

Boletim



ISSN 0873-1500

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Nº 19 | Série 2 | JANEIRO • FEVEREIRO • MARÇO 2020 | PREÇO DE CAPA 1€

SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA.

A SPEM ESTÁ ON!



Juntos somos mais fortes!



INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



ANITA
Esclerose Múltipla Surto Remissão | Noruega

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

SANOFI GENZYME 

A SPEM não teme a pandemia do COVID-19

Estamos em quarentena e vamos ficar em quarentena! Será que é esta a realidade que nos aguarda nos próximos meses, quiçá, anos?!!! “Não sabemos”, esta tem sido a resposta que mais ouvimos nos dias que correm, dita pelos políticos e confirmada pelos cientistas. E nós, desesperamos, desamparados e sozinhos, entrincheirados em nossas casas e rodeados pelo medo, por muito medo!!! Mas espera, há uma aldeia que resiste, que se reorganizou, que se reinventou e que luta!!! Será que têm um “caldeirão com a poção mágica” idêntico ao dos gauleses? Será que já descobriram uma vacina e nós não sabemos? Será que não têm medo? Nada disso, eles estão é organizados EM’ Equipa e isso esconjura o medo e faz toda a diferença!!! Sim, é verdade, a SPEM não teme a pandemia do COVID-19. Respeita-a enquanto ameaça global, procura com curiosidade conhecê-la em profundidade, prepara-se e prepara os seus devidamente para o desafio, e enfrenta-a em pelotão sem abrir brechas ou dar o flanco. Na recente decisão governamental de vos levar a medicação a casa,

sem riscos e sem custos, os dirigentes da SPEM estiveram na linha da frente, pediram, discutiram, exigiram e a solução finalmente apareceu! Se acham que o nosso trabalho acabou, enganam-se, agora vamos colaborar com as farmácias e com os doentes, mas também vamos fiscalizar o processo para garantir que todos vós sois contemplados por esta medida justa e que levou mais de uma década a ver a luz do dia. Para nós, Pessoas com Esclerose Múltipla (PcEM), esta não é uma medida temporária, esta é e será, uma medida permanente. Este número do Boletim da SPEM, será a todos os níveis histórico, pois revelará para a posteridade o enorme vigor e a enorme capacidade de resistir à adversidade que esta organização tem. É nestes momentos de crise e aflição que as verdadeiras organizações se revelam, que os verdadeiros colaboradores e voluntários se afirmam e, sobretudo, que a verdadeira “afficion” dos sócios e amigos se consolida!!! Resistir, resistir, resistir sempre com sorriso na cara, esse é o nosso segredo para o sucesso, Fique **EM’CASA** pela sua Saúde!!!



” Será que já descobriram uma vacina e nós não sabemos? Será que não têm medo? Nada disso, eles estão é organizados EM’ Equipa e isso esconjura o medo e faz toda a diferença!!! Sim, é verdade, a SPEM não teme a pandemia do COVID-19.”

Doe 0,5% do seu IRS à Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla

Veja como no vídeo em  / SPEMPortugal

O que é a Esclerose Múltipla?
É uma doença do cérebro, degenerativa, incurável mas com tratamento.

Quem somos?
Uma IPSS, ONG-PD, com 35 anos a contribuir para a melhoria de quem é afetado pela esclerose múltipla, com sede em Lisboa e 10 delegações pelo país.

O que fazemos?
Serviço social, apoio domiciliário, psicologia, fisioterapia, terapia da fala, nutrição, transporte, actividades ocupacionais, terapias complementares e adaptação profissional.

Como nos pode ajudar?
A consignação de 0,5% do IRS à SPEM 501 789 880 que vai entregar ao Estado. Lembre-se que esta doação não tem qualquer custo para si!



www.spem.pt

Sumário

- 03** EDITORIAL
- 06** 2020 CAMPANHA DO DIA MUNDIAL
- 07** EM JOGO COM O CAO “BRINCAR COM COISAS SÉRIAS”
- 08** ROTEIRO - BOA VIAGEM - SINTRA
- 12** SERVIÇO SOCIAL - PERGUNTAS E RESPOSTAS
- 14** ATIVIDADES CAO - EXERCÍCIOS
- 16** NEUROREABILITAÇÃO - EXERCÍCIOS
- 18** TERAPIA OCUPACIONAL - EXERCÍCIOS
- 20** TERAPIA DA FALA - EXERCÍCIOS
- 21** PSICOLOGIA - TRANQUILAMENTE
- 22** JUNTOS SOMOS MAIS FORTES
- 23** TESTEMUNHO - EM CASA COVID- 19
- 24** COVID- 19 E OS ANIMAIS
- 26** NOTÍCIAS DAS DELEGAÇÕES
- 31** NOTÍCIAS GERAIS



A SPEM é sociedade membro



www.spem.pt



SPEMPortugal



SPEM.Portugal

Ficha Técnica: Propriedade e Edição: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla • Contribuinte N.º: 501 789 880 • Diretor: Alexandre Guedes da Silva • Diretora Adjunta: Telma Salsinha • Colaboradores: Salomé Ribeiro, Micheline Torcato • Paginação: Maria 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: 3000 Exemplares • Periodicidade: Trimestral • Preço de capa: 1€ • N.º 19 (2ª série) • Distribuição gratuita a sócios e técnicos de saúde • Estatuto Editorial: <http://spem.pt/comunicacao/boletim-spem/> • SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA - Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • Tel: 218 650 480 • E-mail: spem@spem.pt • www.spem.pt



SPEM - Sociedade de Esclerose Múltipla **Angariação de fundos para continuarmos** **com a nossa missão!**

A SPEM (Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que tem como missão apoiar pessoas com Esclerose Múltipla (EM), bem como os seus cuidadores e familiares. O nosso principal objetivo é melhorar as condições de vida dos portadores de EM ao prestar apoio através de diversas respostas sociais.

Às pessoas com EM, nomeadamente: Centros de Atividades Ocupacionais (CAO), Unidades de Neuro-Reabilitação, Apoio Domiciliário, Consultas de Psicologia, Serviço Social, Apoio Jurídico. Para além de uma equipa profissional multi-disciplinar, contamos com uma panóplia de voluntários e mecenas, com quem temos a sorte de poder contar nas mais diferentes áreas e tarefas.

Nesse sentido, e com o Estado de Emergência Económico devido ao COVID - 19, a nossa missão está em risco por se tratar de uma organização sem fins-lucrativos, contamos com o apoio de diversas entidades públicas e/ou privadas que possibilitam a criação de uma vasta rede de protocolos e parcerias, e que nos permite levar a cabo a nossa missão.

Estamos disponíveis para dar qualquer eventual esclarecimento, através dos contactos da SPEM ou para o spem@spem.pt

Com o seu donativo conseguiremos prestar um melhor apoio às pessoas com EM e seus cuidadores e tributo a todos os profissionais da SPEM. Ajude-nos a ajudar!

