



clínica de  
são.cristovão

Associação de Socorros Mútuos  
de Empregados no Comércio de Lisboa

# notícias

ASMECL.

NOV 2013 #3

## Requalificação de Importantes Áreas Clínicas: Fisioterapia, Esterilização, Recobro e Gastrenterologia

p13 »

p3 › Editorial  
/ Dr. Cassiano Calvão  
– Presidente do Conselho  
de Administração

p6 › 141º Aniversário  
da CSC-ASMECL

p10 › Tomada de Posse  
dos Órgãos Sociais  
da RedeMut

p11 › Visita do Prof. José  
Manuel Canavarro

p12 › Jornadas Médicas  
de Ozonoterapia

p15 › Workshop  
/ Resiliência do Sistema  
de Saúde Sobre Medidas  
de Austeridade  
– Exemplo de Portugal



## CONSULTAS MÉDICAS

- ANDROLOGIA
- CARDIOLOGIA
- CHECK-UP
- CIRURGIA GERAL
- CIRURGIA ORTOPÉDICA
- CIRURGIA ORTOPÉDICA PEDIÁTRICA
- CIRURGIA PLÁSTICA
- CLÍNICA GERAL
- CONSULTA DE DOR
- DERMATOLOGIA
- DIETÉTICA
- ENDOCRINOLOGIA
- ESTOMATOLOGIA
- FISIATRIA
- GASTRENTEROLOGIA
- GINECOLOGIA
- IMPLANTOLOGIA
- IMUNOALERGOLOGIA
- MEDICINA DENTÁRIA
- MEDICINA INFANTIL
- MEDICINA INTERNA
- NEUROCIRURGIA
- NUTRIÇÃO
- OBSTETRÍCIA
- OFTALMOLOGIA
- ORTODONTIA
- OTORRINOLARINGOLOGIA
- PEDIATRIA
- PNEUMOLOGIA
- PSICOLOGIA
- PSICOLOGIA INFANTIL
- PSIQUIATRIA
- REUMATOLOGIA
- SENOLOGIA (DOENÇA DA MAMA)
- UROLOGIA

## EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- ANÁLISES CLÍNICAS
- ANATOMIA PATOLÓGICA
- CARDIOLOGIA
  - / Eletrocardiogramas
  - / Estudo do Doppler Cardíaco
  - / Ecocardiografia
  - / Medição Ambulatória da Pressão Arterial
- CIRURGIA VASCULAR
  - / Doppler Vascular Colorido
  - / Ecodoppler
- GASTRENTEROLOGIA
  - / Endoscopia Digestiva Alta
  - / Colonoscopia com Anestesia
  - / Videosigmoidoscopia Flexível
  - / Retosigmoidoscopia Rígida
- IMAGIOLOGIA
  - / Radiologia Digital
  - / Mamografia Digital
  - / Ecografia Geral
  - / Ecografia Mamária
  - / Ecografias Ginecológicas e Prostáticas
  - / Ecografia Obstétrica
  - / Ecografia Partes Moles
  - / Ortopantomografia Digital
  - / Osteodensitometria)
- OFTALMOLOGIA
  - / Angiografia Fluoresceínica
  - / Biometria e PEC
- OTORRINOLARINGOLOGIA
  - / Audiologia e Timpanometria
- UROLOGIA
  - / Estudo Urodinâmico
  - / Ecodoppler Colorido – Renal, Escrotal, Peniano e Prostático
  - / Biópsia Prostática Transretal Guiada por Eco
  - / Uretrocistoscopia
  - / Estudo da Disfunção Sexual
  - / Eletrofisiologia
  - / Urofluxometria



Dr. Cassiano Calvão  
Presidente do Conselho de Administração

Dirigir uma IPSS, na atual situação que o país atravessa, constitui um enorme desafio e uma tarefa difícil.

No triénio de 2011-2013, para o qual este Conselho de Administração foi eleito, os nossos objetivos estratégicos principais, são os seguintes:

- Garantir aos doentes Cuidados de Saúde com qualidade e segurança, visando uma Medicina atualizada e inovadora;
- Aumentar a eficiência dos recursos que nos estão confiados, reestruturando os serviços e combatendo o desperdício;
- Assegurar a sustentabilidade financeira da Instituição, aplicando os ajustamentos necessários para este fim.

Conscientes da dificuldade de os atingir, aceitámos esta missão por confiar na colaboração de todos os profissionais da CSC-ASMECL (Médicos, Técnicos, Enfermeiros, Administrativos e Auxiliares), que constituem os verdadeiros pilares do suporte funcional da Instituição.

