



Fique atento ao assédio na sua unidade. Confira na página 2



As setoriais voltaram! Confira na página 4

MALA DIRETA  
POSTAL  
BÁSICA  
21.181.375/0001-75/DR/MG  
SINTECT/JFA  
CORREIOS

FECHAMENTO AUTORIZADO  
PODE SER ABERTO PELA ECT

Filiado a



Com vocês desde 2007!



# Notícias Sindicais

Informativo do Sindicato dos Trabalhadores nos Correios de Juiz de Fora e região | Nº138 - Outubro de 2024 - [sintectjfa.org.br](http://sintectjfa.org.br)



A exemplo do ano passado, fechamos mais um acordo coletivo sem a necessidade de intervenção do TST. Sabemos que nosso ACT2024/25 não foi o melhor acordo dos sonhos, mas também não foi um péssimo acordo. Tivemos alguns avanços, recuperamos algumas cláusulas, como os 70% de férias e tivemos um percentual de quase 10% de aumento na média da maioria dos salários dos trabalhadores, ainda que infelizmente esse aumento virá apenas em janeiro de 2025.

Foi bem diferente dos últimos quatro anos do governo anterior, em que, no máximo, tivemos a reposição da inflação, assim mesmo com a necessidade da intervenção do TST, e sofremos com a retirada de quase todas as cláusulas do nosso acordo coletivo. Conseguimos avançar um pouco mais e, em dois anos, recuperamos quase tudo que nos foi retirado pelo desgoverno Bolsonaro – ainda falta recuperar o vale cultura.

\* Enquanto no governo de direita tivemos apenas a reposição da inflação, conseguimos um aumento de R\$ 260,00 linear a partir de janeiro de 2025, somado aos R\$ 250,00 do acordo passado, já conquistamos R\$ 510,00 linear em 2 anos.

\* O aumento dos benefícios serão de 4.11% a partir de agosto, ticket, vale transporte intermunicipal, auxílio creche e babá, e auxílio especial para filhos. No governo anterior, nos foi retirado o auxílio para filhos especiais e nos foi retirado algumas folhas de ticket.

\* Teremos um “vale peru” de R\$ 1.000,00 em setembro ou dezembro e um “vale peru” de R\$ 1.500,00 em 08/01/2025. No governo anterior nos foi retirado esse benefício.

\* Teremos a volta dos 70% de férias proporcional em 2025 e integral a partir de 2026. No governo anterior nos foi retirado, e foi retirado também o ticket das férias, o que fazia o ecetista praticamente pagar para tirar suas férias.

\* A licença paternidade será de 22 dias. Enquanto no governo anterior era de 5 dias.

\* Ainda teremos uma folha extra de ticket no valor de R\$ 50,93 nos meses de agosto, setembro, outubro, novembro e dezembro.

\* Teremos um aumento de 20% na função de motorizado a partir de janeiro de 2025. Não concordamos, queríamos que esse aumento tivesse sido para todas as funções.

Fechamos assim, um bom acordo coletivo. Ainda que poderíamos ter avançado mais, foi aprovado em assembleia pela maioria dos trabalhadores do país e, dessa forma, o acordo foi assinado. Vale ressaltar a competência do secretário geral da FENTECT, Emerson Marinho, do representante do nosso SINTECT/JFA, no comando de negociação, João Ricardo Guedes, e dos demais membros do comando. Graças a eles, pudemos fechar um acordo sem a necessidade de intervenção do TST e avançar mais um pouco na reconstrução da nossa categoria. Temos que continuar mobilizados, para exigir o concurso público e melhores condições de trabalho. Temos a luta pela melhoria também do nosso plano de saúde.

## EDITORIAL

Companheiras e companheiros;

Quero saudar a todas e todos neste momento da leitura. Depois de alguns meses sem a edição do nosso tablóide, estamos voltando com uma nova formatação e esperamos que gostem e deem suas opiniões. É muito importante para nós, da Diretoria do SINTECT/JFA, sabermos as diversas opiniões, para que possamos sempre melhorarmos e interagirmos com toda a base. Gostaríamos que as opiniões possam ser transportadas para dentro jornal. A participação ativa de todos vai trazer um enriquecimento muito amplo, pois vai ser através das opiniões é que vamos nortear nossa luta diária, sempre buscando o melhor para todas as unidades. Não tenham receios de explanar sobre qualquer problema, pois é através das manifestações é que procuramos as soluções.

