



newsletter  
setembro 2017

SINDICATO NACIONAL DOS QUADROS E TÉCNICOS BANCÁRIOS

# UM REGRESSO COM BONS OLHOS!



## Workshop de Escrita Criativa Leiria



## Novo acordo Centro Cirúrgico de Coimbra



## Encontros de contas de antiguidade



## DESTAQUES

- ▶ SNQTB reuniu com a administração do Banco do Brasil
- ▶ Entrevista a Ana Martins associada de Leiria
- ▶ SNQTB Equipa de Leiria - Diariamente ao seu lado!
- ▶ Últimos dias para a inscrição na 2ª edição da Corrida SAMS Quadros
- ▶ Novo protocolo com os ginásios Phive
- ▶ Delegação do SNQTB em Leiria cada vez mais dinâmica
- ▶ Espaço Saúde
- ▶ Parceria com a Associação Nacional dos Ópticos
- ▶ Calendário escolar 2017/2018
- ▶ Mochilas não devem pesar mais de 10% do peso
- ▶ SNQTB ajuda as famílias em mais um regresso às aulas
- ▶ Empréstimo escolar universitário para sócios do SNQTB
- ▶ Entrevista a Lúcia Vaz Pedro Professora de Workshop Escrita Criativa
- ▶ Espaço Opinião - Paulo Gonçalves Marcos



**Tiago Teixeira**  
Diretor Nacional  
Pelouro Marketing

Caro (a) sócio(a),

Setembro é o mês de regresso às aulas, o que para muitas famílias portuguesas representa um encargo financeiro nem sempre fácil de suportar. Foi justamente a pensar nessas dificuldades, que o SNQTB criou um programa de empréstimos sem juros para os associados com filhos do 1º ao 12º ano e também para os que frequentam o ensino superior.

E porque sabemos que as despesas não se limitam à escola, também pensámos na saúde dos seus filhos e lançámos uma campanha de desconto na compra de óculos em pontos de venda da Associação Nacional dos Ópticos – são mais de 2 mil em todo o país! Conheça nesta edição mais detalhes sobre estas iniciativas que criámos para ajudá-lo a equilibrar as suas contas neste que é sempre um período complicado para as famílias com filhos em idade escolar.

Antes de me despedir, convido-o também a espreitar o especial Leiria que preparámos para esta edição. Se nos lê da cidade banhada pelo belo rio Lis, vai gostar de saber que o SNQTB não se esquece de si!

Vemo-nos em outubro!



### Encontros de contas de antiguidade

As faturas com grande antiguidade têm sido uma preocupação do SNQTB, face ao número de pedidos de esclarecimento por parte dos sócios. Assim, o SNQTB tem vindo a reforçar, junto dos prestadores de serviços de saúde, a conveniência de remeterem as faturas nos prazos acordados.

De acordo com a legislação, os prestadores têm 2 anos para apresentar as faturas a pagamento (3 anos no caso de entidades públicas). Caso o sócio detete alguma incorreção por parte das entidades hospitalares, deve apresentar a sua reclamação quer na instituição, quer junto dos serviços do SAMS Quadros para em conjunto se regularizarem as divergências.



**BANCO DO BRASIL**

### SNQTB reuniu com a administração do Banco do Brasil

Na sequência da transferência do negócio de retalho do Banco do Brasil para o Banco CTT, que vai afetar 23% dos trabalhadores da instituição bancária, o SNQTB reuniu com o Conselho de Administração do Banco do Brasil para analisar o despedimento coletivo que esta instituição se prepara para fazer em Portugal - 16 trabalhadores das agências do banco em Lisboa e Porto.

O SNQTB garante que vai acompanhar de perto e em permanência este processo e garantir total apoio jurídico aos trabalhadores do Banco do Brasil seus associados.



**Ana Martins**  
Associada de Leiria

### REDE DE PRESTADORES DO SAMS QUADROS É VASTA E MUITO ABRANGENTE

#### ESTÁ SATISFEITA COM O SERVIÇO DO SAMS QUADROS?

Sou beneficiária do SAMS Quadros há cerca de 7 anos e os serviços que mais utilizo são os de saúde, nomeadamente consultas e exames de diagnóstico. A rede de prestadores é vasta e muito abrangente nas suas especialidades. Não poderia estar mais satisfeita.

