

SNQTB - Rigor, Coragem, Futuro.

# NEWSNQT B

N.º 38  
JULHO 2019



## CAMPANHA SOLIDÁRIA FUNDAÇÃO SOCIAL BANCÁRIA

ENTREVISTA A  
Luís Cardoso Botelho  
Diretor Nacional SNQTB

P. 7

ÓTICA SAMS QUADROS:  
Proteja os seus olhos e a sua pele da  
radiação nociva: Nadine Carvalho Gonçalves

P. 10

CAMPO DE FÉRIAS  
DiverLanhoso

P. 11

## SNQTB: 36 ANOS DE VIDA E MUITO FUTURO PELA FRENTE!

O SNQTB acaba de celebrar 36 anos de idade. Mais um ano que passou. Mais um ano de muito trabalho em múltiplas vertentes. No domínio sindical, em primeiro lugar. Reforçando as comissões sindicais. Reforçando o diálogo e a cooperação com outras estruturas sindicais. Indo para a rua, numa manifestação sem precedentes, suscitada pela intransigência do BCP. Manifestando a nossa posição sempre que haja projetos de lei em apreciação pública e que tenham relevância para a família bancária. Mantendo linhas discretas de diálogo com as entidades bancárias, por vezes evitando problemas que mais à frente teriam maior dificuldade de resolução.

No domínio da saúde. Continuando todo um trabalho, por vezes invisível, de otimização da gestão de saúde. Negociando novos acordos e renegociando acordos existentes. Alargando a rede e as parcerias. Aprofundando a Rede Escolha Informada que agora, além das cirurgias, inclui consultas de especialidade e imagiologia. Com uma aposta – Ótica SAMS Quadros – que tem sido um sucesso e que muito se consolidou no último ano. Sobre este tema, aliás, esperamos ter mais novidades num futuro não muito distante. Ou seja, acrescentando valor do ponto de vista dos associados, por igual ou até menor custo. É por isso que orgulhosamente salientamos que o SAMS Quadros é o único subsistema de saúde em Portugal com as vantagens para os beneficiários a aumentar e os custos de gestão a diminuir.

O último ano resumido em três palavras?

Rigor, Coragem, Futuro.

Neste número fomos conversar com o diretor nacional do SNQTB, Luís Cardoso Botelho, sobre a sua recente eleição para a Comissão de Acompanhamento do Plano de Pensões do Banco BPI.

E porque estamos no verão, pedimos à ortoptista Nadine Carvalho Gonçalves alguns conselhos para a devida proteção dos seus olhos e da sua pele da radiação nociva.

Como sempre, marcamos encontro, desde já, para o próximo mês.

Até agosto.



**TIAGO TEIXEIRA**  
Diretor Nacional Pelouro Marketing



Na foto, da esquerda para a direita, Paulo Gonçalves Marcos, presidente do SNQTB, Fabíola Pereira, presidente da APCM, José Luís Barroso, diretor nacional do SNQTB, Cristina Reis, vice-presidente da APCM, e Abílio Arede, coordenador da delegação do SNQTB na Madeira.

### FSB APOIA IPSS: APCM

No mês passado, no Funchal, a Fundação Social Bancária (FSB) entregou um donativo à Associação de Paralisia Cerebral da Madeira (APCM). Este donativo, nas palavras da presidente da APCM, Fabíola Pereira, servirá para “melhorar a área da informática que é uma das mais frequentadas pelos utentes desta Instituição, e que integra o projeto Escola Adaptada”. “O equipamento para a sala de informática implica algum investimento, principalmente pela aquisição das ajudas técnicas [alternativas ao rato e aos teclados] e adaptações, para que todos tenham acesso ao computador, independentemente das suas limitações motoras ou cognitivas”, explicou Fabíola Pereira.

Paulo Gonçalves Marcos, presidente do SNQTB e do conselho de administração da FSB, lembrou que a Fundação “tem por objeto o desenvolvimento de atividades no âmbito da política social, designadamente ao nível solidariedade e em consonância com a sua natureza e finalidades estatutárias”. Paulo Gonçalves Marcos acrescentou que “o trabalho meritório da APCM é largamente conhecido e que a FSB entendeu manifestar, através de um donativo, a sua solidariedade”.

Esta é a primeira de quatro instituições que a FSB irá apoiar ao longo deste ano. Nos próximos meses será a vez da Associação A Casa do Caminho, em Matosinhos, a Santa Casa da Misericórdia de Faro e do Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobaça (CEERIA).





## ESCOLHA INFORMADA SAMS QUADROS

### Testemunhos sobre a Escolha Informada

Ao longo dos últimos meses, o SNQTB tem vindo a receber sucessivos testemunhos da parte dos seus sócios sobre a Rede Escolha Informada (REI). Naturalmente, é sempre com enorme satisfação que se recebe feedback positivo. E porque estes testemunhos têm interesse indiscutível, decidimos partilhar os últimos quatro exemplos. Não sendo relevante para este efeito, entendemos preservar a privacidade dos autores, a quem muito agradecemos a partilha da sua experiência. É precisamente para isto que trabalhamos todos os dias.

**Sócio** (Algarve): “Tomei conhecimento do protocolo existente entre o Hospital Particular de Loulé (HPL) e o SAMS Quadros através do Serviço de Orçamentos.

Fiquei bastante satisfeito com o profissionalismo demonstrado no HPL tanto na cirurgia como no atendimento e acompanhamento pós-operatório.

