



**SERVIÇOS
SOCIAIS**

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

Vantagens de ser Associado

Plano Médico e Social 1

Um dia com

Dr. Mário Correia

Objetivos de
Desenvolvimento
Sustentável

Nova Unidade de Endoscopia Digestiva dos SSCML

Aumenta a oferta de diagnóstico na cidade e contribui para a deteção precoce de doenças como o cancro do aparelho digestivo.

Intervenção e Responsabilidade Social

A união da nossa equipa ultrapassou os desafios propostos para 2024.

Acompanhe as novidades em

SSCML.pt   

REVISTA 02
JANEIRO 2025



Conheça as vantagens de ser Associado

Plano Médico e Social 1

Vantagens

- Consultas de Clínica Geral e Especialidades nos SSCML
- Exames Complementares de Diagnóstico
- Enfermagem
- Vacinação
- Consulta de Especialidade em Convencionados Externos
- Exames Complementares de Diagnóstico em Convencionados Externos
- Termos de Estomatologia (guia para tratamentos)
- Cirurgias (%)
- Fundo Especial de Cuidados de Saúde (100%) ⁽¹⁾
- Comparticipação de Medicamentos
- Comparticipação em Despesas Saúde (Regime Livre)

Comparticipações

- Infantário
- Lares e Casas de Repouso ⁽²⁾
- Despesas com Descendentes Portadores de Deficiência ⁽³⁾
- Terapias Alternativas
- Funeral ⁽⁴⁾

Subsídios

- Apoio Domiciliário ⁽²⁾
- Escolar
- Morte ⁽⁴⁾

E ainda...

- Gabinete de Apoio e Intervenção Social
- Banco de Ajudas Técnicas
- Programas de Ocupação de Tempos Livres (dos 6 aos 16 anos)
- Universidade Sénior
- Praia Sénior
- Despesa Social
- Turismo & Lazer para toda a família
- Protocolos com diversas empresas (acesso a bens e serviços a preços vantajosos)

⁽¹⁾ Direito condicionado à existência de 1 ano de quotização efetiva;

⁽²⁾ Direito condicionado à existência de 15 anos de quotização efetiva;

⁽³⁾ Exceto para funcionários reformados e aposentados;

⁽⁴⁾ Direito condicionado à existência de 5 anos de quotização efetiva.



Saiba mais em

www.SSCML.pt

21 844 77 00

Índice

Editorial	4 Mensagem do Presidente
Um dia com...	6 Dr. Mário Correia
Saúde	8 Visão Clínica
ODS	14 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
Livro	16 Provedoria Municipal dos Animais de Lisboa
Intervenção e Responsabilidade Social	18 Desporto, Cultura & Lazer
Educação	23 Universidade Sénior
Serviço de Ação Social	24 Apoio aos Associados dos SSCML
Projeto de Voluntariado	25 Fazer Acontecer



Edifício Sede dos SSCML,
Avenida Afonso Costa 41, LISBOA

Os Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa (SSCML) são uma Associação de Direito Privado sem fins lucrativos, constituída por escritura pública de 22 de março de 2004, com estatutos publicados no Diário da República – III Série, n.º 146, de 23 de junho de 2004.

Esta Associação tem origem em duas grandes áreas: a Ação Social Interna da Câmara Municipal de Lisboa e a Caixa de Previdência do Pessoal da Câmara Municipal de Lisboa.

REVISTA #2 JANEIRO 2025

Esta Revista é uma edição do departamento de **Comunicação & Imagem dos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa**
Presidente dos SSCML **Bento Velhinho**

Capa **Miguel Laranjeira**

Design e Direção Criativa **Emília Mendes & Miguel Laranjeira**

Conteúdos editoriais **Presidente dos SSCML Bento Velhinho +**

Anabela Meneses + Dina Cândido + Organização dos Programas

de OTL Fábio Sousa & Inês Ribeiro + Médico Pediatra Mário

Correia + Enfermeira-Chefe Lurdes Pinto + Provedor Municipal

dos Animais de Lisboa Pedro Palva | www.sscml.pt

por **Bento Velhinho**

Presidente do Conselho de Administração



Juntos construímos novos horizontes

**O futuro
pertence
àqueles que
acreditam no poder
dos seus sonhos e têm
coragem de transformá-
-los em realidade.**

**O futuro é construído com
as escolhas de hoje; cada
decisão é um passo rumo ao
que podemos ser.**

Caros Associados e Amigos,

O novo ano surge como uma página em branco, pronta para ser preenchida com novas conquistas, aprendizagens e experiências. É a oportunidade perfeita para recomeçar, renovar os nossos objetivos e definir novos caminhos. Cada início de ano oferece-nos a chance de deixar para trás o que já não nos serve e abraçar, com coragem e otimismo, as possibilidades que se apresentam. Não importa o que ficou para trás; o essencial é que hoje podemos começar de novo, com a força e determinação necessárias para alcançar os nossos sonhos. Que este novo ano seja um marco de transformação e crescimento para todos nós!

Nos dias de hoje, assistimos a um Mundo que nos rodeia, quer seja pela insegurança global, pela instabilidade da Paz, ou pela incógnita da Economia, cada vez mais incerto.