#### TEM RECORRIDO MUITO AO SAMS QUADROS?

Ultimamente, por motivos de saúde, sim, tenho recorrido aos serviços do SAMS Quadros em Leiria, no sentido de me ajudarem no que respeita à parte burocrática de pedidos, orçamentos, rede prestadores, participações e afins. Tanto as colaboradoras do SNQTB de Leiria, como os colegas dos serviços centrais, têm prestado um serviço de excelência, o que se traduz na minha satisfação.

#### JÁ RECORREU AO SERVIÇO DE APOIO JURÍDICO DO SNQTB? O QUE ACHOU?

Até à data não precisei de recorrer, no entanto acredito ser tão eficaz quanto o serviço de assistência médico social. A minha experiência com o SNQTB tem sido sempre positiva, mas devo salientar que a vossa ajuda nestes últimos tempos tem sido fundamental para mim.



## SNQTB EQUIPA DE LEIRIA Diariamente ao seu lado!

(Ordem de leitura da esquerda para a direita)

Sónia Marques, Paulo Alexandre Gonçalves Marcos - Presidente SNQTB,  
Maria Antónia Mota - Coordenadora e Lara Pessoa.

SNQTB LEIRIA

Avenida Heróis de Angola, 95 1º Dto 2400-155 Leiria

Telefone: 244 813 563

Fax: 244 096 699

E-mail: leiria@snqtb.pt

## Últimos dias para a inscrição na 2ª edição da Corrida e Caminhada SAMS Quadros

O SAMS Quadros e o Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários (SNQTB) trazem de volta a Corrida e Caminhada SAMS Quadros às ruas de Lisboa, a 30 de setembro, com partida de Belém. O evento contempla duas modalidades de participação – 10km de corrida para participantes acima dos 18 anos e 4 km de caminhada numa atividade para toda a família.

Além de promover a prática desportiva, esta corrida-caminhada assume também um caráter solidário - o valor das inscrições reverte integralmente a favor da Fundação Social Bancária (FSB), a IPSS fundada pelo SNQTB que presta apoio a crianças necessitadas e à terceira idade, além de promover programas como o de Reconversão Profissional e Literacia Financeira e outras iniciativas de ajuda comunitária, como é o caso do apoio às vítimas de Pedrógão Grande.



**Novo protocolo com os ginásios Phive** No sentido de dar continuidade à aposta num estilo de vida saudável e à prática desportiva regular, o SNQTB estabeleceu um novo protocolo com os ginásios do grupo Phive Health & Fitness Centers Leiria Health Club, Celas Fitness Club, Lágrimas Health Club. Nesse sentido, todos os sócios da região poderão usufruir de condições preferenciais na adesão aos diferentes tipos de serviços disponibilizados. Para mais informações, os associados deverão consultar as delegações do SNQTB de Leiria ou de Coimbra.



**Workshop de escrita criativa em Leiria** A Fundação Social Bancária e o SNQTB organizaram mais uma edição do workshop de escrita criativa, desta vez na delegação de Leiria. No dia 16 de setembro, a Professora Lúcia Vaz Pedro reuniu um grupo de curiosos e orientou-os pelos princípios teóricos e práticos da escrita criativa.

O workshop, que se revelou novamente um sucesso, tem como objetivo estimular o prazer de escrever com imaginação e criatividade. O entusiasmo gerado por esta iniciativa da FSB e SNQTB tem sido grande, razão pela qual estão a ser agendadas novas edições em diferentes pontos do país.

## Delegação do SNQTB em Leiria cada vez mais dinâmica

Localizada no centro da cidade, junto ao Teatro José Lúcio da Silva, a nova delegação do SNQTB de Leiria tem uma equipa que dá apoio aos sócios do SNQTB, quer no seu local de trabalho quer nas instalações do sindicato. Estes têm ao seu dispor uma rede abrangente e muito completa de acordos clínicos com os principais prestadores da região.

