóstico de intervenção em diversas patologias

Depois de um interregno, o SAMS retomou o modelo das jornadas médicas no início deste mês, com uma sessão dedicada ao diagnóstico precoce centrado nas doenças cardiovasculares, neurológicas, degenerativas e diabetes, entre outras.

Profissionais do SAMS - PICS, de outras instituições de saúde e de centros de investigação do País encheram a sala de um hotel de Lisboa, onde decorreu um intenso dia de troca de experiências e de conhecimento. Entre os convidados externos à "família SAMS", refira-se, a título de exemplo, o presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna. Foi um evento científico com um "elenco de luxo", sublinharia a neurologista Manuela Crespo, da comissão organizadora.

Como salientou Faustino Ferreira, a sessão marcou o retomar de um modelo que se pretende continuar ao longo do ano, estando já agendadas as Jornadas de Ortopedia para maio. Tratou-se, pois, do "primeiro episódio de um SAMS renovado que pretende estar em todas as áreas", disse o diretor clínico, sublinhando a importância de um "momento de encontro entre os nossos profissionais e outros de organizações portuguesas e, em alguns casos, estrangeiras".

Continuar a crescer

A aposta no conhecimento é uma forma de melhor servir os doentes, numa organização que tem uma "reputação inegável de seriedade e qualidade", frisou Adalberto Campos Fernandes perante a plateia de médicos.

O presidente da Comissão Executiva considerou as jornadas como um "espaço de cultura" e "motivação" para os médicos do SAMS, um grupo de profissionais que se "dedicam à instituição e aos doentes".

Como nota de esperança no futuro, Adalberto Campos Fernandes revelou o "crescimento a dois dígitos" do SAMS, que deverá atingir os 50% no final do ano. Exemplificando, adiantou que "a Maternidade renasceu" e brevemente será inaugurada "a primeira Clínica SAMS especializada", na Cidade Universitária.



"Isto só é possível porque a família bancária está de regresso ao SAMS e outras famílias estão a vir", realçou o presidente da Comissão Executiva, numa clara referência à abertura dos serviços médicos do SBSI à população em geral.

Projeto de ousadia

Na sessão de abertura interveio também o presidente do Conselho de Gerência, que destacou o "projeto fantástico" que o SAMS representa.

O SAMS tem vivido diversos ciclos, da "ousadia" da sua fundação à criação do Centro Clínico, do Hospital e das clínicas, até à "ousadia" da Direção e do Conselho de Gerência ao modificar profundamente o modelo de prestação e convidar Adalberto Campos Fernandes para dirigir a Prestação Integrada de Cuidados de Saúde. "Só chegámos aqui porque esta organização sempre contou com os seus profissionais e procurou colocar ao seu dispor os equipamentos mais sofisticados para melhor servirem os bancários", considerou Rui Riso.

Referindo-se à partilha de saber de que as jornadas são um exemplo, o presidente do Conselho de Gerência salientou a particularidade do SAMS: "Juntar pessoas de várias gerações, escolas, especialidades", sendo "um repositório de saber que só tem valor se for partilhado e posto ao dispor dos bancários e da população".

Desejando que as jornadas se repitam, enriquecendo e prestigiando a organização, Rui Riso agradeceu a todos os profissionais "o que têm feito pelo SAMS e vão continuar a fazer. Não fiquem fora deste projeto". ■

Maio, mês do bem-estar

Nutrição, gestão do stresse, ginástica... tudo o que precisa para uma vida mais saudável e feliz. O GRAM propõe-lhe um mês repleto de atividades

Maio será um mês cheio de ações em prol do bem-estar, tão importante para enfrentarmos a vida com mais confiança. O GRAM promove seminários, workshops, aulas de ginástica, palestras sobre alimentação... ou seja, tudo o que é necessário para uma nova postura.



Mexa-se!

Sob o lema "Prepare-se para o verão", decorre uma semana ativa, de 12 a 18 de maio. Numa parceria com o Holmes Place, o GRAM

oferece às mulheres e mães uma semana de exercício grátis em qualquer dos ginásios do grupo.



Alimentação saudável

Um workshop interativo, dedicado à nutrição, é outra das propostas. Depois de uma palestra sobre alimentação, os participantes são convidados a apreciar um bufete saudável. Durante a refeição, especialistas do Holmes Place conversam com os comensais, explicando-lhes as melhores conjugações dos alimentos.

Gerir o tempo

Três diferentes ações abordam, de forma complementar, um tópico cada vez mais importante nos dias de hoje: o bem-estar psicológico.

A primeira chama-se "Gestão do stresse e bem-estar emocional" e decorre no sábado dia 17 de maio, entre as 10h00 e as 17h00, na sede do Sindicato.

Ministrada pela psicóloga Andreia Costa, a ação pretende dotar os formandos de competências técnicas e de estratégias para a resolução de problemas de gestão do stresse, aplicando habilidades de autorregulação emocional e autorrelaxamento.

A sua realização exige um mínimo de 15 participantes e um máximo de 20. O custo é de 20€, incluindo almoço.

O seminário "Dar tempo ao tempo" está agendado para 29, às 18h00, num hotel de Lisboa.

Tendo como oradores elementos da CITE, dos departamentos de recursos humanos do BES e do Santander, versará os benefícios da conciliação profissional, pessoal e familiar nos bancos.

E mesmo no último dia de maio realiza-se o workshop "É agora", na sede do SBSI, das 15h30 às 18h00.

O objetivo é munir os participantes das ferramentas necessárias para aceitarem os desafios quotidianos e saberem "dar a volta" às situações. Serão ainda ensinados exercícios de riso, uma terapia cada vez mais em voga. ■

Novas temáticas despertam interesse dos sócios



O Sindicato alargou a sua oferta formativa a mais conteúdos programáticos relativos ao setor. Recuperação de crédito e operações e Direito bancário são dois exemplos

Na sequência da programação perspectivada pelo Pelouro da Formação realizaram-se já diversas ações que abordaram duas novas áreas temáticas: "Recuperação de crédito – novos instrumentos legais" e "Operações e Direito bancário".

Estas ações, que contaram com a presença de cerca de seis dezenas de formandos, destinaram-se, numa primeira fase, a associados das Secções Sindicais de Empresa, mas a partir de maio serão extensivas às Secções Regionais.

No decurso destas novas iniciativas formativas, todas realizadas na sede do SBSI, ficou bem patente o interesse manifestado pelos participantes.



Os formandos sublinharam a qualidade e competência da formadora, Cristina Melancia, congratulando simultaneamente com o aumento da oferta formativa do Sindicato.

De realçar, mais uma vez, a elevada presença de quadros e técnicos, bem como a

apreciável participação de jovens bancários e bancárias.

Os cursos tiveram o acompanhamento dos elementos que integram o Pelouro da Formação, Rui Santos Alves, Fernando Martins e Arménio Santos.

