

11



Clínica da Parede:
mais espaço,
mais especialidades

Novo cartão do SAMS já em janeiro



8

GRAM
reúne Núcleos
em Ferreira do Zêzere:





www.servilusa.pt

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS DO SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO SUL E ILHAS E FAMILIARES

Mais de
60.000
famílias
confiam na Servilusa

Nos momentos difíceis é importante ter ao nosso lado alguém de confiança. Talvez seja essa a razão que levou até hoje, mais de 60.000 famílias a escolherem a Servilusa para a organização e celebração de um funeral.

Disponibilizando-lhe uma equipa de profissionais que o acompanham continuamente nas suas escolhas e durante todo o processo de organização do serviço funerário, a Servilusa está consigo 24 horas por dia durante todo o ano, nos momentos mais difíceis.



Servilusa
Agências funerárias

Consigo nos momentos difíceis

Número Nacional Grátis | **800 204 222**

Serviço Funerário Permanente 24 horas



HORÁCIO OLIVEIRA

O que andamos a fazer?

Não podemos parar. Sobretudo, não podemos deixar que as nossas mentes se confinam aos pensamentos mais negativos sobre os acontecimentos que vão atingindo a Humanidade

Enquanto uma parte do País espera sem muito bem saber o porquê ou por quem, uma outra, menos suscetível a pressões exteriores, continua a fazer o seu caminho. As esperas já não são o que eram, as esquinas e os locais de referência deram lugar a “pontos de encontro”, andar pelas ruas a curtir a noite deixou de ser passeio seguro e pensar fazê-lo sem, pelo menos, um ombro amigo acompanhante é algo que só passa pela cabeça dos mais corajosos. E estamos em Portugal...

Mas não podemos parar. Sobretudo, não podemos deixar que as nossas mentes se confinam aos pensamentos mais negativos sobre os acontecimentos que vão atingindo a Humanidade e que vão ferindo de morte o espaço onde vive, defendem alguns estudiosos do cérebro. Estou de acordo.

Mas o êxodo, Paris, Rio Doce, suscitam-nos apreensão. Al Andalus (Península Ibérica) está na mira dos jihadistas. A Europa torna-se “pequena” para acolher as pessoas que fogem aos diversos resultados das políticas que o ocidente foi impondo e traçando no mapa, suportadas em acordos internacionais, em factos consumados ou na imposição da “lei do mais forte” que desprezaram os interesses dos povos.

É esta “lei” que hoje, de forma e por razões atuais diversas, provoca que milhões de pessoas sejam obrigadas a procurar refúgio a milhares de quilómetros de distância dos seus países, que o extremismo islâmico ainda exista, assuste, destrua e mate, ou que alguém no mundo tenha a mínima possibilidade de destruir mais de 800 quilómetros de um rio, toda a sua fauna e flora, no que será um dos maiores crimes ambientais de sempre, tornando o Rio Doce, no Brasil, num rio morto.

Concordo com os estudiosos do cérebro. Será melhor lermos “O Bancário”, participar nas boas iniciativas do Sindicato, das quais destaco, desta vez, as já realizadas pelo GRAM e pelo Secretariado de Reformados, e o reveillon que a Comissão de Juventude está a organizar.

Não nos percamos.

Sindicais

- Comissões tomam posse | 5
Acordado projeto de formação ao longo da vida | 6

GRAM

- Ideias no feminino | 8

Formação

- Cursos mantêm interesse dos sócios | 7

SAMS

- Clínica SAMS Parede: Parece Nova | 11
Beneficiários vão ter novo cartão | 12

Tempos Livres

- Sócio do SBSI homenageado em Setúbal | 14
Futsal Veteranos: Campeonato já arrancou | 15
Bowling: António Castano vence Torneio de Outono | 16
Pesca de Alto Mar: Domingos Ciriaco vence 3.ª eliminatória | 16
Halloween diverte miúdos e graúdos | 17

Talento à prova | 19

Passatempos | 20



Boas Festas

A equipa de O Bancário deseja a todos os associados e leitores Boas Festas e um Feliz Natal.

Como em anos anteriores e por motivo da época natalícia, a revista não será publicada em dezembro, só voltando ao contacto com os leitores no final de janeiro.

FICHA TÉCNICA

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

Correio eletrónico: direcao@sbsi.pt

Diretor: Rui Riso

Diretor-adjunto: Horácio Oliveira

Conselho editorial: Rui Riso, Horácio Oliveira,

António Fonseca e Rui Santos Alves

Editor: Elsa Andrade

Redação e Produção:

Rua de São José, 131 - 1169-046 Lisboa

Tels.: 213 216 0 62/090 - Fax: 213 216 180

Correio eletrónico: obancario@sbsi.pt

Grafismo: Ricardo Nogueira

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

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

Revisão: António Costa

Tiragem: 41.585 Exemplares (sendo 4.585 enviados por correio eletrónico)

Periodicidade: Mensal

Depósito legal: 310954/10

Registado na ERC: n.º 109.009

A publicidade publicada e/ou inserta em O Bancário é da total responsabilidade dos anunciantes

Agradecimento ao SAMS

À fantástica equipa liderada pela Dr.ª Cristina Seabra, aquando da minha intervenção cirúrgica (glaucoma) ocorrida dia 21/11/2015 no Hospital SAMS, o meu mais sincero agradecimento pela simpatia, amabilidade e profissionalismo extremos, para os quais não encontro adjetivos. A todos os que me assistiram, sem exceção, muito, muito obrigado. É de profissionais como estes que o nosso País precisa. ■

Elias Cardiga
Sócio n.º 37297

Grande angular

Diário de Notícias

São 1620 os bancários despedidos num só ano

Os cinco maiores bancos a operar em Portugal anunciaram, só no último ano, o despedimento de 1620 trabalhadores. O processo de reestruturação do setor, com o objetivo de reduzir custos, tem provocado um forte emagrecimento de colaboradores, mas também do número de agências. Num ano foram encerrados 200 balcões.

Os números vão aumentar quando for revelado o processo de reestruturação do Novo Banco, que irá implicar um redimensionamento da sua estrutura, seja através do encerramento de balcões e da redução do número de trabalhadores, e que estará concluído nas próximas semanas.

De acordo com os dados compilados pelo Dinheiro Vivo, com base nos relatórios e contas, o BCP surge como a instituição financeira que mais cortou na força de trabalho. O banco liderado por Nuno Amado eliminou 711 postos de trabalho. ■

Diário Económico

Portugueses trabalham mais e ganham menos

Portugal é dos países da zona euro com o salário médio mais baixo, ocupando o 12.º lugar entre quinze países analisados. Porém, é onde mais horas por ano são dedicadas ao trabalho. Esta é uma das conclusões que se pode retirar do relatório KILM da Organização Mundial do Trabalho (OIT) que reúne 17 indicadores sobre o mercado laboral em cerca de 200 países.

De acordo com o documento disponibilizado, o salário médio em Portugal era de 1.094,7 euros em 2012, o último ano para o qual existem dados disponíveis. Comparando com os países da zona euro referidos no relatório, verifica-se que o valor é superior apenas ao da Eslováquia (888 euros), Estónia (887) e Letónia (685).

(...) Apesar dos salários pagos em Portugal serem dos mais baixos entre os países da zona euro, o relatório da OIT mostra que os portugueses são dos que mais horas dedicam ao trabalho anualmente. De acordo com o documento, em Portugal o número anual de horas trabalhadas por pessoa foi, em 2013, de 1.852, enquanto na Alemanha, por exemplo, se fixou em 1.363 horas. Um dos países da zona euro mais próximos a Portugal no que respeita a este indicador é a Estónia, que também acompanha no valor relativo aos salários. Já no Luxemburgo, que lidera a tabela dos salários da zona euro, trabalha-se menos 203 horas por ano do que em Portugal.

O relatório KILM analisa ainda a produtividade em mais de uma centena de países. Aqui, olhando para a zona euro, Portugal está a meio da tabela, com 111,9 pontos referentes a 2013. ■

Retificação

O Bancário recebeu um pedido de retificação de Viriato Baptista, ex-dirigente do Sindicato e mandatário da Lista Por nas últimas eleições. Na sua intervenção no XVIII Congresso do SBSI, citada na reportagem da edição 172 da revista, Viriato Baptista não criticou a Direção mas sim os autores das moções rejeitadas, por não terem apresentado separadamente cada sugestão, de forma a permitirem aos delegados aprovarem algumas delas e a Direção contemplá-las no Plano de Ação.

