

**30%**

CAMPANHA DE ABERTURA  
**mais voucher de 50€**  
em óculos de sol

**0€**

PACKS PROMOCIONAIS  
PREÇO 0€  
**[ARMAÇÃO+LENTE]**

FINANCIAMENTO  
**TAXA 0%**

Acordo SAMS Quadros com o Grupo HPA  
estende-se a Sines

Presidente do SNQTB contra divisão negocial

Consultas ao domicílio disponíveis 24h  
por dia nos Açores



**DOE 0,5% DO SEU IRS À FUNDAÇÃO SOCIAL BANCÁRIA - NIPC: 510 042 627**

A Fundação Social Bancária tem vindo a desenvolver iniciativas na área da saúde, trabalho, formação profissional, família e cultura e apela ao apoio de todos os associados do SNQTB para poder continuar a desenvolver este tipo de iniciativas.

No preenchimento do seu IRS, pode consignar 0,5% à FSB, um processo que não representa qualquer custo para si - uma vez que se trata de uma reafetação do dinheiro a uma instituição - mas que poderá ter um peso muito significativo para todos os que integram a Fundação Social Bancária.





**Tiago Teixeira**  
Diretor Nacional  
Pelouro Marketing

Caro (a) sócio(a),

Este mês, a maior novidade que tenho para si é a abertura da primeira ótica SAMS Quadros! Localiza-se em Lisboa, mesmo junto ao El Corte Inglés, e resulta de uma parceria com umas das melhores redes de ótica do país, a Ergovisão. Não deixe de visitar este espaço e conhecer as fantásticas condições que preparámos para si (e que não ficarão por aqui...)

E enquanto o verão não chega, fique atento às inúmeras atividades de lazer que não nos cansamos de organizar e que vão do Clube Enófilo aos workshops de escrita criativa e de coaching. Vá consultando as nossas comunicações para não deixar passar nenhuma atividade porque ainda temos muitas surpresas até ao final do ano.

Mas a importância que damos ao lazer não compromete a nossa principal missão que é a de proteger os trabalhadores bancários. Por essa razão, o SNQTB decidiu tornar-se acionista de 5 bancos para poder participar ativamente nas decisões das administrações e acautelar os interesses dos nossos associados, já deu início aos processos de revisão dos diversos Acordos Coletivos de Trabalho (ACT) e Acordos de Empresa (AE), que se encontram em vigor, e vai combater afincadamente as disparidades salariais entre países da Europa, através do movimento Wage Union.

Boas leituras!



#### Presidente do SNQTB contra divisão negocial

*'As instituições de crédito em Portugal vivem dias de bonança sem igual no passado recente. Assim, em nome da justiça social e em sintonia com esta nova fase, chegou a hora de dar início a um plano de recuperação de rendimentos pelos bancários. Por isso, é fundamental que todas as forças sindicais no setor se juntem numa mesa negocial única'. Assim se iniciou o artigo de março de Paulo Marcos, no seu habitual espaço de opinião no 'Jornal Económico'. Para o presidente, a divisão negocial é um erro que resulta da incapacidade de algumas forças sindicais de sair 'das suas trincheiras' e que, a longo prazo será pago pelos trabalhadores. De referir que o SNQTB defende uma plataforma negocial conjunta, em que os diferentes sindicatos democráticos cooperem estrategicamente com vista a salvaguardarem os interesses dos bancários.*



#### SNQTB inicia processo de revisão dos acordos coletivos da banca



A revitalização da negociação coletiva no setor da banca é um dos temas mais relevantes para a agenda do primeiro semestre do SNQTB, o maior sindicato de bancários no ativo em Portugal. Neste âmbito, o sindicato já deu início aos processos de revisão dos diversos Acordos Coletivos de Trabalho (ACT) e Acordos de Empresa (AE), que se encontram atualmente em vigor.

Refira-se que o ACT do setor bancário, acordo coletivo de referência e que abrange uma relevante multiplicidade de instituições de crédito e milhares de trabalhadores bancários, é um dos Instrumentos de Regulamentação Coletiva de Trabalho que o SNQTB pretende que seja revisto em 2018. Foi já remetida uma comunicação ao Grupo Negociador das Instituições de Crédito com vista ao início do processo negocial que permita a atualização salarial para 2018.

