



clínica de  
**são.cristovão**

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

# notí cias

ASMECL.

>nov 2018 #8

Editorial

Opinião Médica

Institucional

Vida Associativa



## 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 Períneo-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
- GASTROENTEROLOGIA / Endoscopia Digestiva Alta / Colonoscopia com Anestesia / Videosigmoidoscopia Flexível / Retosigmoidoscopia Rígida
- 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) / Eletrofisiologia / 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](http://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.**

# O Dever de Servir a Clínica de São Cristóvão



Dr. Cassiano Calvão  
*Presidente do Conselho de Administração*

“ Enalteço a dedicação das nossas equipas profissionais, aliadas à humanização e melhores práticas – classes de Médicos, Enfermeiros, Técnicos, Administrativos e Auxiliares, em conjunto com parceiros estratégicos, constroem diariamente a qualidade dos nossos serviços de cuidados de saúde, através das suas capacidades, ética, rigor, eficácia e dinamismo. ”

A governação da Clínica de São Cristóvão requer sentido de responsabilidade e competência.

A CSC-ASMECL é uma IPSS de reconhecido prestígio e notoriedade, de efetiva dimensão histórica, que sempre se afirmou como fonte de promoção dos valores de cidadania.

A aplicação do Programa de Ação do mandato 2016-2018 passou por momentos extraordinários e difíceis, sempre apoiado pelos Órgãos Sociais e pela Direção Clínica.

O Conselho de Administração deu contributos ao serviço da CSC-ASMECL, determinado em fazer bem e no escrupuloso cumprimento dos seus compromissos, com resposta às exigências emergentes.

As estratégias concertadas de sustentabilidade garantem a eficiência económica, financeira, social, ambiental e as normas legais e de qualidade.

As ideias, sensibilidade, estabilidade, modernidade, investimentos e perspetivas, constituem um desafio, tarefa inevitável da gestão, traduzida no seu desempenho nestes últimos três anos.

Enalteço a dedicação das nossas equipas profissionais, aliadas à humanização e melhores práticas – classes de Médicos, Enfermeiros, Técnicos, Administrativos e Auxiliares, em conjunto com parceiros estratégicos, constroem diariamente a qualidade dos nossos serviços de cuidados de saúde, através das suas capacidades, ética, rigor, eficácia e dinamismo.

Com confiança no futuro e prudência, compartilhamos os princípios da economia social, para a implementação dos objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

Estas são as nossas referências, um projeto de todos nós. +

# 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. José Pratas**  
Médico Gastroenterologista  
Diretor Clínico

Há nove anos iniciámos um caminho áspero que percorremos com entusiasmo e convicção.

Vencemos resistências, ultrapassámos adversidades, sonhámos projetos e concertámos as vontades para que quase uma década depois, tivéssemos a consciência do dever cumprido, numa obra sempre inacabada.

Tentámos encontrar junto daqueles que conosco colaboraram, a disponibilidade e a convergência dos esforços necessários para acrescentar valor coletivo ao trabalho de cada um.

Com persistência e determinação, buscámos a harmonia e a concordância onde aparentemente ocorriam conflitos estéreis.

Com alguma bonomia e moderação, encontrámos mais razões para apaziguar, do que verdadeiros motivos de confronto.

Aqui chegados, eleitos pelos nossos pares em 2009 e nomeados pelo Conselho de Administração em três mandatos consecutivos, julgamos ter contribuído para o prestígio da Instituição CSC-ASMECL, à qual dedicámos integralmente o nosso tempo e o nosso melhor esforço pessoal.

Fizemo-lo sempre subordinados aos princípios de lealdade e colaboração, devidos aos órgãos da Administração com cujo modelo organizativo e regulação de funções, nos identificamos.

Competiu-nos interpretar a defesa dos interesses dos nossos

## Direção Clínica Inacabada e Imperfeita

doentes e acolher os anseios dos profissionais de saúde que deles cuidavam.

Em consonância com o Conselho de Administração, a quem felicitamos pelo rigor, a ousadia, a coragem e a estratégia necessárias para edificar o presente e antecipar o futuro, partilhámos a preocupação de alcançar os padrões de qualidade que nos permitissem atingir aqueles objetivos.

No final do terceiro triénio, devemos um sinal de apreço, em especial aqueles que estiveram diretamente envolvidos nos desígnios desta Direção Clínica, ao longo de quase uma década.

Uma menção honrosa, aos médicos nossos colegas que conosco mantiveram um excelente espírito de compreensão e entreaajuda, tornando possível grande parte do sucesso desta casa.

A todos os outros profissionais que se reviram no nosso projeto, uma saudação pela inexcelsível dedicação e genuína disponibilidade.

Aos nossos doentes e seus familiares que conosco mantiveram uma relação de confiança e compreensão, os nossos melhores cumprimentos.

Por último um merecido louvor ao contributo da Sra. Dra. Maria José Mascarenhas – Médica Radiologista – que durante anos integrou esta Direção Clínica, e ao Sr. Doutor Luiz Damas Mora – Médico-Cirurgião – que conosco conclui este mandato. A ambos é devida uma homenagem de reconhecimento e admiração pelos serviços distintos que prestaram à Instituição.

Esta hora é para nós de orgulho e de agradecimento, restando-nos a esperança de não ter defraudado as expectativas daqueles que em nós confiaram.

Se assim for, ganharam os nossos doentes. +



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.

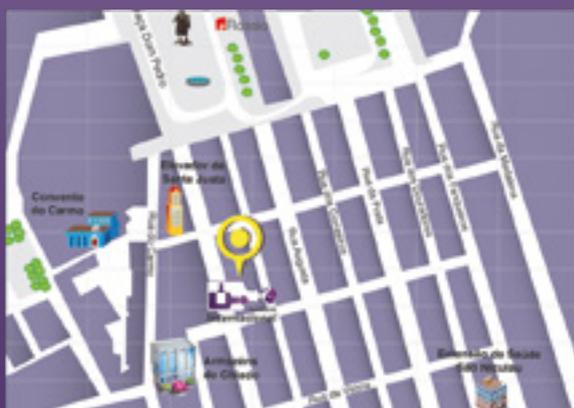
Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site [www.farmacaiinternacional.pt](http://www.farmacaiinternacional.pt)

#### 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](mailto: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](http://www.farmacaiinternacional.pt)

# Cancro do Cólon e Reto: Uma Doença Evitável?



**Dr. Helder Viegas**  
*Médico de Cirurgia Geral*

O cancro do cólon e reto é o segundo mais frequente, em ambos os sexos, em Portugal, sendo, também, a segunda causa de morte por cancro.

