

# Boletim

**SPEM**

**ESCLEROSE MÚLTIPLA**

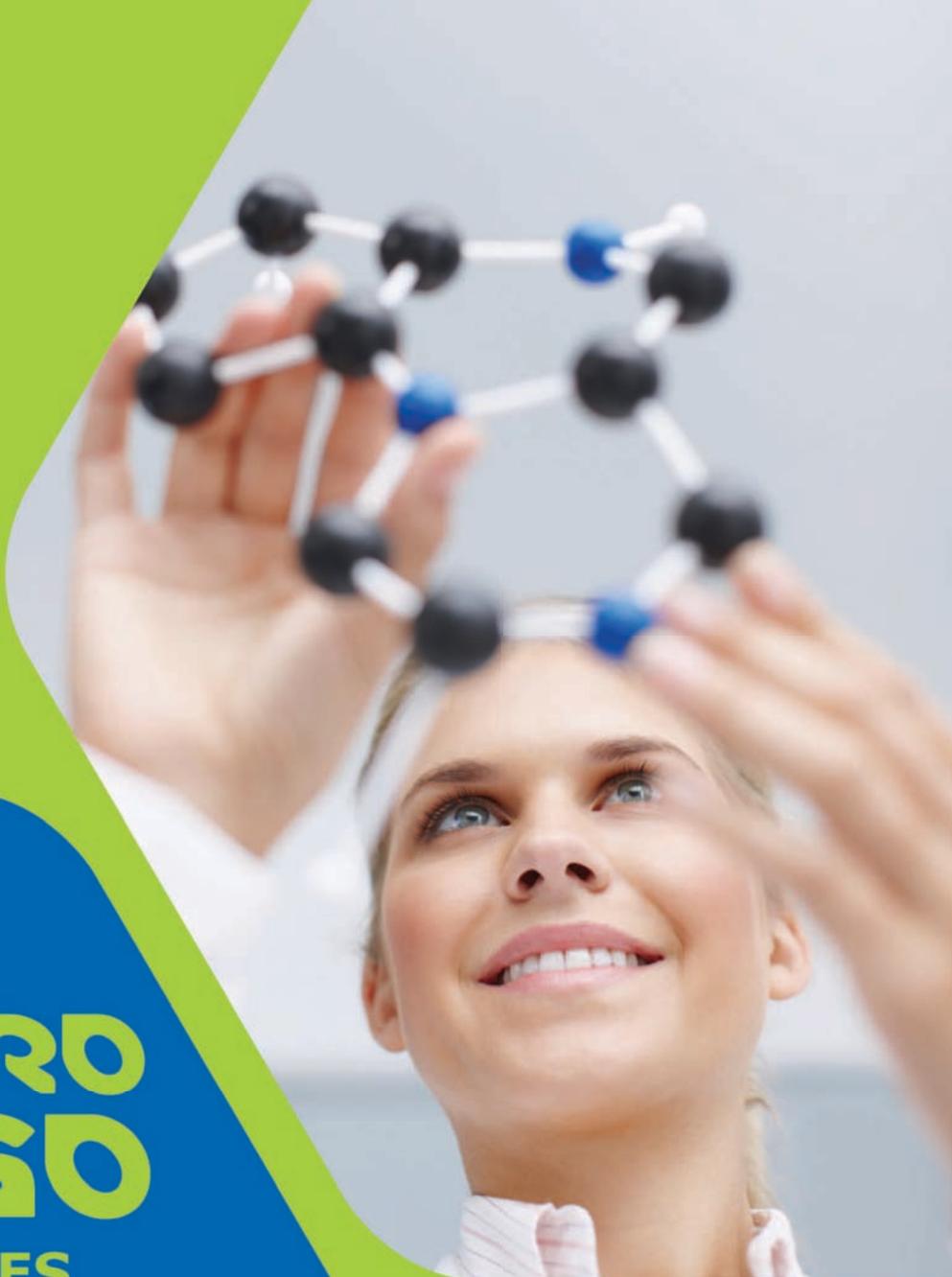
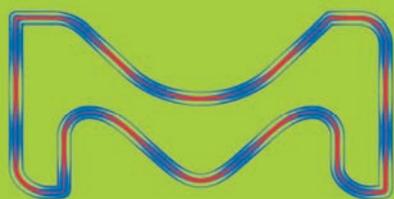
Nº 4 | Série 2 | AGOSTO SETEMBRO 2016 | PREÇO DE CAPA 1€

SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.

ISSN 0873-1500

**“O papel  
das terapias  
alternativas  
na 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 Algés - 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**

# Um “arregaçar de mangas”



” ... Neste número do Boletim, damos conta de novas tecnologias em reabilitação, bem como de terapias alternativas para pessoas com EM ... ”

O fim do período tradicionalmente dedicado a férias sugere um “arregaçar de mangas” para um regresso ao trabalho. Certo é que, para muitos, a atividade em prol da causa da EM nunca chega a parar, seja na preparação e acompanhamento das colónias de férias e de outras iniciativas, na visita a associados ou no próprio funcionamento da sede que, este ano, não encerrou.

Neste número do Boletim, damos conta de novas tecnologias em reabilitação, bem como de terapias alternativas para pessoas com EM, instrumentos que não tendo aplicação universal a esta população, não deixam de constituir instrumentos de benefícios testemunhados.

Continuamos a relatar testemunhos de pessoas com EM, exemplos da real possibilidade de se ultrapassarem barreiras físicas e/ou psicológicas e se vencerem grandes desafios.

Uma nota final relativa à iniciativa de identificação das necessidades das pessoas com EM: sem falsas promessas sobre a resolução das carências manifestadas, essa é a informação na qual as estruturas nacionais e regionais da SPEM, se têm que apoiar para promover a melhoria da qualidade de vida das pessoas com EM. O constante diálogo com os nossos associados sustenta a constante melhoria da nossa atividade.

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 nº do sócio.  
Para ser válida, encaminhe a cópia do comprovativo com o nº de sócio para [secretaria@spem.pt](mailto: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](mailto:secretaria@spem.pt)

# Sumário

**3 EDITORIAL**

**6 EM FOCO**

**10 EM DESTAQUE**

**14 NEUROREABILITAÇÃO**

**16 EM 'FORÇA**

**17 BLOGGER**

**18 PESSOAS SPEM**

**20 PERFIL**

**22 ARTE E TERAPIA**

**24 PROTOCOLOS SPEM**

**27 NOTICÍAS**

**31 ESTATÍSTICAS**



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 4 (2ª série) • Distribuição gratuita a sócios e técnicos de saúde • Estatuto Editorial: www.spem.pt/noticias/boletim-esclerose-multipla • SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA -Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • Tel: 218 650 480 • E-mail: spem@spem.pt • www.spem.pt



## 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.**

## Novas Tecnologias em Reabilitação da EM



Especialista em Medicina Física e de Reabilitação, o Dr. Hugo Lopes integrou o grupo de médicos oradores convidados para o XII Congresso da SPEM, que decorreu no passado mês de maio. Algumas apresentações, como foi o caso da sua, foram prejudicadas pelos problemas técnicos causados pela avaria do projetor, fruto da trovoadas que se abateu sobre o auditório. Por essa razão, decidimos aqui reproduzir a apresentação do Dr. Hugo Lopes comentada pelo próprio.

É sempre um prazer poder colaborar em congressos que têm como objetivo a partilha do conhecimento e experiência sobre a Esclerose Múltipla, sendo a independência uma temática especialmente querida a qualquer profissional da reabilitação. O conceito de Reabilitação está intimamente associado à busca da independência do doente, bem como à sua completa integração social.

Nesta apresentação, abordo as novas tecnologias que têm surgido e que podem ser adaptadas ao tratamento e integração de um doente com Esclerose Múltipla. Esta é talvez uma das áreas mais meditativas e na qual a tecnologia, sobretudo a mais avançada, tem surgido com maior frequência. No entanto, esta tecnologia está habitualmente associada a custos elevados e, infelizmente, só chega a uma minoria da população. Mas ficam aqui alguns exemplos que podem ser úteis em casos selecionados. Destes exemplos, destaco o plano inclinado que



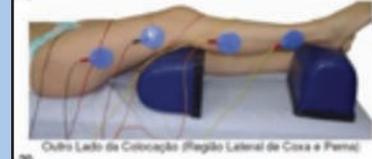
1- Plano inclinado 2- Eletro-estimulação funcional  
3- Veículos adaptados 4- Aparelhos de robótica para marcha

tem um custo moderado e pode ser muito útil tanto em termos funcionais, como na prevenção

do síndrome da imobilidade (osteoporose, úlceras de pressão, encurtamentos miotendinosos).



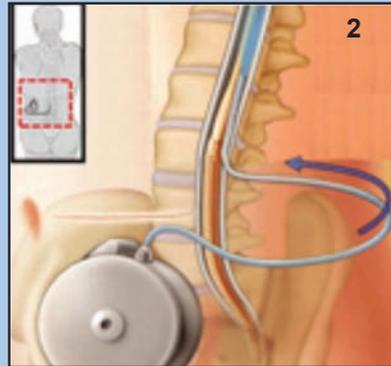
19 Eletrodos no Tronco da Salsena (Região Medial)



20 Outro Lado de Cibração (Região Lateral de Cixa e Perna)



5 II no Tronco da Salsena (Região Medial)



2



4



3

1 -Ortóteses anti-espásticas  
2 -Bomba baclofeno  
3 -Toxina botulínica

4 -Vibroterapia  
5 -Ultra-sons e TENS

**A espasticidade** é talvez umas das áreas em que não têm existido grandes novidades tecnológicas. No entanto, alguns estudos mostraram que a eletroterapia (ultrassons e correntes de baixa frequência) podem ser úteis no controlo da espasticidade.

**As perturbações sensitivas,** especialmente as positivas, são muitas vezes desvalorizadas, mas podem afetar bastante a qualidade de vida do doente com EM. Para além de correntes analgésicas e laser, nos últimos anos têm-se desenvolvido fármacos com apresentação tópica que podem ser muito úteis e não têm praticamente efeitos adversos. A terapia ocupacional pode também ser muito útil na reeducação sensorial.