#### SNQTB vai discutir união salarial no Parlamento Europeu



Paulo Marcos, presidente do SNQTB explicou recentemente, em entrevista ao 'Dinheiro Vivo', de que forma pretende colocar o tema da união salarial na agenda e debate político europeu. Associado a um movimento que integra sindicatos da Hungria, Áustria, Bulgária, Croácia, Estónia, França, Alemanha, Letónia, Polónia, Roménia, Eslováquia, Eslovénia e Espanha, o SNQTB encontra-se já a recolher assinaturas para impor esta discussão no Parlamento Europeu. Combater as disparidades salariais entre países do norte e do sul, centro e da periferia, é o objetivo desta iniciativa. Refira-se que a média salarial rondava, no início deste século, 20 mil euros em Portugal, tendo subido para 25 8121 euros em 2016. Nesse mesmo período, os países que apresentavam valores mais altos, avançaram e distanciaram-se ainda mais do sul e do leste europeu. "Esta União Europeia que desmantelou barreiras, harmonizou regras e criou mercados comuns, esqueceu-se do mercado único de trabalho", afirma Paulo Marcos na entrevista que pode ser lida aqui <https://www.dinheirovivo.pt/economia/uniao-salarial-sindicatos-querem-levar-o-tema-ao-parlamento-europeu/>

#### SNQTB vai marcar presença em assembleias-gerais de 5 bancos



Levar os problemas que mais afetam os trabalhadores bancários às assembleias-gerais de acionistas dos bancos BBVA, Santander Totta, Bankinter, BPI e Millennium BCP está na origem da recente decisão do SNQTB de adquirir o número de ações necessárias em cada uma das instituições para marcar presença nestas reuniões.

Segundo Paulo Marcos, presidente do SNQTB, «o sindicato irá participar nestas assembleias, mantendo uma postura proactiva, dialogante e assertiva, em defesa dos direitos dos seus associados e contribuindo para o reforço da coesão sócio laboral em cada instituição».

Enquanto sindicato mais representativo dos bancários no ativo, o SNQTB irá intervir em todos os temas relevantes para os seus associados e para os trabalhadores bancários e contribuir para a tomada de medidas que reforcem a sustentabilidade das referidas instituições. Os resultados da participação do sindicato nas Assembleias Gerais de acionistas serão transmitidos aos associados sempre que as mesmas aconteçam.

Na sequência de recente correspondência enviada pelo Banco Comercial Português aos seus ex-trabalhadores sobre pensões de reforma e de sobrevivência, o SNQTB alerta os seus associados para procurar esclarecimentos adicionais sobre o tema e, sobretudo, não tomar nenhuma decisão antes de conhecer o seu impacto. A informação enviada pelo banco, embora correta, poderá induzir os destinatários em erro, no que se refere ao requerimento da pensão de reforma por antecipação, sem qualquer penalização. Tal não corresponde à verdade, uma vez que a respetiva pensão sofrerá uma redução definitiva, correspondente a 6% por cada ano antes da idade legal de reforma. O SNQTB está disponível para prestar esclarecimentos sobre esta matéria a todos os associados que os solicitem.