Faça um donativo através do IBAN:
PT50 0036 0000 99105871610 11 (MONTEPIO)

Dia Mundial da EM 2020



2020-2022 - #MSConnections

O tema da campanha do Dia Mundial da EM 2020-2022 é conexões. A campanha MS Connections tem tudo a ver com a criação de conexões com a comunidade, auto-conexão e conexões com atendimento de qualidade. O slogan da campanha é **“Eu me conecto, nos conectamos”** e a hashtag da campanha é **#MSConnections**.

Esta campanha, desenvolvida em colaboração com membros do movimento global da MSIF (Multiple Sclerosis International Federation), desafiará as barreiras sociais que provocam solidão e isolamento social nas pessoas com EM. É uma oportunidade de advogar por melhores serviços, celebrar redes de apoio e defender o autocuidado.

Os ângulos da campanha

Como o MS Connections é um tema flexível e abrangente, o Dia Mundial da EM pode ser celebrado de diferentes ângulos,

quer sejamos uma pessoa singular ou uma empresa, incluindo:

- ✓ Desafiar barreiras sociais e estigmas que podem deixar as pessoas afectadas pela EM a sentirem-se sozinhas e isoladas.
- ✓ Construir comunidades que apoiam e nutrem as pessoas afectadas pela EM.
- ✓ Promover o autocuidado e uma vida saudável com a EM.
- ✓ Fazer *lobby* com decisores para melhores serviços e tratamento eficaz para pessoas com EM.

- ✓ Apoiar pessoas com EM nas suas conexões e pesquisas.

O MSIF fornece um conjunto de ferramentas de recursos gratuitos para ajudar todos a participar no Dia Mundial da EM. Qualquer pessoa poderá usar essas ferramentas, ou criar as suas próprias, para originar mudanças positivas na vida de mais de 2,3 milhões de pessoas em todo o mundo.



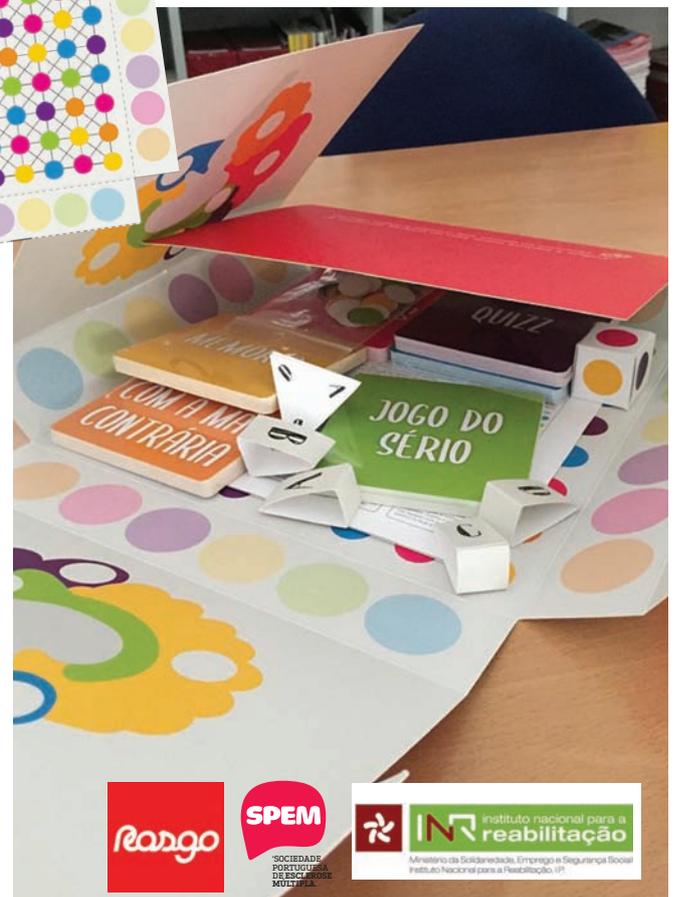
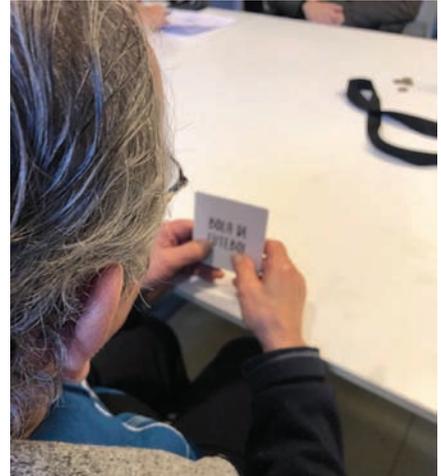
BRINCAR COM COISAS SÉRIAS!

No dia 29 de Fevereiro, o Centro de Atividades Ocupacionais da SPEM começou a experimentar o Jogo “Brincar com Coisas Sérias”. Este jogo foi desenvolvido pela equipa técnica da SPEM, em parceria com a equipa da Rasgo, e foi cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos do INR, I.P. de 2019.

Este jogo tem como objetivo sensibilizar e informar sobre a Esclerose Múltipla de uma forma lúdica e simples, e pretende reforçar a importância das atividades lúdicas e terapêuticas para o treino da memória, desenvolvimento cognitivo e socialização dos doentes.

O jogo é composto por seis desafios que permitem experienciar, de uma forma divertida, alguns sintomas da Esclerose Múltipla, através de:

- Quiz sobre curiosidades e informações da doença (o jogador tem 30 segundos para responder acertadamente a uma pergunta);
 - Desenho com a mão contrária (um dos jogadores tem 30 segundos para desenhar o que está indicado na carta, com a mão contrária à que usa normalmente);
 - Leitura labial (um dos jogadores tem que colocar os dedos nos ouvidos enquanto o outro tem 30 segundos para “pronunciar sem som” a palavra escrita na carta);
 - Procurar as diferenças (o jogador tem 30 segundos para encontrar as duas diferenças entre duas cartas);
 - Jogo do sério (dois jogadores devem jogar o clássico “jogo do sério”, mas enquanto jogam, têm de dizer palavras da categoria enunciada na carta – um de cada vez. O jogo termina quando um dos jogadores rir primeiro ou não souber mais palavras da categoria);
 - Jogo da memória (o jogador tem 5 segundos para olhar para a carta, decorar todos os elementos lá desenhados e repetir esses elementos em 30 segundos).
- “Brincar com Coisas Sérias” leva, assim, a que todos possam refletir e saber mais sobre as dificuldades, obstáculos e desafios que a pessoa com EM enfrenta no seu dia-a-dia, testando as suas capacidades e reconhecendo os sintomas da doença.