Neste jornal, iremos focar no novo ACT 2024/2025e a importância do que ele representa para todos nós! É sabido que o Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) é um instrumento legal, resultante da negociação entre os representantes dos trabalhadores(es), geralmente, sindicatos e os empregadores. É através dele, que se estabelece as condições de trabalho, direitos e benefícios para as funcionárias(os) de uma determinada categoria ou empresa. O ACT é uma forma de regulamentar aspectos específicos das relações de trabalho, indo além do que é estabelecido pela legislação trabalhista vigente. Ele pode abordar questões como salários, jornada de trabalho, benefícios, condições de segurança, entre outros. É importante ressaltar que um ACT não pode contrariar as leis trabalhistas, mas pode ampliar direitos e estabelecer regras específicas para a categoria representada. E foi a partir dessa premissa que conquistamos muitas vitórias ao longo de todos estes anos, sendo através da boa negociação ou através do confronto direto com a empresa e o TST. Na verdade, em toda as nossas lutas, conquistamos, perdemos e resgatamos, como aconteceu nestes dois últimos acordos. E com sabor de vitória, pois além do resgate, conseguimos avançar ainda mais, principalmente, no que diz respeito às cláusulas de proteção das mulheres.

Orientamos a todas e todos ter sempre o ACT2024/2025, afinal, nossos direitos, nossas conquistas tem que ficar ao alcance de nossas mãos. Vale ressaltar, que mais uma vez o Comando de Negociação e a Fentect acertaram que negociação se faz através da construção do diálogo, sabedoria e resignação, evitando o último recurso que é a greve, que com certeza se tivéssemos embrenhados por este caminho, poderíamos, mais uma perdemos todo um trabalho de recuperação e melhorias dentro do nosso ACT! Com toda a certeza, a categoria dos Correios tem um Acordo voltado em defesa para a trabalhadora e o trabalhador!

João Ricardo Guedes (Índio), presidente do Sintect/JFA

## Saúde .....

# Cláusulas importantes sobre saúde são recuperadas no Acordo Coletivo

Trabalhadore(a)s do SINTECT/JFA, vivemos períodos de grande tensão nos últimos anos, em que governos de extrema direita retiraram nossos direitos e pulverizaram nossos acordos coletivos. Com o início do governo LULA, recuperamos grande parte dessa história e voltamos a sonhar com o retorno de cláusulas importantes para nossa classe. Conseguimos em uma negociação de quase três meses o desfecho de um acordo que não reflete o auge dos nossos dias de glória, mas que avança de forma significativa e coloca nossa empresa na vanguarda da saúde do trabalhador. Muitos avanços foram alcançados, mas a saúde da mulher ecetista merece destaque, pois ganhou atenção especial nesse acordo coletivo, graças aos debates importantes levados por elas. A cláusula 20 ficou exclusivamente para tratar da saúde da mulher com foco no mês de março e outubro. Nesses meses acontecerão palestras, orientações, seminários voltados para o câncer de mama e coisas afins.

A mudança provisória de tarefas está garantida para as empregadas grávidas, mediante prescrição médica. Também será concedida licença remunerada de até 02 dias consecutivos/mês, para mulheres que comprovem sintomas graves associados ao fluxo menstrual. Serão desenvolvidos projetos para o bem estar e saúde voltado para mulheres que sofrem com obesidade. O combate ao sexismo está firmado nesse ACT, onde a equidade também está garantida através dos percentuais de cotas e incentivo a participação das mulheres em cargos de liderança da empresa.