1



2



3

1 - Laser  
2 -TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)  
3 -Reeducação sensorial

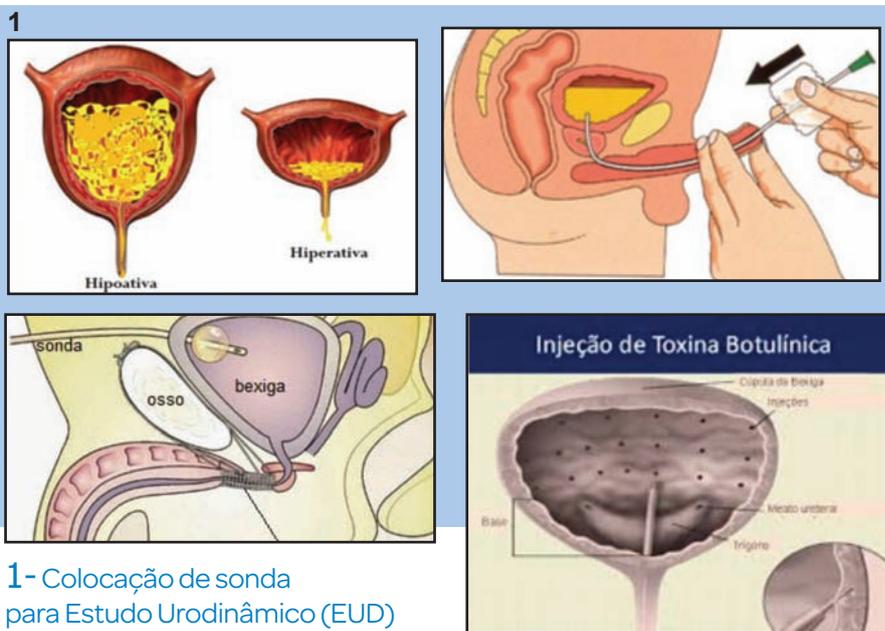
# Em Foco

Nos últimos anos têm surgido vários estudos a comprovar os efeitos terapêuticos da Wii-Fit, nomeadamente na redução de quedas e na melhoria do equilíbrio. O tanque de marcha é também cada vez mais utilizado em centros de reabilitação, com o objetivo de melhorar o equilíbrio. Existe ainda uma panóplia de dispositivos auxiliares de marcha que devem ser escolhidos (idealmente pelo médico fisiatra) em função das limitações do doente.



1- Wi Fit 2- Tanque de marcha  
3- Auxiliares de marcha inovadores

Gostaria de destacar a punção supra púbrica como forma alternativa de esvaziamento vesical, que, após uma cirurgia muito simples, pode ser realizada com facilidade e baixo risco de infeção. A toxina botulínica é cada vez mais utilizada no tratamento de hiperatividade do detrusor (músculo da bexiga).



1- Colocação de sonda para Estudo Urodinâmico (EUD)

Para além das medidas de controlo da fadiga por todos conhecidas, estudos mostraram um efeito positivo dos ómega-3 e do chá verde no controlo deste sintoma. O chekmylevel é um dispositivo simples, utilizado em medicina desportiva como forma de avaliar o potencial de rendimento do atleta (em função da sua condução nervosa). Apesar de não ter sido ainda testado, penso também ser útil em doentes com EM, como forma objetiva de avaliar a fadiga.



1- Checkmylevel 2- Salmão - peixe rico em ómega-3

Alguns sintomas, muito comuns em doentes com EM, podem ser atenuados com estas técnicas terapêuticas.



1- Sala Snoezelen 2- Hidrologia 3- Massagem 4- Yoga

Várias aplicações para tablet têm surgido com o objetivo de melhorar o desempenho cognitivo. A maioria delas são gratuitas e fáceis de utilizar, pelo que recomendo a sua utilização a toda a população, especialmente a quem tem risco de perda de função cognitiva.

Recomendo a todos a sua utilização pelo menos 3 vezes por semana, durante 30 a 60 minutos.

**Grande parte da tecnologia é cara e inacessível à maioria da população...**

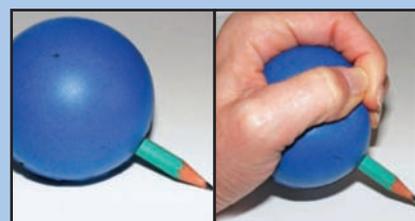
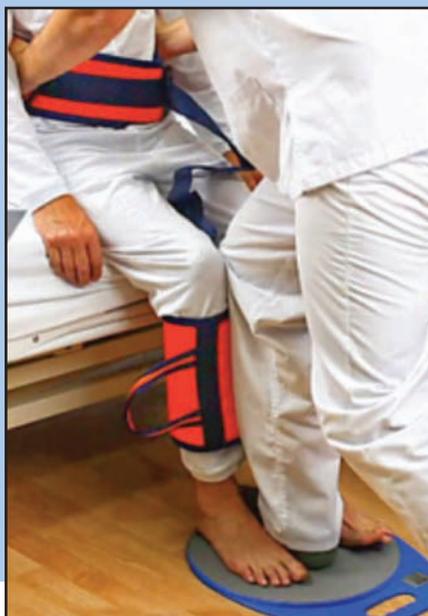


1-Treino cognitivo

2- Aplicação especialmente concebida para doentes com EM

Alguns exemplos simples de adaptações que podem ser realizadas em qualquer gabinete de terapia ocupacional e que podem melhorar significativamente a função do doente.

**Por Dr. Hugo Lopes**  
[hugo.lopes.fisiatria@gmail.com](mailto:hugo.lopes.fisiatria@gmail.com)



# Terapias e técnicas alternativas na EM

O uso de terapias e técnicas alternativas como complemento ao tratamento convencional da Esclerose Múltipla pode revelar-se bastante benéfico na promoção do bem-estar físico, psicológico e emocional. A busca por uma melhor qualidade de vida, leva muitas pessoas que têm EM a experimentar técnicas mais naturais para diminuir os sintomas causados pela doença. A SPEM esteve à conversa com Luís Carvalho - formador de mindfulness, Ana Rebelo - acupuntora, e Francisco Carvalho - terapeuta de reiki.



## Mindfulness

Luís Carvalho é professor certificado de meditação mindfulness desde 2008, com formação feita no Bangor University e no Breathworks, no Reino Unido. Realiza cursos de mindfulness no seu espaço ([www.mindfulness.pt](http://www.mindfulness.pt)), em Lisboa, e em várias empresas.

### Em que consiste o mindfulness?

O mindfulness ou atenção plena, como também é conhecido, é um

estado de atenção ao momento presente, de forma intencional e sem julgamentos. É uma capacidade que se desenvolve com a prática, como qualquer capacidade física ou mental, e consiste em prestar atenção de forma deliberada, à nossa experiência, momento a momento, sem julgamentos ou, pelo menos, com consciência das críticas que estamos a fazer. Não é considerado uma terapia, mas sim uma abordagem educacional centrada no paciente. Existem intervenções baseadas em mindfulness destinadas a ensinar às pessoas técnicas práticas para lidar melhor com os seus problemas de saúde físicos e psicológicos.

### De que forma pode ajudar na EM?

A EM é uma doença crónica frequentemente associada a depressão, ansiedade, dor e fadiga. As intervenções baseadas em mindfulness ajudam a lidar com o stress e a prevenir a depressão e, como tal, são cada

vez mais utilizadas nos cuidados de saúde. Os estudos de mindfulness em pacientes com EM são limitados, de qualquer modo é possível que possa beneficiar alguns destes pacientes, na medida em que a sua prática permite escolher o modo de nos relacionarmos com o que nos está a acontecer - mental, emocional e fisicamente, conferindo-nos maior liberdade e possibilidades de escolha.

### Quais os benefícios gerais desta prática?

Maior insight - percepção mais clara da realidade e maior capacidade de resolver problemas (respostas mais ponderadas, criativas e sensatas); Melhor capacidade de atenção - capacidade de manter o foco nas tarefas executadas, maior concentração e menor distração; Maior aceitação - aprendemos a lidar com a realidade de forma mais leve, tornamo-nos mais capazes de sentir um bem-estar que não depende das coisas correrem

“bem”; Menor “neurose” – vivemos a realidade de um modo mais aberto, menos condicionado por padrões psicológicos prejudiciais. Mais sintonizados connosco, com os outros e com o mundo, agimos mais adequadamente com base nas necessidades do presente; Maior empatia – estando menos “enredados” em nós, somos mais capazes de considerar os outros, tornando-nos mais sensíveis, empáticos e flexíveis nas nossas relações; Maior fruição da vida – estamos mais conscientes de experiências agradáveis, antes despercebidas pelo foco no que nos preocupa.

## Com que frequência deve ser praticado?

Recomenda-se que as intervenções baseadas em mindfulness utilizadas nos cuidados de saúde, sejam praticadas diariamente durante cerca de 30 minutos.



## Acupuntura

Ana Rebelo é formada em Acupuntura e Fitoterapia Tradicional Chinesa pela Universidade de Medicina Chinesa e APA-DA. Trabalhou nas Clínicas Pedro Choy, é acupuntora em diversas clínicas médicas e de fisioterapia e formadora do Curso de Medicina Tradicional Chinesa no Instituto de Medicina Tradicional.

## A acupuntura é eficaz no tratamento da EM?

A acupuntura constitui uma das terapêuticas naturais que pode ser de grande ajuda para os doentes de EM, sobretudo no que diz respeito ao alívio de sintomas como dores, espasticidade muscular, distúrbios urinários, fadiga e depressão. A sua eficácia depende de vários fatores, nomeadamente da resposta individual de cada paciente, pois cada pessoa é diferente e reage de forma particular a este ou a qualquer outro tratamento.

## E como pode atuar na EM?

O doente com EM tem de conviver com a doença durante toda a sua vida, o que tem consequências não só ao nível físico como também psicológico e emocional. Quanto mais forte a pessoa estiver, quer física quer psicologicamente, menor será o seu desgaste e maior será a sua resistência para combater a doença, tornando mais lenta a sua progressão.

O mecanismo de ação da acupuntura passa essencialmente pela estimulação das funções vitais do organismo, através da aplicação de agulhas em pontos definidos do corpo, promovendo o bom funcionamento dos órgãos internos e das funções que lhe estão associadas. Reforça o sistema defensivo, promove uma boa circulação energética e sanguínea e gera bem-estar físico e psicológico.

## Pode aliviar os efeitos dos diferentes sintomas e tratamentos colaterais das pessoas com EM?

Os fármacos usados atualmente para tratar a doença são de elevada importância clínica e fundamentais para o controlo da mesma. As terapias de reabilitação e complementares, tais como a acupuntura, são um complemento de enorme relevância, já que contribuem para a melhoria da

qualidade de vida dos pacientes, fazem com que a evolução da doença seja mais lenta e podem diminuir os efeitos colaterais do uso de alguns medicamentos, mas não devem ser usadas em sua substituição. A situação ideal era trabalharmos todos em conjunto para poder proporcionar aos doentes o melhor tratamento possível. Eu tenho esperança que talvez um dia consigamos.

