



clínica de
são.cristovão

CSC - Associação de Socorros Mútuos
de Empregados no Comércio de Lisboa

notícias

ASMECL.

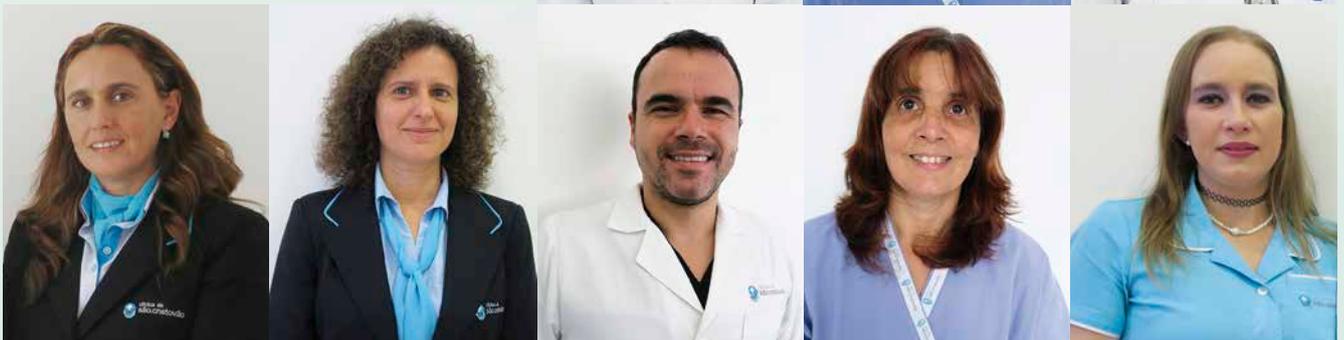
> NOV 2019 #9

Editorial

Opinião Médica

Institucional

Vida Associativa



Dedicação e Compromisso

CONSULTAS MÉDICAS / TRATAMENTOS

- ACUPUNTURA MÉDICA
- ANDROLOGIA
- CARDIOLOGIA
- CHECK-UP
- CIRURGIA E ORTOPEDIA PEDIÁTRICA
- CIRURGIA GERAL
- CIRURGIA ORTOPÉDICA
- CIRURGIA PLÁSTICA
- CIRURGIA VASCULAR
- CLÍNICA GERAL
- CONSULTA DA DOR
- DERMATOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- GASTROENTEROLOGIA
- GINECOLOGIA
- IMPLANTOLOGIA
- IMUNOALERGOLOGIA
- MEDICINA DENTÁRIA
- MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO / Ondas de Choque / Reeducação / Périneo-Esfíncteriana
- MEDICINA INFANTIL
- MEDICINA INTERNA
- NEUROCIRURGIA
- NUTRIÇÃO
- OBSTETRÍCIA
- OFTALMOLOGIA
- ORTODONTIA
- OTORRINOLARINGOLOGIA
- OZONOTERAPIA
- PEDIATRIA
- PERITAGEM MÉDICA
- PNEUMOLOGIA
- PODOLOGIA
- PSICOLOGIA
- PSICOLOGIA INFANTIL
- PSIQUIATRIA
- REUMATOLOGIA
- SENOLOGIA (DOENÇA DA MAMA)
- TERAPIA DA FALA
- UROLOGIA

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- ANÁLISES CLÍNICAS
- ANATOMIA PATOLÓGICA
- CARDIOLOGIA
 - / Eletrocardiograma (E.C.G.) Simples com Relatório
 - / E.C.G. com Prova de Esforço
 - / E.C.G. Dinâmico Tipo Holter
 - / Ecocardiograma Bidimensional
 - / Estudo do Doppler Cardíaco
 - / Medição Ambulatória da Pressão Arterial (MAPA)
- CIRURGIA VASCULAR
 - / Doppler Vascular Colorido (Angiodinografia)
 - / Eco Doppler
 - / Esclerose de Varizes
- IMAGIOLOGIA
 - / Radiologia Geral Digital
 - / Mamografia Digital 3D
 - / Ecografia:
 - Mamária
 - Abdominal
 - Renal
 - Vesical
 - Ginecológica Suprapúbica
 - Ginecológica Endovaginal
 - Prostática Suprapúbica
 - Prostática Transretal
 - Escroto
 - Tiroideia
 - Citologia Aspirativa Tiroideia
 - Partes Moles
 - Osteoarticular/ Músculo-Esquelética
 - / Osteodensitometria
 - / Ortopantomografia Digital
- IMUNOALERGOLOGIA
 - / Provas de Sensibilidade Cutânea
 - / Imunoterapia
- OFTALMOLOGIA
 - / Angiografia Fluoresceínica com Retinografia
 - / Angio-OCT
 - / Biometria
 - / Ecografia Oftalmológica
 - / Perimetria Estática Computorizada (PEC)
 - / Tomografia de Coerência Ótica (OCT)
 - / Tratamentos Laser:
 - Fotocoagulação Laser Árgon
 - Fotodisrupção Laser Yag
- OTORRINOLARINGOLOGIA
 - / Audiograma
 - / Timpanograma
- REUMATOLOGIA
 - / Viscosuplementação
- UROLOGIA
 - / Biópsia Prostática Transretal Guiada por Eco
 - / Eco Doppler Colorido (Renal, Escrotal, Peniano e Prostático)
 - / Estudo da Disfunção Sexual
 - / Estudo Urodinâmico
 - / Uretrocistoscopia
 - / Urofluxometria

MARCAÇÕES / DESMARCAÇÕES

Clínica

2ª a 6ª feira
07h45 às 19h30

Telefone 218 813 355

2ª a 6ª feira
08h00 às 19h00

Internet

Só para Associados
www.clinicasaocristovao.pt

Todas as marcações têm hora prevista para atendimento. Deverá confirmar sempre o horário indicado para prevenir possíveis alterações. A marcação de consultas é efetuada com antecedência máxima de duas semanas (14 dias). Sempre que o Utente não possa comparecer ao ato médico marcado, deverá proceder à sua anulação. **A marcação de qualquer ato médico obriga ao seu pagamento, salvo se o mesmo for desmarcado até ao dia útil anterior.**



Dr. Cassiano Calvão
Presidente do Conselho de Administração

A Clínica de São Cristóvão é uma marca de referência, que tem como principal foco cuidar dos seus pacientes. Assente numa plena relação de confiança, forma de assegurar com sucesso o nosso trabalho, que espelha a sua capacidade, dimensão, acrescenta valor, adequa o modelo integrado dos processos e requisitos das melhores práticas médicas, à satisfação dos utentes.