Disciplinar e Fiscalizadora de Contas

Comissões tomam posse



O presidente da Disciplinar, José Baptista Fernandes, assina o auto de posse

Mendes Dias dá posse a Fernando Martins, presidente da Fiscalizadora de Contas

Os novos membros vão exercer funções no quadriénio 2015-2019. Desejos de bom trabalho e felicidade foram os mais ouvidos

A Sala Cinzenta, na sede do SBSI, acolheu a cerimónia de tomada de posse das comissões Disciplinar e Fiscalizadora de Contas, no dia 23 de outubro.

No discurso de abertura, Joaquim Mendes Dias agradeceu a presença e contributo que os novos membros vão dar ao SBSI, “uns nas mesmas funções, outros em funções diferentes, mas com uma larga experiência no Sindicato e na vida sindical”.

O presidente da Mecodec afirmou que as duas comissões têm um papel cada vez mais importante para o SBSI, “no momento bastante difícil que estamos a atravessar”.

Mendes Dias não deixou de fazer referência ao futuro do SBSI, que poderá passar pela constituição de um sindicato único. “Aí todo o vosso trabalho terá de ser redobrado, porque não se

cria um sindicato único sem se verificar as contas que temos, sem se fazer uma história daquilo que queremos ter”.

Início de ciclo

A Comissão Fiscalizadora de Contas foi a primeira a tomar posse. Após a leitura do auto de posse, por José Carlos Pires, um a um os novos membros foram chamados a assinar e receberam votos de bom trabalho por parte de todos os elementos da Mecodec.

Fazem parte desta Comissão o presidente Fernando Martins, os vogais efetivos João Teodoro e João Filipe Lima, e os suplentes Manuel Rocha e Adelino Rosa Duarte.

Coube a Paula Viseu fazer a leitura do auto de posse da Comissão Disciplinar, tendo os novos membros assinado o respetivo documento. Esta comissão é composta por José Baptista Fernandes (presidente), José Samouco e Jorge Simões (vogais efetivos), Marco Rodrigues e Franklim Sobral (suplentes).

Mendes Dias foi o último a assinar, legitimando assim as novas Comissões e mostrando-se “sempre disponível, como qualquer membro da Direção, para ajudar naquilo que for necessário”.

Disponibilidade total

Esta vontade de colaborar com os novos membros foi também expressa pelo tesoureiro João Carvalho, que reforçou a importância de uma ligação forte entre as duas Comissões e a função que ele próprio desempenha no Sindicato.

Também instado a deixar umas palavras, o vice-presidente Horácio Oliveira desejou as maiores felicidades aos novos membros nas novas funções. “Em nome do Sindicato, em prol do Sindicato, não temos dúvidas nenhuma que vós dareis tudo ao Sindicato e às funções que desempenharão”, concluiu.

Joaquim Mendes Dias voltou a usar da palavra e não quis terminar a cerimónia sem deixar uma palavra de agradecimento a Afonso Proença, presidente cessante da Comissão Fiscalizadora de Contas. “Não é a despropósito que devemos prestar a devida homenagem pelo trabalho que desenvolveu, porque foi uma pessoa que esteve sempre disponível, presente e com uma capacidade de trabalho com o tesoureiro e com a Direção. O meu agradecimento em nome da Mecodec e do Sindicato” afirmou Mendes Dias, antes de agradecer também a presença dos elementos da Direção na cerimónia. ■

Evitar diferenças entre bancários de várias idades

Acordado projeto de formação ao longo da vida

Dois anos depois do início das negociações, o documento final com as conclusões do projeto de formação “Long Life Learning” foi finalmente assinado e os bancários portugueses serão beneficiados. Rui Riso fala em “passo importantíssimo”



O projeto “Long Life Learning” (LLL) é um plano de formação para a vida, cujo objetivo é evitar as diferenças entre novos e antigos trabalhadores bancários que, apesar da sua experiência e saber adquiridos ao longo dos anos, acabam muitas vezes substituídos por pessoas com conhecimentos apenas universitários e com ordenados mais baixos.

Este projeto ganhou especial relevância com a adesão de países como Bulgária, Croácia e Romé-

nia, onde o diálogo social e a contratação coletiva têm pouca ou nenhuma expressão. Com o objetivo de ultrapassar estas dificuldades, dinamizar e implementar o diálogo social nesses países, foi criado o projeto LLL em que participam as associações europeias de bancos, Federação Bancária da UE (EBF-BCESA), Grupo Europeu de Bancos de Poupança (ESBG) e a Associação Europeia de Bancos Cooperativos (EACB), a UNI Finanças, como representante dos trabalhadores, e a Comissão Europeia.

A 6 de novembro, em Bruxelas, a negociação chegou ao fim com a assinatura do documento pelas partes envolvidas.

Negociação difícil

O caminho para a conclusão deste acordo não foi fácil. Para Rui Riso, presidente da Direção do SBSI, a importância do documento não é só o culminar de uma negociação longa e difícil. “O seu conteúdo é decididamente importante porque consagra de uma forma clara, através das associações europeias de bancos onde os bancos portugueses também estão filiados, a importância do diálogo social em geral e clama também a necessidade de formação de qualidade para a vida, de forma a habilitar os trabalhadores para lidarem com todas as realidades”.

Para o representante português nas sessões de trabalho, a formação está definida como sendo vantajosa para ambas as partes. “Não é uma formação

apenas para o trabalhador bancário saber executar uma determinada tarefa, é uma formação que tem em vista não só o desempenho profissional mas também a sua própria valorização pessoal”, explica.

Implementação é uma certeza

Rui Riso esclarece que esta questão não tem de ser negociada com a banca portuguesa, uma vez que resulta da aplicação do acordo que foi estabelecido a nível europeu entre a UNI, enquanto representante dos trabalhadores bancários europeus, e as associações europeias de bancos. “A obrigatoriedade ficou clara quando foi assumida pelas federações bancárias europeias, o que poderá vir a ser negociado com a Associação Portuguesa de Bancos (APB) é apenas a forma de implementação”.

Já o prazo de implementação pode ser imediato para duas das federações, uma vez que a EACB ainda vai consultar um conjunto de associados, no sentido de divulgar o projeto.

O triunfo da filiação

O presidente do SBSI não tem dúvidas das vantagens deste tipo de acordos. “Quando nos perguntam sobre a importância de sermos filiados nas organizações internacionais, este é o exemplo claro que é através dessa filiação que conseguimos contributos importantes para os trabalhadores bancários portugueses”, conclui. ■

Principais Recomendações

- Encorajar os membros e afiliados a promoverem a declaração conjunta “Long Life Learning” e os resultados daí obtidos, bem como continuarem os esforços na promoção das atividades deste projeto;

- Sindicatos e associações de empregadores comprometem-se num objetivo comum de formação de trabalhadores, para que estes possam melhorar as suas capacidades num setor que continua a sofrer os efeitos da crise económica e financeira. O projeto é importante tanto para a competitividade das empresas como para a dinamização do setor bancário;

- Sindicatos e associações de empregadores dos países do leste europeu devem encorajar o diálogo social, tanto a nível empresarial como a nível nacional.

Cursos mantêm interesse dos sócios

Quase seis dezenas de associados participaram nas mais recentes ações de formação desenvolvidas pelo Sindicato

As ações “Mercados Financeiros” (Módulo I), destinado a sócios das Secções Regionais de Évora e Setúbal, e “Liderar e Motivar Equipas” para os da área de Lisboa, marcaram as últimas iniciativas formativas do SBSI.

Em Évora, numa ação acompanhada pelo secretário coordenador João Toscano e pelo elemento do Pelouro da Formação Rute Almeida participaram 18 formandos oriundos de diferentes instituições de crédito.

Além da generalizada manifestação de agrado pela forma como a temática foi ministrada, merece especial referência a evidente importância da partilha de conhecimentos e experiências entre todos os participantes.

Dinâmica

O curso de Setúbal, que contou com igual número de formandos, foi acompanhado por Rui Godinho, secretário coordenador da Regional, e por Rui Santos Alves, responsável pelo Pelouro da Formação do SBSI.

Mais uma vez foi salientada a relevância destas iniciativas e evidenciado o interesse que as mesmas têm na valorização pessoal e profissional dos associados.



Formação em Évora



Ação na Praia Grande

Por fim, a formação “Liderar e Motivar Equipas”, realizada em ambiente residencial numa unidade hoteleira da Praia Grande (Sintra), contou com a presença de 20 participantes, todos quadros e técnicos.

