

Boletim

SPEM

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Nº 00 | Série 2 | DEZEMBRO 2015 | PREÇO DE CAPA 1€

ISSN 0873-1500

Receba 2016 com alegria



pág.06

DIREITOS

2016 entra sem alteração ao Regime de Proteção na Invalidez



pág.10

ANGARIAR

um workshop liderado pelo Chef Patrick Mignot onde o chocolate foi rei.



pág.19

PERFIL

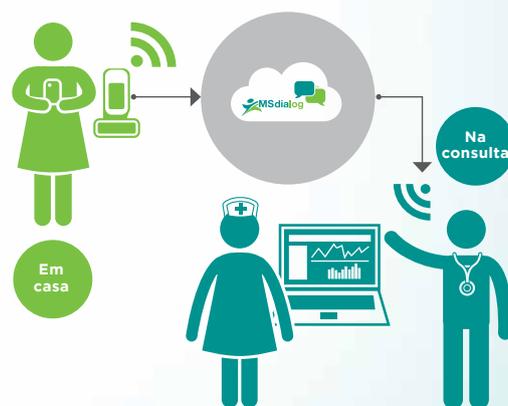
Ana Sofia, é nela que os associados sentem um porto de abrigo.



O MSDIALOG É UMA NOVA PLATAFORMA WEB CRIADO PARA AJUDÁ-LO A GERIR A SUA ESCLEROSE MÚLTIPLA.

O que faz o MSdialog?

- Permite-lhe criar relatórios sobre o seu estado de saúde, usando simplesmente as suas respostas a algumas questões, e partilhá-los com o seu médico ou enfermeiro
- O MSdialog apresenta esses relatórios combinados com informação registada no seu RebiSmart™ para que possa aceder a gráficos de evolução e partilhá-los com o seu médico e enfermeiro
- O MSdialog também lhe permite definir alertas para as suas próximas consultas, tomas de medicação ou registos de saúde



MSdialog é um dispositivo médico (*software*), utilizado em conjunto com RebiSmart™ – dispositivo médico destinado à utilização de medicamento. Estes dispositivos só devem ser usados depois de obtida formação adequada. Leia cuidadosamente o manual de instruções.

EM DIÁLOGO

UMA NOVA FORMA DE ESTAR NA EM

“ é fundamental que façamos convergir os nossos esforços no árduo trabalho de remover as barreiras que impedem as Pessoas com EM de terem uma vida no pleno uso dos direitos conferidos pela sociedade em que vivem ”



MENSAGEM DE BOAS FESTAS

Independente das crenças de cada um, é uso e costume aproveitar este período para fazer balanços, manifestar intenções para o futuro e CONVIVER. Estes usos têm uma expressão diversificada, seja através de refeições em grupos, seja nas trocas de ofertas, em pequenas ou grandes festas e espectáculos sempre com o bom pretexto da reunião, de ESTAR COM OS OUTROS.

Na SPEM também queremos estar com todos os que, de alguma forma, estão ligadas à EM: os mais directamente afectados, os familiares e cuidadores

e ainda aqueles que trabalham para melhorar a qualidade de vida dos primeiros – não só em dezembro, mas durante todo o tempo, assumindo a afirmação de que “o natal é quando um homem quiser!”.

Para estarmos com todos – em propósito, já que o não podemos fazer presencialmente – é fundamental que façamos convergir os nossos esforços no árduo trabalho de remover as barreiras que impedem as Pessoas com EM de terem uma vida no pleno uso dos direitos conferidos pela sociedade em que vivem.

Na nossa instituição, 2015 foi tempo de arrumar a casa, de criar condições para continuar a cumprir, cada vez melhor, a missão com que foi fundada há 31 anos.

É nosso desejo profundo que, daqui a um ano, possamos constatar que melhorias aconteceram, que estão a acontecer e que irão acontecer – nos avanços médicos, na forma como os serviços são prestados, na qualidade de vida merecida por todos os cidadãos, INCLUINDO os que dela mais necessitam.

FESTAS FELIZES!

Jorge Pereira
Presidente da SPEM



A Luísa foi para a Dinamarca!

Felicidades, sucesso e muita vida são os desejos desta equipa e das centenas de amigos que deixa em Portugal!

Sumário

- 3 EDITORIAL**
- 6 DIREITOS**
- 8 EM FOCO**
- 10 ANGARIAR**
- 12 EM DESTAQUE**
- 14 MOBILIÁRIO DE HOTEL**
- 16 ACONTECEU**
- 18 ASSIM É...**
- 19 PERFIL**
- 20 EM FORÇA**
- 21 BLOGUER**
- 22 ESTATUTOS**
- 24 CULTURA**
- 26 NOTÍCIAS DE LEIRIA**
- 27 NOTÍCIAS DE FARO**
- 29 NOTÍCIAS DE PORTO**
- 30 ESTATÍSTICAS**



Ficha Técnica: Propriedade e Edição: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla • Contribuinte N.º: 501 789 880 •
Directora: Maria Leonor Martins • Redação: Maria João Rodrigues • Paginação: Ruca Lopes • Impressão: Lisgráfica
- Impressão e Artes Gráficas, S.A.. - Rua Rua Consiglieri Pedroso, Queluz de Baixo— 2730-053 Barcarena • Depósito
Legal: PT 89088/95 • ISSN: N.º0873-1500 • Tiragem: 3500 Exemplares • Periodicidade: Trimestral • Preço de capa: 1€ •
N.º 00 (2.ª série) N.º109 (1.ª série) • Distribuição gratuita a sócios e técnicos de saúde • Número Avulso • SOCIEDADE
PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA -Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • tel: 21 856 04 80 • E-mail:
spem@spem.pt • www.spem.pt

pág.08



pág.20



pág.12



pág.10



SPEM.PORTUGAL



www.spem.pt

A SPEM é sociedade membro



2016 entra sem alteração ao Regime de Proteção na Invalidez

A “Leste” nada de novo

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades e no que toca à governação, esta frase encaixa na perfeição. Leis e Decretos-Leis são debatidos, revistos, alterados, mas no que concerne à Lei do Regime de Proteção na Invalidez, por enquanto entra em 2016, inalterada. Depois, bem, depois, veremos...



O Decreto-Lei.º 246/2015, de 20 de outubro, altera drasticamente a forma de acesso ao regime especial de proteção na invalidez, mudando por completo o paradigma subjacente ao mesmo. Para tal alteração, o Governo apoiou-se num relatório que nunca foi visto – apesar de repetidas vezes solicitado pelo Bloco de Esquerda – e numa comissão especializada cuja composição também não é conhecida. Lembre-se que esta comissão especializada estava já prevista na Lei n.º 90/2009, de 31 de agosto, sendo-lhe atribuídas as seguintes competências: “a) Definir os critérios de natureza clínica para a determinação das doenças suscetíveis de serem abrangidas pelo regime especial de proteção na invalidez; b) Avaliar e reavaliar com carácter trianual a lista de doenças abrangidas pelo regime especial de proteção na invalidez”.

Ou seja, a lei previa a criação de uma Comissão Especializada que fizesse uma avaliação de três em três anos da lista das doenças, podendo eventualmente acrescentar outras. A Comissão deveria ter sido formada logo em 2010, mas o despacho que a constituiu só foi emitido em novembro de 2013 e, em vez de reavaliar a lista de doenças, a comissão simplesmente acabou com ela, sob o argumento de que se incluíam todas as doenças sob determinados critérios.

A Lei mantém-se... até novo debate

Acontece que os critérios introduzidos a este regime pelo recente Decreto-Lei

n.º 246/2015, de 20 de outubro, resultam num recuo inesperado e injustificado às respostas sociais.

Muitos dos portadores das doenças atrás enumeradas ficarão arredados de qualquer possibilidade de aceder ao regime especial. Uns poderão vir a perder o apoio já existente, outros deixarão de ser elegíveis para futuro. Isto porque, para os legisladores, a introdução de alterações tinham um objetivo: cortar nas respostas sociais.

O recente debate na Assembleia da República remeteu o documento para alterações na especialidade e esperamos que venham a rever os critérios. Desde as associações de doente à Ordem dos Médicos que se opuseram à versão original, têm chovido contributos para este exercício de revisão.

Em Janeiro de 2016 e até novo debate em Assembleia da República, a Lei permanece tal como está sem alterações.

Aconselhamento Jurídico (Nacional): Saraiva Lima e associados - Sociedade de advogados

Marcações: Contactar Serviço Social (Ana Sofia Fonseca - Lisboa)

Atenção Todos os atendimentos do Serviço Social são de marcação prévia.

Mais informações sobre Taxas Moderadoras, Atestado Médico de incapacidade Multiusos, Imposto Único de Circulação (IUC), Cartão de Estacionamento, Habitação Própria, Proteção Especial na Invalidez, Complemento por Dependência, Lei da Não Discriminação, Prioridade no Atendimento de Legislação

Consulte o site da SPEM: ww.spem.pt/biblioteca/direitos-da-pessoa-com-em

Serviço de Apoio Domiciliário

SPEM

SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA.

