

Boletim

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Nº 7 | Série 2 | FEVEREIRO MARÇO ABRIL 2017 | PREÇO DE CAPA 1€

SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA.

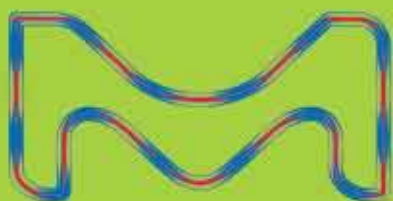
ISSN 0873-1500



Dia Mundial da EM

Partilhe as suas dicas e ajude alguém
a viver melhor a sua vida com EM

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



COMPRO MISSO

COM OS DOENTES DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

A Merck está empenhada em levar esperança às pessoas que sofrem de esclerose múltipla. Temos um compromisso de muitos anos para com o desenvolvimento de tratamentos inovadores que ajudam a gerir a doença e a melhorar a qualidade de vida dos doentes.

E nada nos faz parar!

Merck s.a. - Portugal
Edifício DUO Miraflores | Alameda Fernão Lopes, 12 - 5A, B e 4B
1495-190 Alges - Portugal
Telefone: +351-213 613 500 | Fax: +351-213 613 660
C.R.C. Lisboa / Contribuinte N.º 500 650 870 | Cap. Social: 8.649.530 €

0143/04/2016

MERCK

“A Vida com EM”

No mês em que se comemora o Dia Mundial da EM, sob o tema “A Vida com EM”, este é, naturalmente, o tema de abertura deste número, que propõe um desafio: o da partilha das formas de lidar com a situação, no sentido de ajudar quem se encontra em condições semelhantes. Tanto na vida profissional como na social ou até na pessoal, a partilha de conhecimento é um fator que permite propagar as boas experiências e também, porque não dizê-lo, evitar as más. Esse deve ser o sentido da partilha que propomos. Há que ter a consciência de que a esclerose múltipla afeta as pessoas de modo muito diferente: segundo as respostas ao inquérito em curso às necessidades das pessoas com EM, cerca de 46% não têm atestado multiusos e 20% não manifesta necessidade de qualquer dos apoios mais comuns; há quem corra maratonas e há quem esteja limitado à cadeira de rodas. Por isso, o que é bom para uns pode não servir para outros, mas quanto maior for o número de experiências, tanto maior a probabilidade de haver alguma que faça sentido para quem

procura viver melhor com a EM. Uma síntese do Relatório de Atividades 2016 ocupa destaque nesta edição. Ao fim do segundo ano de mandato da atual direção, constatam-se, apesar das dificuldades, melhorias consolidadas nos aspetos organizacional e financeiro, sendo também de salientar a participação crescente das estruturas regionais na elaboração deste documento. São muitos os parceiros e patrocinadores das nossas iniciativas: os seus logos enchem duas páginas desta edição: um grande obrigado a todos por permitirem à SPEM ir mais além nos seus propósitos. Dos medicamentos mais frequentes para a EM é apresentada uma tabela com a transcrição das bulas respetivas, de forma a permitir uma visão geral e, ao mesmo tempo, comparativa. Na respetiva secção, damos notícias dos eventos ocorridos nos últimos meses de norte a sul do país, que evidenciam a iniciativa dos dinamizadores locais, tão importante para fazer chegar o contacto da SPEM a quem lá vive. A edição encerra com o balanço anual dos serviços prestados pela SPEM a nível nacional: fica a perspectiva do que já se consegue fazer,



com a plena consciência de que nunca chega onde gostaríamos de chegar, no apoio aos associados que dele necessitam. A diferença do que ainda faz falta é a mola que nos impulsiona a fazer mais e melhor.

“...um grande obrigado a todos por permitirem à SPEM ir mais além nos seus propósitos.”

Jorge Pereira
Presidente da SPEM

Seja um BOM SÓCIO, mantenha as suas QUOTAS EM DIA

As quotas podem ser pagas através de :

Transferência bancária*
Montepio Geral:
NIB: 0036 0000 9910 5871 61011

Cheque ou numerário
Envie para a sede da SPEM
ou qualquer uma das suas delegações

Débito directo
Pedir o formulário
de autorização

* No descritivo indique por favor o n.º do sócio.

Para ser válida, encaminhe a cópia do comprovativo com o n.º de sócio para secretaria@spem.pt

PRETENDE ALTERAR OS SEUS DADOS DE SÓCIO? TEM QUESTÕES RELATIVAS AO VALOR DAS QUOTAS?

Por favor contacte a SPEM: Horário: 9.30h às 13.00h, de 2ª a 6ª feira
Telefone: 218 650 480 – Telemóvel: 934 386 904 – Email: secretaria@spem.pt

Sumário

3 EDITORIAL

6 DIA MUNDIAL DA EM

8 RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2016

14 AGRADECIMENTOS

16 FÁRMACOS PARA O TRATAMENTO DA EM

20 RELATÓRIO E CONTAS 2016

22 ROTEIRO

23 EM' FORÇA

24 NOTÍCIAS

30 ESTATÍSTICA 2016



Partilhe as suas dicas sobre como lidar com EM. Pode fazer um pequeno vídeo, partilhar uma foto, um tweet, ou criar um post no seu blog.



dia mundial da EM
31 MAIO 2017

pág.06



A SPEM é sociedade membro



www.spem.pt



[SPEM.Portugal](https://www.facebook.com/SPEM.Portugal)

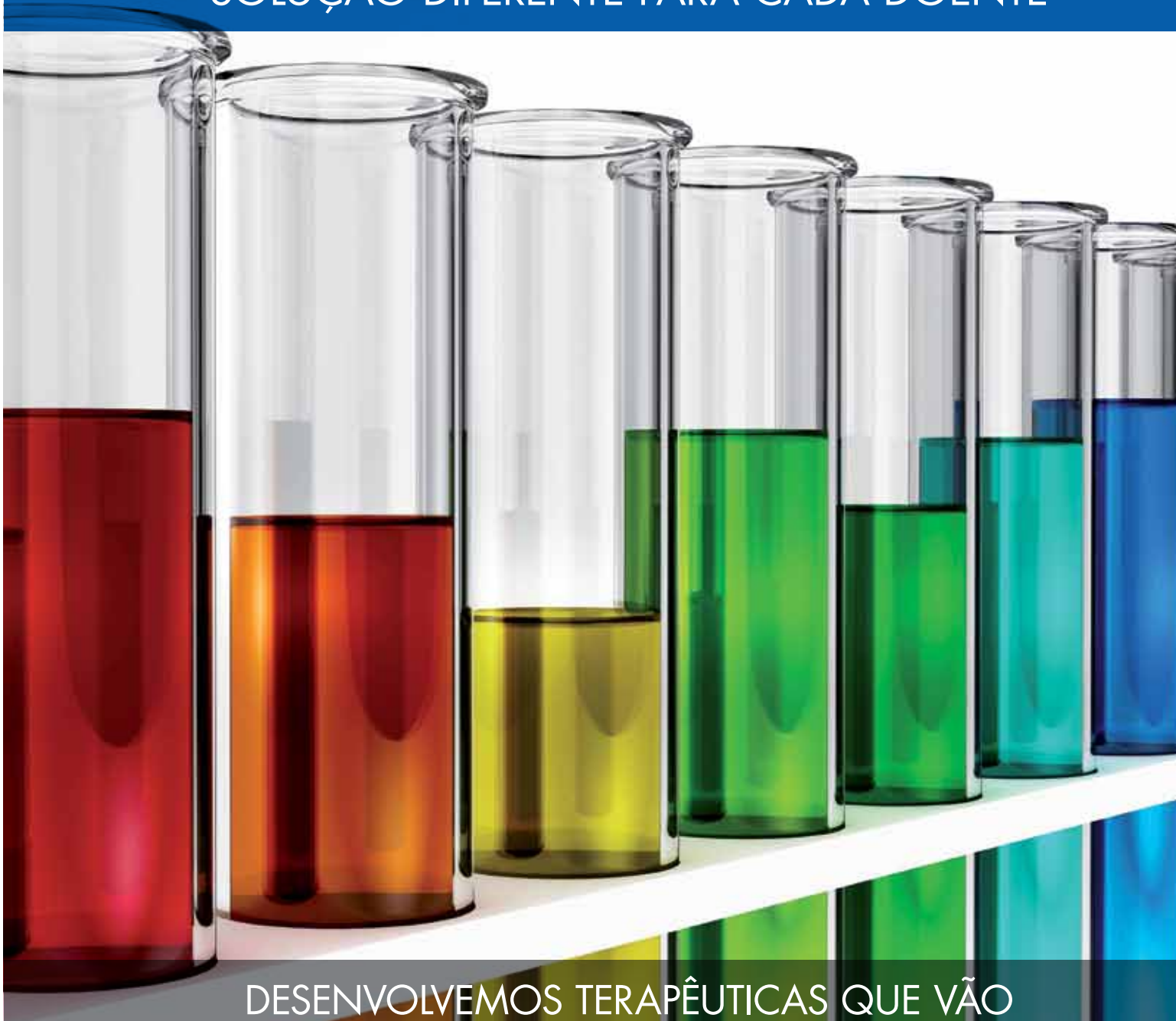


[SPEMPortugal](https://twitter.com/SPEMPortugal)

Ficha Técnica: Propriedade e Edição: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla • Contribuinte N.º: 501 789 880
• Diretora: Maria Leonor Martins • Redação: Sónia Rebelo • Paginação: Ruca Lopes • Impressão: Lisgráfica - Impressão e Artes Gráficas, S.A. - Rua Consiglieri Pedroso, Queluz de Baixo - 2730-053 Barcarena • Depósito Legal: PT 89088/95
• ISSN: N.º0873-1500 • Registo na ERC com o n.º 119275 • Tiragem: 3500 Exemplares • Periodicidade: 5 Revistas anuais
• Preço de capa: 1€ • N.º 7 (2ª série) • Distribuição gratuita a sócios e técnicos de saúde • Estatuto Editorial: www.spem.pt/noticias/boletim-esclerose-multipla • SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚTIPLA -Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • Tel: 218 650 480 • E-mail: spem@spem.pt • www.spem.pt

CADA DOENTE TEM NECESSIDADES DIFERENTES

A BIOGEN ACREDITA NUMA SOLUÇÃO DIFERENTE PARA CADA DOENTE

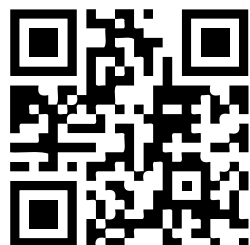


DESENVOLVEMOS TERAPÊUTICAS QUE VÃO
AO ENCONTRO DAS NECESSIDADES DE EFICÁCIA,
SEGURANÇA E COMODIDADE DE CADA DOENTE



© Biogen 2015

BIOGEN Portugal, Sociedade Farmacêutica Unipessoal, Lda
Avenida Duque de Ávila 141, 5º E - 1050-081 Lisboa
Telef.: +(351) 213 188 450 Fax: +(351) 213 188 451
www.biogen.pt



A vida com EM

O Dia Mundial da EM comemora-se este ano a 31 de maio sob o tema “A Vida com EM”. A vida com EM pode ser difícil. Todos os dias enfrentamos novos desafios, que exigem novas soluções.