## Qual deve ser, em média, a frequência do tratamento?

Tratando-se de uma doença crónica, a EM requer tratamento a longo prazo, contudo os efeitos da acupuntura são cumulativos. Assim, no início do tratamento, aconselha-se uma sessão semanal, ou duas se os sintomas forem muito severos. Depois, reduz-se a periodicidade para uma sessão a cada 15 dias e posteriormente a uma sessão por mês como manutenção. Obviamente este esquema deve ser adaptado consoante as necessidades de cada paciente.





## Reiki

Francisco Carvalho é portador de EM e terapeuta de reiki, obtendo excelentes resultados desta terapia consigo próprio. Realiza atualmente sessões de reiki na SPEM de Coimbra e falou-nos um pouco sobre esta terapia.

### Em que consiste o reiki?

Reiki significa energia do Universo e é uma terapia integrativa e complementar no âmbito das Terapias e Medicinas do Campo Bio Energético, de acordo com NCCAM - National Center for Complementary and Alternative Medicine, encontrando-se de igual modo integrado pela Organização Mundial de Saúde no âmbito das terapias holísticas recomendadas para o controlo da dor. Tendo como base um conjunto de técnicas de origem japonesa, consiste na transmissão de energia para as zonas mais necessitadas do corpo, através do toque suave ou a uma curta distância do paciente. Esta terapia visa restabelecer e realinhar o fluxo de energia vital, trazendo equilíbrio energético ao corpo e uma sensação geral de leveza e bem-estar.

### De que forma pode ajudar na EM?

Ainda não existem dados suficientemente conclusivos sobre a eficiência de um tratamento de reiki. Porém, pela experiência adquirida,

percebe-se que em pacientes com EM, o reiki resulta numa harmonia que permite readquirir a paz interior e a clareza mental para vivenciar todas as experiências de uma forma mais saudável, sã e positiva. A expectativa é que o reiki atue sempre como terapia complementar e consiga trazer mais qualidade de vida, mais bem-estar, maior adaptabilidade e maior aceitação da respetiva condição. O reiki tem a mais-valia de ser fácil de aprender e de aplicar. De uma forma geral, todas as pessoas portadoras de EM, desde que iniciadas em reiki, poderão fazer reiki a si próprias. É igualmente importante que seja feito um registo das sensações, expectativas e alterações para partilhar com o terapeuta que as acompanha. No meu caso, por exemplo, tenho verificado um maior espaço entre surtos, há cerca de 5 anos que os surtos deixaram de surgir.

### Pode aliviar os efeitos dos diferentes sintomas e tratamentos colaterais das pessoas com EM?

Dada a inexistência de dados que o comprovem, não é possível inferir qualquer conclusão sobre o reiki nos efeitos colaterais dos medicamentos. Porém, considerando os resultados de

outras áreas mais estudadas, nomeadamente, no âmbito da oncologia, é expectável uma diminuição desses efeitos e uma potenciação do efeito positivo para a qual a medicação está a ser utilizada.

### Como tem sido a sua experiência com os portadores de EM na SPEM de Coimbra?

Os resultados têm sido bons, a afluência é cada vez maior e é com enorme gratidão que assisto às reações e ao sorriso cheio de tranquilidade das pessoas que finalizam uma sessão de reiki. Poderemos dizer que o que a SPEM autorizou a realizar é pioneiro neste âmbito, pelo que será interessante avaliar e divulgar futuramente os resultados desta ação.

Por: Sónia Rebelo



“Se tem EM e já recorreu ou está a recorrer a tratamentos alternativos. Conte-nos a sua experiência através do email [comunicacao@spem.pt](mailto:comunicacao@spem.pt) ou escreva-nos para a sede da SPEM.”





## Efeito de um programa de exercício

Apesar da sua etiologia ser desconhecida, sabe-se que a Esclerose Múltipla (EM) resulta de uma interação complexa entre fatores genéticos e ambientais que vão determinar alterações imunológicas, levando a fenómenos de auto-imunidade que têm como alvo a mielina. A fadiga, considerada um dos principais sintomas, talvez o mais frequente e limitante nos pacientes com EM, caracteriza-se por uma sensação de cansaço físico ou mental profundo, perda de energia ou mesmo sensação de exaustão. A integração em programas de reabilitação é considerada parte fundamental do tratamento, onde a fisioterapia tem um papel primordial na medida em que vai aumentar a mobilidade, melhorar o desempenho nas atividades diárias de vida e reduzir a fadiga, para além de prevenir complicações decorrentes da doença. Em cada sessão de fisioterapia são impostas metas a médio/longo prazo, podendo observar-se uma melhoria dos sintomas neurológicos, melhoria ou manutenção da funcionalidade; prevenção do desenvolvimento de complicações que conduzem a uma restrição da participação. A fisioterapia, através de um leque de intervenções específicas, visa promover a qualidade dos padrões de movimento motor, preservar o tônus e força muscular, coordenação motora, padrão de marcha, estabilidade postural e, também a nível psicológico, uma melhor compreensão dos seus sintomas.

Com o intuito de analisar os benefícios de um programa de exercícios de curta duração, ao nível da fadiga muscular, em indivíduos com EM, foi desenvolvido um estudo composto por 16 indivíduos portadores de EM, 7 do género masculino e 9 do género feminino, com idade compreendida entre os 28 e os 67 anos, distribuídos por dois grupos, grupo de controlo (n=9) com uma idade média de 41,8 anos e o grupo experimental (n=9) com uma idade média de 43,6 anos, os quais realizaram um programa de exercícios de equilíbrio e marcha



durante quatro semanas. Cada sessão foi composta por três períodos: o inicial de 5 minutos, de aquecimento em passadeira ou bicicleta; seguido de uma fase de atividade de 30 minutos de exercícios que foram evoluindo de tarefa simples para dupla tarefa; e, por último, um período de relaxamento. Todos os indivíduos foram avaliados no início e após a intervenção pela Escala de Berg, Tinetti e Escala de Severidade de Fadiga. Os indivíduos que realizaram o programa de exercícios

apresentaram benefícios positivos ao nível do equilíbrio, observados pelos valores médios finais da Escala de Berg, o mesmo aconteceu na componente de equilíbrio na escala de Tinetti. Os valores médios observados ao nível da fadiga, segundo a Escala de Severidade de Fadiga, foram superiores nas primeiras sessões do programa, comparativamente com os valores observados nas últimas sessões. Na Marcha (escala de Tinetti – componente marcha) não ocorreram diferenças. Assim, pode concluir-se que as alterações entre grupos, antes e após a avaliação do programa de exercícios, apesar de demonstrarem apenas diferenças nas componentes do equilíbrio e fadiga, foram benéficas e positivas de forma geral. No entanto, sugere-se a necessidade de um programa mais longo, tendo em conta todas as limitações decorrentes da patologia, incidindo na redução da fadiga. Agradecemos a todos os que participaram no estudo da SPEM, assim como à direção e à equipa (Dr<sup>a</sup>. Luísa Ventura, Ft. Carla Ribeiro e Ft. Gustavo).

Por Sofia Marques, Marta Pica e Ricardo Macedo, alunos do 4º Ano da Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde Egas Moniz, sob a orientação da Mestre Cláudia Costa e da Doutora Ângela Maria Pereira, Fisioterapeutas

### Atualização de preços da Neuroreabilitação

Face às dificuldades económicas da instituição e em particular às da valência Neuroreabilitação (Consulta de Fisiatria, Terapia Ocupacional, Terapia da Fala e Fisioterapia), a SPEM decidiu proceder à atualização dos preços, uma vez que estes também nunca foram revistos ao longo dos últimos 10 anos.

Esta alteração surge também da necessidade de ajustar os critérios de formulação desses preços: equiparar os

preços das várias terapias e diferenciar os preços conforme o número de sessões. Mantivemos um critério de desconto para quem usufrui de mais do que uma terapia: 20% de desconto para mais do que 1 terapia e 30% de desconto para mais do que 2 terapias.

Tal como para as outras valências, os associados com rendimentos mais baixos deverão analisar junto da Assistente Social, se podem usufruir da tabela de preços mais reduzidos. O critério de

usufruto desta tabela é idêntico ao que permite a isenção do pagamento de quotas, sendo que o cálculo da “capitação familiar” do utente dos serviços, se deverá situar abaixo do Indexador de Apoios Sociais (IAS), fixado anualmente pelo Estado. A nova tabela de preços entrará em vigor a partir de 1 de Janeiro de 2017.

Veja o quadro com a nova tabela de preços na página ao lado.



## Serviços de Neuroreabilitação – Delegação de Lisboa

Tabela de preços (€)

	BASE	REDUZIDA
1 terapia 1 x por semana	50	42
1 terapia 2 x por semana	55	50
1 terapia 3 x por semana	80	63
2 terapias 1 x por semana	60	50
2 terapias 2 x por semana	88	75
2 terapias 2 x por semana + 1 terapia 1 x por semana	91	91
1 terapia 2 x por semana + 1 terapia 1 x por semana	68	63
1 terapia 3 x por semana + 1 terapia 1 x por semana	88	75
3 terapias 1 x por semana	70	63
1 terapia 2 x por semana + 2 terapias 1 x por semana	75	75
1 terapia 3 x por semana + 2 terapias 1 x por semana	91	91
Consulta Fisiatria (1ª)	25	15
Consulta Fisiatria (2ª)	15	15



## “Quis mostrar que não é o fim...”

### Campeão Nacional de Bodysurf

É atleta de bodysurf e foi diagnosticado com EM no início deste ano. Em entrevista, Miguel Rocha fala-nos da sua recente vitória no Campeonato Nacional de Bodysurf, de como conheceu o projeto EM' Força e de como supera os seus desafios de vida.

#### Como conheceu a EM' Força?

No início, quando soube o que tinha, pesquisei muito sobre a Esclerose Múltipla. Foi assim que conheci a EM' Força.

#### Como surge a corrida na sua vida?

Sempre fiz umas corridas, mais para me manter em forma durante o inverno, quando o mar não permitia a prática do Bodysurf.

#### No início deste ano foi diagnosticado com EM e, em maio, cumpriu a Meia Maratona do Douro Vinhateiro. O que é que o levou de um ponto ao outro?

Li muitas coisas más sobre EM. Na internet há de tudo! Então, quis mostrar que ter EM não é o fim. Comecei a treinar mais, tinha o objetivo de terminar uma meia maratona! Levei a camisola Mágica e, quando passei na meta, levantei bem os braços como se tivesse ganho a corrida.