SINTRA, o sonho de um rei tornado realidade



Palácio da Pena

Texto de Cândida Proença

Vista sobre a vila de Sintra

A comissão europeia tem alertado para a inclusão das pessoas com deficiência como sendo uma prioridade. Considerando que o acesso à Cultura, às Artes e ao Turismo é um direito de todos os cidadãos, a empresa **Parques de Sintra** encarou como fundamental tornar inclusivo o **Património Cultural e Natural** dessa vila encantada. Com o projeto Parques de Sintra acolhem melhor, as condições de acessibilidade física e de comunicação constituem um exemplo de boas práticas de turismo.

Palácio da Pena

“Erguido sobre um rochedo, o Palácio da Pena parece sair de um conto de fadas.”
Strauss

O **Palácio da Pena** localiza-se na bela vila de Sintra. Representa uma das principais expressões do **Romantismo arquitetónico** do século XIX, sendo o primeiro palácio neste estilo na Europa. Foi classificado como **Património Mundial da UNESCO** em 1995. No século XIX, a paisagem da Serra de Sintra e as ruínas de um antigo convento maravilharam o rei **D. Fernando II**. Em 1838, adquiriu o velho convento, a cerca envolvente, o Castelo dos Mouros e matas circundantes. No tocante ao Convento, promoveu-lhe diversas obras de restauro e este estaria quase concluído em 1847. Muitos dos detalhes, nos planos construtivo e decorativo, ficaram a dever-se ao temperamento romântico do próprio monarca que, a par de arcos ogivais, torres de sugestão medieval e elementos de inspiração árabe, desenhou e fez reproduzir, na fachada norte do Palácio, uma

“Erguido sobre um rochedo, o Palácio da Pena parece sair de um conto de fadas.”

Strauss

Roteiro - Boa Viagem - Sintra

recriação do Capítulo do Convento de Cristo em Tomar.

Quase todo o palácio assenta em enormes rochedos e a mistura de estilos que ostenta é intencional na medida em que a mentalidade romântica do século XIX dedicava um fascínio invulgar ao exotismo. Dada a dificuldade de levar a cabo profundas alterações físicas por motivos de salvaguarda do património, a Parques de Sintra adquiriu equipamentos nomeadamente: cadeiras de rodas, veículos de tração a cadeiras de rodas que conseguem vencer inclinações até 20%, plataformas elevatórias, rampas amovíveis e autocarros híbridos adaptados.

À chegada, existem três lugares de estacionamento reservados para pessoas com mobilidade condicionada. A cada 15 minutos, há um autocarro que efetua o trajeto íngreme entre a entrada principal e o Palácio com a possibilidade de transporte de uma cadeira de rodas.

Este autocarro é acessível a todos graças à existência de uma plataforma na parte traseira do mesmo. Um novo equipamento de tração adaptável à cadeira de rodas Swiss-Trac permite uma deslocação autónoma por todo o percurso de visita do Parque envolvente e do exterior do Palácio. A loja, o restaurante e a cafetaria foram renovados sendo acessíveis. O WC está totalmente adaptado. Um elevador liga os vários pisos e permite o acesso aos deslumbrantes terraços saídos de um autêntico conto de fadas com as suas cores vivas, a sua mescla de estilos arquitetónicos e a sua imponência.

Como afirmou o famoso compositor Strauss:

“O Palácio da Pena bate todos os recordes da exuberância”.

O interior do Palácio não é acessível devido a vários degraus e escadas dificilmente transponíveis

Entrada no Palácio da Pena com o sistema Swiss-Trac



Recriação da Janela Manuelina



Castelo dos Mouros



a quem se desloca de cadeira de rodas. Porém, já é possível visitar a cozinha graças à recente colocação de rampas de acesso à mesma.

O Palácio e o Parque foram idealizados e concretizados como um todo. Do Palácio avista-se um manto de arvoredo que ocupa mais de 200 hectares. Este tem diversos percursos com construções de jardins e lagos. Com o sistema de tração Swiss-Trac é possível percorrer o fascinante parque e deliciar-se com a natureza que se torna inclusiva para todos.

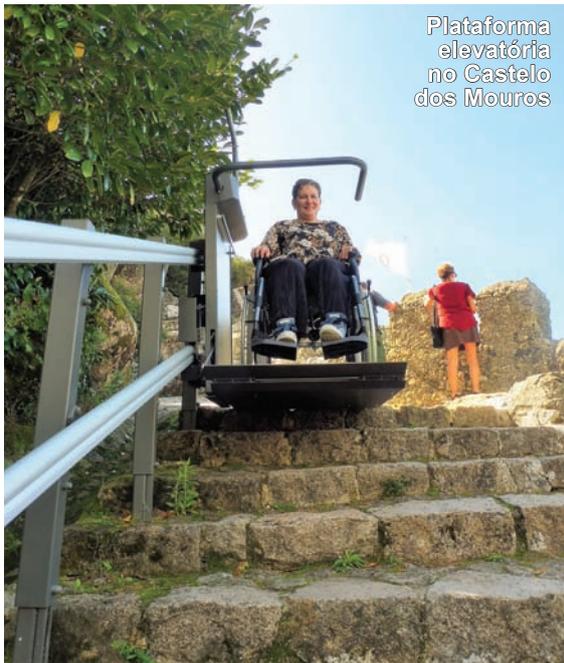
Castelo dos Mouros

“A vista do topo do Castelo era soberba”

James Alexander

O Castelo dos Mouros permite admirar uma paisagem única que se estende até ao Oceano Atlântico. Sobranceiro à Serra de Sintra consiste numa fortificação construída por volta do século X após a conquista muçulmana da Península Ibérica, sendo ampliada depois da Reconquista Cristã. Aconselha-se que o percurso até ao

Roteiro - Boa Viagem - Sintra



Plataforma elevatória no Castelo dos Mouros



Vista sobre a vila de Sintra



Varandas da Pena



Com Tomás Pereira, nosso cicereiro

interior do Castelo seja feito com o auxílio do equipamento de tração devido à inclinação acentuada. Realço a **Praça de armas**, área mais ampla que permitia a concentração da guarnição militar. As reformas realizadas por **D.Fernando II** transformaram este espaço num cenário idílico. A frente da muralha está agora acessível com a colocação de uma **plataforma elevatória** que leva os visitantes em cadeira de rodas até ao limite da mesma, permitindo observar a paisagem fascinante da Serra e Vila de Sintra. A vista sobre o Palácio da Vila de

Sintra é deliciosa. No interior do monumento pode usufruir da loja e cafetaria acessíveis. Aconselha-se requisitar o sistema de tração à cadeira de rodas com antecedência devido ao forte fluxo de visitantes a estes belos e imponentes monumentos. O visitante portador de deficiência tem um desconto de 50% no valor da entrada, sendo que o acompanhante tem entrada gratuita. Para usufruir dos lugares de estacionamento para portadores de deficiência deverá ter o respectivo dístico. Deverá também fazer-se acompan-

har do Atestado Multiusos para obter as reduções e isenções a que tem direito. Agradeço genuinamente ao **Dr Tomás Pereira**, exímio cicereiro, a nossa inesquecível e enriquecedora visita a estes ícones da encantada vila de Sintra. Destaco o empenho da empresa **Parques de Sintra** que, de forma altruísta e com profundo sentido de cidadania, melhora significativamente as condições de acessibilidade ao Património Mundial da Unesco e torna o incrivelmente inacessível, acessível a TODOS.