Contudo, é precisamente nestes momentos de maior complexidade e dúvida que mais nos devemos unir em torno daqueles valores comuns, e colaborar para que, em conjunto, consigamos

antecipar e minimizar as adversidades que se apresentam – ou possam vir a apresentar – a cada pessoa e família.

Por isso, a mensagem que vos trago é otimista! Porque acredito – e acreditam estes vossos Serviços Sociais – que é na ação solidária e na partilha de recursos que radica a possibilidade de uma sociedade mais justa e equitativa!

Como tal, e tendo por referência a missão dos SSCML, quero deixar-vos votos de um Bom Ano de 2025, na certeza que esta associação, na pessoa de todos os seus trabalhadores, colaboradores e dirigentes, vai continuar a trabalhar empenhadamente para o vosso bem-estar e o dos vossos agregados, dando resposta aos eventos de vida que mais vos importam.

Saibam também que este empenho e capacidade de resposta na prestação de apoio social e médico a uma comunidade de muitos milhares, apenas é possível pela vossa participação e confiança nesta associação. Pela vossa Confiança, deixo-vos os meus sentidos agradecimentos.

LISBOA
SSCML
ars|lvit

DOIS ESPAÇOS
MÉDICOS
UM COMPROMISSO
A SUA SAÚDE

CENTRO CLÍNICO | SSCML
ABERTO AO PÚBLICO
NO PISO 1 e 2

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR AREEIRO
NO PISO 3

mais informações em
www.sscml.pt

Parceiros:
Unifabz **Infância XXI** **SNS** **ars|lvit**

Um dia com **Dr. Mário Correia** Médico Pediatra



O nosso convidado é o Dr. Mário Correia, médico pediatra. Vamos dar-vos a conhecer melhor o homem por trás da bata, que cuida desde o Primeiro Momento.

SSCML: Em que ano ingressou nos SSCML ?

MC: Ingressei em 2003 a convite do Dr. Rui Julião por necessidade do serviço, iniciei com uma colaboração semanal no Pátio do Tijolo. No ano em que se inaugurou o novo serviço de Pediatria fui convidado a colaborar a

tempo inteiro, motivo que me encheu de orgulho, dado o reconhecimento do meu profissionalismo e dedicação.

SSCML: Quantas gerações já lhe passaram pelas mãos ?

MC: Geração pode também significar pessoas que sucederam os seus pais e nesse sentido, podemos dizer que uma geração pode ter um período de 25 anos. Nos últimos anos, com o avanço da tecnologia e novos estudos, estima-se que a duração de uma geração reduziu para 10 anos. Pelo que posso considerar que duas a três gerações.

SSCML: Qual a história mais caricata que já aconteceu em consulta?

MC: Tive duas situações engraçadas.

Durante uma consulta com uma criança com 5 anos, com uma atitude de negativismo, lá consegui com a mãe dar a volta à situação e fazer a observação possível, no fim da consulta a revolta era tão grande que, ao sair pela porta do consultório, tira o sapato do pé e atira com toda a força para ver se me acertava.

Numa consulta de uma criança com seis meses, a mãe refere que o pai era

muito “moreno”, e que achava estranho o filho ter a pele muito branca.

A mãe pergunta-me se, para tranquilizar o pai, o filho não poderia fazer solário.

SSCML: Conte-nos o seu maior desafio como médico Pediatra.

MC: O maior desafio do pediatra é conseguir ganhar a empatia da criança e familiares, procurar manter-se atualizado cientificamente, realizando a prescrição o mais adequada possível a cada doença.

Procurar transmitir as regras mais importantes para a saúde física e mental.

E manter a disponibilidade constante que, por vezes, torna-se difícil conjugar a profissão com a vida familiar.

SSCML: Como imagina os SSCML daqui a 20 anos ?

MC: Na realidade, ser médico é um profissão extremamente enriquecedora e exigente. O facto de ter tido uma formação clínica com médicos mais velhos, geração com poucos meios complementares

de diagnóstico, usando predominantemente a clínica, cujo o lema era o trabalho de equipa e focado unicamente na saúde do doente, tem-se verificado que as novas gerações de profissionais trabalham mais de uma forma individual, em que se tem perdido a parte humana do doente.

Dito isto, imagino que os SSCML e outras entidades de saúde, dentro de 20 anos, terão muito mais tecnologia, excelentes profissionais, mais preocupados em cumprir indicadores de produtividade e financeiros e menos humanizados.

SSCML: Porque escolheu a especialidade de Pediatria ?

MC: O meu sonho em criança era ser veterinário, no entanto, com o decorrer dos anos, com bom sucesso escolar, a opção pela medicina e, especialmente, pediatria, foi fácil. As crianças são seres extraordinários, genuínos, espontâneos.

É uma sensação maravilhosa conseguir tratar as doenças,

ver o seu crescimento, desde o nascimento até nos deixarem aos 18 anos, com a sensação de missão cumprida.

A sensação de sentir o reconhecimento do nosso trabalho apenas com um sorriso ou um abraço caloroso, são momentos únicos indescritíveis.

SSCML: Se pudesse escolher, em que parte do mundo viveria ?

MC: Tenho o privilégio de conhecer os 6 continentes do planeta Terra, e não trocava nenhum por Portugal. Temos um povo acolhedor, afetuoso, pacificador. Temos um clima fabuloso. Temos uma comida com um sabor e qualidade reconhecida em quase todo o mundo.