#### Como foi o processo de diagnóstico?

No dia 28 de janeiro, acordei com visão dupla e fui trabalhar. Mas, como sou desenhador e trabalho ao computador, não conseguia. Fui ao hospital, o médico das urgências disse que era stress e deu-me uns calmantes. Logo eu, que sempre fui uma pessoa calma. Um amigo achou este diagnóstico estranho e conseguiu-me uma consulta em Coimbra no Hospital dos Covões. Ao fim de duas semanas, já estava nos HUC (Hospitais da Universidade

de Coimbra) a cortisona. Pelo que tenho lido, tive muita sorte em ter tido um diagnóstico certo tão rápido! Um grande obrigado ao meu amigo Paulo Fonte. Estou em dívida com ele.

#### Em 2015, sagrou-se vice-campeão nacional de Bodysurf, no início de 2016, teve o diagnóstico de Esclerose Múltipla e agora, recentemente, acaba de se tornar no campeão nacional de Bodysurf. Como tem sido gerir tudo isto?

Quando soube o diagnóstico, pensei que fosse o fim da competição, e essa foi a razão pela qual treinei mais! Consegui marcar presença em todas as finais deste ano e sou o novo campeão nacional de Bodysurf. Estou obviamente muito orgulhoso.



#### Para alguém com EM, como vê a existência deste projeto EM' Força no âmbito da divulgação desta doença?

É como que um motivador para não desistirmos! Principalmente para mostrar que a EM não é nenhum “bicho de sete cabeças”! Há que manter o espírito positivo, sempre.

#### Na sua opinião, qual a importância da atividade física para uma pessoa com EM?

Faz bem a todos, não só a quem tem EM, mas para nós é ainda mais importante.

#### Depois da Meia Maratona do Douro Vinhateiro e da recente conquista no Bodysurf, por onde passam os próximos objetivos?

Depois de ter conseguido o tão desejado 1º lugar no Campeonato Nacional de Bodysurf, quero começar a treinar para que, em 2017, complete uma maratona! É possível!

#### Para aqueles que já nos conhecem mas ainda não abraçaram o desafio de correr por nós, o que lhes diria?

Estamos a lutar por uma causa, A NOSSA!! Vamos correr todos juntos com a EM, é a nossa causa!

#### O que gostaria que a EM'Força fizesse por si?

Já fez! Todo o site está muito bem desenhado e mostrou-me que é possível ter uma vida “normal”.

#### Numa palavra: correr pela EM' Força é...?

Simplesmente MÁGICO!

## teneresclerosismultiple.blogspot.com

Jornalista, blogger, autora de um livro, diretora de uma rádio e da associação “Discapacidad sin distancia”, conferencista e... portadora de EM. Conheça Maria Paz Giambastiani, uma mulher ativa que luta pela divulgação da EM e pela inclusão das pessoas com deficiência.

**D**e nacionalidade argentina e descendência italiana, Maria descobriu que era portadora de EM aos 33 anos, alguns anos depois de se ter mudado para Bilbao, Espanha. Revela que o momento do diagnóstico a “paralisou”, deixou-a sem palavras e num turbilhão de sensações e sentimentos indescritíveis. “O que fazer a partir do diagnóstico, era a minha grande preocupação. A independência, a projeção profissional, o desporto, desfrutar dos amigos, descobrir o mundo, sempre foram valores fundamentais na minha vida e isso era inegociável. Como ia ser a minha qualidade de vida?”, confessa Maria. Nos primeiros anos após o diagnóstico, a doença não evoluiu muito e até passou despercebida, mas as consequências emocionais deixaram marca. “Não há trabalho que resista à incerteza, ao medo e à agenda médica de análises, revisões e consultas.”

Antes do diagnóstico, a vida profissional da jornalista decorria sem percalços. O seu currículo contava já com uma série de experiências em vários meios de comunicação em Buenos Aires, inclusive como colaboradora numa revista de política e economia, para a qual acabou por se tornar sua correspondente em Bilbao. Maria criou o blogue “teneresclerosismultiple” que se converteu num espaço de sensibilização e consciencialização acerca de tudo o que envolve ter esclerose múltipla, tendo-se transformado simultaneamente numa terapia para si. O blogue

conquistou pessoas de todos os países, que se identificaram com as suas palavras e experiências. E foi assim, que um dos seus grandes objetivos de vida - escrever um livro - começou a tomar forma. A jornalista e blogger, considera que “142.942 - Esclerose Múltipla na primeira pessoa”, é muito mais do que um livro, é uma ferramenta para quem tem EM ou alguma deficiência, bem como para quem se dedica a melhorar a qualidade de vida dos outros. Para além da história de Maria, o livro fala das vivências de outras pessoas que batalham em silêncio contra a patologia. “No fundo, o livro conjuga vivências, sensações e acontecimentos acerca da contradição gerada por uma doença neurológica, crónica e degenerativa e o impulso vital de seguir em frente”, remata a entrevistada.

“Como é uma doença multisintomática, a EM provoca uma série de limitações. Por isso, senti necessidade de promover a inclusão das pessoas com deficiência (motora, sensorial, visual, auditiva e cognitiva). Foi assim que “nasceu” o meu primeiro programa “Más Que Palabras” (sobre inclusão e deficiência), na rádio Euskadi, numa altura em que os media não se dedicavam ao tema da deficiência”, revela Maria. Com isto, percebeu também a necessidade de impulsionar ações de comunicação, formação, difusão e sensibilização e, dessa forma, decidiu criar a associação “Discapacidad sin distancia”.



Maria é atualmente diretora da rádio Candela, através da qual emite o seu programa, com o mesmo nome abordando a deficiência nas suas diversas vertentes. Além de tudo isto, é ainda conferencista e dá aulas sobre intervenção sócio-sanitária, a partir da perspetiva do paciente crónico, na Universidade de Deusto. Tendo em conta que a fadiga é um dos sintomas mais comuns na EM, Maria tem de gerir muito bem o tempo de trabalho e repouso. “São muitos os portadores de EM que encontram dificuldades em levar a cabo um horário de trabalho inteiro”. Quando lhe perguntámos como é viver em Espanha com EM, Maria responde que “no País Basco existe um sistema de saúde pública “Osakidetza”. No caso específico da esclerose múltipla, traduz-se





num protocolo de intervenção pioneira, abrindo a colaboração multidisciplinar entre médico, enfermeiro, neurologista e outras especialidades. É feito um acompanhamento ao paciente com exames regulares a cada seis meses e, em caso de surtos ou progressão da doença, a intervenção é imediata. Os tratamentos e medicação para os sintomas da doença são fornecidos pela sistema de saúde público basco em tempo útil, o que dá mais tranquilidade ao paciente.” Maria conta que em Espanha existem muitas associações de EM, orientadas pela Federação Espanhola de EM, e todas elas trabalham para a sensibilização da doença através de ações e atividades, além de oferecerem serviços de psicologia, terapia ocupacional, fisioterapia e atividades de lazer a preços moderados. Graças ao cuidado e preocupação constante dos seus amigos, Maria não se sente só nesta caminhada. A rematar a entrevista, deixou a seguinte mensagem aos leitores do Boletim:

**“A convivência com a EM não é fácil e tem os seus momentos, processos e evolução. Requer um trabalho constante de paciência, de comunicação e gestão do tempo.**

É por estas razões que as pessoas com EM se transformam para além da doença, modificam os valores e as perspetivas e dão importância ao “viver o dia a dia”. Entende-se que a paciência é uma virtude e a adaptação tem de acontecer, mas a EM ocupa apenas uma parte da nossa vida, não é a nossa vida. Seguir em frente é o objetivo.”

## “É sempre gratificante, desafiador e estimulante!”

**T**em 70 anos e é atualmente costureira de profissão. Começou a colaborar com a SPEM de Faro em 2012, altura em que se tornou sócia da instituição. O seu interesse em ajudar e ensinar as pessoas a realizarem trabalhos manuais, levou-a a querer ser voluntária na SPEM, já que queria contribuir de alguma forma para a atividade da instituição. “Uma vez que sou atualmente costureira, quis ajudar e apoiar os portadores de EM desta forma, no sentido de lhes prestar algum apoio e suporte através de atividades ocupacionais e contribuindo para melhorar a qualidade de vida”, revela Madalena Ferreira. O seu voluntariado passa por dar aulas de trabalhos manuais, nas quais são executados trabalhos de pintura, bordados, colagens, reciclagens, entre outros, transmitindo assim os seus conhecimentos e experiência em prol dos que necessitam e promovendo um melhor desenvolvimento cognitivo e uma adequada motricidade fina. Gosta de lidar com os portadores de EM, uma vez que lhe permite aprender novas formas de adaptação à realidade e de superação das dificuldades que surgem no dia a dia. Considera que “tem sido uma experiência muito boa, dado que as pessoas mostram-se sempre abertas a novas aprendizagens, à troca de experiências, à partilha emocional e de vida, sendo que, tanto eles como eu, ganhamos um maior desenvolvimento social e humano.”

Acrescenta ainda que tem sido um trabalho interessante no que diz respeito ao convívio e que se tem verificado uma adesão cada vez maior a estas aulas.

“É sempre gratificante, desafiador e estimulante!”, remata a voluntária. Refere ainda que gostava que existissem mais apoios e recursos económicos para as pessoas com EM.



Madalena Ferreira – voluntária na delegação de Faro

## O testemunho de uma portadora de EM

# MISSÃO im POSSÍVEL

## A minha primeira viagem em cadeira de rodas



### A escolha do destino a visitar é crucial.

Prefira países europeus que estão preparados para as necessidades especiais das pessoas de mobilidade reduzida.

Prefira viajar de avião. As viagens são mais rápidas e cómodas. O transporte da cadeira de rodas é gratuito em todas as companhias aéreas. Somos os primeiros a embarcar e temos direito a assistência nos aeroportos.

Nos hotéis, peça quartos especiais para pessoas com mobilidade reduzida.

Evite países muito quentes, pois o calor é o nosso principal inimigo.

Prefira viagens organizadas que têm o percurso programado com visitas aos principais pontos de interesse e com guias.

Opte por programas em PC (pensão completa), pois andar à procura de restaurantes num sítio desconhecido acarreta cansaço desnecessário.

Viajar com cadeira de rodas pode parecer assustador e assemelhar-se a uma missão impossível. Este verão decidi arriscar uma viagem na Europa. A Polónia foi o país escolhido e posso afirmar que o desafio foi superado. Vou partilhar convosco alguns conselhos e experiências.

### Para NÓS, com problemas urinários e intestinais:

Opte por uma cueca fralda. Saber que se está protegido é um descanso. Há pessoas com EM que se inibem de passear ou viajar por causa da urgência urinária. Uma boa cueca fralda é a solução. Evite a acumulação de fezes que provoca incómodo e mau estar. Use métodos de ação imediata como os supositórios ou micro clisteres.