Nesta edição, destaco um conjunto de ações implementadas ao longo deste exercício:

- Introdução de melhorias da organização interna, da eficiência e eficácia dos procedimentos, com a adoção de modelos de excelência na prestação de serviços de saúde, com satisfação dos Associados e dos Utentes, através da formação/qualificação /valorização dos profissionais e do Projeto Sistema de Gestão da Qualidade;
- Alargamento e reforço da oferta clínica – Consulta de Dor (nova área agregada) e contratação de Médicos – Responsável Técnico

da Medicina Física, Dermatologia, duas equipas Técnicas de Laboratório de Patologia Clínica;

- Investimentos, a nível de equipamentos técnicos avançados e de infraestruturas, no âmbito dos cuidados de saúde, nas áreas – Hospitalar, Residências Medicalizadas, Esterilização/ Bloco Operatório, Fisiatria/Fisioterapia, Farmácia (interna), Gastroenterologia, requalificação de gabinetes de trabalho, e do pátio externo (acesso exclusivo a ambulâncias e fornecedores);
- Obtenção da Certificação CE, na instalação da Rede de Distribuição de Gases Medicinais e do Sistema de Aspiração/Vácuo e os dispositivos médicos instalados ostentam a respetiva Marcação CE;
- Incrementamos a eficiência energética e ambiental, tornando as instalações mais eficientes, seguindo as boas práticas de eficiência energética sustentável, diminuindo a nossa “pegada”, tornando-a mais ecológica;
- Investimento continuado na divulgação da imagem externa da Clínica de São Cristóvão, através da presença institucional em atos oficiais, nas áreas da Segurança Social, do Mutualismo e da Saúde, convites a entidades de referência, nas redes sociais e em documentação técnica diversa;
- Adesão à RedeMut, estrutura associativa de âmbito nacional, interliga 13 mutualidades, que integram mais de 700.000 Associados;
- Eventos de tradição, datas importantes na vida associativa, Aniversário da CSC-ASMECL, atribuição de Medalhas, Louvores, e Diplomas comemorativos de 25 e 50 anos de Associado, atribuição de Diplomas a personalidades e profissionais de mérito.

Referência no setor da economia social do movimento associativo e mutualista, empenhados nos valores da igualdade, solidariedade, responsabilidade e coerência ética, o Conselho de Administração da CSC-ASMECL, vai continuar esforços na prossecução do crescimento sustentável e de qualidade na Prestação de Cuidados de Saúde e do Apoio à Terceira Idade – Residências Medicalizadas.

Saudações Mutualistas. +

ficha  
técnica

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

COORDENAÇÃO  
Dr. Cassiano Calvão  
Presidente  
do Conselho  
de Administração

DESIGN, TEXTOS E IMPRESSÃO  
Barca de São Vicente,  
A.A.P. Lda.  
GRAFISMO  
Susana Moreira

TIRAGEM  
15.000 Exemplares  
PERIODICIDADE  
Anual

## Tomada de Posse Mandato 2013-2015

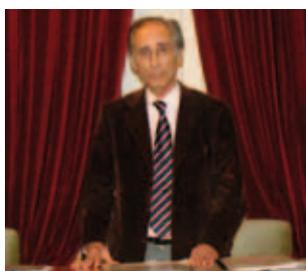
### Novos Corpos Sociais



A tomada de posse dos Novos Órgãos Sociais, para o mandato da Clínica de São Cristóvão – ASMECL no triénio 2013-2015, teve lugar a 17 de dezembro de 2012, pelas 20h00 no Salão Nobre da Clínica de São Cristóvão – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa.

Foi presidida pelas intervenções do Presidente da Assembleia Geral do mandato anterior, Dr. Joaquim Teixeira, que passou a pasta ao seu sucessor, Dr. João Lopes Ribeiro. E, seguida do discurso de tomada de posse do Dr. Cassiano Calvão (Presidente do Conselho de Administração).+

## Nova Direção Clínica



Na mesma ocasião, foi dada posse da Nova Direção Clínica da Clínica de São Cristóvão – ASMECL para o mandato de 2013-2015, que é composta pelo Diretor Clínico Dr. José Pratas (Gastroenterologista) que também discursou e pelos Diretores Clínicos Adjuntos: Dr. Luiz Damas Mora (Cirurgião) e Dr.ª Maria José Mascarenhas (Radiologista).+

# Audiência com o Ministro da Solidariedade e da Segurança Social



No dia 15 de janeiro, o Sr. Dr. Pedro Mota Soares, Exmo. Ministro da Solidariedade e da Segurança Social, recebeu em audiência a nova Administração da Clínica de São Cristóvão –

Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa, para apresentação de cumprimentos. +

# 141º Aniversário da CSC-ASMECL



Q 6

## 11 DE ABRIL

A Cerimónia das Comemorações do 141º Aniversário da CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa, teve lugar a 11 de abril de 2013, onde estiveram presentes os seus Órgãos Sociais e respetivos convidados, tendo os discursos de abertura e de encerramento estado a cargo do Presidente da Assembleia Geral da CSC-ASMECL – Dr. João Lopes Ribeiro.

Seguidamente, os Órgãos Sociais da CSC-ASMECL prestaram homenagem a distintas Individualidades, Colaboradores e Associados que ao longo dos últimos anos muito contribuíram com a sua dedicação e serviços prestados a esta Instituição.

Os anteriores Exmos. Presidentes da Direção, Carlos Alberto Vital Silva Fraga e António Ribeiro Abrantes, foram

homenageados com a colocação dos seus retratos a óleo sobre tela.

Distinguidos com a entrega de diplomas de mérito o Prof. Dr. Mário Silva Moura (em homenagem a 40 anos de serviço) e o Enf. João Vieira Santos (em homenagem a 29 anos de serviço) e, com medalhas comemorativas em reconhecimento dos serviços prestados: Isabel Anjos Alves (40 anos de serviço), Jorge Luís Rebelo Brito Valle (30 anos de serviço) e Maria Simões Marquesa Francisco (20 anos de serviço).