13 anos de experiência



Tratamento de roupa



Refeições



Higiene Pessoal



Higiene Habitacional



EQUIPA

Para mais informações, contacte a assistente Social da SPEM, Ana Sofia Fonseca

Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla

Rua Zófimo Pedroso nº 66

1950-291 Lisboa

Telef: 218 650 480

Telemóvel: 934 386 920

www.spem.pt

e-mail: s.social@spem.pt (por favor inclua o seu contacto)

Percursos Alternativos na Gestão da Mudança

A vida está constantemente a colocar-nos à prova. Nas questões mais complexas, importa reagir positivamente aos desafios e enfrentá-los com força e energia positiva. O poder de aceitar o que acontece, esse, está em cada um de nós.

Por: Dr^a Odete Fachada

TALVEZ JÁ CONHEÇAM ESTA HISTÓRIA...

O Sandro e a Elsa são dois amigos que se encontraram, depois de estarem sem se comunicar durante algum tempo.

O Sandro estava com uma cara abatida, triste, desiludido com a vida e falou das suas preocupações à Elsa: Sentia falta de interesse pela vida, falta de motivação para trabalhar, falta de carinho e com a saúde muito comprometida. Tudo parecia correr mal na sua vida. Sentia-se muito frustrado consigo mesmo. A Elsa meteu a mão na carteira, mostrou-lhe uma nota de 50 Euros e disse:

- Sandro, queres esta nota?

Sandro olhou para ela, confuso e disse:

-Claro, Elsa, 50 Euros faziam-me muito jeito.

Então a Elsa agarrou na nota e amachucou-a até fazer uma pequena bola. Mostrou-a ao Sandro e perguntou-lhe:

-E agora, ainda queres a nota?

- Elsa, o que tem isso a ver? Continuam a ser 50 Euros. Claro que quero!

A Elsa voltou a pegar na nota, atirou-a para o chão, pisou-a e apanhou-a, suja e manchada.

- Continuas a querê-la?

- Olha, Elsa, continuo sem perceber o que queres provar, mas esta nota continua a ser de 50 Euros, esteja suja ou amachucada.

Por isso, o seu valor é o mesmo e eu quero-a.

-Então, Sandro, deves saber que ainda que as coisas nem sempre corram como desejamos, ainda que a vida nos amache ou nos pise, continuamos a ser tão valiosos como sempre fomos.



O valor das coisas

As histórias constituem estratégias alternativas de transmitir mensagens fortes e significativas, porque facilmente desencadeiam emoções.

Esta é uma história que proporciona a reflexão sobre o valor das coisas, mesmo quando as circunstâncias forçam caminhos alternativos opostos às expectativas e desejos de cada um de nós. Na continuidade dos acontecimentos e experiências que marcam e moldam o percurso individual, acontecem, por vezes, ruturas e clivagens, num caminho que se pretendia e que se esperava que fosse de sucesso, de crescimento e de progressão contínua.

A doença é uma dessas ruturas, altamente condicionante, da forma de estar, de viver e de ser.

A doença é sempre uma fronteira que, mais do que estar à nossa frente, está dentro de cada um de nós. É como se alguém nos obrigasse a mudar o percurso da vida e a reestruturar os projetos e os sonhos. A doença gera mudança porque nos obriga a criar novos hábitos, novas formas de pensar e de agir, E como diz Charles Darwin "não é o mais forte da espécie que sobrevive, nem o mais inteligente. É o que melhor se adapta às mudanças".

Caminhar para o Futuro

A gestão da doença é sempre uma prova de SUPERACÇÃO. A superação é uma competência que se conquista através de vitórias contínuas e sucessivas. Ao ser SUPER significa que nunca se deixa abater nos momentos



e situações mais difíceis de gerir, e que se supera as nossas forças, o que evidencia toda a potencialidade do ser humano para se regenerar e reconstruir. Ao ser AÇÃO significa que é necessário tomar decisões e definir estratégias para se adaptar e viver. A superação corresponde a vitórias internas que se concretizam em ações que, por sua vez, desenvolvem sentimentos de confiança e de auto eficácia generalizada.

As circunstâncias adversas põem à prova a força realizadora que mora dentro de cada um de nós. Todos os nossos sonhos e objetivos são pontos e referências que nos forçam a caminhar para o futuro, fazendo-nos acreditar no que somos e do quanto somos capaz de nos transformar a nós próprios e o muito do que nos rodeia.

Reinvente-se

Quando nos confrontamos com a doença estamos perante um desconhecido que gera um sentimento de medo. É este medo que nos paralisa. Por isso, numa primeira instância, temos que reconhecer as emoções

que nos invadem. Em primeiro lugar, temos que vencer o medo e superar a revolta e frustração, porque só deste modo abrimos um novo horizonte que nos permite estabelecer alternativas para gerir a mudança. Tudo o que é novo força a mudança. É necessário evitar recusar o que é novo e estranho mas, pelo contrário, pensar como podemos viver com essa nova situação. Neste contexto, compete-nos reinventar o nosso mundo, a nossa forma de ser e de estar na vida.

É no contexto da doença que se mobiliza a nossa flexibilidade cognitiva que nos fornece a capacidade para produzir mudanças e perceber respostas alternativas. A doença mostra-nos que a essência da vida é a transformação, no verdadeiro sentido etimológico da palavra.

Perante a doença temos que escolher alternativa: negá-la, tolerá-la, fugir ou adaptarmo-nos e aceitá-la da melhor forma.

Quando percecionamos a doença de forma negativa, diminuímos de forma significativa a nossa capacidade de readaptação. Cria-se um sentimento de revolta, desesperança e de desam-

paro e, neste estado, é muito difícil acreditar no nosso potencial de adaptação e de gestão da mudança adaptativa necessária e obrigatória.

Paz Interior

A necessidade de adaptação ajuda a construir estratégias para diminuir a dor emocional. Há que explorar novas formas que nos façam sentir bem e retomarmos o sentido da vida num novo contexto existencial que nos obriga a dar o melhor de nós. Cada um de nós possui uma enorme capacidade para fazer o que precisa de ser feito para gerir a nossa vida em contextos adversos e diferentes do que sempre imaginámos. Temos que mudar tudo o que é possível mudar e aceitar tudo o resto.

Só a adaptação e aceitação permite a paz interior necessárias para prosseguir e manter-nos no caminho da vida. Cada um de nós tem responsabilidade no percurso que escolhe. Perante a inevitabilidade da doença, é possível alcançar um maior bem-estar e equilíbrio se escolhermos um percurso alternativo: acreditar, adaptar e aceitar!

CHOCOLATE 100 LIMITES!

É do domínio comum que o chocolate faz bem à saúde e aumenta a boa disposição. Uma fonte de energia à qual podemos recorrer de quando em vez sem sentir culpa ou remorsos. Afinal quem diz que faz bem, são os médicos.



No início de Outubro, dia 2, a Galeria Comercial “A Embaixada”, no Príncipe real, em Lisboa, foi palco de mais um evento ANGARIAR. Tratou-se de um workshop onde o chocolate foi rei. “CHOCOLATE 100 LIMITES”, nome dado a esta “aventura” tão doce, teve uma plateia de muitas fãs desta delícia negra.

O encontro foi liderado pelo Patrick Mignot representante em Portugal dos chocolates franceses VALRHONA que nos fez a surpresa de trazer o Chefe Joaquim Sousa, Mestre Pastelheiro do Hotel de Oitavos, em Cascais.

Neste workshop, aprendeu-se a fazer mousse de chocolate sem açúcar e sem ovos, a comer chocolate sem ficarmos com a consciência pesada (que tipo, quantidades e quando) e a ver a flor de chocolate do Chefe Sousa a abrir (aconselhamo-vos a ver no YouTube!!!).

(<https://www.youtube.com/watch?v=7LiabqCMIAs&spfreload=10>).



Foi ainda sorteado um cabaz gourmet oferta de “Sabores Ibéricos” a quem agradecemos. Os fundos angariados foram alocados à renovação do equipamento da Terapia da Fala da Delegação de Lisboa.

Resta-nos agradecer ainda aos nossos convidados pela sua contagiante boa disposição que fez com que o workshop se prolongasse pela tarde fora e tivesse sido um êxito, já com pedidos para repetirmos em 2016!



Joaquim de Sousa, ‘chef’ pastelheiro do The Oitavos, jamais imaginou que isto pudesse acontecer. Mas aconteceu. De repente, sem se aperceber muito bem como, uma das suas sobremesas ganhou vida própria, fugiu-lhe literalmente das mãos e tornou-se viral na internet, com mais de 99.000 partilhas nas redes sociais do mundo inteiro. Um verdadeiro fenómeno.

Agradecemos também à Directora de Relações Públicas da Galeria “A Embaixada” Dra. Rita Viegas pela amável cedência do espaço. É uma galeria lindíssima, com um conceito de lojas diferente e que merece ser visitada.