PERGUNTAS ? & RESPOSTAS

1. Onde posso requerer o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso?

Na Unidade de Saúde Pública da sua área de residência, no entanto, caso habite em Lisboa será no Serviço de Saúde Pública da Lapa, mediante o pagamento de 25€ e apresentação de relatórios médicos e exames até 6 meses.

Contactos: Rua de São Ciro 36

Telefone: 213911030 Email: usp.lxcentral@arslvt.min-saude.pt

2. Quais os direitos que tenho com o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso?

Os direitos só são atribuídos a partir de 60% de incapacidade (inclusive), e são eles: isenção das taxas moderadoras; prestação para a inclusão (mediante alguns critérios); isenção do IUC; tabela específica de retenção do IRS; crédito bonificado; dístico automóvel e lugar de estacionamento (apenas em casos de incapacidade motora) e isenção do IVA e ISV (apenas em casos de incapacidade motora).

3. Onde posso pedir o dístico de estacionamento?

Pode ser pedido no IMTT, presencialmente ou online, mediante preenchimento de formulário e apresentação de atestado médico de incapacidade multiuso, de pelo menos 60%.

4. O dístico automóvel permite estacionar sem pagar parquímetro?

O dístico permite estacionamento em local assinalado para pessoas com deficiência, e no caso da cidade de Lisboa não implica pagamento de parquímetro. No entanto, e no caso de se encontrar em outras cidades, deve procurar informação junto da empresa exploradora.

5. O meu marido pode estacionar num local para pessoas com deficiência, pois tenho dístico automóvel?

Caso se encontre dentro da viatura, poderá estacionar.

Caso se desloque sozinho, sem a pessoa com deficiência dentro da viatura, não é permitido o estacionamento.

6. Onde posso pedir lugar de estacionamento, junto à minha habitação ou trabalho?

Na Câmara Municipal.

7. Tenho EM, sou isenta de taxas moderadoras?

Não. A pessoa com EM tem direito à dispensa em todos os actos respeitantes à doença. Apenas se aplica a isenção em caso de atestado médico de incapacidade multiuso de pelo menos 60%, insuficiência económica ou gravidez.

8. Onde se pede a isenção das taxas moderadoras?

Em alguns Centros de Saúde, caso ainda não estejam informatizados, ou online.
<https://www.sns24.gov.pt/servico/pedir-isencao-de-taxa-moderadora/>

9. Como sei que estou em situação de insuficiência económica?

Quando o rendimento médio mensal do agregado familiar é igual ou inferior a 1,5 vezes o valor do Indexante dos Apoios Sociais para 2020, ou seja 658,22€.

10. Preciso de adaptação do posto de trabalho, o que devo fazer?

As adaptações são 100% financiadas pelo IEFP e o pedido deve ser feito pelo empregador.

11. Quanto tempo posso estar de baixa médica?

No máximo até 1095 dias, ou seja, 3 anos.

12. Estou a trabalhar há 1 mês, posso colocar baixa médica?

Não. A baixa tem um prazo de garantia de pelo menos 6 meses de descontos.

13. As pessoas com EM têm direito a uma pensão diferente?

Sim, têm acesso à proteção especial na invalidez, Lei 90/2009, no entanto, apesar de terem acesso não têm automaticamente direito. Têm de ir a uma avaliação em junta médica.

14. O que é a prestação social para a inclusão?

É um montante em dinheiro acrescentado à pensão ou rendimentos de trabalho no valor máximo de 273,39€ destinado a pessoas com atestado médico de incapacidade multiuso de pelo menos 60% e requerido até aos 55 anos de idade. No entanto, caso já seja pensionista terá de ter pelo menos 80% de incapacidade. Entre os 60 e 79% a atribuição da prestação depende do rendimento do agregado familiar.

15. O que é o Complemento por dependência/de apoio à terceira pessoa?

É um montante em dinheiro destinado a apoiar as pessoas que necessitem de apoio de uma terceira pessoa para as suas atividades de vida diária.

Pode colocar as suas dúvidas através dos seguintes endereços:
sofia.fonseca@spem.pt
mara.dias@spem.pt
Siga a página no FACEBOOK
EM' CASA + INFORMADO



Figuras geométricas com Plasticina

Esta atividade consiste em reproduzir exactamente os traços propostos na página ao lado com a plasticina. Caso não tenhamos plasticina, poderemos fazê-la, com os seguintes ingredientes:

- MATERIAIS:**
- 1 copo de farinha de trigo
 - 1 copo de sal
 - 2 colheres de sobremesa de fermento.
 - Água (a necessária)
 - Corante vegetal em gel



1 Num recipiente colocamos a farinha, o sal e o fermento e misturamos tudo muito bem. Depois, aos poucos vamos adicionando a água, misturando sempre até obter uma massa homogénea.

2 Agora vamos adicionar o corante, colocamos um pouco no centro da massa, (esta poderá estar dividida em várias bolas de massa mais pequenas) e viramos a massa entre as nossas mãos até obter a cor desejada.

3 Depois de bem misturada e amassada, moldamos a plasticina em pequenas bolas de cores diferentes. E então podemos utilizar esta massa feita por nós para realizar o trabalho proposto. Mãos à obra!



Pode colocar as suas dúvidas através dos seguintes endereços:
carla.venenno@spem.pt e cristina.alonso@spem.pt
Siga a página no **FACEBOOK EM' CASA MAS ATIVO**



EM' CASA
MAS ATIVO



EXEMPLOS:



Exercícios de aquecimento, respiração e muscular

Recomenda-se realizar sempre aquecimento antes de qualquer exercício ou atividade. Está demonstrado que ajuda a preparar os tecidos envolvidos de modo a ter uma melhor performance na atividade a desempenhar.