«O sindicato está cada vez mais dinâmico e próximo dos sócios, não só a nível sindical como social. É de salientar a celebração de novos acordos comerciais como, por exemplo, com o novo ginásio de Leiria (PHIVE), com as principais óticas, cursos de línguas, jardins de infância, ATL, entre outros. Além disso, realizou-se recentemente um workshop de escrita criativa em Leiria que foi um sucesso», afirma Maria Antónia Mota, coordenadora da delegação do SNQTB de Leiria. De salientar que a delegação tem protocolos com entidades como ISLA Leiria, Papelaria Americana, Tintas Robbialac e CIN, Hotel Tryp Leiria e Hotel Eurosol, ATL - Tentativa, Centro de Yoga, Cursos de línguas - Skills e In English, Colégio 'O Pátio da Inês', Infantário 'O jardim da Isabel' e o 'Sininho Azul', Explicolândia e Aprender e Ser.





### SAMS Quadros celebrou acordo com Centro Cirúrgico de Coimbra

O SAMS Quadros acaba de estabelecer uma parceria com o Centro Cirúrgico de Coimbra (CCC), uma unidade de saúde privada que reúne várias ofertas de tratamento e especialistas da área médica e cirúrgica. Acreditado pela Health Quality System, entidade britânica que certifica a qualidade em instituições de saúde, o CCC localiza-se em Espadaneira, S. Martinho do Bispo, e concentra os seus serviços num espaço moderno, confortável, amplo e dotado das mais inovadoras soluções médicas. Esta unidade hospitalar é hoje uma referência na especialidade de oftalmologia, pela abordagem diferenciada e soluções cirúrgicas inovadoras. Com esta parceria com o CCC, o SNQTB reforça a sua rede de proximidade com os beneficiários do SAMS Quadros, que contam com mais uma unidade de referência ao seu dispor.

Reconhecido por ter dos mais conceituados especialistas de cada área clínica, nomeadamente o Dr. António Travassos, médico oftalmologista,



acompanhado pela Direção Técnica composta por: Dr. Carlos Manuel Andrade (Diretor Clínico), Dr. Egídio Machado médico responsável (Imagiologia), Guilhermina Rodrigues (Enfermeira-Diretora), Estefânia Abreu (Enf. Responsável pelo Internamento) e Ana Sofia Mota (Enf. Responsável pelo Bloco Operatório) e restantes membros da equipa, esta unidade hospitalar é hoje uma referência na especialidade de Oftalmologia, pela abordagem diferenciada e soluções cirúrgicas inovadoras.



*Dr. António Travassos*  
Médico Oftalmologista

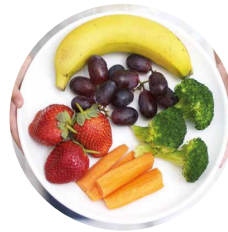
### Crianças: como medir a febre



Há uma tendência dos pais para, quando uma criança tem temperatura superior a 38°C, lhe dar de imediato um antipirético. Mas pode ser um erro, alerta João Rosa, coordenador da Pediatria nas Unidades Lusíadas no Algarve. É que a febre é a indicação de que existe um processo inflamatório em curso (nos mais pequenos tem, geralmente, origem infecciosa) e a subida da temperatura corporal ajuda a combater essa infeção, explica o pediatra. Saiba então como deve medir a febre, como deve agir, quando o medicar e quando deve recorrer a um profissional.

Consulte o artigo completo na Rota da Saúde dos Hospitais e Clínicas Lusíadas:  
[www.rotasaude.lusiadas.pt](http://www.rotasaude.lusiadas.pt)

### 11 Estratégias para o seu filho comer legumes



As crianças começam a expressar as suas escolhas ou recusas alimentares desde muito cedo como forma de controlo sobre o ambiente que as rodeia. É importante ter consciência que pais, irmãos, avós e professores são muitas vezes os fatores modeladores das preferências e hábitos alimentares das crianças, pelo que a responsabilidade dos mesmos por este papel deve ser notória. A família deve oferecer o alimento à criança e avaliar a sua reação, de maneira a identificar se ela gosta ou não.