Patrick Mignot

O representante dos chocolates Valrhona

Chef de renome internacional mas de uma simplicidade a toda a prova, Patrick Mignot é entre muitas outras coisas, representante em Portugal da marca de chocolates Valrhona. A cozinha é o seu palco, mas é também em ações sociais que se sente bem. Considera-se abençoado pela vida, como tal entende que deve participar sempre que possível em eventos de solidariedade social. O chocolate é o material que adora trabalhar. Disse uma vez numa entrevista, que o chocolate é como o vinho, é preciso aprender a descobrir as diferenças existentes entre cada um.

O local onde o cacau cresce, faz toda a diferença na criação de chocolates de boa ou excelente qualidade. Os grandes chef's chocolateiros alertaram na década de 80 para a importância desta indústria, altura em que a Valrhona, que possui uma Escola do Grande Chocolate e ainda uma Cacauteca, lançou no mercado os Grãs-Crus para os clientes entenderem que quando se fala de chocolate, o principal ingrediente, determinante da qualidade é o cacau.



Mexa-se pela sua saúde

É do domínio comum que a prática de exercício físico é de suma importância para todos. Aumenta a resistência física e psicológica, permite obter mais energia e bem-estar. Mas será que um doente com EM pode fazer exercício físico? A resposta encontra-se neste artigo.

A Esclerose Múltipla é uma doença inflamatória crónica e auto-imune, caracterizada pela presença de sintomas debilitantes como a fraqueza muscular, fadiga extrema, perda de equilíbrio, problemas relacionados com a fala e paralisia. O conjunto destes sintomas promove uma diminuição da qualidade de vida e elevados custos de saúde. A ausência de cura para a Esclerose Múltipla e o limitado papel das intervenções farmacológicas na capacidade de controlar a doença, reforçam a importância do trabalho de promoção da saúde.

Uma das possíveis atividades de promoção de saúde é a participação em programas de exercício físico regular. Com efeito, o exercício físico tem sido identificado como uma das melhores estratégias terapêuticas e aconselha-se a sua inclusão no atendimento a pessoas com Esclerose Múltipla.



Benefícios do exercício físico regular na Esclerose Múltipla

- Diminuição da fadiga;
- Melhoria da capacidade de caminhada, especificamente na velocidade da marcha;
- Melhoria da capacidade cardiorrespiratória;
- Aumento da força muscular;

- Melhoria do equilíbrio;
- Diminuição de sintomas depressivos;
- Melhoria da qualidade de vida.

Pese embora os benefícios reconhecidos do exercício físico, apenas 20% das pessoas com Esclerose Múltipla cumpre com as recomendações de saúde pública no que respeita à sua prática. Esta baixa taxa de participação em atividades físicas pode ser explicada por algumas das características associadas à Esclerose Múltipla, tais como: défices no sistema musculoesquelético; fatores psicossociais como a falta de agrado na prática de exercício físico devido à fadiga; descrença face aos benefícios que este tipo de atividade lhes poderá trazer e receio das recaídas.

Praticar Exercício Físico em segurança Recomendações

Para a aquisição de benefícios para a saúde, adultos com Esclerose Múltipla, com curso baixo a moderado de incapacidade necessitam de, pelo menos:

- 30 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada, 2 vezes por semana
- Exercícios de treino de força para os grandes grupos musculares, 2 vezes por semana
- Tipo de Atividade; Atividade aeróbia; Treino de força; Frequência - 2 vezes por semana 2 vezes por semana
- Aeróbias e treino de força podem ser realizadas no mesmo dia;
- Entre treinos de força deve haver pelo menos um dia de descanso, para os músculos recuperarem.
- **Duração:** no mínimo 30 minutos de atividade aeróbia por sessão de treino.

A duração deve ser baixa nas primeiras sessões de treino e, gradualmente, ir aumentando consoante a aptidão física, até aos 3 minutos. 10 a 15 repetições de cada exercício. Isto contabiliza uma série.

- Gradualmente, o exercício deve ser aumentado para duas séries de 10 a 15 repetições.
- **Intensidade:** Estas atividades devem ser realizadas a uma intensidade moderada. Intensidade moderada geralmente encontra-se entre 5 e 6 numa escala máxima de 10, e causa aceleração do batimento cardíaco.

Regra geral, na realização de uma atividade de intensidade moderada a pessoa consegue falar, mas não consegue cantar durante a atividade.

Deve sentir alguma resistência, mas não demasiada, de forma a conseguir, com segurança, completar entre 10 a 15 repetições de uma série.

Entre cada série e exercício deve haver período de descanso entre 1 a 2 minutos.

Importa realçar que, apesar de alguns exercícios estarem contemplados nas recomendações aqui mencionadas, estes podem não ser apropriados para alguns tipos de sintomatologia e, principalmente, para cursos mais avançados da doença. Nesta medida, para garantir a total segurança da pessoa com Esclerose Múltipla durante o exercício físico, é fundamental que este seja acompanhado por um profissional especializado na área e com formação de nível superior na área da Atividade Física Adaptada.

Nota: Traduzido e adaptado de "The Canadian Physical Activity Guidelines for Adults with Multiple Sclerosis" SOURCE. Canadian Physical Activity Guidelines for Adults With Multiple Sclerosis, 2012.

PROJETO INCLUIR PELO DESPORTO

SPEM

A SPEM Porto está desde o dia 1 de outubro de 2015 a frequentar as aulas de Atividade Física Adaptada do Projeto “Incluir pelo Desporto” do Castelo da Maia Ginásio Clube. Este projeto surgiu através da criação da Secção de Desporto Adaptado do clube e teve início em setembro de 2015, contando com as seguintes modalidades: Goalball, Boccia e Atividade Física Adaptada para pessoas com diferentes tipos de deficiência. Através de um Protocolo estabelecido entre a SPEM Porto e o Castelo da Maia Ginásio Clube, os seus sócios podem agora beneficiar de duas aulas semanais de Atividade Física Adaptada. Estas aulas estão organizadas de acordo com o nível individual de funcionalidade e têm como principais objetivos:

- Melhorar a qualidade de vida e promover a saúde das pessoas com Esclerose Múltipla;
- Melhorar os níveis de funcionalidade (mobilidade e amplitude de movimentos), com especial ênfase nas atividades da vida diária;
- Manter os níveis de força, reduzir os níveis de fadiga e os efeitos negativos da evolução da doença;
- Proporcionar oportunidades de prática desportiva orientada para as características e necessidades específicas desta população;
- Promover a socialização, o prazer e a inclusão social e desportiva destas pessoas nas atividades do clube.



Os sócios inscritos pagam, individualmente, 10€ por mês para poderem realizar as aulas de atividade física adaptada.

Para mais informações e inscrições podem contactar a SPEM- Delegação Distrital do Porto:
Telf/Fax: 229548216 / Móvel: 938232958/959
porto-geral@spem.pt



Terapia Ocupacional na EM*

Uma atividade que faz a diferença

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde - Instituto Politécnico do Porto estabeleceu um protocolo com a SPEM em setembro de 2010. A partir desta data, o departamento de terapia ocupacional tem vindo a desenvolver atividades nesta associação.

Passados 5 anos de colaboração, a participação e resultados das intervenções feitas por estagiários de terapia ocupacional sempre supervisionados por uma terapeuta ocupacional têm aumentado exponencialmente. Atualmente as atividades de grupo contam com a participação efetiva e regular de 15 pessoas, sendo já necessários 3 estagiários e uma terapeuta para garantir um trabalho eficaz e individualizado, apesar das sessões serem realizadas em grupo. A Terapia Ocupacional realiza-se todas as quartas-feiras das 15H00 às 17H30.

O trabalho da terapia ocupacional foca-se essencialmente na promoção da participação e aumento das funcionalidades destes indivíduos. As sessões têm um cariz cognitivo-motor. A nível motor pretende-se a manutenção de competências para o desempenho de atividades e a prevenção da deterioração característica da patologia. A nível cognitivo, fazem-se atividades que promovam a atenção, concentração, memória, a flexibilidade cognitiva, entre outros. Além de tudo isto não se pode esquecer os benefícios ao nível da participação social, da interação e da partilha.

