



# Iremos voltar a ter vida



**Notícias do GDST** é uma publicação do Grupo Desportivo Santander Totta, tendo como objetivos informar os associados, especialmente os reformados, sobre as iniciativas relevantes realizadas e a realizar e ainda a promover a sua participação nas atividades

nesta edição

4

## Social

Retoma de atividades



**SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS**  
Horário das 8:30 às 16:30 horas

### Sede

#### Geral

218 453 560 | geral@gdst.pt

#### Miguel Duque

218 453 564 | 65 626 14

miguelduque@gdst.pt

#### Paula Manique

218 453 565 | 65 626 15

paulamanique@gdst.pt

#### Gilberto Pedrinho

218 453 560 | 65 626 25

gilbertopedrinho@gdst.pt

#### Susana Matos

218 453 563 | 65 626 10

susanamatos@gdst.pt

#### Cândida Barreiros

218 453 567 | 65 626 17

candidabarreiros@gdst.pt

### Delegação Norte

delegacaonorte@gdst.pt

#### Joaquimsousa

226 002 894

joaquimsousa@gdst.pt

#### Paula Bastos

226 002 894

paulabastos@gdst.pt

7

## Social

Assembleia Geral  
em 25 de setembro



## O nosso banco

Santander reforça  
estratégia digital



### Ficha Técnica

**Propriedade:** Grupo Desportivo Santander Totta | Rua Centro Cultural, 45 | 1700-106 Lisboa | Tel.: 21.8453560 | Fax: 21.8453561 | geral@gdst.pt | NPC 507270975 | www.gdst.pt **Diretor:** Francisco Duarte **Conselho Editorial:** Mário Rui Costa, João Correia, Maria de Lourdes Vidal, Vitor Pereira, Carlos Pio Trindade, Ana Paula Antunes, Luís Oliveira, Hilário Selidónio, António Bicho e António Cardoso **Editor:** Rui Santos **Delegações:** Norte | Rua 5 de Outubro, 310 | 4100-172 Porto | Tel./Fax: 226 002 894 | delegacaonorte@gdst.pt **Centro** | Rua Simões de Castro, 147 A/B 1.º | 3000 Coimbra | Tel.: 239 827 494 | delegacaocentro@gdst.pt **Alentejo** | delegacaoalentejo@gdst.pt **Algarve** | delegacaoalgarve@gdst.pt **Madeira** | delegacaomadeira@gdst.pt **Açores** | delegacaoacores@gdst.pt **Distribuição** | Serviços Administrativos GDST **Execução gráfica** | xis e érrre, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 9.000 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06



Francisco Duarte  
Presidente



## Iremos voltar a ter vida

Face ao desenrolar dos acontecimentos relacionados com a pandemia Covid-19, a Direção do Grupo Desportivo determinou, em 12 de março, o encerramento das suas instalações e a suspensão das suas atividades, acompanhando as orientações gerais estabelecidas pela DGS, e até pelo próprio Banco, no sentido de minimizar os riscos de propagação do vírus e suas consequências para a saúde dos nossos colaboradores, frequentadores das instalações e praticantes de atividades.

Tínhamos calendarizado um programa rico e diversificado para as diferentes vertentes que suportam a atividade do Grupo Desportivo: sociais, culturais, lúdicas e desportivas. Sonhámos que ainda poderíamos dar corpo ao projeto durante e nas pós-férias; porém, constatamos que o sonho vai ter de esperar mais algum tempo.

Para trás, e em suspenso, ficam as Olimpíadas 2020, a realizar em Castelo de Vide, a entrega de galardões estatutários aos associados com 25, 50 e 75 anos de filiação no GDST, o Encontro em Fátima, o Convívio Regional dos Açores, um vasto programa de visitas culturais e viagens turísticas programadas para o segundo semestre e toda uma atividade desportiva que tarda em retomar o seu percurso normal, salvo aquelas de carácter individual e não competitivas praticadas em ambiente aberto, tais como o golfe, a pesca desportiva, o ténis, o padel e o tiro, cuja regulamentação as respetivas Federações se têm encarregado de elaborar.

Sob o condicionamento das medidas impostas pela Direção Geral de Saúde, o Grupo Desportivo relançará as suas atividades mediante avaliação prévia.