Apenas gostaria que Portugal, nos próximos 20 anos, tivesse menos corrupção, menos subsídio de dependência, e que se valorizasse mais o profissionalismo, a pontualidade, a formação e o ser humano.



Abertura da Unidade de Endoscopia Digestiva

Inaugurou no dia 5 de novembro, reforçando o compromisso com a acessibilidade a cuidados de saúde dos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa. Deste modo, os SSCML ampliaram a oferta de diagnóstico na cidade, para a deteção precoce de doenças como o cancro do aparelho digestivo.

A nova Unidade de Endoscopia Digestiva oferece o melhor em tecnologia e cuidados num ambiente acolhedor e seguro, promovendo uma experiência mais humanizada para os utentes.”

Bento Velinho,
Presidente dos SSCML

Estima-se a capacidade para realizar cerca de 5000 exames por ano, em articulação com o Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Na cerimónia de inauguração da Unidade de Endoscopia Digestiva, e reabertura da Unidade de Cirurgia Ambulatória, o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa salientou o compromisso da autarquia para com a saúde dos lisboetas:

Os SSCML estão num processo de abertura a todos, permitindo que aqueles que hoje vivem em Lisboa, possam também usufruir desta grande casa.”



Em parceria com os SSCML, a Câmara Municipal de Lisboa disponibiliza outros programas de saúde aos munícipes, através da iniciativa Lisboa 65+, das Clínicas de Proximidade, situadas no Bairro do Armador e na Alta de Lisboa, com consultas de saúde gratuitas.



A autarquia realiza, também no edifício sede dos SSCML, exames complementares ao SNS, como o rastreio do cancro da mama para mulheres entre os 40 e os 49 anos, em parceria com a Fundação Champalimaud.





Exame Endoscópico de Colonoscopia

A Colonoscopia consiste em examinar o intestino grosso ao delgado. É um exame indicado para sintomas como sangue nas fezes, diarreia, obstipação e dor abdominal. Para quem não tem sintomas, recomenda-se realizá-lo a partir dos 45 anos e repetir a cada 10 anos.



Consulta de Rastreio do Cancro Colorretal

O rastreio do cancro do cólon e reto tem como objetivo detetar atempadamente lesões precursoras do cancro do cólon e reto (ou seja, lesões que ainda não são cancro, mas que, se não forem tratadas, podem evoluir para cancro).

O **Dr. José Alberto Conceição** realiza esta consulta às 3^{as} feiras, das 10:00h às 12:00h, no gabinete 7, no piso 1D.

Até 31 de janeiro este rastreio é dirigido aos utentes dos Plano 1 dos SSCML com idades compreendidas entre os 50 e 74 anos.

Consulta da Voz

A consulta da voz tem como objetivos identificar e diagnosticar doenças nas cordas vocais, além de detectar casos de mau uso ou abuso vocal. Aqui, poderá contar com uma avaliação completa e uma reflexão multidisciplinar sobre a sua condição, entendendo as possíveis intervenções necessárias. Quando for o caso, apresentamos opções claras e orientações sobre o tratamento mais adequado para cada situação.

A consulta dirige-se a todas as pessoas, especialmente aos profissionais da voz.

Agende a sua consulta com a **Dra. Clara Capucho**, às quartas-feiras, no Piso 2E.



Consulta de Cirurgia Estética

Com uma vasta formação e experiência na área, a **Dra. Margarida Henriques** traz consigo um compromisso com a excelência e a atenção aos detalhes, oferecendo um atendimento personalizado e de alta qualidade aos nossos pacientes.

Consulta à 4.ª feira, das 11h20 às 13h20. Agende!



Abertura da Unidade do Sono

A Unidade do Sono é um espaço que disponibiliza o diagnóstico e tratamento de patologias do sono, que apresentam uma incidência e prevalência crescentes na população, bem como elevado número de comorbilidades associadas.

Brevemente disponível, conta com a equipa de **Dr. Manuel Ramalho Gonçalves**, **Dr.ª Mariana Cabral** e **Dr.ª Sílvia Rodrigues**, para si.



Diabetologia

A diabetologia oferece benefícios essenciais para quem tem diabetes, como diagnóstico precoce, tratamento personalizado e prevenção de complicações. Com o acompanhamento de um especialista, é possível controlar melhor os níveis de glicose, melhorar a qualidade de vida e evitar problemas sérios como doenças cardiovasculares e renais. Além disso, o diabetologista orienta sobre alimentação, exercício e monitoramento da glicemia, garantindo um tratamento contínuo e eficaz.

Venha à sua consulta e traga todas as suas dúvidas! Não tenha medo de perguntar tudo o que quer saber sobre a doença, desde o seu tratamento, complicações e cuidados que deve ter.

Conhecer bem a diabetes é a maior arma que possui para controlá-la. Tenha uma atitude positiva, nós cuidamos da sua saúde.



Exame Colposcopia

A nova câmara de colposcopia oferece uma tecnologia avançada para exames ginecológicos mais precisos e confortáveis. Com alta definição de imagem, permite ao médico visualizar detalhadamente o colo do útero, a vagina e a vulva, facilitando a identificação de alterações celulares ou lesões precoces. A câmara de colposcopia também proporciona uma análise mais clara, essencial para o diagnóstico precoce de condições como o cancro cervical. Para além disso, o design moderno e ergonómico desta nova câmara garante mais conforto para a paciente durante o exame.