* Ângela Fernandes – Terapeuta Ocupacional

Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto – Instituto Politécnico do Porto



Ana Sousa: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Coordenadora Técnica para o Desporto Adaptado do Castelo da Maia Ginásio Clube



Raquel Costa: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Professora de Atividade Física Adaptada no Castelo da Maia Ginásio Clube

Para mais informações e possível inscrição deverão contactar a SPEM – Delegação Distrital do Porto:

Rua António Francisco Costa nº 9 – 4465-002 S. Mamede de Infesta
Telf/Fax: 229548216 / Móvel: 938232958/959
porto-geral@spem.pt

Mobiliário de hotel

“A Cadeia de Hoteis Porto Bay adquiriu mais uma unidade em Lisboa, o Porto Bay Marquês, dando assim continuidade ao êxito que o Porto Bay Liberdade tem tido desde que abriu no início deste ano. Ao adquirir este segundo Hotel, a Direcção quis manter a imagem de marca que vem sendo a sua grande aposta e substituiu todo o seu mobiliário, que nos ofereceu para promovermos uma campanha de angariação de fundos. Assim nasceu:

Renove a sua casa e faça um donativo à **SPEM!**

A campanha tem sido um sucesso. Os móveis decoravam um dos mais emblemáticos Hoteis de Lisboa, o Hotel Aviz. Os valores muito acessíveis de cada peça justificam a grande procura que têm tido. Após esta introdução, resta-nos agradecer ao Porto

Bay na pessoa do Dr. Bernardo Trindade a magnífica oportunidade que nos deu. O valor angariado reverte na totalidade para a adaptação do Edifício do Largo David Leandro da Silva, em Lisboa para podermos expandir e melhorar os nossos serviços de neuroreabilitação. “

**Venha ver esta
magnífica exposição
no edifício da Praça
David Leandro da Silva,
na sede da SPEM.**

Veja tudo em Facebook: 

<https://www.facebook.com/SPEM.Portugal/eventos>

CONTACTOS:

Pedro Godinho — Tel.: 932 681 407

pedro.godinho@emforca.pt — (De 2ª a 6ª feira, das 9.00h às 13h e das 14h às 17h)

**O transporte corre por sua conta. A disponibilidade
para cada peça é limitada ao stock existente.**



Poltronas, cadeirões,
cadeiras e sofás.



Secretárias, mesas de TV
e de DVD.

Mesas de cabeceira
de vários tamanhos.



Mesas de apoio, quadradas
ou redondas e Bagageiras.

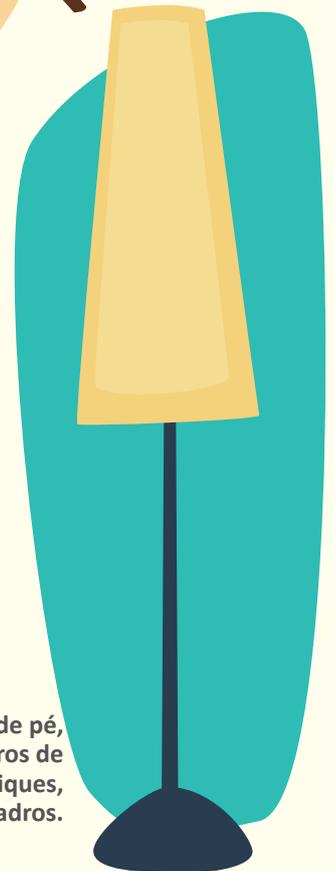


Camas single, de casal, de bebé, desdobráveis
para crianças, sofás-cama.



e ainda... Colchas, tapetes, lençóis, almofadas,
edredons, quadros, secadores de
cabelo.

Candeeiros de pé,
de secretária, candeeiros de
vários tamanhos, apliques,
luzes para quadros.



Ajudar para Melhorar Dia do Acolhimento

Querer é poder, foi o mote que deu a partida e fez acontecer o primeiro evento do CAO. “Ajudar Para Melhorar”, nada mais simples de entender. Concretizar, isso já foi com a boa vontade de muitas pessoas cuja partilha do seu tempo, tornou possível ao CAO realizar este sonho.

“Ajudar para Melhorar” é o nome do projeto que foi desenvolvido no Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) de Setembro a Dezembro. Este projeto consistiu na organização de um evento de angariação de fundos com trabalhos feitos pelos utentes do Centro. O evento foi animado musicalmente por duas bandas, Delduques e os StaticRage, os quais ofereceram gratuitamente o seu trabalho e disponibilidade.

Leilão solidário

“Ajudar para Melhorar”, contou com a adesão de voluntários, colaboradores

e utentes externos e o resultado final superou as expectativas.

À venda estiveram quadros realizados pelo CAO, rifas para um Cabaz de Natal gentilmente oferecido pela Sabores Ibéricos, comida e bebida doada pelo Intermaché, e águas doadas pela Vimeiro.

Na preparação deste evento contámos com o apoio precioso de 40 colaboradores que vieram através do Banco de Voluntários e alguns funcionários da SPEM. O esforço compensou, angariou-se mais de 900€, sem nenhuma despesa a associar!

Importa lembrar que sem o apoio da Junta de Freguesia de Marvila, que nos cedeu o Salão do Vale Fundão, assim como a empresa Azul e Amarelo – Centro de Cópias e Impressão, o Intermarché; a Vimeiro; as bandas Delduques e StaticRage e ainda Orlando Leal, Fernando Varela e Zé Variações, nada disto tinha sido viável.

Um gigante obrigado a todos os que fizeram esta angariação acontecer!

Para o ano haverá mais! O objetivo é tornar esta festa num evento anual, isto é:

A Festa Anual de Angariação do CAO.





Em Portugal desde 1991, o Grupo os Mosqueteiros tem como missão melhorar a qualidade de vida diária, combatendo tudo o que é caro e estar próximo das comunidades onde está inserido, através da suas insígnias **Intermarché** (alimentar), **Bricomarché** (bricolage) e **Roady** (automóvel).

Saber mais: www.mosqueteiros.com

Assim é...

Novos Voluntários



Maria do Rosário Protásio, conhecida por Ruca, é a nossa voluntária. Designer gráfica de profissão é das mãos delas e da sua imaginação fértil, que vão nascer as páginas do Boletim SPEM, da Newsletter, dos cartazes, enfim, do que for necessário produzir e criar. Bem disposta, sorridente e muito criativa, está pronta para mostrar o seu lado lunar da melhor forma possível.

Maria João Rodrigues, Jo, Mary Jo, MJ, são alguns dos “petit nom” com que os amigos a tratam. Jornalista, com 30 anos de experiência, é a escrever que se sente feliz. Gosta de uma boa história e mais ainda de um desafio. Ela é a nossa nova voluntária na área da Comunicação & Marketing. Gosta de sonhar acordada para tentar concretizar o que projectou. Coordenar o Boletim SPEM vai ser um prazer tão grande, como contar estrelas no céu...



António Ferreira ou enfermeiro Tó como carinhosamente o chamam, é o novo voluntário na área da formação das auxiliares de cuidados ao domicílio. A partir de Janeiro vai também prestar auxílio aos utentes que necessitarem. Faz o seu trabalho sempre com boa disposição. Adora comunicar, sente fascínio por aviões e desporto. Podemos dizer que o enfermeiro Tó chegou para conquistar sorrisos.

Ana Sofia Fonseca

Dedicação e empenho

Na área da saúde o papel de um Assistente Social é quase ou tão mais importante que o de um médico. É nele que os pacientes se apoiam quando necessitam resolver situações do quotidiano, bem como questões legais ou outras. Na SPEM de Lisboa, a nossa Assistente Social é Ana Sofia Fonseca, é nela que os associados sentem um porto de abrigo.



Connosco desde o início de 2014, Ana Sofia trabalha na nossa Sede e o trabalho que já desenvolveu, tal como todo o apoio e iniciativas que tem tido, fizeram dela, um dos rostos e voz mais conhecida dos nossos utentes e associados.

Do seu trabalho, depende em muito a vida e a qualidade da mesma das pessoas que procuram a sua ajuda. Sabendo disso, Ana Sofia desdo-bra-se em contactos e soluções para adequar a cada caso a melhor solução.

A propósito disto desabafa: “adoro o meu trabalho e aqui na SPEM tenho aprendido imenso. Antes de aqui estar, tinha trabalhado durante alguns anos na área Sénior, e confesso que sendo por norma uma área complexa e com necessidades específicas de muita atenção, nunca pensei que apoiar e encontrar respostas para os doentes com EM, fosse em muitos casos tão complexo. Por exemplo, na área do voluntariado é muito difícil encontrar quem queira ajudar, muito mais que na área sénior. Depois deparei-me também com muitas lacunas relativas ao apoio e à empregabilidade dos pacientes com EM. Por exemplo,

uma pessoa que tem emprego e lhe é diagnosticada a doença. Assim que informa a entidade empregadora, esta aproveita o término do contrato para dispensar esse trabalhador ou em caso de efetividade, coloca-a na maior parte dos casos a fazer outras funções nas quais o trabalhador em questão se sente discriminado ou posto de parte.

Na resposta social também não existem soluções fáceis. A doença em grande parte dos casos releva-se em idade jovem. Não se vai colocar um jovem num lar de 3ª

idade e as unidades de reabilitação servem apenas para determinados períodos de tempo. São muitas as questões pertinentes que deveriam ter solução, faz tempo, e muito pouco se faz em termos de leis de proteção de doentes com EM. Talvez por isso, lute com mais energia por cada caso que tenho de resolver. Quando isso acontece, é absolutamente gratificante, porque isso significa que a solução foi encontrada por um grupo de pessoas com valências distintas em diversas áreas.”



Correr por gosto não cansa

O movimento Em Força procura em todas as suas atividades, atrair pessoas que gostem de correr por gosto e que ao mesmo tempo sintam vontade de participar em ações de solidariedade. Nos dois últimos eventos que realizamos, as participações superaram as expectativas. É bom ver tantos atletas disponíveis.