## Tribunal considerou ilegal o despedimento coletivo do BBVA

O SNQTB saúda a decisão do Tribunal de Trabalho de Lisboa de considerar ilegal o despedimento coletivo levado a cabo pelo BBVA em 2014. A sentença determinou que não ficou demonstrado o nexo de causalidade entre os motivos invocados para promover o despedimento coletivo e o concreto despedimento de cada um dos trabalhadores. Refira-se que o despedimento foi impugnado judicialmente por seis dos trabalhadores abrangidos, entre os quais, duas associadas do SNQTB, representadas pelo Departamento de Apoio Jurídico deste sindicato. «Embora esta sentença possa ser ainda objeto de recurso por parte do BBVA, não podemos deixar de assinalar a relevância da mesma e prestar homenagem à coragem e perseverança dos trabalhadores», afirma Paulo Marcos, presidente do SNQTB. Como é do conhecimento público, o BBVA decidiu realizar dois despedimentos coletivos em Portugal, respetivamente no final de 2014 e 2015. No que concerne ao despedimento coletivo de 2014, este veio a ser impugnado. No âmbito desse processo judicial foi recentemente proferida sentença pelo Tribunal de Trabalho de Lisboa, o qual veio considerar que esse despedimento coletivo era ilegal. Muito embora esta sentença possa ser ainda objeto de recurso por parte do BBVA, entende o SNQTB assinalar a relevância da mesma, face ao teor e fundamentação do mesmo. Por fim, face aos tempos difíceis que estes trabalhadores e trabalhadoras viveram, rendemos-lhes a nossa singela, mas sincera homenagem pela coragem de trilhar o difícil, árduo e espinhoso caminho da impugnação judicial de um despedimento coletivo. Nas sábias palavras Epicuro: “O mais belo fruto da justiça é a paz da alma”. Bem merecida paz de alma por todos que procuram a sua Justiça.

**BBVA**

## Obrigada, Sindicato!

«O SNQTB celebrou, em boa hora, um acordo com a Clínica Universitária de Navarra no sentido de se obter uma 2ª opinião, tendo em vista a emissão de um relatório, a meu ver, muito bem fundamentado e circunstanciado sobre o tratamento a que estamos a ser sujeitos, a evolução dos resultados obtidos e, ao mesmo tempo, a prevenção futura. O meu caso oncológico foi detetado em 2001 num exame de rotina onde incluía um simples PSA, não tendo à data, quaisquer sintomas que denunciasses o que os resultados viriam a revelar. Fui sujeito a uma prostectomia radical, seguido de 21 sessões de radioterapia.

Não podia ter corrido melhor.

Em março passado, numa análise de rotina, o PSA voltou a subir para um valor considerado preocupante. Fui sujeito então a um exame sofisticado - de seu nome PetColina - onde se confirmou o aparecimento de um novo gânglio na próstata. A equipa pluridisciplinar da CUF Descobertas reuniu e entendeu, e muito bem, que o aconselhável seria um tratamento hormonal - goserelina. O último PSA que fiz revelava a eficácia do tratamento, apresentando um nível muito residual.

Quando recebemos notícias mais complicadas, a minha mente, a de um genuíno, acho eu, positivista, sofreu um abalo e comecei a pensar só no curto prazo, onde tudo podia acontecer ao dobrar de uma esquina. Só falta citar que o meu grau de invalidez passou de 64% para 81%. Um upgrade à séria.

Uma newsletter do sindicato revelava o acordo que citei no início. Não hesitei e contactei o Gabinete de Apoio ao Doente na pessoa de Lídia Sanches, tendo surgido logo de seguida a Drª Paula Redondo. Ambas revelaram total disponibilidade para me ajudarem a elaborar e a encaminhar todos os documentos necessários e solicitados pela Clínica de Navarra. De imediato, marcaram uma reunião nas instalações do sindicato. Para quem está necessariamente muito fragilizado, ter um apoio incondicional tranquiliza de imediato o ego. Não tenho palavras para adjectivar tudo o que essas duas senhoras fizeram por mim. Demonstraram total disponibilidade, eficácia no seu melhor e um trato que há muito tempo não recebia. Tudo foi organizado just in time e nada falhou. Duas simples reuniões, uma preparatória e outra para ultimar o envio da documentação foram suficientes. Quanto à Clínica de Navarra, só posso dizer que faz jus à sua fama.

Recebi dois telefonemas: um a confirmar a recepção dos dados enviados pelo secretariado e o segundo do médico, Dr. Pérez Gracia, que estudou o meu processo e elaborou o relatório. Tudo muito profissional e de grande objetividade. Entendemo-nos na perfeição e a conclusão foi de que o tratamento na CUF Descobertas é o adequado. Como sou um "pluridoente", escreveu ainda no relatório os cuidados que serão os aconselhados nas outras maleitas.

Obrigado à Direção do Sindicato pela dinâmica que têm imprimido no desempenho das suas funções e na constante preocupação que demonstra para com os seus sócios. Obrigado Paula Redondo. Obrigado Lídia Sanches. O vosso desempenho para comigo deixará para sempre um rasto muito marcante num período menos bom da vida de um ser humano».