Graças à REI, a cirurgia ficou bem menos dispendiosa do que teria sido se tivesse sido feita num outro hospital, como inicialmente tinha pensado”.

**Sócio** (Lisboa): “Ao ter-me sido diagnosticada uma lesão do menisco interno com necessidade de submissão a uma artroscopia, lembrei-me imediatamente da REI do SAMS Quadros, de que tivera conhecimento através da newsletter do SNQTB.

Perante o orçamento prévio que solicitei junto de um hospital privado, recorri então ao aconselhamento dos colegas que integram a REI, tendo sido informado que poderia efetuar a referida intervenção no Hospital St. Louis em Lisboa, onde os preços protocolados para a mesma cirurgia, iriam permitir-me poupar cerca de 1000 euros.

Entre as duas diferentes realidades, especialmente em termos de conforto, decidi optar por ser intervencionado no Hospital St. Louis, onde recebi os cuidados técnicos e de conforto que considero terem sido absolutamente adequados para as 24 horas em que lá permaneci.

Agora, já com conhecimento e experiência acumulada sobre a matéria, sem qualquer dúvida, teria optado pela mesma decisão, em boa hora tomada no seguimento da informação prestada pela equipa de apoio à REI do SAMS Quadros”.

**Sócio** (Lisboa): “Tive conhecimento da REI através do SNQTB que me informou que para o problema da minha mulher tinha a possibilidade, se assim o quisesse, de recorrer ao Instituto Português de Retina (IPR). Como tive ocasião de confirmar, tratou-se em retrospectiva de uma boa escolha, atendendo à relação qualidade/preço.

Acresce ainda referir a excelência verificada quer no atendimento, quer na cirurgia e posterior acompanhamento, disponibilizado e personalizado pelo Prof. Dr. Marco Dutra Medeiros”.

**Sócio** (Porto): “No início deste ano tive necessidade de me submeter a cirurgia das cataratas nos dois olhos. A unidade hospitalar em que as duas cirurgias decorreram foi o Hospital da Lapa. Trata-se de uma instituição histórica, de referência na cidade do Porto, que nas últimas décadas se foi modernizando e que oferece um conjunto de serviços de saúde variado e com boas referências.

Para a escolha desta unidade hospitalar contribuíram não só as boas referências, mas também o facto de ser um hospital em que o meu oftalmologista opera e que tem um acordo com o SAMS Quadros. As intervenções foram realizadas com sucesso, com profissionalismo e bom atendimento.

O facto de o Hospital da Lapa integrar a REI acabou por ser uma vantagem acrescida, que aliás determinou a ausência de qualquer custo a meu cargo”.



# ei ESCOLHA INFORMADA SAMS QUADROS

- + Sabe que tem entidades e procedimentos cirúrgicos a custo zero?
- + Sabe onde é que as consultas estão isentas de pagamentos mínimos?
- + Sabe qual é a entidade mais próxima de si com ressonâncias magnéticas isentas de pagamento mínimo?
- + Sabe que somos a única mutualidade que proporciona o acesso a eventos cirúrgicos isentos de co-pagamento?
- + Sabe onde fazer o seu exame imagiológico isento de pagamento mínimo?
- + Sabe quais são as entidades e os atos que integram a Rede Escolha Informada do SAMS Quadros?
- + Vai ser operado? Quer saber quanto vai pagar pela sua cirurgia? Já se informou sobre as várias opções disponíveis?

**Rede Escolha Informada - estamos cá para auxiliar neste importante momento da sua vida. Consulte a sua delegação ou o Serviço de Orçamentos, através do número de telefone 213 581 856.**



**“Atualmente não há um bancário que assine um documento com implicações legais e laborais no seu banco sem primeiro consultar o nosso departamento jurídico”.**



**MÁRIO MARTINS**  
Coordenador da delegação  
do Porto do SNQTB

Este mês fomos conversar com Mário Martins. Tem 50 anos e é casado. Licenciado em gestão de empresas, começou a sua atividade bancária no Banco Espírito Santo em 1994, tendo participado em vários projetos e desempenhado várias funções em diversos pontos do país, e no estrangeiro, nomeadamente no Canadá. Gosta de velejar e viajar. É o coordenador da delegação do Porto do SNQTB.

**Caro Mário Martins, a sua presença no mundo sindical, se estou certo, começa depois do seu regresso após a sua experiência profissional no Canadá, certo?**

Certíssimo. O mundo sindical não me era indiferente, mas fruto das circunstâncias nunca se proporcionou um envolvimento direto. Após o meu regresso do Canadá exerci as funções de consultor e de gerente. Tive uma breve experiência sindical em 2010, contudo a minha atividade sindical ativa dá-se no final de 2015, enquanto delegado sindical no Novo Banco. Desde 2016 que integro o conselho geral do SNQTB e a partir de abril de 2017 assumi a coordenação da delegação do Porto do SNQTB. Integro também, já agora, o conselho diretivo do SAMS Quadros.

**Que avaliação faz desta sua coordenação da delegação no Porto?**

Tenho uma equipa fantástica. A delegação do Porto do SNQTB está sempre disponível para receber e ajudar os sócios. Sempre com o maior empenho em todas as questões relacionadas com o SNQTB. A equipa na área administrativa é liderada por Isaura Mendes e é composta por Andreia Novo, Carla Vaz, Emanuela Amorim e Vera Vicente. O departamento jurídico é composto por duas advogadas especialistas em Direito do Trabalho, Filipa Carapuça e Paula Ribeiro. É com muito orgulho e satisfação que tenho de reconhecer e salientar que se trata de uma equipa muito reconhecida e acarinhada pelos nossos sócios.