Quem realiza este exame:

Dr. Victor Ferreira

Dr.ª Ermelinda Pinguincha

Dr.ª Isabel Rocha

Exame sujeito a marcação
prévia por indicação médica.

**Novos quiosques
para levantamento
da senha referente à
consulta ou ao exame,
no piso respetivo.**

Recente renovação
do sistema de apoio
informático MedicineOne,
agora com um quiosque
por piso, designadamente
para consultas ou exames
realizadas no próprio piso.

Assim, solicita-se que se
dirija ao piso respetivo para o
levantamento da senha.



Unidade de CardioPneumologia (UCP)

Esta Unidade funcional engloba as consultas médicas de Cardiologia, Pneumologia e os exames de Eletrocardiograma, ECG com prova de esforço, Ecocardiografia, Holter e MAPA de 24 horas.

O papel da Unidade de CardioPneumologia (UCP) dos SSCML e a sua importância para a comunidade

Um dos objetivos desta Unidade é proporcionar um cuidado integral e personalizado, envolvendo equipas multidisciplinares para oferecer o melhor acompanhamento possível.

A UCP dos SSCML é especializada no diagnóstico, tratamento e acompanhamento de doenças cardiovasculares e respiratórias.

O nosso trabalho é essencial para ajudar os utentes a prevenir e tratar determinado tipo de doenças, como hipertensão, insuficiência cardíaca, asma, DPOC, entre outras.

Os principais serviços oferecidos pela unidade aos utentes

Oferecemos uma gama de serviços que incluem avaliações cardiovasculares e respiratórias completas, como exames de electrocardiograma, ECG com prova de esforço, ecocardiograma, Holter e MAPA de 24 horas, entre outros.

Principais desafios

Um dos maiores desafios é a crescente procura de cuidados de saúde devido ao envelhecimento da população e ao aumento das doenças crónicas.

A nossa equipa, que é altamente qualificada, consegue superar esse desafio com organização.

A prevenção é fundamental, e todos devem procurar manter um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada e prática de exercício físico. No entanto, caso surjam problemas de saúde, estamos aqui para fornecer o melhor tratamento e acompanhamento possível. Estamos juntos com os nossos utentes em cada passo da jornada para um coração e pulmões mais saudáveis.



Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

com **Luísa Dornellas**

Administradora dos SSCML | Intervenção e Responsabilidade Social

Área de Ação e Inovação Social | Protocolos e Benefícios Sociais | Cultura: Universidade Sénior, Programas Seniores, Coro, Teatro e Exposições



Entre 14 de outubro e 13 de novembro de 2024, os Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa desenvolveram uma dinâmica formativa e participativa interna para responder ao desafio de compreender o alinhamento da organização com a Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas, um apelo urgente à ação, para salvar o planeta, centrando-se em acabar com a pobreza, melhorar a saúde e a educação, reduzir a desigualdade, estimular o crescimento económico, combater as alterações climáticas e muito mais.

Através de um **Laboratório de Integração dos ODS na Gestão e Estratégia da Organização**, com a duração de 24h, onde estiveram presentes 99 trabalhadores, nas sessões de apresentação e trabalho, os SSCML cumpriram os objetivos de:

- Divulgar a **Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)** junto dos trabalhadores;
- Encontrar as atividades, produtos e/ou serviços dos SSCML onde já estão **alinhados e contribuem para os ODS**;

▪ **Explorar ações/atividades a desenvolver no futuro**, que maximizem alinhamento com o ODS;

▪ **Envolver os trabalhadores** numa governação participada.

Após duas sessões, com cerca de 45 minutos cada, para apresentação dos próprios ODS e do Laboratório propriamente dito, tentando envolver o maior número possível de trabalhadores, seguiram-se 5 sessões de trabalho, de 3h cada, com registo gráfico em tempo real, desenvolvidas com base numa metodologia desenhada especificamente para cumprir os objetivos deste laboratório e da organização para esta matéria. Todas as sessões foram desenvolvidas com base em trabalho de grupo, imersivo, prático e colaborativo, promovendo a partilha de ideias e o cruzamento de diferentes equipas de trabalho da organização.

Através da metodologia World Café, os participantes refletiram sobre se “Os SSCML estão alinhados com os ODS e com a Agenda 2030?”. Na primeira sessão, os participantes encontraram respostas a perguntas como:

Que atividades os SSCML já fazem alinhadas com os ODS?

Que atividades podem desenvolver no futuro alinhadas com os ODS?

O que ganham os SSCML com o alinhamento da respetiva estratégia com os ODS?

Como devia ser divulgado o alinhamento dos SSCML com os ODS?

Após um trabalho de alargamento e exploração das ideias, todos os resultados foram tratados e categorizados para permitir uma leitura global do alinhamento real e potencial dos SSCML com os ODS.

Resumidamente foram encontradas(os):

- 49 atividades desenvolvidas pelos SSCML, que já estão alinhadas e contribuem para diversos ODS;
- 41 propostas de atividades que os SSCML podem vir a desenvolver no futuro, para otimizarem o respetivo alinhamento com os ODS e contribuir ainda mais para um futuro global mais sustentável;
- 18 propostas de ações, meios e canais que potenciem a divulgação do alinhamento dos SSCML com os ODS;

#Nãoteesqueças

▪ 23 benefícios para os SSCML, sob diferentes perspetivas, em estarem alinhados com os ODS.