Partilhe as suas dicas para enfrentar esses desafios e ajude alguém a viver melhor a sua vida com EM.

Você pode ter soluções para desafios como, por exemplo, lembrar-se de certas coisas, lidar com stress e emoções, problemas de equilíbrio, resolver problemas com a bexiga ou lidar com o cansaço.

Lembre-se que a EM afeta cada pessoa de maneira diferente e, infelizmente, são muitas as pessoas que recebem o diagnóstico da doença. A sua ajuda pode fazer toda a diferença na vida de alguém.

Como participar?

Faça um vídeo e partilhe!

Mostre aos outros dicas úteis para o dia a dia sobre como viver com EM. Grave uma mensagem em vídeo, explicando a sua dica e partilhe-a no YouTube, no Instagram, no Facebook ou no Twitter. Se não tem como publicar o vídeo online, a SPEM pode fazê-lo por si. Contacte-nos previamente por telefone (218 650 480) para combinarmos a melhor forma de nos fazer chegar o vídeo.

Se não gosta de fazer vídeos, grave a sua mensagem em áudio e faça-a acompanhar de uma imagem. Ou então, pode sempre escrever as dicas no seu blogue ou divulgá-las nas redes sociais.

Não se esqueça de configurar a sua privacidade para “pública” e utilizar a hashtag #LifeWithMS. Os vídeos e mensagens partilhados servirão para mostrar a criatividade, a solidariedade e a esperança existentes na comunidade mundial de EM.

Várias pessoas com EM já nos inspiraram, partilhando as suas dicas através de vídeos. Veja você mesmo em www.worldmsday.org/LifeWithMS.

Participe ou organize um evento

O tipo de eventos comemorativos do Dia Mundial da EM podem ser os mais variados e são uma ótima forma de reunir a sua comunidade, aprender, fazer algo divertido! Os eventos que acontecerão em todo o mundo, serão assinalados no nosso site em www.worldmsday.org/events. Assim, poderá descobrir um evento perto de si ou adicionar o seu próprio evento.

Seja um fator de mudança

Utilize a campanha para mostrar aos legisladores como a EM afeta a vida diária. Juntos, vamos gerar milhares de relatos pessoais, expondo os desafios trazidos pela EM, bem como inúmeras soluções para lidar com esses desafios.

Utilize essas histórias reais para influenciar e proporcionar mudanças positivas em pessoas afetadas por EM e que residem em Portugal.



● A vida com EM

Partilhe as suas dicas do dia a dia sobre como viver com EM e ajude alguém a ter um dia melhor.



A vida com EM pode ser difícil. A cada dia enfrentamos novos desafios, que exigem novas soluções. Partilhe as suas dicas sobre como lidar com EM. Pode fazer um pequeno vídeo, partilhar uma foto, um tweet, ou criar um post no seu blog. Não se esqueça de incluir a hashtag #LivewithMS (vida com EM).



SPEM

Estamos no bom caminho

Além de prosseguir na consolidação organizacional e financeira, a SPEM procurou, em 2016, reforçar a ligação aos associados, contando com uma significativa contribuição do trabalho voluntário. Partimos para 2017 em melhor posição do que nos anos anteriores, por isso a melhoria contínua é um propósito que continuará a nortear a instituição.

ANGARIAR

Integrou as já habituais atividades focadas na obtenção de fundos, para ajudar a garantir a sustentabilidade da SPEM e permitir a melhoria e expansão dos seus serviços, com a adaptação do edifício no Largo David Leandro da Silva, para o novo centro de neuro reabilitação. Elaboração de candidaturas a apoios: a EM foi a causa vencedora pela segunda e terceira vez do **Movimento €1**, com os projetos “EM Sonhos!” e “EM’laçando Alegrias”, tendo doado à SPEM donativos de 760,00 € e 768,61 € respetivamente. A candidatura para os subsídios do **Bazar Diplomático** de 2016 com o projeto “5 Casos - 5 oportunidades de mais Vida” teve também um desfecho positivo.

EM’ FORÇA

Manteve a sua linha de ação de anos anteriores, mas pontuando o trabalho desenvolvido com ações diferentes e uma presença mais transversal noutras modalidades.

Eventos

Abril – Treino solidário, em Lisboa, para assinalar o **Dia Mundial da EM**. Mais de 500 pessoas correram e caminharam desde a sede da SPEM até ao Parque das Nações; Caminhada da sede da SPEM às instalações da RTP, integrada na emissão especial dedicada à Maratona da Saúde, com o apoio da Biogen.

Abril/Maio – Desafio “Muito Mais do que Correr”, uma iniciativa do atleta Vítor

Cavadas (e do parceiro de percurso Emanuel Solha), com o objetivo de percorrer todo o país a correr por todos os que vivem com EM.

Maio – Participação no evento Love Tiles Douro Granfondo, no Peso da Régua, em parceria com a SPEM do Porto.

Agosto – Acompanhamento do atleta de Bodysurf Miguel Rocha, portador de EM, na etapa do Campeonato Nacional da modalidade em Vagos. O atleta viria, semanas mais tarde, a sagrar-se campeão nacional de Bodysurf.

Setembro a Dezembro – Os atletas da equipa EM’Força marcaram presença em diversas provas, que acompanhámos presencialmente: Cascais Triathlon, Maratona de Lisboa, Maratona do Porto, Corrida Montepio e São Silvestre de Lisboa.

ENERGIAS MÚLTIPLAS

Eventos

Janeiro – Lançamento do livro de Sorin Nicu na sede da SPEM.

Fevereiro – Realização do Jantar dos Encalhados.

Março – Realização da II Caminhada do Dia da Mulher, seguida de uma merenda; Visita ao Vasco Cabecinha, num lar do Cadaval, no âmbito do projeto 12 Meses, 12 Pessoas Felizes (12M,12PF).

Abril – Visita ao Eduardo Carrondo em setúbal- 12M,12PF; Tertúlia.

Maio – Visita ao Oceanário com a Júlia Diniz (um sonho que nunca tinha

cumprido) - 12M, 12PF.

Junho – Visita à Isabel Domingos, em Pêro Pinheiro - 12M, 12PF; Participação na montagem da cerca, oferecida pelo BricoMarché, no jardim/canteiro da SPEM Lisboa; Realização do Piquenique dos Santos Populares.

Julho – Montagem de uma mangueira, oferecida pelo AKI, no jardim/canteiro da SPEM Lisboa; Visita à Filipa Afonso, que tinha recentemente sido mãe e recebido o diagnóstico de EM - 12M, 12PF.

Outubro – Mão na massa; Lançamento dos livros de Sorin Nicu e João Martins.

Novembro – Mão na massa (continuação); Comemoração do Magusto; Realização da EM’Exposição de artesanato no Museu da Cidade.

Dezembro – Jantar de Natal.

COMUNICAÇÃO

Levou a cabo diversas atividades com dois objetivos primordiais: divulgação e sensibilização para a causa da EM e angariação de fundos para a SPEM. Com base num conjunto de ações que visaram públicos-alvo diversos, ambos os objetivos foram alcançados.

Atividades e funcionamento regular

- Manutenção da divulgação e promoção da imagem da SPEM (eventos e presença online).
- Desenvolvimento e publicação regular do Boletim da SPEM.
- Inserção do tema da EM, dos direitos dos doentes e do trabalho desenvolvido pela



Relatório de atividades 2016



SPEM nos órgãos de comunicação social.

- Ligação com as restantes delegações e serviços no apoio à comunicação local e nacional da instituição.
- Ligação com as associações internacionais de EM (materializada também, no final de 2016, com o início da difusão da Newsletter dos Membros da Plataforma Europeia de Esclerose Múltipla (EMSP));
- Divulgação da atividade **SPEM**;
- Informação sobre a patologia em todas as suas vertentes.

Eventos

Janeiro/fevereiro – O tema EM e a **SPEM** foram inseridas em três cenas da telenovela “Coração D’Ouro”, da SIC.

Maio - Presença no evento Portugal Economia Social, na FIL, a convite da CASES (Cooperativa António Sérgio para a Economia Social); Realização do Congresso Nacional, na Universidade Fernando Pessoa, no Porto, em parceria com a delegação da **SPEM** Porto.

Outubro – Presença no “Marvila Mais Saudável”, da responsabilidade da Junta de Freguesia onde está situada a **SPEM** de Lisboa.

Novembro/ dezembro - No âmbito da celebração do Dia Nacional da Pessoa com EM, a **SPEM** organizou a exposição solidária Art’E M’últipla, no Museu Bordalo Pinheiro, em Lisboa, com o propósito de angariar fundos para a expansão da Unidade de Neuro Reabilitação.

Dezembro - Jantar Solidário no Hotel

Tivoli Lisboa para assinalar o aniversário da instituição e o Dia Nacional da Pessoa com EM; Numa iniciativa, elogiada pela EMSP e pela MSIF, a **SPEM** levou um simulador de sintomas à Assembleia da República (AR) para que deputados e colaboradores da AR pudessem experienciar alguns dos sintomas mais comuns da EM. Foram também distribuídos 50 kits de simulação por meios de comunicação, bloggers e opinion makers; Presença na feira de Natal da FIL, a “Natalis”. No evento foi estreada a “Roda Solidária”, construída por um voluntário, através da qual os visitantes poderiam fazer um donativo à **SPEM**.

NÚCLEO DE CHAVES

A dinamização centrada em Chaves promoveu o contacto com pessoas com EM (associados e não associados) dos distritos de Vila Real e Bragança, tendo recolhido informação relativa à identificação das respectivas necessidades.

DELEGAÇÃO DO PORTO

Eventos

Fevereiro - Jantar de máscaras para angariação de fundos.