AQUECIMENTO

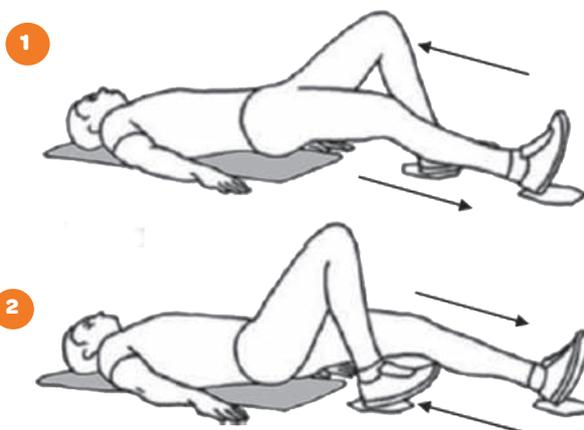
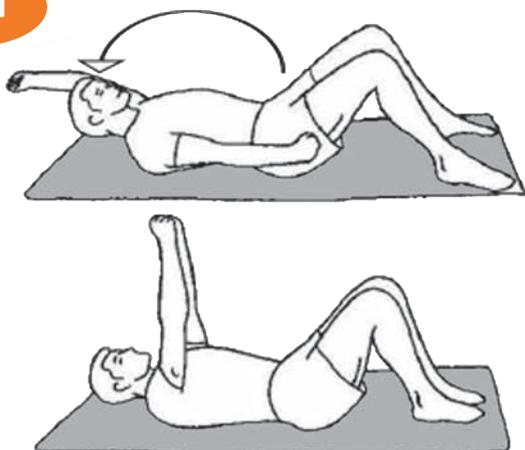
Deite-se de costas com os braços ao longo do corpo e as pernas bem esticadas. Puxe o umbigo para dentro, formando um abdómen plano.

NÍVEIS:

1 - INICIAL: Eleve e volte à posição inicial um membro de cada vez, assim: 1º braço direito » 2º braço esquerdo » 3º perna direita » 4º perna esquerda » começar novamente.

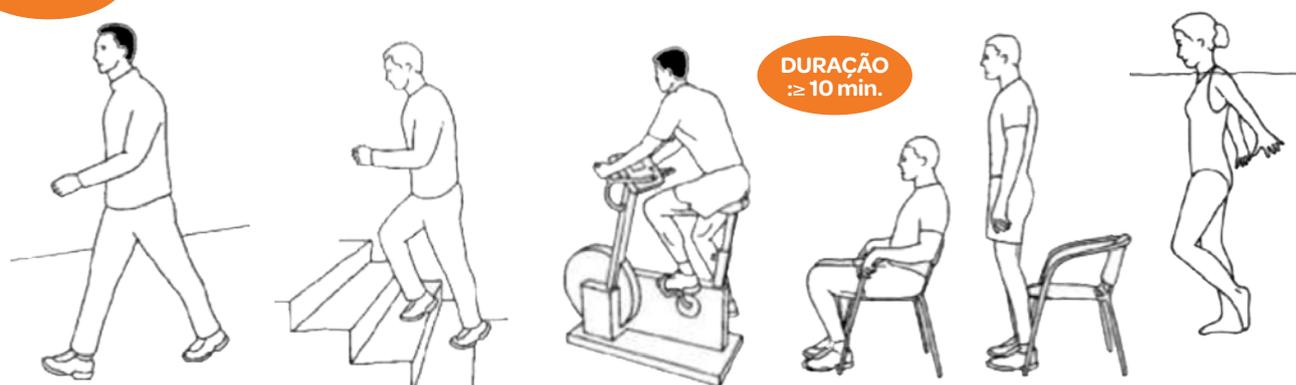
2 - INTERMÉDIO: Ao mesmo tempo, levante um braço até por trás da cabeça enquanto o outro volta à posição inicial. Depois de acabado o exercício, faça o mesmo com as pernas. O importante é ir alternando sem parar.

Ex. 1



O exercício anterior serve como aquecimento geral e permite a preparação para as seguintes fases do treino de reabilitação pelo que se recomenda fazer no início de cada sessão. Se tiver a oportunidade de realizar outros exercícios de aquecimento poderá alternar ou substituir por estes, sendo que deverá consultar sempre com o seu médico ou profissional qualificado da área da saúde.

Ex. 2



DURAÇÃO
≥ 10 min.

Realizar os três tipos de Respiração

Deite-se como aparece na imagem abaixo e faça inspirações (deixar entrar o ar) pelo nariz e expirações (deitar o ar fora) pela boca.

RESPIRAÇÃO ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA: Ponha uma mão acima da barriga e tente encher de ar fazendo uma bola com a barriga ao tempo que sente a mão a ser empurrada.

RESPIRAÇÃO COSTAL INFERIOR: Ponha as mãos ao nível das costelas mais próximas da barriga e tente empurrá-las ao inspirar.

RESPIRAÇÃO COSTAL SUPERIOR: Concentre o movimento de respiração na parte superior e central do peito.

REPETIÇÕES: 10 inspirações e expirações profundas e consecutivas ou até se começar a sentir cansado.

SÉRIES: 3.

Ex. 3



REPITA 10
INSPIRAÇÕES

Associe à respiração movimentos de braços (figura A ou B) para facilitar a expansão torácica. Ao abrir os braços inspira e ao fechá-los expira. Deve manter os joelhos

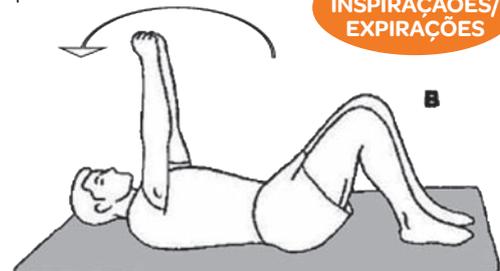
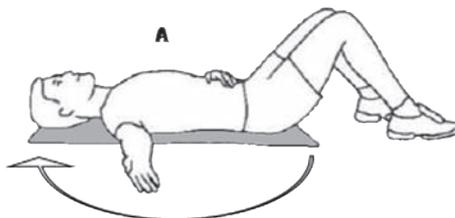
POSIÇÕES: semi-sentado » sentado » de pé.

REPETIÇÕES: 10 inspirações e expirações profundas e consecutivas ou até se começar a sentir cansado.

SÉRIES: 3.

Utilize instrumentos de treino respiratório prescritos pelo seu fisioterapeuta.

Ex. 4



REPITA 10
INSPIRAÇÕES/
EXPIRAÇÕES

Força Muscular

Deite-se conforme a imagem à esquerda. Eleve os ombros em direção às suas orelhas e volte à posição inicial.

REPETIÇÕES: 8-12 vezes.

SÉRIES: 3.

PROGRESSÃO: deitado » sentado » em pé » com pesos (ex. garrafas de água).

Ex. 5



REPITA
8/12 X

Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço:

maria.ribeiro@spem.pt

gustavo.martins@spem.pt

Siga a página no FACEBOOK

EM' CASA MAS ATIVO



Exercícios de flexibilidade & Fortalecimento das mãos

1. Exercícios Mãos e Dedos

Com a realização destes exercícios pretende-se aumentar a flexibilidade, e a força das articulações das mãos para facilitar a realização de todas as atividades, desde as mais básicas e do dia-a-dia até às atividades físicas mais complexas.