**Não pude deixar de notar ao longo dos últimos meses que a sua delegação tem tido uma papel muito forte no sentido de dinamizar a interação e a proximidade junto dos sócios.**

É verdade, e digo-o com muito orgulho, uma vez mais. No sentido de reforçar o sentimento de pertença enquanto classe profissional, o SNQTB tem desencadeado um grande número de eventos, nomeadamente plenários, sessões de esclarecimento, atividades lúdicas, entre outras. A adesão dos sócios a estes eventos foi crescendo. Assim, nos primeiros eventos tínhamos uma ou duas dezenas de presenças. Contudo, o número tem vindo a aumentar e atualmente temos os nossos eventos sempre com ‘casa’ cheia. É fantástica a adesão às atividades que promovemos e que envolvem toda a família SNQTB. É fantástica a interação em curso entre a delegação e os nossos sócios.

**Curiosamente, além dessa interação crescente, visível, aliás, noutras delegações, há da parte dos sócios um tipo diferente de solicitação quando recorrem à delegação, correto?**

Sim, sim. Ao longo de várias décadas a única preocupação dos bancários era a questão da saúde, i.e. o SAMS Quadros. É natural que assim tenha sido. Durante décadas o setor bancário teve um forte crescimento. Neste contexto, a prioridade principal dos bancários era a sua carreira, sendo certo que, sem se aperceberem, estavam a negligenciar uma parte fundamental da componente profissional, que era a atividade sindical...

**...porém...**

...exato. Na sequência da crise financeira que varreu o mundo, a banca foi objeto de uma enorme reestruturação: encerramento de balcões, transferência de processos para empresas de outsourcing, congelamento de carreiras (em alguns casos até diminuição da remuneração) e subtração de milhares de postos de trabalho. Foi um tsunami que se abateu sobre os bancários.

Progressivamente, fomos assistindo a um movimento crescente de pessoas que começaram a procurar o SNQTB, já não só por questões que se prendem com o SAMS Quadros, mas também – e por vezes, sobretudo – fruto de questões do foro laboral. Creio que atualmente não há um bancário que assine um documento com implicações legais e laborais no seu banco sem primeiro consultar o nosso departamento jurídico.

**Uma classe crescentemente desperta?**

Há uma frase que repito várias vezes: a força de um sindicato, nomeadamente a do SNQTB, decorre da força que os bancários lhe quiserem dar. Tão simples como isto. Com esta frase pretendo apelar a todos os bancários para que se envolvam nas questões de foro laboral, uma vez que a união faz a força.

**Tivemos, aliás, recentemente um claro exemplo de que a mobilização dos bancários é essencial.**

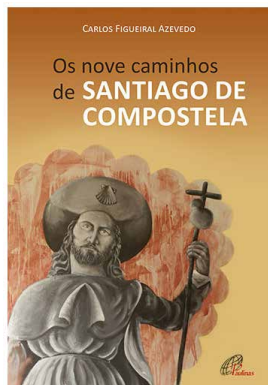
Assim foi, de facto. A manifestação dos bancários junto da assembleia-geral do BCP que uniu largas centenas de bancários em torno de uma causa comum. Como se referiu na edição anterior desta newsletter, “bancários de norte a sul do país, numa ação de luta justa, legítima e sem precedente. Todos juntos. Em nome de um bem maior”.

**É um prazer conversar consigo, mas o tempo determina que tenhamos de terminar. Muito obrigado.**

Obrigado eu, por poder conversar um pouco com os nossos sócios também por esta via.

## ESPAÇO DO LEITOR – FEIRA DO LIVRO

Decorreu no mês passado a Feira do Livro de Lisboa, um dos momentos altos do ano na área editorial. Com 25 novos participantes e mais 32 pavilhões, a 89ª edição da Feira do Livro acolheu dois sócios do SNQTB que nela promoveram os seus livros recentemente publicados. Fomos conversar com os dois.



Carlos Figueiral Azevedo, Os nove caminhos de Santiago Compostela (Paulinas Editora, 2019).

### De forma breve, pode apresentar-se aos sócios e leitores?

Claro que sim. Carlos Figueiral Azevedo, nasci em Lisboa em 1967. Tirei um mestrado em Marketing e uma pós-graduação em Direção Comercial depois de me ter licenciado em Economia. Estou ligado ao setor bancário há 30 anos: entre 1989 e 1996 passei pelo Millennium bcp, atualmente estou a desempenhar a função de diretor comercial no Montepio Crédito. Sou sócio do SNQTB, como sabe. Vejo no voluntariado uma forma ativa de cidadania e uma causa de ajuda ao próximo. Desde 2008 que tenho vindo a explorar intensamente os mistérios de uma das mais enigmáticas rotas do mundo, o Caminho de Santiago.

### Este é o seu primeiro livro?

Sim, é verdade.