Março – Colocação de tómbola no Aeroporto Sá Carneiro para angariação de fundos.

Abril – Divulgação do projeto “Muito Mais do que Correr” e receção

do seu mentor Vítor Cavadas.

Maio - Coorganização do Congresso Nacional da **SPEM**, na Universidade Fernando Pessoa.

Julho – Realização do piquenique no Parque de Avioso, em colaboração com os professores da Atividade Física Adaptada.

Novembro/ dezembro - Workshop “Manualidades” para aprendizagem de diversas técnicas.

Dezembro - Sessão informativa “Impacto da EM na vida das pessoas” pelo Dr. Jorge Ascensão, no auditório do Hospital Pedro Hispano; Corrida de 42 km pelo Psicólogo Clínico Jorge Ascensão e João Andrade, CEO da WideCells Group, nas passadeiras do Virgín Active de Gaia, com o objetivo de divulgar a **SPEM** e angariar fundos.

A **SPEM** do Porto participou também em eventos promovidos por outras organizações: Gravação da telenovela Coração d’Ouro nas instalações da delegação; Presença em Jogo de voleibol - Benfica/Castelo da Maia para angariação de fundos; Participação na Feira da Saúde no Parque Basílio Teles; Participação em dois workshops promovidos pela Associação de Estudantes da FMUP; Presença no 1º Festival de Patinagem Artística do Lavra; Participação na cerimónia protocolar do Love Tiles Douro Granfondo, no Peso da Régua;



Relatório de atividades 2016



Participação no Encontro dos Amigos da EM de Aveiro; Participação no evento “Mexe-te sem Barreiras – De Todos para Todos”; Presença no torneio de Natal do Club de Golf de Miramar.

DELEGAÇÃO DE VISEU

Eventos

Março – Realização do Lanche de Páscoa.

Maio – Presença no Congresso Nacional da SPEM.

Dezembro – Visita à exposição solidária Art'E M'últipla e ida ao teatro; Realização do Almoço de Natal.

A delegação participou ainda em eventos promovidos por outras organizações, como o Dia Mundial do Turismo, em setembro, e a Formação Técnica de Voluntariado, em dezembro.

DELEGAÇÃO DE COIMBRA

Eventos

Fevereiro – Assinatura de protocolo com empresa de apoio domiciliário a crianças e adultos; Reunião Mensal SPEM com apresentação do projeto de Escrita Criativa; Almoço de Carnaval; Sensibilização para o tema da EM no Dia Mundial do Doente.

Março – Lanche Dia da Mulher; Ida ao teatro em Lisboa; Ida ao teatro em Coimbra.

Maio – Divulgação do projeto “Muito Mais do Que Correr” e receção do seu mentor



Vítor Cavadas; Sarau Comemorativo do Dia Mundial da EM.

Junho - Workshop Escrita Criativa.

Setembro - Ida ao Teatro; Workshop de Escrita Criativa.

Outubro - Feira dos Espantalhos para angariação de fundos e divulgação da EM; Angariação de Fundos em Aniversário de um Estúdio de Dança.

Novembro – Comemoração do Magusto; Caminhada Solidária; Venda de Natal.

Dezembro – Realização do Almoço de Natal.

A SPEM de Coimbra participou ainda em eventos promovidos por outras organizações: Presença na Feira da Saúde; Presença em Workshop da Universidade Sénior da Curia; Representação da SPEM no ISMT (Instituto Superior Miguel Torga); Corrida Solidária em Águeda; Participação na Mostra de Instituições do CHUC (Centro Hospitalar da Universidade de Coimbra); Conferência de Imprensa de Associações.

DELEGAÇÃO DE LEIRIA

Com atividades regulares, como a psicologia, o serviço social, a fisioterapia e a formação informática, a SPEM de Leiria criou ainda em 2016 o projeto (RE)Ativar, que se estendeu para 2017, que conta com o apoio do INR (Instituto Nacional de Reabilitação).



Eventos

Janeiro - Apresentação do Plano de Atividades Anual; Ida ao Teatro Villaret em Lisboa.

Fevereiro - Ida ao Circo Victor Hugo Cardinali;

Março – Jantar Dia da Mulher; Workshop “Uma Tarde Mais Doce”.

Abril - Ação de massagens de relaxamento.

Maio – Comemorações Dia Mundial da EM.

Junho – Almoço comemorativo do 17.º Aniversário da delegação; Espetáculo EM'Palco, Realização de Piquenique.

Setembro – Colónia de Férias 2016.

Novembro – Comemoração do Magusto.

Dezembro - Almoço convívio de Natal.

A SPEM de Leiria participou ao longo do ano em eventos promovidos por outras organizações, tais como Tonekolândia, Criati(V)arte, Feira de Maio, Feira de Marrazes, Conquistar Sorrisos, Mercado da Terra e Natal Solidário.

NÚCLEOS DA GUARDA E CASTELO BRANCO

A dinamização destas delegações foi iniciada no último trimestre de 2016, ainda sem atividade registada, mas com perspetivas já planeadas para 2017.



Relatório de atividades 2016



DELEGAÇÃO DE PORTALEGRE

Em 2016 não se verificou atividade organizada pela estrutura da SPEM neste distrito, que continua a ter o apoio da estrutura social da empresa Delta, em Campo Maior.

NÚCLEOS DA PENÍNSULA DE SETÚBAL

Em meados de 2016 foi iniciada a dinamização dos núcleos de Setúbal NE (concelhos de Alcochete, Montijo, Barreiro e Moita), Setúbal Norte (Almada e Seixal), Setúbal C (Setúbal, Sesimbra e Palmela). No concelho do Barreiro foi registado o contacto com 16 associados. No núcleo Norte foi dada continuação ao contacto com vários associados, ainda sem registo sistemático.

DELEGAÇÃO DE ÉVORA

A coordenação é efetuada por duas profissionais de saúde, cuja intervenção se efetua sobretudo ao nível do estabelecimento hospitalar, no acompanhamento e aconselhamento dos utentes.

NÚCLEO DE BEJA

Estrutura revitalizada em 2016, que desenvolveu as seguintes atividades:

- Até ao final do ano, foi possível contactar mais de 80% dos associados do distrito de Beja, sendo que os restantes não res-

ponderam a nenhuma das tentativas de contato efetuadas.

- Efetuaram-se quatro reuniões com os elementos dinamizadores de Beja, duas delas com a presença do presidente da SPEM.
- Participação na reunião de coordenadores e dinamizadores regionais, realizada em julho.
- Reunião com a Câmara Municipal de Beja, em julho, na tentativa de conseguir um espaço para encontros/reuniões. Não foi possível a cedência do mesmo por não haver disponível um espaço que garantisse as condições de acessibilidade necessárias aos nossos associados.
- Organização de um almoço convívio em dezembro, que decorreu em Beja, com a participação de 33 pessoas.

DELEGAÇÃO DE FARO

Eventos

Janeiro - 3º Baile de Máscaras.

Fevereiro - Ida ao Concerto "Lenita Gentil".

Abril - Ida ao Teatro "Bagunçada à Portuguesa".

Mai - Dia Mundial da EM (Almoço convívio com os associados); Ida ao Concerto "Tito Paris".

Julho - Ações de Sensibilização e Divulgação - Sessão de Esclarecimento em Portimão (Biblioteca Municipal).



Setembro - 7º Torneio de Golfe Algarve SPEM (Campo de Golfe: Pestana Vila Sol, Vilamoura).

Outubro - Passeio com os associados da SPEM de Faro (visita à Fábrica da Cortiça em S. Brás de Alportel).

Novembro - Ida à Ópera "La Bohème".

Dezembro - Jantar de Natal com os Sócios da Delegação.

A delegação disponibilizou ainda atividades no âmbito dos Trabalhos Manuais, Terapia de Grupo, Hidroterapia, Informática e Sessões de Reiki.



Relatório de atividades 2016



DELEGAÇÃO DE LISBOA

Serviço Social

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) foi prestado a 13 utentes durante os 12 meses do ano. Foi efetuada uma formação regular da equipa em temas de Enfermagem e de Psicologia por formadores voluntários (Psicólogo e Enfermeiro).

Foi desenvolvido o projeto EM'Laço que, durante todo o ano, promoveu o acompanhamento de 11 utentes, envolvendo o trabalho de colaboradores e voluntários e um financiamento quase total por parte da Junta de Freguesia de Marvila. Este projeto contou com três formações dadas pela Educadora Social, Assistente Social, Psicólogo e animadora sociocultural.

De realçar a participação na elaboração do Manual Guia para a Integração da EM numa Vida Saudável, em conjunto com os colegas do Serviço de Psicologia e do Serviço Social de outras delegações. Este projeto foi parcialmente financiado (cerca de 50%) pelo INR e pela Novartis.

CAO (Centro de Atividades Ocupacionais)

A intervenção do CAO foi desenvolvida por uma equipa multidisciplinar, que se apoiou na metodologia Desempenho Ocupacional, na relação terapêutica já estabelecida entre os técnicos e os utentes e no desenvolvimento de novas relações dada a presença de novos técnicos. O total de utilizadores da resposta social foi de 21 utentes.

Tendo em conta que a população do CAO é envelhecida e com elevado grau de dependência, desenvolveram-se essencialmente atividades de rotina, baseadas em três áreas específicas: Atividades da Vida Diária, Atividades Produtivas e Atividades Recreativas e de Lazer; trabalharam-se essencialmente as componentes Sensório-motoras, Cognitivas, Psicológicas e Psicossociais. Em simultâneo desenvolveram-se alguns projetos específicos e atividades pontuais, nomeadamente: Carnaval,

Roteiro Museum, Curta-metragem, Jornal CAO, Concurso Sardinhas de Lisboa, Dia Mundial da Esclerose Múltipla, Santos Populares, Dias de Praia, Criação de Jogos de Mesa, Sonhos e Projetos, Reiki, Visita à exposição Art'E M'últipla no Museu Rafael Bordalo Pinheiro, Convívio de Natal. Durante o mês de setembro, os utentes do CAO puderam ainda usufruir de uma colónia de férias apoiada pelo INR.