Nas intervenções proferidas nas sessões de abertura e encerramento, os responsáveis destacaram a importância de os trabalhadores bancários se manterem unidos em torno do SBSI, de forma a melhor salvaguardarem os seus direitos numa altura em que o setor bancário atravessa um período particularmente complexo e difícil.

Abordaram ainda a situação laboral que se vive no BCP, bem como o processo negocial de revisão do Acordo Coletivo de Trabalho do setor bancário.

Relativamente à revisão do ACT, foi referida a falta de vontade negocial dos representantes das instituições de crédito e a manifesta falta de razoabilidade de algumas das suas propostas. ■



Próximas ações

Os cursos de formação e valorização profissional promovidos pelo SBSI, através do Pelouro da Formação, prosseguem nos próximos meses. Eis algumas das ações já agendadas

Ação	Sócios destinatários	Data	Local
Recuperação de Crédito Novos Instrumentos Legais	S. Regional Torres Vedras	10 e 11 maio	Torres Vedras
	S. Regional Évora	17 e 18 maio	Évora
	S. Regional Portimão	24 e 25 maio	Portimão
Liderar e Motivar Equipas	S. Sindical Empresas S. Regional Tomar e Santarém	17 e 18 maio 23 a 25 maio	Ferreira do Zêzere
Curso Intensivo de Língua Espanhola	S. Sindicais Empresa	14 e 15 junho 21 e 22 junho	Lisboa

Para mais informações consulte o sítio *online* do Sindicato, em www.sbsi.pt



Mais fotos em:
www.sbsi.pt

Concerto de Páscoa

Aleluia!

Algumas novidades marcaram este ano o Concerto de Páscoa de Coros Bancários: o local de atuação e a presença do órgão a acompanhar algumas peças. A qualidade coralística e de reportório foi a mesma a que a tradição já nos habituou



À nona edição, o Concerto de Páscoa de Coros Bancários mudou de local. Acolheu-o a Igreja de São Roque, em Lisboa, belíssimo templo erigido no final do século XVI pela Companhia de Jesus, sendo o seu primeiro santuário em Portugal e um dos primeiros no mundo.

O Concerto de Páscoa de Coros Bancários, que decorreu no dia 10 de abril, foi o segundo espetáculo da temporada coralista promovida pelo Pelouro dos Tempos Livres do SBSI, que terminará em outubro com o Concerto de Coros Bancários.

A igreja ficou repleta por uma assistência composta por muitos bancários apreciadores

da arte vocal, bem como familiares e amigos, mas também por turistas e católicos que ali se dirigiram para a prática de culto e se quiseram a escutar. E todos se renderam à mestria dos grupos corais.

Ali se apresentaram cinco coros de Instituições de Crédito: o Coro do Grupo Desportivo e Cultural do Banco de Portugal, dirigido por Sérgio Fontão; o Coro do Grupo Desportivo e Cultural do BPI, que tem como maestro José Eugénio Vieira; o Coral Santander Totta, que Diogo Pombo dirige; o Grupo Coral dos Serviços Sociais da CGD, cujo maestro é João Pereira; e o Coro do Clube Millennium BCP, dirigido por António Leitão.

Além de um novo palco, o concerto trouxe também a estreia do acompanhamento a órgão. Luís Cerqueira foi o organista responsável por dar vida ao órgão de tubos da Igreja, construído em 1784.

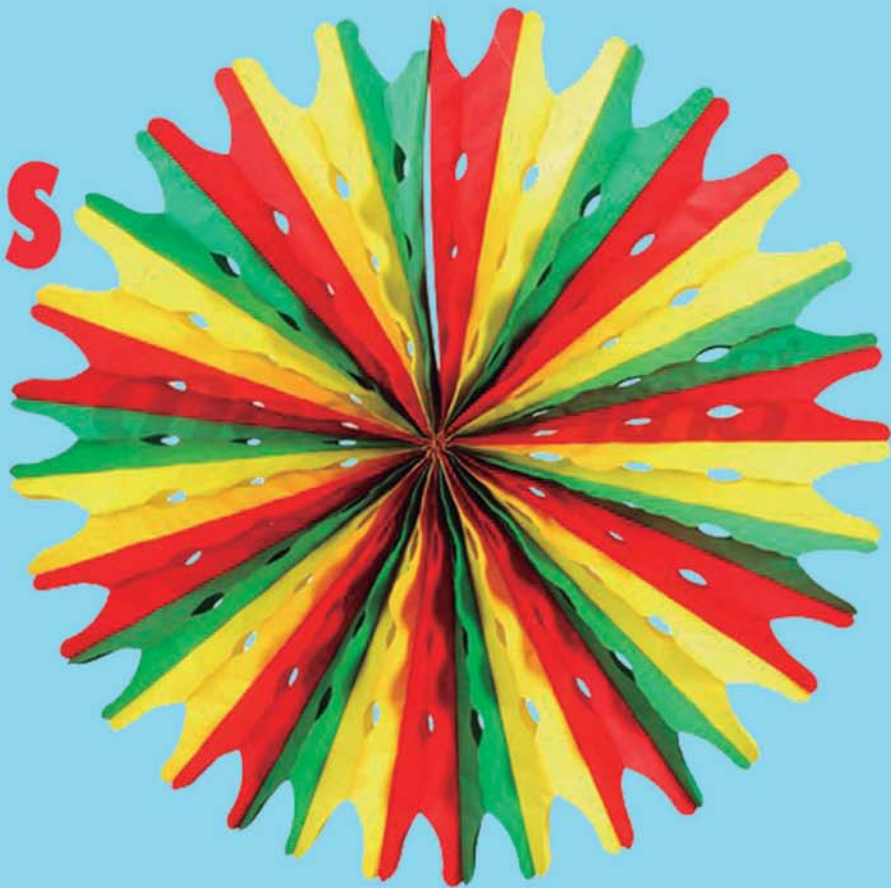
Apenas os coros do Santander Totta e do BPI aproveitaram esta mais-valia, com o primeiro a dar um toque de originalidade ao atuar no varandim junto ao órgão, obrigando a assistência a contorcer-se nos bancos ou a levantar-se para unir som e visão. Já o BPI destacou-se pela belíssima voz da soprano que atuou como solista no espiritual negro "I believe this is Jesus".

O reportório apresentado centrou-se na música sacra alusiva à época pascal e maioritariamente em compositores de séculos passados. Foi o caso, por exemplo, de "Dona Nobis Pacem", de Mozart, ou de "Missa Alemã", de Franz Schubert. Registe-se ainda a interessante possibilidade de comparar interpretações de peças dos mesmos compositores por diferentes grupos.