Aos associados que viram suspensa a prática das suas atividades, não queremos deixar de reiterar o nosso propósito de tudo fazer para voltarmos à normalidade. Com vontade e sentimento positivo, vamos todos contribuir para retomarmos a vertente social e praticar as atividades de que gostamos, acreditando que melhores dias virão.

PROTEJA-SE  
Cuide de si, cuide de todos!

Saudações desportivas

Francisco Duarte

### Visitas Culturais

Passeios,  
de novo a aurora

10



### Desporto

Centro de Ténis  
do Monsanto espera  
praticantes do GDST

12



## Retoma de atividades do âmbito social,

A situação epidemiológica em Portugal, causada pela doença Covid-19, exigiu das entidades oficiais a aprovação de medidas extraordinárias, com vista a prevenir a não propagação da doença, o que originou a decisão da Direção do GDST, no sentido do cancelamento das suas atividades, por período indeterminado. Paulatinamente, as orientações da Direção de Saúde e do Conselho de Ministros têm vindo a desconfinar a prática de atividades nas suas diferentes vertentes, estando algumas já em retoma, mesmo no GDST.

Com o objetivo de normalizar e disciplinar a prática das atividades afetas ao Grupo Desportivo, estabelece-se o seguinte:

### 1- ORIENTAÇÕES GERAIS

1.1 - Revogar as determinações da Direção, datadas de 12 de março, as quais cancelavam todas as atividades praticadas no âmbito do Grupo Desportivo;

1.2 - Permitir a retoma geral das atividades, quando assegurado o respeito integral pelas orientações da DGS e do

Conselho de Ministros, tendo em vista o cumprimento das regras de proteção da saúde individual dos nossos praticantes/associados. As consultas às orientações da DGS podem ser efetuadas através da sua página Internet: DGS Covid-19 - Normas e Circulares Normativas;

1.3 - Submeter à apreciação e aprovação da Direção, através do Diretor do Pelouro, o Plano de Contingência im-



# desportivo, cultural e de lazer

plementado por cada uma das organizações externas (Federações, Inatel...) responsáveis pela realização das provas/eventos.

## 2 - PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS

2.1 - Após validação da prova/atividade, o seccionista deve enviar para o Grupo Desportivo (noticias@gdst.pt), o respetivo programa do evento/prova, indicando a data limite para inscrições;

2.2 - As inscrições dos atletas/participantes devem ser feitas através do Site do GDST, na área respetiva: Social, Desporto, Cultura, etc.);

2.3 - As inscrições só serão válidas se acompanhadas por Termo de Responsabilidade Covid-19, preenchido individualmente pelos inscritos, se ainda inexistentes no Grupo Desportivo;

2.4 - A listagem dos inscritos estará disponível online para o responsável do GD acompanhante/coordenador da prova (seccionista);

2.5 - As inscrições sem o Termo de Responsabilidade não serão aceites, sendo que o Grupo Desportivo não se responsabilizará em tudo pela sua participação, bem como não suportará os custos e os apoios que possam estar programados para a participação;

2.6 - Na apresentação da documentação sobre a prova/atividade para reembolso ou não de eventuais despesas, pede-se aos seccionistas que remetam para os serviços administrativos do Grupo Desportivo (geral@gdst.pt) o download Excel obtido no nosso site, anotando as presenças. ●

A DIREÇÃO

COVID-19

# O VÍRUS NÃO TIRA FÉRIAS.

Divirta-se,  
mas não facilite.  
**Cuide de si,  
cuide de todos!**

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)



**Grupo Desportivo  
Santander Totta**

## Convocatória

### Assembleia Geral Ordinária

Nos termos do n.º 4 do Art.º 10.º dos Estatutos do Grupo Desportivo Santander Totta, e ao abrigo da alínea a) do n.º 3 do Art.º 8.º do Regulamento Geral Interno, convoco os associados efetivos para o dia **25 de setembro de 2020**, pelas 17,30 horas, na sede nacional do GDST, sita na Rua do Centro Cultural n.º 45, em Lisboa, uma reunião ordinária da Assembleia Geral:

#### ORDEM DE TRABALHOS

**Ponto 1:** Informações;

**Ponto 2:** Substituição do vogal efetivo do órgão Direção, nos termos da alínea g) do artigo 9.º do Regulamento Geral Interno;

**Ponto 3:** Apresentação, discussão e votação do Relatório de Atividades e Contas relativo ao exercício de 2019, e apreciação do Parecer do Conselho Fiscal.