Tendo sido ainda distinguidos com a entrega de diplomas de ouro e platina, os Associados que comemoraram 50 e 75 anos de sócio. +





A CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa, celebrou o encerramento dos seus 141 anos no exato dia da sua fundação (12 de abril de 1872), realizando uma sessão solene, na qual estiveram presentes os seus Órgãos Sociais e inúmeros Convidados.

## 12 DE ABRIL

A mesa integrou o Dr. João Lopes Ribeiro (Presidente da Assembleia Geral), Dr. Tomás Correia (Presidente do Montepio Geral), Dr. Cassiano Calvão (Presidente do Conselho de Administração da CSC-ASMECL), Prof.ª Nilza de Sena (Deputada à Assembleia da República) e Dr. Joaquim Teixeira (Vice-Presidente da CSC-ASMECL).

Esta cerimónia que encerrou as comemorações do 141º Aniversário contou com a participação, entre outros, da Deputada Prof.ª Nilza de Sena, do Presidente do Montepio Geral, Dr. António Tomás Correia, assim como de representantes da Assembleia da República, do Ministério da Solidariedade da Segurança Social, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Vogal Drª Rita Valadas e Dirigentes de Associações Mutualistas e IPSS.

Na abertura da cerimónia, o Presidente da Assembleia Geral da CSC-ASMECL, Dr. João Lopes Ribeiro justificou a longevidade da CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa e sugeriu que a inserção da mesma no Largo de São Cristóvão seria um dos motivos.

Explicou que São Cristóvão dedicava-se à difícil tarefa de ajudar as pessoas a atravessarem um rio perigoso, tarefa que facilmente pode ser comparada com as dificuldades atravessadas pela Instituição no seu percurso de ajuda mútua ao longo destes 141 anos de existência.

De seguida, o Presidente do Montepio, salientou a importância crescente das Mutualidades, no papel fundamental que desempenham nas suas mais diversas valências. Papel esse, que segundo o Dr. Tomás Correia ficou bem patente na recente aprovação por unanimidade na Assembleia da República da Lei de Bases da Economia Social.

Setor em crescente expansão, exemplo disso, é a criação da RedeMut, uma iniciativa que segundo o Presidente do Montepio Dr. Tomás Correia, envolve dezenas de Mutualidades, abrangendo desta forma, centenas de milhares de utentes que passarão a dispor de uma maior rede de cuidados de saúde em todo o território nacional.

Reiterou o empenho do Montepio no apoio à economia social, traduzido em diversas ações, em particular na parceria com o Governo nas linhas de crédito, para reequilíbrio financeiro, alargamento da rede de equipamentos sociais e obras de requalificação, com a disponibilização de 125 milhões de euros.

Igualmente a Deputada à Assembleia da República, Prof.ª Nilza de Sena, destacou o essencial do trabalho desenvolvido pelo setor social, o seu peso crescente na economia e na prestação de cuidados, o qual tem vindo a ser reconhecido pelo Governo, através dos Acordos Plurianuais com o setor, e pelas inúmeras alterações legislativas que têm vindo a beneficiar as instituições sociais, não só em termos de funcionamento, mas também fiscais.

A Prof.ª Nilza de Sena deixou precisamente a todos, os que enchem o Salão Nobre da Clínica de São Cristóvão – ASMECL, o seu testemunho e o reconhecimento pelo trabalho que o terceiro setor tem vindo a desenvolver e o incentivo para que continuem, uma vez que o Governo considera ser esta uma das principais áreas para incrementar o crescimento da economia e garantir mais e melhores cuidados de saúde e de bem-estar social.



Esta é precisamente a missão da CSC-ASMECL, 141 anos após a sua fundação, tal como disse o Presidente do Conselho de Administração, Dr. Cassiano Calvão, que salientou a inovação e a renovação que a Clínica de São Cristóvão, tem vindo a fazer através do reforço de investimento continuado em recursos humanos qualificados e em meios tecnológicos avançados, sempre na óptica de melhor servir.

Agradeceu a todos os profissionais e colaboradores da CSC-ASMECL – Médicos, Enfermeiros, Técnicos, Chefias, Administrativos, Auxiliares, prestadores de serviços, fornecedores e outros, considerou que todos contribuem para o sucesso da Clínica de São Cristóvão.

Daí a importância da nova RedeMut, da qual a CSC-ASMECL é membro, desde a primeira hora, a qual também irá permitir uma maior dinamização, reposicionamento e um novo modelo de intervenção das instituições do terceiro setor.

O Dr. Cassiano Calvão destacou ainda o apoio à sustentabilidade das instituições e os investimentos feitos pelo setor social, muitos com o apoio do Governo e do Montepio, no caso, através de duas linhas de crédito, para reequilíbrio financeiro, alargamento da rede de equipamentos sociais e obras de requalificação, num total de 187.5 milhões de euros.

Ao terminar a sua intervenção, afirmou que se mantém o objetivo de reforçar e desenvolver o Associativismo, através da intervenção social, na prossecução da defesa dos interesses dos Associados. Algo, que a CSC-ASMECL vai continuar a fazer.