Investimos num elevado padrão de cuidados de saúde e todos os nossos profissionais estão empenhados em proporcionar o atendimento personalizado e máximo bem-estar aos utentes e familiares. Sabemos cuidar, consulte o nosso corpo clínico e a sua experiência.

Saliento elogios às nossas equipas multidisciplinares – Médicos, Enfermeiros, Técnicos, Administrativos e Auxiliares, que diariamente prestam serviços

“ Investimos Num Elevado Padrão de Cuidados de Saúde ”

de cuidados de saúde, aplicando talento, dedicação e humanismo para promover a qualidade de vida dos utentes.

Assistimos a alterações significativas do mercado na área da saúde, com desafios e preocupações, que temos vindo a superar através dos devidos ajustamentos e adaptação estruturada da gestão organizacional, que exigem atenção, competência e definição dos caminhos a seguir.

O Conselho de Administração da CSC-ASMECL continuará a garantir o compromisso de sustentabilidade, responsabilidade social, autonomia financeira, seleção de parcerias de confiança, otimização de meios instalados, eficiência operacional, qualidade dos serviços e gestão de oportunidades.+

A PRIMEIRA LINHA DE DEFESA, DA SUA SAÚDE

WWW.JCS.PT

**JOAQUIM
CHAVES
SAÚDE**

LABORATÓRIOS



214 124 300



APP

ACORDOS COM SNS, ADSE E PRINCIPAIS SEGURADORAS

DR. JOAQUIM CHAVES, LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS, S.A. - AV. NORTON DE MATOS, 71, R/C, MIRAFLORES - REGISTO N.º E105936 - LICENÇA N.º 00122L/2010





Dr. Fernando Cássio
Médico de Senologia

Prevenção do Cancro da Mama

No nosso País, todos os anos são diagnosticados cerca de 6.000 novos casos de doença maligna da mama.

Portugal tem umas das melhores estatísticas mundiais de sobrevivência de cancro da mama.

Uma alimentação equilibrada, o exercício físico e a amamentação constituem fatores de prevenção para esta doença.

Pelo contrário, o excesso de peso, o tabagismo e o abuso de álcool aumentam a probabilidade de aparecimento desta doença.

O prognóstico desta doença depende da precocidade do seu diagnóstico. Por esse facto, todas as Mulheres devem estar sensibilizadas para a necessidade de, pelo menos a partir dos 40 anos, praticar o autoexame da mama

e procurar com regularidade a ajuda do seu Médico Assistente para a efetivação de um exame clínico complementado por mamografia e ecografia mamária.

Em caso de retração do mamilo, nódulo na mama ou na axila, corrimento pelo mamilo ou pele em "casca de laranja", deve consultar, de imediato, o seu Médico.

Embora muito raramente, a doença maligna mamária pode também aparecer no Homem, pelo que qualquer nódulo da mama masculina deve ser investigado.

Na Associação – Clínica de São Cristóvão, poderá encontrar ajuda em Consulta especializada de doenças da mama bem como realizar os exames de imagem desta especialidade.+



Como sabemos que nem sempre é fácil deslocar-se à farmácia, a Farmácia Internacional leva até si todos os medicamentos e produtos de saúde que necessita.

De segunda a sexta-feira, um colaborador da farmácia entrega o seu pedido num prazo máximo de 12 horas, com a mesma qualidade, profissionalismo e simpatia de sempre.

Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site www.farmacaiinternacional.pt

DIREÇÃO TÉCNICA

Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

Entregas gratuitas na região de Lisboa



FARMÁCIA INTERNACIONAL
Rua do Ouro, n.º 228-230
1100-065 Lisboa

T 213 241 369
F 213 241 369

farminternacional@yahoo.com

HORÁRIO

De 2ª a 6ª, das 8:30 às 20:00
Sábados e Domingos das 10:00 às 19:00

www.farmacaiinternacional.pt

Tratamento dos Miomas Uterinos



Dra. Maria Ângela Farelo
Médica de Ginecologia / Obstetrícia

Sendo este um artigo de opinião médica, não iremos fazer uma exposição exaustiva do tema, mas antes uma abordagem ligeira para que todos os que frequentam a Clínica de São Cristóvão, ou que o leiam, bem o compreendam.

Os miomas uterinos são os tumores pélvicos benignos mais frequentes na mulher e cujo tratamento no passado conduzia quase inevitavelmente à histerectomia por via abdominal. Tendo a doente a maternidade completa, a extração do útero era quase sempre a atitude final. Dizia-se que o útero já não era necessário para nada.

A inovação tecnológica com equipamentos altamente sofisticados conduziu à implementação da cirurgia minimamente invasiva, alteração da conduta médica e das exigências das doentes.

O tratamento dos miomas depende de diversos fatores como idade, volume e localização, número, sintomatologia, desejo de fertilidade futura ou mesmo de manter o útero. A histerectomia por via abdominal é preferencialmente reservada hoje para tumores volumosos ou múltiplos, optando os mais experientes, quando possível, pela via vaginal.

Sempre que possível devemos recorrer aos benefícios da laparoscopia e da cirurgia minimamente invasiva beneficiando das suas vantagens com internamentos curtos, menor perda sanguínea, menor dor, rápida recuperação e esteticamente incomparável.