### O que é que o inspirou? Que tema aborda?

Este livro resulta da minha experiência pessoal, vivida ao longo do misterioso Caminho de Santiago. Há medida que fui percorrendo os oito diferentes caminhos, alguns percorridos mais de uma vez, fui tomando consciência da experiência pessoal extraordinária, quer ao nível físico (por via das superações conseguidas) quer ao nível espiritual (pelo aprofundamento da fé). Ao olhar em retrospectiva, para todas estas experiências vividas, senti que não podia ficar indiferente, tornando-se para mim óbvio que tinha um outro caminho para empreender, o caminho da escrita,

através do qual iria também peregrinar, por assim dizer, para partilhar as experiências e a enigmática história dos caminhos de Santiago.

### Como tem sido a recepção ao livro?

Absolutamente fantástica. Muito além das minhas expectativas. Tenho tido um feedback muito gratificante dos leitores, que frequentemente me surpreendem pela sua receptividade e agradecem pelo meu testemunho.

### Referiu no início que o voluntariado é para si um elemento presente na sua vida. Este livro, aliás, contribui para uma causa social, certo?

Sim. Os proventos oriundos da venda deste livro revertem na íntegra para a “Casa do Castelo”, uma IPSS que acolhe crianças com patologias crónicas e em situação de saúde vulnerável.



António Assunção, O Espada A Rasto (Chiado Books, 2019).

### Quem é o António Assunção?

Sou sócio do SNQTB, para começar a nossa conversa.

### Bom começo!

Sou sócio e com muito orgulho. Regressando à auto-apresentação, em 1980, iniciei a minha atividade profissional na banca, no antigo Banco Totta & Açores, em Guimarães, e muitos anos depois terminei a minha carreira no Santander, na agência de Santo Tirso, localidade onde resido há muitos anos. No desempenho das minhas competências profissionais passei por muitas agências bancárias e, em vários casos, a elas regresssei em data posterior à primeira colocação. Ao longo da minha carreira bancária desempenhei diversas funções e cargos de enquadramento e chefia.

### A escrita não é uma novidade na sua vida, correto?

Sim, a escrita acompanha-me, desde sempre. A minha tendência para a escrita de pendor histórico acompanha-me desde muito jovem e, facto curioso, nunca cheguei a gozar por inteiro os períodos de férias profissionais previstas por lei, porque optava sempre por os desdobrar em períodos semanais, distribuídos por diferentes épocas do ano.

### Porquê?

A explicação é muito simples. Havia sempre matérias que queria pesquisar em arquivos públicos, em arquivos particulares e igrejas, assuntos relacionados, sobretudo, com a história da região de Santo Tirso.

### Mas este é o primeiro livro que publica?

Sim. Ao longo da minha vida publiquei artigos em jornais e revistas, mas este é o meu primeiro romance.

### Qual é o objeto deste livro?

Este romance aborda a história de um oficial incógnito que, depois de desaparecido, porventura morto, continuou a preencher de temor a imaginação de sucessivas gerações das gentes das proximidades da Quinta de Geão, em Santo Tirso. O livro procura separar a fantasia do que, de facto, foi verídico. Para o efeito pesquisei, de forma demorada e persistente, sobre as origens desconhecidas deste oficial. No final, encontrei uma história incrível de sobrevivência humana e de amor. Uma história plena de contornos trágicos, de solidariedade e de fé, de honradez de ideais, de crimes de sangue e assaltos, de embuste e fuga à guerra. Consequentemente, este livro não é apenas um romance de ficção histórica. É mais do que isso, como os leitores poderão confirmar.

**“A vitória deveu-se ao esforço de divulgação e de envolvimento na campanha. Vamos agora desempenhar as funções na Comissão de Acompanhamento com o mesmo grau de compromisso e de empenho”.**



**LUÍS CARDOSO BOTELHO**  
Diretor Nacional SNQTB

Está há 30 anos no setor bancário e há 22 anos no Grupo BPI. Tem 63 anos e mais de 37 anos de experiência profissional. Sempre gostou de praticar desporto. Tem uma enorme paixão pela agricultura, atividade a que dedica algum do seu tempo livre como produtor de vinho e a qual tenta partilhar com os seus quatro filhos. Estamos a falar de Luís Cardoso Botelho, diretor nacional do SNQTB, que recentemente foi eleito para a Comissão de Acompanhamento do Plano de Pensões do Banco BPI. Este é, aliás, o ponto de partida para a nossa conversa.

**Foi recentemente eleito para a Comissão de Acompanhamento do Plano de Pensões do Banco BPI. Parabéns por isso, para começar a nossa conversa. Não foi uma eleição fácil. Muitos candidatos e, como era de esperar, foram necessárias duas voltas. Um grande desafio?**

Sim, participar como candidato nestas eleições foi um desafio e uma responsabilidade que assumi com muito entusiasmo e empenho. Eu e os 49 outros candidatos, entre colaboradores no ativo, reformados e ex-trabalhadores do Banco BPI.

Aproveito esta oportunidade para saudar e felicitar todos os candidatos pela sua iniciativa e coragem em participar nas eleições, muito em especial aqueles que são sócios do SNQTB – Pedro Cabrita, Eduardo Laranjeiro, Fausto Reis, Adelino Marinheiro, António Trigo, José Barbosa, José Martins, António Dias, Nuno Vieira e António Petro.