Concluída a cerimónia, a Deputada à Assembleia da República, Prof.ª Nilza de Sena, o Presidente do Montepio, Dr. Tomás Correia e a Vogal da Misericórdia de Lisboa, Dr.ª Rita Valadas, acompanhados pelo Conselho de Administração da CSC-ASMECL e pela Direção Clínica, visitaram as instalações da Clínica de São Cristóvão vendo *in loco* todas as suas valências e respostas. +





## Tomada de Posse dos Órgãos Sociais da RedeMut

A CSC – Associação de Socorros Mútuos dos Empregados no Comércio de Lisboa, como membro fundador da RedeMut – Associação Portuguesa de Mutualidades, que é uma nova organização que segue e promove os valores mutualistas de liberdade, igualdade, democracia, solidariedade e responsabilidade, esteve presente na tomada de posse dos seus Órgãos Sociais.

O Dr. Joaquim Teixeira Rocha – Vice-Presidente do Conselho de Administração da CSC-ASMECL é o nosso representante como

Administrador do Conselho de Administração da RedeMut. Esta estrutura associativa interliga 12 Mutualidades, com mais de 700 mil Associados, a quem viabiliza benefícios dos serviços de saúde prestados por todas elas, sem necessidade de nova filiação. O acesso aos serviços de saúde é feito através da apresentação do cartão de associado da mutualidade a que pertence. +

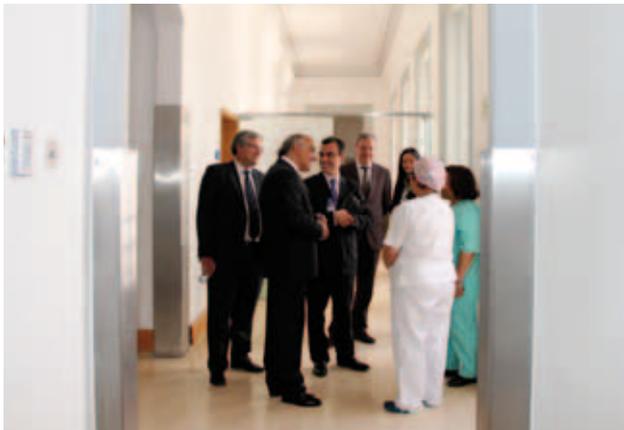
# Lançamento do Livro O Espírito dos Hospitais Civis de Lisboa

Coordenado pelo Dr. Luiz Damas Mora

No dia 30 de maio teve lugar o lançamento do livro coordenado pelo Dr. Luiz Damas Mora, "O Espírito dos Hospitais Civis de Lisboa – Episódios da Vida Médica". O evento teve lugar na Sacristia do Hospital de São José, com mais de trezentos convidados, entre representantes de entidades oficiais, médicos e elementos da Administração da Clínica de São Cristóvão. Em nome do Conselho de Administração, o Dr. Cassiano Calvão apresentou cumprimentos e felicitou o Médico Cirurgião da CSC-ASMECL, pelo excelente trabalho desenvolvido, referência de prestígio no panorama cultural. +



11



## Visita do Prof. José Manuel Canavarro

A visita do Prof. José Manuel Canavarro, Presidente da Comissão Parlamentar de Segurança Social e Trabalho, às instalações da Clínica de São Cristóvão realizou-se em julho.

Foi recebido pelos elementos do Conselho de Administração, contactou com a Direção Clínica e Chefias dos Serviços, tendo-se inteirado das atividades da CSC-ASMECL, no âmbito do seu programa de ação. +

# Dia Nacional do Mutualismo



Q 12

A Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa marcou presença na cerimónia comemorativa do Dia Nacional do Mutualismo, que ocorreu no Centro Ismaili, no dia 26 de outubro, tendo estado representada pelos Srs. Engº João Miranda e Fernando Soares – Vogais do Conselho de Administração da CSC-ASMECL.

Este ano, o tema foi o “Mutualismo no Mundo”. Deu origem a uma conferência e teve como objetivo a divulgação, reflexão e troca de experiências sobre o Mutualismo e a Economia Social Solidária, contribuindo assim, para a sensibilização dos presentes para a importância do Movimento Mutualista no Mundo, de forma a responder a desafios, exigências e necessidades da sociedade atual. +