Não havendo número legal de presenças à hora acima determinada (50% do total de associados), a Assembleia reunirá e deliberará meia hora depois, em segunda convocatória, com qualquer número de associados efetivos presentes, sendo as decisões aprovadas por maioria absoluta de votos dos presentes, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 8.º do Regulamento Geral Interno .

A Mesa da Assembleia Geral disponibilizará aos associados presentes toda a documentação necessária aos trabalhos, bem como promoverá a sua divulgação no site [www.gdst.pt](http://www.gdst.pt) e a prévia afixação na sede nacional

Lisboa, 27 de agosto de 2020  
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Manuel Joaquim Sousa da Silva



## Banco Santander reforça a sua estratégia digital em tempos de mudança

O futuro já chegou e a melhor prova dessa realidade é que estamos a tocar no futuro através dos visores dos nossos telefones móveis, que vão sendo construídos sempre com novos projetos e novas ideias, que caminham sempre no mesmo sentido, o do digital.

Isso também acontece – como não podia deixar de ser – no Banco Santander, que renovou a sua marca para que funcione melhor no ambiente online e para melhorar a experiência do utilizador, mas sem nunca perder a sua essência.

O tipo de letra agora utilizado na APP melhora a sua visibilidade no telemóvel em 20% e acrescenta modernidade, maior visibilidade e modernidade, além da maior aproximação ao utilizador.

O nome Santander, que representa a sua história e raízes, o vermelho corporativo – que é símbolo de calor, liderança e valentia - e a mítica chama – que representa a luz e o progresso da humanidade – foram mantidas e estes elementos transmitem força, solidez e confiança.



A Liga Santander – o campeonato espanhol de futebol – e o patrocínio da Liga dos Campeões, a competição de clubes mais importante do Mundo, constituem a chave para que a imagem do Banco Santander chegue a todos os cantos. ●

# Um Banco e um logotipo com história

**BANCO DE SANTANDER**

1857

É criado na Cantábria o Banco de Santander. E este foi o seu primeiro anagrama



**BANCO DE SANTANDER**

1949

O logotipo evolui. O Banco já começou a operar na América Latina



**BANCO DE SANTANDER**

1972

A denominação do Banco aparece em caracteres maiúsculos e com cor verde



**Banco Santander**

1986

Produz-se a grande mudança de imagem, com a representação de uma chama



**Banco Santander**

1989

O Banco adota a cor vermelha intensa, que evoca força, valentia e calor



1999

É criada uma imagem que convive com as duas redes: o Santander e o Central Hispano



2001

Apresenta-se o novo logotipo, com a fusão do Santander e do Central Hispano



2004

A marca é atualizada. A identidade do Banco transmite uma realidade global



2018

Muda o tipo de letra do logotipo e a marca adapta-se a um âmbito mais digital



O poder do fogo – O símbolo do Santander evoca uma chama que transmite progresso, calor e humanidade

# Passeios, de novo a aurora

Carlos Vidal



Na apresentação do programa dos passeios culturais do segundo semestre de 2020, afirmávamos, confiantes na nossa capacidade de realização e o aderente entusiasmo dos nossos associados:

“Independentemente das vertentes lúdicas e gastronómicas que obrigatoriamente sempre os integram, o GDST, nos seus passeios e visitas culturais, tem tido a permanente preocupação de lhes inculcir uma despreziosa marca de algum valor cultural, seja popular ou erudita.” – introdução afirmativa, determinada e convencida, com alguns laivos postulares, convenhamos, de adesão dos nossos associados.

Mas quem adivinhava então que um tal Covid-19 - traíçoero e vil - se haveria de interpor entre o Grupo Desportivo e os seus associados, impedindo a realização dos eventos, meticulosa e honestamente planeados, que provassem aquele desiderato? Ninguém de bom senso, admitamos.

Tínhamos o ambicioso objetivo da cobertura cultural e lúdica de três civilizações que, em soberania ou integração social, vivificaram o espaço que hoje é Portugal. E aqui deixaram os seus traços, na língua, na monumentalidade, na gastronomia, no folclore: Romanos, Árabes e Judeus. Somos hoje ainda parte do que eles foram.