A histeroscopia cirúrgica permite hoje a exérese de miomas

intracavitários / submucosos. O que no passado se tratava habitualmente com uma histerectomia resolve-se hoje, quase na totalidade, em ambulatório e sem incisão.

A laparoscopia cirúrgica com todas as vantagens para doentes e instituições de saúde tem substituído a grande incisão abdominal por incisões milimétricas para execução de miomectomias e histerectomias totais. Todas as soluções cirúrgicas para o caso da doente devem com ela ser abordadas e expostas para que o consentimento informado seja assinado quando devidamente esclarecida. A inovação altera a dinâmica dos serviços porque há curvas de aprendizagem, mas os benefícios, para doentes e instituições, surgirão posteriormente.

Nem todos os miomas necessitam de terapêutica cirúrgica. Porém a terapêutica médica, na grande maioria dos casos, induz uma melhoria sintomática e redução tumoral, mas raramente a cura. Podem ter grande utilidade na preparação pré-operatória e quando perto da menopausa podem mesmo constituir o tratamento definitivo.

Também a radiologia de intervenção nos acrescentou outro tipo de resolução dos miomas – melhoria dos sintomas e redução do volume tumoral através da embolização da artéria uterina, mas para casos limitados.

Não devemos aceitar que nos dias de hoje, haja doentes que desconhecem a que tipo de cirurgia vão ser submetidas.

Ainda que raramente, acontece. Não devia! +



 **TECBAU**
ARQUITECTURA / ENGENHARIA / CONSTRUÇÃO

RUA PRAIA DA MUTELA, Nº 15 E 17, 2805-228 ALMADA, PORTUGAL T: (+351) 212 763 163
geral@tecbau.pt

www.tecbau.pt

opinião médica



Dr. Jorge Silva
Médico de Urologia

A próstata é um órgão do aparelho reprodutor masculino cuja função é produzir uma substância (líquido prostático) que serve de veículo aos espermatozoides.

Localiza-se abaixo da bexiga com a forma de uma castanha, sendo atravessado pela uretra, daí que as suas patologias interfiram com a normal micção.

As doenças prostáticas surgem principalmente a partir dos 50 anos, sendo a prostatite, HBP (hiperplasia benigna da próstata) e o cancro da próstata.

A prostatite é uma doença inflamatória normalmente de surgimento súbito com febre, grandes alterações na micção, dor, urgência miccional e polaquiúria. O tratamento geral passa por antibioterapia e terapêutica anti-inflamatória.

A HBP, aumento benigno da glândula da próstata, pode provocar obstrução infravesical com alteração da micção e aumento do número de micções, urgência urinária, jato fraco, podendo em casos mais graves levar à retenção urinária, necessitando de algaliação urgente.

O tratamento é médico e quando este não resulta será cirúrgico.

Doenças da Próstata

O cancro da próstata continua a ser a neoplasia mais frequente no homem com mais de 50 anos (a seguir aos tumores cutâneos) com uma mortalidade média de 1800 homens/ano em Portugal. É atualmente a terceira causa de morte por neoplasia no homem.

Esta incidência justifica a necessidade de diagnóstico precoce através das consultas de urologia a partir dos 50 anos ou dos 45 se houver história de familiar de cancro de próstata.

Sendo uma doença silenciosa o diagnóstico faz-se através de exame objetivo com palpação da próstata (toque retal) e avaliação dos marcadores de PSA, se houver um aumento do valor de referência deste marcador requer uma avaliação clínica mais aprofundada com recurso a Ressonância Nuclear Magnética e realização de biópsia prostática.

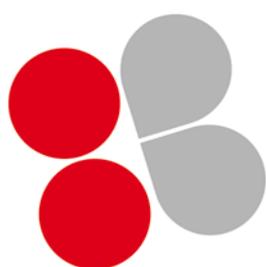
O tratamento do cancro da próstata localizado apresenta várias opções como a cirurgia radical (prostatectomia radical, laparoscópica ou robótica); tratamento com radioterapia externa ou braquiterapia (implantação de sementes radioativas) muito popular para casos selecionados de doença localizada devido às mínimas sequelas ao nível sexual.

A hormonoterapia será para doentes mais idosos ou em tumores avançados. +

ESTE NATAL, OFEREÇA UM PRESENTE ÚNICO



ADQUIRA EM

 **camião**
Desde 1840

RUA DO AMPARO - CONDE REDONDO - MORAIS SOARES - AREEIRO
ALCÂNTARA - OLIVAIS - MOSCAVIDE - ASSUNÇÃO - BRAGA - PORTO
AVEIRO - COIMBRA - SANTARÉM - SETÚBAL - FARO - FUNCHAL

E

CASCAIS (MINIPREÇO DE BIRRE)



Dr. Vasco de Mello
Advogado

O Mutualismo Faz Sentido nos Tempos de Hoje?

O mutualismo nasce em Portugal nos finais da primeira dinastia, no Reinado de D. Fernando, com a necessidade de se criar apoios, na doença e no momento da morte. Através do pagamento de uma quota mensal, os membros destas associações asseguravam a existência de cuidados médicos para quando caíam enfermos, bem como custear as despesas inerentes à passagem da alma do associado para o local do seu eterno repouso.

Durante o século XIX, devido ao sentimento de solidariedade social que nos foi trazido pela idade das luzes, o mutualismo expandiu-se para outros campos, como é o caso da cultura e a educação, dando a origem a instituições que ainda hoje perduram, como é o caso da Voz do Operário. Este período representou um renascer do movimento mutualista, a centúria seguinte irá representar um desafio para este movimento da sociedade civil.

A partir da segunda metade do século XX, em virtude das transformações vividas pelas sociedades mais avançadas e na sequência de exigências das suas sociedades civis, desde dos finais da centúria anterior, os Estados Europeus iniciaram a construção de uma estrutura que prestasse serviços de saúde e de educação a todos os seus cidadãos, bem como a edificação de instituições que os protegessem aquando da velhice ou em caso de infortúnio. Foi o nascimento do Estado Social. O Estado Social poderia vir a colocar em causa o mutualismo, uma vez que o surgimento parecia poder vir a substituí-lo. Mas, apesar disso, o mutualismo sobreviveu.