NEURO REABILITAÇÃO

Neste serviço são recebidos doentes em qualquer fase, desde que tenham diagnóstico estabelecido pela especialidade de neurologia. Na consulta de medicina física e reabilitação é feita, pela médica fisiatra, uma avaliação

funcional exaustiva e prescreve-se o programa de acompanhamento para os diferentes terapeutas (físio, ocupacional, fala). A evolução é acompanhada em consultas de reavaliação. Pode ainda ser feito o estudo da necessidade de Produtos de Apoio. E recomenda-se ainda o encaminhamento do utente, com carta para médicos de especialidades várias, sempre que na consulta seja detetada alguma necessidade especial. Em casos de doença avançada, a consulta é realizada em contexto domiciliário, geralmente acompanhada pela assistente social e um terapeuta. Os tratamentos são feitos por um terapeuta que se desloca ao domicílio.

Intervenção durante o ano de 2016

Valência	Recursos humanos	Valores médios mensais	
		Nº utentes	Nº de atendimentos
Fisiatria	1 médica fisiatra	4.8	4.8
Fisioterapia	4 fisioterapeutas (2 a tempo inteiro e 2 a meio tempo)	51.2	304.9
Terapia ocupacional	2 terapeutas ocupacionais a meio tempo	20.3	56.7
Terapia da fala	1 terapeuta da fala	14.8	62.3

PSICOLOGIA

Em 2016 verificou-se um crescimento significativo no volume de trabalho do departamento de Psicologia. No primeiro trimestre, durante o período de transição para o novo psicólogo, foi realizada uma formação interna para as assistentes SAD e para o CAO com as temáticas que eram consideradas mais urgentes pela Assistente Social, tais como, proximidade com os utentes, estilos de comunicação e respetivas consequências e questões de ordem ética e deontológica associadas às funções que desempenham. Durante o ano implementaram-se as reuniões de equipa com todas as áreas técnicas em função das necessidades. Foi também

desenvolvido um plano formativo para o grupo de voluntários do projeto EM'Laço, em cooperação com a coordenação do EM'Laço e o serviço Social.

No último trimestre do ano, em consequência do crescimento do departamento de psicologia, foi escolhida outra psicóloga com o perfil adequado para trabalhar em 2017 com a população das outras áreas funcionais (Serviço Social, EM'Laço, CAO e por vezes Neuro Reabilitação).

Foi também realizado um projeto-piloto para aferir a exequibilidade das sessões via Skype, com a participação de dois utentes. Ambas as experiências tiveram bons resultados, pelo que este parece, até à data, um projeto viável.

Relatório de atividades 2016



Agradecimentos



Obrigado a todos pelo vosso apoio!!

*Luís Barranco



*Eng. Floriano Contreias

*Arq. Hugo Lourenço



*Vitor Cavadas



*Jorge Pina



Destak

*Miguel Rocha



Saraiva Lima e Associados

OFCONSULTORES

OPEN FOR CHANGE

*Laurentina Pereira



museu bordalo pinheiro



MARATONA da saúde



*António Nascimento



Entidades, Empresas e Pessoas

SANOFI GENZYME

MERCK

NOVARTIS

94 FM

marvila
Junta de Freguesia

*Carla André
PARFOIS

Cofina
media

*Alexandre Pinto

ENTRAJUDA
APOIO À INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIDADE SOCIAL

Lisgráfica
Impressão e Artes Gráficas, S.A.

Porto Ray
HOTELS & RESORTS

GRÂNDOLA
MUNICÍPIO

ctt

matosinhos

egidio alves
www.egidioalves.com

AKI

HMS
SPORTS
www.hmssports.pt

*António Ferreira

*Laura Amorim

*Sofia Lopes Roquete

erofio
ENGINEERING AND MOLO MANUFACTURING
ENGENHARIA E FABRICAÇÃO DE MOLDES, SA

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

BRICO MARCHE

Fontes D'Equilibrio

ACTIVE

Plasdan
Automation & Add-On Systems ecosystems

BENECAR.pt
AUTOMÓVEIS

PINTO & CRUZ

EM Leiria

HOTEIS REAL
PORTUGAL

europa

MARVILA - LISBOA

*Paulo Gonçalves

*Marina Freitas

CASTÊLO da MAIA
GINÁSIOCLUBE

bp

Colégio Dins de Milc

REGIÃO DE LEIRIA

AGRICORTES
COMÉRCIO DE MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS, S.A.

JOGO DO PATO
ACTIVIDADES FORMATIVAS E EDUCACIONAIS, LDA.

José M. Silva Nogueira
BP Lda, Leiria

*Família Ruivo

SEGUROS
O SEU SEGURO

MUNICÍPIO DE BUREL

DOMPLEX

IPL
Instituto politécnico de leiria

GABRIEL COSTA E FILHOS, LDA
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

*M^a Hermínia Conceição

*Joana Brito

LR
HEALTH & BEAUTY

PÁGINAS
de MÚSICA

leiriplás
SOCIEDADE ENHENT DE PLÁSTICOS, Lda

Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

Mr. Pizza

fnac

RCM96fm

*Inês Rodrigues

*André Agra

SIGMA
DESIGNS

*Maria Frade

Recuperadas de Plásticos, Lda

MNTD
Museu Nacional do Teatro e da Dança

*Maria Botto

Museu Nacional dos Coches

MUSEU NACIONAL DE ARQUEOLOGIA

CASCAIS
CÂMARA MUNICIPAL

traje

Valorlis
Valorização e Tratamento de Resíduos Sólidos, S. A.

*Maria Freitas

MUSEU NACIONAL DE ETNOLOGIA

Zoomarine

*António Amorim

MUSEU CALOUSTE GULBENKIAN

*Violeta Crespo

INR
Instituto Nacional para a Reabilitação
Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

MUNICÍPIO DE PÓVOA

Monte Kurama
Associação Portuguesa de Iteki

museu da música

*Ana Pimentel

JARDIM ZOOLOGICO
Fátima

museu do fado

El Corte Inglés

Fármacos para o tratamento da EM



Principais características


Com o objetivo de mantermos plenamente informados todos os associados e leitores do Boletim SPEM, publicamos aqui, com a colaboração da indústria farmacêutica, as principais características dos fármacos atualmente usados no tratamento da EM, possibilitando assim uma visão geral e simultaneamente comparativa.

Não fornecemos informação acerca dos fármacos que aguardam autorização de introdução no mercado, concedida pelas Autoridades de Saúde.


Dada a extensão desta informação, este artigo é apenas a primeira contribuição e será completado nas próximas edições.





Fármacos para o tratamento da EM

	AVONEX® (interferão beta-1a) 
FORMA FARMACÊUTICA	Solução injetável em seringa pré-cheia e caneta pré-cheia.
INDICAÇÃO TERAPÊUTICA	Utilizado no tratamento da esclerose múltipla (EM).
MECANISMO DE AÇÃO	Parece funcionar impedindo o sistema de defesa do organismo de atacar a mielina.
ENSAIOS CLÍNICOS QUE DEMONSTRARAM A EFICÁCIA	Não indicado no Folheto Informativo.
DOSE	30 microgramas/ 0,5 ml solução injetável Canetas pré-cheias com 63, 94 ou 125 microgramas de peginterferão beta-1a em 0,5 ml de solução injetável.
POSOLOGIA	Uma injeção uma vez por semana, no mesmo dia e à mesma hora.
INÍCIO DA TERAPÊUTICA	O seu médico pode aumentar gradualmente a dose de Avonex no início do tratamento, para se habituar aos seus efeitos antes de tomar a dose total. O objetivo é ajudar a diminuir os sintomas gripais.
EFEITOS ADVERSOS MAIS FREQUENTES	Efeitos secundários muito frequentes (pelo menos 1 em cada 10 pessoas é afetada)- Sintomas gripais (não transmissíveis): cefaleia, dores musculares, arrepios ou febre.
EFEITOS ADVERSOS MENOS FREQUENTES	Efeitos secundários raros (menos de 1 em cada 1000 pessoas é afetada): dificuldade em respirar, problemas de rins, incluindo cicatrizes que podem reduzir a sua função renal, coágulos sanguíneos.
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE EFEITOS ADVERSOS	Para ajudar a reduzir o impacto dos sintomas gripais: administração da injeção antes da hora de deitar; toma de paracetamol ou ibuprofeno 30 minutos antes e durante um dia, no máximo, após a toma.
MONITORIZAÇÃO DOS EFEITOS ADVERSOS	Não indicado no Folheto Informativo.
CONTRAINDICAÇÃO	Não utilizar em caso de alergia ao interferão beta ou a qualquer outro componente deste medicamento. Se estiver grávida, não comece a utilizar este medicamento. Fale com o médico se sofrer de uma grave depressão ou tiver pensamentos suicidas.
VACINAÇÃO	Não indicado no Folheto Informativo, contudo, informe o seu médico se está a tomar outros medicamentos, especialmente aqueles que são utilizados para o tratamento de epilepsia ou depressão. Avonex pode afetar os outros medicamentos ou ser afetado por eles. Isto inclui qualquer medicamento obtido sem receita médica.
SEGURANÇA NA GRAVIDEZ	Se estiver grávida, não inicie a utilização de Avonex. Se está a planear ter um bebé ou se engravidar enquanto está a utilizar Avonex, informe de imediato o seu médico.
SEGURANÇA DURANTE A AMAMENTAÇÃO	Se quiser amamentar, fale primeiro com o seu médico.
SEGURANÇA EM IDADE PEDIÁTRICA	Avonex não se destina a ser utilizado em crianças com idade inferior a 12 anos.
DATA DE DISPONIBILIZAÇÃO NO MERCADO PORTUGUÊS	Não indicado.

