



clínica de
são.cristóvão

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

NEWSLETTER CSC-ASMECL

1º Trimestre 2021

A atividade da Clínica de São Cristóvão é desenvolvida em padrões de qualidade, melhores práticas e métodos de avaliação, através das nossas equipas de profissionais de saúde, com competência e larga experiência.

Saúde e Sociedade nas Pandemias A Luta Anti-COVID-19



Dr. Esmeraldo Alfarroba
Pneumologista

O convívio com o vírus SARS-CoV-2 fez o primeiro aniversário, transformando o nosso quotidiano num Mundo adaptado, evitando-se a presença física em ambientes suspeitos, de modo a reduzir o risco da transmissão viral.

Não é a primeira vez na história da humanidade que nos confrontamos com uma realidade tão incerta como a das pandemias, frequentemente motivo de queda de impérios, reinos e regimes e ressurgimento de outros.

Recordemos que, na antiguidade clássica, após uma epidemia devastadora, a democrata cidade de Atenas perdeu a hegemonia em relação a Esparta, na Idade Média a peste negra foi mais um factor para a crise do feudalismo e no Renascimento, após a descoberta do Novo Mundo, a invasão das Américas Central e do Sul, pelos europeus, provocou epidemias, com piores efeitos do que a força das armas, levando ao desaparecimento dos impérios Inca e Azteca.

Nos bancos da escola pátria e relacionado com surtos epidémicos, aprendemos o sucesso do levantamento do cerco de Lisboa, em 1384, pelos castelhanos e a consequente eleição de D. João I, as dificuldades acrescidas dos liberais de D. Pedro IV cercados, no Porto, pelas tropas de D. Miguel e os efeitos calamitosos após a I Grande Guerra, provocados também pela Gripe Espanhola, em que os nossos avós e bisavós

nos relatavam, inclusivamente, a falta de urnas para proceder ao enterro das vítimas.

Mas a memória dos povos é curta e, salvo raras excepções, deixa de se pensar nestas situações desagradáveis, funestas e caóticas, sobretudo no meio civilizado, que se julgava imune, desacautelando as medidas a tomar perante a previsível emergência de doenças infecciosas e o confronto ambiental com elementos biológicos.

Voltando ao vírus que provoca a recente doença COVID-19, trata-se de um novo coronavírus, transmitido por via aérea.

Individualmente devemos acautelar não estar na linha da frente do contacto, tomando as contramedidas necessárias para não sermos contagiados.

Foram divulgadas como medidas de protecção e prevenção a lavagem frequente das mãos, com água e sabão, efectuar higienização em superfícies de contacto, utilizando misturas alcoólicas, usar máscara facial, cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir, manter distanciamento social e arejamento de espaços, entre outras.

Quem se encontra na primeira linha do atendimento aos doentes, logo do risco, são os profissionais de saúde, sendo merecedores de homenagem por honrarem o juramento ético que fizeram e, frequentemente, serem das primeiras vítimas a ocorrer no cumprimento dos deveres profissionais.

A Medicina e o conhecimento científico desenvolveram-se em todas as áreas e em particular, para fazer face a esta doença, as da genética, virologia, imunologia, farmacologia e novas tecnologias, que tiveram uma evolução permanente e fulgurante, permitindo detectar as características do vírus a nível laboratorial e elaborar testes, possibilitando o diagnóstico dos portadores com maior rapidez.

Nas últimas décadas, assistimos a uma fantástica evolução das tecnologias da saúde com descoberta e/ou melhoria de meios de diagnóstico pela imagem, possibilitando o diagnóstico mais precoce.

Por outro lado, critérios fisiológicos mensuráveis permitem avaliar a indicação de internamento hospitalar e o tratamento indicado. Ao nível da terapêutica pesquisam-se novos medicamentos e fizeram-se experiências da utilização de outros mais antigos, mas a pedra de toque foi o desenvolvimento rápido de vacinas que permitam atingir a imunidade de grupo.

Durante este ano o país enfrentou a pandemia de COVID-19 de várias formas de excepção, confinamento e emergência, não conseguindo evitar um período equiparável a um *tsunami* sanitário, com dificuldades, reconhecidas publicamente, tanto para doentes COVID-19 como para não COVID-19.

A resposta incluiu de forma criativa e inovadora o desenvolvimento das diversas tipologias de tecnologias de comunicação e de Telemedicina, evitando ao máximo as deslocações das pessoas e o risco.