Por isso a nossa ambição cultural, a ambição feita programa do GDST.

O Covid-19 fez adiar o programa mas não fez abortar o sonho. Estamos convictos que, brevemente, a doença será superada e o sonho será cumprido.

Hoje não estamos em 1918, com astronómicos registos de mortes por uma gripe pandémica, onde a fronteira de 30 ou 50 milhões, entre guerra e doença, ficará sempre por determinar. Hoje, em 2020, há um extraordinário progresso na investigação biomédica, há muita investigação acumulada, há construção da vacina que se adivinha para breve. Se ela for de acesso internacionalmente solidário, teremos prevenção muito em breve e, quiçá, também a cura.

A Direção do GDST comunga destas convicções. E, por isso, está crente que a muito, mas a mesmo muito breve trecho, estaremos a recalendarizar os passeios culturais que adiáramos. Até lá, o GDST e os seus associados saberão certamente aguardar, com resguardo e responsabilidade.

Voltaremos a viver, com alegria e gosto, o convívio e a cultura, com ultrapassagem de um momento menos bom das nossas vidas.

Confiadamente, logo que as condições o permitam, voltaremos a dar notícias.

Viva a vida. ●



## Viagens voltarão mas cheias de saúde

Carlos Vidal

Como largamente publicitado, o GDST havia organizado para 2020 um diversificado programa de viagens ao estrangeiro. Compreendia três destinos de média duração – Brasil, Cuba e Londres/Escócia – e três escapadas – Avinhão, Roma e Veneza. O Covid 19 todas inviabilizou.

É firme propósito do GDST relançar o programa quando estiverem reunidas as condições de segurança sanitária. Para quando? Tal como para os passeios culturais, desconhecemos, mas intramuros portugueses a perceção do grau de segurança está mais facilitado. No estrangeiro, pelo contrário, bastante dificultado. Com efeito, independentemente do progresso registado no saneamento da doença nos países de destino e de trânsito, governos e todos os agentes de turismo tenderão a baixar a guarda. A

economia fará pressão sobre a segurança sanitária. Cabe por isso ao GDST uma responsabilidade acrescida no relançamento das viagens: bem aferir as condições de prevenção e ultrapassagem da pandemia de cada envolvente. Não é fácil mas tem de ser feito com um procurado grau de minimização do risco.

Calculamos quanto muitos dos nossos associados, amantes desta atividade, estão sedentos de um relançamento. Mas o GDST é uma organização responsável que, por isso, se nega a “vender” diversão em ambientes assumidamente expostos ao Covid 19. Todos compreenderão que temos de saber esperar. E nas viagens, seguramente mais do que nos passeios.

As viagens voltarão, mas queremos que voltem cheias de saúde. É o desejo do GDST. ●

## Endereço de correio eletrónico dos reformados é necessário

Francisco Duarte

O Grupo Desportivo está a desenvolver uma nova plataforma informática que visa dotar o GDST de meios adequados para a melhoria da sua organização interna, tornando-o mais próximo e eficiente na sua relação com os associados.

Nesse sentido, solicita-se a todos os associados, em situação de reforma do Banco, a informação do seu endereço pessoal de correio eletrónico (e-mail), a fim de que, logo que completado o processo, possam vir a receber informação privilegiada e atempada através de Newsletters do GDST.

A informação do correio electrónico deverá mencionar o n.º de sócio (7 dígitos) e ser dirigida aos Serviços Administrativos do Grupo Desportivo através do e-mail geral@gdst.pt. ●

## Ténis

### Centro de Ténis do Monsanto espera pelos praticantes do GDST

Jorge Guapo

Os praticantes e atletas da secção de ténis de campo do GDST vão estar em atividade durante todo o ano, depois de a atividade ter estado suspensa de 17 de março a 10 de maio, devido à pandemia.

Nos campos de ténis do GDST, no Centro de Ténis de Monsanto, os elementos da secção de ténis podem praticar a modalidade, todos os domingos, das 9H00 às 13H00, durante todo o ano.