Consulte o artigo completo na Rota da Saúde dos Hospitais e Clínicas Lusíadas:  
[www.rotasaude.lusiadas.pt](http://www.rotasaude.lusiadas.pt)

### Como saber se o seu filho tem excesso de peso?



Um bolo ali, um chocolate acolá. O mundo dos doces é irresistível para a maioria das crianças e uma porta para hábitos alimentares desequilibrados. Mesmo assim, notar um apetite constante nos seus filhos pode ser apenas uma fase alimentar, associada à idade. Como identificar, ao certo, a fronteira entre o peso considerado ideal, o excesso de peso e a obesidade infantil?

Consulte o artigo completo na Rota da Saúde dos Hospitais e Clínicas Lusíadas:  
[www.rotasaude.lusiadas.pt](http://www.rotasaude.lusiadas.pt)

## UM REGRESSO COM BONS OLHOS!

- ✓ 15% desconto
- ✓ Paga apenas o valor não participado



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS ÓPTICOS

### Descontos de regresso às aulas em parceria com a Associação Nacional dos Ópticos

Inserido na sua campanha de regresso às aulas, o SNQTB promoveu uma parceria com a Associação Nacional dos Ópticos, uma iniciativa fundamental para que as crianças tenham todas as condições para uma boa visão, com equipamento adequado.

Todos os sócios vão ter direito a um desconto de 15% em óculos novos para si e para a sua família, disponível em mais de 2 mil pontos de vendas associados da Associação Nacional dos Ópticos.

Além deste desconto, o valor a pagamento será apenas aquele que não for participado pelo SAMS Quadros. As condições estão disponíveis no website do SNQTB em [www.snqtb.pt](http://www.snqtb.pt).



### Calendário escolar 2017/2018

O ano letivo 2017/2018 teve início entre 8 e 13 de setembro para todos os alunos do ensino básico e secundário. A primeira paragem é já em dezembro, no dia 15 e marca o final do primeiro período para as férias de Natal. O segundo período começa a 3 de janeiro de 2018 e termina a 23 de março, na pausa da Páscoa.

O ano letivo termina entre 6 e 22 junho - os alunos do 9º, 11º e 12º ano serão os primeiros a terminar as aulas, a 6 de junho. A 15 de junho terminam os estudantes do 5º, 6º, 7º, 8º e 10º ano. Os mais pequenos, do 1º ano ao 4º ano, terminam o ano letivo a 22 de junho.

A grande novidade do novo calendário é mesmo o início do ensino pré-escolar, que, pela primeira vez em 15 anos, coincide com o do ensino básico, um problema acrescido para os pais, uma vez que este ano também os mais pequenos terão férias de Natal, Carnaval e Páscoa.



### Mochilas não devem pesar mais de 10% do peso

Segundo indicações da Direção-Geral do Consumidor, o peso da mochila de uma criança não deve ultrapassar 10% do seu peso, ou seja, uma criança de 30 quilos não deve carregar mais de 3 quilos de materiais escolares.

As mochilas devem estar adaptadas à estatura da criança, com alças largas e acolchoadas. As alças devem ser reguladas de forma a que a mochila fique colocada acima das ancas da criança. Os pais devem também verificar os horários das crianças de forma a incluir apenas os materiais estritamente necessários na mochila.



### SNQTB ajuda as famílias em mais um regresso às aulas

Segundo um estudo do Observador Cetelem, as famílias portuguesas deverão ter gasto, em média, 393 euros no regresso às aulas, um valor que apesar de ter vindo a decrescer de ano para ano - 455 euros em 2016 e 528 euros em 2017 - continua a representar um gasto incontrolável para muitas famílias portuguesas.

É nesse sentido que o SNQTB acompanha o regresso às aulas dos filhos dos seus sócios, facilitando as finanças familiares através de um empréstimo sem juros.

Este apoio esteve à disposição dos sócios simultaneamente aderentes ao Fundo Complementar de Saúde que tenham filhos em frequência entre o 1º e o 12º ano de escolaridade.



### Empréstimo escolar universitário para sócios do SNQTB

O SNQTB alargou a sua campanha de regresso às aulas aos alunos do Ensino Superior, através de um empréstimo sem juros, até ao valor máximo de 1500 euros, para auxiliar no pagamento de propinas e outras despesas inerentes.