Para a saúde do trabalhador(a) ainda estão garantidos cláusulas como:

- ATESTADO DE SAÚDE NA DEMISSÃO;
- AVERIGUAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO;
- COMISSÃO INTERNA PREVENÇÃO DE ACIDENTES;
- EMPREGADO COM HIV;
- ERGONOMIA NA EMPRESA;
- FORNECIMENTO DE CAT;
- ITENS DE USO E PROTEÇÃO AO EMPREGADO;
- REABILITAÇÃO PROFISSIONAL;
- SAÚDE DO EMPREGADO;
- EMPREGADO INAPTO PARA RETORNO AO TRABALHO;

Para discussões do postal saúde, será criado um grupo de trabalho para discutir melhorias do plano, com participação dos representantes dos Correios e das federações. Nos últimos anos, o número de desfiliações disparou por conta da mensalidade ter atingido níveis altíssimos, fora da nossa realidade salarial. Algumas mudanças já foram sinalizadas e estão sendo aguardadas na próxima folha de pagamento. Esperamos que essa discussão traga nossos aposentados de volta ao plano e que a categoria volte a ter amparo desse benefício de assistência à saúde que foi retirado gradativamente pelas gestões passadas.

## Fique atento ao assédio na sua unidade!



Um ambiente de trabalho saudável e respeitoso é essencial para a saúde e bem estar dos trabalhadores (as). O assédio moral é definido como qualquer conduta abusiva manifestada por atitudes, palavras e gestos que possam trazer danos à personalidade, à dignidade ou à integridade física e psíquica de uma pessoa.

Já o assédio sexual, segundo o artigo 2º da resolução CNJ n. 351/2020, é conduta de conotação sexual praticada contra a vontade de alguém, sob forma verbal, não verbal ou física, manifestada por palavras, gestos, contatos físicos ou outros meios, com o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente

intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador.

Buscando sempre efetivar princípios essenciais, como a dignidade da pessoa humana, o Governo Federal tem trabalhado arduamente para combater as mais variadas formas de violência nas relações de trabalho, com foco especial em grupos historicamente vulneráveis, como por exemplo, mulheres, indígenas, pretos (as) e pessoas com deficiência. Na empresa de Correios, que faz parte da Administração Pública indireta, infelizmente têm sido recorrente os relatos de assédio. Neste sentido, os Sindicatos e a FENTECT, nas negociações com a empresa, sempre buscam aprimorar o ACT para que o combate ao assédio seja também constante nos Correios.

Mas você sabe quais são os tipos de assédio?

**Individual ou coletivo:** A forma individual ocorre quando recai apenas sobre uma pessoa e coletivo sobre um grupo de trabalhadores ou equipe.

**Vertical descendente ou ascendente:** A forma vertical descendente (de cima para baixo) ocorre do “chefe” para o trabalhador e vertical ascendente do trabalhador para o “chefe”.

**Horizontal:** A forma horizontal ocorre entre “colegas de trabalho” de mesma “hierarquia”.

Exemplos de condutas que caracterizam assédio:

- Contestar com frequência o trabalho de alguém de forma desproporcional,

# OUTUBRO ROSA

por Conceição Alves, diretora do Sintect/JFA

O Outubro Rosa foi criado com a intenção de conscientizar mulheres da importância da realização do exame precoce e a prevenção do câncer de mama – sendo o tipo mais comum, ficando atrás apenas do câncer de pele. Segundo a Sociedade Brasileira de Mastologia, mais de 60 mil mulheres são diagnosticadas todos os anos no Brasil com este tipo de câncer.

Por isso, é preciso quebrar tabus e falarmos sobre prevenção, diagnóstico e tratamentos. É importante que mulheres criem e cultive o hábito de olhar, apalpar e sentir suas mamas no dia-a-dia, para reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas. As alterações importantes são: alterações na pele, mudanças no mamilo, nódulos nas mamas ou axilas e saída de líquido nos mamilos. Quando diagnosticado e tratado no início, as chances de cura são de 95%. Embora seja raro, de 1 a 3% dos casos, o câncer de mama também pode ocorrer em homens, geralmente acima dos 50 anos. Para a diminuição desses casos é preciso manter em dia sua visita ao mastologista, manter hábitos saudáveis e não se esquecer que se tocar é um ato de amor e prevenção.

especialmente na frente dos colegas;

- Determinar tarefas impossíveis ou prazos incompatíveis;
- Impor regras e condições diferentes das que são impostas a outros trabalhadores (as);
- Não considerar problemas de saúde ou recomendações médicas na atribuição de tarefas; entre outros.