Além da excelente avaliação final feita por cada um deles, e atendendo à temática abordada no curso, ressaltou da sessão uma interessada e empenhada participação dos formandos que, naturalmente, se traduziu numa assinalável dinâmica da ação.

Debate final

Na sessão de encerramento, Rui Santos Alves abordou várias questões importantes para o SBSI e para os seus associados, designadamente a revisão do ACT, o SAMS e a problemática da banca digital e das suas eventuais consequências para o setor.

Tais matérias geraram um frutuoso e participado debate entre todos os presentes que mereceu, também, um grande acolhimento dos participantes que, assim, viram esclarecidas algumas dúvidas e/ou questões sobre aspetos tão relevantes para o futuro coletivo. ■



Curso em Setúbal

Ideias no feminino

Muita gente nova participou na 1.ª reunião de Núcleos do GRAM, e em alguns casos foi a primeira experiência numa atividade sindical. Percurso por um fim-de-semana muito ativo no Centro de Férias de Ferreira do Zêzere, que terminou com a convicção generalizada de contribuir para estreitar a ligação entre os bancários nos locais de trabalho e o Sindicato



O debate

Cerca de quatro dezenas de sócias, incluindo membros dos Secretariados de Empresa e Regionais, participaram na primeira reunião de Núcleos do GRAM deste mandato, que decorreu no Centro de Férias, de 6 a 8 de novembro. Muitas delas iniciaram agora a sua ação nesta estrutura de apoio à Direção e para algumas foi a primeira vez que estiveram presentes numa atividade do Sindicato. O encontro iniciou-se com um animado debate sobre como contribuir para divulgar o SBSI nos locais de trabalho e motivar mais pessoas a participarem nas atividades realizadas. Os três elementos do Grupo Ação de Mulheres — Cristina Trony (coordenadora), Teresa Lourenço e Teresa Pereira — explicaram o que se espera destes “elos de ligação” entre os trabalhadores e o Sindicato. Não faltaram sugestões sobre novas ações a desenvolver ou benefícios a conceder.

Sindicalizar, sempre

A reunião foi aproveitada para dar as boas-vindas a novos sócios, alguns presentes. João Neto, do Millennium bcp foi o “homem entre mulheres”, o que não o coibiu de participar ativamente e dar o seu contributo... nomeadamente como DJ, animando a noite com música dos anos 80. Rute Almeida, do Pelouro da Sindicalização, foi a anfitriã, salientando as vantagens de ser sócio do SBSI e lembrando que trazer os colegas bancários para o Sindicato é uma tarefa de todos, porque quanto mais associados o SBSI tiver, mais força terá para defendê-los. “Número de sócios é igual a poder de negociação”, frisou, alertando para a revisão do ACT, que quando estiver concluída dificultará a mudança de filiação de uma organização para outra.

A mulher no sindicalismo

Patrícia Caixinha, a única mulher na Direção executiva do STAS, deu como exemplo a sua experiência para explicitar as dificuldades num mundo de homens. “É uma escolha nossa não deixar minimizar o nosso papel e o nosso desempenho”, considerou.

Aprender a estar presente

Saber utilizar quotidianamente as características femininas em vez de anulá-las no esforço de copiar a postura masculina foi a lição de Maria



As sugestões

As coordenadoras quiseram ouvir ideias sobre o que pretendem as associadas do SBSI e os elementos dos Núcleos não falharam. Eis algumas das sugestões:

- Criar um grupo de teatro amador;
- Realizar workshops sobre alimentação saudável, fotografia básica, socorrismo, organização da cozinha, estética;
- Promover fins-de-semana de desportos radicais;
- Alargar parcerias com empresas (protocolos);
- Aumentar os cursos de valorização artística e pessoal a outras áreas e em horário pós-laboral para permitir a frequência a quem está no ativo;
- Patrocinar benefícios à primeira infância (até aos três anos), através do apoio a creches ou do prolongamento do subsídio materno-infantil além dos atuais 12 meses.



Ribeiro Ferreira, no workshop “A Arte da Presença Feminina”. Numa sessão muito interativa, a Life Coaching deu exemplos de exercícios de meditação diários que foram praticados na altura. O objetivo é aprender a ativar o lado feminino conscientemente para interagir com os outros.

ção. Apesar de o workshop ser facultativo, quase todos os participantes (familiares e abstémios incluídos) participaram e no final, sob orientação do perito, deram azo à criatividade e prepararam o seu próprio gin.

Saberes e sabores

E para terminar o encontro em beleza, nada como uma viagem pelos sabores regionais.

Um casal de comerciantes da zona trouxe ao Centro de Férias uma seleção de produtos e alimentos, dos célebres chicharos (leguminosa) aos enchidos, ao pão e aos doces tradicionais. Uma festança!

Como se pode constatar, a primeira reunião de Núcleos foi um período de análise sindical, conhecimento e lazer mas, sobretudo, de convívio e troca de experiências entre bancárias de diferentes instituições e locais.

Como não poderia deixar de ser, o quotidiano profissional moldou as conversas. ■

Hora do gin

O gin é a bebida da moda e nada como saber prepará-lo como ditam as regras. Num momento de convívio e boa disposição, o especialista amador Jorge Mendes partilhou os seus conhecimentos com o grupo, contando um pouco da história da bebida e explicando as diferenças entre tipos de gin e botânicos (plantas, algas e derivados) que se usam no fabrico, aromatização e decora-

Passeio cultural

O tempo soalheiro foi uma ajuda preciosa no fim-de-semana organizado pelo GRAM, principalmente na visita cultural de domingo de manhã, a Dornes. O grupo foi guiado por um técnico de turismo da Câmara Municipal, que mostrou o património natural e construído, desfiando pedaços de História e lendas populares.

REVEILLON

2015|16

20h00

FOGO DE ARTIFÍCIO | DJ | MÚSICA AO VIVO

Quinta do Serpa - Loures

Catering: Salvador EVENTOS

Aberto a todos (dos pequenos aos graúdos)

Inscrições: administrativa@sbsi.pt
limitadas por ordem de chegada

Sócios, beneficiários familiares do SAMS: € 52,50

Acompanhantes: € 70 | Crianças dos 5 aos 10 anos: € 35 | Crianças até aos 4 anos: grátis

Pagamento até 2 vezes

Esclarecimentos complementares: 21 321 60 21 /22





Clínica SAMS Parede



Parece nova!

Os beneficiários e utentes dispõem agora de novas instalações e mais especialidades, numa mudança bem acolhida por todos

Na senda do projeto de renovação dos seus espaços de prestação de cuidados de saúde, a SAMS-PICS reabriu a Clínica da Parede no dia 9, no mesmo local onde operava a antiga.

Bem localizada no centro da Parede, a 200 metros da estação ferroviária, a Clínica SAMS não se apresenta apenas com uma imagem renovada mas igualmente com novas valências e especialidades. Com fotografias da zona a decorar as paredes, a nova clínica conta com dois pisos e com um espaço SAMS Optical.

Remodelação necessária

Luís Morais é o responsável pela Clínica da Parede e afirma que esta remodelação faz todo o sentido, uma vez que aquele espaço era já um dos mais procurados. "Há muitos bancários reformados nesta área de residência mas também muita população ativa. Alguma distância do Centro Clínico de Lisboa também faz com que a aposta na linha de Cascais faça sentido".

Para o enfermeiro, um dos objetivos passa por prestar os melhores cuidados de saúde a um número cada vez maior de utentes. "A Clínica SAMS da Parede tinha uma média de 130 atos clínicos por dia, na reabertura tivemos 220. O objetivo é crescer em número porque a Clínica foi ampliada, há mais espaço, mais oferta, novas possibilidades que não existiam e a expectativa é que traga mais utentes, não só beneficiários do SAMS e suas famílias mas também outras pessoas".

Mais oferta

A Clínica SAMS detém um quadro fixo e extenso de médicos de medicina geral e familiar e são muitas as especialidades presentes no novo espaço. "A Saúde Oral tem muita procura e daí a aposta num terceiro gabinete para valências que não existiam: a implantologia, a prótese fixa, a ortodontia, a odontopediatria para uma faixa etária mais jovem", explica Luís Morais.