Meia Maratona dos Descobrimentos Colaboradores da Biogen vestiram a Mágica

O início do mês de dezembro, com o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla como mote, realizou-se mais uma grande manhã desportiva com a camisola Mágica, na cidade de Lisboa. Mais de 20 atletas participaram nas três distâncias da Meia Maratona dos Descobrimentos, mas um dos grandes destaques foi a participação de cerca de uma dezena de colaboradores da Biogen, entidade parceira da equipa EM'Força.

Num percurso centrado na bela e turística zona de Belém, contámos com os contributos de 9 Mágicos na Meia Maratona e 7 nos 10 quilómetros, contabilizando mais de 250 quilómetros a correr por quem tem Esclerose Múltipla.

Muito obrigado e parabéns a todos pelas grandes conquistas!

Foram mais de 20 mil quilómetros a correr com a Esclerose Múltipla em 2015 e mais de 1.800 percorridos por doentes.

O ano de 2015 significou mais um ano fantástico para a equipa EM'Força. As grandes conquistas, em grandes provas e desafios, foram uma constante e prova disso foram os mais de 23 mil quilómetros cumpridos só este ano.

Numa altura em que contamos com bem mais de 500 atletas a vestir a Mágica em toda a história da equipa, a força com que fechamos este ano é cada vez mais sólida e otimista por um amanhã melhor para quem vive com Esclerose Múltipla.

Em 2015, ultrapassámos também os 1.800 quilómetros percorridos por pessoas com Esclerose Múltipla – um

O Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla ficou marcado por mais uma grande manhã desportiva com a camisola Mágica.

dos pilares desta iniciativa. Através de mais de 70 conquistas, acolhemos os contributos de atletas como o Alexandre Dias, o António Correia, o Bruno Tavares, a Christiane Prado, o Diogo Tavares, a Inês Mateus, o José Martins, a Luísa Matias, a Margarida Moreira, a Patrícia Simões, o Pedro Belo, o Pedro Braga, a Sara Silva ou o Telmo Macarrão. Porque a nossa força é a força de toda esta equipa, muito obrigado pela vossa solidariedade. São verdadeiramente Mágicos!



A Vida Com Esclerose Múltipla

Sempre bem disposta e brincalhona e com uma agenda preenchida de atividades e saídas com os amigos, Fabiana nunca pensou que a sua vida ia mudar radicalmente. Passado o choque da notícia, decidiu que ia tentar fazer com que todos os dias contassem. A experiência da doença, essa partilha-a no seu Blog "A Vida Com Esclerose Múltipla".



<http://www.avidacomescloseremultipla.com.br/>

"Oie meus queridos, tudo bacaninha com vocês?" É assim que Fabiana, inicia os textos no seu blogue. Criou-o a pensar que podia conhecer outras realidades similares à sua e também com o intuito de alertar, familiares, amigos, companheiros para as dificuldades com que um doente com Esclerose Múltipla se depara constantemente. Tenta manter-se informada sobre todas as notícias e avanços da medicina relativamente à EM, de forma a tentar suprir as dificuldades que vão surgindo na sua vida. Esta brasileira pretende criar "pontes" para o mundo com os seus desabafos

neste espaço que funciona quase como um diário. O Blogue "A Vida Com Esclerose Múltipla, pode servir de ajuda a todas as pessoas, em especial as que me conhecem, mas não sonham como é conviver diariamente com EM." Refere Fabiana, acrescentando: "Sei o que uma pessoa sente quando recebe um diagnóstico desta natureza. O desespero e a procura da Internet por informação, pode ajudar e muito, o paciente a entender o seu problema. Especialmente se souber que o que leu foi escrito por alguém que vive com a doença. Daí ter construído esta página. E se encontrarem alguém que escreva sobre a situação de forma

leve e bem-humorada, fica mais fácil," afirma.

Quanto escreve no Blogue, a sua principal preocupação é passar para o ecrã aquilo que está a sentir ou viver naquele momento.

No seu dia-a-dia, faz Pilates para exercitar o corpo, estuda francês para manter a mente ativa e sempre que pode diverte-se. Pois esta é a melhor forma de encarar a vida.

Em suma, o seu blogue é como ela diz: "Um cantinho para dividir experiências sobre a minha companhia diária, a esclerose múltipla com uma grande diversidade de assuntos com muito bom humor."

Os Novos Estatutos



Por proposta da Direção, foram submetidos e aprovados na Assembleia Geral Extraordinária de 31 de Outubro os novos estatutos da SPEM.

Esta revisão estatutária resultou da obrigatoriedade de adaptar os estatutos das Instituições Particulares de Solidariedade Social à legislação aprovada há cerca de um ano (Decreto Lei 172A/2014), o que deveria ser feito até 14 de Novembro.

Esta foi também a oportunidade de melhorar o documento cuja versão anterior tinha sido elaborada há já 11 anos, no sentido da sua adaptação à realidade actual.

Das alterações efectuadas, destacamos aquelas que consideramos mais relevantes:

- A missão da instituição (Artº 2º) é relevada das actividades que se levam a cabo para a cumprir (Artº 3º).
- Na prestação de serviços enuncia-se um princípio de equilíbrio entre a sustentabilidade da instituição e a situação económico-financeira dos utentes como base para o cálculo do respectivo pagamento (nº 4. do Artº 2º).
- Reduzem-se as categorias de associados a Efetivos e Honorários, considerando-se que a anterior categoria de Protetor se poderia incluir na de Honorários (nº 1. a) do Artº 4º).
- Elimina-se a figura da Jóia, que não tinha qualquer expressão prática, pelo menos num passado recente (nº 6 do Artº 4º).
- Institui-se como condição para admissão o pagamento da primeira quota (nº 3 do Artº 5º).
- Sublinha-se o carácter anual da quota, que pode ser paga em uma ou duas prestações semestrais (nº 2 do Artº 6º); deixaram de ser consideradas quotas de montantes variáveis: os valores acima da quota fixada (que não teve alteração, mantendo-se nos 30 euros anuais), passarão a ser considerados donativos (nº 4 do Artº 6º).
- Institui-se a possibilidade de redução das quotas em caso de comprovada dificuldade financeira do associado (nº 5 do Artº 6º).
- Retira-se a hipótese dos membros dos corpos gerentes auferirem remuneração por serviços prestados (nº 2 do Artº 12, vs. nº2. do Artº 41º da anterior versão).
- O mandato dos titulares dos órgãos nacionais passa de 3 para 4 anos (nº 2 do Artº 16º); o presidente não pode ser reeleito para mais de 3 mandatos consecutivos (nº 7 do Artº 16º) – ambos os casos por imposição da legislação aplicável. Os membros de qualquer órgão nacional também não podem integrá-lo por mais de três mandatos consecutivos (Artº 39º)
- A convocatória aos associados para a Assembleia Geral pode ser feita, não só por aviso postal mas também por correio electrónico (nº 2 do Artº 23º); trata-se de uma situação prevista na legislação aplicável.
- Os documentos referentes aos pontos da ordem de trabalhos da Assembleia devem estar disponíveis para consulta na sede e no sítio institucional da associação (nº 5 do Artº 23º, em conformidade com as disposições legais).
- O período de espera para realizar a assembleia, caso não exista quórum à hora inicialmente marcada é de meia hora, com qualquer número de presenças (nº 1 do Artº 24º).
- Incluído um capítulo dedicado às estruturas regionais (Artº 36º - Estruturas regionais; Artº 37º – eleições e mandato; Artº 38º – Competências).
- As listas para os órgãos da instituição podem incluir até 2 suplentes (nº 2 do Artº 41º) – na anterior versão só estavam previstos suplentes para o Conselho Fiscal.
- O número mínimo de subscritores de listas candidatas passa de vinte para vinte e cinco (nº 4 do Artº 41º); a Direção deixa de ter poderes para apresentar uma lista sem cumprir o número mínimo de subscritores.
- O regime eleitoral para os órgãos nacionais é bastante detalhado, ocupando todo o Capítulo V, do Artº 39º ao Artº 61º.



Vamos conseguir mudar o mundo. Uma vida de cada vez.

Para a Novartis todas as vidas são importantes. Todas contam, porque todas são insubstituíveis e porque todas merecem os melhores cuidados de saúde.

Queremos descobrir, desenvolver e fornecer soluções de saúde de elevada qualidade para responder às crescentes necessidades dos doentes e sociedades em todo o mundo. Acreditamos que o nosso portefólio diversificado, a nossa dedicação à inovação e a nossa atuação responsável contribuirão para cumprirmos a nossa missão de cuidar e curar.

É por isso que, na Novartis, todos os dias contam para fazer chegar o medicamento certo, ao doente certo, na altura certa.

Porque todos os dias são bons para salvar vidas.

Ao sabor da maré

O saber não ocupa lugar, é uma frase batida, mas também é, uma grande verdade. Como queremos que todos se mantenham atualizados no que respeita às novidades culturais, todos os meses deixaremos aqui algumas ideias.