Veja as novidades do ACT 2024/2025 sobre assédio:

- Os Correios estabelecerão como pré-requisito para designação em funções técnicas e de gestão, capacitação sobre enfrentamento/prevenção aos assédios a ser desenvolvida pela área de educação corporativa da empresa.
- Os Correios manterão atualizados seus manuais normativos que versem sobre o tema desta cláusula, devendo os canais de denúncia estarem em constante aprimoramento, garantindo e resguardando o anonimato, o sigilo e a privacidade dos dados do Denunciante.
- Os Correios disponibilizarão no aplicativo sou Correios o link externo para o empregado acessar o canal de denúncias.
- O Grupo de Trabalho (GT) constituído no ACT anterior permanecerá vigente, até a constituição do GT previsto para o ACT 2024/2025.

## Você sabia?

por Reginaldo de Freitas, diretor do Sintect/JFA

Estamos vivendo um ano eleitoral quando percebemos com maior clareza como agem os oportunistas. São candidatos que saíram ou que deixaram a extrema direita para empunharem a bandeira da esquerda e se apresentarem como defensores da classe trabalhadora. Falam de transparência quando apoiaram o “orçamento secreto”, se “indignam” com baixos salários e falta de segurança para trabalhadores quando votaram em uma “de-forma” trabalhista, falam da saúde e educação, com promessas de melhora quando votaram a favor da PEC da Morte, EC 95/2016.

No meio sindical não é diferente, trabalhadores e trabalhadoras com convicções claras de direita e extrema direita assediavam trabalhadores e trabalhadoras de base com o discurso de “renovação”, de alternância da direção sindical em prol de um projeto de renovação esquecendo que as páginas de suas redes sociais foram um veículo para a ascensão da extrema direita que deixou clara a intenção de retirada de direitos e privatizações, o que seria e é uma desgraça para o conjunto de trabalhadores e trabalhadoras.

Estes mesmos que hoje de maneira sem “graça” e sem convicções nas falas, que ontem votaram, defenderam um projeto contra trabalhadores e trabalhadoras, tentam afinar o “canto da sereia” para de assalto se apoderar desta ferramenta que é a direção sindical, para mais tarde entregarem a sorte da classe trabalhadora aos opressores, tais como os “capitães-do-mato” que entregavam o próprio povo por conta de uma subserviência ignóbil.

Hoje o grupo de oposição é formado por elementos de direita e extrema direita que mascaram suas convicções ao ponto de usarem emblemas de partidos políticos de esquerda para melhor enganar, esquecendo que convicções não são uma indumentária que você troca conforme a festa, que dançar conforme a música não te faz um aliado do que é opositor, mas te revela como um “oportunistas” execrável, vil e traidor.

Por isso, ecetistas, avaliem com critério cada um que se propõem em defender a classe, o conjunto de trabalhadores e trabalhadoras, não deve ser o momento a ser avaliado, mas o DNA, a biografia, enfim, o histórico de lutas do proponente, assim saberão, sem dúvidas, quem sempre esteve do lado certo.

A mudança sempre foi uma constante e preocupação desta diretoria, a cada eleição sindical pessoas novas são abraçadas e inseridas na luta cotidiana com ministração de cursos de formação político-sindical; o que não mudamos é nossa convicção e compromisso de luta em favor da classe trabalhadora.

## Comando de Negociação tem reunião com o assessor do presidente da Postal Saúde

Os dirigentes dos Sindicatos que representam os trabalhadores dos Correios, como o SINTECT/JFA, CAS, SC e os diretores da Fentect, se reuniram com o Assessor do presidente da Postal Saúde, Germano Celin, para discutir a falta de unidades de atendimento e de prestadores de serviços de saúde credenciados ao plano Postal Saúde.

Durante o encontro, foi questionada a interrupção dos contratos por atraso de pagamentos e também os valores pagos aos credenciados, que reclamam do baixo valor praticado. Por falta de credenciados em suas cidades, os beneficiários são forçados a se deslocarem em grandes distâncias para receber atendimento médico, trazendo transtorno, insatisfação e um gasto maior para a operadora.

Creemos que a nova diretoria da Postal Saúde tem um grande desafio, que é solucionar vários problemas que atravancam o plano, como também trazer de volta os companheiros e companheiras que por algum motivo tiveram que abrir mão do plano, por conta do alto custo.



Sendo a Empresa a mantenedora do plano, nas discussões que vão acontecer dentro desses 90 dias, ela talvez possa inserir a volta do aposentado(a), que porventura saiu, seja pelo alto custo, seja pelos critérios colocados nos planos de demissões incentivadas. Estamos de olho!