Além da Saúde Oral estão disponíveis as seguintes especialidades/valências: Cardiologia, Cirurgia Geral, Cirurgia Plástica, Cirurgia Vascular, Clínica Geral, Dermatologia, Diabetologia, Dietética e Nutrição, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia-Obstetrícia, Imuno-alergologia, Medicina Geral e Familiar, Neurologia, Oftalmologia, ORL, Ortopedia, Pediatria, Pneumologia, Proctologia, Psicologia Clínica, Psiquiatria, Psiquiatria Infantil, Reumatologia, Tabagismo, Urologia, Ecocardiografia, Ecografia, Análises Clínicas e Cuidados de Enfermagem.

Satisfação geral

A remodelação da Clínica foi bem recebida por todos, que manifestaram satisfação por vários aspetos, desde a decoração ao espaço pediátrico.

Esmeralda Alcântara é bancária reformada da CGD e já frequentava o anterior espaço. As diferenças são evidentes. "É um espaço muito maior e melhor. As fotografias são bonitas, distraem, fica bem porque estamos próximos do mar".

Já Patrícia Medeiros, bancária do BPI, refere que os utentes já mereciam uma clínica desta envergadura. "Vai ser uma mais-valia até para trazer novos utentes à Parede. O espaço da Pediatria está fantástico, até para as crianças terem um espaço para brincar enquanto esperam".

No entanto, não são só os utentes a ficarem felizes com a mudança. Edith Proença é médica assistente na Clínica há cerca de 12 anos. "Não tem nada a ver com o que tínhamos, trabalhávamos apenas no andar de cima. Foi uma excelente ideia!". ■

Horário

A Clínica SAMS da Parede está aberta de segunda a sexta, das 8h00 às 20h00, e ao sábado, das 8h00 às 13h00. Podem aceder todos os beneficiários do SAMS, utentes familiares e utentes de Acordos, Parcerias e Seguradoras, assim como utentes particulares.



A partir de janeiro

Beneficiários vão ter novo cartão

O título de identificação do SAMS deixará de ter periodicidade anual, sendo válido enquanto se mantiverem as condições de beneficiário

O SAMS do SBSI continua o processo de renovação e modernização que foi iniciado no mandato anterior e que tem compreendido não só a melhoria de instalações mas também de processos, sempre com o objetivo de melhor servir o universo de beneficiários e utentes.

O próximo passo será dado no início de 2016, quando no primeiro dia do ano entrar em vigor o

novo cartão do SAMS. Assim, e ao invés de, como habitualmente, rececionarem em casa as vinhetas de atualização, os beneficiários receberão um novo cartão.

O novo modelo de cartão deixa de ter validade definida e impressa, passando a ser válido enquanto se mantiverem as condições que fundamentam a qualidade de beneficiário.

Deste modo, as revalidações da assistência passam a abranger apenas os beneficiários que, por solicitação dos serviços, estejam sujeitos à apresentação das inerentes provas documentais, ou que para o efeito sejam notificados.

A efetiva qualidade de beneficiário é confirmada no momento em que se verifique o recurso a entidades com acordos de prestação de serviços celebrados com o SAMS/SBSI, através dos meios

que, para o efeito, lhes são disponibilizados. Estão neste caso as farmácias da ANF ou AFP, a rede AdvanceCare ou outros.

Utilização

A mudança de modelo não afetará a utilização do cartão do SAMS/SBSI que, tal como até agora, continuará a permitir:

— Identificação junto das várias unidades prestadoras de cuidados de saúde do SAMS/SBSI, a utilizar preferencialmente, tendo em conta a vasta e diferenciada oferta de serviços, a preços muito inferiores e com possibilidade de pagamento diferido do valor a cargo;

— O aviação de medicamentos diretamente nas farmácias, em complementaridade, apresentado em conjunto com o cartão de utente SNS/SRS, ADSE ou outro sistema complementar de saúde;

— Aceder, nas condições do plano de benefícios, a prestadores de serviços de saúde da rede convencionada AdvanceCare, cujo diretório clínico pode ser consultado em www.advancecare.com/rede-pt ou, para qualquer esclarecimento, contactar a linha de atendimento 707 783 040 ou 210 114 485, nos dias úteis, entre as 8h30 e as 18h30.

Outras emissões

No futuro, a emissão de cartão de beneficiário do SAMS/SBSI ocorrerá apenas nas seguintes situações:

- No ato da inscrição;
- Sempre que se verifique alteração aos dados que constam do cartão;
- Quando solicitada a 2.ª via por parte do respetivo titular.



Lentes de contacto na SAMS Optical

O SAMS Prestação Integrada de Cuidados de Saúde, através da sua rede de lojas SAMS Optical, disponibiliza agora uma vasta gama de lentes de contacto.

As lentes de contacto SAMS Optical são fabricadas respeitando os mais elevados padrões da última tecnologia, oferecendo máxima qualidade e conforto numa gama alargada de graduações.

Além de um preço médio inferior ao preço habitual de mercado, a opção pelas lentes de contacto SAMS Optical garante descontos extraordinários aos beneficiários do SAMS.

Alterações

O Conselho de Gerência alerta os beneficiários para a importância de comunicar atempadamente todas as alterações relevantes, tendo em conta o imperativo dos Regulamentos e Normas Complementares em vigor no SAMS/SBSI, ao exigirem que “todas as alterações que se verifiquem no processo de inscrição e de revalidação da qualidade de beneficiário devem ser obrigatoriamente comunicadas ao SAMS/SBSI, no prazo de 22 dias úteis”.

Do mesmo modo, “cessando as condições que fundamentam a qualificação como beneficiário, cessa automaticamente a qualidade de beneficiário e a atribuição de benefícios, independentemente do momento em que seja comunicado, não se vencendo novas obrigações e permitindo, ao SAMS/SBSI, exercer o direito de regresso sobre os valores suportados decorrentes da utilização indevida do cartão de beneficiário”.

No sentido de melhorar a facilidade e eficácia da comunicação, recomenda-se aos beneficiários que mantenham atualizados, no SAMS/SBSI, o número de telemóvel e o endereço eletrónico.

Qualquer esclarecimento complementar sobre a emissão de cartão de beneficiário poderá ser solicitada através do e-mail: socios.beneficiarios@usp.sbsi.pt ou do telefone: 217917400, ou, ainda, do fax: 217917491. ■



Código no estacionamento do Centro Clínico



Para facilitar o acesso dos beneficiários do SAMS ao parque de estacionamento do Centro Clínico de Lisboa foi desenvolvido um novo procedimento.

Neste sentido, ao registarem-se nos dispositivos de check-in eletrónico quando vão realizar atos clínicos programados, os beneficiários obterão automaticamente o voucher correspondente ao desconto do tempo gratuito através da impressão de um código QR no talão de check-in.

Para desconto do estacionamento, o procedimento será efetuado de forma semelhante ao atual, sendo a validação do bilhete efetuada pela aproximação do talão de check-in com a zona do código QR inserido no bilhete voltada para o local indicado na máquina de pagamento.

No caso dos utentes SAMS (não beneficiários), os vouchers serão emitidos nos balcões de atendimento.

Sócio do SBSI homenageado em Setúbal

Em apenas uma semana, Custódio Carvalho Pinto viveu uma das semanas mais emocionantes dos seus 86 anos: foi condecorado pela Câmara de Setúbal e lançou o seu primeiro livro

Este ano comemora-se o 250.º aniversário do nascimento de Manuel Maria Barbosa du Bocage, um dos principais poetas portugueses.

Em 15 de setembro, Dia de Bocage, da Cidade e do Concelho, a Câmara de Setúbal, de onde era originário, assinalou a efeméride com uma sessão solene no Salão Nobre dos Paços do Concelho, onde agraciou vários cidadãos que, pelas suas ações, contribuíram para o engrandecimento, conhecimento e desenvolvimento do concelho.

Com um Salão Nobre completamente cheio, um a um foram chamados os laureados em áreas diversas como artes, cultura, desporto, associativismo, sindicalismo, ciência e tecnologia, entre outros.

Um deles foi Custódio Carvalho Pinto, bancário do antigo Banco Nacional Ultramarino, sócio e ex-dirigente do SBSI, homenageado com a Medalha de Honra da Cidade.

Vida dedicada ao próximo

Durante mais de 60 anos, Custódio Pinto ensinou largas centenas de pessoas a nadar e salvou muitas



A entrega da medalha da cidade pela presidente da Câmara



vidas. Vários nadadores por si ensinados destacaram-se como atletas na modalidade, tanto no Clube Naval Setubalense como em outras instituições. Uma delas foi a Escola de Natação do SBSI. “Onde haja um palmo de água, seja num lago, numa piscina, numa praia, ponho gente a nadar”, explicou.