O cólon, também conhecido como intestino grosso, é o último segmento do tubo digestivo, sendo a sua principal função a absorção da água necessária a todas as células do organismo, pelo que o seu conteúdo se torna progressivamente mais consistente, até se tornar em fezes sólidas que se acumulam no reto.

O cancro do cólon e reto tem origem nas células que constituem o revestimento interno, a mucosa, destes dois órgãos, existindo formas esporádicas, isto é, que surgem em indivíduos sem história familiar de cancro colorretal, e formas hereditárias que, habitualmente, se manifestam em indivíduos de idade mais precoce.

Mesmo nas formas esporádicas, a existência de uma história familiar desta doença constitui um fator de risco para o seu desenvolvimento.

A mortalidade por cancro colorretal tem vindo a diminuir ao longo da última década, mercê da implementação do seu rastreio, sendo, atualmente, uma das doenças oncológicas mais evitáveis e mesmo mais curáveis, quando diagnosticada nos seus estádios mais iniciais.

Na prevenção, têm especial relevância alguns fatores dietéticos, como sejam uma alimentação rica em fibras e pobre em carnes vermelhas e processadas, estando identificadas outras situações que, pelo contrário, podem aumentar o risco de cancro colorretal, como a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo.

Para o diagnóstico precoce, é extremamente importante o cumprimento dos programas de rastreio internacionalmente reconhecidos.

Considera-se rastreio a realização de alguns exames que visam, de forma direta ou indireta, o eventual diagnóstico de um cancro colorretal num indivíduo assintomático.

Na ausência de fatores de risco (antecedentes pessoais ou familiares de cancro colorretal, remoção prévia de pólipos do cólon ou reto), está internacionalmente aceite que o rastreio deve efetuar-se entre os 50 e os 75 anos de idade, embora existam, atualmente, alguns estudos que apontam para o seu início aos 45 anos.

A pesquisa anual de sangue oculto nas fezes, seguida de colonoscopia total no caso de positividade de uma das amostras, é considerado um meio eficaz de rastreio do cancro colorretal. Contudo, não tem tanta acuidade no diagnóstico de pequenas lesões polipóides como a colonoscopia.

Assim, muitos programas de rastreio preconizam a realização de colonoscopia de dez em dez anos, ou de cinco em cinco anos, no caso da remoção de lesões benignas.

Seja qual for o esquema adotado, de acordo com o médico assistente de cada indivíduo, o importante é a prevenção e o rastreio, com vista ao diagnóstico precoce do cancro colorretal e das suas lesões precursoras. +



Dra. Sara Alfarroba  
Médica de Pneumologia

## Consulta de Pneumologia

As doenças do foro respiratório são das mais frequentes na comunidade, o que é perceptível pela elevada incidência e prevalência de infeções respiratórias, que incluem a gripe, as traqueobronquites e as pneumonias. Para além do seu adequado tratamento, diz o povo no seu saber ancestral, “Antes prevenir que remediar” o que em Pneumologia é uma asserção de particular relevo na prática da vacinação, especialmente nos idosos e em doentes crónicos.

No quotidiano também nos confrontamos com um dos hábitos apontado como a principal causa de morte prematura – o Tabagismo. Estudos revelam que em Portugal morre uma pessoa a cada 50 minutos por doenças atribuíveis ao tabaco, sendo especialmente relevante em relação com a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), o cancro e as doenças cérebro-cardiovasculares. Apesar do consumo de tabaco em Portugal ter vindo a diminuir nos homens, é preocupante o seu aumento no género feminino.

Para além da prevenção e da abordagem das doenças respiratórias agudas, a consulta de Pneumologia serve para o diagnóstico e seguimento de doenças crónicas tais como a asma, DPOC, síndrome de apneia obstrutiva do sono, patologia do interstício e cancro do pulmão, entre outras.

Para o melhor desempenho a Pneumologia tem-se diferenciado numa especialidade sustentada em tecnologias que incluem as Provas Funcionais Respiratórias, o Estudo Cardiorrespiratório do Sono, a Imagiologia, com destaque para a Tomografia Computorizada (TAC) e as técnicas broncológicas.

Acompanhando o aumento da esperança média de vida e fruto da procura do bem-estar social e humano, é frequente o benefício da Reabilitação Respiratória e nos casos que cursam com insuficiência respiratória recorre-se às técnicas de oxigenoterapia e ventiloterapia.

Atendendo ao peso imposto pela elevada prevalência das doenças pulmonares, é útil a proximidade e facilidade de acesso numa entidade mutualista como a Clínica de São Cristóvão, onde também se ganha valor pela colaboração multidisciplinar com outras especialidades, destacando-se: Cardiologia, Otorrinolaringologia, Imunoalergologia, Endocrinologia, Nutrição, Análises Clínicas, Imagiologia e Medicina Física e Reabilitação. +

# Reestruturação do Website da Clínica de São Cristóvão



A pensar nos nossos Utentes reestruturámos o *website* da Clínica de São Cristóvão, que está *online* desde 5 de novembro e que traz uma abordagem e modelo de reorganização de conteúdos mais prática e apelativa.

O novo *website* apresenta uma imagem moderna e intuitiva, que visa oferecer aos seus utilizadores uma experiência de navegação *online* eficiente, segura e preparada para equipamentos móveis (telemóveis / *smartphones* / *tablets*).

Como complemento visual e estético foi implementado o uso de ícones, que além de facilitar a leitura, humanizam as diversas áreas do *website*.

Outra das novidades é a inserção de uma página de publicações, onde se podem visualizar e descarregar todas as edições desta revista e ainda os nossos folhetos clínicos.

O acesso à área privada é efetuado de modo encriptado e as *passwords* foram reforçadas com caracteres alfanuméricos aumentando o seu grau de segurança e em alinhamento com o Regulamento Geral da Proteção de Dados (RGPD).