E hoje, em meados do século XXI, a existência do mutualismo fará sentido? Aparentemente, parece que não. A sociedade atual parece não ir nesse sentido, uma vez que, por um lado, os instrumentos de apoio social criados pelo Estado Social subsistem e por outro, o mercado encarregou-se de criar

instrumentos, que poderemos considerar como sucedâneos do mutualismo – os fundos de pensões e os seguros de saúde.

Como referi, apenas aparentemente, a existência do mutualismo não fará sentido. Com efeito, os instrumentos de apoio social criados no século anterior, para alguns, estarão, a curto, médio prazo, em crise.

O fato do crescimento da população ser diminuto e a longevidade, colocam em causa, a sustentabilidade e subsistência do regime de pensões público e a própria segurança social. Por causa disso a necessidade de existirem sistemas complementares de proteção na doença e na velhice. Por outro lado, as últimas crises do capitalismo vieram suscitar problemas nos produtos financeiros criados para substituir os sistemas públicos.

Com efeito, o argumento de que bancos ou seguradoras são “demasiado grandes para falirem” resulta de muitos fundos de pensões privados terem feito no início deste século, muitos investimentos em ativos tóxicos detidos por essas instituições financeiras, os quais se tivessem seguido o seu normal curso no mercado, conduziria, certamente, à sua falência e conseqüentemente, ao fim das pensões de milhares de norte-americanos, que lhes haviam confiado as suas poupanças.

A participação dos associados na gestão e fiscalização das associações mutualistas impede que se caia em situações semelhantes àquelas que ocorreram com os fundos de pensões na crise de 2008, cuja gestão era feita pelas instituições financeiras que, curiosamente, os controlam, mas não os detêm.

O movimento associativo faz todo o sentido nos dias que correm. O mutualismo tem pois, futuro. +



“

Antes o meu neto dizia que eu não o ouvia. Agora já consigo estar a par de tudo e ele nem percebe porquê!”

ACONSELHE-SE CONNOSCO.
OIÇA A DIFERENÇA.



WIDEX
ESPECIALISTAS
EM AUDIÇÃO

CONSULTA DE ACONSELHAMENTO GRATUITA

Sente dificuldades auditivas em algumas situações?

Faça uma **consulta de aconselhamento gratuita** na Clínica de São Cristovão. Informe-se na receção.

Nº verde gratuito

800 200 343

(Dias úteis das 9h00 às 18h00)

Consulta de aconselhamento
auditivo gratuita

www.widex.pt



clínica de
são.cristovão

Associação de Socorros Mútuos
de Empregados no Comércio de Lisboa



Direção Clínica 2019-2021

A Direção Clínica é composta por três médicos especialistas:

- **Diretor Clínico**
Dr. José Pratas (*Gastrenterologia*)
- **Diretora Clínica-Adjunta**
Dra. Maria José Mascarenhas (*Radiologia*)
- **Diretora Clínica-Adjunta**
Dra. Teresa Santos (*Cirurgia Geral*) +

Dia Internacional do Enfermeiro

O Dia Internacional do Enfermeiro celebra-se a 12 de maio, esta data remete para o aniversário de Florence Nightingale, considerada a fundadora da enfermagem moderna.

Prestamos, em especial, homenagem a todos os enfermeiros que trabalham na Clínica, pelo seu excelente desempenho nos cuidados de saúde diários aos nossos utentes. +



Jorge Coelho e Tânia Mendes

11

Audiologia / Reabilitação Auditiva

Temos um espaço renovado, com equipamentos técnicos modernos que o poderão ajudar a cuidar da sua audição.

O nosso novo parceiro Widex tem uma equipa multidisciplinar que lhe garante um aconselhamento personalizado.

Marque já o seu Exame de Audiologia e/ou Consulta de Reabilitação Auditiva. +

Horário: **3ª feira**, 09h30 às 13h00 e 14h00 às 17h30
5ª feira, 09h20 às 11h00



Totalis

TOTALIS S.A. | ALIMENTAÇÃO

- 44 Anos de Experiência;
- Cerca de 15.000 refeições diárias em refeitórios;
- Implementação HACCP por engenheiros alimentares;
- Instalação de Máquinas de Vending;
- Larga experiência em eventos como:
 - Almoços e jantares de empresa
 - Coffee breaks
 - Festas de Aniversário
 - Casamentos
 - Baptizados
 - Competições desportivas
 - Festa de Natal da Empresa
 - Festa anual da Empresa

**Como se estivesse
em sua casa!**

Somos uma empresa familiar
e reconhecemos todos os clientes
como sendo um dos nossos



**Contacte-nos
e deixe-se surpreender...**

T +351 21 434 35 60

www.totalis.pt • geral@totalis.pt

www.facebook.com/totalis.sa

Avenida Miguel Bombarda nº 69
2745-175 Queluz

Nuno Andrade | +351 918 746 026
nunoandrade@totalis.pt





Invisalign

O Invisalign é uma inovação nos tratamentos de Ortodontia, invisível e removível. Tratando-se de uma alternativa aos clássicos aparelhos fixos em metal, mas com os mesmos resultados, obtidos de forma mais rápida.

Pode corrigir a posição dos seus dentes de uma forma quase invisível, continuando a fazer tudo o que faz habitualmente, desde escovar os dentes e usar fio dentário, a comer tudo o que quiser.

Para cada paciente é criado especificamente um aparelho Invisalign.



INVISALIGN UMA NOVA OPÇÃO NA ORTODONTIA

Enquanto o sistema Invisalign trabalha discretamente, corrigindo a posição dos seus dentes, pode levar a vida normalmente.