As ondas de choque tiveram repercussões em todos, nomeadamente no exercício de cuidados de saúde, estando cientes que a Clínica de São Cristóvão, da Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa (ASMECL), fazendo parte activa do sector social da saúde, ao manter as diversas especialidades em funcionamento, foi e persiste, um forte apoio da acção assistencial do Sistema Nacional de Saúde.

RESIDÊNCIA MEDICALIZADA

DESEFRUTE DE UMA VIDA FAMILIAR, NUM AMBIENTE SEGURO

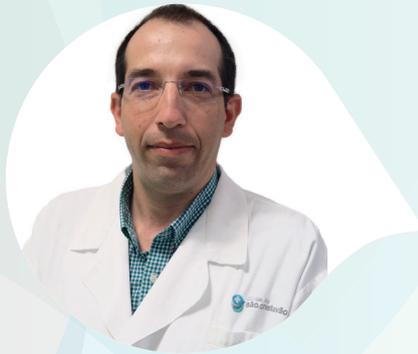


tel.: **218 813 314**

residenciamedicalizada@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.



Dr. Rui Rato
Neurocirurgião

CIRURGIA DA COLUNA

MITOS E FACTOS

A dor da coluna é incómoda e persistente. A expectativa criada em torno de uma eventual cirurgia para alívio da dor desperta dúvida e receio acerca do processo e do resultado final.

As cirurgias mais comuns realizadas na coluna assentam em três tipos de procedimento: (1) descompressão de estruturas nervosas, (2) estabilização/fixação de estruturas ósseas ou articulares e (3) tratamento cirúrgico da dor.

Resumem-se os principais mitos e factos:

Mito: Todas as cirurgias da coluna são consideradas cirurgias complexas.

Facto: Pode parecer que qualquer cirurgia será agressiva. No entanto, existem procedimentos minimamente invasivos realizados por pequenos cortes, em vez de grandes incisões.

Mito: Alguns pacientes precisam de mais do que uma cirurgia.

Facto: Quando se trata de dor na coluna as taxas de sucesso variam de acordo com o tipo de procedimento. Por exemplo, a cirurgia de coluna para dor ciática tem uma taxa de sucesso de 70 a 90 por cento, dependendo da condição específica a ser tratada.

Há momentos em que pode precisar de uma segunda cirurgia. Isso não significa necessariamente que a primeira não funcionou. Pode apenas significar que uma outra parte da sua coluna está a causar dor ou que um problema novo surgiu.

Mito: Se a cirurgia for um sucesso, vou sentir melhoria imediata.

Facto: O tempo de recuperação é diferente para cada paciente e geralmente depende do tipo de cirurgia. Por exemplo, a recuperação de uma discectomia (remoção de todo ou parte do disco) geralmente leva apenas algumas semanas. Mas outras que impliquem fixação são procedimentos importantes e podem ter um período de recuperação de três a quatro meses.

As recomendações do cirurgião e do médico fisiatra são fundamentais para os diferentes casos clínicos.

Mito: Qualquer pessoa com dores na coluna pode beneficiar com cirurgia.

Facto: Embora a cirurgia possa ser muito benéfica para pessoas com dores na coluna, nem todos são os candidatos ideais. O cirurgião deve avaliar cada caso e explicar rigorosamente ao doente os possíveis benefícios da cirurgia, bem como os potenciais riscos. O doente tem a última palavra nessa decisão.

Mito: a opinião de um cirurgião será igual à de outro(s).

Facto: Os cirurgiões são especialistas e são treinados para recomendar a opção cirúrgica. Mas nem todos os cirurgiões têm a mesma opinião. Quando estas são diferentes, não significa que ambos estejam errados – apenas significa que têm ideias diferentes sobre como abordar a sua dor.

CIRURGIAS SEM LISTA DE ESPERA



A CLÍNICA DE SÃO CRISTÓVÃO TEM UM QUADRO DE CIRURGIÕES DE REFERÊNCIA, QUE LHE DÃO RESPOSTA RÁPIDA, COM QUALIDADE, SEGURANÇA E CONFORTO.

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 burocracia.

PODE CONTAR CONNOSCO NAS ESPECIALIDADES DE

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

(*) Consultar tabelas para Associados, Entidades Protocoladas e Particulares

A SAÚDE É UM ESTADO DE BEM-ESTAR QUE NÃO PODE SER ADIADO!

Marcações 218 813 372 / 218 813 375 – 2ª a 6ª feira, 09h00 às 17h00

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, contacte-nos:

218 813 300

Marcações **218 813 355** (2ª a 6ª feira – 08h00 às 18h00)
atendimento@clinicasaocristovao.pt

www.clinicasaocristovao.pt



 **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