Em baixo a listagem atualizada dos praticantes de ténis do GDST, sendo familiares os indicados com a)



N.º	Nome
3015568	António Manuel Ribeiro Cardoso Henriques
5009901	Joaquim Ferreira Carolino
5060460	Andreia Maria Magalhães Nogueira (a)
6004813	Mário Santos Videira
6005107	Tiago Mouta Ferreira (a)
6010059	António Nunes Almeida
6011252	Jorge Cândido Ingres Guapo
6022399	Manuel José Sampaio Silva
6036113	João Paulo Martins Peres Silva
6039254	Paulo Jorge Barreiros C. Zeferino (a)
6041536	João Miguel Nunes M. A. Simões
6011252	Mariana Santos Rocha Ingrês Guapo (a)
6038311	Rui Manuel Cristos Carneiro
3015726	Francisco Manuel Cardoso Galhana
8001687	Susana Santos Jorge
6061330	Carlos Miguel Pereira Cunha
3003300	Paulo Antonio Ferro Santos
3026332	Pedro Miguel Jesus Silva
6035465	Rui Emanuel Brandão Silva
5042731	Antonio Jose Achando Ramos
6114303	Nuno Miguel da Cunha Ramos

Todos os praticantes devem fazer entrega do Termo de Responsabilidade que lhes foi solicitado.

Entre as atividades programadas para 2020/2021 estão:

A – 22.º Open Securitas – Torneio do Clube Recreativo e Desportivo Rouxinol, em Corroios;

B – Open de ténis do Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas (se for confirmado pelo SBSI);



C - Possibilidade de organização do torneio interno de colaboradores do BST e sócios do GDST, logo que a situação inerente da pandemia ficar estabilizada;

D - Possibilidade de arranque da escola de ténis para filhos de colaboradores do BST e sócios do GDST (já autorizada pela Direção do GDST e suspenso o seu início em virtude da pandemia.) ●



## Gostavas de ter aulas de ténis?

Jorge Guapo

O ténis é um desporto completo e diversificado, que permite fomentar as capacidades mentais e físicas, possibilitando a oportunidade de socializar e de gozar a sensação de competição.

Quanto melhor o nível de execução técnica mais proveito se consegue tirar da prática e, por isso, o mais "gozo" dá jogar.

Para descobrir o jogo de ténis não basta saber bater umas bolas, é preciso conhecer os fundamentos básicos da técnica e da estratégia. Seja no jogo de singulares, seja no

jogo de pares, são dados fundamentais para se tirar o maior proveito desta modalidade.

Ninguém melhor para ensinar todos estes pequenos segredos que um treinador de ténis, devidamente credenciado.

Caso esteja interessado(a) para si ou para os seus filhos, contacte a Secção de Ténis do GDST e inscreva-se na escola de ténis de campo.

Para que possa jogar/praticar regularmente é necessário ser sócio do GDST e estar inscrito na secção de ténis.

De momento, dispomos de dois campos de piso rápido, na Associação de Ténis de Monsanto, todos os domingos e durante todo o ano, das 9 às 13 horas. Estas instalações dispõem de balneários e apoio de bar e restaurante.

Vale a pena o investimento que vai fazer, pois o ténis é um desporto para toda a vida.

Ficamos a aguardar o vosso contacto.  
Saudações desportivas ●

## Próximas atividades da Delegação Norte

Joaquim de Sousa



Face às restrições motivadas pelo Covid-19, a Delegação Norte tem algumas atividades agendadas para o último trimestre de 2020, tais como:

### OUTUBRO

Dia 4 – Meia Maratona do Douro Vinhateiro;

Dia 25 – Corrida Águas de Gaia.

### NOVEMBRO

Em data a designar e face aos constrangimentos aqui focados, realizar-se-á um jogo de futebol, no Gerês, com uma equipa local, seguido de entrega de troféus, na Casa do Criado, na Aldeia da Ermida, nos arredores do Gerês.

Nessa data também deverá ter lugar o encontro da secção de motards da Delegação Norte, na referida aldeia, que fica junto à Cascata do Arado.

### DEZEMBRO

Dia 27 – Corrida São Silvestre, no Porto.



Carlos Gomes Pinto

## Pãezinhos de chouriço

Quem nunca comeu um pãozinho de chouriço acabado de sair no forno?