Conscientes dos resultados, foi possível aos participantes, passar à fase seguinte, ou seja, encontrar a melhor forma de promover as atividades que os SSCML já fazem alinhadas com os ODS, por forma a atingirem o respetivo potencial em termos de sustentabilidade ambiental, económica e social, sendo melhor compreendidas pelas pessoas com impacto direto nas mesmas, que poderão, elas próprias, vir a ser agentes de promoção dos ODS.

Fruto desta dinâmica foram selecionadas pelos participantes 12, das 49 atividades encontradas, para desenvolver um trabalho de reflexão personalizado. Foram estas:

- 1 atividade em curso com os utentes dos SSCML (“Fatura Digital no Atendimento”);
- 2 atividades de organização interna do trabalho (“Redução de Papel” e “Sê mais Geração Z – Desmaterialização”);
- 9 propostas de serviços em curso na organização (“Refeições Gratuitas para Associados carenciados”, “Fundo Saúde para Cirurgia”, “Lisboa +65”, “Mamas saudáveis – Serviço de Mamografia”, “Marcação Prévia de Refeições”, “Recolha de Material Clínico usado”, “Unidos pela Mobilidade – Manutenção e Reparação de Equipamento”, “Vestir e Revestir – Doação de Vestuário”, “Visão para Todos – Oftalmologia”).

Por fim, foi possível planear 13, das 41 propostas de atividades que os SSCML poderão vir a desenvolver no futuro, para otimizar o respetivo alinhamento com os ODS e contribuir mais para um futuro global mais sustentável.

Foram então planeadas:

2 medidas no âmbito da organização interna do trabalho (“**Eradicar Fichas Médicas**” e “**Trabalho Colaborativo e Partilha de Recursos**”);

3 medidas para trabalhadores da organização (“**Aproveitar-te – Redução do Desperdício Alimentar**”, “**Causa para Todos – Espaço Trabalhadores**” e “**Horas Felizes – Bem-Estar dos Trabalhadores**”);

4 medidas com vista às instalações físicas da organização (“**Bebedouros nos Pisos**”, “**Instalação de Painéis Solares**”, “**Os 3 Rs – Reciclagem**” e “**Torneiras Amigas**”);

4 propostas de novos serviços a disponibilizar pelos SSCML (“**App SSCML**”, “**Fisioterapia e Enfermagem ao Domicílio**”, “**Não te Esqueças – Combate a Doenças Neurodegenerativas**” e “**Portal do Associado Utente**”;

No final, os autores das propostas apresentaram as mesmas ao grupo alargado, respondendo aos esclarecimentos colocados, o que também se revelou uma excelente forma de polir cada uma das propostas. Todas foram alvo de votação, para que as respetivas pontuações obtidas possam ajudar os decisores dos SSCML a priorizar uma eventual concretização das mesmas.

Os resultados deste Laboratório serão convertidos em quatro produtos/entregáveis de grande valor para a organização:

▪ Um **Plano de Comunicação** a utilizar pelos SSCML, descrevendo formas concretas e eficazes de promover o respetivo alinhamento com a **Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas**;

▪ Um **documento síntese**, contendo todas as atividades, propostas, ideias identificadas e desenvolvidas pelos seus trabalhadores para diagnosticar o ponto de situação face ao seu alinhamento com os ODS e identificar medidas de maior alinhamento futuro;

▪ Compêndio de **fotografias** ilustrativas das sessões de trabalho deste laboratório;

▪ Duas **sessões de encerramento** e devolução de resultados aos participantes das sessões anteriores, que tiveram lugar nos dias 11 e 18 de dezembro de 2024, no Auditório dos SSCML, às 14 e às 15h respetivamente, e que constituíram uma evidencia de envolvimento dos trabalhadores na governação dos SSCML.



Livro

Nós e o nosso cão: Amar, Cuidar e Compreender

Provedoria Municipal dos Animais de Lisboa



E stá a pensar
oferecer um
animal de
companhia?
Antes de decidir
responda a estas
quatro perguntas.
Na dúvida, o melhor será
oferecer um livro sobre
os Direitos dos Animais.

A razão para a integração de um animal de companhia no seio familiar deve ser bem ponderada. Não pode nunca ser movida por impulsividade, muito menos justificada pelo festejo de uma data celebrativa, associada à compra ou adoção de um bem material, como se é tentado no Natal.

A decisão do momento em que a família, ou a casa, terá um novo membro deve ser encarado como uma decisão irreversível e consciente das inúmeras implicações e mudanças que isso terá na vida de todos.

Para perceber qual esse momento, a sugestão passa por se fazer uma reflexão em conjunto, com os elementos da família, ou com um amigo, no caso de quem viva sozinho, onde as respostas a quatro questões, deverão preencher os níveis de aceitação por parte de todos.

Porquê?

Tente perceber a verdadeira razão, o motivo lógico e racional que leva a abraçar a presença de um animal de companhia no seio familiar. Deve procurar as respostas coerentes e lógicas, apelando muito mais à razão do que à emoção. Lembre-se: esta é uma decisão irreversível.

Como?