Fármacos para o tratamento da EM

	TECFIDERA® (fumarato de dimetilo) 
FORMA FARMACÊUTICA	Cápsulas gastrorresistentes.
INDICAÇÃO TERAPÊUTICA	Utilizado para tratar a EM surto-remissão.
MECANISMO DE AÇÃO	Tecfidera parece funcionar impedindo que o sistema de defesa do organismo danifique o cérebro e medula espinal. Isto pode ajudar a retardar o agravamento futuro da sua EM.
ENSAIOS CLÍNICOS QUE DEMONSTRARAM A EFICÁCIA	Não indicado no Folheto Informativo.
DOSE	Tecfidera 240 mg cápsulas gastrorresistentes. Tecfidera 120 mg cápsulas gastrorresistentes.
POSOLOGIA	Dose habitual: 240 mg, duas vezes ao dia.
INÍCIO DA TERAPÊUTICA	Pode afetar as contagens de glóbulos brancos, os rins e o fígado. Se o seu número de glóbulos brancos diminuir durante o tratamento, o seu médico pode considerar a interrupção do tratamento.
EFEITOS ADVERSOS MAIS FREQUENTES	Efeitos secundários muito frequentes (podem afetar mais de 1 em 10 pessoas): vermelhidão na face ou corpo, sensação de calor, sensação de queimadura ou comichão (rubor), fezes soltas (diarreia), náuseas, dor ou câibras no estômago.
EFEITOS ADVERSOS MENOS FREQUENTES	Não indicado no Folheto Informativo.
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE EFEITOS ADVERSOS	Engula a cápsula inteira com alguma água. Não adivida, esmague, dissolva, chupe ou mastigue, porque isto pode aumentar alguns efeitos secundários. Tomar o medicamento com alimentos poderá ajudar a diminuir os efeitos secundários mencionados.
MONITORIZAÇÃO DOS EFEITOS ADVERSOS	Não indicado no Folheto Informativo.
CONTRAINDICAÇÃO	Não utilizar em caso de alergia ao fumarato de dimetilo ou a qualquer outro componente deste medicamento.
VACINAÇÃO	Informe o seu médico ou farmacêutico se estiver a tomar, tiver tomado recentemente, ou se vier a tomar outros medicamentos. Vacinações recebidas enquanto estiver a tomar Tecfidera podem ser menos eficazes do que o normal. A toma de Tecfidera com certos tipos de vacina (vacinas vivas) pode causar-lhe uma infeção e, portanto, deve ser evitada.
SEGURANÇA NA GRAVIDEZ	Se está grávida ou a amamentar, se pensa estar grávida ou planeia engravidar, consulte o seu médico ou farmacêutico antes de tomar este medicamento.
SEGURANÇA DURANTE A AMAMENTAÇÃO	Consulte o seu médico ou farmacêutico antes de tomar este medicamento. Desconhece-se se os ingredientes de Tecfidera passam para o leite materno.
SEGURANÇA EM IDADE PEDIÁTRICA	Tecfidera não deve ser usado em crianças e adolescentes com idade inferior a 18 anos. A sua segurança e eficácia ainda não são conhecidas neste grupo etário.
DATA DE DISPONIBILIZAÇÃO NO MERCADO PORTUGUÊS	Não indicado.

Fármacos para o tratamento da EM

TYSABRI® (natalizumab) 	PLEGRIDY® (peginterferão beta-1a) 
Concentrado para solução para perfusão.	Solução injetável em caneta.
Utilizado para o tratamento da EM.	Utilizado no tratamento da EM surto-remissão em adultos com idade igual ou superior a 18 anos.
Imunomodulador. Embora o mecanismo de ação não seja totalmente esclarecido, os estudos sugerem que, após a administração, induz e ativa, na periferia, linfócitos T supressores específicos para o acetato de glatirâmero.	Parece funcionar impedindo que o sistema de defesa do organismo danifique o cérebro e a medula espinal. Pode ajudar a reduzir o número de surtos e retardar os efeitos incapacitantes da EM.
Não indicado no Folheto Informativo.	Não indicado no Folheto Informativo.
300 mg concentrado para solução para perfusão.	Cada comprimido de libertação prolongada contém 10 mg de fampridina.
A dose recomendada para adultos é de 300 mg administrada uma vez de 4 em 4 semanas.	Uma injeção de Plegridy 125 microgramas em intervalos de 14 dias, preferencialmente no mesmo dia e hora.
Fale com o seu médico antes de utilizar TYSABRI.	O seu médico pode aumentar gradualmente a dose de Plegridy no início do tratamento, para se habituar aos seus efeitos antes de tomar a dose total.
Efeitos secundários frequentes (podem afetar 1 em 10 pessoas): infecção das vias urinárias, dor de garganta e nariz a pingar ou entupido, arrepios, erupção na pele com comichão (irritação da pele), dor de cabeça, tonturas, enjoo (náuseas), vômitos, dor nas articulações, febre, cansaço.	Efeitos secundários muito frequentes (podem afetar mais de 1 em 10 pessoas) - Sintomas gripais (não transmissíveis): dores cabeça, muscular e articulações, arrepios, febre, fraqueza, vermelhidão, comichão ou dor à volta do local da injeção, etc.
Efeitos secundários pouco frequentes (podem afetar 1 em 100 pessoas): alergia grave (hipersensibilidade), leucoencefalopatia multifocal progressiva (LMP).	Efeitos secundários pouco frequentes (podem afetar até 1 em 100 pessoas): urticária, alterações nas análises ao sangue, que podem causar nódos negros ou sangramento inexplicáveis.
Se tiver quaisquer efeitos secundários, incluindo possíveis efeitos secundários não indicados neste folheto, fale com o seu médico.	Para ajudar a reduzir o impacto dos sintomas gripais: tenha em consideração a hora a que administra a injeção. Em média, os sintomas começam aproximadamente 10 horas após a injeção e duram entre 12 e 24 horas. Tome paracetamol ou ibuprofeno 30 minutos antes da injeção.
Este medicamento está sujeito a monitorização adicional. Isto irá permitir a rápida identificação de nova informação de segurança.	Não indicado no Folheto Informativo.
Não utilizar em caso de alergia ao natalizumab ou a qualquer outro componente deste medicamento; se sofrer de LMP (leucoencefalopatia multifocal progressiva); se ti-ver um problema grave no seu sistema imunitário; se estiver a tomar medicamentos que suprimem ou modulam o sistema imunitário, incluindo outros medicamentos utilizados para tratar a EM; se tiver um cancro ativo.	Não utilizar em caso de alergia ao peginterferão beta-1a, interferão beta-1a ou a qualquer outro componente deste medicamento. Se estiver grávida, não comece a utilizar este medicamento. Fale com o médico se sofrer de uma grave depressão ou tiver pensamentos suicidas.
Não indicado no Folheto Informativo. Informe o seu médico se estiver a tomar, tiver tomado recentemente ou se vier a tomar outros medicamentos.	Não indicado no Folheto Informativo, contudo, informe o seu médico ou farmacêutico, ou qualquer outro profissional de saúde, se estiver a tomar, tiver tomado recentemente ou possa ter tomado qualquer outro medicamento, especialmente aqueles usados para tratar epilepsia ou depressão.
Se está grávida ou a amamentar, se pensa estar grávida ou planeia engravidar, consulte o seu médico antes de tomar este medicamento.	Não inicie a utilização de Plegridy se estiver grávida. Se está a planejar ter um bebé ou se engravidar enquanto está a utilizar Plegridy, informe de imediato o seu médico.
Não amamente enquanto estiver a utilizar TYSABRI. Deve discutir com o seu médico se deve optar por amamentar ou utilizar este medicamento.	Se quiser amamentar, fale primeiro com o seu médico.
Não indicado no Folheto Informativo.	Plegridy não pode ser usado em crianças e adolescentes com idade inferior a 18 anos. Desconhecem-se a sua segurança e eficácia nesta faixa etária.
Não indicado.	Não indicado.

Relatório e contas 2016

No dia 19 de Março de 2016, estiveram reunidos os Associados da SPEM (Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla) em Assembleia Geral Ordinária. Entre outros trabalhos, foram apreciados e aprovados o Relatório e Contas do Exercício de 2016, cujo resumo reproduzimos de seguida:

Balanço em 31-12-2016 (euros)

RUBRICAS	DATAS	
	2016	2015
ATIVO		
Ativo não corrente		
Ativos fixos tangíveis	66.289,93	71.237,81
Ativos intangíveis	76.542,58	78.322,64
Outros créditos e ativos não correntes	1.487,49	555,15
	144.320,00	150.115,60
Ativo corrente		
Créditos a receber	6.865,59	4.370,17
Estado e outros entes públicos		1.219,93
Fundadores / beneméritos / patrocinadores / doadores / associados / membros		436,39
Diferimentos	2.534,09	1.075,73
Caixa e depósitos bancários	126.183,76	168.104,60
	135.583,44	175.206,82
Total do ativo	279.903,44	325.322,42
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO		
Fundos patrimoniais		
Fundos	68.461,40	68.461,40
Reservas	60.165,42	60.165,42
Resultados transitados	(49.281,07)	(10.635,55)
Ajustamentos / outras variações nos fundos patrimoniais	150.484,12	150.484,12
Resultado líquido do período	(17.200,47)	(38.645,52)
Total dos fundos patrimoniais	212.629,40	229.829,87
Passivo		
Passivo não corrente		
Passivo corrente		
Fornecedores	7.138,25	11.037,09
Estado e outros entes públicos	17.833,29	6.876,15
Financiamentos obtidos		40.008,61
Diferimentos		285,00
Outros passivos correntes	42.302,50	37.285,70
	67.274,04	95.492,55
Total do passivo	67.274,04	95.492,55
Total dos fundos patrimoniais e do passivo	279.903,44	325.322,42

Exercício de 2016 Parecer do Conselho Fiscal

O conselho fiscal da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla analisou as contas relativas ao ano de 2016, submetidas pela direção, de acordo com o artigo 35 – ponto 1 da secção V dos estatutos da Instituição.

Verificamos que os objetivos estipulados em 2016 de contenção de gastos diretos ou indiretos surtiram efeitos práticos e reais na organização e nas finanças desta entidade.

Em 2016, constatou-se que não foi prejudicada a qualidade dos serviços que a Instituição prestou aos seus associados.

Terão que continuar os esforços para angariação de fundos.

Em 2017, deverá manter-se o mesmo esforço de contenção de gastos e de angariação de donativos com vista ao incremento e desenvolvimento dos serviços.

Denota-se que a Instituição luta todos os dias para o desenvolvimento dos seus fins por via de uma cobertura nacional.

Em 2016, a Instituição tentou chegar a todos os seus associados, salvaguardando, contudo, a estabilidade financeira da Instituição.

Existiu uma contribuição muito significativa do trabalho voluntário, aos níveis central e regional, na maior parte das vezes pelo envolvimento de pessoas afetadas pelas EM.

Parte-se para 2017 em melhor posição do que partimos em 2016 e muito melhor do que estávamos no início de 2015.

Delibera-se dar parecer favorável aos documentos em causa, recomendando-se a sua aprovação em assembleia geral.