Esperamos que desfrute da experiência de navegar pelo nosso novo *website*: [www.clinicasaocristovao.pt](http://www.clinicasaocristovao.pt)





Podólogo Miguel Vila Pouca

#### Consultas

2ª feira às 15h00  
3ª feira às 09h00

## Podologia

A Podologia é a ciência que estuda o pé, segundo características médicas, analisando as manifestações e os sintomas que indicam a perda de saúde.

Tratamentos:

- › Dermatopodologia (alterações da pele e unhas)
- › Ortopodologia (ortopedia)
- › Biomecânica (estudo estático e dinâmico)
- › Infantil
- › Desportiva (estudo funcional)
- › Risco (diabético, reumático)
- › Geriátrica (intervenção no pé do idoso)
- › Personalizados (ortóteses plantares, palmilhas personalizadas). +

## Terapia da Fala

O Terapeuta da Fala avalia e intervém em indivíduos de todas as idades, desde recém-nascidos a idosos, tendo por objetivo geral otimizar as capacidades de comunicação e deglutição do indivíduo melhorando, por consequência, a sua qualidade de vida.

Áreas de intervenção:

- › Articulação verbal (dificuldade em articular um ou mais sons da fala)
- › Linguagem (dificuldade em expressar-se, quer através da fala quer através de outro meio, dificuldade em compreender mensagens faladas, escritas ou não-verbais)
- › Alimentação (alterações da deglutição)
- › Disfluência (gaguez)
- › Voz (nódulos vocais)
- › Motricidade orofacial (paresia facial)
- › Preparação para apresentações públicas orais – dirigido a profissionais da voz (locutores, professores). +



Terapeuta Paulo Salvador

#### Consultas

4ª e 5ª feira às 18h30

# Dia Mundial do Enfermeiro



Tânia Mendes, Angelina Diogo e Beatriz Pires



Marisa Gonçalves



Maria José Van Zeller

O Dia do Enfermeiro, é comemorado mundialmente a 12 de maio, em homenagem a Florence Nightingale, um marco da enfermagem moderna, que nasceu nesse dia em 1820.

Para assinalar a efeméride, o Conselho de Administração da CSC-ASMECL homenageou os seus Enfermeiros, em reconhecimento da sua importância na prestação de cuidados de saúde. +



## Resolução de Conflitos ERS

A 20 de julho, em representação da CSC-ASMECL, estiveram presentes nas instalações da Entidade Reguladora da Saúde, no Porto, o Eng. João Miranda (Vogal do Conselho de Administração) e a Dra. Conceição Costa (Gabinete de Comunicação), para uma reunião de trabalho cujo objetivo foi o estreitamento dos canais de comunicação inter e intra institucionais, bem como a promoção do eficiente acesso do utente à reclamação e à resolução alternativa de conflitos.

O convite estendeu-se a várias Instituições Particulares de Solidariedade Social. +

# Novo Tratamento de Ortodontia Invisalign



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

Para cada paciente é criado especificamente um aparelho Invisalign. 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. +

## SERVIÇO DE ATENDIMENTO PERMANENTE

FUNCIONA TODOS  
OS DIAS, SEM  
INSCRIÇÃO PRÉVIA

2ª A 6ª FEIRA  
09H00 - 13H30  
14H00 - 19H00

FINS-DE-SEMANA  
09H00 - 13H00  
14H00 - 16H00

ENCERRADO  
AOS FERIADOS





## CSC-ASMECL Associa-se à Iniciativa Estágios de Vida 2018

A GirlMove é uma organização que tem como missão iniciar uma nova geração de líderes ao serviço do desenvolvimento do seu país, Moçambique, criando um movimento de vida, de apoio e capacitação no feminino através da educação, entajuda e cooperação entre pares, intergeracional e internacional.

É com uma aposta estruturada, vivencial, contínua e inspiradora na educação das jovens raparigas de hoje, mulheres de amanhã, que se formam agentes de mudança com eco nas famílias, nas comunidades e nos respetivos países, combatendo e invertendo o ciclo de pobreza a que sucessivas gerações pareciam estar predestinadas.

31 GirlMovers, como se chamam as raparigas que se candidatam e participam neste programa, licenciadas em diversas áreas, iniciaram a 13 de setembro, os seus estágios de dois meses em empresas e instituições portuguesas, com o sonho de serem *change makers* (agentes de mudança), em áreas de desenvolvimento estratégico para Moçambique.

Através deste Programa, que se designa Estágios de Vida 2018, uma jovem moçambicana, licenciada em medicina dentária, Dra. Lindocas Bila, teve oportunidade de receber formação, acompanhada pela nossa Coordenadora do Serviço de Medicina Dentária, Dra. Mafalda Branquinho, o que lhe permitiu alargar horizontes, conhecendo e experimentando outras realidades, enriquecendo o seu *curriculum*.