Após a condecoração por parte da presidente da Câmara de Setúbal, Maria das Dores Meira, Custódio Pinto afirmou ser com “muito orgulho” que recebeu esta distinção. “Ao fim de 86 anos fui reconhecido pela minha cidade que tanto amo, há 70 anos que luto em defesa da cidade e do seu desenvolvimento, principalmente na parte da natação”, disse, tendo terminado com vivas à cidade, o que fez arrancar ainda mais aplausos à audiência.

Já Maria das Dores Meira realçou o papel importante de Custódio Pinto para a região de Setúbal, nomeadamente na constante luta pela concessão do Forte de Albarquel à Câmara Municipal.

Memórias no papel

No dia 19, o Salão Nobre voltou a acolher Custódio Pinto, desta feita para a apresentação do seu livro “Histórias e Memórias da Minha Vida” — (Crónicas de Setúbal), cujo prefácio é de Manuel Camacho, membro da Direção do SBSI no anterior mandato e atual membro do Conselho Geral. O dirigente, bem como Rui Godinho, coordenador da Secção Regional de Setúbal, marcaram presença na homenagem.

Como o próprio nome indica, a obra reúne algumas das histórias e memórias da cidade, passando, nas palavras do autor, por uma “Troia primitiva, pela Escola dos Bancários ou pela construção do estádio do Vitória Futebol Clube”, entre muitas outras memórias.

Custódio Carvalho Pinto recordou à nossa revista que não havia piscinas em Setúbal há 60 anos, pelo que os festivais de natação entretanto criados chamaram muita gente, principalmente no Verão.

Mais livros na calha

Quando questionado sobre como surgiu a ideia de escrever um livro de memórias, Custódio Pinto respondeu-nos com mais uma história. “Conheci uma senhora com muita vida e que viajava muito. E quando eu era pequeno, ela disse-me que a casa é para guardar móveis e dormir algumas vezes. E quando me perguntavam quando é que eu escrevia um livro, respondia sempre isso porque eu não paro em casa e para escrever um livro tem que se estar sossegado em casa. Mas foi uma pessoa minha amiga que me disse para levar as coisas e que preparava o livro. Se não fosse ela não teria livro”.

A terminar, Custódio Pinto confidenciou que neste livro apenas foram utilizados quatro dossiês pessoais, o que lhe abre boas perspetivas para que este livro seja o primeiro de muitos. “Só das minhas histórias, tenho 24 dossiês!”, rematou. ■



Futsal Veteranos

Campeonato já arrancou

A subzona de Lisboa leva duas jornadas e muitos golos. A Team Foot Activobank lidera a classificação

As duas primeiras jornadas da subzona de Lisboa do 16.º Campeonato Interbancário de Futsal Veteranos realizaram-se nos dias 23 e 30 de outubro, respetivamente, no Pavilhão da CGD, em Lisboa.

Na 1.ª ronda, destaque para a vitória da campeã Team Foot Activobank diante da Fapoc Vet, por 6-2, com o inevitável Rogério Gomes a apontar um hat-trick.

Nos outros jogos, os Leopardos derrotaram o Novo Banco, por 5-3, enquanto a Portugais

venceu os Magníficos, por 3-2 (jogo realizado a 2/11).

Fapoc Vet determinada

Na 2.ª jornada, os Magníficos estrearam-se a vencer diante do Novo Banco, por 3-2, o mesmo sucedendo com a Fapoc Vet frente aos Leopardos, com dois golos sem resposta.

A Team Foot Activobank continuou com veia goleadora e venceu os Portugais, por 8-4.

Com duas jornadas realizadas, a Team Foot Activobank lidera a classificação com 6 pontos, seguindo-se Fapoc Vet, Leopardos, Portugais e Magníficos, com 4. O Novo Banco é a lanterna vermelha, com 2 pontos.

A 3.ª jornada realizou-se no dia 6 de novembro e daremos conta dos resultados em futuras publicações. ■



Fapoc Vet



Novo Banco



Team Foot Activobank



Magníficos



Leopardos



Portugais

Bowling

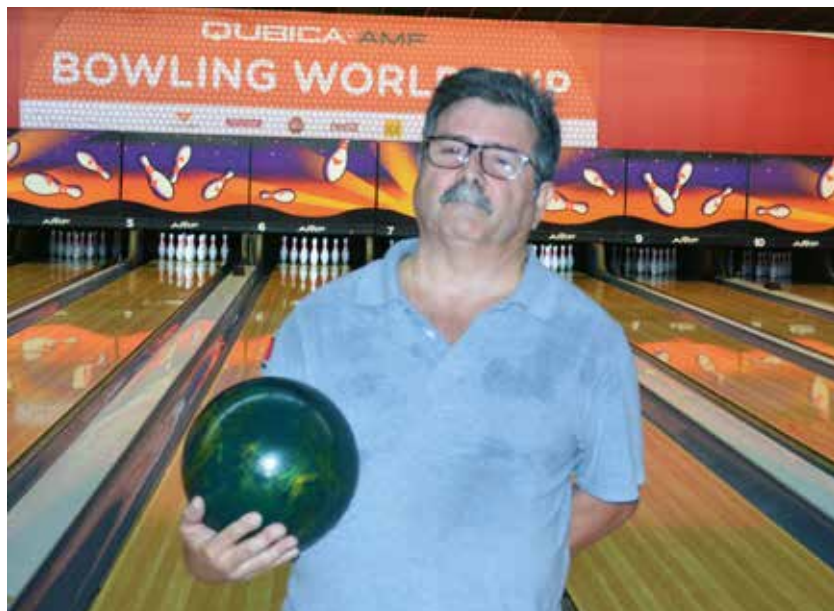
António Castano **vence Torneio de Outono**

Na finalíssima, o concorrente do Novo Banco levou a melhor perante Fátima Ribeiro

A terceira edição do Torneio de Outono do SBSI realizou-se no dia 17 de outubro, no Beloura Bowling Sintra.

Este torneio foi criado com o objetivo de fazer a ponte entre o último campeonato de bowling e o próximo, a realizar em 2016, além de ser uma excelente oportunidade para cativar novos participantes.

Na finalíssima, António Castano (Novo Banco) mediu forças com Fátima Ribeiro (GDCTU), e ambos mereciam ter levado o troféu para casa, dada a qualidade evidenciada.



No entanto, foi o concorrente do Novo Banco que teve mais motivos para sorrir, ao alcançar um magnífico *strike* que lhe permitiu terminar no primeiro posto.

De destacar o grande espírito de camaradagem e fair-play evidenciado ao longo do dia por todos os intervenientes. ■

Pesca de Alto Mar

Domingos Ciríaco **vence 3.ª eliminatória**

Cinco concorrentes conseguiram o apuramento na eliminatória. Destaque para a prestação dos pescadores do Santander Totta

As eliminatórias do 30.º Campeonato Interbancário de Pesca de Alto Mar continuam a realizar-se em Setúbal. A 3.ª realizou-se em 25 de outubro, contando com a presença de 11 concorrentes.

A bordo da embarcação "Behur", Domingos Ciríaco (Ifap) obteve a melhor prestação, com 1320 pontos alcançados.

Na segunda posição terminou João Nunes (Santander Totta), com 950 pontos, a mesma pontuação que Joaquim Contente (Santander Totta).

Nos dois últimos lugares de apuramento ficaram Silvério Velez (Santander Totta), com 900 pontos, e Américo Legatheaux (Millennium bcp), com 850.

Estes concorrentes juntam-se a outros dez, já apurados nas eliminatórias anteriores. ■



Halloween diverte miúdos e graúdos

Um dia perfeito de comunhão entre famílias. O Family Run Fest foi um sucesso a todos os níveis e mais iniciativas já estão na calha

O Family Run Fest, organizado pela Survivors Run, é um evento que visa fortalecer laços familiares e promover hábitos de vida saudáveis através de multiatividades no âmbito da saúde e exercício físico. O SBSI juntou-se à iniciativa.

No dia 25 de outubro, cerca de seis centenas de participantes juntaram-se no Parque das Nações para uma corrida de mini-obstáculos, com uma distância de quatro quilómetros. Desse número, 86 faziam parte do grupo do SBSI.