Nesta época tão difícil que todos estamos a atravessar, não podia deixá-la passar ao largo, sem uma parca referência da minha parte, ou seja, da secção que represento no nosso GDST. Para muitos de nós, esta é a primeira vez que enfrentamos uma pandemia destas, em menor escala e mais recente não nos podemos esquecer da famosa gripe aviária, em que passei um terror imenso, por ser Pinto!

À parte a brincadeirinha, aqui fica um passatempo para os atletas que praticam habitualmente esta actividade...

A proposta é fazerem com alguns ingredientes que temos quase sempre em casa.

- ✘ 1 potinho de iogurte natural
- ✘ 1 colherinha de café de sal
- ✘ 1 pitada de açúcar
- ✘ 2 colheres de sopa de óleo
- ✘ 1 ovo
- ✘ 1 e ½ de farinha peneirada com 1 colherinha de chá bem cheia de fermento
- ✘ Leite fresco

### Recheio:

- ✘ cubinhos de chouriço / linguiça / carne assada

Numa taça, comece por misturar os ingredientes pela ordem, e ir acrescentando a farinha, até começar a desgrudar das mãos. Faça uma bola, ponha numa taça e cubra com um pano, por 30 minutos, para crescer.

Retire e faça um rolo com cerca de 2 centímetros de diâmetro. Corte-o em troços de 3 centímetros. Abra a massa com a ajuda dos dedos, recheie com cubinhos que escolheu (chouriço) e envolva a massa, formando bolinhas. Feche-as bem, para não encontrar cubos de chouriço espalhados pelo forno!

Distribua os pãezinhos num tabuleiro levemente untado e polvilhado de farinha, pincele com leite e leve a assar em forno pré-aquecido a 180 graus (vá controlando a cozedura cerca de 10 minutos), de modo a não queimar

Que a pandemia vos passe ao lado, e fiquem em casa até novas ordens, cumpram o isolamento social, não facilitem! ●



No enquadramento do acordo de parceria, a ALL Dresscode acaba de inaugurar a campanha de Outono/Inverno/2020, e, em razão do prolongamento do estado de calamidade provocado pela Covid-19 e do conseqüente período de austeridade que se vai mantendo, continua em vigor o aumento do desconto protocolado de 20% para 30% e que assim será mantido até 31/12/2020. Estão também em curso as tradicionais promoções de fim de época, com descontos de 30%, 40%, 50% e 60%. E aproveita ainda a oportunidade para informar que oferece a possibilidade de fazerem as vossas compras sem sair de casa, pois faz entregas personalizadas, via CTT ou transportadora.

A ALL Dresscode compromete-se a efetuar um desconto de 20% (vinte por cento) sobre o valor da compra.

Os associados devem fazer prova da sua qualidade de sócio do GDST, através do cartão de sócio ou de outro documento comprovativo dessa condição, emitido pelo GDST.

A loja da ALL Dresscode situa-se na Rua Bernardo Lopes 99, Figueira da Foz.

Contactos: Telef: 233 430 022 | 962 931 136 | 910 361 799 e <http://www.alldresscode.pt/>



A FITNESS HUT dedica-se à conceção, desenvolvimento, exploração, gestão e manutenção de health clubs, clubes de fitness e ginásio e espaços de bem-estar físico, comércio de produtos e serviços nas áreas de fitness e bem-estar físico e a prestação de serviços e consultas de nutrição.

A prática regular de atividade física previne e reverte os problemas de saúde decorrentes do estilo de vida atual.

A FITNESS HUT atribui, a todos os sócios do GDST, as seguintes condições privilegiadas de acesso aos seus serviços em todos os seus Clubes em horário total, a todas as atividades e serviços.

As condições privilegiadas referidas podem ser estendidas até a mais cinco membros do agregado familiar do sócio.

O sócio compromete-se a realizar o pagamento de 24€ (valor anual - 12 meses) mais o valor semanal de 5,50€ (pagamento feito de 14 em 14 dias no valor de 11€ quinzenais).

Os pagamentos são realizados por débito em conta.

As condições concedidas ao abrigo do presente protocolo não são cumuláveis com outros descontos, promoções ou campanhas em vigor.

Nota: Por ser um momento de exceção e desafiador, as novas adesões dos sócios GDST e respetivos familiares tem de oferta a "1.ª anuidade 0€".