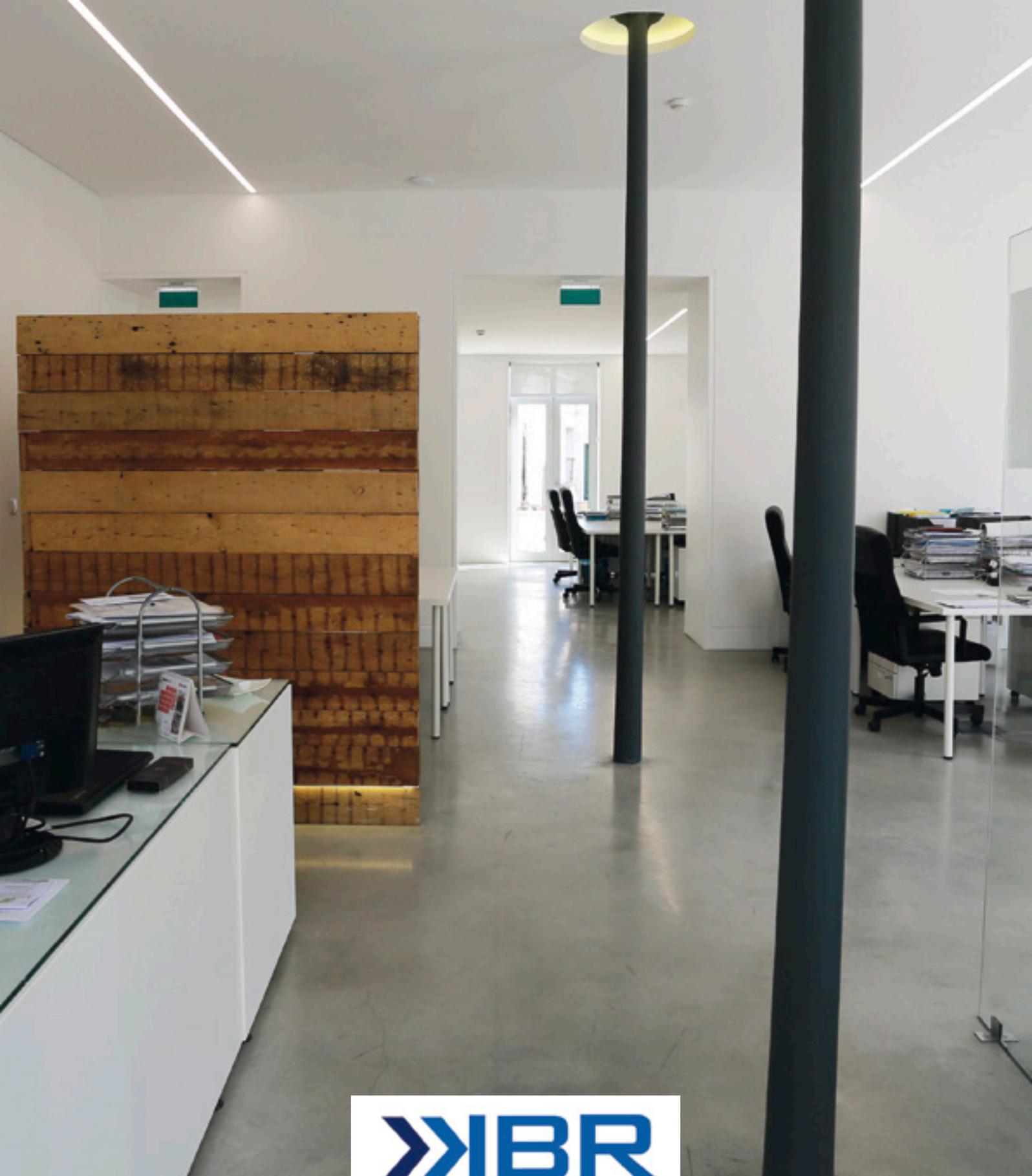
A Clínica de São Cristóvão, participou nesta iniciativa, através da Associação Mutualista Montepio Geral, acolhendo a referida estagiária, que após esta aprendizagem regressou ao seu país de origem, onde aplicará os conhecimentos adquiridos.

Durante o Programa de Estágio decorreu uma visita ao Instituto Superior de Ciências da Saúde – Egas Moniz, onde a Dra. Lindocas Bila, acompanhada pela Dra. Conceição Costa do Gabinete de Comunicação da Clínica de São Cristóvão, foi recebida pelo Professor José João Mendes, Presidente da Instituição e Diretor Clínico e pelo Dr. João Botelho, que proporcionaram uma visita pelo Departamento de Medicina Dentária, onde experimentou várias técnicas desta especialidade.



O Encerramento do Programa, com a Dra. Patrícia Guimarães, foi a 25 de outubro no Museu da Água. +





**KBR**

arquitetura  
engenharia  
construção

ACREDITAÇÃO:



CERTIFICAÇÃO:



# Residência Medicalizada



## Santos Populares

Todos os anos, na nossa Residência Medicalizada, celebramos os Santos Populares. Este ano, o refeitório da CSC-ASMECL, encheu-se de cor e tradição ao receber a Marcha de São Vicente de Fora, que integra uma colaboradora nossa.

Já conhecidos de anos anteriores, alguns dos intervenientes da Marcha, deslocaram-se à Clínica e atuaram para os nossos Residentes.

Este convívio estendeu-se também a familiares e restantes colaboradores.

A organização foi da Dra. Rute Oliveira (Animadora Cultural), Dra. Leonor Relvas (Coordenadora da Residência Medicalizada) e Enfermeira Chefe Isabel Oliveira. +

**RESIDÊNCIA  
MEDICALIZADA**

**DEFRUTE  
DE UMA VIDA  
FAMILIAR,  
NUM AMBIENTE  
SEGURO**



# Renovação da Certificação do Sistema de Gestão da Organização



Em 2018 concluiu-se a análise do processo de certificação da CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa, de acordo com a Norma NP EN ISO 9001:2015.

Após auditorias verificou-se o cumprimento dos requisitos da referida Norma, que estará em vigor até junho de 2021.

Somos certificados pela 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; Serviço de Atendimento; Gabinete de Comunicação. +

## Jantar de Homenagem ao Dr. Luiz Damas Mora

14



No dia 11 de outubro, realizou-se no salão nobre da CSC-ASMECL, um jantar de homenagem ao Dr. Luiz Damas Mora.

A este evento fizeram questão de se juntar vários médicos, que em discursos sentidos, reviveram alguns dos momentos mais marcantes em que as suas vidas se cruzaram com a do homenageado, entre os quais o Diretor Clínico – Dr. José Pratas.

O Conselho de Administração, esteve presente através do seu Presidente – Dr. Cassiano Calvão, Vice-Presidente – Dr. Joaquim Teixeira Rocha e Eng. João Miranda – Vogal.

A noite terminou com um discurso de agradecimento do Dr. Damas Mora aos presentes. +

# MUTUALISMO

## Fonte Geradora de Movimento de Todos para Todos



Dr. António Tomás Correia  
*Presidente do Montepio Geral – Associação Mutualista  
e do Grupo Montepio*

“ No grupo Montepio entendemos o mutualismo como uma fonte geradora de movimento de todos para todos. Para as pessoas, sempre as pessoas. E a forma integrada como entendemos as relações com as diversas famílias da Economia Social torna-nos promotores de uma rede de entreaajuda incontornável. ”

Enquanto associação mutualista – a maior do país e uma das maiores da Europa – encontramos na Economia Social um território natural de atuação, um espaço privilegiado para o exercício de relações parceiras com as diversas famílias do mutualismo e da Economia Social, além de uma rede de entreaajuda e intercâmbio de experiências e ideias que consideramos fundamental para o fortalecimento e afirmação dos projetos que levamos a cabo nas instituições que integramos.