Para os praticantes de desporto de contacto, os alinhadores podem ser retirados antes da prática desportiva e assim os contratempos que ocorrem com os aparelhos tradicionais deixam de existir.

À medida que o processo de correção dentária vai avançando e com a substituição progressiva dos sucessivos alinhadores, os dentes vão-se movimentando, semana a semana, até estarem perfeitamente alinhados.

Os alinhadores transparentes utilizados são confortáveis e deverão ser usados 22 horas por dia, para que os dentes sejam levados à sua posição ideal, mesmo quando está a dormir.

Ninguém vai reparar que o está a usar e além disso come sem o ter na boca e de seguida faz a sua higiene oral e a do próprio aparelho.

A tecnologia digital associada à medicina vai-nos trazendo valências inimagináveis.

É com muito prazer que oferecemos aos nossos utentes este novo tipo de tratamento ortodôntico. +



Trading Company

TRADING CONSIGO EM QUALQUER PARTE DO MUNDO



ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO
ENERGIA
TRANSPORTES
COMUNICAÇÃO

AGRICULTURA
RETAILHO
CONSUMO
QUÍMICOS

HOTELARIA E RESTAURAÇÃO
SAÚDE
SETOR PÚBLICO
TECNOLOGIA



Cirurgias Sem Lista de Espera

15

A Clínica de São Cristóvão tem um quadro de cirurgiões de referência, que lhe dão resposta rápida, com qualidade, segurança e conforto.

A saúde é um estado de bem-estar que não pode ser adiado!

PERGUNTAS QUE FAZEM OS UTENTES COM INDICAÇÃO OPERATÓRIA

- Quanto tempo terei de esperar pela 1ª consulta?
- Quanto tempo depois serei operado?
- Quanto terei de pagar pela cirurgia?

AS NOSSAS RESPOSTAS

- Marcação imediata da 1ª consulta.
- Intervenção cirúrgica em curto prazo.
- Valores acessíveis e sem burocracias.

PODE CONTAR CONNOSCO NAS ÁREAS DE

- Cirurgia Geral* • Cirurgia Ortopédica • Cirurgia Pediátrica • Cirurgia Plástica • Cirurgia Dermatológica • Neurocirurgia
- Cirurgia Oftalmológica* • Otorrino • Senologia • Urologia

Marcações 218 813 372 / 218 813 375

Horário 2ª a 6ª feira, 09h00 às 17h30

* Consultar tabelas para Associados, Entidades Protocoladas e Particulares



Ana Margarida Mota Dias
Momento de Fado

16

147º Aniversário

12 DE ABRIL

No âmbito das comemorações do 147º Aniversário da CSC-ASMECL, decorreu no salão nobre, a cerimónia de entrega de Diplomas aos Associados com 75 e 50 anos de Vida Associativa, 25 anos de Serviço e Diplomas de Mérito.

Presidiram a este evento o Dr. João Lopes Ribeiro (Presidente da Assembleia Geral), Dr. Cassiano Calvão (Presidente do Conselho de Administração), que também entregaram os Diplomas aos Associados com 75 anos de Vida Associativa.

Estiveram presentes o Dr. José Pratas (Diretor Clínico) e elementos dos Órgãos Sociais.

Os Diplomas dos Associados com 50 anos de Vida Associativa, foram entregues por: Dr. Joaquim Teixeira Rocha (Vice-Presidente do Conselho de Administração), Dr. Alberto Fróis Santos (Vogal), Engª Filomena Fernandes (Vogal), Engº João Miranda (Vogal) e Dr. Nuno Barreto (Presidente do Conselho Fiscal).

A colaboradora Lurdes Conceição Elias Machado, recebeu das mãos do Dr. Cassiano Calvão, o Diploma por 25 Anos de Serviço.

Os Associados Horácio Afonso Rebelo, Albino António Zorro Baptista e José Augusto Felix Ferreira, receberam Diplomas de Mérito, entregues respetivamente por, Leonor Ferreira, Dr. Cassiano Calvão e Dr. João Gaspar Lopes Ribeiro.

Seguiu-se um momento de fado, interpretado pela colaboradora Ana Margarida Mota Dias, acompanhada à Viola de Fado por Fernando Heleno e à Guitarra Portuguesa por Paulo Cachinho.

Encerrada a sessão, foi servido um lanche. +



Dra. Conceição Costa



Maria Cecília Franco Sousa
 75 Anos de Associada



Maria Helena Silva Carvalho
 75 Anos de Associada



Albino António Lopes
 50 Anos de Associado



Esperanza Catalina Galan Lopes
 50 Anos de Associada



Almiro Ferreira Lopes Pereira
 50 Anos de Associado



Avelino Manuel Ribeiro Fontinhas
 50 Anos de Associado



Domingos Conceição
 50 Anos de Associado



Joaquim José Oliveira Marques (Mãe)
50 Anos de Associado



Manuel Neto Silva Maia
50 Anos de Associado



Maria Fernanda Dias Correia
50 Anos de Associada



Vitória Maria Cabrita Duarte
50 Anos de Associada



Maria Alice Tapadas Gonçalves
50 Anos de Associada



Carlos Joaquim Anjos Carvalho
50 Anos de Associado



Maria Conceição Antunes Pina
50 Anos de Associada



Francisco José Leão Silva
50 Anos de Associado



Pedro Luiz Aboim Brito
50 Anos de Associado



António Manuel Coelho Henriques
50 Anos de Associado



Maria Matilde Moniz Duarte
50 Anos de Associada



Carla Sofia Cabral Pascoal
50 Anos de Associada



Lurdes Conceição Elias Machado
25 Anos de Serviço



Albino António Zorro Baptista
Diploma de Mérito



José Augusto Felix Ferreira
Diploma de Mérito



Horácio Afonso Rebelo
Diploma de Mérito

RESIDÊNCIA MEDICALIZADA

DEFRUTE
DE UMA VIDA
FAMILIAR,
NUM AMBIENTE
SEGURO



20



Dia Mundial da Dança

A comemoração tem por base o dia do nascimento de Jean-Georges Noverre, em 29 de abril de 1727, que foi um dos grandes nomes mundiais da dança.