CINEMA

A 5ª Vaga

Cassie Sullivan (Chloë Grace Moretz) tenta sobreviver num mundo devastado por quatro vagas sucessivas de invasões alienígenas que dizimaram a população e a empurraram de volta à Idade da Pedra. Lutando contra o medo e a desconfiança generalizada, Cassie está em fuga, tentando desesperadamente salvar o irmão mais novo. Enquanto se prepara para a inevitável e letal 5ª Vaga, alia-se a um jovem que pode vir a ser a sua última esperança. Um filme de J. Blakeson, com Chloë Grace, Nick Robinson e Alex Roe



Prémio GENZYME

Distinção de melhor campanha

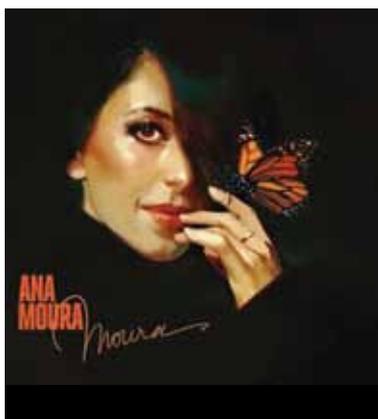
A GENZYME, em parceria com a Escola Superior de Comunicação Social e com a Guess What, lançou a primeira edição do Prémio GENZYME “Melhor Campanha de Comunicação para a Esclerose Múltipla”. O prémio contou com o envolvimento da SPEM e das outras duas instituições associadas à Esclerose Múltipla – a ANEM e a TEM.

O objectivo era desenvolver um projecto integrado de comunicação na área da EM com componente digital, criativo e envolvente que chegasse ao grande público afim de aumentar o conhecimento da EM, reduzir o estigma e fomentar a integração dos doentes com a patologia. Mas também que esta iniciativa, resultasse numa campanha de angariação de fundos.

O Júri foi constituído por um representante da Escola, da ANEM (Lurdes Silva), da SPEM (Cristina Saarinen), da TEM (João Miguel Cáliz), da GENZYME (Dra. Fátima Abreu), da Call to Action (Madelena Cunha) e da Guess What (Renato Póvoas) que seleccionaram 3 projectos.

O 1º prémio, € 5.000,00 foi atribuído ao projecto “Múltiplas Energias” de Inês Veiga, Joana Fidalgo, Hélio Freixo, Catarina F. e Catarina Costa. As duas menções honrosas, € 750,00 cada, foram atribuídas aos projectos “SorrirEM” e “ENTER”.

Este concurso foi uma iniciativa da GENZYME que claramente vai atingir o objectivo principal : formar e envolver a geração dos “media” do futuro, na área da saúde e neste caso concreto da EM, para que possam futuramente transmitir esse conhecimento sensibilizando outro público para a patologia e as suas consequências.



CD

O novo disco de Ana Moura foi produzido por Larry Klein, com quem já havia trabalhado o anterior “Desfado”, que atingiu, este mês, a marca de Quintúpla Platina. Canadiano, vencedor de 4 Grammys, Larry Klein produziu discos seminais de verdadeiras lendas...

O ultimo trabalho da fadista Ana Moura, um álbum com o seu nome e um pouco da sua alma.

DVD

“Bom dia menina Rosa!” é como arranca o “O Pátio das Cantigas” onde mora a linda balconista Rosa e os seus dois pretendentes: Narciso, um guia turístico poliglota que trabalha noite e dia... e o Evaristo, dono da mercearia gourmet, pessoa de génio agreste e pai da menina Celeste, aspirante a artista... Assim se inicia a hilariante comedia, “O Pátio das Cantigas”, realizada por Leonel Vieira, sucesso de bilheteiras em 2015, e agora à venda em DVD.

Preço: €12,99



Jogos online

“Cá está, como prometido: sugestões de jogos para se exceder enquanto se diverte!”

DRAKENSANG

Trata-se de um jogo online inteiramente gratuito. Drakensang, transporta o jogador para um mundo antigo cheio de monstros e magia. Aqui precisa de se defender de todo o tipo de monstros contando apenas com as armas e habilidade. Tudo isto é feito através de missões, masmorras ou simplesmente explorando os ambientes que o rodeia. Segue link para se conectar e começar a jogar:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ckn91Nd30Ms#t=11>



LEAGUE OF ANGELS

Forças obscuras estão ameaçando o mundo, e o único que pode impedi-las é um herói e o seu exército de anjos. Em “League of Angels”, você precisa enfrentar demónios, harpias, duendes e muitas outras criaturas das trevas, a fim de libertar os guerreiros angélicos de serem expulsos. Devido aos controles simples, e encontra-se imediatamente no meio de tudo e estará livre para descobrir as inúmeras características oferecidas pelo jogo. Outro exemplo de jogo online absolutamente gratuito. Segue o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ygvKXo09tns>



OGAME

É fácil expressar o objetivo do jogo OGame em apenas algumas palavras: conquistar o universo. No entanto, é mais fácil dizer do que fazer. Precisa prestar atenção no seu caminho para o domínio universal. Este jogo online gratuito, de ficção científica, dá ao jogador o livre domínio de como o seu personagem e como o jogo se irá desenrolar. Você pode tornar-se um pirata agressivo, que conquista frotas e planetas de outros jogadores, ou um comerciante pacífico, que extrai matérias-primas de inúmeros planetas a fim de recheir os seus bolsos, ou um líder de uma aliança poderosa. Inicie-se em:

<https://www.youtube.com/watch?v=j1ol6dMYyXQ>



Jogos diferentes

JENGA

Jogo Jenga, ideal para jogar com mais do que um parceiro. Jenga consiste em construir uma torre de peças de madeira e depois ir retirando peça a peça até que a torre se desmorone. Preço €7 nas Lojas Tiger ou em www.tiger.com



EQUILIBRIO

Jogo de equilíbrio feito com peças de madeira, ideal para treinar a destreza assim como outras funções cognitivas. Preço €4 nas Lojas Tiger ou em www.tiger.com



LABIRINTO

Jogo do labirinto. Palavras para quê? Perca-se neste jogo. Preço, €10 nas Lojas Tiger ou em www.tiger.com



Em todas as Delegações da SPEM trabalhou-se e muito neste último trimestre. É tempo de preparar novas atividades. Criar iniciativas solidárias, preparar as festas de uma época tão importante para todos. Descubram nestas páginas algumas das muitas iniciativas pensadas por todos com o carinho do costume.



Feira da Saúde

A Delegação de Leiria da SPEM participou, como não podia deixar de ser, na “Feira da Saúde e do Desporto Polidiagnóstico 2015”, na Ortigosa. Lá estiveram expostos os nossos licores e doces, mas acima de tudo divulgou-se a instituição e as suas valências e prestaram-se esclarecimentos, relativos a esta patologia, a todos os que nos procuraram nesse sentido. Como sempre contamos com a ajuda dos elementos da coordenação da delegação e os nossos técnicos. Obrigada a todos por terem participado neste evento.

Celebrar S. Martinho

Tínhamos de celebrar São Martinho com um simpático Magusto. Um dia de convívio e alegria, por isso a delegação de Leiria da SPEM esteve bem recheada de amigos. São estes momentos que nos fazem sentir bem e nos incentivam a continuar a existir. Essa é a nossa vontade, mas queremos a nossa sede mais frequentada, por isso as atividades vão aumentar. Esperamos por vós.



Festival de Sopas

Dia 10 de outubro realizou-se o 1º Festival de sopas da delegação distrital de Leiria da SPEM. O salão paroquial dos Marrazes esteve cheio para acolher todos quantos quiseram dar-nos o prazer da sua presença e o seu contributo para a carrinha adaptada adquirida por esta instituição. O mau tempo impediu muitos convivas de estarem presentes, no entanto muitos houve que não deixaram de comparecer. As sopas estavam excelentes e a companhia ótima. Queremos agradecer a todas as pessoas, restaurantes, escola e instituições que tornaram possível a realização deste evento. Foi fantástico ver desde os mais jovens aos mais idosos empenhados no apoio à nossa causa. A coordenação da delegação de Leiria da SPEM agradece do fundo do coração a todos os envolvidos direta e indiretamente neste 1º Festival de sopas. Haverá mais.



Novembro Atividades manuais

A tarde de segunda-feira, dia 5 de novembro, foi passada na delegação de Leiria da SPEM, com artes decorativas. Desta vez fizemos bonecas de pano, com a ajuda de amigos muito especiais. Na delegação de Leiria não se para, há sempre o que fazer. Quem quiser aparecer nestas sessões é muito bem-vindo.





Artes decorativas

No dia 30 de outubro foi dia de artes decorativas. Usamos a seguinte receita para uma tarde bem passada:

Só precisámos de alguns pedaços de tecido a gosto, cortados um a um.

Foram todos bem temperados com:

- * uma dose generosa de bom espírito,
- * qb de acção
- * uma pitada de alegria,
- * uma boa medida de humor

Levámos pacientemente a coser em ponto recto. Depois de cosidos foram guarnecidos com amplos sorrisos e estão prontos a ser consumidos em breve. Um dia bem passado e divertido.