\*Testemunho anónimo de sócio do SNQTB

## VOZ DOS SÓCIOS

### Lutar pela vida

«O meu nome é Luís Gil, fui bancário de setembro de 1972 a agosto de 2013, data em que passei à situação de reforma. Sou o associado dos SAMS Quadros nº 11 701.

A Suzy, da nossa Delegação de Faro, sugeriu-me que fizesse uma resenha do quadro de saúde por que passei durante todo o ano transato, de forma a poderem divulgar a mesma, servindo de alerta e ajudando outros a ultrapassar casos idênticos. Após análises de rotina, foi-me detetada uma anemia acentuada e, posteriormente depois de vários exames, incluindo o PET – Tomografia por Emissão de Positrões (Medicina Nuclear), foi-me diagnosticado Linfoma de Hodgkin. Os gânglios linfáticos apresentavam parâmetros descontrolados e deveria ser visto imediatamente por um médico especialista. No mesmo dia, desesperado, telefonei para o HPA e marquei uma consulta de Oncologia / Hematologia com a máxima urgência a fim de iniciar os tratamentos. Ao solicitar Termo de Responsabilidade, a Suzy aconselhou-me uma 2ª opinião médica, na Fundação Champalimaud (no âmbito dos bancários, só o SAMS Quadros tem acordo). Contactei a Fundação e expliquei o que se estava a passar. Enviei todos os exames por email, como me indicaram, e sugeriram-me marcar uma consulta com um dos médicos especialistas. Concordei e a consulta foi marcada para 3 dias depois! A Fundação Champalimaud é, de facto, um mundo à parte! A excelsa dedicação de todo o pessoal envolvido, desde a gestora do doente, médicos, enfermeiras, auxiliares! O tratamento sugerido foi semelhante ao HPA, mas apesar de ter que me deslocar a Lisboa de 15 em 15 dias, não hesitei em preferir ser ali tratado, além de que o custo por tratamento ronda os 60% abaixo dos praticados pelo HPA. No final do ano e após 16 tratamentos de 3 horas cada de quimioterapia e repetição do PET, veio a boa notícia: ‘para já está curado’.

A todos vós deixo uma mensagem: se algo parecido lhes tocar à porta, NÃO DESANIMEM! LUTEM!

Obrigado e bem hajam».



## SAMS Quadros assina acordo com Centro Pediátrico e Juvenil de Coimbra

Fundado em 2008, o Centro Pediátrico e Juvenil de Coimbra assumiu desde sempre uma visão abrangente e transversal dos cuidados pediátricos, construindo um modelo inovador de assistência contínua dos 0 aos 18 anos que agora se encontra disponível através do SAMS Quadros. Com uma equipa multidisciplinar que concentra médicos de várias especialidades, terapeutas e psicólogos para complementar a assistência às crianças e jovens num único edifício, oferece atendimento permanente de segunda a sábado das 9h às 22h e está localizado no centro de Coimbra, com fácil acesso e parque de estacionamento próximo.

Para mais informações, consulte o site desta unidade [www.cpjcoimbra.com](http://www.cpjcoimbra.com)



## Acordo SAMS Quadros com o Grupo HPA estende-se a Sines

O SAMS Quadros acaba de alargar o seu acordo de parceria com o Grupo Hospital Particular do Algarve (HPA) à Clídis - Clínica de Diagnóstico de Sines. Considerada a mais moderna e equipada unidade de saúde do Litoral Alentejano, esta clínica distribui-se por 4 pisos, onde é possível ter acesso a atendimento permanente, bloco operatório, consultas médicas de especialidade, exames de diagnóstico e outras valências como medicina dentária, nutrição, osteopatia, podologia e enfermagem. Possui ainda um laboratório central e mais de 19 postos de colheita no Alentejo. A Clídis pertence ao Grupo HPA, inaugurado em 1996 na vila de Alvor. Abrangendo as mais diversas áreas de atuação em cuidados de saúde, com um serviço de 24 horas e uma equipa médica qualificada, oferece serviços médicos diferenciados aos residentes e aos milhares de turistas que visitam a região ao longo do ano.