### A medicação:

Os doentes crónicos têm medicação diária, oral ou injetável. A medicação oral deve ser transportada na bagagem de porão (caso viaje de avião). Só pode ser transportada na bagagem de mão com autorização médica. A medicação injetável pode e deve ser acomodada no sistema de refrigeração do avião.

### Acrescente, para alguma eventualidade, um kit SOS:

antibiótico para infeção bacteriana, como, por exemplo, infeção urinária, comum na EM; antifúngico no caso de candidíase (para as senhoras); pensos anti-herpes, pois não queremos que nada estrague a nossa viagem!

### É importante estar munido do Cartão Europeu de Seguro de Doença.

As viagens em família são muito compensadoras. Viajei com o meu pai e o meu filho, que foram essenciais para empurrar a cadeira de rodas e para partilhar todos os bons momentos desta linda viagem. Ter EM e mobilidade reduzida não faz de nós pessoas inferiores, por isso merecemos viajar e passear, ou seja...

### SER FELIZES!



Cândida Domingues Proença  
Sócia da SPEM

## Terapeutas contam a sua experiência na SPEM

A reabilitação é fundamental para a qualidade de vida das pessoas com EM. Na sede e suas delegações, os terapeutas da SPEM ajudam os utentes a atingirem um melhor nível de funcionalidade. Conheça alguns deles...



**Marta Crespo** é licenciada em Fisioterapia e tem pós-graduações no ramo da musculoesquelética e em saúde pública. Depois de uma experiência em cuidados continuados, que não lhe permitia fazer um trabalho tão individualizado, Marta Crespo esteve numa clínica em Maфра na qual, segundo conta, trabalhou “com uma equipa espetacular que contribuiu imenso para o meu crescimento profissional”. Três anos depois regressou a Leiria, sua terra natal, para abraçar o seu próprio espaço - a clínica Desaffius. Foi assim que começou a trabalhar com a SPEM de Leiria, através de um convite feito por uma colega da clínica. Quando questionada sobre a importância da fisioterapia na EM, Marta refere que “tem um papel preponderante. Os portadores geralmente são encaminhados para a fisioterapia quando já perderam a capacidade de realizar atividades

funcionais, ou parte delas, de tal forma que a doença já provocou danos ao Sistema Nervoso Central (SNC). Embora a reabilitação não elimine o dano neurológico, pode atuar no tratamento de sintomas específicos, favorecendo a funcionalidade.” Os efeitos dos sintomas variam muito para cada utente, por isso a terapeuta salienta a importância de um tratamento individualizado e multidisciplinar.

A Desaffius tem um protocolo com a SPEM, dando a possibilidade aos associados de fazerem tratamento em contexto privado e a preços mais acessíveis. A forma como as pessoas reagem aos tratamentos é muito variada, pois depende de como cada uma vive e consegue lidar com os sintomas. “Com o tempo acabam por aprender a compensar, realizando atividades de que ainda são capazes e descobrindo novas capacidades, sendo obviamente um processo que requer esforço e tempo”, declara. A fisioterapeuta considera este um desafio gratificante e tenta que as manhãs de 2ª feira na SPEM de Leiria sejam animadas, descontraídas, mas “todos ao trabalho!”. Termina dizendo que “criei laços com toda a equipa e portadores, já é uma família da qual gosto de fazer parte. Uma grande salva de palmas a toda a equipa de Leiria que tem feito a SPEM crescer.”



**Ângela Fernandes** formou-se em Terapia Ocupacional em 2008. Passou pela associação de paralisia cerebral de Braga e por uma clínica de reabilitação física. Em 2009 integrou o Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro – Unidade de Chaves, criando um departamento de terapia ocupacional no serviço de Reabilitação Física. Desde essa altura que é docente, a tempo integral, na Escola Superior de Saúde do Porto. Apesar da abrangência de intervenção, a terapeuta sempre se dedicou a pessoas com patologia musculoesquelética e neurológica. A sua colaboração com a SPEM do Porto surgiu de um protocolo, criado por si própria em 2010, entre a direção da associação e a Escola Superior de Saúde. “O Curso de Terapia Ocupacional inclui vários momentos de estágio e naquela altura existia um projeto que consistia na intervenção na comunidade. Os nossos estagiários,

estudantes finalistas de terapia ocupacional, começaram a intervir semanalmente na SPEM do Porto, sob minha supervisão. A realidade é que esta parceria ultrapassou o protocolo e, quando não existem estagiários, eu asseguro voluntariamente as sessões na SPEM”, confessa Ângela. Esclarece que “o terapeuta ocupacional não ocupa as pessoas para passarem o tempo. Utiliza antes as ocupações/atividades significativas para cada pessoa com o objetivo de desenvolver competências, restaurar funções perdidas, prevenir disfunções e compensar funções, através do uso de técnicas e procedimentos específicos e da utilização de ajudas técnicas ou tecnologias de apoio. Na EM, a terapia ocupacional foca-se na coordenação, motricidade fina e destreza manual, na criação de graduações e adaptações de atividades que facilitem a sua realização, no controlo da fadiga através da educação terapêutica sobre conservação de energia e simplificação de tarefas e na realização de atividades de estimulação cognitiva, recorrendo, no caso da SPEM, a sessões de grupo”. Ângela revela que no início o grupo era pequeno e resistiu à intervenção, precisamente por se achar que a terapia ocupacional só ocupa as pessoas. Mas, aos poucos, o grupo foi crescendo e atualmente conta com 12 a 14 pessoas, que querem manter a sua autonomia e independência pelo maior tempo possível. Relativamente à reação das pessoas ao tratamento, a terapeuta declara que “reagem muito bem e são muito interessadas. Todos temos dias maus e, como profissionais de saúde, sabemos que os portadores de EM tendem a ter algumas variações de humor, mas é algo com o qual se lida bem. Aliás, costumam

ser os próprios a avisar que estão num dia mau para não sermos apanhados de surpresa.” Ângela considera que esta experiência tem sido fabulosa. Dá o seu melhor, mas sabe que recebe em dobro ou triplo.



**Fátima Ruivo** decidiu licenciarse em Terapia da Fala após vários anos no ensino. Tem realizado várias formações em áreas que considera pertinentes para o exercício da profissão neste tipo de patologia, sendo que a mais recente foi uma pós-graduação em Terapia da Fala em contextos de saúde com ligação às diversas áreas de intervenção em Terapia da Fala. Começou a colaborar com a SPEM de Lisboa há cerca de 8 anos, quando foi substituir uma colega por licença de maternidade. “A terapia da fala tem uma vasta área de intervenção. Visa a prevenção, avaliação, diagnóstico e tratamento das perturbações da comunicação humana (verbal e não verbal). Este tipo de perturbações pode estar associado a dificuldades na compreensão/ expressão da linguagem oral e escrita, na respiração, na deglutição, na fala e na voz ou ainda na motricidade orofacial”, explica a terapeuta. No caso da EM, Fátima declara que são muito comuns as perturbações da fala (disartrias), da deglutição (disfagias orofaríngeas),

da motricidade orofacial (alterações da funcionalidade das estruturas orofaciais) da voz (disfonias) e cognitivo-linguísticas, sendo que esta terapia pode contribuir para melhorar a eficácia da comunicação, da deglutição e da alimentação e promover uma melhor qualidade de vida e a autonomia dos utentes. Quando questionada sobre a afluência a este tipo de terapia por parte dos utentes da SPEM de Lisboa, a terapeuta revela que agora começa a ser maior, talvez por haver mais divulgação e esclarecimento acerca do que é a Terapia da Fala. “As situações de maior procura estão relacionadas com dificuldades ao nível da comunicação, ou seja, quando a mensagem não é facilmente veiculada e as relações interpessoais são afetadas, bem como quando a deglutição (o momento das refeições) se começa a transformar num pesadelo”, revela. Fátima conta que as pessoas respondem ao tratamento de diversas formas, podem ser colaborantes e participativas ou acharem que a reeducação de comportamentos e o assumir novas posturas e exercícios é algo que dá muito trabalho. “Lidar com portadores de EM é estimulante e gratificante, apesar de, por vezes, não ser nada fácil, dada a multiplicidade de variáveis com que nos defrontamos diariamente”, confessa. A terapeuta considera que trabalhar com esta patologia tem permitido aprofundar e alargar o seu leque de conhecimentos e competências. “A nível pessoal tem sido algo de avassalador. A grande heterogeneidade desta população faz com que o clima emocional seja muito forte. Todos os dias são diferentes, todos os dias há novas situações a que dar resposta”, finaliza Fátima.

## E a história continua...



Conheça a terceira parte da história vencedora para esta edição, desta vez contada por uma leitora do Boletim e simpatizante da nossa causa. O desafio não acaba aqui, por isso apelamos mais uma vez à sua criatividade. Contamos consigo para dar seguimento a uma história “escrita a várias mãos” e que promete muitas surpresas!

### História 3...

João caminhava em direção ao trabalho, tentando afastar do pensamento as dificuldades da sua vida. “Tem calma, tudo na vida tem uma solução”, pensava positivamente. Os assuntos financeiros eram de momento o seu “calcanhar de Aquiles”. Ultimamente nunca havia dinheiro para cobrir as necessidades escolares dos filhos ou para realizar o desejo da mulher, o de fazer uma viagem por destinos paradisíacos, em jeito de segunda lua-de-mel. Enquanto descia a rua, deparou-se com alguns pedintes que esticavam a mão, pedindo esmola, e pensou novamente: “Há pessoas com problemas muito mais graves. Deixa de ser depressivo e põe um sorriso na cara!”.

Como ainda lhe faltava um quarto de hora para entrar no edifício da escola onde trabalhava, resolveu virar num beco à direita e entrar na casa de apostas. Esticou o braço com o talão de apostas que trazia no bolso da gabardine há umas semanas e entregou-o nas mãos do funcionário.

Não perca esta oportunidade de ver exposto o seu dom para a escrita e envie-nos a sua história (máximo 550 palavras) até dia 15 de outubro para [comunicacao@spem.pt](mailto:comunicacao@spem.pt) ou para SPEM Rua Zófimo Pereira, 66 1950-291 Lisboa.