À semelhança do modelo seguido nos Encontros de Coros e como tinha já acontecido no Concerto de Reis, também este espetáculo estreou a interpretação de uma peça de conjunto. Mais de uma centena de coralistas dos cinco grupos cantou "Tollite hóstias", de Camille Saint-Saëns, sob direção de António Leitão e com acompanhamento de órgão. Foi um dos momentos mais emotivos e bem conseguidos, explorando a intensidade das vozes e proporcionando um excelente momento vocal, encerrando em beleza o espetáculo. ■



Santos Populares



Música tradicional portuguesa
comes e bebes e muita animação

Inscrição por pessoa: € 3,00 com direito a 2 bebidas; crianças até aos 10 anos grátis

Mesa: € 10,00 (6 pessoas) com direito a 6 bebidas

Data limite da inscrição: 6 de junho

Local: Palacete Leitão - Rua Marquês de Fronteira (antigas instalações dos SAMS)

O pagamento pode ser feito por transferência bancária para o NIB 000700230009812000925, e enviar o comprovativo para o e-mail administrativa@sbsi.pt, ou presencialmente por multibanco na Secção Administrativa do SBSI.

Esclarecimentos complementares através do telefone **213216000** ou, pelo e-mail juventude@sbsi.pt
Inscrições limitadas por ordem de chegada



Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas

Organizado pela

e pelo



PELOURO DOS TEMPOS LIVRES



Como bônus, o grupo foi ver o telhado forrado a folha de ouro

Convívio com Arte

Mistérios do Oriente

As relações históricas e culturais entre Portugal e Ásia e o que ainda resta desse intercâmbio de séculos fascinou o grupo de sócios que participou na visita organizada pelo Sindicato

INÊS F. NETO

A iniciativa "Convívio com Arte" prossegue e tem já um grupo de "fiéis" que não perde uma visita. Foi assim mais uma vez no final de março, quando 26 bancários e seus familiares responderam ao repto do Pelouro dos Tempos Livres e foram conhecer o Museu do Oriente, dando por bem empregar a manhã de sábado.

Acompanhado como sempre por João Carvalho, da Direção do SBSI, o grupo ficou a conhecer as principais peças do museu inaugurado em 2008 e que é considerado um dos dez melhores do mundo.

O próprio edifício — um antigo armazém de balcão e o primeiro em Portugal construído em betão — recebeu já vários prémios internacionais de arquitetura. Os sócios do SBSI tiveram o privilégio de subir ao topo para apreciar, além da soberba vista do Tejo e da outra margem, o telhado forrado a folha de ouro, o que lhe dá o brilhante tom dourado, numa homenagem ao período áureo das Descobertas.

Uma das mais-valias desta iniciativa é o acompanhamento por um guia especializado, e também nesta visita o grupo teve imensa sorte. Alexandre Correia, técnico investigador na Academia das Ciências, foi uma excelente companhia, não só pelo seu conhecimento sobre a matéria mas também pela forma interativa como conduziu a visita,



Peças e histórias cativaram os visitantes

interpelando os participantes e despertando-lhes a curiosidade na descoberta das obras.

O Museu do Oriente possui excelentes obras. Entre elas, destaque para uma que é única no mundo: um capacete de guerra em laca do século XVI, feito segundo a técnica das armaduras mas com o formato de um chapéu... português.

E se as peças são fascinantes, as histórias por detrás delas são-no ainda mais. Alexandre Correia foi exemplar na narrativa, prendendo o grupo com uma série de curiosidades que deram outra dimensão ao conceito de intercâmbio luso-asiático. Os portugueses, a quem os japoneses chamavam "sacanas" (peixe com olhos grandes), introduziram no país galinhas e coelhos e alteraram significativamente a alimentação, ao ensinarem-lhes o método de fritar a comida — a tempura, que hoje tanto nos agrada.

Os móveis indo-portugueses, os biombos namban ("pedaços de história congelados no tempo"), a porcelana chinesa ao gosto europeu (com brasões de família, cavalinhos ou soldados e não com os tradicionais cães e dragões) encantaram o grupo do SBSI.

Mas talvez não tanto como a coleção de leques, sobretudo depois de o guia informar que os portugueses iniciaram o seu fabrico entre os europeus e que o primeiro registo de uma senhora com leque é o de D. Catarina, mulher de D. João III. As portuguesas só abandonam o leque por altura do domínio dos Filipines, numa reação patriótica de afastamento das damas espanholas.

Por fim, os participantes na visita aprenderam ainda a distinguir as personagens de Ramayana e Mahabharata, épicos que preenchem o reportório do teatro de sombras da Índia, Tailândia, Camboja e Indonésia, narrando a história de um povo num contexto em que os deuses interferem com os homens.

Um programa tão aliciante que se prolongou uma hora além do previsto, sem ninguém ter vontade de partir.

Em abril os sócios visitaram o Palácio da Ajuda, em Lisboa, e a 31 de maio o encontro é na Fragata Fernando e Glória, em Cacilhas (com almoço no Beirão). As inscrições estão abertas. ■

Futsal

Golo de prata decide final

A Team Foot Activobank esteve a segundos de perder o jogo, mas Rogério Gomes adiou tudo para o prolongamento que viria a sentenciar a partida



O sabor da vitória espelhado nas faces dos jogadores

Trinta segundos. Foi a esta pequena distância que o Banco BPI ficou de se sagrar campeão na 38.ª edição do Torneio Interbancário. No prolongamento, vigorou a regra do golo de prata para a Team Foot Activobank levantar o troféu.

A final do Sul e Ilhas teve lugar no dia 13 de abril, no Pavilhão do Torrense, na Torre da Mari-nha, e opôs duas velhas conhecidas. Talvez por esse facto, ambas souberam anular-se fazendo com que o nulo prevalecesse ao intervalo.

Logo aos 2' da etapa complementar, o Ban-co BPI adiantou-se, por intermédio de Nélson Seco. Em desvantagem no marcador, a Team

Foot Activobank teve de arriscar mais, ainda que sem resultados práticos.

O golo do empate viria a surgir aos 19,30', numa fase em que a Team Foot Activobank já tinha chegado à 5.ª falta e o Banco BPI contava quatro. Rogério Gomes não perdoou e lançava a frustração nos homens do Banco BPI, em con-traste com a euforia da sua equipa. Foi com este ímpeto que a Team Foot Activobank entrou no tempo extra. Rogério Gomes bisou logo aos 30 segundos e colocou a sua equipa pela primeira vez em vantagem. O Banco BPI descia do céu ao inferno em pouco tempo.

Mandam as regras da competição que o jogo termine ao intervalo caso uma das equipas se encontre em vantagem. Apesar de ainda ter tentado regressar ao jogo, o Banco BPI não mais se encontrou e a Team Foot Activobank acabou mesmo por sagrar-se campeã, mercê do golo de prata com sabor a ouro, cortesia do herói da partida, Rogério Gomes.

Para chegar aqui, a Team Foot Activobank bateu o GD Santander Totta nas meias-finais, por 4-3, enquanto o Banco BPI derrotou os SS Montepio, por 5-2. A final nacional da competi-ção realiza-se a 7 e 8 de junho, em Coimbra. ■

Também é notícia



Encontro piscatório em Constância

O 39.º Convívio Piscatório organizado pela Sec-ção Sindical Regional de Tomar realizou-se no dia 8 de março, no Açude da Aldeia em Santa Marga-rida da Coutada, Constância.