João Ricardo Guedes (Índio), presidente do Sintect/JFA

## Mulheres conquistam novos avanços no Acordo Coletivo

O ano de 2024 foi de reconstrução do acordo coletivo de trabalho para nós, trabalhadores dos Correios. Após quatro anos de desmonte e o assalto a cláusulas históricas, quando em 2020 com o “apagar das luzes” uma canetada foi capaz de destruir o que essa categoria levou mais de 30 anos para construir. Mas somos uma categoria forte, de luta, que não se entrega fácil. E apesar da nossa empresa, ainda, ser uma empresa extremamente machista, além da reconstrução das cláusulas que diz respeito às mulheres, conseguimos avanços importantes.

Trouxemos de volta a prorrogação da licença maternidade para 180 dias, ampliamos o período de amamentação para 2 intervalos de 2 horas ou redução da jornada para 5 horas até a criança completar 1 ano e 8 meses, conquistamos afastamento sem prejuízo da licença maternidade em caso de internação do recém nascido/mãe, ampliamos o auxílio creche/ babá, com a possibilidade de poder contratar parentes ( mãe, sogra, irmã, etc), em casos que a mulher sofra violência doméstica terá prioridade nas transferências, seja de unidade, cidade ou estado. A mulher em situação de violência doméstica, devidamente documentada, poderá se afastar de suas atividades até 6 meses, sem prejuízo de sua remuneração. 40% das vagas de RI será destinada a mulheres, o que é muito importante para a nossa

representatividade, porque ainda temos uma empresa essencialmente machista, onde temos pouquíssimas mulheres nos espaços de poder.

São conquistas histórias que não podemos nem devemos menosprezar. Embora sejam cláusulas que não impactam nossa vida financeira, são cláusulas que tornam a ECT uma empresa mais humana onde o bem estar de seus empregados(as) contribuem para o bom andamento e melhor desempenho das atividades. Vale ressaltar que lutamos sempre por salários dignos e condições ideais de trabalho, mas não podemos perder o olhar social e humanizado que toda empresa deveria ter, e uma empresa pública deve ser espelho.

Após sermos tratadas como uma simples “fraquejada”, a importância dessas conquistas é para nos lembrar que o nosso trabalho tem valor e que a nossa luta por equidade é diária, porque toda vez que se retira direitos, são as mulheres as primeiras atingidas. Que o ano de 2024 seja para nos lembrar que conseguimos avançar, mas não podemos descuidar ou esmorecer, porque o fascismo está sempre à espreita. E quando o fascismo tem a oportunidade são sempre as mulheres as primeiras a serem “queimadas”.



## Notícias Sindicais

Publicação do Sindicato dos Trabalhadores em Empresa de Comunicação Postal, Telegráfica e Similares de Juiz de Fora e Região

Rua Marechal Deodoro, 447/301 – Centro – Juiz de Fora/MG – 36013-001

E-mail: contato@sintectjfa.org.br

Tel: (32)3215-5318

Presidente: João Ricardo Guedes (Índio)

Jornalista Responsável: Munique Duarte

MTE 08.612 - imprensa@sintectjfa.org.br

Impressão: Gráfica União - Telefone: (32)3215-3941 - Tiragem: 500



por Sandro Tavares, assessor jurídico do Sintect/JFA

## Assalto no exercício do trabalho e demais ações jurídicas

Todo trabalhador vítima de assalto na empresa, seja de qual cargo for, tem direito a uma indenização por danos morais e materiais da empresa. O Escritório de Advocacia tem inúmeras decisões favorecendo os trabalhadores com diversas indenizações por conta do descaso da empresa com a segurança no local de trabalho. Convoco todos os trabalhadores (as) que passaram pelos agouros de assaltos enquanto no desempenho das atividades a buscar apoio no jurídico do Sindicato para que as providências sejam tomadas.

### DEMAIS AÇÕES JURÍDICAS:

#### GRATIFICAÇÃO DE FUNÇÃO DE CHEFIA:

**FAT/FAO e ITE:** declaração de nulidade da ITF e manutenção da FAT/FAO: alteração lesiva= Trabalhadores que exerceram a função gratificada entre 05 a 10 anos e deixaram de prestar estas atividades tem o direito de receber a gratificação integral indefinidamente. Tem que anular a ITF e manter a FAT e FAO que é melhor.