Apesar de a chuva não ter dado tréguas ninguém arredou pé: afinal, tratava-se de um desa-



A família vencedora, da bancária do BST e sócia do Sindicato

fio de superação que, embora não tendo carácter competitivo, tinha a intenção de fomentar o espírito de entreajuda entre todos os elementos.

Muita alegria

Como este foi um evento de Halloween, não faltaram as máscaras assustadoras que os petizes fizeram questão de usar. Além disso, estavam disponíveis várias atividades permanentes como insufláveis, pinturas faciais, modelagem de balões ou jogos didáticos que divertiram todos os

participantes, bem como grupos de dança que interpretaram diversas coreografias.

Durante a manhã, o SAMS também se fez representar com um stand e dois enfermeiros que realizaram rastreios gratuitos de tensão arterial e diabetes, entre outros.

Os vários grupos partiam para a aventura de 15 em 15 minutos, tendo o do SBSI iniciado a corrida às 11h15.

Para os vencedores estava destinado um prémio especial: um fim-de-semana num dos hotéis da cadeia Playa Senator. E foi precisamente uma das famílias do SBSI que conquistou este prémio. A equipa "Os Aventureiros", liderada por Susana Rufino, bancária do Santander Totta, foi a grande vencedora.

Todos os participantes receberam uma garrafa térmica personalizada com o logótipo da sindicalização do SBSI.

Mais atividades

No final, a organização do Sindicato entregou formulários aos participantes para darem a sua opinião sobre o evento. As respostas não podiam ter sido mais encorajadoras, uma vez que foram muitos os que manifestaram satisfação, deixando mesmo a vontade de continuarem a participar em mais iniciativas como esta.

Este dia foi também uma importante jornada de sindicalização, já que foram muitos os bancários que fizeram questão de se filiar no SBSI após este evento.

Para já, a única certeza é que eventos do mesmo género vão continuar a realizar-se já no próximo ano. Fique atento! ■



Os enfermeiros do SAMS, acompanhados por Rute Almeida (Pelouro da Sindicalização) e Palmira Carvalho (Conselho de Gerência)

Vantagens aos sócios



O Sindicato acaba de celebrar diversos protocolos que garantem condições mais favoráveis aos associados, seus familiares e beneficiários do SAMS. Desta vez, a maioria dos protocolos são na área da educação:

Lua Crescente

Lua Crescente – Actividades Educativas, Lda., com sede em Lisboa, na Estrada da Circunvalação, concede desconto de 10% sobre o valor da mensalidade.

Colégio Lusitano

Colégio Lusitano, com sede em Algueirão, na Avenida Marginal, 42, concede isenção de inscrição; acréscimo de 5% de desconto aos valores de frequência em vigor.

Química dos Saberes

Química dos Saberes – Centro de Explicações, com sede em Carnaxide, na Rua Amélia Rey Colaço, 34-B, concede 25% de desconto na inscrição; 25% de desconto em serviços de explicações e estudo acompanhado; 10% de desconto para irmão ou quem frequente duas ou mais disciplinas/horários.

Contactos: 214 101 072 / 969 555 913 / quimicadosaberes@gmail.com / www.quimicadosaberes.com

A Quinta Guimarães

A Quinta Guimarães, com sede na Quinta do Anjo, na Rua Fernando Miguel, Cabanas, concede 10% sobre o valor da inscrição e revalidação; 20% sobre a mensalidade (primeiro filho/a); 10% sobre a mensalidade (2 ou mais filhos/as).

Number Attraction

Number Attraction – Gestão e Projectos, Lda., com sede em Portimão, na Avenida Miguel Bombarda, Bloco A, 2.º Esq., concede desconto de 35% sob os serviços da tabela de Certificação Energética em vigor.

IPNEUS

IPNEUS, com sede em Lisboa, na Rua João Pinto Ribeiro, 97-A, concede montagem e equilíbrio grátis na compra de pneus novos; desconto de 15% na tabela de serviço de pneus e 20% de desconto na mão-de-obra, na aquisição de material de mecânica rápida.

Classificados

Diversos

Vendo – 5 terrenos na zona de Tomar – Vale Venteira, com áreas diferentes, possibilidade de construção dentro da povoação. Preço € 60.000, negociável. T: 964468189

Vendo – A 2 km de Ferreira do Zêzere – Imóvel para reconstrução com 112m² implantada num terreno com 3.368m², plano com um logradouro de 500m². Anexos com 60m². Outro imóvel separado deste por ribeira com 1800m². Preço € 59.000, negociável. T: 962922550

Vendo – História de Portugal - 10 volumes, novo, edição Monumental da Portucalense Editora. Edição comemorativa do 8.º Centenário da Fundação da Nacionalidade. Direção literária: Damião Peres; Direção artística: Eleutério Cordeiro. Preço € 50. T: 967982743

Vendo – Bicicleta Estática BH FITNESS, silenciosa sem manutenção em estado novo monitor eletrónico com 12 programas automáticos, com medição de velocidade, tempo, distância e calorias. T: 968911733

Alugo – Quarto de preferência independente na zona Palhavã/Laranjeiras/Sete Rios. T: 9963983067

Compro – Carro ou carrinha de 5 lugares, a diesel, de preferência um só dono e matrícula posterior a 2000, para uso pessoal. T: 919484428.



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

Barril de tinto

O mês de agosto era o escolhido pela minha família para o gozo das férias. Invariavelmente o local escolhido era Olêdo (Idanha-a-Nova). Porque eram todos de lá, porque tinham saudades da família que lá residia, era a caça às rolas, enfim, era o retorno às origens.

O Tio José Pedro guardava sempre para essa altura, da colheita do ano anterior, um barril de vinho, para deliciar a família.

Nesse agosto, particularmente quente, tinham vindo também à terra, uns velhos tios radicados na Mata que sabendo da vinda dos sobrinhos, se apressaram a visitá-los. Foram os abraços de saudade dos muitos anos sem se verem, foram as promessas de visita mais amiudadas, todas aquelas manifestações de amor familiar que agora já vão sendo raras. . .

Combinou-se de imediato para o dia seguinte um jantar de família, onde se iria abrir o tão desejado barril de tinto. À guisa de teatro, organizou-se com toda a pompa a simulação de uma procissão, onde o venerado era o barril, montado sobre uma padiola, a servir de andor.

O meu avô materno que em rapaz tinha sido sacristão na igreja da terra, foi quem fez de sacerdote. Passeou-se o barril pelo quintal, com cantos pseudogregorianos, foi benzido de todas as maneiras conhecidas e desconhecidas (. . .), aspergido com vassouras a fazer de hissopes (e também a assistência), como se fosse num dia de carnaval.

Depois de toda aquela cerimónia, chegou o tão desejado momento: o da abertura do barril. Mais uma vez foi aspergido, beijado e honrado por todos os intervenientes (e por falta de foguetes, com gases intestinais) que já de copo em riste esperavam a prova do tão desejado néctar.

Com grande surpresa e desilusão, ao ser retirado o batoque, verificou-se que o vinho estava turvo e azedo! Castigo divino? Quem souber faça o veredito.

A. Tomé Correia
Sócio n.º 11532

Neste mundo

Neste mundo cruel
Onde a desigualdade
E a desunião imperam
Ainda há alguém que grita:
Viva a Igualdade. Viva a União!

Neste mundo de guerra e dor
Onde o ódio e o desamor
São reis e senhores
Ainda há quem pense:
Que a solução é a Paz e o Amor!

Neste mundo feio e frio
Onde a fome existe
E onde a pobreza se sente
Há alguém que grita:
A viver assim eu não resisto.

Neste mundo de perdição
Onde o pecado é rei
Há alguém que avisa:
Livra-te da corrupção.

Neste mundo precisamos:
Paz. Justiça. Amor.
Queremos dar a toda a criança
Uma vida de bonança.

Cidália Manuela
Sócia n.º 13773

Dedo mindinho

Esse teu dedo mindinho
De todos o mais pequenino
Tem uma unha de gel . . .
E quando mo cravas nas costas
Me mimas
Esfregas
E coças
Trespasa a fundo a minha pele
Como se fosse um papel . . .
Sai o meu sangue de lava
Que jorra
E quase te afoga
Mas é uma cascata de mel . . .

José Gomes
Sócio n.º 40788



Danças em L

32 nomes de danças encontram-se na grelha, em forma de L (e. g. **POLACA**, já inclusa). As palavras descem até uma das suas sílabas, formando um ângulo de 90° com a(s) seguinte(s). Uma letra poderá ser comum a dois nomes. As 30 letras sobranes formam uma citação de Ésquilo, poeta trágico grego (c.525-456 a. C.).