O bom tempo regressou para proporcionar aos 19 participantes um belo dia para pescar, com o habitual espírito de camaradagem, que se esten-deu ao almoço de confraternização.

A classificação ficou ordenada da seguinte forma: 1.º Francisco Garcia (Millennium bcp - Lisboa); 2.º

Luís Valério (CGD - St.ª Margarida); 3.º António Mar-ques (Millennium bcp - Santarém); 4.º Fernando Ferreira (BES - Alferrarede); 5.º António Vinagre (Millennium bcp - Entroncamento). O prémio para o melhor exemplar foi para Luís Valério, com uma captura de 3 kg. ■

Convívio do BCA Angola em Tomar

O encontro dos trabalhadores do ex-BCA Angola está marcado para 18 de maio, na região de Tomar, em restaurante a determinar. Para qualquer dúvida estão disponíveis os seguintes contactos: Ilda Si-mões (261 854 052 - 917 855 900); Carlos Almeida "Chilocas" (968 168 079) e António Teixeira "Tei-xeirinha" (219 431 048 - 962 449 758). ■

Almoço do ex-Totta Standard de Angola ...

O restaurante Pérola do Fetal, na Batalha, vai acolher, dia 24 de maio, o almoço-convívio dos antigos trabalhadores do extinto Banco Totta Stan-dard de Angola. As inscrições devem ser feitas para

os seguintes contactos: António e Armanda Falcão (969 093 565 - 919 722 964); Celeste Nunes (963 360 447); Ernestina Aparício (962 549 053); Mário Santos (963 023 154). ■



... e do Standard de Moçambique

Por seu turno, os antigos trabalhadores do Totta Standard de Moçambique reuniram-se no dia 5 de abril, num encontro que vai na 32.ª edição. Cerca de 40 pessoas tiveram oportunidade de rever colegas e recordar histórias antigas vividas naquela institui-ção. ■



Karting

Motores já aquecem

Com duas corridas disputadas, Carlos Gonçalves é o comandante da classificação, mas há vários candidatos a quererem tomar-lhe o lugar

PEDRO GABRIEL

O 17.º Campeonato Interbancário de Karting disputa-se em duas fases. Na primeira, todos os pilotos competem em cinco provas e, face à pontuação obtida, serão apurados os que passam à fase seguinte, a meia-final, a decorrer no Bombarral, em 27 de setembro. Aqui, os concorrentes colocados na primeira metade da classificação irão lutar pelo apuramento para a final do Sul e Ilhas, em Évora, a 4 de outubro, e onde sairão os representantes do SBSI à final nacional, novamente no Bombarral, a 18 de outubro.

Foi precisamente nesta pista que os karts pisaram o asfalto pela primeira vez nesta edição. No dia 22 de março, 26 concorrentes apresentaram-se para disputar, primeiro a *pole-position* e, posteriormente, a melhor classificação possível.

Deste lote sobressaíram dois pilotos: Carlos Gonçalves (Banif) e João Faria (BES), que alcançaram ambos 17 pontos, partilhando assim a classificação da geral no final da primeira corrida. O segundo lugar foi igualmente dividido, mas por três concorrentes. José Feliciano (SGCE), Luís Simões (Banco Popular) e Octávio Rodrigues (BST) chegaram aos 13 pontos. Com 11 pontos, Luís Mendes (Banif) foi terceiro classificado.

Batalha conhece líder isolado

A Batalha acolheu a 2.ª prova do campeonato, no dia 12 de abril. À semelhança do que

havia acontecido três semanas antes, o equilíbrio voltou a ser a nota dominante.

Quatro concorrentes terminaram a prova em igualdade pontual: Carlos Gonçalves, Octávio Rodrigues, Luís Mendes e Luís Sequeira (Banif) alcançaram 15 pontos. José Feliciano e Francisco Sousa (Unicre) conseguiram 13 e 11 pontos, respetivamente.

Com estes resultados, Carlos Gonçalves lidera a geral, com 32 pontos, seguido de Octávio Rodrigues, com 28. Luís Mendes e José Feliciano são os senhores que se seguem, com 26 pontos.

A próxima corrida está agendada para 10 de maio, no kartódromo de Évora, e daremos conta dos resultados em futuras publicações. A Comissão Organizadora é composta por Manuel Camacho, António Ramos, João Toscano e João Cordeiro. ■

Surfcasting

Santander Totta domina final Sul e Ilhas

A derradeira prova disputou-se no dia 12 de abril na Praia de Areias Brancas. Qualificaram-se para a final nacional 24 concorrentes

PEDRO GABRIEL

A terceira e última prova do 7.º Campeonato Interbancário de Surfcasting iniciou-se bem cedo, com a concentração dos concorrentes e entrega dos respetivos documentos.

Depois de uma manhã de intensa pesca, chegou a altura da entrega e pesagem das capturas.

A supremacia dos pescadores do Santander Totta foi evidente, com quatro concorrentes colocados nas cinco primeiras posições. João Feira foi o mais sortudo, com 1390 gramas pescadas na zona A, logo seguido de José Porta Nova (BdP), com

1060 gramas alcançadas na zona C. Leonel Madrugo ficou em terceiro, com 540 gramas na zona B, enquanto Oriolando Nascimento foi quem mais pescou na zona D, alcançando 350 gramas. Na quinta posição ficou Manuel Alves, que chegou à 190 gramas na zona E.

Na classificação coletiva, a equipa GDST 1, de João Feira, João Agualusa, Silvério Velez e Jorge António, terminou em 1.º, com 9 pontos. A 2.ª posição foi para outra equipa do Santander Totta (GDST 3), composta por Manuel Alves, Leonel Madrugo, José Pereira e António Serralha, com 11 pontos, ao passo que o Banco de Portugal, de José Porta Nova, João Farrumba, Mário Bebianio e Abílio Bento, quedou-se pelo terceiro lugar, com 12 pontos.

Na classificação geral após três provas, José Porta Nova terminou em 1.º, com 4 pontos, logo seguido de João Feira, com 5. José Pereira e João Agualusa, ambos do Santander Totta, terminaram em igualdade pontual, com 6 pontos.



Em equipas, o GDST 1 conquistou o primeiro lugar, com 36 pontos. O Banco de Portugal foi segundo, com 49, enquanto o GDST 3 terminou na terceira posição, também com 49 pontos.

Os resultados da final nacional, que se realiza a 17 de maio, na praia de Vieira, em Vieira de Leiria, serão dados em futuras publicações. ■



Mais fotos em:
www.sbsi.pt

King

Apuramento lisboeta **chega ao fim**

Com a realização das três últimas jornadas, está concluída a fase de apuramento da área de Lisboa. António Moço foi o vencedor

O 8.º Campeonato Interbancário de King conheceu mais uma etapa rumo à final do Sul e Ilhas, que se realiza nos dias 10 e 11 de maio, em Ferreira do Zêzere.