Pense nas suas rotinas familiares e perceba que impacto sofrerão com a chegada do seu animal de companhia. A divisão de tarefas, bem como a responsabilização do bem-estar deste (alimentação, idas à rua, cuidados de higiene, manutenção do espaço) devem ser planeadas e preparadas por todos, mesmo antes da sua chegada. Tenha ainda em atenção o período de férias: antecipe todas as condicionantes implicadas quer na opção de levar o seu animal de companhia consigo, quer na de o deixar em algum lugar seguro e que dê confiança.

Quando?

O momento da chegada, o timing perfeito para a concretização desta decisão, estará sempre diretamente ligado à fase em que se encontra a sua vida pessoal e profissional. Ter uma vida laboral extremamente ativa, com longos períodos de ausência, bem como a existência de filhos pequenos ou recém-nascidos, não impossibilitam a coabitação, mas implicarão de si, necessariamente, dedicação, esforço

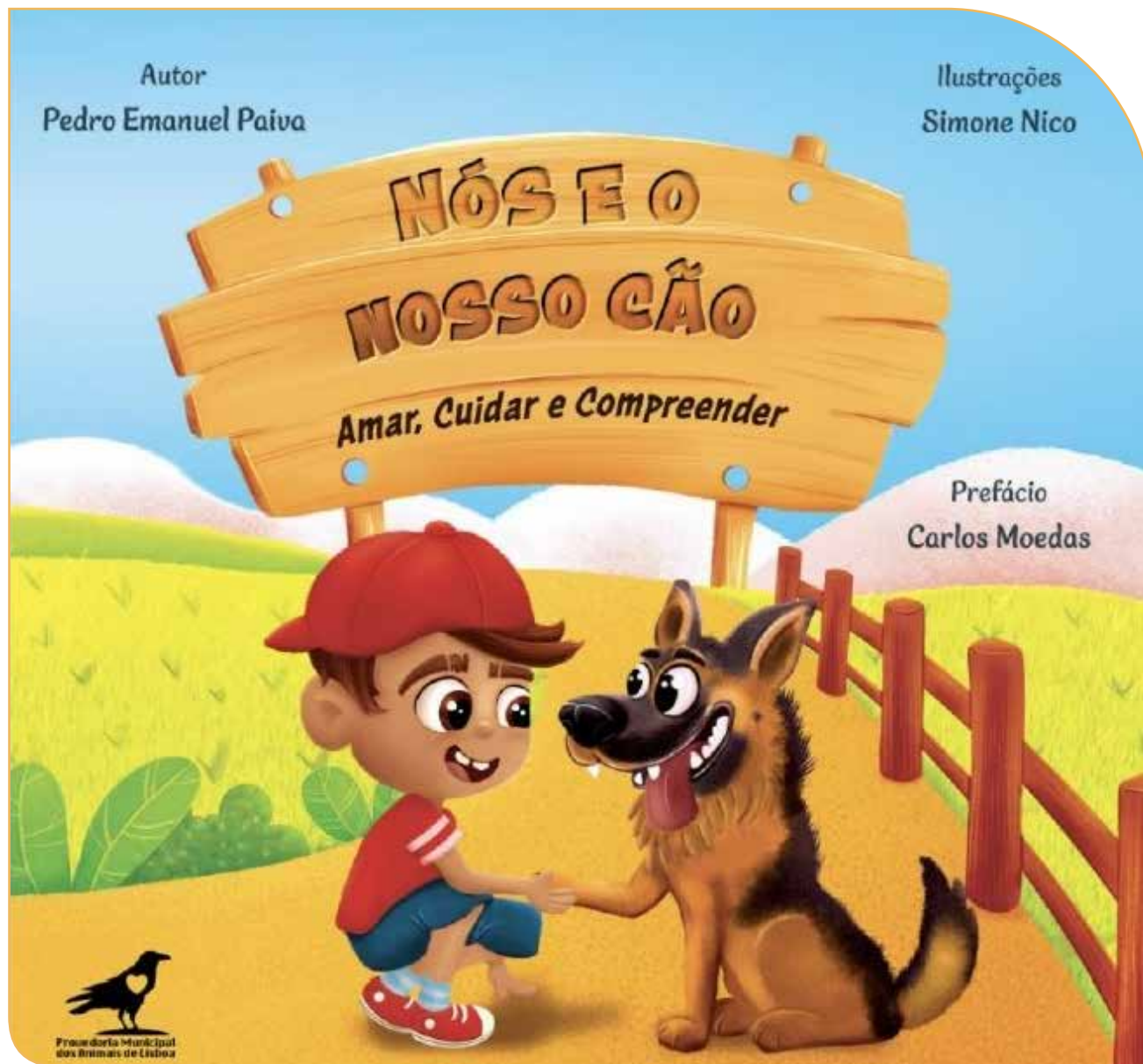
e conhecimento técnico de como deve gerir todas estes fatores.

Outro aspeto fundamental a ter em conta são os custos financeiros: cuidados médicos veterinários regulares são indispensáveis – podendo até surgir situações inesperadas neste campo –, tal como a alimentação própria, a aquisição de algum material pet e, em tempo de férias, a necessidade de recorrer a um hotel ou a outro tipo de instalações apropriadas para este fim que acabam por constituir um acréscimo ao orçamento disponível, ou seja, à sua carteira.

Onde?