A sortear: **A Mentira Sagrada**
de Luís Miguel Rocha, edição **Porto Editora**.

Pergunta enigmática

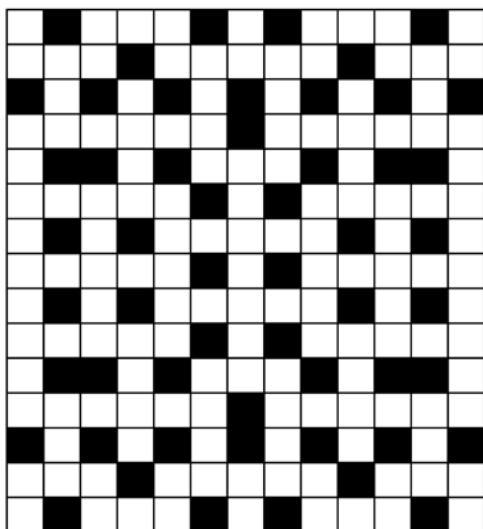
– Qual é o animal que é um erro?

Orlando Viegas, Amadora
A sortear: **Lincoln** de Steven Spielberg (DVD).

Crucigrama

Insira no diagrama os seguintes 57 nomes pessoais:

• CI, DU, EO, ER, FÉ, FO, IÁ, IO, JÓ, LÓ, NO, UR, UZ, XI. • ADA, CAR, DEI, FUL, ION, ISÁ, JAU, LIA, LIS, OLO, RUI, SUA, TOU, ZOÉ. • ADLA, CADE, EDIR, ELMA, ÓPIA, PEPA, ROBE, TIMA. • ADLER, ARTOS, ARTUR, CE-FEU, DIMAS, ESOPO, FISON, MOSCO, OTREU, SANTO, SÓRIA, TAMAR, TAMEL, TRIÃO. • ALÍPIA, GALDIM, MEDUSA, OLINTA. • DELFINA. • AURELIANA, GODOFREDA.



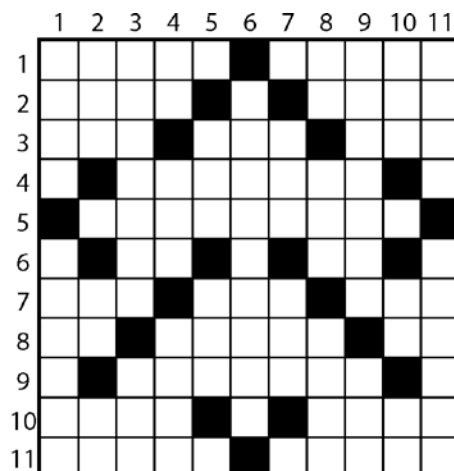
A sortear: **Prémio SBSI**.

Palavras-cruzadas

HORIZONTAIS: 1 - Tamancos; Embuçados. 2 - Cheiro; Movimento. 3 - Laços; Prego; Nominativo (abrev.). 4 - Comados. 5 - Enfadonhos. 6 - Símbolo de rádon; Sufixo que traduz origem. 7 - Consumo; Sem juízo; Floresta densa. 8 - Símbolo de ósmio; Ensaio; Corrente contínua (sigla). 9 - Preâmbulo. 10 - Cacete; Giro. 11 - Valor mínimo; Maneira especial de cortar a crina do cavalo (pl.).

VERTICAIS: 1 - Inércia; Livre. 2 - Sufixo de sentido aumentativo; Aqueles; Prefixo que exprime oposição. 3 - Crosta; Vantagem. 4 - Orçamento Retificativo (sigla); Organismo de Normalização Nacional (sigla); Proveito. 5 - Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de cru; Elemento que exprime a ideia de altura. 6 - Registo de atos públicos, na Idade Média. 7 - Sufixo que exprime a ideia de qualidade; Princípio. 8 - Símbolo de samário; Símbolo de oés-noroeste; Ogre. 9 - Prazer; Sonos. 10 - Sufixo com sentido diminutivo; Banda Desenhada (sigla); Compaixão. 11 - Reúno; Sem grão.

Problema 375



Vinícius, Peniche

A sortear: **Prémio SBSI**.

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

Enigma figurado

(Expressão corrente)



A sortear: **A Filha do Papa** de Luís Miguel Rocha, edição **Porto Editora**.

Resultados do «Tempo Livre» 373



Palavras-cruzadas: Premiado: António Canas Couto Cabral, Queluz.

Ilhas: «Do saber nascem cuidados». Premiado: Hercílio Ponte Mimoso, Beja.

Enigma figurado: «Justiça de Fafe». Premiado: Gilda Marques, Torres Vedras.

Grifograma: «É um grande privilégio ter vivido uma vida difícil». Premiado: Fernando Patrício Bento, Lisboa.

Cata-sílabas: Panegírico. Premiado: António J. M. Molarinho, Lisboa.

«A mudança em todas as coisas é desejável»

– Aristóteles, filósofo da Grécia Antiga (384-322)



«Tempo Livre» 375

Ano XXI

Prazo para respostas: 31. dezembro. 2015

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 266

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

Médio 266

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

Difícil 266

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

Fácil 267

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

Médio 267

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

Difícil 267

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

Agenda Doméstica 2016



Já chegou às livrarias a **Agenda Doméstica 2016** de Maria Raquel, edição da **Porto Editora**.

Sempre com uma excelente apresentação, inclui vasta informação, curiosidades e conselhos, além dos torneios de charadas, palavras-cruzadas e passatempos, dirigidos pelo experiente e velho amigo Ernesto Nunes, de Coimbra.

À Dra. Maria Raquel, há 61 anos a dirigir esta interessante publicação, felicitamo-la pela sua obra, e agradecemos o exemplar que, amavelmente, nos ofereceu.

Nota: No problema de palavras-cruzadas n.º 2, na 10 H é tapada a casa 5 e aberta a 8.

O Tempo Livre deseja-lhe

*BOAS FESTAS
E FELIZ ANO NOVO*



Soluções

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

Difícil 267

Médio 267

Fácil 267

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

Difícil 266

Médio 266

Fácil 266

Os que nos deixaram no 1.º semestre de 2015

Banco BPI

Alberto Teixeira Ribeiro
António Fernando Serra Santos
António Joaquim Tavares Quetina
António Jorge Dias Gonçalves
António José Coimbra Santos
António Justino Santos Lemos
Armando Silva Vale
Artur Monteiro Rei
Deolinda Conceição
Dionísio Conceição Cardoso
Duarte Bonifácio Coutinho
Felisberto Pinto
Fernando Pereira Gomes
Henrique João Gaurino Ribeiro
João Manuel Carvalho Costa
João Manuel Gaspar Cruz Paisana
João Martins Videira
Jorge Alves Silva
Jorge Francisco Barroso Calado
José António Salomé Vieira
José Augusto Bisca Contramestre
José Eugénio Campos Peixeiro
José Luís Esteves
José Maria Cavaleiro Vital
José Ribeiro Vitorino
José Ricardo Coelho Castelo
Luís Pedro Inácio
Manuel Borges Mota Gamboa
Manuel João Clemente
Maria Fernanda Martins Teixeira Rocha
Marieta Correia Gaspar Nogueira Diogo
Renato Rodrigues Correia Calças
Rui Albuquerque Sousa Monteiro
Rui António Rodrigues Moreira Ribeiro Cunha

Banco de Portugal

Adriano António Faleiro Pato
Aires Fernando Sousa Toste
Alberto Fonseca Mendonça
Alzira Sacramento Lopes Tavares
António Anjos Cruz
António José Machado Coelho
António Pina Guedes Osório
Armando Alberto Pereira Horta
Celestino Filipe
Eugénia Sousa Pinto Martins
Eusébio Lourenço Alves
Francisco Duarte Maia Sombreiro
João António Rosa Júnior
Jorge Maria Encarnação Bonança
José Barata Alexandre
José da Silva Lopes
José Luís Lobinho Santos Grácio
Manuel Rodrigues Cruz
Maria Lourdes Maldonado Brás Oliveira
Mário Diogo Galvão
Teresa Maria Lamas Moita Neves Garcia

Banco Internacional Funchal, S.A.

Edmundo César
Manuel Vivência Freitas Figueira

Banco Millennium BCP, S.A.