Celebrámos este dia com a atuação de dois jovens bailarinos que pertencem ao escalão de adultos profissionais, de danças latinas. +

Dia Internacional da Família

O primeiro Dia Internacional da Família foi celebrado a 15 de maio de 1994, com o objetivo de chamar a atenção da população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para os seus direitos e responsabilidades.

Este ano, os nossos residentes elaboraram lembranças para dar aos familiares num lanche de convívio. A atuação do Coro da Junta de Freguesia de Santa Maria Maior trouxe muita alegria a esta festa. +





Santos Populares

Como já é tradição nos Santos Populares de Lisboa, a Marcha de São Vicente associou-se à iniciativa e fez uma demonstração das suas coreografias.

A festa terminou com um lanche para os utentes e familiares. +

Dia Mundial dos Avós e Horta Sénior

No dia 25 de julho, os nossos residentes plantaram várias espécies de plantas e pintaram os respetivos vasos, no pátio da Clínica de São Cristóvão.

No dia seguinte os nossos avós ofereceram aos netos lembranças feitas por eles. Promovemos o convívio intergeracional e homenageamos desta forma o facto de serem um elemento de grande importância para os seus familiares. O evento culminou com um lanche e uma tarde de fado. +



21



Dia Mundial da Música e Dia Internacional do Idoso

Estes eventos comemoram-se a 01 de outubro. Com o primeiro promovemos e divulgamos a arte musical. Com o segundo, sensibilizamos a nossa comunidade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar da população idosa.

Promovemos esta iniciativa com uma sessão de maquilhagem. +



Protocolo de Estágio da Licenciatura em Enfermagem

A CSC-ASMECL e a Escola Superior de Saúde Egas Moniz (ESSEM), celebraram um protocolo no âmbito de formação académica das Tecnologias da Saúde, do curso superior de Enfermagem.

A cerimónia realizou-se na Escola Superior de Saúde Egas Moniz, estiveram presentes: Dr. Cassiano Calvão (Presidente da CSC-ASMECL), Professor Doutor José João Mendes (Presidente da ESSEM) e Dr. Rui Relvas (Médico da Clínica de São Cristóvão e Professor da ESSEM).

A Escola Superior de Saúde Egas Moniz é uma instituição de referência e prestígio a nível nacional e internacional, com um corpo docente experiente, qualificado e motivado para acompanhar o percurso académico dos alunos.

Com uma estrutura organizativa própria, tem demonstrado

capacidade para corresponder às expectativas dos candidatos ao ensino superior que a procuram, uma instituição modelar na formação de profissionais qualificados de cuidados de saúde.

Instalações modernas e devidamente equipadas com os materiais e recursos necessários à aprendizagem, com destaque para os laboratórios de comunicação/relação e prática clínica onde decorre uma parte importante das práticas simuladas ao longo do curso de Enfermagem.

O curso de licenciatura em Enfermagem conjuga o ensino teórico e teórico-prático, salientando-se pela forte componente prática, proporcionando aos estudantes, desde o primeiro ao último ano do curso, estágios em diversos contextos (hospitais, clínicas, centros de saúde, lares de idosos, entre outros), permitindo a aquisição de competências técnicas/



instrumentais que habilitam o estudante, a cuidar de pessoas saudáveis ou doentes, ao longo das diferentes etapas do ciclo vital, articuladas com as competências relacionais num plano intervenção centrado na pessoa/família.

Cientes dos desafios que se colocam diariamente aos Enfermeiros e à complexidade das situações de saúde e doença que experimentam, o curso de Licenciatura em Enfermagem da ESSEM, forma profissionais competentes e capazes de se inserir num contexto de atuação multiprofissional, integrando-se nas equipas de saúde.

Através do protocolo, asseguramos estágios em contexto real, adequados ao grau de formação definido no respetivo plano, nas nossas unidades de Internamento, Residência Medicalizada e Cuidados Continuados;

Acompanhamos os objetivos gerais de estudos de aprendizagem da licenciatura em Enfermagem, nomeadamente na formação integral nos domínios profissional, ético, deontológico e legal, que permita o desenvolvimento de uma prática responsável na investigação ao longo da vida de forma autónoma e de resolução de problemas baseada no avanço do conhecimento;

Participamos na valorização da vida académica dos futuros Enfermeiros e nas saídas profissionais deste setor, no termo do curso;

No processo de Enfermagem, integramos os Estagiários no modelo de gestão da Clínica de São Cristóvão, aplicável às melhores práticas da Responsabilidade, Ética, Deontologia, Prestação de Cuidados, Promoção da Saúde, Comunicação e Relação. +





24

Dia Nacional do Mutualismo

25 de Outubro

O Dia Nacional do Mutualismo celebrou-se este ano em Coimbra, na CCDR, sob o tema Desenvolvimento Local e Sustentável.

Do programa destacamos a conferência sobre A Economia Social e o Desenvolvimento Local e a Apresentação de Boas Práticas de Mutualismo, contando a presença de várias personalidades convidadas, Dirigentes, Quadros e Colaboradores das Associações Mutualistas de todo o país, que integram a APM-RedeMut.

No dia da comemoração, o programa foi vasto com a abertura pelo Dr. Cassiano Calvão (Presidente do Conselho de Administração da APM-RedeMut), participando no primeiro

painel, o Dr. Jorge Brandão (Vogal Executivo do Centro 2020) e o Dr. Jorge Alves (Vereador da Câmara Municipal de Coimbra).

Esta conferência prestou uma homenagem ao Movimento Mutualista e centrou os debates nos contributos da Economia Social no desenvolvimento local.

De seguida, foi feita uma Homenagem Póstuma ao Prof. Dr. Jorge de Sá, pelo Padre Vítor Melícias.