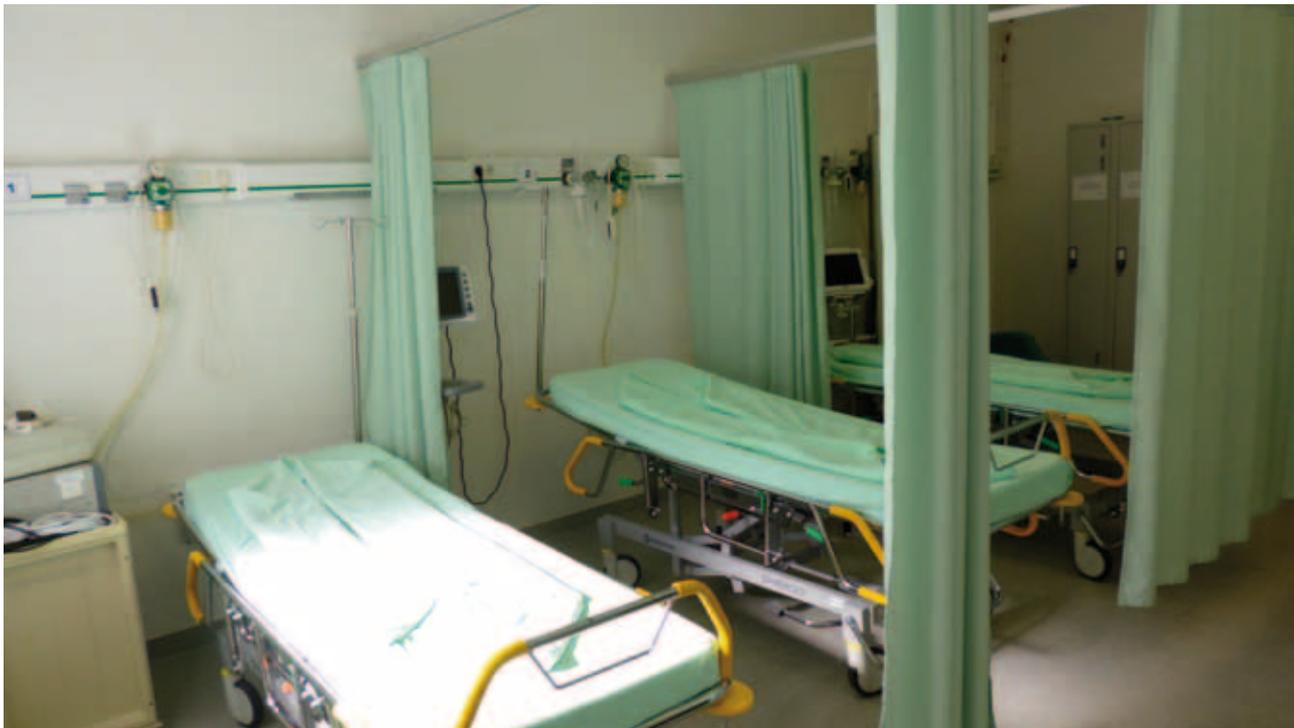
# Jornadas Médicas de Ozonoterapia

A sessão de abertura das Jornadas Médicas de Ozonoterapia contou com os discursos do Presidente do Conselho de Administração da CSC-ASMECL – Dr. Cassiano Calvão, do Diretor Clínico da CSC-ASMECL – Dr. José Pratas e do Presidente da Sociedade Portuguesa de Ozonoterapia – Dr. João Gonçalves.

Durante os dias 29 e 30 de novembro, o ozono e as suas aplicações médicas estiveram em debate e foram múltiplos os temas em cima da mesa: “Ozono em Medicina – Efeitos

Bioquímicos e Fisiológicos do Ozono”; “Ozono – Vias de Administração e Aplicações”; “Aplicação de Ozono em Unidades da Dor”; “Aplicação de Ozono com Outros Métodos Terapêuticos” e “Lesões da Coluna Vertebral – Aplicação Intradiscal com Ozono”, entre outros.

As Jornadas Médicas de Ozonoterapia foram concluídas com um Curso Prático de Auto-Hemoterapia Major e Minor, Intra-Articular do Joelho, Ombro e Anca, Aplicação em Epicondilites, Aplicação Paravertebral e Bolsoterapia. +



## Requalificação de Importantes Áreas Clínicas

/Fisioterapia  
/Esterilização  
/Recobro  
/Gastrenterologia

No âmbito do programa de ação da atual Administração, durante o ano de 2013 foram efetuados grandes investimentos, quer a nível de equipamentos técnicos avançados, quer de infraestruturas, com o intuito de melhorar continuamente os cuidados de saúde que prestamos:

- Alargamento da área da Fisioterapia/Medicina Física e Reabilitação, com criação de mais cabines e aquisição de novos equipamentos, visando proporcionar aos utentes uma oferta melhor e mais abrangente.
- Criação de Zona de Esterilização e de Recobro do Bloco Operatório.
- Investimento em novos equipamentos de Gastrenterologia e requalificação de gabinetes de trabalho. +



# Consulta de Dor

Iniciou-se a 5 de setembro a Consulta de Dor sob a orientação da Médica Anestesiologista, Dra. Margarida Gomes de Oliveira. Não pretendemos com esta consulta abarcar todas as situações de Dor, pois nomeadamente, alguns tipos de Dor Neuropática e a Dor Crónica Oncológica, devido à sua complexidade necessitam suporte hospitalar específico. Propomos sim uma consulta vocacionada para o diagnóstico e terapêutica de situações de Dor Crónica "Benigna", a qual é muitas vezes desvalorizada pela sociedade, pela família e pelo próprio paciente.

- A dor nas articulações, nos ossos, na coluna, que vai e vem ou permanece, nem sempre intensa mas que importuna e afeta o humor.
- A dor que de sintoma passou a doença, que adormece e acorda consigo, em surdina, teimosa.
- Falamos daquela dor que limita a sua marcha, a sua autonomia

e que lhe tirou qualidade de vida, mas que aprendeu a tolerar por ser "fruto da idade".