AQUECER OS DEDOS

O aquecimento é uma importante parte de qualquer rotina de exercícios e nos dedos e mãos, não é diferente.



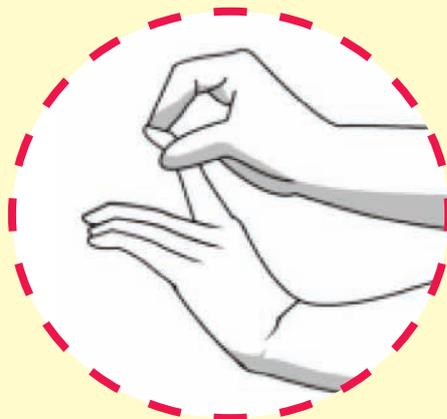
MASSAJE A PARTE SUPERIOR E A PALMA DA MÃO

Com o polegar, faça movimentos lentos e circulares, com alguma pressão ao massajar a sua mão.

- ✓ Evite aplicar pressão ao ponto de causar dor.
- ✓ Massaje cada dedo durante por um ou dois minutos para que ele relaxe e aqueça os músculos.

DOBRE CADA UM DOS DEDOS

Puxe os dedos para trás (um de cada vez) até sentir um leve alongamento e depois faça o mesmo para frente. Evite forçá-los até sentir dor.



MERGULHE AS MÃOS EM ÁGUA TÉPIDA

(Cuidado com a temperatura da água)
Mergulhá-las por cerca de 10 minutos em água quente (cuidado com a temperatura da água) antes de iniciar os restantes exercícios, pois assim vai aquecê-las e aumentar a flexibilidade das mãos.

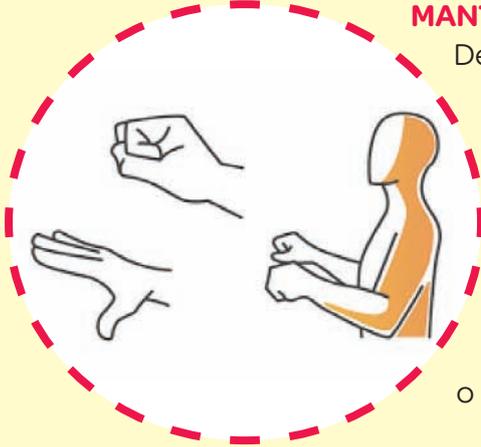
Terapia Ocupacional - Exercícios

MANTENHA O PUNHO CERRADO

Deixe o polegar por cima dos outros dedos (não por dentro) e fique com ele assim entre 30 a 60 segundos.

Solte e alongue bem os dedos. Comece com quatro repetições, se possível.

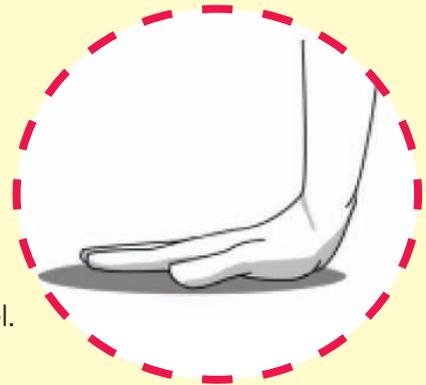
✓ Caso não consiga realizar quatro repetições de qualquer um destes exercícios no começo, não se preocupe. Faça o possível sem forçar os músculos. Em breve, e com o passar do tempo, irá perceberá que aumentará o número de repetições naturalmente.



COLOQUE AS MÃOS ESPALMADAS SOBRE UMA SUPERFÍCIE PLANA

Posicione a mão espalmada sobre uma mesa ou uma superfície mais dura, esticando os dedos o máximo possível.

Mantenha a posição por 30 a 60 segundos, e pare. Comece com quatro repetições, se possível.



APERTAR UMA BOLA MACIA.

Para fazer uma atividade que melhore a força das mãos, segure uma bola macia e aperte-a com força durante cinco segundos antes de soltar.

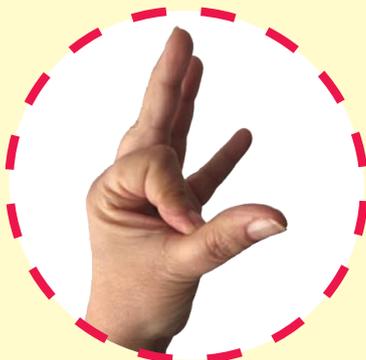
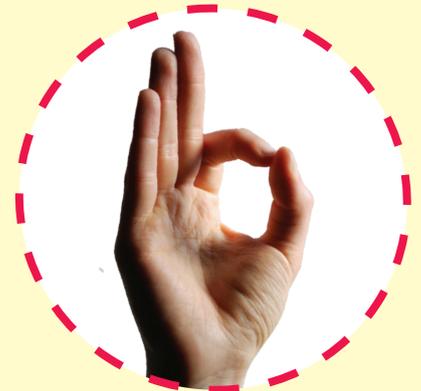
Aos poucos, tente fazer 10 a 15 repetições.

✓ Não realize esta atividade caso tenha lesões no polegar.



TOQUE TODOS OS DEDOS NO POLEGAR

Um dedo de cada vez deve tentar encostar a parte macia do polegar; cada toque deve fazer o formato "O". Se possível, repita a atividade quatro vezes.



Outra opção é realizar o exercício tocando o polegar na parte macia de cada dedo. O formato dos dedos deve ser mais oval ou semelhante a um ovo. Se possível, repita a atividade quatro vezes.

Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço: carla.venenno@spem.pt
Siga a página no FACEBOOK EM' CASA MAS ATIVO



TRAVA LÍNGUAS

Exercícios para melhorar a força muscular dos lábios, língua e bochechas

- 1 - Abrir e fechar a boca lentamente
- 2 - Mover os lábios para a direita e para a esquerda (5x)
- 3 - Dar beijinhos. Fazer força nos lábios antes de dar o beijinho (5x)
- 4 - Apertar uma espátula nos lábios. Caso não tenha uma espátula, coloque nos lábios o cabo de uma colher de sobremesa. Mantenha por alguns segundos
- 5 - Empurrar as bochechas com a ponta da língua (5x)
- 6 - Empurrar as bochechas com a ponta da língua. Com os dedos indicador e médio fazer força contrária. A língua não deve mexer-se.
- 7 - "Passear" a língua pela bochecha esquerda e direita. O movimento deve ser amplo. (5x)
- 8 - Rodar a língua pelos dentes do maxilar superior e da mandíbula. Os lábios devem estar fechados (5x)
- 9 - Levar a língua ao queixo
- 10 - Levar a língua ao nariz
- 11 - Levar a língua ao canto esquerdo e direito da boca (5x)
- 12 - Passar a língua no rebordo dos dentes sem tocar nos lábios ou gengivas
- 13 - Enrolar a língua
- 14 - Alargar a língua e de seguida estreitá-la ao máximo que conseguir
- 15 - Estalar a língua contra o céu da boca (5x)
- 16 - Encher as duas bochechas de ar, apertando o ar contra a bochecha
- 17 - Passar o ar de uma bochecha para a outra
- 18 - Encher a bochecha direita e depois a esquerda
- 19 - Encolher as bochechas para dentro
- 20 - Dizer /pa/ /pa/ /pa/ o mais rápido que puder
- 21 - Dizer /ba/ /ba/ /ba/ o mais rápido que puder
- 22 - Dizer /ma/ /ma/ /ma/ o mais rápido que puder



Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço: fatima.ruivo@spem.pt
Siga a página no FACEBOOK EM' CASA MAS ATIVO





Neste momento, a nossa rotina foi alterada. Temos tido mais tempo para nós, e isso nem sempre é fácil. Estar em quarentena pode trazer efeitos psicológicos negativos, como stress, sintomas depressivos, irritabilidade, entre outros.

TraquilaMente EM casa

O stress pode estar ligado à mudança de rotina, sensação de falta de controlo, redução da actividade física, exposição frequente às notícias difíceis dos dias que correm, entre outros. A psicologia deixa alguns conselhos para nos mantermos saudáveis física e psicologicamente:

- ◆ **MANTENHA O MAIS POSSÍVEL UMA ROTINA SÓLIDA**
- ◆ **FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO**
- ◆ **APOIE-SE NO SEU SUPORTE SOCIAL - CONVERSE**
- ◆ **EVITE FAZER USO DE SUBSTÂNCIAS PSICO-ACTIVAS PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES (COMO O ÁLCOOL, TABACO, E OUTROS)**
- ◆ **RESERVE UM MOMENTO PARA EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO, MEDITAÇÃO, OU SIMPLEMENTE PARA SI.**
- ◆ **APOSTE EM ESTRATÉGIAS QUE ANTERIORMENTE O TENHAM AJUDADO A LIDAR COM SITUAÇÕES ADVERSAS**
- ◆ **ORGANIZE UM HORÁRIO TENDO EM CONTA OS MOMENTOS EM QUE É MAIS PRODUTIVO. E CUMPRA-O.**

A Ansiedade

Imagine uma floresta. Agora imagine um animal nessa floresta. Imagine o que está a fazer, de que forma o faz e o que sente.

Consegue imaginá-lo preocupado com o tempo? A questionar que horas são? Que dia é hoje? Que horas são para ele teria uma resposta óbvia: é “agora”, não poderia ser outra coisa que não agora. Os animais não constroem tempo, mas vivem-no.

Nós, humanos, deixamos de viver o “agora”, utilizando-o para relembrar um tempo que passou ou para nos servirmos dele como meio para alcançar um determinado momento futuro, que só existe na mente humana, e nunca na actualidade. O momento presente é tudo o que alguma vez teremos. Não me interprete mal, não digo que não devemos ter planos e objetivos para o futuro. Eles importam, mas

só importam se soubermos viver “agora” o processo que nos levará lá, ao invés de nos sentirmos presos a medos do que virá, ou de não conseguirmos atingir o que se quer. O ideal seria conseguir fazer curtas visitas ao passado e ao “futuro” quando precisássemos de lidar com aspetos práticos da nossa vida. Mas isto é-nos muito difícil.

A ansiedade existe quando a pessoa é interpelada por auto-avaliações negativas e é geralmente resposta a uma ameaça vaga. Pode não ter muita consciência do que gera a ansiedade mas sentirá preocupação, insegurança, falta de concentração e de memória, indecisão, etc. É importante identificar, compreender e trabalhar a ansiedade.

EXERCÍCIO:

- ◆ Coloque-se numa posição confortável, feche os olhos, respire fundo por uns momentos e relaxe.
- ◆ Leve o tempo que precisar neste exercício. Faça-o no ritmo que lhe for confortável.
- ◆ Ao longo do exercício, concentre-se na localização do seu corpo no espaço. Vá sentindo e tomando consciência do espaço ocupado por cada parte dele. Sinta também a densidade, o peso, o volume do espaço que o seu corpo ocupa.

- ◆ Comece por pensar na localização da sua cabeça, descendo lentamente. Foque a atenção no couro cabeludo, depois no nariz, orelhas, e assim sucessivamente, descendo até à planta dos pés.
- ◆ Depois tome consciência da área que rodeia o seu corpo e o espaço que ocupa. Quando conseguir sentir essa área à volta do corpo, tome consciência da área que a sala onde está ocupa no espaço. Sinta o volume que ela preenche.
- ◆ Experimente fazer este exercício diariamente. Se meditar, aproveite-o como o primeiro passo da sua meditação.



Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço: carolina.trindade@spem.pt
Siga a página no FACEBOOK **EM' CASA TRANQUILAMENTE**



Juntos Somos Mais Fortes

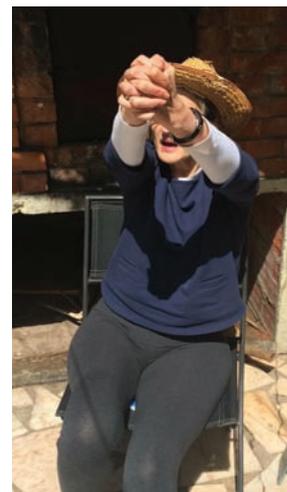
Inovação nos serviços prestados pela SPEM com o COVID-19

Desde que o novo coronavírus foi declarado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia, no dia 11 de março de 2020, muitos países começaram a adotar medidas de prevenção com base no “distanciamento social”, ou seja, reduzir propositamente, ao mínimo possível, o contacto fisicamente próximo com outras pessoas. Nesta fase de pandemia é importante substituir os apertos de mão, abraços e beijos por outras formas de cumprimento.

Com base na necessidade de combater a propagação do novo coronavírus – COVID-19 –, o governo português decretou o estado de emergência, no dia 18 de março de 2020, tendo este sido renovado por mais 15 dias, até ao dia 17 de abril. Por conseguinte, o país está a funcionar apenas com os serviços essenciais, alguns a “meio gás”, as escolas estão fechadas, trabalhadores em casa, quarentena e autoisolamento por precaução, e o número de doentes a aumentar. São muitos os desafios trazidos pelo novo coronavírus.

Deste modo, no dia 16 de março de 2020, a SPEM optou por fechar o seu espaço físico e encerrar as atividades realizadas neste, com exceção do Serviço de Apoio Domiciliário e do fornecimento de refeições ao domicílio.