Com a contribuição de Joel Cleto (Arqueólogo, Historiador e divulgador da história e património), fez-se um breve ensaio sobre a história do mutualismo.



A matéria da Economia Social e o Desenvolvimento Local, foi abordado pelo Professor Catedrático jubilado da Universidade de Coimbra, Dr. Manuel Lopes Porto.

A Partilha de Boas Práticas e uma Resposta de Proximidade foram desenvolvidas pelos representantes da Câmara Municipal de Gondomar e pela Associação Mutualista da Freguesia de Gondomar, Junta de Freguesia do Vilar e Associação Mutualista da Freguesia do Vilar.

O encerramento da sessão foi efetuado pelo Dr. Pedro Bleck da Silva (Vice-Presidente do Conselho de Administração) e pelo Dr. Marques de Pereira (Presidente da Mesa da Assembleia Geral).

O dia 25 de outubro evoca a “arrancada coimbrã”, iniciativa de Mutualidades, realizada a 25 e 26 de outubro de 1975, da qual resultou a organização do Movimento Mutualista Português.

A 24 de outubro, também em Coimbra e no âmbito do Dia Nacional do Mutualismo, a APM-RedeMut, organizou uma ação de *Coaching* Motivacional, apresentada pela Dra. Teresa Botelho. A abertura desta sessão foi conduzida pela Dra. Paula Roseira (Vogal do Conselho de Administração) e as conclusões e encerramento estiveram a cargo do Dr. Luís Amorim (Vogal do Conselho de Administração). +

ENTIDADES CONVENCIONADAS

SNS | Serviço Nacional de Saúde



ADM-IASFA | Assistência na Doença aos Militares



ADSE | Instituto de Proteção e Assistência na Doença



SAD-GNR | Guarda Nacional Republicana



SAD-PSP | Polícia de Segurança Pública



SAMS QUADROS | Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários



26

SAMS/QUADROS Cartão Família

Os titulares do Cartão Família do SAMS/QUADROS (Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários) podem usufruir dos múltiplos Serviços de Prestação de Cuidados de Saúde que temos para oferecer. +

Associados e Utentes

Assente em critérios de qualidade, inovação e modernização, reunimos condições ao nível de capacidades e diversidade de serviços de cuidados de saúde.

Podem aceder aos serviços da Clínica de São Cristóvão CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio

de Lisboa todos os Associados, Particulares, Beneficiários das Convenções com SNS, ADM, ADSE, SAD-GNR, SAD-PSP e SAMS QUADROS, e ainda Beneficiários de várias Entidades Protocoladas, abrangendo um universo superior a 750.000 utentes. +

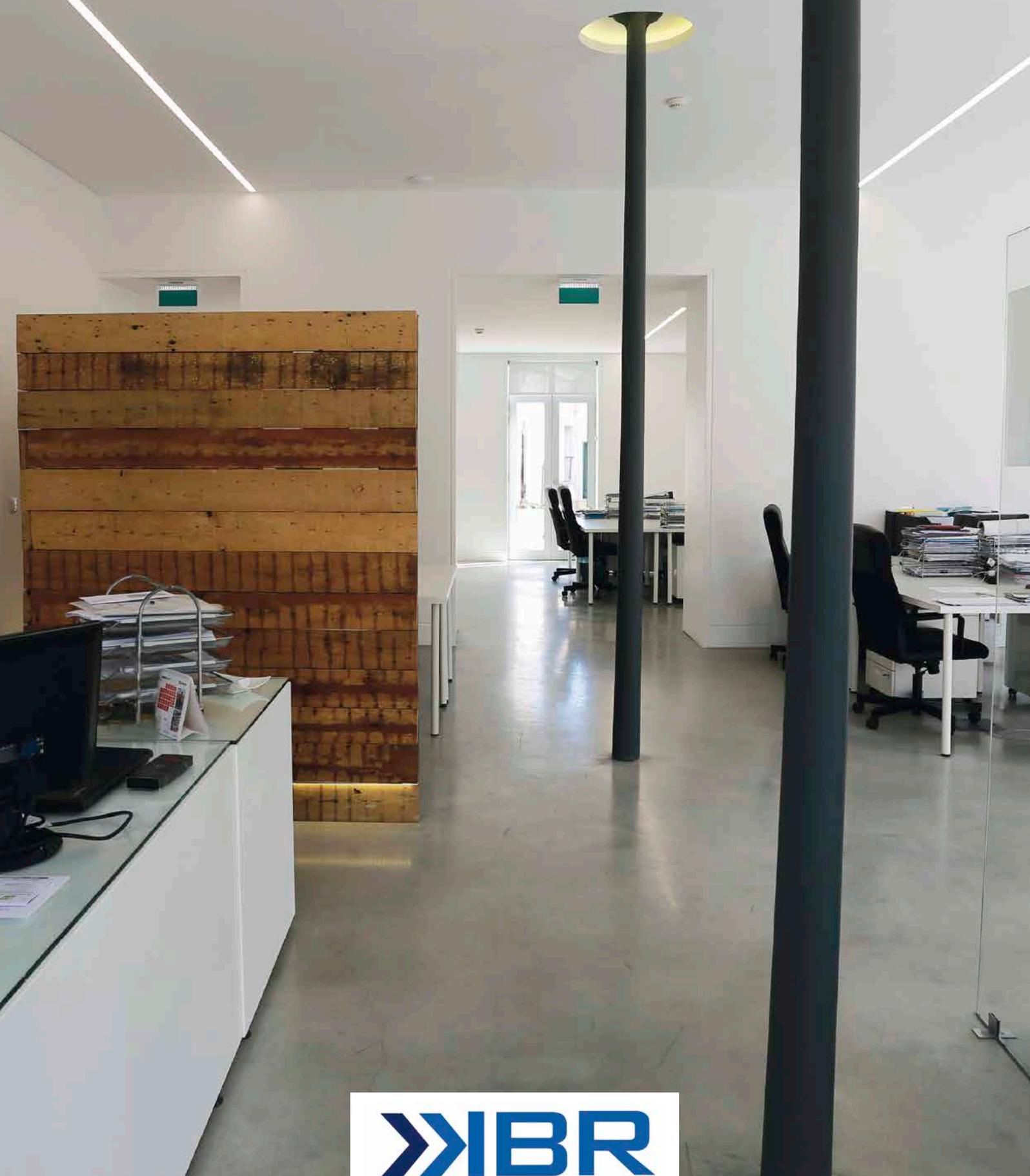
TORNE-SE **ASSOCIADO** E USUFRUA
DE TODOS OS BENEFÍCIOS QUE OS
NOSSOS SERVIÇOS LHE PROPORCIONAM