**Dano moral e material acidente do trabalho:** trabalhadores na ativa e aposentados por invalidez que adquiriram na empresa DORT/LERT devido ao trabalho.

**Ação assaltos agências:** dano moral e material. Os trabalhadores que sofreram assaltos nas agências dos CORREIOS, tem direito a uma

indenização da empresa, tanto de ordem moral quanto material.

**Gratificação de função:** as gratificações de funções de motorizado; ou qualquer outra não pode ser retirada daquele trabalhador que exerceu a função e atividade entre 05 e 10 anos, devendo a empresa paga-la de forma indefinida ao trabalhador.

**INDENIZAÇÃO POR TEMPO DE SERVIÇO:** trabalhadores que saíram no PDIA e entraram na empresa antes de 1975 tem direito a uma indenização em dobro por cada de serviço antes de 1975.

#### DAS AÇÕES JURÍDICAS:

Tiquete alimentação, verba salarial e reflexos: aposentados até dois anos da empresa e na ativa com admissão anterior a 1986.

Devolução do imposto de renda cobrada e descontada sobre a contribuição extraordinária do POSTALIS.

Devolução sobre o INSS descontado sobre terço de férias; afastamento previdenciários e etc. Trabalhadores que entraram na empresa no antigo DCT – departamento de correios e telégrafos, e saíram no PDV ou PDIA tem direito a uma indenização.

Dano moral por assalto na agência. Dano moral por acidente de trabalho. Ação para resgatar o pagamento do abono das férias

para setenta por cento.

Ação para o pagamento do AADC e quebra de caixa para os trabalhadores em agências unipessoais ou que desenvolvem a atividade de carteiro ou atendente em parte do período.

PCCS de 1995 e 2208: todos os trabalhadores possuem direito a contagem das progressões horizontais por antiguidade, eis que a empresa nunca concede em suas épocas próprias, reajustando os salários.

IGTF, ITF, FAT, FAO: incorporação da parcela na remuneração do trabalhador em definitivo com pelo menos cinco anos na função gratificada. GRATIFICAÇÃO DO CARTEIRO MOTORIZADO: incorporação em definitivo.

ADICIONAL DE PERICULOSIDADE AO CARTEIRO MOTORIZADO MOTO: pagamento com pedido de liminar no pagamento do adicional de periculosidade ao carteiro motorizado em motocicleta. Reintegração ao trabalhador demitido sem ou com justa causa.

CARTEIRO REABILITADO POR ACIDENTE DO TRABALHO: restituição do adicional de risco do carteiro – AADC.

DESCONTOS INDEVIDOS DO TRABALHADOR: trabalhadores que a empresa procede em descontar gratificação paga ou prejuízos de assaltos ou de qualquer outra natureza, não podem sofrer os descontos.

## Diretoria do Sintect/JFA volta às reuniões setoriais

Um avanço que conquistamos no nosso acordo coletivo 2024/2025 foi o aumento do tempo de setorial de 40 para 60 minutos. Ainda que alguns trabalhadores não entendam esse benefício, é importante dizer que esse espaço é para o sindicato entrar nos locais de trabalho e conversar com os trabalhadores, passarem as informações pertinentes e também ouvir os trabalhadores. Nesse momento, cada trabalhador pode colocar suas reivindicações e também suas críticas ao Sindicato, fazer as filiações e orientar os trabalhadores.

Essa conquista nos foi retirada em 2020, deixando os sindicatos um ano sem poder conversar com os trabalhadores. Somando-se à pandemia, ficamos 3 anos sem poder entrar nos seus locais de trabalho, um período muito ruim para todos.

Findando o acordo coletivo, estamos voltando com as setoriais em toda a nossa base. A primeira semana, fizemos em Juiz de Fora, e agora faremos nas demais cidades da nossa base. Não deixe de participar das setoriais, tire suas dúvidas e coloque suas ideias. Essa conquista é nossa!



Unidades visitadas em Juiz de Fora: CDD/Norte, CDD/Leste, CDD/Juiz de Fora, AC/Central e AC/Benfica