Desde que assumiu o primeiro lugar da classificação geral, António Moço (BPI) não mais o largou. Para este desfecho muito contribuíram as boas classificações obtidas nas últimas rondas.

A 5.ª jornada disputou-se no dia 8 de março e terminou com a vitória de José Pinto (Millennium bcp), com 47 pontos, seguido de Carlos Rodrigues (Millennium bcp), com 41. António Moço e António Lopes (Millennium bcp) alcançaram 38 pontos.

No dia 22 de março realizou-se a 6.ª jornada, tendo António Moço conseguido o maior número de pontos (46) superando Tiago Nogueira, com 41, e António Ramos, com 40, ambos do Millennium bcp.

A última ronda iria definir quem se apurava para a final do Sul e Ilhas. António Araújo (BPI) terminou na primeira posição, com 51 pontos, enquanto António Marques (Millennium bcp) foi segundo, com 39. Na terceira posição ficou Joaquim de Sousa (Millennium bcp), com 37 pontos.



António Moço lidera a classificação geral

Na classificação geral, António Moço foi o vencedor, com 266 pontos. Os restantes apurados para a final do Sul e Ilhas classificaram-se da seguinte forma: 2.º Pinto Pedro (AAEBNU), 235 pontos; 3.º António Araújo, 226; 4.º Caetano Moço (Unicre), 224; 5.º José Pinto, 205; 6.º João Grilo (AAEBNU), 200. ■



Ponta Delgada recebeu Jogos de Sala

A 31.ª edição dos Jogos de Sala dos Açores realizou-se no dia 29 de março e juntou concorrentes oriundos das Secções Regionais de Angra do Heroísmo, Horta e Ponta Delgada.

Em disputa estiveram troféus nas modalidades king, sueca, xadrez, dominó, ténis de mesa e snooker.

Eis as respetivas classificações:

King - 1.º Botelho de Melo (P. Delgada), 2.º Carlos Medeiros (P. Delgada), 3.º Francisco Goulart (Horta), 4.º Jaintil Mangi (Angra);

Xadrez - 1.º Aníbal Oliveira (Horta), 2.º Alberto Chaves (P. Delgada);

Sueca - 1.º João Augusto Melo/João António Goulart (Horta), 2.º Paulo Leonardo/Pedro Valadão (Angra), 3.º Artur Pimentel/António Serpa (P. Delgada), 4.º Ernesto Cordeiro/Ernesto Manuel (P. Delgada);

Dominó - 1.º Lourival Cunha/José Carlos Aguiar (Angra), 2.º António Amaral/António Silva (P. Delgada), 3.º Rui Madruga/José Oliveira (Horta), 4.º Artur Cabral/Victor Borges (P. Delgada);

Ténis de Mesa - 1.º Fonseca Macedo (P. Delgada), 2.º Nuno Goulart (P. Delgada), 3.º Manuel de Sousa (Horta), 4.º Marco Vargas (Horta);

Snooker - 1.º Paulo Bettencourt (Angra), 2.º Graça da Ponte (P. Delgada), 3.º Fábio Oliveira (Horta), 4.º João Bicudo (P. Delgada). ■

Tiro

Equilíbrio marca **prova em Rolos**

A 2.ª contagem do 17.º Campeonato Interbancário de Tiro caracterizou-se pela incerteza no resultado. Dois jogadores terminaram em igualdade pontual na frente da classificação

A prova, de um total de quatro, ocorreu no dia 30 de março em Rolos e contou com a participação de 89 concorrentes em disputa na modalidade foso universal, em três pranchadas de 25 pratos cada.

Nas contas finais, João Gouveia, do GDST, acertou em 72 pratos (24-23-25), o mesmo resultado obtido por Miguel Penteado, do GDBES, (23-25-24). O concorrente do GDBP José Calheiros terminou na terceira posição, com 71 pratos (24-25-22), apenas mais um que Pedro Borralho, do GDBES, (24-23-23).

No dia 26 de abril realizou-se a 3.ª contagem, no Pinhal, ficando a faltar uma prova antes da final do Sul e Ilhas, agendada para 14 de junho, na Ota. Em próximas edições daremos conta dos respetivos resultados. ■

Vendem-se casas

Vendo — Linda-a-Velha - T2, duas frentes a nascente e poente, cozinha, casa de banho, despensa, edifício c/ 8 apart.º na Av.ª Carolina Michaelis. T: 962590716

Vendo — Costa de Caparica - T1, kitchenet, casa de banho, arrecadação, elevador, edifício c/ 12 apart.º a 3 min. da praia, vista de mar. T: 962590716

Vendo ou alugo — Manta Rota - T1 novo, c/ grande terraço, churrasqueira e 1 lugar de estacionamento. Vista de mar. T: 914669230

Vendo — Almeirim - Casa térrea c/ 5 divisões c/ 145 m² + quintal 466 m², frente de 13,5 m, zona central próximo GNR, farmácia, escolas e Bombeiros. T: 966883200

Vendo — Lisboa - T3 - 1.º andar c/ quintal murado 60 m² (2 anexos, churrasqueira, jardim, árvores fruto). Excelente zona: Almirante Reis/ Portugália. Prédio pequeno e muito sossegado, 6 habitações. Preço € 169.000 (aceito permuta). T: 964451162

Diversos

Alugo — Ribamar - Lourinhã - Casa c/ 2 quartos c/ roupeiro, sala c/ lareira, cozinha c/ fogão e esquentador, casa de banho. No centro da vila e a pouca distância de 2 belas praias. Preço € 280. T: 931654437

Alugo — Évora - 3 quartos individuais a meninas em apartamento independente, com 1 wc e sala com kitchenet. Preço por quarto € 150. T: 966339827

Vendo — Palmela - Terreno com 5.600 m² em zona rural, c/ eletricidade e furo de água. Tem autorização para construir. Preço negociável € 70.000. T: 918334521

Vendo — 2 camas de solteiro iguais em bambu, c/ colchões e 1 estante/secretária em pinho. Ótimo estado. Perto do Jardim Zoológico, Lisboa. Bom preço. T: 917080906

Vendo — Estúdio madeira de faia, linha "focos", c/ cama dupla que se pode nivelar (190mx0,90 cada), colchão a estrear "molaflex classic" e estrado, linha 2020c/certificado de garantia. T: 968600793

Vendo — Secretária para computador em madeira de cerejeira, com alçado, prateleira, gavetão, espaço para CD's e PC. De coluna. Medidas: 1,40m x 0,58m. T: 968600793

Xadrez

Nuno Ferrão vence fase preliminar



Concentração e estratégia valeram a vitória ao homem do BCP

Xadrezista do Millennium bcp foi o mais forte e é um candidato a ter em conta na final do Sul e Ilhas, marcada para maio, em Ferreira do Zêzere

O xadrez é uma das modalidades mais antigas do Pelouro dos Tempos Livres, estando já na 29.ª edição. A competição é composta por uma fase preliminar que apurará os participantes da área de Lisboa para a final do Sul e Ilhas.