#### **E como decorreram as eleições?**

Procurei fazer uma campanha positiva, informativa e ativa, já que me parecia existir entre os eleitores pouco conhecimento sobre o seu Plano e o Fundo de Pensões. As informações que dispunha no início da campanha, indicavam que o Fundo de Pensões estava bem gerido e capitalizado e seria um desperdício não aproveitar a oportunidade que constituía as eleições para divulgar aspetos relacionados com o seu bom desempenho. É certo que existiam algumas dúvidas e incertezas, mas que serão agora debatidas no seio da recentemente eleita Comissão de Acompanhamento. Elaborei folhetos de apresentação da minha pessoa e do Fundo e Plano de Pensões e promovi a sua distribuição junto dos eleitores. Visitei todos os serviços centrais e algumas unidades comerciais da Rede do Banco BPI, onde tive a oportunidade de ouvir os colaboradores e esclarecer as suas dúvidas.

A campanha desenrolou-se em duas voltas, que tiveram lugar em janeiro e abril, pois o regulamento previa que um resultado definitivo na primeira volta necessitava do voto de mais de 50% dos eleitores, o que não se verificou dado que votaram 23% de votantes. Na segunda volta, votaram 4388 eleitores, correspondente a 29,5% do universo eleitoral, o que considero um bom resultado, mas teremos todos de fazer melhor em próximas eleições dado que estamos a falar do nosso Plano e Fundo de Pensões.

Em resumo, sinto que a vitória se deveu aos eleitores terem apreciado o esforço de divulgação e de envolvimento na campanha. Missão cumprida no que toca às eleições, e vamos agora desempenhar as funções na Comissão de Acompanhamento com o mesmo grau de compromisso e de empenho.

Uma palavra de muito apreço e de agradecimento a todos os que me ajudaram e apoiaram nesta longa campanha, e foram muitos.

#### **Qual vai ser o período de duração do seu mandato?**

A duração do mandato é de três anos, de 2019 a 2022. É a primeira vez que desempenho estas funções, e preparei-me adequadamente para as poder desenvolver. Já agora refiro que estas eleições se realizaram pela primeira vez fruto de uma alteração legislativa introduzida em 2015 e que idênticas eleições serão realizadas noutras entidades bancárias.

#### **Quais são as funções da Comissão de Acompanhamento?**

A Comissão de Acompanhamento é o órgão através do qual os Participantes, os Beneficiários e o Banco BPI verificam o cumprimento do Plano de Pensões e a gestão do Fundo de Pensões, nomeadamente em matéria de implementação da política de investimento e de financiamento das responsabilidades, bem como o cumprimento pela Entidade Gestora e pelo Banco BPI dos deveres de informação aos Participantes e Beneficiários. Entre outras funções, tem ainda o dever de se pronunciar sobre propostas de alteração das regras do Plano de Pensões, de transferência da gestão e de outras alterações relevantes ao contrato constitutivo e de gestão, bem como sobre a extinção do Fundo de Pensões ou de uma quota do mesmo e, ainda, sobre os pedidos de devolução ao Banco BPI de excessos de financiamento.

### Qual é a importância da Comissão de Acompanhamento?

Como decorre das funções que referi, a Comissão de Acompanhamento vai acompanhar o desempenho, a atividade e o cumprimento das regras que se aplicam ao Plano de Pensões e ao Fundo de Pensões. O que não vamos certamente fazer é gerir o Plano e o Fundo de Pensões, como muitas vezes ouço.

Refiro que a Comissão de Acompanhamento é composta por seis membros efetivos e dois suplentes, dos quais quatro membros serão representantes do Banco BPI e dois efetivos e dois suplentes serão representantes dos Participantes e Beneficiários. Além de mim, os representantes eleitos pelos Beneficiários foram Jesus Oliveira, Manuel Chaleira e Stela Frago, estes dois últimos como membros suplentes.

### De forma ainda muito preliminar, quais são as suas primeiras impressões do modo de funcionamento da Comissão de Acompanhamento?

A Comissão de Acompanhamento tomou posse em meados de maio e a primeira reunião formal será realizada no final de junho [Nota: já depois do fecho desta newsletter], e nesse momento já poderemos apreciar e comentar as contas e os resultados obtidos no exercício de 2018.

No entanto, e na tomada de posse, tive a oportunidade de transmitir algumas das minhas preocupações e outras que recolhi ao longo da minha campanha, e senti um genuíno interesse em vê-las consideradas e desenvolvidas em ações concretas. Parto assim muito confiante de que vamos conseguir trabalhar de forma construtiva e positiva nos próximos três anos, em prol do nosso Fundo e Plano de Pensões do Banco BPI e na defesa dos interesses dos Participantes e Beneficiários.



Na foto, a equipa vencedora e alguns elementos do SNQTB. A segurar o troféu, António Rodrigues, diretor nacional do SNQTB, e o capitão de equipa dos Galáticos da Beira, Bruno Lopes.

### IIIº TORNEIO DE FUTSAL SNQTB: PARABÉNS À EQUIPA VENCEDORA



Decorreu no mês passado a Final Four do IIIº Torneio Nacional Bancário de Futsal (TNBF) do SNQTB. Parabéns à equipa dos Galáticos da Beira pelo triunfo na edição de 2019. Este ano, o IIIº TNBF mobilizou quase mil atletas de todo o país, no que constituiu um claro caso de sucesso entre a família bancária em Portugal. Com a realização do IIIº TNBF, o SNQTB afirma-se enquanto organizador do maior torneio de futsal de bancários a nível nacional.