Demonstração dos resultados por Naturezas

período findo em 31-12-2016 (euros)

RENDIMENTOS E GASTOS	PERÍODOS	
	2016	2015
Vendas e serviços prestados	381.556,36	235.318,49
Subsídios, doações e legados à exploração	231.460,46	251.159,19
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	(10.578,27)	(10.683,22)
Fornecimentos e serviços externos	(189.068,58)	(163.478,33)
Gastos com o pessoal	(381.817,38)	(298.161,73)
Outros rendimentos	5.604,72	23.267,06
Outros gastos	(27.879,83)	(50.142,13)
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos	9.277,48	(12.720,67)
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	(26.477,94)	(25.895,11)
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	(17.200,46)	(38.615,78)
Juros e gastos similares suportados	(0,01)	(29,74)
Resultado antes de impostos	(17.200,47)	(38.645,52)
Resultado líquido do período	(17.200,47)	(38.645,52)



ANITA
Esclerose Múltipla Surto Remissão | Noruega

O NOSSO COMPROMISSO É FAZER A
DIFERENÇA NAQUILO QUE MAIS IMPORTA
A VIDA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

SANOFI GENZYME 

Boa Viagem

Mosteiro da Batalha e Convento de Cristo Dois monumentos dignos de visita

Viajar sempre foi um prazer para mim. É uma forma de conhecer outros lugares, outras gentes e costumes. Com as minhas limitações motoras, passear e viajar requerem uma preparação especial. Por conhecer tão bem os desafios que temos de ultrapassar e as dificuldades que sentimos em termos de acessibilidades, decidi partilhar convosco vários destinos turísticos, localizados em terras lusas, que tenham interesse paisagístico, cultural, histórico e/ou arquitetónico. As sugestões que vos apresento possuem as indicações mais pertinentes sobre acessibilidade, informações acerca da entrada em monumentos e percursos disponíveis para quem tem mobilidade reduzida.

Vamos começar a nossa viagem com uma proposta cultural...

Na região Centro de Portugal, na vila chamada Batalha, encontra-se o **Mosteiro de Santa Maria da Vitória**. Foi mandado edificar em 1386 por D. João I, como agradecimento à Virgem Maria pela vitória na Batalha de Aljubarrota, travada a 14 de agosto de 1383, e que garantiu a independência de Portugal. As obras prolongaram-se por mais de 150 anos, o que justifica a existência de vários estilos arquitetónicos, como o gótico e o manuelino.

No Mosteiro da Batalha, como também é conhecido, existe acessibilidade em todo o percurso, com rampas de acesso que permitem uma visita autónoma. A entrada é livre para a pessoa com mobilidade reduzida e um acompanhante à sua escolha, mediante documento comprovativo da deficiência.

Recomendo a apresentação do Atestado Médico de Incapacidade Multiusos. Existe, nas imediações, um parque de estacionamento

com lugares reservados para veículos de portadores de deficiência (não se esqueça do dístico de estacionamento). Até ao monumento são 150 metros e o trajeto é adequado para as cadeiras de rodas. O Mosteiro possui casas de banho amplas e também adequadas às cadeiras de rodas.

A cerca de 40 minutos de viagem, seguimos para Tomar com o intuito de visitar o **Convento Renascentista da Ordem de Cristo**. Devido ao seu notável valor patrimonial encontra-se classificado como Património Mundial desde 1983. A conhecida “janela manuelina” e os imponentes claustros são dignos de visita. Todo o piso térreo do monumento tem percursos disponíveis com rampas de acesso, próprias para cadeiras de rodas. Existem, porém, algumas partes do percurso com pequenos degraus facilmente

transponíveis, mas que requerem ajuda de terceiros. É ainda possível utilizar um elevador de serviço para acesso ao 1º piso. A entrada no monumento para as pessoas em cadeiras de rodas deverá ser feita pela fachada norte do Convento. O acompanhamento poderá estacionar o veículo perto desta zona.

Tal como no Mosteiro da Batalha, a entrada é também gratuita para a pessoa com mobilidade condicionada e um acompanhante, mediante apresentação de comprovativo da deficiência. Partilho algumas fotografias para aguçar a vossa curiosidade e vontade de partir em viagem rumo a estes belos monumentos portugueses, dos quais nos podemos orgulhar.

Por Cândida Proença



Convento de Cristo - Janela Manuelina



Convento de Cristo - Claustro



Mosteiro da Batalha - Fachada principal



Mosteiro da Batalha - Claustro

*“O mundo é um livro e aquele que não viaja lê sempre a mesma página”
- Santo Agostinho*



Meias maratonas de Cascais e Lisboa

O ano de 2017 começou em grande para a equipa EM'Força. Em poucos meses, foram já mais de 2.700 os quilómetros percorridos pelos solidários atletas que vestem a camisola "Mágica". Destes, destacam-se pela força e capacidade de superação os 243 quilómetros somados por atletas com Esclerose Múltipla.

Duas das provas em destaque neste período foram as meias maratonas de Cascais e de Lisboa. No final de fevereiro, a baía cascalense acolheu os 16 atletas que vestiram o símbolo de quem corre por todas as pessoas com Esclerose Múltipla – 12 deles na prova principal, de 21 quilómetros, e os restantes na caminhada, de 5 quilómetros. A prova foi ainda

assinalada pelo minuto de silêncio em memória da recentemente falecida Analice Silva, um rosto conhecido do atletismo nacional e que envergou a camisola "Mágica" por diversas vezes.

Em Lisboa, no Dia do Pai e na Meia Maratona, que fez dezenas de milhares de pessoas atravessarem a Ponte 25 de Abril numa bela manhã desportiva, contámos com a participação de 17 atletas, distribuídos entre a distância principal dos 21 quilómetros e a Mini Maratona Vodafone, de 7 quilómetros. Muito obrigado a todos os que têm vestido este símbolo de solidariedade por todos os que vivem com Esclerose Múltipla!



"De Roma ao Santuário de Fátima – Caminhando"

Um dos rostos mais conhecidos da equipa EM'Força nas provas mais a norte do país, José Pires de Lima, tem um novo desafio em preparação: uma peregrinação de Roma até ao Santuário de Fátima. Tal como até aqui, também a camisola "Mágica" da SPEM irá acompanhá-lo.

A vestir a "Mágica" desde o início do EM'Força, em 2012, o José prepara o projeto "De Roma ao Santuário de Fátima - Caminhando" desde há dois anos. Contando já com uma peregrinação do Porto a Fátima, envergando as cores da SPEM, José quis desta vez transportar consigo a mensagem solidária por todos os que vivem com Esclerose Múltipla. O grande aventureiro contou-nos que pretende cumprir este

percurso em 139 etapas, tendo iniciado a 6 de março e estando previsto terminar em julho. O caminho previsto contempla uma via utilizada pelos peregrinos que rumam até Roma, passando depois por rotas à beira-mar, de forma a "escapar" aos perigos dos Alpes. Chegado a Espanha, terá como maior obstáculo o Deserto de Monegros, uma zona de temperaturas extremas. A partir daí, a aventura levá-lo-á pelo Caminho Francês até Santiago, descendo pelo Caminho Central Português até ao Porto e, finalmente, pelo Caminho do Norte, rumo a Fátima, tudo locais já por ele bem conhecidos. As grandes expectativas estão colocadas na chegada a Fátima: "chegar a um Santuário como

peregrino a pé, após algumas centenas de quilómetros, são sempre momentos muito emocionantes". Como mote para esta viagem, José leva consigo a ideia de que "esta peregrinação é uma aventura, mas também é um ato de Fé". Poderá ler a entrevista completa em <https://goo.gl/v6YhY5>. O desafio do José poderá ser acompanhado no Facebook do EM'Força.



PORTO

Feira da Saúde

A convite da Junta de Freguesia de Matosinhos - Leça da Palmeira, a SPEM do Porto esteve presente na 2ª edição da Feira da Saúde no Parque Basílio Teles, no passado dia 7 de abril. Com esta iniciativa, pretendia-se esclarecer a comunidade sobre a importância dos determinantes de saúde no bem-estar da população e fomentar a qualidade de vida dos munícipes, através da promoção da saúde e da prevenção da doença. A delegação participou na iniciativa com o intuito de divulgar a EM, a instituição e o trabalho realizado.



No Dia Mundial da EM...

... que se comemora a 31 de maio, a delegação do Porto estará presente no Centro de Reabilitação do Norte para fazer a divulgação da patologia e de todo o trabalho desenvolvido pela SPEM. O convite é extensível aos associados, uma vez que haverá diversas atividades de grande interesse e nas quais poderão participar. Para mais informações, contactem por favor a delegação.

COIMBRA



Delegação assinala datas comemorativas

A SPEM de Coimbra não para de surpreender os associados e faz questão de não deixar passar em vão as datas comemorativas como o Carnaval, o Dia da Mulher e o início da Primavera. O almoço de Carnaval, que se realizou no dia 25 de fevereiro, reuniu portadores de EM, familiares e amigos e, como sempre, a alegria, a partilha, o companheirismo e a amizade foram uma constante. Neste dia não se falou de EM, mas sim de projetos e atividades a realizar futuramente.

Ginástica orientada para o auto cuidado

A SPEM de Coimbra deu início, no passado dia 3 de fevereiro, a uma iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida dos portadores de EM. As aulas de ginástica promotora do auto cuidado, orientadas pelo enfermeiro Carlos Margato, têm como principal objetivo propor exercícios adaptados às necessidades de cada participante para preservar e maximizar condições físicas que promovam a realização de tarefas diárias e de auto cuidado. Cada sessão, realizada nas instalações da SPEM Coimbra, começa com uma breve introdução com conselhos e dicas, seguem-se os exercícios de respiração e relaxamento, fortalecimento muscular e treino do equilíbrio. Em ambiente de autoajuda e partilha, os portadores de EM têm agora a oportunidade de fazer ginástica orientada e personalizada, às sextas-feiras pelas 14h30. Um bem-haja ao Sr. Enf. Carlos Margato, do serviço de Medicina Física e de reabilitação dos CHUC, pela sua disponibilidade e total dedicação a esta iniciativa.



Dia Mundial da EM

A delegação de Coimbra irá realizar um espetáculo solidário no âmbito das comemorações do Dia Mundial da EM. A data e o local serão divulgados no facebook. Fique atento!





A Importância do Cuidador na EM

No dia 24 de abril, a delegação de Leiria realizou a ação de sensibilização "A Importância do cuidador na EM". Tornou-se claro para todos a necessidade de esclarecimentos e a troca de partilhas entre os participantes, o que trouxe algum conforto e uma visão coletiva da forma como compreender e lidar com esta doença, tendo em conta o ponto de vista do cuidador. Foi muito interessante e interativo, ficando a promessa de um novo encontro para breve. Parabéns às técnicas da delegação, que fizeram um trabalho fantástico.