Este apoio é assim aplicável a todos os sócios simultaneamente aderentes ao Fundo Complementar de Saúde que tenham filhos em frequência no Ensino Superior. O empréstimo poderá ser liquidado até 10 meses, devendo para o efeito apresentar os documentos justificativos à Comissão Sindical ou junto de uma das delegações do SNQTB.



Acompanhe-nos ainda em [www.facebook.com/snqtb](http://www.facebook.com/snqtb) e fique a par de todas as novidades!

## SAIBA COMO ESCOLHER O MELHOR SEGURO DE VIDA CRÉDITO HABITAÇÃO

saiba mais em [www.mis.pt](http://www.mis.pt)



### «Associados do SNQTB demonstraram grande sensibilidade literária»

Que balanço faz das edições de Workshop de Escrita Criativa já realizadas para os associados do SNQTB? Muito positivo. A adesão excedeu as minhas expectativas e os associados do SNQTB demonstraram uma grande sensibilidade literária, uma enorme vontade de participar e de interagir comigo através da magia das palavras.

#### Qual é o objetivo principal destes workshops?

O principal objetivo destes workshops é o de utilizar a escrita como forma de esclarecer aquilo que sentimos, pois, escrevendo, conseguimos raciocinar, usar a razão, esclarecer dúvidas. A escrita ajuda a clarificar as ideias, a abrir os horizontes, a tomar as melhores decisões, a compreender o coração. Estes workshops mostram caminhos que poderão ajudar a utilizar a escrita como forma de catarse, ou, simplesmente, como modo de fruição.

#### Acredita que escrever de forma criativa está ao alcance de todos? Ou é necessário ter um talento especial?

Acredito plenamente. Apesar de haver indivíduos que apresentam características espontâneas no sentido da produção escrita, urge salientar que ninguém escreve bem se não dominar as competências da escrita. Saber escrever implica necessariamente a aquisição de algumas competências básicas até ao domínio de competências mais avançadas. Daí que toda a produção escrita seja o resultado de uma aprendizagem e o fruto de um trabalho árduo e moroso. Escrever corretamente é o produto de um paciente processo de elaboração, de execução e de fabricação.

No que diz respeito à criatividade, todos a temos, desde que nos deixemos levar pela chama da paixão pela literatura. Fico fascinada, quando ajudo as pessoas a descobrir a chama que se esconde atrás de um poema, entre as palavras, debaixo das linhas, entrelaçada na música. É nesses momentos que acontece a magia e quem faz formação comigo deixa-se encantar e nunca mais deixará de procurar a paixão pela literatura. E quer vivê-la. E quer senti-la, porque a paixão é um fósforo que, quando se acende, ilumina o nosso castelo e nos faz voar entre os corredores da alma.



Lúcia Vaz Pedro

Professora de Workshop de Escrita Criativa

## Espaço Opinião



Paulo Gonçalves Marcos

Presidente da Direção do SNQTB e do Conselho Diretivo do SAMS Quadros.

### Pode contar connosco!

Quando assumimos a liderança do SNQTB em dezembro de 2015, encontrámos o nosso sindicato em situação de perda de sócios, instável do ponto de vista económico e com uma estrutura organizativa pesada e ineficaz.

Quase dois anos depois, é um orgulho poder afirmar que a “casa” está finalmente arrumada. Estamos mais fortes, mais liderantes e assertivos na defesa dos direitos dos bancários, temos uma massa associativa em franca progressão, mais delegações, mais ações na área do desporto, lazer e cultura e um SAMS Quadros mais sustentável.

O nosso objetivo até 2020 é manter este nível de crescimento e estar cada vez mais perto dos nossos associados, sobretudo, daqueles que mais precisam de nós. Estaremos na linha da frente das batalhas mais difíceis para a classe como é o caso da reconversão profissional, reformas antecipadas, conciliação do trabalho e família ou a subcontratação selvagem. Vamos tornar o nosso SAMS Quadros ainda mais forte e mais capaz de responder às necessidades dos associados. Procuraremos criar um calendário de eventos com iniciativas para toda a família e em todas as regiões do país. Pode contar connosco. Nós contamos consigo para fazer do SNQTB o maior e melhor sindicato do país.

SNQTB - Maiores. Melhores. Mais solidários.  
Um sindicato de valores.