## 2ª parte da História 3...

“O funcionário cumprimentou João de forma mecânica e fria, olhando para o talão de apostas, e pensou: “Mais um que acredita na sorte grande! Se ela existisse, eu já não estaria aqui... neste beco perdido no fim do mundo”. Esboçando um sorriso crispado, sem se esforçar por ser meigo ou sequer educado, lê em voz alta o número inscrito no talão que o cliente lhe entregara. O papel do talão estava bastante amarrotado e amarelado e denunciava umas boas semanas de esquecimento no bolso. Sem entusiasmo, o funcionário verifica calmamente se o talão coincide com o número sorteado. Petrificado, repete o número, vagarosamente, como quem está na iminência de se enganar e se concentra duplamente para evitar qualquer equívoco. Passa a mão pela testa e afirma: “Acertou na mouche! Este bilhete corresponde ao primeiro prémio.” Ofegante, João pergunta: “E de quanto é o primeiro prémio?”, ao qual o funcionário responde: “Quinhentos mil euros”. Perplexo, João nem sabe o que dizer. Ficava anestesiado com esta revelação. Desenhavam-se paisagens paradisíacas na sua mente. As palmeiras deslumbrantes na praia de areia fina e branca que vira nos folhetos das agências de viagens estavam agora ao seu alcance. Imaginava a esposa deitada numa espreguiçadeira, a beber água de coco, enquanto conversavam sobre a festa de formatura dos filhos. De repente, uma voz aguda fá-lo acordar para a realidade: “Qual é a data do talão de apostas? Não terá já passado o prazo de reclamação do prémio?”...

Cândida Proença

## 3ª parte da História 3...

Tendo passado ou não do prazo de reclamação, o talão de apostas contagiou a coragem adormecida em João e nesse instante vê o seu novo estado de espírito, de passaporte na mão, a embarcar rumo à tal sorte grande que, felizmente, alguns conseguem ganhar... Sorte que não é, definitivamente, a do acaso, a das probabilidades, mas sim a sorte que vamos construindo em momentos de nada e em que arriscamos tudo. “Qual o meu grande objetivo com este talão de apostas?”, pensava João, “será resgatar o homem que eu próprio sequestrei durante anos na ânsia de conquistar a família que, heroicamente, sobrevive à minha febre de verdadeiro pedinte da sociedade? A verdade é que até os pedintes com quem me tenho cruzado na rua são mais ricos do que eu... eu que reclamo no lar de barriga cheia enquanto eles clamam na rua de barriga vazia. O que mais tens a perder, homem?”, questionou-se João pela última vez. Nisto, segura abruptamente no braço direito do funcionário da casa de apostas e de olhos postos no tal talão que o conduziu a este despertar, afirma: “não basta acreditar na sorte grande, temos de fazer por ela”. Num ápice, João virou costas a um passado obscuro, tudo em nome do poder do futuro. Estará capaz de aceitar este grande desafio da vida que é viver em conformidade com os seus sonhos e com aquilo que realmente o faz sentir dono da sorte grande, a tal que não se aposta, mas que se conquista a pulso e que é tudo menos impossível de ganhar? “Mas senhor, e o talão de apostas?”, disse surpreendido o funcionário. “É seu! Aposto que você é daqueles que não acredita no milagre do amor”, disse-lhe João completamente embriagado por tamanha sublevação, ao mesmo tempo que ouve da sua pasta o telemóvel a tocar...

Rita Anjos



# Protocolos SPEM

A SPEM continua a celebrar protocolos e parcerias com diversas empresas e instituições, com o intuito de lhe proporcionar descontos e vantagens em produtos e serviços. Conheça-os nas páginas que se seguem...



LADO A LADO

## Lado a Lado

### - Serviços de apoio domiciliário e ajudas técnicas

Desconto de 15% em todos os serviços de apoio domiciliário aos portadores de Esclerose Múltipla, desconto de 10% em todos os serviços de apoio domiciliário a familiares diretos e sócios da SPEM Coimbra e 5% de desconto sobre a venda de produtos e ajudas técnicas.

Contactos:

Av. Calouste Gulbenkian, It 7, 1o, sl 3 - Celas - 3000-092 Coimbra

Tel: 239 483 637/ 915 938 104/ 915 938 106

geral@ladoalado.pt



## Clube de Saúde Nova Fitness – Atividade física

Desconto de 50% na primeira mensalidade e 20% de desconto nas mensalidades seguintes. A todas as reinscrições será efetuado um desconto de 20%, quando o interregno seja superior a três meses.

Contactos:

Quadra-Hotéis

Alameda Pêro da Covilhã - 6200-507 Covilhã

Tel: 275 310 001

Fax: 275 310 009



## Corpo e Alma – Serviços de apoio domiciliário

Desconto de 10% em todos os serviços incluídos na tabela e 15% nos produtos descartáveis de incontinência, produtos de higiene pessoal e ajudas técnicas.

Contactos:

Rua de Silva Porto, 265 - 4250-472 Porto

Tel: 228 313 376 / 917 263 665

corpoealma.sad@gmail.com - www.corpoealma.pt



## ANDITEC - Tecnologias de reabilitação

Desconto de 10% em equipamentos e tecnologias de reabilitação (comunicação aumentativa, interfaces e soluções informáticas integradas, controlo de ambiente e mobilidade). A avaliação em produtos de apoio é gratuita.

Contactos:

Alameda Roentgen, nº 9 C - 1600-757 Lisboa

Tel: 217 110 170 / 912 523 965

info@anditec.pt - www.anditec.pt



## Redelab – Laboratórios de análises clínicas

Desconto de 20% sobre a tabela de análises particulares.

A recolha das amostras é feita na sede da SPEM.

Contactos:

Av. Infante D. Henrique, 333 H, 2º piso, escritório 26

1800-282 Lisboa

Tel. 218 549 077

geral@redelab.pt - www.redelab.pt



## Loja Optivisão – Serviços e produtos óticos

Desconto entre 10% e 30% na aquisição de produtos.

Contactos:

Travessa da Boa-Hora à Ajuda, 17 B - 1300-102 Lisboa

Tel: 214 717 553

optivisaooajuda@optivisao.pt - www.optivisao.pt



## Psicronos – Psicologia clínica e formação

Desconto de 10% sobre os serviços de psicologia, psicoterapia e avaliação psicológica.

Contactos:

Av. João Crisóstomo, 69 – r/c esq. - 1050-126 Lisboa

geral@psicronos.pt - www.psicronos.pt



## M3L Clinic – Serviços dentários e médicos

Desconto de 10% nos serviços de medicina dentária, psiquiatria, dermatologia e urologia, bem como na área de bem-estar: serviços de podologia, shiatsu, acupuntura e psicologia.

Contactos:

Av. da República, 82-3º - 1300-205 Lisboa

Tel: 217 978 243/ 929 101 665

geral@m3l-clinic.pt

www.m3l-clinic.pt



## Nova Clínica de Benfica – Prestação de cuidados de saúde

Descontos de 10% a 30% nos serviços de medicina dentária e desconto de 10% em todas as consultas de especialidade.

Contactos:

Rua da República Peruana, nº 3 A - 1500-550 Benfica

Tel: 217 625 080/ 934 966 258

novaclinicabenfica@gmail.com - www.novaclinicabenfica.com



## Clínicas Médicas de Matosinhos e da Trofa – Especialidades médicas e medicinas alternativa e estética

Contactar diretamente as clínicas para consultar tabela de descontos e benefícios.

Contactos:

### Matosinhos

Rua de Álvaro Castelões, 433 - 4450-042 Matosinhos

Tel: 229 392 310/11

geral@clinicamedicadematosinhos.com

www.clinicamedicadematosinhos.com

### Trofa

Rua Afonso Albuquerque, 202 - Edifício Roma

São Martinho do Bougado - 4785-276 Trofa

Tel: 252 428 237/ 937 287 409

geral@clinicamedicadatrofa.com

www.clinicamedicadatrofa.com



## Desaffius – Serviços de saúde

Desconto de 10% em cada consulta de fisioterapia.

Contactos:

Urb. Vale da Fonte - It 10 A Marinheiros - 2415-384 Leiria

Tel: 244 823 150/ 916 523 904



## Egas Moniz – Cooperativa de ensino superior

Desconto de 30% nos serviços clínicos.

Contactos:

Campus Universitário Quinta da Granja

2829-511 Monte da Caparica

Tel: 212 946 700

egasmoniz@egasmoniz.edu.pt - www.egasmoniz.com.pt



## GAES – Gabinete de audiopróteses, eletromedicina e serviços

Desconto de 15% na aquisição de próteses auditivas.

Contactos:

Rua do Carmo, 86 - 3000-098 Coimbra

Tel: 239 836 677

coimbra@gaes.pt - www.gaes.pt



## INEPSI - Instituto de neuropsicologia de Lisboa

Descontos de 20% na tabela de preços (incluindo avaliações de personalidade, neuropsicológicas e psicoterapia)

Contactos:

Rua Nova da Piedade, nº 93 1º dto. - 1200-297 Lisboa

Tel: 211 931 825/ 916 476 775

geral@inepsi.pt - www.inepsi.pt



## Pelviclinic – Serviços médicos

Descontos em consultas e atos médicos (andrologia, clínica geral, cirurgia geral/proctologia, cirurgia plástica, cardiologia, cirurgia maxilo-facial, cirurgia vascular, disfunção sexual, dentista, dermatologia, endocrinologia, ginecologia/obstetrícia, medicina do desporto, nefrologia, neurocirurgia, nutrição, otorrinolaringologia, ortopedia, pediatria, psicologia clínica, psiquiatria, radioterapia, reumatologia, sexologia clínica, terapia sexual, urologia).

Contactos:

Av. do Brasil, nº 200, r/c esq. - 1700-025 Lisboa

Tel: 218 484 698/9

pelviclinic@pelviclinic.mail.pt



## Urox Portugal – Dispositivo para incontinência urinária masculina

Descontos na aquisição de produtos Urox.

Tlm: 917 298 875/ 913 235 848

uroxportugal@gmail.com - www.facebook.com/urox.portugal



## Saúde Prime – Planos de saúde

Desconto de 20% sobre os preços base.

Contactos:

Agências Saúde Prime:

- Av. da República, nº 50 A - 1050-196 Lisboa - Edifício Oceanus

Av. da Boavista, 3245 - 4100-137 Porto

- ou através de um mediador autorizado

Tel: 808 210 230 (dias úteis das 9 às 19h)

info@saudeprime.pt - www.saudeprime.pt



## Vital 3m - Clínica dentária

Desconto de 10% em todos os serviços. Consulta de diagnóstico e RX panorâmico serão sempre gratuitos.

Contactos:

Rua de Ourém, It 5, loja C, r/c dto.

Almoimha Grande, Nova Leiria - 2415-581 Leiria

Tel: 244 092 830/ 967 666 851

geral@vital3m.com - www.vital3m.com

## Mobile UR - Transformações de automóveis

Desconto de 2,5% nas transformações de automóveis para associados com EM.