Propomos uma consulta em que a sua dor física é avaliada e em que a dor de alma, que a acompanha, é escutada. Queremos, em conjunto consigo, a sua família, o seu médico assistente e outros profissionais, aliviar ou mesmo eliminar esse Estado de Dor, restituindo-lhe o seu bem-estar, a mobilidade perdida e a qualidade de vida esquecida.

Assim, a Clínica de São Cristóvão põe à sua disposição mais um instrumento para o ajudar a sentir-se bem, viver melhor e ser mais feliz. Não deixe que a Dor controle a sua vida, conte connosco para o ajudarmos a controlar a sua dor. +

**Consulta de Dor** > 5ª feira, das 10H30 às 12H30

## Assinatura de Novo Protocolo



A CSC – Associação de Socorros Mútuos dos Empregados no Comércio de Lisboa, celebrou no passado dia 6 de agosto, um protocolo de prestação de serviços de cuidados de saúde com o SINCOTEL – Sindicato dos Correios e Telecomunicações de São Tomé e Príncipe, concedendo aos Associados/Beneficiários do SINCOTEL, consultas médicas, exames auxiliares de diagnóstico, tratamentos, internamentos hospitalares e intervenções cirúrgicas.

A CSC-ASMECL foi representada pelo Dr. Joaquim Teixeira, Vice-Presidente do Conselho de Administração e Dr. Alexandre Barata, Vogal do Conselho de Administração, tendo o SINCOTEL – Sindicato dos Correios e Telecomunicações de São Tomé e Príncipe, sido representado pelo seu Presidente, Sr. Engenheiro Ermindo da Costa Martins. A Clínica de São Cristóvão alarga a sua oferta de serviços de cuidados de saúde a entidades protocoladas, abrangendo agora uma instituição de um estado membro da lusofonia. +



## Workshop

# Resiliência do Sistema de Saúde Sobre Medidas de Austeridade

– Exemplo de Portugal –

Organizado pelo Dr. António Tomás Correia (Presidente do Montepio) e pelo Dr. Jean Hermesse (Presidente da *Healthcare And Social Benefits For All*).

O *workshop* decorreu em Lisboa, no dia 29 de maio, contou com a presença de várias IPSS, entre as quais a CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa, com intervenções de diversas personalidades nacionais e internacionais, entre os quais o Professor Dr. João Carvalho das Neves (Presidente

da ACSS), Dr. Rui Santos Ivo (Vice-Presidente da ACSS), Dr. Luís Barbosa (Presidente da Cruz Vermelha Portuguesa), Dr. Alexandre Barata (Vogal da CSC-ASMECL) e o Doutor Francisco George (Director Geral da Saúde).

No decorrer da tarde foi realizada uma visita guiada às instalações da CSC-ASMECL, considerada uma instituição modelo, neste capítulo, na qual tomaram parte os vários dirigentes de IPSS Europeias. +



# Residências Medicalizadas

## Passeio Lisboa-Cascais

Tendo em conta a especificidade dos nossos utentes é importante criar condições para preservar o mais possível as suas capacidades, nomeadamente as suas funções cognitivas e o seu ambiente social, sendo esta saída ao exterior uma oportunidade única de proporcionar momentos de partilha e convívio entre os utentes e entre os utentes e os profissionais.

Pelas 10h do dia 20 de setembro, os utentes estavam prontos para iniciar um dia diferente: um passeio em que participaram 15 utentes e 6 profissionais. O passeio iniciou-se com a vista para as principais ruas da cidade de Lisboa: Praça da Figueira, Rossio, Av. da Liberdade, Marquês de Pombal e seguiu todo o percurso da Av. Marginal em direção a Cascais com a magnífica vista para o mar.



Cerca das 12h30, à hora previamente marcada no Jardim Botânico – *Restaurante Estufa Real*, foram acolhidos por toda a equipa do restaurante, que se mostrou disponível e compreensiva para com as necessidades do grupo.

Após o almoço, encorajaram-se os residentes a saírem dos seus lugares na mesa e a desfrutarem de um café nos sofás e cadeirões que estavam na tenda. Houve assim, a oportunidade de poderem relaxar, descansar e conviverem. Os residentes foram incentivados a conhecerem o Jardim Botânico da Ajuda, cada membro da equipa acompanhou os idosos que demonstraram o desejo em fazê-lo, dando um pequeno

passeio, usufruindo dos bancos e sombras espalhadas pelo Jardim, mandado construir por D. José no século XVIII.

Alegremente durante o passeio deparámo-nos com alguns idosos a verbalizarem: “filha escreve-me neste caderninho o nome deste sítio onde almoçámos para depois dizer às minhas amigas”; “estava para não vir mas ainda bem que me convenceram a vir porque gostei”; “gostei muito, foi agradável e a comida estava muito boa”; “Quando será o próximo passeio?”. Acreditamos que proporcionámos um dia feliz a estes idosos, com muitos sorrisos, afetos e momentos de convívio e descontração. +



## Carnaval

No dia 8 de fevereiro antecipou-se o Carnaval, com um desfile infantil de mascarados, com a participação das crianças da Escola da Madalena, que trouxeram muita alegria e animação aos utentes das Residências Medicalizadas. +



## O Convívio Passeio a Pedrógão Grande

O Grupo de Trabalhadores da ASMECL – O Convívio é constituído pelos trabalhadores da nossa Instituição e pelos familiares. Todos os anos organiza passeios, excursões, almoços e lanches, com o intuito de promover uma saudável confraternização fora do ambiente de trabalho.