### 5º TOM INDIVIDUAL E EQUIPAS DE 2019: BOM SUCESSO

O calendário deste ano prossegue a bom ritmo e no passado mês decorreu mais um Torneio e Clínica de Golfe SNQTB/Ótica SAMS Quadros. Muitos participantes, mais um sucesso em termos de adesão, num dia particularmente quente, mas de bom convívio entre a família SNQTB.

Quanto aos resultados, por equipas, a formação do BCP foi a melhor classificada nesta edição. No plano individual, de acordo com a classificação Stableford Gross, os primeiros cinco atletas foram António Ferreira Tavares (5º), Carlos Tamm (4º), António Matos (3º), João Paulo Paiva (2º) e Joakim Nord (1º).

Joakim Nord destacou "o dia agradável e em boa companhia. Foi a primeira vez que joguei neste campo, é um campo muito desafiante, em que o jogador tem que pensar quando joga, algo que não fiz muito bem neste jogo. De qualquer forma, foi um bom desafio e um prazer conhecer o Bom Sucesso".

Próxima paragem: 7 de julho, Pestana Beloura Golf Resort. Desenhado pelo arquiteto americano William 'Rocky' Roquemore, este campo estende-se ao longo de 5,573 metros, com 18 buracos e Par 72.



O presidente do SNQTB, Paulo Gonçalves Marcos, e Joakim Nord, o melhor classificado Stableford Gross.



Alguns dos participantes na Clínica de Golfe SNQTB/Ótica SAMS Quadros a receber os seus diplomas.



# ANIMA - CULTURA, DESPORTO, LAZER.

## EVENTOS QUE PREPARAMOS PARA SI PARA O MÊS DE JULHO



### INICIAÇÃO AO HIPISMO 13 DE JULHO

Numa atividade pensada para maiores de seis anos, a decorrer no picadeiro do Centro Equestre do Vale do Lima, propomos-lhe uma manhã de contacto com cavalos e uma pequena aula. O Centro Equestre Vale do Lima foi constituído em 2001 e situa-se num espaço que reúne no mesmo local todo o verde do campo e afeição pelos cavalos. Atualmente, o Centro Equestre dispõe de uma área com 10ha, 45 boxes, 1 picadeiro coberto, um picadeiro descoberto e uma pista de ensino.

Segundo Alberto Rocha, coordenador da delegação de Braga do SNQTB, "esta atividade pretende trazer novos públicos a uma modalidade muito apreciada no Minho, em Ponte de Lima, precisamente onde na semana anterior se realiza a Feira do Cavalo. É uma atividade familiar, que propicia o contacto directo com o cavalo, realizada num centro equestre com excelentes condições, paredes meias com uma Vila ímpar que merece sempre uma visita após a atividade. Vai ser uma manhã bem passada pela família SNQTB".

Duração: 10h30 às 13h.

Preço: 7,5€.

Inscrição: braga@snqtb.pt



### PASSEIO NO SADO 27 DE JULHO

Passeio na Baía do Sado, na embarcação "O Esperança". Aproveite para apreciar as paisagens deslumbrantes de Tróia e da Arrábida. Não sendo absolutamente garantido, esta é uma oportunidade única para avistar os golfinhos do Sado.

Na perspetiva de Nelson Martinho Santos, coordenador da delegação de Setúbal do SNQTB, "depois do enorme êxito que foi o primeiro passeio, esgotado em poucas horas, era inevitável organizar uma segunda edição, tal foi a procura". Nelson Martinho Santos acrescenta que "tal como referi aquando da primeira edição, esta é uma oportunidade única para passar um dia diferente, apreciar o estuário do Sado, a paisagem envolvente, e ver os golfinhos (roazes-corvineiros), naturalmente".

Duração: 14h às 18h.

Preço: 10€.

Inscrição: setubal@snqtb.pt



### ALMOÇO COM SÓCIOS NA MADEIRA

O SNQTB pretende estar próximo dos seus sócios. A "família SNQTB" não é uma expressão de mera retórica, mas a tradução real da orientação dos atuais órgãos sociais, que pretendem manter uma política de proximidade junto dos seus associados. Assim, no passado dia 29 de maio, o presidente e o diretor nacional do SNQTB, respetivamente Paulo Gonçalves Marcos e José Luís Barroso, tiveram a oportunidade de almoçar no Funchal com algumas dezenas de associados. Tratou-se de um bom momento de convívio, em que, para além de algumas palavras formais de circunstância, serviu sobretudo para manter contato e conviver com aqueles que são a razão de ser do SNQTB: os seus sócios.



**mis**  
MEDIÇÃO INDEPENDENTE DE SEGUROS

**BENEFICIE DAS SOLUÇÕES MIS - A MEDIADORA  
DE SEGUROS DO SNQTB DISPONÍVEIS NOS  
DIFERENTES RAMOS DE SEGUROS**

Visite o nosso website ou se preferir contacte um dos nossos colaboradores, técnicos de seguros certificados pela ASF, e esclareça todas as suas questões. Telefone 213 569 850/8, e-mail: mis@mis.pt



**NADINE CARVALHO GONÇALVES**  
Ortopista

## Proteja os seus olhos e a sua pele da radiação nociva

Com a chegada do calor e do sol é natural que aumente a vontade de passar tempo ao ar livre. Por isso, independentemente da idade, é fulcral protegermos não só a pele mas também os nossos olhos da radiação nociva.