Contactos:

Av. Carlos Silva, nº 35 - 2784-002 Oeiras

Tel: 214 426 919/ 919 868 102

aperestrello@automobilidade.pt

www.automobilidade.pt



## Soluções especiais PT - Programa Aladim

A Fundação Portugal Telecom tem um programa de apoio a cidadãos com deficiência, que proporciona condições especiais

# Protocolos SPEM

na aquisição e/ou mensalidade da rede fixa, móvel, banda larga móvel e ADSL. A Fundação PT subsidia e disponibiliza: RDIS: acessos Básicos RDIS e RDIS Plus; ADSL: todos os tarifários pós-pagos ADSL do MEO; Banda Larga Móvel: todos os tarifários pós-pagos Banda Larga Móvel MEO; Comunicações Móveis: Tarifário Comunicar Aladim.  
Para mais informações, consulte o separador Acesso às Comunicações/ Soluções Especiais PT em: [www.fundacao.telecom.pt](http://www.fundacao.telecom.pt)



## Farmácias GAP

Desconto imediato de 10% na fatura/recibo (sem valor mínimo) em todos os produtos, exceto artigos em campanha ou promoção; aparelhos elétricos e/ou a pilhas; aparelhos de aerossóis e soro fisiológico; alimentação infantil; produtos de protocolo da diabetes; medicamentos sujeitos a receita médica com PVP igual ou superior a 50 euros.

Contactos:

Farmácia Uruguai (aberta 24h, todos os dias) – Av. Uruguai, nº 18 A, 1500-613 Lisboa. Tel: 217 111 359

Farmácia São Mamede (aberta 24h, todos os dias) – Rua da Escola Politécnica, nº 82 B, 1250-102 Lisboa. Tel: 213 960 280

Farmácia Charneca da Caparica – Rua da Brieira, nº 4, 2820 Charneca da Caparica. Tel: 212 963 900

Farmácia Central Pinhal Novo – Largo José Maria dos Santos, nº 37, 2955-199 Pinhal Novo. Tel: 212 360 025



## My Home - Serviços domiciliários

Descontos de 5% nos serviços até 9 h semanais, 10% nos serviços de 10 a 15 h semanais, 15% nos serviços de 16 a 25 h semanais, 20% nos serviços de 26 a 40 h semanais, 25% nos serviços superiores a 40 h semanais e 10% nos serviços CARE 365.

Áreas de atuação: Grande Lisboa, Grande Porto, Coimbra e arredores, Leiria, Algarve, Ilha da Madeira.

Contactos:

Tel: 808 252 000

[info@myhome.pt](mailto:info@myhome.pt) - [www.myhome.pt](http://www.myhome.pt)



## Círculo Divinal Ambulâncias

Tabela de preços específica, entre 5 e 14% de desconto nas deslocações.

Contactos:

Rua José Pereira, It 6- 1685-635 Odivelas

Tel: 219 337 561

[geral@circulod.pt](mailto:geral@circulod.pt) - [www.circulod.pt](http://www.circulod.pt)

## Protocolo de cooperação com ESS/IPP

A SPEM celebrou um protocolo de cooperação com a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Portalegre (ESS/IPP). Este acordo pretende institucionalizar um trabalho conjunto ao nível da formação e da realização de eventos, privilegiando as iniciativas que respondam às áreas de interesse para ambas as partes, bem como a troca de informação e a organização de seminários, colóquios, conferências e ações de informação/

sensibilização, aproveitando a disponibilidade e potencialidade de ambas as instituições.

## Jogo do Rato - Atividades formativas e educacionais

Formação na área da informática para pessoas com EM.

Rua das Vergeiras, loja 2 n.º2

2430-205 Marinha Grande

Tel: 244 503 023 - Fax: 244 561 443

[www.jogodorato.pt](http://www.jogodorato.pt) - [geral@jogodorato.pt](mailto:geral@jogodorato.pt)

## Protocolo de colaboração CHUC

O serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) disponibiliza à SPEM, no âmbito da sua atividade assistencial corrente, Consulta Médica, Fisioterapia, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, Cinesiterapia Respiratória e AVD e Visita Domiciliária.



## Criafectos - Cuidados domiciliários

5% de desconto em todos os serviços.

Contactos:

Rua Mateus Fernandes, nº 29, blc 2, lote 1 -6200-142 Covilhã

Tel: 275 341 712/ 925 152 831

[criafectos@gmail.com](mailto:criafectos@gmail.com)



## Solóptica - Serviços e produtos óticos

Descontos de 20% em armações e lentes, 15% em óculos de sol e lentes de contacto e consultas gratuitas de optometria e contactologia.

Contactos:

Av. 25 de Abril, 10 D - 2750-511 Cascais

Tel: 214 828 490

[geral@oculistassoloptica.com](mailto:geral@oculistassoloptica.com)

## PARCERIAS

### ENTRAJUDA

Cedência de alimentos/produtos para as respostas sociais de Lisboa



### JUNTA DE FREGUESIA DE MARVILA

Programa Marvila Solidária – Projeto EM'Laço



### CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

Cedência do espaço da Praceta David Leandro Silva



### CENTRO HOSPITALAR E UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA

Cedência de espaço para o funcionamento da SPEM de Coimbra



### BOLSA DO VOLUNTARIADO

Recrutamento de voluntários



### PATIENT INNOVATION

Plataforma de partilha de soluções criadas por pacientes e cuidadores



### LINKED CARE

Aplicação online de saúde





## Estudo Europeu dos Custos associados à EM

Todos os que acompanharam o Congresso da SPEM em maio último tiveram a oportunidade de acompanhar o progresso deste estudo, através da apresentação da Dr.ª Maria José Sá, coordenadora científica do estudo, no nosso país.

Os que participaram activamente neste estudo, preenchendo o inquérito no qual todas as conclusões assentam, verão brevemente os seus resultados publicados.

No âmbito do congresso do ECTRIMS (European Committee for Treatment and Research in MS) que decorreu em Londres entre 14 e 17 de setembro, a Dr.ª Gisela Kobelt apresentou alguns resultados preliminares o que lhe permitiu, desde já, demonstrar o potencial destas conclusões, no sentido de influenciar os decisores nacionais a integrarem corretamente os seus esforços de garantia de qualidade de vida das pessoas com EM, através de estratégias que potenciem a melhor relação custo/benefício e sem prejuízo dos direitos sociais dos doentes e igualmente dos cuidadores.

O estudo recolheu a opinião de quase 17.000 pessoas com EM oriundas de 16 países europeus. Sendo meramente descritivo, o seu principal mérito é analisar o enquadramento na perspetiva do doente e não do espaço médico onde este é acompanhado.



## Esplanada do Bairro

“Por um Bairro Melhor” é uma iniciativa conjunta da EDP Comercial, da SIC Esperança e da revista Visão, que promove o cooperativismo entre todos os vizinhos e pretende dar energia aos bairros portugueses. Pessoas em nome individual, associações e outras entidades puderam dar a conhecer projetos inovadores que gostassem de ver realizados nos seus bairros. Neste sentido, a SPEM candidatou-se com a “Esplanada do Bairro”, um projeto que pretende motivar o encontro comunitário, o convívio, a interação social e a partilha entre pessoas com Esclerose Múltipla, ou outros quadros de deficiência, e os residentes locais, num local exterior e central na freguesia de Marvila, junto à sede da SPEM, em terreno contíguo à Mansão de Santa Maria de Marvila. Para a realização desta “Esplanada” é necessário proceder à limpeza do local, à sua adequação e colocação de equipamento, de modo a transformá-lo num ponto de encontro para utentes da SPEM, e sócios em geral, e um local de lazer e convívio com a restante população da comunidade, podendo despoletar novas ações com outros parceiros locais. Simultaneamente, este projeto permitirá reavivar a vivência do bairro, promover a inclusão social de pessoas portadoras de deficiência, prevenir o isolamento social e enriquecer a rede informal das pessoas em situação de carência social e afetiva, para além da recuperação de um espaço degradado e subaproveitado do bairro. São necessários materiais e voluntários para a execução das obras de melhoramento, por isso não deixe de participar neste projeto que também pode ser seu. Conheça melhor a nossa ideia e partilhe-a nas redes sociais. Veja o vídeo promocional no site da SPEM ou no YouTube, pesquisando por Esplanada do Bairro SPEM.

**E SE MELHORAR O BAIRRO  
TAMBÉM CONTRIBUISSE PARA  
O SEU BEM ESTAR?**

**CONTAMOS CONSIGO**



**Aconselhamento Jurídico (Nacional): Saraiva Lima e associados - Sociedade de advogados**  
**Marcações: Contactar Serviço Social (Ana Sofia Fonseca - Lisboa)**  
**Para qualidade de atendimentos, recomendamos 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](http://ww.spem.pt/biblioteca/direitos-da-pessoa-com-em)**

## INQUÉRITO ÀS NECESSIDADES DOS ASSOCIADOS- Lançamento

Iniciou-se o lançamento deste inquérito a 1 de junho deste ano, através das coordenações/dinamizações das estruturas regionais, instadas a abordar os associados da sua área. Posteriormente, em meados de julho e no início de agosto, efetuou-se o convite central à resposta on-line a mais de 1000 associados com EM e com endereço de e-mail válido.

### Respostas recebidas

Até 8 de setembro foram recebidas 224 respostas, das quais se validaram 218: 189 de associados da SPEM e 29 de não associados. As respostas de não associados derivam fundamentalmente da ação de estruturas regionais, de onde veio a sugestão de estender o inquérito fora do universo de associados da SPEM.

### Necessidades já identificadas e carentes de atuação

Em relação às 218 respostas validadas, identificaram-se as seguintes necessidades:

Necessidades	Identificadas		% do total respostas
	Número	Número	
Apoio domiciliário	43	24	11%
Apoio psicológico	73	27	12%
Fisioterapia	103	40	18%
Atividades lúdicas	105	77	35%
Transporte de medicamentos da farmácia hospitalar	57	21	10%
Transporte p <sup>o</sup> consultas/tratamentos/atividades ocupacionais	59	18	8%

### Próximos passos

Incluído na presente revista segue um questionário destinado aos associados que ainda o não preencheram. Se já o preencheu, seja em papel seja via internet, agradecemos o seu contributo e não necessitamos que nos reenvie a sua resposta. Após preenchimento, o questionário deverá ser enviado para a sede da SPEM – Rua Zófimo Pedroso 66, 1950-291 Lisboa, com indicação “INA”. Quanto mais respostas recebermos, tanto mais precisa será a avaliação das necessidades mais prementes das pessoas com EM.