MAIO

•29 de abril a 28 de maio - Feira de Maio, em Leiria.

•Atividades programadas para o Projeto (RE)Ativar: visitas a museus, ida ao parque dos monges (Alcobaça), tarde de música ao vivo, tarde de massagens relaxantes, etc.

JUNHO

•4 de junho às 9h - Comemoração do Dia Mundial da EM com uma Caminhada Solidária, no Lapedo, em Leiria. A participação terá um custo de 5,00 € com oferta de água, fruta/ barras de cereais e t-shirt alusiva ao evento.

•11 de junho - Almoço comemorativo do 18.º aniversário da SPEM de Leiria,

no restaurante "Os Queridos", nas Caldas da Rainha (local sujeito a confirmação).

•Atividades programadas para o Projeto (RE)Ativar: visitas a museus, visitas a empresas da região, ida ao jardim zoológico (evento a confirmar).

JULHO

•9 de julho às 12h - Piquenique no parque de merendas da Barosa, em Leiria, com animação, música ao vivo e dança.

•Atividades programadas para o Projeto (RE)Ativar: workshop de culinária "Como cozinhar com a Bimby", idas à praia e ao shopping.

(RE)Ativar sempre em ação

O projeto que nasceu em 2016 e que se prolongou em 2017, contando com o apoio do INR, continua a "fazer mexer" os utentes que dele usufruem. Além das aulas de informática e artes decorativas e dos workshops de culinária que se realizam nas instalações da delegação, os utentes visados pelo (RE)Ativar já tiveram a oportunidade de fazer várias saídas e passeios. Exemplo disso são as visitas ao circo Victor Hugo Cardinali, ao LeiriaShopping, aos Museus de Leiria e da Imagem e aos alunos do curso de Restauração da Escola Secundária Eng.º Calazans Duarte, na Marinha Grande.



Delegação recebe tampinhas

A SPEM de Leiria deixa aqui um especial agradecimento ao Sr. António Ferraz, ao Sr. Adelino Mendes e aos seus amigos de França, bem como a todos os que se uniram na recolha de uma quantidade significativa de tampinhas e decidiram entregá-las à SPEM de Leiria. A delegação e os utentes agradecem o gesto e o apoio prestado!

SPEM no Leiria Magazine

A delegação de Leiria recebeu nas suas instalações uma equipa de reportagem do Leiria Magazine. Na sua primeira edição, esta publicação regional dá a conhecer a SPEM e o trabalho que a instituição tem feito com as pessoas portadoras de EM e seus familiares, através das entrevistas a Hugo Pena, responsável pela delegação, a Tiago Pena, que dá formação em informática e apoio na fisioterapia, e a alguns dos utentes que frequentam diariamente as instalações da SPEM de Leiria.



FARO



Baile de máscaras

No dia 18 de fevereiro, a SPEM de Faro, em colaboração com o Hotel Hilton Vilamoura, realizou o 4.º Baile de Máscaras. Os participantes foram recebidos com um cocktail de boas-vindas, seguindo-se o jantar e, por fim, o Baile de Máscaras. O evento solidário deste ano, animado pelo grupo musical “Los Informales”, ficou marcado por uma maior adesão de pessoas que quiseram apoiar a SPEM e a sua causa e por um ambiente de grande convívio que superou todas as expectativas. A SPEM de Faro manifesta aqui o seu agradecimento às entidades, empresas e pessoas que asseguraram e contribuíram para a realização deste evento, pois só assim foi possível alcançar mais um novo sucesso.



Hidroterapia e Psicoterapia de Grupo...

... são as atividades que continuam a dinamizar o dia a dia da SPEM de Faro, dando aos utentes a oportunidade de praticarem exercício físico e de contar, ouvir e partilhar as suas experiências e problemas relacionados com a EM.

LISBOA



SPEM recebe donativo do Bazar Internacional do Corpo Diplomático

O antigo Museu dos Coches, em Lisboa, recebeu, no passado dia 14 de março, a cerimónia de atribuição dos donativos que resultaram do Bazar Diplomático de 2016, contando com a presença do Presidente da República Prof. Marcelo Rebelo de Sousa. Tendo concorrido com o projeto “5 Casos – 5 Oportunidades de Mais Vida”, a SPEM foi uma das 23 entidades premiadas e pode agora melhorar a qualidade de vida de 5 doentes com EM, acamados e com escassos recursos económicos. O donativo atribuído pela Associação das Famílias dos Diplomatas Portugueses (AFDP), entidade organizadora, destina-se a comprar produtos de higiene pessoal e de auxílio à deglutição para cada um dos 5 utentes, conforme as necessidades apuradas pelo Serviço Social da SPEM de Lisboa. O Bazar Diplomático realiza-se anualmente desde 1983, com o objetivo de angariar fundos para projetos sociais, selecionados a partir das candidaturas feitas por várias instituições de solidariedade social.

Aula de Yoga

No passado mês de abril, os utentes do CAO, juntamente com outros portadores de EM, tiveram a oportunidade de experimentar aulas de yoga com a instrutora Ana Soares nas instalações da SPEM de Lisboa. Ana Soares é também portadora de EM e usou o yoga para recuperar física e emocionalmente de um surto que levou 6 meses a passar. Quer levar o seu conhecimento até outras pessoas com EM, bem como familiares e cuidadores, por isso convida-o a experimentar esta prática milenar. Se estiver interessado em praticar aulas de yoga, por favor contacte a SPEM de Lisboa (tel: 218 650 480).



- 6 de maio: **O QUE É A EM? - Sintomas e Medicação**
- 20 de maio: **FALA E DEGLUTIÇÃO NA EM - Aprender para Melhor Cuidar**
- 17 de junho: **Sinais de Alerta e Primeiros Socorros**
- 2 de setembro: **POSICIONAMENTOS E HIGIENE**
- 7 de outubro: **ESTRATÉGIAS DE INDEPENDÊNCIA PARA A PESSOA COM EM**
- 4 de novembro: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EM E EXERCÍCIO FÍSICO**
- 16 de dezembro: **ESTRATÉGIAS DE INDEPENDÊNCIA E DE RELAXAMENTO PARA O CUIDADOR**

Formações para cuidadores de pessoas com EM

A SPEM de Lisboa organiza um Ciclo de Formações dirigidas aos cuidadores de pessoas com EM. De forma a dar resposta à recorrente necessidade de prestar as melhores condições aos cuidadores de pessoas com EM, o Serviço Social da SPEM Lisboa levará a cabo, entre os meses de maio e dezembro, uma série de formações úteis para todos os cuidadores. As sessões serão dinamizadas pela Enfermeira Catarina Maia, à exceção da sessão de 20 de maio, que estará a cargo de Fátima Ruivo, Terapeuta da Fala, e terão lugar nas instalações da SPEM de Lisboa, entre as 14:00 e as 16:00. A participação é gratuita, mas a inscrição deverá ser feita através do telefone 218 650 480 ou do email s.social@spem.pt, indicando nome, contacto telefónico, email e n.º de sócio, caso seja associado da SPEM.



PT ajuda-nos a ajudar!

A Fundação PT contribuiu com um donativo para a SPEM, respondendo a um pedido de apoio para a aquisição de equipamentos de comunicação aumentativa e alternativa, destinados a utentes do projeto EM'Laço: pessoas em isolamento social e com limitações não só a nível da mobilidade como da atividade cognitiva. Os equipamentos obtidos vão permitir a realização de atividades de estimulação cognitiva durante o acompanhamento em domicílio, de forma a estimular e preservar as capacidades destes doentes crónicos. A comunicação com outras pessoas, uma maior autonomia e a oportunidade de escolha entre novas atividades diárias são aspetos que irão melhorar a qualidade da vida destas pessoas. A SPEM agradece assim o contributo da Fundação PT, que, desta forma, ajudou-nos a ajudar.

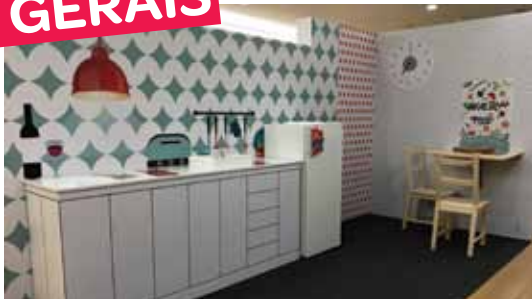




Vela Adaptada

No âmbito do Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P., para 2017, a SPEM candidatou um projeto denominado “Desporto S’EM Limites”, com o qual se pretende promover a prática desportiva das pessoas com deficiência, desenvolver a expressão corporal e o conhecimento dos limites corporais individuais e desmistificar e informar sobre as práticas de desporto adaptado. A atividade de Vela surgiu após um trabalho de pesquisa sobre modalidades de desporto adaptado passíveis de se adequarem aos utentes do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO). Verificou-se que a modalidade de Vela Adaptada é desenvolvida desde 2011 pela Associação Salvador, no seguimento do projeto de Desporto Adaptado que a instituição promove. O projeto “Vela Para Todos” já demonstrou os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática desta modalidade. O objetivo inicial é proporcionar aos utentes do CAO a possibilidade de experimentarem a Vela Adaptada. Posteriormente, se possível e se for do agrado do público-alvo, é torná-la regular através de uma parceria com a Associação Salvador. A atividade desenvolve-se na Marina do Parque das Nações, num espaço com condições de segurança adaptadas para pessoas com mobilidade reduzida, produtos de apoio e equipa especializada, e teve início no dia 29 de Março, no qual participaram 5 utentes do CAO.

GERAIS



Casa da EM no Congresso Internacional do Porto

A 4ª Edição do Congresso Internacional de Esclerose Múltipla decorreu no Porto, entre os dias 9 e 11 de março, na secção Regional do Norte da Ordem dos Médicos. Realizado pelo Grupo de Doenças Desmielinizantes do Serviço de Neurologia do Centro Hospitalar de São João, o encontro tinha como principal objetivo a atualização de todos os principais aspetos da EM num mundo globalizado e digital, contando com a participação de neurologistas de diferentes pontos do mundo. No local do Congresso era também possível visitar a Casa da EM, composta por três divisões e com características que levam os participantes a perceber qual é a realidade de quem vive com EM. Esta campanha foi lançada pela Merck com a intenção de sensibilizar através da experimentação física e virtual dos sintomas e dificuldades de quem tem a doença. Ao longo deste ano, a Casa da EM será apresentada noutros eventos com o objetivo de chegar ao maior número possível de pessoas.