Os jogos desta primeira fase tiveram lugar no dia 15 de março, na sede do SBSI, em Lisboa, e contaram com a participação de 15 concorrentes.

O grande vencedor foi Nuno Ferrão, ao alcançar 5,5 pontos. O concorrente do Millennium bcp superou a concorrência de João Ferreira (CGD), o segundo, com 4,5 pontos, os mesmos que Micael Santos (Millennium bcp). Na quarta posição terminou José Lopes (Millennium bcp), com 3,5 pontos, resultado igualmente alcançado por Manuel Almeida (BES), João Gama (BBPI) e Otelio Galinha (BBPI).

A final do Sul e Ilhas está marcada para 10 e 11 de maio, no Centro de Férias e Formação do Sindicato, no Casal do Zôte, em Ferreira do Zêzere. A final Nacional realizar-se-á a 25 e 26 de outubro, em local ainda por indicar. Daremos conta dos resultados em futuras edições.

A Comissão Organizadora é composta por Manuel Camacho, João Carvalho, Carlos Andrade e Fernando Martins. ■

Vantagens aos sócios

O Sindicato acaba de celebrar vários protocolos com empresas que garantem aos nossos associados e seus familiares, beneficiários do SAMS, condições mais favoráveis:

Hotéis do Grupo Ô

E.B.D.T. - Gestão de Empreendimentos Turísticos SA, com sede em Maceira, Torres Vedras, na Rua Joaquim Belchior, n.º 1 concede descontos de 10% (1 a 2 noites), 15% (3 a 5 noites) e 20% (a partir de 5 noites) em reservas nos hotéis do Grupo Ô, no Vimeiro (Ô Hotel Golf Mar e Ô Hotel das Termas) e Monfortinho (Ô Hotel Fonte Santa e Ô Hotel Astória).

Descontos de 10% em: restaurante; programas e pacotes especiais; tratamentos avulsos Spa/balneário, terapêuticos e de bem-estar; inscrição balneário.

Programas inteiros e de larga duração de bem-estar no balneário das Termas de Monfortinho.

Hortelã Pimenta

Hortelã Pimenta, com sede em Olhão, na Urbanização Turolhão, Lote 67, concede desconto de 15% sobre o preço de tabela em Oficinas Criativas de Artes Decorativas, workshops, mensalidade e inscrição. Contactos: Tlm: 964 469 963 / e-mail: suzyconstantino@gmail.com

Tertúlia Algarvia

Good Moments - Indústria Criativa de Cultura e Alimentação Tradicional, Lda., com sede em Faro, na Praça Afonso III, n.º 13 - 15, concede desconto de 5% sobre o preço de tabela no serviço de restaurante e cafetaria.

Contactos: Tlf.: 289 821 044 - Tlm.: 963 636 567

email: info@tertulia-algarvia.pt - www.tertulia-algarvia.pt

Mais informações sobre descontos aos sócios em www.sbsi.pt

Subsídios pagos no 1.º semestre de 2013

Os subsídios processados no primeiro semestre de 2013 correspondem a óbitos ocorridos em 2011, pois verifica-se um atraso, em média, de 24 meses. Trata-se de uma situação que tende a agravar-se, pois o número de chamadas de capital está limitado a 9, conforme regulamento. A Direção está atenta a este problema e oportunamente proporá algumas alterações que minorem os inconvenientes que se verificam.

Refira-se ainda que, por lapso, os subsídios pagos no 2.º semestre do ano passado foram publicados na edição n.º 157, de fevereiro, antecedendo a presente informação. Pelo facto pedimos desculpa aos sócios e seus familiares.

	Sócio n.º	Nome	Banco
Janeiro	4545	António Ramos Rosa	BST
	32548	Armando Manuel Pereira Silva	BPI
	12305	Horácio Santos Ferreira	BCP
	N.º de Óbitos: 9	Idália Andrade Jesus Pereira	CGD
	Valor do Subsídio: 6.917,05 €	João Lourenço	BES
	7742	João Raimundo Júnior	CGD
	11655	Jorge Manuel Rodrigues Azevedo	BST
	18362	Júlio Antunes Rosa	CGD
	1886	Manuel Joaquim Azevedo Boavida	Credit Lyonnais Portugal
Fevereiro	3471	Adriano Eugénio Gonçalves Melo	BST
	14346	George Manuel Moniz Gaspar	MG
	1617	Henrique Freitas Morna	BST
	N.º de Óbitos: 9	João Correia Moraes	BCP
	Valor do Subsídio: 6.904,08 €	José Joaquim Figueiredo Gonçalves	BES
	3501	José Manuel Otero Gomes	BPI
	9430	Mário Ferreira Mendes Certa	CGD
	1818	Oscar Carvalho Figueiredo	CGD
	6337	Vasco Coelho Silva Andrade	BCP
Março	27950	Américo Santos Silva	BCP
	9293	Fernando Mendes Santos	BPI
	10071	Fernando Paxiuta Paiva	BPI
	N.º de Óbitos: 9	Francisco José Amaral Pacheco	BANIF
	Valor do Subsídio: 6.879,75 €	João Francisco Gonçalves Santos	CGD
	4159	José Antunes	BCP
	1990	Luís Carlos Couceiro Vieira Borges	BCP
	10615	Luís Óscar Martins	BCP
	1446	Maria Alice Silva Soutinho	Banco. Portugal
Abril	16542	Agnelo José Correia Alves	BST
	14726	Aristides Mário Dantas Martins	CGD
	3076	Arménio Stoffel Lemos	CGD
	N.º de Óbitos: 9	Dinis Joaquim Oliveira	Banco. BPI
	Valor do Subsídio: 6.867,05 €	João Maria Antunes Paula Barroso	BES
	3526	Jorge Manuel Miranda Melo Feio	BCP
	11361	Júlia Assunção Coelho	CGD
	28270	Laurindo Pires Vicente Belo	CGD
	3768	Manuel Maria Silva Soares	BST
Maio	23926	Anastácia Pires Ferreira	BCP
	4735	António Pereira Neves Ferreira	BPI
	14352	Carlos Alberto Pita Silva	BPI
	N.º de Óbitos: 9	Diogo Augusto Sérgio Peres	CGD
	Valor do Subsídio: 6.849,35 €	Eduardo Gonçalves Silva Júnior	BCP
	26139	Ilda Nunes O. Marques Ferreira	BST
	4218	Jorge Gomes Abreu Silva Teodoro	BCP
	23756	Laurinda Trindade Braz	BST
	26369	Maria Leonor Santos Alves Sequeira	BCP
junho	8248	António Francisco C. Barradas	BCP
	3822	António Lopes Gouveia	BST
	2688	Bartolomeu José Farinha Rico	Banco. Portugal
	N.º de Óbitos: 9	Cassiano Manuel Correia Andrade	BCP
	Valor do Subsídio: 6.831,02 €	Ernesto Cardoso Pires	BST
	1558	José Agostinho Ferreira	CGD
	18470	José Boavida Corte-Real Fernandes	Unicre
	23095	Manuel Maria Castro Correia	BCP
	5799	Virgílio Jerónimo Malho Silva	BCP
	9115		



A imaginação é o limite

Os associados do SBSI têm nesta página oportunidade de publicar poemas, pequenos contos e desenhos da sua autoria. A seleção das obras enviadas rege-se por critérios editoriais. Os textos para publicação não podem exceder os dois mil caracteres.