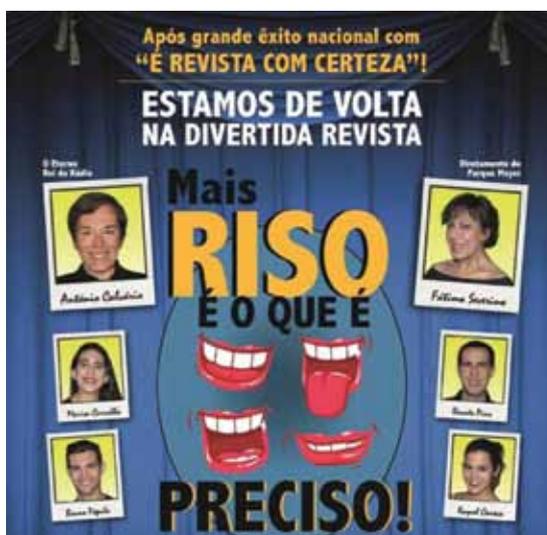
Cidade Natal

Em plena Avenida da Solidariedade, em Leiria, nasceu a Cidade Natal, um espaço onde todos podem sentir mais do que nunca o cheiro e o espírito da quadra. A Delegação da SPEM como não podia deixar de ser esteve presente com seus licores, doces e trabalhos realizado pelos nossos utentes. O nosso objetivo principal passou por divulgar a instituição e desta forma prestar esclarecimentos a quem nos abordou nesse sentido.



Almoço de Natal

Como já é hábito a Delegação de Leiria da SPEM levou a cabo o tradicional almoço de Natal, o qual teve lugar no dia 13, no restaurante Além-Tejo (Marrazes). Houve a habitual troca de presentes e uma atuação surpresa. Um momento inesquecível onde o convívio entre todos pontuou o momento com boa disposição e alegria.



Festejos do Dia Nacional da EM

Todos sabemos que no dia 4 de Dezembro se celebrou o Dia Nacional da Esclerose Múltipla e como é obvio a Delegação de Faro participou ativamente neste dia com uma venda Solidária de Natal. E à

noite ainda fomos todos ao teatro na Fundação Pedro Ruivo, ver a peça "MAIS RISO É O QUE É PRECISO". Refira-se que esta Fundação teve a gentileza de oferecer os bilhetes aos nossos associados. Um dia passado com grande alegria, divertimento, partilha, um convívio entre todos os presentes, potenciando assim a sua auto-estima, valorização pessoal, a promoção das suas qualidades e capacidades, bem-estar, desenvolvimento da sua personalidade e integração social.



Feiras Solidárias

A Delegação Distrital de Faro da SPEM continua a realizar às sextas-feiras a feira de solidariedade no Mercado Municipal de Faro. Nestas feiras são vendidos todos os tipos de material, tais como: roupas, sapatos, bijutarias, livros, brinquedos, entre outros, sendo que todo o material exposto para venda são doações de particulares e sócios.

O objectivo desta actividade tem como finalidade a construção de uma nova sede distrital da SEPM no Algarve, no sentido de podermos contribuir para uma melhor qualidade de vida e suporte social dos nossos estimados associados, seus familiares e/ou prestadores de cuidados.

Assim, agradecemos a preciosa ajuda e colaboração de todos os voluntários que não têm mãos a medir, através da dedicação e esforço para com esta causa, bem como a todos aqueles que de alguma forma contribuem para que estas feiras solidárias se tornem possíveis de realizar.



Baile de Máscaras

Começar o ano em festa é sempre bom sinal. Significa que estamos todos com vontade de celebrar a vida e partilhá-la com quem nos rodeia. A pensar nisto a SPEM de Faro vai organizar um Jantar e Baile de Solidariedade a favor da nossa Delegação. Trata-se do 3º Baile de Máscaras. Tome nota na sua agenda: 30 de Janeiro pelas 20 horas, o local Hotel Hilton Vilamoura. Para mais informações ligue para o telefone, 289 304 000 ou o email: faro-geral@spem.pt Apareça.

Mercadinho Solidário

A Delegação Distrital de Faro da SPEM vem dar a conhecer que participou no 6º Mercadinho Solidário de São Brás de Alportel, a convite pela própria Câmara Municipal deste Concelho. Aceitamos o convite no intuito de podermos divulgar e dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido por esta Delegação, bem como para a angariação de fundos para a prestação de mais serviços disponíveis para os nossos estimados associados e também para a construção de uma nova sede do Algarve com melhores condições e mais actividades a desenvolver com os mesmos.

Deste modo, agradecemos a preciosa ajuda e colaboração de todos os envolvidos, bem como a todos aqueles que tornaram possível esta ação de solidariedade em prol do que mais precisamos. Bem Hajam!



Multiplas Atividades

Em Faro a SPEM e a sua Delegação Distrital encontra-se permanentemente a pensar nos seus associados e nas actividades direccionadas especificamente para os portadores de esclerose múltipla: Psicoterapia de Grupo, Trabalhos Manuais e Hidroterapia, são algumas dessas actividades as quais proporcionam um melhor suporte social, emocional, psicológico e uma melhor qualidade de vida nos mesmos.

Com a realização destas actividades desenvolvidas junto dos nossos associados, temos verificado que estas potenciam a sua auto-estima, valorização pessoal, a promoção das suas qualidades e capacidades, bem-estar, desenvolvimento da sua personalidade e integração social.

De igual modo, constata-se que aquando da realização destas actividades junto dos portadores e seus familiares/cuidadores, estes têm revelado que verificam uma evolução significativa do seu bem-estar no dia-a-dia.





Jantar Solidário by Bailarino Pedro Sousa

Em Novembro, dia 28 o Restaurante Eugénios, em Vila Nova de Famalicão, foi palco de um evento de solidariedade social. Tratou-se do jantar de aniversário do bailarino Pedro Sousa. O aniversariante, numa atitude solidária e altruísta, ofereceu este evento com o objetivo de angariação de fundos para duas instituições: SPEM e Canhola Solidária (apoio aos sem-abrigo).

As cerca de 300 pessoas que compareceram e solidariamente contribuíram para esta angariação, ainda puderam disfrutar de três exibições de dança que incluíram os atuais campeões europeus de Salsa: Pedro Sousa e Inês Gameiro.

Fica o nosso sincero agradecimento ao Pedro Sousa e a todos os que contribuíram!

Recolha de Alimentos

“Um gesto que faz toda a diferença a quem mais precisa”

No dia 28 e 29 de Novembro a delegação distrital do Porto da SPEM colaborou uma vez mais na campanha do banco alimentar. O nosso contributo foi dado ao nível da recolha e transporte dos alimentos angariados num supermercado.

Apesar de terem sido dois dias intensos de trabalho, as técnicas da SPEM que ajudaram nesta grande campanha fizeram-no de coração cheio uma vez que os alimentos recolhidos foram entregues a população mais desprotegida e carenciada!



Zumba Solidário

“A solidariedade também pode ser divertida”, esta foi a frase que mais se repetiu no evento do passado dia 13 de Dezembro que juntou cerca de 80 pessoas. Cinquenta por cento do valor de cada bilhete reverteu a favor da SPEM.

Tivemos a presença de dez brilhantes profissionais e professores de Zumba que solidariamente, encheram o pavilhão do Sporting Clube Candalense em Vila Nova de Gaia, com energia e alegria.

Aproveitamos para deixar aqui o nosso particular agradecimento à Direção do Sporting Clube Candalense, aos professores Nelson Pinto, Pedro Carneiro, José Canossa, Sérgio Gonçalves, Rui Santos, Ana Mota, Regina Santos, Inês Cortez, Ana Rosa Vieira, e Sónia Castro, bem como à Idalina Canhola, à Patrícia Brandão e ao Miguel Rui por toda a motivação e empenho na realização deste evento.



EMCabaz

O EMCabaz foi um projeto lançado há alguns anos, no sentido de angariar alimentos para os associados mais carenciados.

Graças às parcerias estabelecidas, o crescimento tem sido considerável e este ano contamos não com um, mas com 3 pontos de recolha de alimentos. O Clube Virgin Active de Vila Nova de Gaia, o infantiário Grande Jardim e o Centro Social do Candal-Marco. A todos os seus colaboradores, beneficiários, pais e clientes, agradecemos a solidariedade que tanta diferença faz na vida de quem apoiamos.

É graças ao vosso altruísmo que muitas famílias podem ter uma vida um bocadinho mais preenchida! Muito obrigado!

Sessão informativa sobre a atualidade da EM - Hospital de Pedro Hispano

No dia 4 de Dezembro, com a coordenação do Dr. Filipe Correia, realizou-se no Hospital de Pedro Hispano (Matosinhos) uma sessão informativa sobre a atualidade da EM.

Durante cerca de três horas, a Neurologia, a Enfermagem e a Psicologia abordaram a Esclerose Múltipla sob as suas diferentes perspetivas. O Dr. Filipe Correia explorou o processo de diagnóstico atual bem como os tratamentos já disponíveis e outros que aí virão. A Enf.ª Teresa Torres abordou o papel do apoio da Enfermagem na EM. E o nosso psicólogo Jorge Ascensão, a convite do Dr. Filipe, explorou os diferentes aspetos psicológicos na EM.

Este encontro contou com a presença de vários profissionais de Saúde, pessoas com EM e seus familiares/cuidadores.