Dia Mundial da EM



Entre os dias 24 e 31 de maio, a Casa da EM (MS House) estará disponível no Centro Comercial Colombo, em Lisboa, numa iniciativa que marca as comemorações do Dia Mundial da EM. Ao longo destes dias, haverá também a possibilidade de “navegar no sistema nervoso do doente”, através de uns óculos de realidade virtual e do visionamento de pequenos vídeos. No dia 24 de maio, esta iniciativa da SPEM contará com uma apresentação feita pelo presidente da instituição, Jorge Pereira, uma sessão de esclarecimentos e testemunhos de alguns doentes sobre como é viver com EM. Nos dias 27 e 28 de maio, será ainda possível visionar gratuitamente o filme 100 Metros, recentemente estreado em Portugal, em algumas sessões dos cinemas NOS Colombo.



Filme “100 Metros”

No passado dia 30 de março, estreou nas salas de cinema nacionais o filme espanhol “100 Metros”, que tem como protagonista um homem com Esclerose Múltipla que, face a um prognóstico nada animador, se desafia a completar uma prova IronMan. A história verídica de “100 Metros” dá-nos a conhecer Ramón Arroyo, um pai de família que vive para o trabalho até que o seu corpo começa a falhar. Com a confirmação do diagnóstico de Esclerose Múltipla, o prognóstico indicava que no espaço de um ano não seria capaz de andar nem cem metros. Posto isto, Ramón decide enfrentar as dificuldades impostas pela doença e participar na prova desportiva mais dura do planeta: um IronMan (um triatlo com perto de 4 km a nadar, 180 km de bicicleta e uma maratona com 42 km). Com a ajuda da mulher e do sogro rabugento, Ramón desenvolve os seus peculiares treinos nos quais lutará contra as suas limitações, demonstrando que render-se não é opção.



A antestreia VIP do filme “100 metros” aconteceu no dia 20 de Março, no Cinema São Jorge, em Lisboa, e contou com a presença de centenas de pessoas, entre elas o protagonista da história, Ramón Arroyo. Marcel Barrena, o realizador do filme, Tino Navarro, o coprodutor, e Alexandre Dias, o atleta português que já completou várias maratonas e está a preparar-se para fazer o IronMan, foram também algumas das caras conhecidas que não faltaram ao evento.



Alexandre Dias leva a “Mágica” ao IronMan Barcelona

Alexandre Dias, o atleta com Esclerose Múltipla que, desde 2014, tem somado dezenas de conquistas com a camisola “Mágica” da SPEN, tem um novo desafio para 2017: completar uma prova IronMan!

O objetivo está centrado no IronMan Barcelona, que irá decorrer no próximo mês de outubro, mas a preparação começou há já algum tempo, com treinos e com os devidos apoios a surgirem para levarem o nosso Alexandre até à desejada meta. Recentemente, o Alexandre viu confirmado o apoio da GAES – Centros Auditivos, através das suas bolsas “Persegue Os Teus Sonhos”, mas também da GoldNutrition e da TomTom Sports. A Merck juntou-se recentemente à lista de apoiantes.

Dada a dimensão deste desafio, o nosso atleta esteve também em destaque nos jornais O Jogo e Diário de Notícias, contando a sua história de vida, com destaque para este próximo desafio. Pode acompanhar o percurso do Alexandre em [facebook.com/ironEM](https://www.facebook.com/ironEM).

Estatística 2016

LISBOA

Intervenção	Responsável	JANEIRO			FEVEREIRO			MARÇO			ABRIL			MAIO			JUNHO		
		Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços
Jurídico	Saraiva Lima e Associados	10	10		3	3		9	9		4	4		2	2		2	2	
Social	Ana Sofia Fonseca	16	17	520	33	45		37	50		30	30		35	40		32	35	
SAD	Ana Sofia Fonseca	35	42		13	20	520	13	25	520	13	13	520	13	15		13	10	
CAO	Carla Venneno/Vivian Costa	18	223		18	221		18	230		17	20		17	184	520	18	191	520
Psicologia	Francisco Pereira	24	26		26	29		38	48		29	195		34	52		37	66	
Educ. Social	Mara Dias	-	-		3	3	4	6	19	30	6	29	47	8	31	50	8	36	50
SUBTOTAL		103	318	520	96	321	524	121	381	550	99	328	567	109	324	572	110	340	570
Unidade de Neuroreabilitação		Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços
Consultas MFR	Luisa Ventura	10	10		3	3		3	3		3	3		3	3		3	3	
Fisioterapia	Carolina R. + Sofia B. + Gustavo	51	287		50	296		49	348		46	302		46	306		47	305	
Terap. Ocupac	Ana Luisa Marçal	16	12		20	59		19	73		19	63		18	61		18	48	
Terap. Fala	Fátima Ruivo	13	60		14	60		14	68		12	72		15	66		15	62	
SUBTOTAL		90	369	-	87	418	-	85	492	-	80	440	-	82	436	-	83	418	-
TOTAL		193	687	520	183	739	524	206	873	550	179	768	567	191	760	572	193	758	570

LEIRIA

Intervenção	Responsável	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
S. Social	Luis Nunes	4	6	5	9	6	9	7	12	5	9	11	15
Fisioterapia	Marta Crespo	5	20	7	23	10	24	14	21	18	25	20	32
Informática	Flávia Camarada	8	32	8	28	-	-	6	18	7	19	6	17
Psicologia	Dulce Roque	8	10	18	21	17	23	4	10	5	9	6	21
TOTAL		25	68	38	80	33	56	31	61	35	62	43	85

PORTO

Intervenção	Responsável	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
Social	Celena Veloso	24	27	23	19	19	20	13	13	13	14	12	12
Psicologia	Jorge Ascensão	20	39	15	31	24	36	17	26	21	33	17	21
Ginástica adpt.	Raquel C. + Vasco F.	13	208	9	12	14	112	13	104	6	1	11	83
Terapia ocup.	Angela Fernandes	10	40	9	24	6	18	6	3	9	24	5	1
Jurídico	Hugo Queirós	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL		67	314	56	86	63	186	49	146	49	72	45	117

FARO

Intervenção	Responsável	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
S. Social	Miriam Correia /Cláudia Pernas	10	17	-	-	-	-	7	7	9	12	8	11
Psicologia	Luis Rocha	14	28	-	-	-	-	16	28	14	24	14	26
Hidroterapia	Ana Guerreiro	14	4	-	-	-	-	3	9	4	8	5	10
Reiki	Cláudia Pernas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL		38	49	-	-	-	-	26	44	27	44	27	47

COIMBRA

Intervenção	Responsável	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
Serviço Social	Gabriela Condeço	4	10	24	45	28	47	37	53	36	42	36	42
Psicologia	Luis Matos Cabo	5	20	-	-	-	-	3	5	3	3	5	5
T. Ocupacional	Armando Tavares	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Reiki	Francisco	-	-	-	-	-	-	-	-	7	16	22	6
TOTAL		13	34	24	45	28	47	40	58	39	45	41	47

LISBOA

JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			TOTAL/MÉDIA ANO		
Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços
12	12		15	16		16	16		14	14		4	4		1	1		8	8	-
35	50	520	41	55	520	33	40	520	34	34	520	22	22	520	15	16	520	30	37	87
13	13		13	13		13	19		13	13		13	13		13	13		15	18	433
18	185		17	124		17	185		17	212		17	205		17	190		17	195	-
34	58		-	-		34	51		37	44		44	70		35	59		31	45	-
9	36	72	9	36	72	9	12	20	9	24	42	10	22	35	11	27	41	7	23	39
121	354	592	95	224	592	331	323	540	124	341	562	110	336	555	92	306	561	109	326	559
Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços
6	6		8	8		9	9		7	7		1	1		1	1		5	5	-
51	278		50	236		51	299		57	340		58	383		58	279		51	273	-
19	56		22	22		20	51		18	52		30	67		25	112		20	51	-
14	64		14	28		15	56		17	71		17	72		17	68		15	56	-
90	404	-	94	294	-	95	404	-	99	470	-	106	523	-	101	460	-	91	385	-
211	758	592	189	538	592	217	438	540	223	811	562	216	859	555	193	766	561	200	711	559

LEIRIA

JULHO		AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO		TOTAL/MÉDIA POR MÊS	
Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
6	9	4	5	4	6	5	7	6	7	4	5	6	8
10	24	10	21	10	21	10	19	10	21	10	21	12	23
10	28	10	16	10	23	10	32	10	23	10	23	9	21
20	26	16	19	11	16	14	17	11	13	10	16	13	17
46	87	40	61	35	66	39	75	37	64	34	65	40	70

PORTO

JULHO		AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO		TOTAL/MÉDIA POR MÊS	
Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
16	16	9	10	19	23	21	21	25	34	22	25	18	20
18	18	5	5	12	15	15	20	19	42	14	17	16	25
-	-	-	-	-	-	11	92	12	84	11	20	8	61
-	-	-	-	-	-	9	1	22	4	7	21	7	11
-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
34	37	14	15	31	38	57	135	79	165	54	83	50	117

FARO

JULHO		AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO		TOTAL/MÉDIA POR MÊS	
Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
10	14	-	-	10	14	10	14	10	14	10	14	7	10
23	14	-	-	13	25	13	25	9	15	9	15	10	17
-	-	-	-	-	-	-	-	10	15	10	15	4	5
-	-	-	-	12	15	12	15	12	15	12	15	4	5
33	28	-	-	35	54	35	54	41	59	41	59	21	32

COIMBRA

JULHO		AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO		TOTAL/MÉDIA POR MÊS	
Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
24	34	4	15	30	30	20	40	20	44	25	66	23	39
2	5	1	3	12	12	3	15	4	16	4	16	3	8
1	1	-	-	20	20	5	20	6	24	5	20	2	7
4	3	5	8	32	32	8	32	10	40	10	40	6	15
31	43	10	26	94	94	36	107	40	124	44	142	34	70



Alterar a prática da medicina

Na Novartis aproveitamos o poder inovativo da ciência para resolver alguns dos mais desafiadores problemas de saúde na nossa sociedade. Os nossos investigadores trabalham para ultrapassar as fronteiras da ciência, ampliar a nossa compreensão das doenças e desenvolver novas terapêuticas em áreas cujas necessidades médica ainda não foram resolvidas. Temos paixão em descobrir continuamente novas formas de prolongar e melhorar a vida dos doentes.