O Sindicato

25 de Abril de 2014

40 anos depois
Em Março iniciaste, mas só em Abril decidiste
As minhas unidades militares confrontaram-se
Na Rua do Arsenal: de oriente para ocidente a Escola Prática de Cavalaria
Em sentido contrário o Regimento de Cavalaria n.º 7
A Escola comandada pelo capitão Salgueiro Maia
O Regimento por um brigadeiro, de que nem sei o nome
Os carros de combate frente a frente
Mesmo sob uma pistola apontada à cabeça, o filho não disparou contra a mãe
O primeiro cabo apontador (José Alves Costa), que estava de acordo com o derrube do antigo regime,
desobedeceu, voltou para o carro de combate e aguardou pelo desenrolar dos acontecimentos
Foram momentos de alta tensão, que poderiam ter tirado todo o brilho à Revolução
Felizmente, naquele inesquecível dia, os carros de combate só dispararam cravos vermelhos.

José Silva Costa
Sócio n.º 17296

Caminho

No início tudo é vago,
Um caminho que se abre,
Se expande,
Se alarga e se estreita
Mas o chão permanece.

Por vezes alegria, melancolia, tristeza.
Os passos,
Ora apressados, ora lentos
Transportam a esperança, o sonho.
Uma vida a crescer

No caminho percorrido
Encontros, desencontros,
Alegrias, certezas, interrogações.
A estrada é larga.

A crença de que o caminho se faz caminhando.
Sempre!

Florbelá Guerra
Beneficiária n.º 3002791

Estou com o sindicato sempre
Porque defende o trabalhador,
Há por aí alguém que mente,
Querendo tirar ao sindicato valor.
Mas se precisar, quer-o ao dispor!

Falam muito dos sindicatos,
Mas ainda bem que existem.
Os trabalhadores coitados,
Só com sindicatos resistem.
E assim andam e não desistem!

Falo do sindicato consciente,
Que conheci e ainda conheço.
Precisa de ter alguém inteligente,
Para saber o valor dele, um terço.
E evita o trabalho estar do avesso!

O que for sindicalizado,
Sempre tem alguma defesa.
Mas deve ter o cuidado,
Para não aumentar a pobreza.
Que há nesta terra portuguesa!

O sindicato é uma associação,
Das outras muito diferente.
É aquela que luta pela razão,
Do bem para toda a gente.
O que diz o contrário mente!

O sindicato ajuda a organizar,
E defende quem trabalha.
Luta para o ordenado não faltar,
E ao mau patrão atrapalha.
Por estar atento a qualquer falha!

M. Avó
Sócio n.º 11985



Fazer...

Complete os verbos correspondentes aos significados das locuções apresentadas.

1	vista grossa	T								R
2	em pandarecos	E								R
3	acordar de manhã	M								R
4	avenida	P								R
5	ofensa a (alguém)	O								R
6	lavores em	L								R
7	nervuras em	I								R
8	oscilar	V								R
9	sair	R								R
10	parar	E								R

A sortear: **Prémio SBSI.**

Enigma figurado

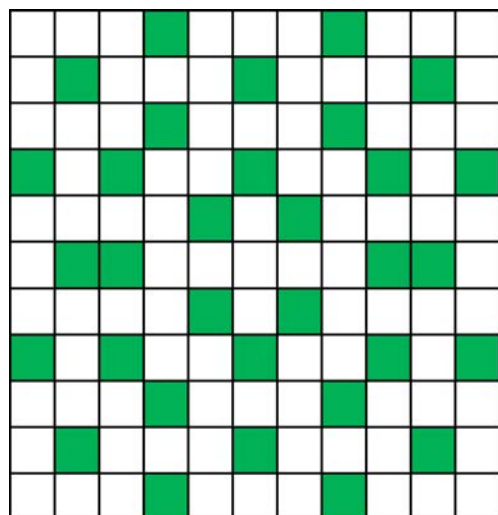


A sortear: **0 Leitor** de Stephen Daldry (DVD).

Crucigrama

Preencha o diagrama com os 46 grupos de palavras abaixo indicados.

CÃ, EM, MÁ, SA • AÇO, ASA, ATÉ, AZO, CRÉ, EIS, IAS, IRÓ, IVA, LEI, LIA, LUZ, MIO, MÓS, OCO, OLÁ, OLÉ, PÔR, REI, RÓI, ROR, RUA, SER, SIÁ, SIC, SOA, SUL, TRI, UNO, URU, VIR • LELÉ, MUAR, PIOR, RIOS, RUIM, SOER, VILÃ, VISO • ALELI, ÁVILA, CRASE.



A sortear: **A Cidade e as Serras** de Eça de Queiroz, edição **Porto Editora.**

Palavras-cruzadas

HORIZONTAIS: 1 - É verde e preciosa. 2 - Esta é vermelha; É também preciosa, mas não é pedra. 3 - Abrevia o arcaico; Uma pedra sem vogais; É quase magia. 4 - Uma de sete irmãs; Há quem vista sete; Simboliza rádio. 5 - Também é gema e de cor amarela. 6 - Uma sem mangas; Metade do amarelo; É do verbo suar. 7 - O que recebe ovação. 8 - Também é pedra de joalheria. 9 - É feita de pele de carneiro; Vem a seguir ao R. 10 - É do verbo ir; É do verbo vir; É de bom-tom. 11 - Preciosa de tempos antigos; Esta é atual.

VERTICAIS: 1 - É do antebraço; É irmã da ágata. 2 - É "precioso" na UE; Começa a pérola; As vogais de ágata. 3 - Abrevia um sindicato; Pé de prata; Abrevia um Gabinete de Proteção... 4 - Outra de sete irmãs; Antes assim que mal acompanhado; Hora sem a muda. 5 - Tinha que ver com papo; É quase voo. 6 - A dureza não lhe rouba o brilho. 7 - Que respeita o prazo; Também é pedra. 8 - A loura perde as vogais; É outra das sete irmãs; O centro do poder. 9 - É quase uma dama; Meio osso; Rima com casta. 10 - Que seja com nó fácil de desatar; E um são dois; Mais outra das sete irmãs. 11 - Também é pedra colorida, usada em adornos; É preciosa ou semipreciosa.

Vinícius, Peniche

A sortear: **Prémio SBSI.**

Dicionários adotados: da Língua Portuguesa 2010 e dos Verbos Portugueses, da Porto Editora.