## Grupo Vale do Sousa já é parceiro do SAMS Quadros

O SAMS Quadros acaba de celebrar acordo com o Grupo Vale do Sousa, através do qual os sócios do SNQTB irão ter acesso a serviços de mais de 20 especialidades médicas, 8 não médicas e uma oferta abrangente de meios complementares de diagnóstico e análises clínicas. Fundado há quase 40 anos em Penafiel, o Laboratório de Análises Clínicas Vale do Sousa tornou-se uma referência em cuidados de saúde, especialmente, análises clínicas. Vila Real, Braga, Porto, Aveiro, Viseu são os distritos abrangidos por esta unidade.

Atualmente, detém 35 unidades de colheita, das quais se destacam a Clínica Médica do Padrão, em Rebordosa, Clínica Médica do Cristelo, no Cristelo, Policlínica do Castelo de Paiva, em Castelo do Paiva, Centro de Diagnóstico do Marco, em Marco de Canaveses, Meditermas Serviços de Saúde, em Penafiel, Centro Médico de Basto, em Cabeceiras de Basto, Labdial, no Mogadouro, e o Laboratório Maria Albertina, em Guimaraes.



## Sócios do SNQTB já podem recorrer ao Hospital de São Francisco do Porto

O acordo celebrado entre o SAMS Quadros e o Hospital da Venerável Ordem Terceira de São Francisco do Porto vai permitir o acesso dos sócios a esta unidade de referência na cidade, que disponibiliza serviços em mais de 25 especialidades médicas e serviços de meios complementares de diagnóstico.

O Hospital da Venerável Ordem Terceira de São Francisco do Porto é composto por uma unidade de internamento, bloco operatório e ambulatório, salas de radiologia e serviços de hemodiálise, que permitem um alargado leque de procedimentos. O SAMS Quadros acordou mais de 170 eventos em regime de preço fechado, dos quais 150 são eventos cirúrgicos.



## Consultas ao domicilio disponíveis 24h por dia nos Açores

Os sócios do SNQTB nos Açores já podem recorrer ao serviço de consultas ao domicilio disponível 24h por dia, todos os dias, exceto Natal e Ano Novo. Ponta Delgada, Arrifes, Covoada, Fajã de Baixo, Fajã de Cima, Livramento, Matriz, São José, São Pedro, São Roque, Relva e algumas localidades na Ilha Terceira estão contempladas neste serviço que tem um custo de apenas €3 e permite ao sócio evitar longas esperas e riscos de infeção nas urgências hospitalares. Para marcação de consultas, basta ligar o número do SAMS Quadros (213 581 888).

## Reforma dos Bancários em debate

No âmbito do ciclo de conferências Saber + organizado pelo SNQTB, realizou-se, em março, mais uma sessão em Lisboa com o tema 'Reforma dos Bancários: realidades e estratégias de mitigação'. Moderada pelo presidente, Paulo Marcos, esta conferência contou com a participação de Rita Appleton, administradora da SGF - Sociedade Gestora de Fundos de Pensões, e Margarida Geada, jurista, que traçaram um retrato do panorama atual e futuro das reformas no setor e apresentaram as várias soluções existentes no mercado.



### Ótica SAMS Quadros inaugurada em Lisboa

Localizada no centro de Lisboa, mais exatamente na Av. António Augusto Aguiar 142A, a primeira ótica SAMS Quadros resulta de uma parceria com a Ergovisão, grupo de óticas com mais de 20 anos de atividade, 40 lojas em Portugal e 250 mil clientes. Os beneficiários do SAMS Quadros têm condições especiais de preço (desconto imediato de 30%), modelos de pagamento diferenciados e pacotes a preço zero (armação e lentes). Estas condições são também disponibilizadas em todas as lojas da rede Ergovisão. Além do espaço físico, a ótica SAMS Quadros irá também ter uma loja online para aquisição de lentes de contacto.

### O que se pretende com esta nova loja?

Sendo a Oftalmologia e os produtos óticos correspondentes uma das especialidades mais requisitadas pelos associados e numa lógica de corresponder a todas as suas necessidades, o nosso objetivo foi oferecer-lhes um espaço único, desenhado para o efeito, com condições e custos especiais, numa zona premium da cidade, de fácil acesso e junto de várias instituições bancárias.