A força do mutualismo e da Economia Social nasce dos laços estreitos que tecemos e das soluções de cooperação socialmente proveitosas que garantimos a cada dia. Só assim – acredito – temos condições para fortalecer a ação e intervenção social, para garantir respostas sustentáveis e inovadoras aos problemas sociais complexos; mas também para identificar novas fontes de financiamento; criar soluções de cooperação que rentabilizem os recursos; valorizar os

profissionais, empoderar os clientes e avaliar o impacto gerado.

No grupo Montepio entendemos o mutualismo como uma fonte geradora de movimento de todos para todos. Para as pessoas, sempre as pessoas. E a forma integrada como entendemos as relações com as diversas famílias da Economia Social torna-nos promotores de uma rede de entreaajuda incontornável.

Porque a vida das organizações, à semelhança, aliás, do que acontece com as pessoas, se faz de presente mas sobretudo de futuro, estamos profundamente empenhados no aprofundamento do papel que este Setor desempenha na construção de uma sociedade mais solidária, mais justa e mais sustentável, porque a um mutualismo e a uma Economia Social maior e mais forte, corresponderá, necessariamente, a capacidade de fazer mais, melhor e para mais pessoas. +

## O que fazemos pela Economia Social e pela Cidadania diz muito sobre nós.

Falar de solidariedade e de cidadania em Portugal também é falar dos mais de 620 mil associados que constituem a Associação Mutualista Montepio e do seu apoio a projetos, políticas e organizações de carácter social e cívico. É falar sobre manter viva a dignidade e a esperança de quem mais necessita. É falar do que fazemos pelos outros. E isso diz muito sobre nós.

[montepio.org](http://montepio.org)



Associação Mutualista  
**Montepio**  
Juntos por todos

institucional

## Empreendedorismo e Inovação Social

Realizou-se a 23 e 24 de maio, no Centro de Congressos de Lisboa, o evento Portugal Economia Social, que contou com a participação da Associação Mutualista Montepio Geral. Na Cerimónia de Abertura esteve presente o Presidente do Grupo Montepio – Dr. António Tomás Correia, Professora Maria Manuela Leitão Marques – Ministra da Presidência e da Modernização Administrativa, Dr. Cassiano Calvão – Presidente do Conselho de Administração da CSC-ASMECL. +



17

## Universidade de Verão Montepio-Autónoma

A Universidade de Verão Montepio-Autónoma 2018 decorreu entre 25 e 29 de junho e contou com a participação presencial de alunos, professores, dirigentes de IPSS, de outras entidades da área da Economia Social e assistência diária *online*.

O tema desta edição foi “Economia Social e Proteção Social”, analisada em 9 módulos, com partes de apresentação / exposição e debate de casos e experiências.

A sessão de abertura teve a intervenção do Dr. António Tomás Correia e do Prof. Reginaldo Almeida (UAL).

A convite do Gabinete de Estudos Sociais e Mutualistas do Montepio, o Dr. Cassiano Calvão (Presidente do Conselho de Administração da CSC-ASMECL), apresentou o tema “A Governação da CSC-ASMECL – Clínica de São Cristóvão e as mudanças previsíveis”.

O jantar de encerramento, com a presença de 50 pessoas, entre alunos, professores e personalidades, contou com a intervenção do Dr. António Tomás Correia, Dr. António Lencastre Bernardo (Presidente da Cooperativa de Ensino Universitário da UAL) e do Dr. Miguel Cabrita (Secretário de Estado do Emprego). +



# A Economia Social e o Sistema Financeiro em Portugal



Teve lugar no Hotel Double Tree by Hilton Lisbon, a 14 de setembro um Almoço/Debate, subordinado ao tema: "A Economia Social e o Sistema Financeiro em Portugal".

Organizado pelo International Club of Portugal, este evento contou com a presença, como orador, do Dr. António Tomás Correia (Presidente da Associação Mutualista – Montepio Geral).

Em representação da CSC-ASMECL e por convite da Associação Mutualista atrás referida, esteve presente o Dr. Cassiano Calvão (Presidente do Conselho de Administração). ➕



## Renovação do Mutualismo



Prof. Jorge de Sá  
*Presidente do CIRIEC Internacional*  
*Professor Universitário*

“ Entre os desafios do mutualismo atual está o da sua modernização, onde a preparação de quadros, a comunicação e a pedagogia dos valores do mutualismo são fundamentais. ”

Os tempos de hoje são de profundas mudanças.

Se a solidariedade entre gerações e grupos sociais motivou os fundamentos do mutualismo, particularmente nos primórdios da revolução industrial do século XIX com a cobertura de riscos que então ameaçavam segmentos significativos da população, as mudanças atualmente em curso trazem consigo novos riscos face aos quais o mutualismo é desafiado a responder.

As fraturas sociais e ambientais de hoje, juntas porque irreversivelmente unidas num ambiente de globalização, confrontam-nos com incertezas que criam medo, ansiedade e um longo cortejo de dependências que lhes estão associadas.

E, se no plano social e económico, as consequências dessas fraturas vão surgindo mais evidentes, é também no domínio da política que esses medos, na maioria dos casos induzidos pelos próprios responsáveis das incertezas que os geram, se vão concretizando em soluções de autoritarismo que são todo o contrário dos valores democráticos, de igualdade, de não discriminação, da coesão social, da justiça e da equidade, para

referir só alguns dos princípios enunciados no artigo 5º da Lei de Bases da economia social portuguesa.

Porque não possuem fins lucrativos, as empresas mutualistas estão muito menos expostas à tomada de riscos excessivos do que as empresas privadas obcecadas pela obtenção de lucros destinados à remuneração do capital dos seus acionistas.

Entre os desafios do mutualismo atual está o da sua modernização, onde a preparação de quadros, a comunicação e a pedagogia dos valores do mutualismo são fundamentais.

Para isso, começando por dentro, é necessária maior transparência interna, uma maior chamada à participação democrática e à renovação tranquila, sem nepotismo, dos seus dirigentes.

Só a unidade na ação do mutualismo e do cooperativismo, que juntos integram como seus membros um em cada seis seres humanos, permitirá a defesa deste modelo económico em que as pessoas são o centro e a razão de ser da sua existência. +



RUA  
PRAIA DA MUTELA

 **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

vida associativa



Dr. João Gaspar Lopes Ribeiro  
Presidente da Assembleia Geral

# 146º Aniversário

## 12 DE ABRIL

No âmbito das comemorações do 146º Aniversário da CSC-ASMECL, teve lugar mais um evento, que decorreu no salão nobre.