Duas palavras

Os números indicam quantas letras estão no lugar certo, em cada linha. Por sistema de eliminação, descubra as duas palavras.

A	T	R	I	T	O	0	A	J	U	D	A	R	0
E	V	E	N	T	O	0	C	A	N	T	I	L	0
A	F	I	L	H	O	1	A	M	Á	S	I	O	1
E	T	É	R	E	O	1	C	E	N	T	R	O	1
O	V	Í	D	E	O	1	J	A	N	O	T	A	1
P	E	R	D	I	Z	1	P	I	N	T	A	S	1
A	F	E	I	T	A	2	C	A	S	T	O	R	2
O	V	Á	R	I	O	2	V	E	N	D	I	A	2

João Carlos Carneiro, Amadora

A sortear: **Atlas Histórico Ilustrado**, edição **Porto Editora.**

Resultados do «Tempo Livre» 361



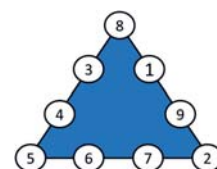
Palavras-cruzadas: Premiado: Manuel da Silva Campos (Queluz).

Peixes de Portugal: Cabaço. Premiado: Manuel Amorim da Silva (Lisboa).

Triângulo numérico: (Vd. anexo). Premiado: Luísa Pereira Almeida Rodrigues (Amadora).

Criptograma: 1=A, 2=G, 3=R, 4=I, 5=D, 6=O, 7=C, 8=E, 9=S, 10=L, 11=U, 12=M, 13=B, 14=V, 15=T, 16=N, 17=P, 18=Z. Premiado: Luciano Vaz Pereira (Lisboa).

Grifograma: "A vida é demasiado importante para se falar dela a sério." Premiado: Afonso Moreira Ramalho (Estremoz).



"A mentira é fácil, a verdade é muito difícil"
George Sand, escritora francesa (1804-1876)



«Tempo Livre» 363

Ano XX

Prazo para respostas: 28 . maio. 2014

Sudoku

As casas vazias devem ser preenchidas com os algarismos de 1 a 9 mas de forma a que cada um dos algarismos surja somente uma vez em cada linha, em cada coluna e em cada quadrado.

Fácil 244

2								5
	7		3		1			6
		5		9		4		
	3						2	
		1				5		
	6						8	
		4		7		1		
	9		4		5		3	
6								8

Médio 244

	4			2			5	
3			7		1			6
		7				8		
	7						1	
8				9				2
	3						4	
		6				4		
5			2		6			1
	8			5			6	

Difícil 244

4	1						9	2
9		7	6					1
		5				7	3	
				8	6		2	
			4		2			
	4		1	5				
	3	8				9		
5					9	3		7
7	9						6	8

Fácil 245

	1	8		2		5	9	
2			5		8			7
6				1				2
	8						3	
3		4				7		8
	9						4	
9				3				4
8			4		1			3
	3	2		8		9	5	

Médio 245

	8			5			2	
2	7			4			9	1
			1		2			
		9				6		
6	1						3	8
		4				5		
			8		5			
1	2			6			7	5
	9			1			8	

Difícil 245

7	5			8				2
					6	1		4
	3							
	2			9				
9			3		7			5
				5			8	
							1	
6		2	7					
5				3			6	9

Master mind especial

Nas respostas (**R**), um pino preto significa letra e respetiva posição certas. Do mesmo modo, um pino branco refere letra certa em posição errada. Como no Master mind clássico. Descubra a palavra-chave e inscreva-a no respetivo lugar, à esquerda do **R**. Essa chave terá de satisfazer as condições exigidas pelas respostas (**R**), consideradas uma a uma e na sua simultânea compatibilidade.

C	L	M	F	T	O
P	I	C	U	L	A
S	Q	A	T	V	B
E	B	R	U	G	I
G	D	R	S	U	M
M	Q	E	O	V	B

	R
●	
●	●
○	○
○	○
●	●
●	

A sortear: **A Relíquia de Eça de Queiroz**, edição **Porto Editora**.

Soluções

4	3	5	1	8	9	6	2	7
8	1	2	4	6	1	9	5	3
6	9	1	5	3	2	8	1	4
1	6	8	1	3	5	4	2	
3	5	4	1	2	6	1	9	8
2	8	1	9	4	5	1	3	6
9	2	3	6	1	1	4	8	5
5	4	6	2	9	8	3	1	7
1	8	7	3	5	4	2	6	9

Difícil 245

2	6	9	4	1	1	5	8	3
1	5	8	6	9	3	4	1	2
3	4	1	8	5	2	1	9	6
1	3	4	6	9	8	2	1	5
9	1	5	2	1	4	6	3	8
8	2	6	5	3	1	4	4	1
6	9	3	1	8	5	1	2	4
5	1	5	2	3	4	6	8	1
4	8	3	5	4	2	6	3	5

Médio 245

2	1	1	4	3	8	5	9	6
6	5	1	1	1	2	8	4	3
8	4	3	9	5	6	2	1	1
3	6	1	5	2	4	6	8	1
6	1	8	3	9	1	4	5	2
4	5	2	8	6	1	3	1	9
1	3	9	6	4	5	1	3	4
5	8	6	2	1	2	1	3	4
5	9	6	8	1	4	2	1	1

Fácil 245

4	2	3	5	1	8	4	1	6	8
1	6	1	4	8	2	5	3	9	6
1	4	5	2	3	1	3	1	2	6
1	5	2	3	4	6	8	1	8	1
6	4	1	4	8	5	2	1	3	
2	3	8	6	1	1	5	4	5	
3	8	2	5	6	1	1	4	1	
1	4	3	2	1	8	9	5		
4	1	8	4	1	6	1	2		

Difícil 244

5	8	3	1	2	4	1	6	8	5
2	4	5	1	6	3	8	1		
1	1	8	6	1	2	4	2		
4	3	5	2	1	1	4	6		
8	6	4	1	6	3	2	1		
6	1	2	6	8	5	6	1		
1	5	1	6	9	2	6	3		
6	5	1	4	8	2	1	5		
3	2	8	1	5	6	3	4		
4	1	8	4	6	1	2	3		

Médio 244

8	6	5	1	2	1	3	4	2	
2	2	6	8	5	3	1	1		
1	1	8	1	6	1	2	4		
5	4	5	1	1	2	3	8		
5	8	6	4	6	5	1	2		
3	2	1	1	8	5	4	5		
6	2	6	5	1	1	3	4		
1	8	2	6	4	1	5	3		
5	9	6	1	2	3	2	8		
1	4	1	6	1	2	3	4		

Fácil 244



7
junho
2014

Dia mundial da Criança

Jardim Zoológico de Lisboa

Preço: €7,00 por criança dos 4 aos 14 anos.
Inclui entrada no zoo com visita guiada e almoço no mcdonalds.
Acompanhado por monitores.
Das 9h00 às 18h.

Limite de 100 inscrições,
por ordem de chegada
e até ao dia 30 de maio.