### Vão abrir mais óticas SAMS Quadros no país?

Poderá ser uma possibilidade futura, no entanto lembro que com esta parceria pretendemos criar uma oferta nacional para os nossos sócios, sendo que todos os produtos e condições para os sócios estão disponíveis na rede Ergovisão em todo o país. Entre as vantagens, realço o desconto de 30%, o financiamento taxa zero sobre valores não participados e os pacotes sem custo para os nossos beneficiários.

### Porquê a escolha da Ergovisão como parceira?

Fomos muito rigorosos nesta decisão, porque só fazia sentido estabelecer uma parceria com uma rede de excelência, com experiência comprovada e uma boa cobertura a nível nacional. Foi um processo que envolveu um concurso em que participaram vários players do setor, sendo este o grupo que entendemos aportar as melhores condições globais para os sócios.



*Paulo Gonçalves Marcos*  
Presidente da Direção do  
SNQTB e do Conselho  
Diretivo do SAMS Quadros



Avenida António Augusto de Aguiar, 142 A | 1050-021 Lisboa | 38.735002, -9.154230  
geral@oticasamsquadros.pt

### Qual a sua expectativa em relação a esta parceria com SAMS Quadros?

A consolidação desta parceria com a abertura da primeira Ótica SAMS Quadros tem tudo para ser, com toda a certeza, um verdadeiro sucesso! Quando se juntam dois grandes parceiros, nascem grandes projetos! Numa localização privilegiada, será uma honra, para a Ergovisão, servir os sócios do SNQTB, em Lisboa. Na data de abertura da nossa nova loja, alargamos também as condições especiais para os sócios a toda a rede de lojas Ergovisão em Portugal. Da nossa parte, deixo o nosso compromisso de cuidar bem da visão de todos os associados.

### O que diferencia a Ergovisão no mercado português?

É, sem dúvida, a inovação, a tecnologia, a criatividade e a excelência no serviço que prestamos ao cliente. Com profissionais especializados e com uma política comercial forte, o foco é sempre o nosso cliente. O forte know-how no setor leva-nos a antecipar as tendências, aumentando a reputação da nossa marca, sendo assim uma referência no mercado. Apostamos num pós-venda capaz de aferir e assegurar o respeito dos nossos clientes que reconhecem o rigor técnico do nosso laboratório e dos nossos profissionais da saúde da visão.

### Que serviços e produtos destaca, que poderá encontrar em Lisboa?

Destaco, claramente, os serviços clínicos com consultas de optometria, contatologia e ortóptica, bem como adaptação de próteses personalizadas e lentes de contatologia avançada. O rigor dos serviços e uma forte componente de controlo de qualidade são uma das bandeiras da Ergovisão. No atendimento, um aconselhamento técnico e de consultoria de imagem, tornam-se mais-valias evidentes.

Quanto aos produtos, destaco os da nossa marca própria e das nossas marcas exclusivas. Fomos pioneiros no lançamento de private label na contatologia, com uma gama alargada de cinco segmentos de usuários tendo como principal foco disponibilizar aos nossos clientes produtos de alta qualidade. Também nas lentes oftálmicas optámos por trabalhar com um grande fabricante, lançando as nossas lentes Ergolens produzidas pela Zeiss. Nas armações e óculos de sol criámos duas marcas ASCENSÃO e 4 Y EYES que acompanham as tendências, com modelos muito atuais. ASCENSÃO é uma marca repleta de história e é produzida de forma artesanal, em Portugal, com um acetato de elevada qualidade. Nas marcas exclusivas temos muito orgulho no lançamento, nas nossas lojas, da coleção de Luís Buchinho, hand made in Portugal e desenhada pelo estilista, em exclusivo para a Ergovisão. Não podia deixar de destacar o cartão de crédito Credilens, a extensão de garantia Ergosafe e a plataforma de lentes de contacto lensfree como serviços inovadores, que agora também poderá encontrar na Ótica SAMS Quadros em Lisboa.