Foi, sem dúvida, um excelente momento de partilha e aprendizagem, que esperamos repetir novamente.



EMTuna – Encontro Solidário de Tunas

No dia 4 de Dezembro comemorou-se o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla que coincidiu com o 31º aniversário da SPEM. Este dia especial foi instituído em 2006 com a finalidade de sensibilizar a população em geral sobre a patologia e as necessidades sentidas das pessoas com esclerose múltipla, familiares e cuidadores.

Para assinalar esse dia, a Delegação Distrital do Porto decidiu realizar um Encontro Solidário de Tunas, intitulado “EMTuna”. Esta excelente ideia surgiu de um associado da SPEM (Diogo Tavares) que faz parte da Tuna Académica da Escola Superior de Artes e Design (ESAD).

O evento contou com a participação de 4 tunas académicas e realizou-se no ilustre auditório do Museu Nacional de Soares dos Reis.

O principal objetivo na realização do Encontro Solidário de Tunas foi assinalar o dia 4 de Dezembro, divulgando e sensibilizando a população para a causa bem como a angariação de fundos para a delegação distrital do Porto. O resultado da realização deste evento foi excelente. Obtivemos imensos apoios por parte de várias entidades e empresas. Tivemos casa cheia, alegria, diversão e muita solidariedade.

A Delegação Distrital do Porto da SPEM agradece a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram para a concretização e sucesso deste evento, nomeadamente, ao Museu Nacional de Soares dos Reis, Junta de Freguesia do Bonfim, Junta de Freguesia de Campanhã, Talho Charcutaria da Quinta, Panóplia de Serviços, Unicer, Lusitânia – Pastelaria e Confeitaria, Ld.ª, Centro de Desporto da Universidade do Porto, a Churrasqueira de Matosinhos, a RTP1 que nos convidou para estarmos presentes no programa “A Praça” para divulgarmos o encontro, a toda a equipa e coordenação da Delegação Distrital do Porto, a todos os voluntários, às quatro magníficas Tunas Académicas que atuaram, em especial, a Tuna Académica da Escola Superior de Artes e Design (TAESAD) e para terminar um Grande e Especial obrigado ao associado Diogo Tavares que se empenhou e trabalhou muito com a instituição para a concretização deste evento. Um Bem-haja a todos e Muito Obrigado!



4º TRIMESTRE DE 2015

SEDE										
Intervenção	Responsável	OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO		
		Utentes	Atendimentos	Serviços*	Utentes	Atendimentos	Serviços*	Utentes	Atendimentos	Serviços*
Jurídico	Saraiva Lima e Associados	12	12	-	8	5	-	5	5	-
Social	Ana Sofia Fonseca	67	79	-	35	40	-	35	42	-
SAD	Ana Sofia Fonseca	11	11	248	11	9	248	11	10	248
CAO	Carla Correia/Vivian Costa	18	230	-	19	245	-	19	248	-
Psicologia	Alexandra Duque	24	25	-	23	23	-	23	25	-

* Deslocações para higiene pessoal e habitacional, tratamento de roupa e distribuição de refeições

Unidade de Neuroreabilitação

Consultas MFR	Luisa Ventura	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fisioterapia	Maria + Sofia + Gustavo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
T. Ocupacional	Marta Caldeira	-	-	-	-	-	-	-	-	-
T. Fala	Fátima Ruivo	14	77	-	15	81	-	-	-	-

LEIRIA										
Intervenção	Responsável	OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO		
		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
Social	Luis Nunes	-	-	-	-	-	-	-	-	
Psicologia	Dulce Roque	11	14	-	16	18	-	12	9	

PORTO										
Intervenção	Responsável	OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO		
		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
Social	Celena Veloso	25	30	-	20	21	-	-	-	
Psicologia	Jorge Ascenção	20	54	-	17	42	-	-	-	
Jurídico	Hugo Queirós	-	-	-	-	-	-	-	-	

PORTALEGRE / CAMPO MAIOR										
Intervenção	Responsável	OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO		
		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
Social	Filipa Belchior*	-	-	-	-	-	-	-	-	

*Encontra-se de baixa de parto

FARO										
Intervenção	Responsável	OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO		
		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
Psicologia	Luis Rocha	4	4	-	4	4	-	2	2	
Hidroterapia	-	2	2	-	5	5	-	0	0	

COIMBRA										
Intervenção	Responsável	OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO		
		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
Serviço Social	Gabriela Condeço	12	20	-	12	20	-	14	34	

MOVIMENTO DE SÓCIOS										
Inscreveram-se					Saíram					

Seja um BOM SÓCIO, mantenha as suas QUOTAS EM DIA

As quotas podem ser pagas através de :

- ▮ Transferência bancária realizada através de caixa multibanco
- ▮ -MontepioGeral: NIB. 0036 0000 9910 5871 61011
- ▮ Cheque ou vale postal para a SPEM: Rua Zófimo Pedroso, 66 – 1950-291 Lisboa
- ▮ Cheque ou numerário na sededa SPEM: Rua Zófimo Pedroso, 66 – 1950-291 Lisboa

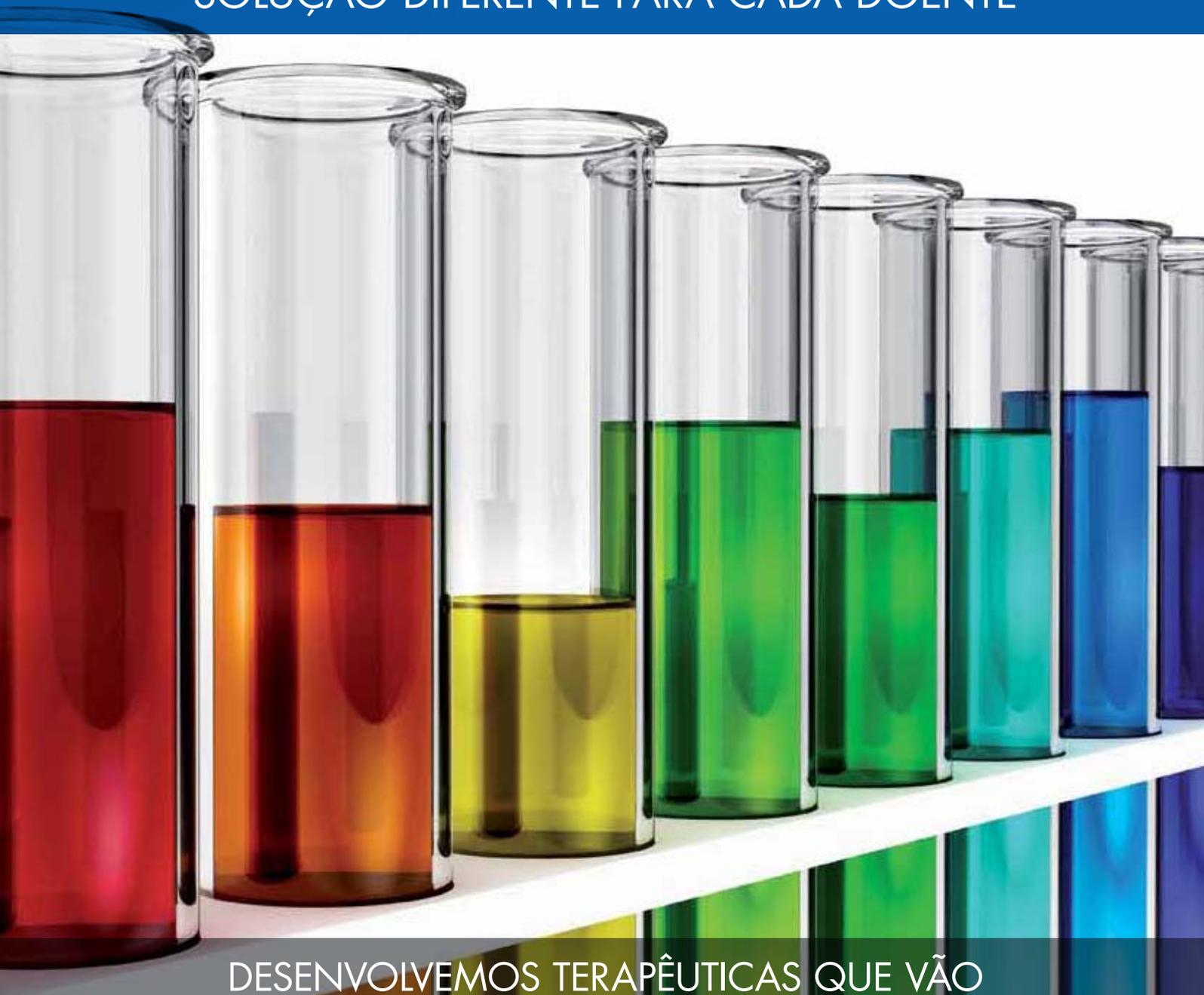
No descritivo indique por favor o nº do sócio. Para ser válida, encaminhe a cópia do comprovativo com o nº de sócio para secretaria@spem.pt

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

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



BIB-POR-0301