Há vários anos que se sabe que a exposição à radiação UV-A e UV-B é um fator de risco para o desenvolvimento ou agravamento de patologias oculares. Hoje, mais do que nunca, é fulcral proteger os nossos olhos da radiação, na medida em que surgiram inúmeras formas de aquisição de lentes solares, muitas delas não sujeitas a regulamentação e que acabam por ser mais prejudiciais que a não-utilização de qualquer lente.

Sendo Portugal um dos países europeus com maior exposição solar, tipicamente rondando os índices moderados 3 e 4 da escala UV, a Organização Mundial de Saúde recomenda proteção com roupa adequada, protetor solar e óculos de sol.

A consequência mais imediata da exposição solar excessiva são reações inflamatórias como a fotoqueratite e fotoconjuntivite, o equivalente ocular de um escaldão que acaba por afetar estruturas superficiais sensíveis como a córnea e pálpebras. Normalmente são situações de baixa gravidade clínica e por regra não deixam graves consequências a longo prazo.

Isto dito, a exposição solar desprotegida e de forma continuada traz uma série de preocupações clínicas e potencia o aparecimento de graves doenças oculares, tais como as cataratas corticais ou subcapsulares, a degeneração macular ligada à idade, ou o melanoma uveal, o mais frequente tumor intraocular em adultos. Sendo a catarata a maior causa de cegueira evitável no mundo, torna-se imperativo tomar uma atitude preventiva. As pessoas com diagnóstico de catarata, ou com a forma inicial de catarata (facoesclerose), devem fazer uso de lentes solares com proteção adequada, mas também, quando aplicável, de proteção UV nas lentes brancas.

A compra de dispositivos de proteção UV deve ser feita em pontos certificados para cuidados de saúde ocular, que em Portugal apenas se encontram em óticas. Cada pessoa deve escolher a solução que mais se lhe adequa, num leque de opções que vai das lentes de contacto e lentes brancas com proteção UV-A e UV-B, às lentes solares mais convencionais que, além dessa proteção, ainda disponibilizam um conforto acrescido à luminosidade solar.

Por outro lado, importa notar que diferentes patologias, ou erros refrativos, respondem de forma diferente a lentes de cores distintas. Quem sofre de miopia, astigmatismo ou retinopatia diabética, responde melhor a lentes âmbar ou castanhas. Já quem sofre de degeneração macular ligada à idade, ou de hipermetropia, reage melhor a lentes de coloração verde.

A coloração da lente, refira-se, não é a única a escolha a fazer no momento da aquisição dos óculos de sol. Importa igualmente ter em atenção o tamanho das lentes, a forma dos óculos e a sua zona de posicionamento.

Em suma, a proteção solar ocular deve ser uma preocupação crescente, sendo que a escolha dos óculos a adquirir deve ser adaptada a cada indivíduo, obedecendo sempre a princípios gerais de proteção a 100% à radiação UV-A e UV-B, bloqueio de radiação de 400nm, tamanho e forma adequados para o rosto, tapando as pálpebras e minimizando a exposição solar na maioria das posições.

Não corra riscos desnecessários. Proteja sempre os seus olhos e a sua pele da radiação nociva.

### ÓTICA SAMS QUADROS

Avenida António Augusto de Aguiar nº 142  
1050-099 Lisboa  
GPS: 38.735002, -9.154230

[www.oticasamsquadros.pt](http://www.oticasamsquadros.pt)

#### Telefones:

Lisboa: 215 825 128

Porto: 223 195 203

Viseu: 232 423 264

E-mail: [geral@oticasamsquadros.pt](mailto:geral@oticasamsquadros.pt)





# CAMPO DE FÉRIAS DIVERLANHOSO

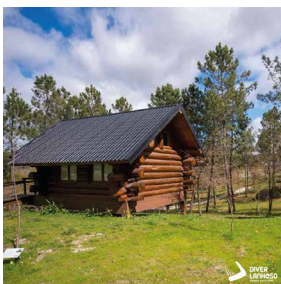


O DiverLanhoso é um parque de aventura localizado junto ao Parque Nacional da Peneda Gerês, dispoñdo de mais de 50 atividades de desporto, aventura e natureza, com alojamento em casas de madeira e um restaurante panorâmico. Contando já com uma vasta experiência, todos os anos o parque recebe centenas de crianças e jovens à procura de férias ativas, didáticas, cheias de aventura e diversão. O DiverLanhoso tem como lema “a máxima diversão com a máxima segurança”. Os seus monitores são sujeitos a uma seleção prévia e formação interna, acompanhando os grupos das crianças 24 horas por dia.

Os destinatários desta iniciativa da FSB são crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, filhos e netos de sócios. O programa tem uma duração de sete dias, existindo duas opções (21 a 27 de julho ou 4 a 10 de agosto)

As inscrições encontram-se já abertas.

Para mais pormenores, os interessados poderão consultar o site da FSB [www.fsb.org.pt](http://www.fsb.org.pt) ou contactar Nídia Deveza [913 911 353 e/ou [nidia.deveza@snqtb.pt](mailto:nidia.deveza@snqtb.pt)].