*Emídio Rodrigues*  
Administrador da Ergovisão





Delegação do Porto recebe exposição numismática  
Idalmiro Garcia Mendes Bastos, bancário e sócio do SNQTB, inaugurou no dia 4 abril, uma exposição numismática subordinada aos temas do Império Romano, Monarquia e República. A mostra está patente na delegação do Porto do SNQTB (Rua Dr. Alfredo Magalhães, nº 8, 4º andar) e inclui uma vertente de troca de moedas para colecionadores e iniciantes em colecionismo. Paulo Marcos, presidente do SNQTB, esteve presente no dia da inauguração.

## CORRIDA E CAMINHADA SAMS QUADROS 29 de setembro | Lisboa

Vem aí mais uma edição da 'Corrida e Caminhada SAMS Quadros' e o segredo para uma boa classificação está na preparação. Até setembro, vamos dar-lhe um conjunto de dicas essenciais para que esteja na sua melhor forma no dia da corrida e caminhada.



### DICA 2 – ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO ADEQUADAS

Tão importante como um plano de treinos desenhado à medida da sua condição física, idade, sexo e peso, é a sua alimentação e a hidratação no período pré-prova. Se está em forma, tem uma dieta equilibrada e bebe muita água durante o dia, não precisa de alterar os seus hábitos. Se isso não acontece, registre que tem de aumentar o consumo de alimentos ricos em vitaminas, como é o caso da fruta, legumes, frutos secos e sementes, e também em proteínas que encontra nas carnes magras e nos ovos. Os líquidos são essenciais – antes, durante e após os treinos – mas as bebidas energéticas estão proibidas. Aumentam demasiado os níveis de açúcar no organismo e podem gerar hipoglicemia. O melhor é mesmo a água. Bons treinos!

## Espaço Opinião

### Fundo de greve: oito milhões de euros

Do nosso Conselho Geral realizado em março resultou a decisão de reforçar o fundo de greve de dois para oito milhões de euros. Um valor que foi multiplicado por quatro!

Como todos sabem, o SNQTB privilegia o diálogo. A negociação e a procura de soluções que preservem os interesses de todos faz parte do nosso ADN. Sempre entendemos que essa é a melhor forma de salvaguardar os interesses de todos - acionistas, administradores, bancários - e certamente não mudámos de perspectiva ou de opinião nos últimos tempos. Afinal, os bancários são os primeiros a ter interesse na prosperidade das suas instituições.

Dito isto, ainda que essa seja a nossa via preferencial e o nossa forma de estar por excelência, o SNQTB não exclui outras soluções, se necessário, na luta pela salvaguarda dos direitos dos nossos associados e dos bancários em geral.

Por isso, decidimos reforçar substancialmente o fundo de greve. Digamos que se trata de uma questão de credibilidade negocial e de dissuasão. De certa maneira, esperamos nós, a melhor forma de garantir que a sua utilização não será necessária passa precisamente pelo seu reforço.

O fundo de greve do SNQTB tem músculo financeiro e tem capacidade para aguentar um embate, se necessário, com as administrações de qualquer uma das instituições bancárias a operar no nosso mercado. Importa que isto fique bem claro e daí a nossa decisão de o publicitar.

Um provérbio latino dizia que se quer a paz, então prepare-se para a guerra. Adaptando ao nosso contexto e à nossa realidade, se queremos que o diálogo seja levado a sério e que continue a ser a via preferencial, nesse caso também temos de estar preparados para o conflito e de ter os meios necessários para o sustentar no tempo.

Aqueles que pensam, ou se sentem tentados, no seio de algumas administrações bancárias da nossa praça, em avançar com decisões unilaterais que no essencial sacrificam os bancários em detrimento de todos os outros, aqui fica um conselho amigo: pensem duas vezes. Talvez a via do diálogo seja a melhor solução. A não ser, claro, que queiram desnecessariamente testar a nossa determinação em prejuízo de todos, incluindo dos acionistas perante quem terão de responder.

Nós estamos preparados para responder perante os nossos associados e perante os portugueses em geral. As administrações bancárias que, na sua relação connosco, ignorarem a via do diálogo estarão também preparadas para responder perante os acionistas que as escolheram?

*Paulo Gonçalves Marcos*

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