A sessão de boas-vindas e abertura esteve a cargo do Dr. João Gaspar Lopes Ribeiro (Presidente da Assembleia Geral) que juntamente com o Dr. Cassiano Cunha Calvão (Presidente do Conselho de Administração), Dr. Joaquim Teixeira Rocha (Vice-Presidente), Eng. João Miranda (Vogal), Dr. Alberto Fróis (Vogal), Dr. José Pratas (Diretor Clínico) e Dr. Nuno Barreto (Presidente do Conselho Fiscal) procederam à tradicional cerimónia de entrega de Diplomas aos Associados com 50 e 75 anos de Vida Associativa.

Foi ainda entregue uma peça gravada ao Sr. Presidente da Assembleia Geral, como tributo a uma vida dedicada à Instituição, uma peça gravada à Dra. Manuela Pereira – Psiquiatra, por 33 anos de serviço e um diploma à colaboradora Maria Simões Marques Francisco, por 25 anos ao serviço da Instituição.

Concluída a cerimónia, todos os presentes participaram no lanche, onde foi servido o bolo de aniversário. +



Dra. Manuela Pereira  
33 Anos de Serviço



Maria Simões Marques Francisco  
25 Anos de Serviço



José Tomás Coelho  
75 Anos de Associado



Maria Isabel Martins Pinto  
75 Anos de Associada



António Silva  
50 Anos de Associado



Artur Prates David  
50 Anos de Associado



Carla Maria Domingos Abreu  
50 Anos de Associada



Dulce Almeida Penada  
50 Anos de Associada



Eugénia Luiza Veiga Vaz  
50 Anos de Associada



José Coelho Benoliel  
50 Anos de Associado



Júlia Guerreiro Marques  
50 Anos de Associada



Juvenália Correia Bugalho Brito  
50 Anos de Associada



Maria Amélia Cabaça Correia  
50 Anos de Associada



Maria Augusta Conceição Vieira  
50 Anos de Associada



Maria Catarina Correia Louro  
50 Anos de Associada



Maria Cecília Cabrita Sousa  
50 Anos de Associada



Maria Dalila Pinto Zegre  
50 Anos de Associada



Maria Fátima Cardoso Machado  
50 Anos de Associada



Maria Graciete Cabrita Pinto  
50 Anos de Associada



Maria Helena Esperança  
50 Anos de Associada



Maria Isabel Carvalho Rodrigues  
50 Anos de Associada



Maria Luísa Barradas Gil  
50 Anos de Associada



Maria Manuela Simões Carvalho  
50 Anos de Associada



Mário Luís Antunes Pinto  
50 Anos de Associado

vida associativa

## Tomada de Posse dos Órgãos Sociais do MONAF

No Museu da Farmácia da Associação Nacional das Farmácias, decorreu a tomada de posse dos Órgãos Sociais do MONAF – Montepio Nacional da Farmácia, A. S. M., a 24 de janeiro.

Em representação da CSC-ASMECL, estiveram presentes o Presidente do Conselho de Administração – Dr. Cassiano Calvão e o Presidente da Assembleia Geral – Dr. João Lopes Ribeiro.

Apresentámos cumprimentos ao Dr. João Silveira pelo excelente trabalho desenvolvido no MONAF e desejámos votos de sucesso ao Dr. Luís Miguel Silvestre, novo Presidente da Direção. +



Dr. João Silveira, Dr. Luís Miguel Silvestre, Dr. Cassiano Calvão e Dr. João Lopes Ribeiro



Dr. José Pratas, Eng. Almeida Fernandes, Dr. Cassiano Calvão e Dr. Esmeraldo Alfarroba

## Visita do Presidente da AME

A CSC-ASMECL recebeu a 19 de abril, a visita do Eng. Almeida Fernandes (Presidente da Associação Mutualista dos Engenheiros – AME).

Tendo sido recebido pelo Dr. Cassiano Calvão (Presidente do Conselho de Administração), Dr. José Pratas (Diretor Clínico) e Dr. Esmeraldo Alfarroba (Médico Especialista em Pneumologia), que o acompanharam numa visita às instalações da Clínica de São Cristóvão. +

## Visita do Presidente dos Inválidos do Comércio

O Presidente dos Inválidos do Comércio, IPSS, Dr. João Bernardino, visitou em 24 de abril, a Clínica de São Cristóvão, tendo sido recebido pelo Presidente do Conselho de Administração – Dr. Cassiano Calvão e pelo Diretor Clínico – Dr. José Pratas. +



## Assinatura de Novos Protocolos

# Associação Mais Proximidade Melhor Vida

A CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa, formalizou a 03 de maio, a assinatura de um protocolo de prestação de serviços de cuidados de saúde aos beneficiários e associados da AMPMV – Associação Mais Proximidade Melhor Vida.

Estiveram presentes o Dr. Joaquim Teixeira Rocha (Vice-Presidente do Conselho de Administração) e Eng. João Miranda (Vogal do Conselho de Administração), tendo a AMPMV, sido representada pela Eng. Maria de Lourdes Pereira Miguel e Dra. Ângela Valença. +



## Inválidos do Comércio



Assinámos a 17 de maio, um protocolo de prestação de serviços de cuidados de saúde aos associados e trabalhadores dos Inválidos do Comércio.