ENTIDADES PROTOCOLADAS

ACAPO Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal	
ACML Associação dos Comerciantes nos Mercados de Lisboa	
ADBP Associação de Dinamização da Baixa Pombalina	
ADHP Associação dos Directores de Hotéis de Portugal	
AHRESP Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal	
AMA Associação Mutualista Aduaneira	
AMPMV Associação Mais Proximidade Melhor Vida	
APD Associação Portuguesa de Designers	
APE Associação Portuguesa de Escritores	
APM Associação Portuguesa de Mutualidades	
ARANAV Associação dos Reformados e Aposentados dos Aeroportos e Navegação Aérea	
ARECA Associação dos Reformados da Carris	
ARM Associação Renovar a Mouraria	
ASH Academia Sons & Harmonia	
CASA DA IMPRENSA Associação Mutualista	
CASA DE LAFÕES Associação	
CASA DO MINHO Associação	
INATEL Fundação	
INVÁLIDOS DO COMÉRCIO Associação	
JFSMM Junta de Freguesia de Santa Maria Maior	
MONTEPIO FILARMÓNICO Associação de Socorros Mútuos	
MONTEPIO GERAL Associação Mutualista	
MUDIP Associação Mutualista Diplomática Portuguesa	
NOVABASE CAPITAL Sociedade de Capital de Risco	
SHELL Associação de Reformados	
SINCOTEL Sindicato dos Correios e Telecomunicações de São Tomé e Príncipe	
SINTAF Sindicato dos Trabalhadores da Actividade Financeira	
SNPL Sindicato Nacional dos Professores Licenciados	

Nota: Consultar os serviços respetivos para esclarecimentos sobre estas Convenções e/ou Protocolos.



»IBR

a r q u i t e c t u r a
e n g e n h a r i a
c o n s t r u ç ã o

ACREDITAÇÃO:



CERTIFICAÇÃO:



GRUPO DOS
TRABALHADORES
DA ASMECL



O CONVÍVIO

Fundada em 1975, por um grupo de trabalhadores, tem como objetivo principal promover o desenvolvimento de relações amigáveis entre os colaboradores e seus familiares.



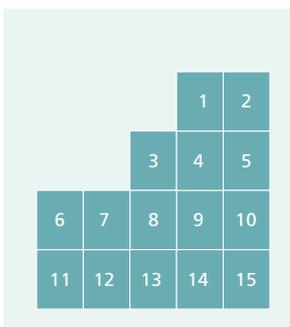
Natal 2018

No dia 08 de dezembro de 2018, realizou-se mais uma Festa de Natal do Convívio, na Quinta Acordeon, no Barreiro. Para alegria das crianças, contámos com a presença do Pai Natal para entrega dos presentes. +



Verão 2019

No verão de 2019, a 08 de junho, organizámos uma visita a Salvaterra de Magos, mais precisamente à Falcoaria Real, com almoço na Quinta do Parque Real. +



Legenda da capa:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Dr. Fernando Cássio | 9. Anabela Martins |
| 2. Dra. Leonor Relvas | 10. Sandra Cristina Almeida |
| 3. Dra. Fátima Valente | 11. Dra. Inês Ramos |
| 4. Rute Simões | 12. Joana Martins |
| 5. Dra. Sara Alfarroba | 13. Luís Gil |
| 6. Carla Morgado | 14. Dra. Maria Rodrigues |
| 7. Teresa Barras | 15. Maria Lurdes Silva |
| 8. Dr. Ricardo Lemos | |

ficha técnica

PROPRIEDADE:
Clínica de São Cristóvão®,
CSC – Associação de Socorros
Mútuos de Empregados no
Comércio de Lisboa, IPSS

COORDENAÇÃO
Eng.ª Filomena Fernandes
*Vogal do Conselho
de Administração*
Dra. Conceição Costa
Gabinete de Comunicação

DESIGN, TEXTOS E IMPRESSÃO
Barca de São Vicente

GRAFISMO
Susana Moreira

TIRAGEM
25.000 Exemplares

PERIODICIDADE
Anual



PEDIATRIA

É a especialidade médica que acompanha o crescimento e o desenvolvimento da criança e do adolescente.



Clínica de São Cristóvão®
CSC – Associação de Socorros
Mútuos de Empregados
no Comércio de Lisboa – IPSS

Largo de São Cristóvão, 1
1149-053 Lisboa

Para mais informações,
por favor contacte-nos:

218 813 300

Marcações **218 813 355**
2ª a 6ª feira, 08h00 às 19h00

atendimento@clinicasaocristovao.pt

www.clinicasaocristovao.pt



Certificação do Sistema de Gestão da Organização, no âmbito da norma NP EN ISO 9001:2015. Pelas atividades de: Prestação de Serviços de Cuidados de Saúde na Residência Medicalizada e nos Cuidados Continuados de Curta Duração e no Internamento Cirúrgico. Prestação de Serviços de Diagnóstico de Imagiologia na Unidade de Radiologia. Serviços de Apoio: Serviços Farmacêuticos; Aprovisionamento; Nutrição e Dietética; Lavandaria; Serviços de Associados; Serviços de Atendimento; Gabinete de Comunicação.