Aida Ribeiro Almeida Calçada
Alcides Duarte André
Alcindo Simões Oliveira
Antero Augusto Lopes Moura Carvalho
António Amadeu Matos Nobre Alves
António Argemiro Silva Sequeira
António Chumbo Cruz
António Jesus Carvalho
António João Pereira Magalhães Oliveira

António José Fonseca Santos
António Martins Barata
Arlindo Lima Bragança
Armando Rodrigues Pereira
Carlos Manuel Barreto Gonçalves Carreira
Constantino Lopes Manso
Domingos Manuel Saúde Rosário
Emília Maria Bento Cruz
Ernesto Marques Cruz
Eugénio Rui Lima Lemos
Fernando Correia Vieira
Fernando Almeida Rodrigues
Fernando Eduardo Guinapo Cruzeiro
Genoveva Mendes Pilar
Gualter José Neves Varela
Helder Nunes Fernandes
Henrique Augusto Oliveira Sequeira
Henrique José Gomes Pereira
Isabel Maria Simões Rodrigues Bahia
Joana Carmina Rodrigues
João António Oliveira Paulino
João Filipe Melo Antunes
João Isaac Gomes Abreu Ladeira
João José Laco Parra
João Rodrigo Dória Jeremias
Joaquim Augusto Ramos Vaz
Joaquim Rosário Caeiro
Joaquim Fradique Sousa
Joaquim Francisco Telo Nunes Duarte Braga
Joaquim Manuel Correia Sousa

Jorge Manuel Teixeira
Jorge Manuel Tomaz
Jorge Sampaio Ribeiro
José Alves Castro
José Luz Clara
José Dias Dinis
José Geraldes Brito Marçal
José Manuel Alves Barros
José Manuel Bandeiras Azenhas
José Manuel Correia Pereira
José Maria Ribeiro Ferreira Victorino
José Mário Caldeira
José Santos Pereira
Judite Maria Pacheco Borges Pimentel
Ludgero Banza Brito
Luís Augusto Ferrão Morgado
Luís Fernando Niza Castanheira
Luís José Sobral Correia Sá
Luís Manuel Góis Gentil-Homem
Manuel Costa Malho
Manuel dos Santos Baptista
Manuel Ferreira Ribas
Manuel José Rodrigues Fernandes Rocha
Manuel Martins Matos
Manuel Rodrigues Caldeira Neves
Manuel Velez Costa
Marcelo Dias Sousa Mendes
Maria Anjos Capelo Martins
Maria Celeste Pereira Silva
Maria Helena Bastos Mendes Sardinha
Maria Luíza Gaspar Santos Cruz
Maria Manuela Marques Santos
Maria Rosa Rosário Sequeiros
Mário Jorge Ribeiro Peças
Martinho Rocha Nadaís
Paulino Manuel Ramos Moreira
Raul Rufino Fernandes Freitas Rosa
Rita Maria Mercês Correia
Rui Henrique Marques Costa Monteiro
Rui Jorge Chinita Lopes Andrade
Rui Silva Matos Dias
Samuel Brás Cameirinho
Serafim Gomes Teixeira

Banco Santander Totta S.A.

Alberto Dias Rodrigues

Alfredo Jorge Didelet Cunha Saraiva
António Borges Carvalho
António Sousa Antunes Capêlo
António Manuel Mata Carrelha
Armando Inácio Santos Macedo
Aurêlio Nazaré Vieira Torres
Carlos Almeida Bernardo
Carlos Dias
Carmerio Silva Anjos
Eduardo Ribeiro
Ernesto José Cabral Domingues Santos
Eugénio Borges Rocha
Francisco Pedro Pereira Faisco
Henrique Nelson Almeida D'Eça Ferreira Magalhães
João Freitas
João Pinto Ferreira Matos
José Alberto Ferraz Lavadinho
José Carlos Ferreira Marques
José Oliveira Pedrosa
José Pereira Cruz
José Pinho Martins
José Pinto Silva
Laurinda Jesus
Luís Artur Teixeira Ferreira
Luís Mário Simões Marques
Maria Ana Colares Vieira Serra Pereira
Maria Luísa Ferreira Inácio
Mário Alberto Oliveira Cifuentes
Ruben Silva Cameira
Rui Manuel Figueiredo David

Barclays Bank, Plc

Leonel Afonso Marçal Santos

C.C.A.M. da Região do Fundão e Sabugal, Crl.

João José Almeida Carvalho

C.C.A.M. de Entre Tejo e Sado

Manuel Alves Ferreira

C.C.A.M. do Alentejo Central, Crl.

Martinho Alexandre Coelho

C.C.A.M. do Algarve

Daniel Mendonça Cavaco Matias

Caixa Econ. Mis. Angra Heroismo

Oldemiro Manuel Almeida Silveira

Caixa Geral de Depósitos

Albino Eduardo Reis
Aldério Álvaro Ferreira
Alfredo Campos Lopes
António Carlos Silva Valle Santos
António José Sena Sereia
Artur Rafael Campos
Feliciano Santos Ferreira
Felismina Conceição Duarte
Fernando Gomes Sottomayor
Fernando Rocha Oliveira
Henrique Oliveira Robalo
Hernani Eugénio Breda Pinho
Hugo Bento Barroso Capela
José Sousa Neto
José Francisco Pescaria Pinto
José Gabriel Silva Correia
José Gromicho Pereira Marques
José Joaquim Neves Raminhos
José Loureiro Rodrigues
José Luciano Silva Faca

Justino Neves Mascarenhas
Luís Ribeiro Cruz
Manuel Sousa Casimiro
Manuel Vicente Paulo Pires
Maria Conceição Ramiro Lemos Matos
Maria Anjos Amaro
Maria Farelira Paulico Soares
Maria Lisete Osório Mourão Caparica
Maria Ludovina Campos Silva Borges Catita
Maria Odete Oliveira
Mário Nestor Barreira Abrantes
Rosa Antonieta Fernandes Bião Sousa
Tomás Aquino Crisóstomo Conceição Sousa

BBVA

António Boa Vista Raposo
António Nunes Marques
João Ferreira Filipe Belém

Instituto de Formação Bancária

Abílio Costa Pereira

Montepio — CEMG

Adolfo Procópio Vieira Abreu
Carlos Manuel Cardoso Santos Azevedo
Fernando Paiva Teixeira
Henrique Alexandre Matos Fernão Pires
Luísa Maria Rego
Mário Pedrosa Ramalho
Ramiro Pires Gomes Rêgo
Rui César Nunes França
Teresa Sousa Ávila

Novo Banco, S.A.

Alberto Orville Gomes Pereira
Álvaro Costa Melo
António Alberto Próspero Sequeira
António José Santos
António José Ferreira Santos
António Simões Damas
Belmira Jesus Mata
Carlos Alberto Seabra Gouveia
Domingos Oliveira Silva Freire
Eduardo Augusto Marques Panóias
Fernando Ferreira Morgado
Fernando Gouveia Antunes
Francisco Macias Vilão
Francisco Manuel Fernandes Gomes
Francisco Manuel Godinho Cabral
Heliodoro Espírito Santo Santos
Jaime Cruz Francisco
Joaquim Manuel Silva Vieira
Jorge Jesus Oliveira
Jorge Gonçalves
José Emilio Flávio Fernandes
José Fernandes Neves
José Vaz Esteves
Júlio Jorge Silva
Luís Manuel Mouzinho Mourato Silva
Maria Lurdes Nunes Esteves Cruz
Maria Natália Afonso Rodrigues Gaspena Braga
Mário Cruz Palmilha
Mário Sambado Costa
Raul Figueira Berjano
Raul Lopes Patkoczy Fonseca

SIBS Informática

Amaro Neves Antunes Prata

Unice

José Paulo Vilar Manita Santos



As lentes diárias de silicone hidrogel que dão aos seus olhos a claridade que merecem

Transmissão natural de oxigénio

- fornece uma quantidade de oxigénio superior à recomendada para uma ótima saúde ocular.

Conforto prolongado

- a tecnologia exclusiva WetLoc™ mantém a lente hidratada para oferecer uma comodidade excelente todo o dia.

Para uma gama alargada de graduações

- miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia.

Valor acrescentado - as lentes diárias de silicone hidrogel colocam à disposição de qualquer estilo de vida a tecnologia mais avançada.





Última tecnologia

Qualidade e conforto garantidos

Gama alargada de graduações

Preço inferior ao preço médio de mercado

Vantagens para Beneficiários

Após os limites previstos para atribuição de comparticipação, garantia de descontos extraordinários para Beneficiários SAMS