A CSC-ASMECL esteve representada pelo Conselho de Administração e Direção Clínica. Em representação dos Inválidos do Comércio esteve presente a sua Direção. +

## 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

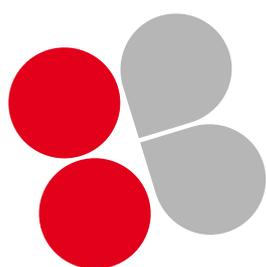
## ENTIDADES PROTOCOLADAS

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

# 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)



# Semana do Mutualismo 2018

## A Força do Nosso Movimento

De 20 a 27 de outubro decorreu a Semana do Mutualismo com várias iniciativas. +



29



### SEMANA DO MUTUALISMO

#### A Força do Nosso Movimento

<p style="text-align: center;"><b>CERIMÓNIA DE ABERTURA</b></p> <p><b>20 de Outubro de 2018 (sábado)</b> Auditório da Liga das Associações de Socorros Mútuos de VNO – Vila Nova de Gaia</p> <p>14h45 – Acolhimento 15h00 – Abertura e boas vindas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pedro Couto</b> Presidente do Conselho de Administração da Associação Vilanovense de Socorro Mútuos</li> <li>• <b>Eduardo Vitor Rodrigues</b> Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia</li> <li>• <b>João Marques Pereira</b> Presidente do Conselho de Administração da APM-RedeMut – Associação Portuguesa de Mutualidades</li> </ul> <p>15h30 – Reforma legislativa – O Novo Código das Associações Mutualistas</p> <p>Moderador: Luis Amorim</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pedro Saneiro</b> – Jurista</li> <li>• <b>José Alberto Pitacas</b> – Economista</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>DIA NACIONAL DO MUTUALISMO</b></p> <p><b>25 de Outubro de 2018 (quinta-feira)</b> Auditório da Câmara Municipal de Lagos, Paços do Concelho Séc. XIX – Lagos</p> <p>14h30 – Acolhimento 15h00 – Abertura e boas vindas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>José Martins Pereira</b> Presidente da Direção da "A Lacobrigense" – Associação de Socorros Mútuos</li> <li>• <b>Maria Joaquina Matos</b> Presidente da Câmara Municipal de Lagos</li> <li>• <b>João Marques Pereira</b> Presidente do Conselho de Administração da APM-RedeMut – Associação Portuguesa de Mutualidades</li> </ul> <p>15h00 – Mutualismo: Reforçar a Entreeajuda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mário Guedes</b> Presidente da Mesa da Assembleia Geral da "A Lacobrigense" – Associação de Socorros Mútuos</li> <li>• <b>Eduardo Andrade</b> Ex-Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lagos</li> <li>• <b>Júlio Barroso</b> Ex-Presidente da C. Municipal de Lagos</li> </ul> <p>15h30 – Reforma legislativa – O Novo Código das Associações Mutualistas</p> <p>Moderador: João Marques Pereira</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pedro Saneiro</b> – Jurista</li> <li>• <b>José Alberto Pitacas</b> – Economista</li> </ul> <p>17h00 – Conclusões e Encerramento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carlos Beato</b> Administrador da Associação Mutualista Montepio Geral</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ENCERRAMENTO SEMANA DO MUTUALISMO</b></p> <p><b>27 de Outubro de 2018 (sábado)</b> Sala dos Bombeiros de Torres Vedras</p> <p>16h45 – Acolhimento 15h00 – Abertura e boas vindas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carlos Manuel Bernardes</b> Presidente da Câmara Municipal de Torres Vedras</li> <li>• <b>João Marques Pereira</b> Presidente do Conselho de Administração da APM-RedeMut – Associação Portuguesa de Mutualidades</li> </ul> <p>15h00 – Finanças Solidárias – A génese de um Banco da Economia Social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>António Tomás Correia</b> Presidente do Conselho de Administração da Associação Mutualista Montepio Geral</li> </ul> <p>16h40 – Testemunhos de Fraternidade – Instituições da Economia Social</p> <p>16h40 – Tributo de Fraternidade – homenagem ao que está feito na perspetiva do que falta fazer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carlos Beato</b> Administrador da Associação Mutualista Montepio Geral</li> <li>• <b>Carlos Bernardes</b> Presidente da Câmara Municipal de Torres Vedras</li> <li>• <b>Jorge de Sá</b> Vice-Presidente do Conselho de Administração da APM-RedeMut – Associação Portuguesa de Mutualidades</li> </ul> <p>17h00 – Encerramento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cesiliano Calvão</b> Presidente do Conselho de Administração da CSC – Associação de Socorros Mútuos dos Empregados no Comércio de Lisboa</li> </ul>
---	--	--

**Parceiros:**





## RASTREIOS GRATUITOS 20 a 26 de Outubro 2018

Semana do Mutualismo  
A Força do nosso Movimento



	REGIÃO NORTE				REGIÃO CENTRO		REGIÃO LISBOA E SUL DO TEJO				REGIÃO SUL		Açores	
	Clinica de Saúde e Prevenção	Clinica da Loja de Porto	Clinica Ligeiros + Unidade Móvel de Saúde do Centro Clínico da Casa	Unidade Móvel de Saúde	Clinica Previdência Social	Clinica Nossa Senhora do Nazare	Esposo Mutualista de Rua do Carmo	Fundação de Maria	Clinica São Cristóvão	Centro Clínico	Centro de Apoio Integrado de MUBIOC	Clinica A Landingerer	Clinica AMB João de Deus	Centro Clínico da AMB Fátima Dujarda
<b>Rastreios</b>														
<b>Audição</b>					20 a 26 (09:30-12:30 / 14:30-18:30) (sem manhaço)			27 a 28 (17:00 - 18:00)						
<b>Colsterol</b>		22 a 26 (09:00 às 12:00)		22 a 26 (10:00 às 18:00)	22 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30 - 18:30)		20 a 26 (10:00 às 19:00)	22 a 26 (17:00 - 18:00)		24 a 26 (14:00 - 18:00)	26 (10:00 - 17:00) (Bateria Funções e Carácter)	20 a 26 (09:30 - 12:00)	24 (09:00 - 13:00)	
<b>Dentário</b>	20 a 26 (09:30 às 10:30) (sem manhaço)	22 (14:00 / 18:00) 24 (09:20 / 11:00) (sem manhaço)			20 a 26 (09:30-12:30 / 14:30-18:30) (sem manhaço)			27 (17:00 - 18:00)					25 (9:00 - 11:00)	
<b>ECG</b>			20 a 26 (09:00 às 10:00)		20 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30 - 18:30)									
<b>Glicémia</b>	20, 24, 25 a 26 (09:30 às 10:30)	22 a 26 (09:00 às 10:00)		22 a 26 (10:00 às 18:00)	22 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30 - 18:30)		20 a 26 (10:00 às 19:00)	22 a 26 (17:00 - 18:00)	25 a 26 (14:00 - 17:30)	24 a 26 (14:00 - 18:00)	26 (10:00 - 17:00) (Bateria Funções e Carácter)	20 a 26 (09:30 - 12:00)	24 (09:00 - 13:00)	
<b>IMC</b>	20, 24, 25 a 26 (09:30 às 10:30)	22 a 26 (09:00 às 10:00)			22 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30 - 18:30)	34 (10:00 - 18:00)			26 a 26 (14:00 - 17:30)	24 a 26 (14:00 - 18:00)	26 (10:00 - 17:00) (Bateria Funções e Carácter)	20 a 26 (09:30 - 12:00)	24 (09:00 - 13:00)	20 a 26 (10:00 - 17:00)
<b>Nutrição</b>												26 (14:30 / 19:00) 27 (10:00 - 13:00)		
<b>Oftalmológico</b>			20 a 26* (10:00 às 17:00)		20 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30-18:30) (sem manhaço)					24 a 26 (14:00 - 18:00)				
<b>Temperatura</b>	20, 24, 25 a 26 (09:30 às 10:30)	22 a 26 (09:00 às 10:00)			22 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30 - 18:30)				26 a 26 (14:00 - 17:30)					
<b>TA</b>	20, 24, 25 a 26 (09:30 às 10:30)	22 a 26 (09:00 às 10:00)	20 a 26 (09:00 às 10:00)	22 a 26 (10:00 às 18:00)	20 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30 - 18:30)		20 a 26 (10:00 às 19:00)	22 a 26 (17:00 - 18:00)	25 a 26 (14:00 - 17:30)	24 a 26 (14:00 - 18:00)	26 (10:00 - 17:00) (Bateria Funções e Carácter)	20 a 26 (09:30 - 12:00)	24 (09:00 - 13:00)	20 a 26 (10:00 - 17:00)
<b>Terapia da Fala</b>		26 (14:00 às 18:00)									26 (10:00 - 17:00) (Bateria Funções e Carácter)	25 (9:00h-12:00h) Adultos (14:00h-18:00h) Crianças		
<b>Triglicédeos</b>		22 a 26 (09:00 às 12:00)			22 a 26 (09:30 - 12:30 / 14:30 - 18:30)			22 a 26 (17:00 - 18:00)				20 a 26 (09:30 - 12:00)		
<b>Fisioterapia</b>					22 a 26 (09:30-12:30 / 14:30-18:30) (sem manhaço)						22 a 26 (10:00 - 17:00) (sem manhaço)			