Olhe em redor, procure perceber como ficará a sua casa quando tiver pelos e brinquedos espalhados pelo chão, como reagirá aos estragos domésticos altamente prováveis, ao cheiro característico de cada animal de companhia e às necessidades fisiológicas que poderá deixar pelos diversos cantos da casa. Está preparada? Está preparado? Perceba que espaço dispõe para ele, onde ficarão as suas zonas de descanso e de lazer – lembre-se de que esses espaços não devem ser confinados a uma pequena divisão –, e muito menos a uma varanda, com a desculpa de que é abrigado ou tem uma casota.

Questões centrais para trás é chegada a altura de recordar o que a análise social da pegada da adoção de um animal já nos permite concluir: a visão da coisificação dos animais, através do processo da sua apropriação irrefletida e momentânea faz parte de uma tradição ocidental completamente ultrapassada. A mesma que encara os animais passíveis de adoção (e outros subjugados a isso) como seres não-humanos, acéfalos, já



que se apresentam como incapazes de transmitir linguisticamente as sensações que experienciam, ou mesmo sem alma, que não sentem dor ou prazer. Nada mais errado. Os animais de companhia não são meros recursos de circunstância, onde a legalidade da propriedade destitui qualquer valor moral para com eles.

A fundamentação para a perspetiva instrumentalista e para a apropriação imoral de um animal de companhia,

como um ser não senciente, olhando-o como um mero objeto, deve ser pautada como uma conduta reprovável e cruel. Os desejos e os interesses humanos perante a posse não consciente e irresponsável de um animal de companhia, não se pode sobrepor ao princípio do tratamento humanitário para com todos os animais.

A integração, ou vulgarmente reconhecido como o processo de adoção, de um animal de companhia

tem de se basear na pretensão de todos acolherem e integrarem alguém no seio familiar. Alguém capaz de dar e receber afeto. Um ser vivo que vai estabelecer laços afetivos para toda vida. Só assim se respeita o animal na sua plenitude e só assim se tira o partido da companhia destes amigos para a vida, partilhando com ele Boas, e conscientes, Festas.

Pedro Paiva

Provedor Municipal dos Animais de Lisboa

Desporto, Cultura & Lazer

Veteranos

23 atletas | 18 jogos



A. C. Arrentela | A. D. Nogueirense | A. S. C. Paradense | Administração Pública | C. C. D. Castelo Branco | Fontainhas de Cascais | G. D. Azambuja | S. C. Encarnacense | S. C. Frielas | Sport Lisboa e Benfica | Sporting Clube de Portugal | U. D. Ponte de Frielas | Vitória de Setúbal



Câmara em Palco

O grupo de teatro Câmara em Palco integra os Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, promovendo a arte teatral entre funcionários e a comunidade. Com produções diversificadas, o grupo incentiva a criatividade, a cultura e a convivência, contribuindo para a valorização cultural no ambiente municipal.

Em 2024, assistimos à reposição de **“E o Espétaculo a sério, como é que vai ser?”**, **“A Poesia é uma Arma”** e às sessões de **“Poesia, Castanhas e Jeropiga”**.

Coro dos SSCML



Cavaquinhos



Turismo & Lazer



10 dias
200 inscrições

6.^a edição

**Portalegre,
Castelo de Vide
e Marvão**

7.^a edição

**Aveiro,
Ílhavo, Ovar e
St.^a M.^a da Feira**

8.^a edição

**Porto, Amarante,
Felgueiras e
Cruzeiro no Douro**

1.^a viagem

9.^a edição

**Porto, Amarante,
Felgueiras e
Cruzeiro no Douro**

2.^a viagem



OTL 2024

Programas de Ocupação de Tempos Livres



As 1416 inscrições, nos 8 programas de Ocupação de Tempos Livres, fazem de **2024 o segundo ano com mais inscrições de sempre**, somente superado por 2019.

Após um decréscimo acentuado devido à Pandemia, ano após ano, os SSCML têm recebido cada vez mais participantes, o que demonstra a confiança que os Associados têm nestes projetos.



Mais se destaca e **agradece o apoio fundamental dos parceiros** envolvidos: a **DRMM**, pela cedência de autocarros e pelo trabalho exímio dos motoristas; a **Polícia Municipal** pelo apoio no início e final dos dias de Praia Campo, garantindo a segurança dos nossos participantes; o **DAFD** por disponibilizarem técnicos, instalações e material desportivo; o **RSB** pelo empréstimo de uniformes.

E aos **patrocinadores**: **Timestamp**, **Oculista das Avenidas**, **MedicineOne** e **Segurajuda**.



1416 inscrições
91 monitores
21 voluntários
17 coordenadores
67 dias de atividade

Carnaval

Páscoa Lisboa

Páscoa Quiaios

Dia da Criança

Praia Campo

1.ª Caminhada

Verão Quiaios

Natal



Programas de OTL

De Participante a Coordenador

Os Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa promovem, durante as férias escolares, os Programas de Ocupação de Tempos Livres (OTL), primordialmente para os filhos dos Associados da Instituição, com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos. Estes programas proporcionam experiências de carácter pedagógico, lúdico, desportivo e cultural, contribuindo assim para o bem-estar e a recreação dos seus participantes.

Na reunião que antecedeu o programa de **OTL Natal 2016**, com os encarregados de educação, a organização estabeleceu o objetivo de aumentar o rácio de antigos participantes a desempenhar a função de monitor, na altura inferior a 10% e, atualmente, ultrapassa os 90%.