Em 8 de junho foi organizado um passeio por Pedrógão Grande, onde visitaram o Lago Verde e a Barragem do Cabril. O passeio foi seguido de um almoço, de uma tarde agradável, e de um baile animado. +

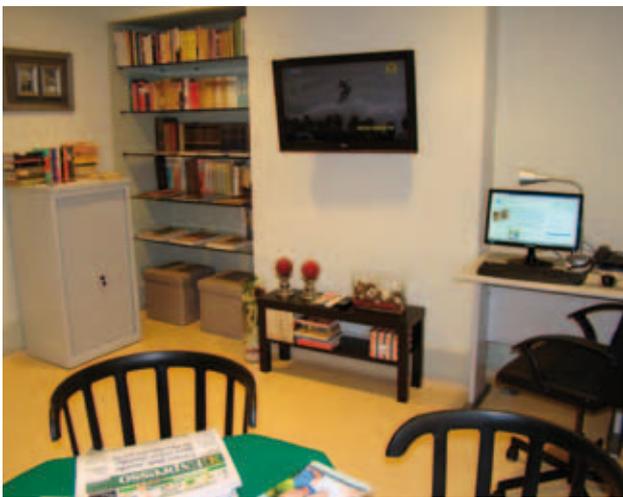


## Rastreios do Mutualismo

No dia 25 de outubro, a Clínica de São Cristóvão – ASMECL, numa parceria com a RedeMut, a Farmácia Internacional e o Laboratório de Patologia Clínica Professor Parreira, proporcionou aos seus utentes uma ação de rastreio. A adesão foi boa, tendo superado todas as expectativas. +

# Sala de Leitura e Cabeleireiro

## das Residências Medicalizadas



Preocupados com as necessidades dos nossos utentes, julgamos ser importante criar condições para preservar o mais possível as suas capacidades e estimular as suas funções cognitivas, por isso criámos uma sala de leitura destinada aos utentes das Residências Medicalizadas. Além de biblioteca, área de leitura com mesas, cadeiras e sofás, dispõe ainda de um computador com acesso à internet, televisão e um armário com jogos.

Simultaneamente procedemos também a uma campanha interna de angariação de livros para a Sala de Leitura das Residências Medicalizadas da CSC-ASMECL.

Todos os dias, as utentes das Residências Medicalizadas, têm à sua disposição um cabeleireiro completamente equipado. +

## Análise Termográfica, Manutenção e Limpeza dos Quadros Eléctricos

Nos termos da legislação aplicável, os quadros eléctricos e respetiva instalação eléctrica devem ser alvo de manutenção preventiva, exigida pelas características de exploração, a fim de proceder às verificações, ensaios, reapertos e medições regulamentares e elaborar o respetivo relatório técnico.

Assim, foram efetuados trabalhos de verificação, manutenção e limpeza dos quadros eléctricos e da rede de terras. Após ter sido realizada a manutenção aos quadros eléctricos no dia 8 de setembro, verificou-se que toda a infra-estrutura eléctrica, cumpre as normas em vigor. +



“Mas, aquelas que contra nossa vontade não nos é possível acompanhar, então é nossa obrigação encontrar uma Instituição que minimize as deficiências que vão encontrar ao saírem do seu “cantinho”

*Dr. João Lopes Ribeiro  
Presidente da Assembleia Geral*

## A Nossa Mãe

Foi-me solicitado para escrever uma página para o último número de 2013, da Revista da nossa Associação. É uma tarefa difícil, que me obrigou a pensar num tema que interessasse aos nossos estimados Associados e que o meu escrito não fosse maçador.

Após alguma reflexão concluí que seria interessante desenvolver um tema que fosse comum a todos. Resolvi escolher como tema “A Nossa Mãe”.

De facto, acompanhou-nos antes mesmo de vermos a luz, sentimo-la interiormente, sofreu para nascermos, mas não nos odiou, antes pelo contrário, amou-nos, alimentou-nos, não dormiu, aqueceu-nos, fez-nos sorrir, ensinou-nos a falar, a ouvir, a andar vestiu-nos, lavou-nos, calçou-nos, enfim defendeu-nos e deu-nos armas para a vida.

Marcou a nossa existência, ouviu-nos, aconselhou-nos, viveu as nossas vidas. Esteve sempre disponível, nunca teve relógios. O tempo para ela nos apoiar nunca se esgotou.

Os anos foram passando, outra família foi constituída e a mãe passou a avó. Os carinhos duplicaram, os netos beneficiaram, os cabelos estão brancos, as mãos já tremem mas o cuidado pelos filhos, os primeiros e os descendentes, todos como filhos vão continuar no âmbito das suas preocupações.

As noites vão sendo cada vez maiores, o tempo corre inexoravelmente, algumas primeiro, outras mais tarde vão perdendo a independência necessitando de maior acompanhamento e carinho, nunca de menos, dado os que nos deram.

Antes era possível acompanhá-las no recanto da sua casa onde sempre viveram, contactando com as suas coisas. Caminhando sem tropeçar, aconchegando-se nas suas roupas, sentindo os cheiros que sempre as rodearam, os ruídos da sua casa. Enfim, encontravam-se no ambiente em que sempre viveram.