Rastreios gratuitos efetuados em parceria com o Laboratório Joaquim Chaves Saúde.





# Eleição dos Órgãos Sociais Triénio 2019-2021

A APM - Associação Portuguesa de Mutualidades é uma federação de associações mutualistas que tem por missão expandir e difundir o Mutualismo, promovendo a cooperação e a partilha de recursos e adequando as respostas mutualistas às necessidades de proteção social.

## Assembleia Geral

- Montepio Rainha D. Leonor – Associação Mutualista (Presidente) – Dr. Marques Pereira
- MONAF – Montepio Nacional da Farmácia (1º Secretário) – Dra. Maria da Luz Sequeira
- União Mutualista Nossa Senhora da Conceição – Associação Mutualista (2º Secretário) – Dra. Patrícia Carla Soares

## Conselho de Administração

- CSC – Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa (Presidente) – Dr. Cassiano Calvão
- Montepio Geral – Associação Mutualista (Vice-Presidente) – Prof. Jorge de Sá
- Vilanovense – Associação Mutualista (Vogal) – Dr. Luís Amorim
- A Benéfica e Previdente – Associação Mutualista (Vogal) – Dra. Paula Roseira
- Associação de Socorros Mútuos João de Deus (Vogal) – Dr. Donato Ramos

## Conselho Fiscal

- Casa da Imprensa – Associação Mutualista (Presidente) – Dr. José Goulart Machado
- A Mutualidade Popular – Associação Mutualista (Vogal) – Dr. Carvalhinho Correia
- AME – Associação Mutualista dos Engenheiros (Vogal) – Eng. Almeida Fernandes

## Conselho Consultivo

- Associação de Socorros Mútuos de Ponta Delgada – Dr. Henrique Luís
- Associação de Socorros Mútuos 4 de Setembro 1862 – Dr. Mário Rodrigues
- A Beneficência Familiar – Associação de Socorros Mútuos – Dr. Carlos Silva
- Montepio Nossa Senhora da Nazaré de Torres Novas – Associação de Socorros Mútuos – Dra. Maria Relvão
- A Lacobrigense – Associação de Socorros Mútuos – Dr. José Martins Pereira



Legenda da capa:

1. Dr. João Branco, *Médico Cirurgião - Oftalmologia*
2. Dra. Teresa Santos, *Médica Cirurgiã - Cirurgia Geral*
3. Técnica Cátia Oliveira, *RX / Imagiologia*
4. Enf. Fábio Teixeira, *Enfermagem*

### ficha técnica

#### PROPRIEDADE:

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

#### COORDENAÇÃO

Dr. Alexandre Barata  
*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





# Totalis

TOTALIS S.A. | ALIMENTAÇÃO

**Como se estivesse  
em sua casa!**

- 40 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

**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](http://www.totalis.pt) . [geral@totalis.pt](mailto:geral@totalis.pt)  
[www.facebook.com/totalis.sa](https://www.facebook.com/totalis.sa)

Avenida Miguel Bombarda nº 69  
2745-175 Queluz

Dpt Comercial - Daniel Saldanha  
91 983 42 35 - [danielsaldanha@totalis.pt](mailto:danielsaldanha@totalis.pt)



GRUPO DOS  
TRABALHADORES  
DA ASMECL



# O CONVÍVIO



## Festa de Natal 2017

A 16 de dezembro, realizou-se mais um evento do Convívio – Festa de Natal – na Quinta Nova em Santarém. Contámos com a visita do Pai Natal para a distribuição de presentes.

Fundado em 1975, por um grupo de trabalhadores, tem como objetivo principal promover o desenvolvimento de relações amigáveis entre trabalhadores, fora do contexto de trabalho. +



# CONSULTA / TRATAMENTOS

## ACUPUNTURA MÉDICA

Reconhecida pela Ordem dos Médicos como uma terapêutica complementar da medicina convencional

DRA. MARIA DA CONCEIÇÃO DE ALMEIDA E SOUSA

3ª FEIRA, ÀS 15H00



Clinica 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 - 07H45 às 19H30)

atendimento@clinicasaocristovao.pt

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