Seguem os testemunhos de **4 antigos participantes**, que aos 17 anos passaram a **voluntários**, de seguida a **monitores** e agora **fazem parte do grupo de coordenadores**.



“Os SSCML são mais do que programas ou atividades – são uma verdadeira família, onde crescemos, aprendemos e, acima de tudo, criamos memórias para a vida.”

Ângelo Costa



“É algo que as palavras não descrevem. Só consegue sentir e viver isto quem passa por aqui. Estamos todos uns para os outros. O significado de uma amizade verdadeira é isto.”

Carolina Gomes



“Foi através desta Família que cresci tanto a nível pessoal como profissional, tendo tido a oportunidade de ser monitor de muitas crianças e mais recentemente coordenador.”

Gabriel Costa



“Hoje, como coordenador, olho para trás com gratidão por esta evolução e orgulho-me de ver o impacto que os Programas de OTL têm na formação dos jovens.”

Leonardo Rosa

Educação

US.SSCML

Universidade Sénior

Concluída a primeira fase do ano letivo de 2024/2025 na Universidade Sénior dos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, realizou-se a festa de Natal, comemorando o reencontro, as aprendizagens e a troca de experiências. É com grande entusiasmo que se celebra mais uma etapa deste percurso académico, onde cada um de nós, independente da idade, tem a oportunidade de continuar a aprender, a partilhar e vivenciar novas experiências. Este é um espaço que valoriza a sabedoria e a vivência de cada participante, permitindo o crescimento contínuo e o fortalecimento dos laços entre todos. Que o novo ano seja repleto de descobertas, amizades e momentos de enriquecimento pessoal, contribuindo para o bem-estar e a realização de cada um.

Estamos juntos para fazer desta jornada um marco de aprendizagem, troca e inspiração.



Serviço de Ação Social

Ajudas Técnicas

Este serviço consiste no empréstimo temporário de equipamentos técnicos especializados (próteses, cadeiras de rodas, camas articuladas, entre outros), destinando-se a Associados, Utilizadores e Beneficiários em situação de mobilidade reduzida e com dificuldades económicas. Contamos consigo para, caso já não necessite, doar equipamentos de ajudas técnicas, no sentido de ajudar quem esteja a precisar.

Cadeira de rodas, andarilho, canadianas, resguardos, fraldas, apoios para wc, entre outros, que tem em casa, a ocupar espaço e que podem ser úteis a tantos outros que necessitam.



Natal Solidário

Os SSCML, decidiram promover este projeto, pelo segundo ano consecutivo, e enviar de novo um desafio a todos os Colaboradores da Câmara Municipal de Lisboa, dos Serviços Sociais da Câmara de Lisboa, das Juntas de Freguesia do Município de Lisboa, e Empresas Municipais de Lisboa, para que efetuem a doação de um presente a todos os colegas ou ex-colegas que pela sua condição, estejam a usufruir de subsídio de apoio domiciliário.



OFERTA

Kit Escolar

O Kit Escolar foi entregue aos descendentes dos nossos Associados/ Utilizadores com maiores necessidades de apoio.

Os Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa agradecem às empresas parceiras que ofereceram material para o Kit Escolar, designadamente, Iberex, representante da marca Faber-Castell, e Fimo.



Projeto

Fazer Acontecer

Voluntariado SSCML



É um programa dos SSCML suportado em atividades de voluntariado.

Todos podem beneficiar de apoio voluntário e dar apoio em tarefas /atividades que sabem fazer.

Junte-se a nós e ofereça o seu tempo a quem mais precisa.

Seja voluntário...

Por um Mundo Melhor!

Estudo Acompanhado

Melhorar os resultados escolares é o nosso objetivo!

Gabinete Digital

Criar uma conta de correio eletrónico, aderir ao MBWAY ... não sabe como fazer?

Reparações

Tem um equipamento danificado, precisa de ajuda numa reparação...

Os nossos Voluntários vão ajudá-lo no estudo, em reparações caseiras, e/ou a utilizar o mundo digital!

Mais informações:

@ voluntariado@sscml.pt

📞 21 844 77 00

ASSEMBLEIA GERAL



Paulo Pais
Presidente da Mesa da AG



Amélia Cabaço
1.ª Secretária da Mesa da AG



Maria Glória Sarmento
2.ª Secretária da Mesa da AG

CONSELHO DE
ADMINISTRAÇÃO



Bento Velhinho
Presidente
Área Médica | Recursos Humanos e
Jurídico | Comunicação e Imagem
| Gestão de Património | Acidentes
de Trabalho e Doenças Profissionais



José Carlos Coelho
Vice-Presidente
Área Financeira e Compras
| Controlo de Gestão



Hugo Cândido
Vogal do CA
Sistemas de Informação
| Serviço de Refeições



António Pascoal
Vogal do CA
Área Social (Desporto, Cultura e Lazer)



Luísa Dornellas
Vogal do CA
Administração Geral e da Qualidade
| Área Social (Seniores, Coro e Teatro)

CONSELHO FISCAL



Ângelo Mesquita
Presidente do CF



Pedro Costa
Vogal Secretário do CF



Isabel Reis
Vogal do CF





**SERVIÇOS
SOCIAIS**

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA



Acompanhe as novidades em

SSCML.pt



REVISTA 02

JANEIRO 2025