A missão da OralMED visa despertar a consciência para a importância da saúde oral e tornar a medicina dentária acessível.

A OralMED compromete-se a conceder aos associados do GDST e seu agregado familiar os seguintes descontos: Primeira consulta de medicina dentária, oferta; Consulta de medicina dentária, oferta; Consulta de urgência, oferta; Consulta de revisão trimestral com des tartarização, oferta; Dentisteria operatória, 10%; Endodontia, 10%; Cirurgia oral, 10%; Periodontologia, 10%; Implantologia oral, 10%; Cirurgia para colocação dum implante, 499€ (preço de tabela, 850€); Prostodontia, 10%; Ortodontia, 20%; Tratamento de disfunções temporomandibulares (DTM), 10%; Ortopantomografia, oferta; Outros atos comuns, 10% (\*).

Estes descontos são aplicados sobre o plano de tratamento integral OralMED

e implicam a sua aceitação por parte do sócio/paciente. O plano de tratamento integral OralMed é o documento que detalha o tratamento recomendado a cada paciente e o respetivo orçamento.

Estes descontos ao abrigo do presente protocolo não são cumuláveis com outros descontos, promoções ou campanhas em vigor. Aplicam-se apenas a novos planos de tratamento, não podendo, portanto, ser reclamados por pacientes cujo tratamento já tenha sido iniciado.

Aceda já ao microsite: <https://www.oral-med.pt/gdst> e usufrua destas vantagens.



O GDST estabeleceu um protocolo com a Essência da Perfeição Saúde e Beleza Lda, que oferece aos associados do GDST e aos seus familiares diretos os seguintes descontos:

- 50% em tratamentos de estética; 50% em todos os tratamentos de aparatologia efetuados na Essência da Perfeição Day Spa Bairro Azul – Clínica Médica e Estética; e 5% de desconto na aquisição de produtos cosméticos

Não inclui consultas e/ou tratamentos de medicina estética, nutrição, rituais Vichy e depilação tradicional.

Para terem acesso a estas ofertas, os associados do GDST deverão fazer prova da sua qualidade de sócios do GDST, através da apresentação do cartão de sócio. No que concerne aos familiares diretos deverão fazer-se acompanhar pelo respetivo sócio no momento da inscrição.

Contactos: Essência da Perfeição Bairro Azul – Lisboa; Rua Fialho de Almeida 4C, Lisboa; Telefone 21 099 74 31; [www.essenciadaperfeicao.com](http://www.essenciadaperfeicao.com)

# Adira ao Cartão **Solred Frota** e beneficie de ainda **mais vantagens:**



- Desconto de **12 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis simples Repsol em **Portugal Continental**.
- Desconto de **14 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis aditivados Repsol Neotech em **Portugal Continental**.
- Desconto de **10 cênt./litro**, na aquisição de produtos **Autogás** e **AdBlue** Repsol, (em bomba) em **Portugal Continental**.
- Desconto de **7 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis **simples** Repsol nos **Açores e na Madeira**.
- Desconto de **9 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis aditivados Repsol na Madeira.
- Desconto de **1,2 cênt./litro**, na aquisição de combustíveis Repsol em Espanha.
- **Produtos Repsol Neotech** – combustíveis que garantem melhor performance e economia.
- **Crédito na lavagem** e na aquisição de lubrificantes em qualquer posto Repsol aderente.
- Crédito médio de 30 dias, sem qualquer custo.
- Acesso à maior rede ibérica de postos de abastecimento – mais de 4000. A segunda rede a nível nacional com mais de **480 postos**. Forte presença nos Açores e na Madeira
- **Cartão isento de anuidade.**
- **Acesso 24 horas por dia**, ao terminal exterior nos postos de abastecimento Repsol.
- **Pagamento de portagens** (acrescendo comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde.
- **Emissão de talão em cada pagamento**, com discriminação de: número do cartão, local, data e hora de aquisição, tipo de combustível adquirido, quantidade e valor.
- **Linha de atendimento 24 horas**, no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 800 207 831.



Agora  
até  
**14**  
cêntimos/  
litro

Estas condições não são acumuláveis com outras campanhas em vigor nas Estações de Serviço da Repsol. A Repsol aplica o maior dos descontos nas transações do cartão Solred Frota.



Grupo Desportivo  
Santander Totta