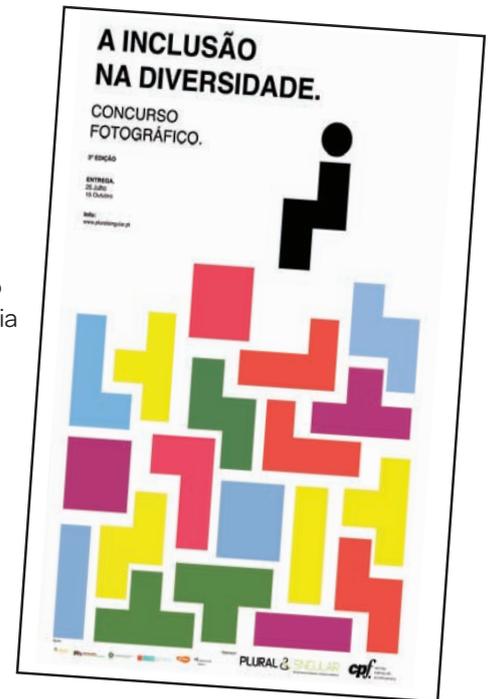
Jorge Pereira  
Presidente da SPEM

## Concurso de fotografia

Lançado em 2014 pela Plural&Singular, o concurso de fotografia “A Inclusão na Diversidade”, em parceria com o Centro Português de Fotografia (CPF) está de volta para mais uma edição: a 3ª edição. O tema deste concurso “A Inclusão na Diversidade” pretende estimular o “olhar atento” das pessoas ao verdadeiro sentido de inclusão e à presença ou ausência dela no meio que as rodeia, assim como fazer com que reflitam sobre o que é uma sociedade

caracterizada pela diversidade. Desmistificar a deficiência junto das pessoas sem deficiência e combater os atos discriminatórios associados às “diferenças” são outros propósitos importantes deste concurso de fotografia promovido em prol de uma sociedade verdadeiramente inclusiva na diversidade. Álvaro Laborinho Lúcio, atual presidente do Conselho Geral da Universidade do Minho e Juiz Conselheiro do Supremo Tribunal de Justiça, foi convidado a juntar-se aos elementos do júri, novamente composto por um representante do CPF e pelo fotógrafo Paulo Pimenta. Num concurso dedicado a TODOS, a Plural&Singular dá protagonismo a TODOS e não apenas aos vencedores e aproveita para assinalar o seu aniversário e o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, ambos comemorados a 3 de dezembro.

A Plural&Singular volta a lançar um repto a todas as entidades e instituições para participarem e darem a conhecer os projetos que poderão estar por trás das imagens com que se candidatam. Mais do que ganhar, o objetivo é contribuir para o registo da Inclusão na Diversidade, participando... A entrega dos trabalhos decorre até 15 de outubro e os vencedores do concurso são anunciados publicamente com o lançamento da 17ª edição da Plural&Singular, durante a manhã do dia 3 de dezembro e numa cerimónia a realizar na parte da tarde no Centro Português de Fotografia, no Porto. Para mais informações, contacte através do email geral@pluralsingular.pt ou pelo telefone 913 077 505.



**INCLUSÃO**  
NA DIVERSIDADE  
&  
CONCURSO DE FOTOGRAFIA

# Campanhas iReparo4you

Reparo4you



## A iReparo4you junta-se à SPEM

– Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla – para apoiar as necessidades da associação na sua nobre causa:

- Aquisição de uma carrinha de transporte de doentes – **20 mil euros**
- Expansão da Unidade de Neuroreabilitação (UNR) – **60 mil euros**
- Ações de apadrinhamento a doentes de Esclerose Múltipla: uma ida à colónia de férias (**300 euros**); contribuição na compra de uma cadeira nova ou de outra ajuda técnica (valor variável); pagamento da mensalidade do CAO (Centro de atividades ocupacionais) e/ou da (UNR) Unidade de Neuro Reabilitação em **50, 100 ou 150 euros**.

### CAMPANHA 1

#### Angariação de novos associados

Cada inscrição anual custa 30 euros.  
O objetivo é atingir a angariação de 100 mil euros, o equivalente a 3.333 inscrições de novos sócios.

### CAMPANHA 2

#### Apoio direto iReparo4you

50% do valor comercial de cada película de vidro temperado irá reverter para a SPEM.  
O objetivo é a angariação de 20 mil euros, o equivalente à venda aproximada de 4971 películas.

A iReparo4you é uma empresa com lojas na Avenida João XXI e no El Corte Inglés cujo corebusiness é a reparação de equipamentos iDevices e acessórios das mais variadas marcas de smartphones, tablets e computadores PC/iMac.

Gui Rainho  
Diretor Geral  
912 711 375  
gui.rainho@ireparo4you.com  
Rua Oliveira Martins, N°1 A - 1000-212, Lisboa  
www.ireparo4you.com

Loja Av. João XXI – Rua Oliveira Martins, n°1  
Cave esquerda, 1000-212 Lisboa  
Telefone: 211 323 084 – Telemóvel: 925 234 405

Loja ECI (El Corte Inglés) – Av. António Augusto de Aguiar,  
n° 31, 1069-413 Lisboa  
Telefone: 215 838 452 – Telemóvel: 910 390 694

Reparo4you



SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA



## COIMBRA



### Almoço convívio

A SPEM de Coimbra organizou durante o mês de julho, um almoço “Bem-vindo verão”, com o intuito de reunir equipa, associados e amigos, no qual a amizade e o carinho foram cultivados e o espírito da verdadeira partilha humana imperou. O encontro serviu também para apresentar um trabalho realizado por duas alunas de psicologia do ISMT (Instituto Superior Miguel Torga), Rafaela Reuss e Diana Coelho, com o qual a coordenação da delegação colaborou. A SPEM de Coimbra agradece a todos os que estiveram presentes e compromete-se a continuar a trabalhar no sentido de divulgar que “a EM não nos impede de ser felizes!”. Um agradecimento muito especial aos voluntários, que continuam a contagiar todos com o seu otimismo e boa disposição.

## LEIRIA

### SPEM participa em campanha solidária

A SPEM de Leiria juntou-se orgulhosamente à campanha/espetáculo solidário “Conquistar sorrisos, um por todos e todos por um...” estando presente na feira de artesanato no Mercado de Sant’Ana. Ao longo do dia, decorreram atividades que serviram de apresentação ao trabalho de todos os que contribuem para ajudar crianças com “dificuldades” especiais. A SPEM juntou-se assim a um evento que apoia pessoas que, tal como os portadores de EM, necessitam de muito auxílio, compreensão e, sobretudo, ação.



Envie testemunhos e fotografias para [comunicacao@spem.pt](mailto:comunicacao@spem.pt)  
Nós partilhamos por si nas redes sociais.

#### HELENA MENDONÇA 56 ANOS

Vivo com os meus pais com a ajuda da minha irmã.  
Fui diagnosticada com esclerose múltipla aos 28 anos.  
Apesar de não ser fácil, tenho a Bolty e o Pizzi que são os meus dois gatos que me acompanham e apoiam!

A EM não  
me pode  
impedir

*de tratar dos  
meus gatos!*

#strongerthanMS

dia mundial da EM  
25 MAIO 2016

SPEM

SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA



## JUNHO • JULHO • AGOSTO 2016

LISBOA													
Intervenção	Responsável	JUNHO			JULHO			AGOSTO			MÉDIA POR MÊS		
		Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços
Jurídico	Saraiva Lima & Associados	2	2		12	12		15	16		10	10	-
Social	Ana Sofia Fonseca	32	35		35	50		41	55		36	47	-
SAD	Ana Sofia Fonseca	10	13	520	13	13	520	13	13	520	12	13	520
CAO	Carla Venenno/Vivian Costa	18	191		18	185		17	124		18	167	-
Psicologia	Francisco Pereira	37	66		34	58		-	-		24	41	-
Educ. Social	Mara Dias	8	36	50	9	36	72	9	36	72	9	36	194
<b>SUBTOTAL</b>		107	343	570	121	354	592	95	244	592	118	314	714
<b>Unidade de Neuroreabilitação</b>													
Consultas MFR	Luísa Ventura	3	3		6	6		8	8		6	6	-
Fisioterapia	Carolina R. + Sofia B. + Gustavo	47	305		51	278		50	236		49	273	-
T. Ocupacional	Ana Luísa Marçal	18	48		19	56		22	22		20	42	-
T. Fala	Fátima Ruivo	15	62		14	64		28	46		19	57	-
<b>SUB-TOTAL</b>		83	418	-	90	404	-	108	312	-	94	378	-
<b>TOTAL</b>		190	761	570	211	758	592	203	556	592	201	692	714

LEIRIA									
Intervenção	Responsável	JUNHO		JULHO		AGOSTO		MÉDIA POR MÊS	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
S. Social	Luis Nunes	11	15	6	9	4	5	7	10
Fisioterapia	Marta Crespo	20	32	10	24	10	21	13	26
Informática	Flávia Camarada	6	17	10	28	10	16	9	20
Psicologia	Dulce Roque	6	21	20	26	16	19	14	22
<b>TOTAL</b>		43	85	46	87	40	61	43	78

PORTO									
Intervenção	Responsável	JUNHO		JULHO		AGOSTO		MÉDIA POR MÊS	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
Social	Celena Veloso	12	12	16	16	9	10	12	13
Psicologia	Jorge Ascensão	17	21	18	21	5	5	13	16
Ginástica adpt.	Raquel C. + Vasco F.	11	83	-	-	-	-	4	28
Terapia ocup.	Ángela Fernandes	1	5	-	-	-	-	-	2
Jurídico	Hugo Queirós	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		41	121	34	37	14	15	30	58

FARO									
Intervenção	Responsável	JUNHO		JULHO		AGOSTO		MÉDIA POR MÊS	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
S. Social	Cláudia Pernas	8	11	10	14	-	-	6	8
Psicologia	Luís Rocha	14	26	23	14	-	-	12	13
Hidroterapia	Ana Guerreiro	5	10	-	-	-	-	2	3
<b>TOTAL</b>		27	47	33	28	-	-	20	25

COIMBRA									
Intervenção	Responsável	JUNHO		JULHO		AGOSTO		MÉDIA POR MÊS	
		Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos
Serviço Social	Gabriela Condenco	36	42	24	34	4	15	21	30
Psicologia	Luís Matos Cabo	5	5	2	5	1	3	3	4
T. Ocupacional	Armando Tavares	-	-	1	1	-	-	-	-
Reiki	Francisco	6	22	3	4	5	8	5	11
<b>TOTAL</b>		41	47	30	43	10	26	29	46

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