**DIVER LANHOSO**  
PARQUE AVENTURA

	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
9h		Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço
10h		38 pontes suspensas Diverkids *	Caça ao Tesouro	Rappel Suspensão	Mina Labirinto	Pêndulo	Despedida
12h		Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
14h		Slide Slide de * iniciação	Via Ferrata e Duplo Rappel	Soft Rafting	Caminha aquática	Paintball kit 70	
17h	Reunião de país	Piscina Lanche	Piscina Lanche	Piscina Lanche	Piscina Lanche	Piscina Lanche	
20h	Jantar Acorrentado	Jantar/noite fluorescente	Jantar/noite banhista	Jantar Halloween	Jantar Ele & ela	Jantar noite de gala	
21h		Jogos quebra-gelo	Jogos fluorescentes	Pool party	Caça fantasmas	Fogo de campo	Discoteca
23:30h	Ceia	Ceia	Ceia	Ceia	Ceia	Ceia	
24h	Alojamento	Alojamento	Alojamento	Alojamento	Alojamento	Alojamento	Campismo

\* Atividades alternativas para os mais pequenos.



# SAVE THE DATE

## CAMINHADA e CORRIDA

28 SET 2019 | 16h30



EDIÇÃO 4



## Um S. João muito quente

O artigo deste mês não é, apesar do título, sobre a celebração do S. João que o SNQTB promoveu no Porto. Uma celebração popular, pujante e participada, numa manifestação de dinamismo da sociedade civil. Uma iniciativa fazendo jus ao nosso caráter de sindicato nacional que divulga o melhor do património material e imaterial do país, em iniciativas culturais, recreativas, desportivas ou turísticas. Uma estreia de casa cheia para o SNQTB, numa iniciativa a repetir.

É também no Porto que decorre o processo de mediação entre o Millennium bcp e três sindicatos (SNQTB+SBN+SIB), no que respeita à atualização das tabelas de expressão pecuniária e remuneratória de ativos, reformados e pensionistas do supracitado banco para o ano de 2018. A uma não resposta, nos termos e nos prazos legais, do banco, responderam os sindicatos com o pedido formal a que o Ministério do Trabalho, no cumprimento da lei, atue como mediador. O banco foi, entretanto, convocado para apresentar a sua proposta formal de aumento bem como os fundamentos em que se baseava a sua proposta. Poderíamos lamentar que se tivesse 'atrasado' uma semana a entregar a proposta e a fundamentação, com isso deixando apenas aos sindicatos três dias de contra-resposta... Ou que a fundamentação do banco, enumerando múltiplas e variadas razões, em nada, mas mesmo em nada, justifique a alegada incapacidade ou exceção que o banco reivindica, em contraponto com todos os bancos, todos(!), que procederam a aumentos em 2018. Se outro mérito não tivesse, a mediação veio chamar a atenção, não pelos melhores motivos, para o Grupo BCP, e para o seu 'esquecimento' em fazer atualizações para 2018. No momento em que escrevo estas linhas, o banco fez uma oferta de aumento do subsídio de almoço desde janeiro de 2018. É pouco, mas um indício de que alguma coisa está a mudar. O processo vai continuar ao longo deste mês. Queremos chegar a um acordo, que a todos os bancários beneficie, qualquer que seja a sua filiação sindical. Entretanto, decorrem as negociações para as tabelas de 2019. Uma coisa não invalida a outra, naturalmente.

Também no mês de junho prosseguiu a negociação coletiva com o GNIC/APB que representa as instituições subscritoras do Acordo Coletivo de Trabalho da banca, ainda e sempre o farol para todos os Instrumentos de Regulação Coletiva de Trabalho (IRCT). Temas novos que queremos plasmar no clausulado estão em discussão (caixas móveis, direito de desligar, assédio, entre tantos), outros que queremos recuperar ou alargar (prémio de antiguidade, promoções, etc.) bem como as cláusulas de expressão pecuniária. Aqui, o Grupo Negocial SNQTB+SBN+SIB entregou uma fundamentação económica sólida, provavelmente a mais profunda alguma vez feita, que lança as bases para uma discussão e possibilidade de acordo, numa base trienal, retirando o máximo de subjetividade. Tendo como pano de fundo que os bancários estão fartos de perder poder de compra, como de forma muito audível manifestaram no Taguspark em pleno campus do Millennium bcp. E que a digitalização e a robotização, realidades incontornáveis, não podem ser pretexto para uma acumulação no lado dos acionistas em detrimento dos trabalhadores. E sem surpresas, julho e agosto prometem ser meses muito quentes em termos negociais. Tendo no ADN do SNQTB a busca de equilíbrios e consensos, não estamos nem estaremos insensíveis às pretensões dos bancários.

Irão os bancários, depois do Taguspark, novamente para a rua? Teremos uma greve, a primeira desde 1988? Face à posição quase sempre irreduzível do GNIC/APB, nada descartamos quanto a formas de fazer valer os nossos direitos.



Reveja o vídeo da manifestação do passado dia 22 de maio no Taguspark aqui.



Ficha Técnica: Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários, Rua Pinheiro Chagas, n.º 6, 1050-177 Lisboa. Diretor da Newsletter: Tiago Teixeira. Edição, Redação e Design: SNQTB. Impressão e Acabamento: Portofolio Lda. Periodicidade: Mensal. Tiragem: 22 000 exemplares.



**808 229 683**

LINHA AZUL SAMS QUADROS



sams-quadros@snqtb.pt

**213 581 888**

ASSISTÊNCIA MÉDICA DOMICILIÁRIA E  
ACONSELHAMENTO MÉDICO TELEFÓNICO

www.snqtb.pt