Mas, aquelas que contra nossa vontade não nos é possível acompanhar, então é nossa obrigação encontrar uma Instituição que minimize as deficiências que vão encontrar ao saírem do seu “cantinho”. Essa Instituição será a nossa Clínica de São Cristóvão - Associação de Socorros Mútuos dos Empregados no Comércio de Lisboa, que será com a ajuda de todos a sua Casa, mas teremos todos de tentar manter a nossa presença.

Peço desculpa se não tiver tido prosa para descrever tão elevado ente “A Nossa Mãe”, mas o que tenho no coração não se escreve, sente-se! +

## Visita da Direção da AHRESP

No passado dia 16 de outubro tivemos a visita da Direção da AHRESP (Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal) nas pessoas do Sr. Comendador Mário Pereira Gonçalves – Presidente da Direção, Dr. Júlio Fernandes – Vice-Presidente da Direção e do Dr. José Manuel Esteves – Diretor Geral, que foram recebidas pelo Dr. Joaquim Teixeira Rocha – Vice-Presidente do Conselho de Administração da CSC-ASMECL e pelo Eng. João Miranda – Vogal do Conselho de Administração. Esta visita realizou-se no âmbito do protocolo assinado entre as duas instituições, em 13 de março de 2012. +

## Parcerias

### Laboratório de Patologia Clínica Professor Parreira

A CSC-ASMECL mantém, há muitos anos, uma parceria com o Laboratório de Patologia Clínica Professor Parreira, um dos mais antigos da cidade de Lisboa. O Laboratório assume por inteiro os fundamentos do rigor e da confiança, sabendo que, cada vez mais, tem o dever e a responsabilidade médica, técnica e científica de dar aos que nele confiam um saber e uma resposta de qualidade. +



### Farmácia Internacional

A CSC-ASMECL mantém também uma parceria com a Farmácia Internacional, o que permite aos nossos Associados e Colaboradores beneficiarem de descontos nos medicamentos. +

Farmácia Internacional – Rua do Ouro, 228-230, Lisboa



# Workshops de Formação para Colaboradores

Conscientes de que a valorização dos Recursos Humanos é fundamental para podermos responder de forma cada vez mais adequada às necessidades dos nossos Associados e Utentes, durante este ano, procedemos a várias ações de formação dirigidas aos nossos Colaboradores.

Q 22

## MAPA DE FORMAÇÕES 2013

DATA	TEMA	DESTINATÁRIOS	CARGA HORÁRIA	FORMADORES
mar	Primeiros Socorros I (inclui SBV)	Auxiliares	16 h	Vertica
abr mai	Prestação de Cuidados	Auxiliares	24 h	Vertica
mai nov	Primeiros Socorros II (inclui SBV)	Transversal a várias áreas	16 h	Vertica
mai	Gestão de Resíduos	Transversal a várias áreas	1 h	Ambimed
out	Suporte Imediato de Vida (SIV)	Enfermeiros	7 h	INEM
out nov	Gestão e Controlo de Stocks	Aprovisionamento e Enfermeiros	24 h	Vertica
out nov	Inglês	Transversal a várias áreas	50 h	SEA
dez	SHST	Auxiliares e Enfermeiros	4 h	Petrab

# Entidades Protocoladas

ACML | Associação dos Comerciantes nos Mercados de Lisboa

ADBP | Associação de Dinamização da Baixa Pombalina

ADHP | Associação dos Diretores de Hotéis de Portugal

ADM | Assistência na Doença aos Militares

ADSE | Assistência na Doença aos Servidores do Estado

AHRESP | Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal

AMA | Associação Mutualista Aduaneira

AMTCP | Associação de Motoristas de Transportes Coletivos de Portugal

APD | Associação Portuguesa de Designers

APE | Associação Portuguesa de Escritores

ARECA | Associação dos Reformados da Carris

CASA DA IMPRENSA | Associação Mutualista

CASA DO MINHO | Associação

INATEL | Fundação

MONTEPIO GERAL | Associação Mutualista

NOVABASE CAPITAL | Sociedade de Capital de Risco

REDEMUT | Associação Portuguesa de Mutualidades

SAD-PSP | Polícia de Segurança Pública

SHELL | Associação de Reformados

SINCOTEL | Sindicato dos Correios e Telecomunicações de São Tomé e Príncipe

SINTAF | Sindicado dos Trabalhadores da Atividade Financeira

SNS | Serviço Nacional de Saúde



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

Largo de São Cristóvão, 1  
 1149-053 Lisboa



 Proximidade ao Elevador da Baixa

Para mais informações,  
contacte-nos:

tel **218 813 300**  
 fax **218 813 399**

tel de marcações  
**218 813 355**

geral@clinicasaocristovao.pt

[www.clinicasaocristovao.pt](http://www.clinicasaocristovao.pt)

RESIDÊNCIAS MEDICALIZADAS

# DEFRUTE DE UMA VIDA FAMILIAR, NUM AMBIENTE SEGURO

tel 218 813 314

[www.clinicasaocristovao.pt](http://www.clinicasaocristovao.pt)



000119303



clínica de  
são.cristovão

Associação de Socorros Mútuos  
de Empregados no Comércio de Lisboa