No entanto, houve uma enorme capacidade de inovar nos serviços prestados pela SPEM e todos os



Utentes em atividade propostas dos técnicos da SPEM online.

trabalhadores e serviços, apesar do encerramento do espaço, têm estado a desenvolver as suas atividades em regime de teletrabalho, para assim manter um acompanhamento próximo daqueles para quem a SPEM tem o compromisso de manter a sua qualidade de vida. Foram criadas diversas iniciativas, desde a realização e compilação de diferentes atividades que possam ser realizadas no domicílio, à realização de **sessões de Fisioterapia, Terapia da Fala e Psicologia** recorrendo aos meios digitais, acompanhamento próximo via telefone aos sócios, realização de Webinars, realização de deslocações a farmácias para levantamento de medicação ou compra de alimentação e apoio em inúmeras situações colocadas pelos nossos associados.

Sendo que “Juntos somos mais fortes”, nunca a união foi tão necessária como agora. Devemos permanecer juntos e fortes e não nos esquecermos de manter as nossas capacidades físicas e mentais o mais ativas possível. Nós estamos aqui para o ajudar e guiar neste processo, que é para todos um processo de mudança ao qual temos que nos adaptar. Neste boletim, partilhamos documentos e exercícios de diferentes áreas, que acreditamos serem muito úteis. O objetivo é manter-vos ativos física e mentalmente. Cuidar da nossa saúde é o primeiro passo para uma vida saudável e mais feliz e nós estamos aqui para o ajudar.

**Juntos somos mais fortes!
A Equipa da SPEM**



Como resistir em casa?



Testemunho real

Um vírus microscópico decidiu atacar o mundo. Nascido na China, rapidamente optou por conhecer o mundo. Viajou desde a sua província e está, neste momento, em todo o planeta! Isto num tempo recorde de 3 meses. Diz a comunidade científica que 80% dos infetados terão sintomas ligeiros. Não estamos perante a Peste Negra, que matou 200 milhões de pessoas no século XIV. Porém, é perigoso para pessoas idosas e doentes crónicos e debilitados. Assim sendo, e para erradicar o Sr. COVID-19 o mais rapidamente possível, somos “convidados” a permanecer em casa para evitar a propagação da doença. E assim fazemos.

Sempre disse que não me considerava pássaro de gaiola, mas a vida quis que dependesse de uma cadeira de rodas e, agora, resguardando-me por mim e por todos. Como tenho vivido este isolamento?

- **Leitura** – ando a ler livros sobre o Holocausto e, ao inteirar-me das atrocidades cometidas na época mais sombria da História contemporânea, sinto-me uma privilegiada por, mesmo em quarentena, estar no conforto da minha casa.
- **Vejo fotografias antigas** – tenho soltado valentes gargalhadas ao rever fotografias em família. Todos vestidos como palhaços! Já para não falar nos penteados.

- Relembrar viagens e passeios nos quais fui feliz. Se por um lado fico nostálgica, por outro, as memórias de tempos felizes funcionam como um antidepressivo.

- **Inscrevi-me** num curso de Espanhol online – pode ser que, quando passar esta pandemia, vá colocar em prática os meus conhecimentos linguísticos in loco.

- **Adoraria** fazer bolos, mas estou de dieta.

- **Ouçõ** muita música.

- **Aborreço-me** quando tenho de cancelar as atividades tão desejadas.

- **Penso** que esta pandemia está a travar o mundo, mas também reúne famílias.

- **Faço visitas virtuais** aos maiores museus do mundo: Grande Hermitage em São Petersburgo, Louvre em Paris e Prado em Madrid. Viajo sem sair de casa...

- **Do terraço do meu quarto**, vejo tanta coisa: uma paisagem rural simples e genuína, as nuvens no céu que me convidam a contar uma história.

- **Penso** em tudo que vou querer fazer em família quando a pandemia acabar. Sim, claro... ela vai passar se ficarmos em casa a acatar as recomendações da OMS.

- **Como não posso** ir à fisioterapia, exercito-me em casa com a ajuda dos vídeos de exercícios publicados no site da SPEM Coimbra.

- **Telefone** aos meus amigos e

familiares para saber como estão.

- **Olho** para a minha agenda e vejo cancelamentos de atividades culturais ou um simples almoço com a família. Então, tento reprogramar... Como disse Stephen Hawking: “Inteligência é a capacidade de se adaptar à mudança.”

- **Vejo o noticiário** e quebra-me o coração ver o sofrimento da humanidade neste momento, mas...

- **SE TODOS FORMOS RESPONSÁVEIS E UNIDOS, SE FICARMOS EM CASA EM ISOLAMENTO, TUDO SE RESOLVERÁ.**

Se vai haver danos? Claro! Mas agora é hora de sermos fortes, um pouco loucos e sonhadores.

- **Tento encontrar** formas apelativas para trabalhar com os meus explicandos via Skype. Viva a tecnologia!

- **Finalmente**, estou a organizar uma excursão fabulosa com tudo Incluído: visitas aos quartos da casa, com especial atenção à sala, almoço incluído na cozinha, atividades de arrumação, tempo livre para um filme com pipocas e, no final, um fabuloso jantar seguido da visualização dos “apanhados” (tão cómico), porque Rir ainda é o melhor Remédio... depois de lavar bem as mãos e manter a quarentena.

Fiquem bem e até breve...

Testemunho de Cândida Domingues Proença

Os animais de estimação em

Os animais de estimação fazem parte da nossa família e em tempos de COVID-19 é importante tê-los em conta no nosso plano de contingência. Como Médica Veterinária venho por este meio informar que cuidados devemos ter com os nossos animais neste contexto.



O que é a COVID-19?

COVID-19 quer dizer doença provocada por coronavírus 2019, que por sua vez é causada por SARS-CoV-2 (SARS – síndrome agudo respiratório severo – COV – coronavírus – 2). Esta doença foi identificada em Dezembro de 2019, em Wuhan, China, e desde aí tem-se espalhado globalmente, causando a pandemia por coronavírus. É de referir que não existe só este coronavírus. Coronavírus são um grupo de vírus relacionados entre si, que causam doenças em mamíferos e aves. Em humanos, os coronavírus causam infecções do tracto respiratório que podem ser moderadas como a gripe comum, contudo outros podem ser letais como o SARS-COV-2. Como curiosidade, o nome coronavírus é derivado do Latim corona, que significa coroa, a qual se refere à aparência característica da superfície deste vírus quando visto sob microscopia de transmissão de electrões.

De forma a perceber a importância do porque devemos lavar as nossas mãos, é importante saber como este vírus é constituído para além da sua aparência característica.

Estes vírus têm envelope, o que significa que quando estão fora do hospedeiro têm uma “camada protectora” lipídica (“gordura”). Esta camada lipídica é relativamente sensível à secura, ao calor e a detergentes, logo estes vírus são mais fáceis de esterilizar que outros vírus sem envelope. Os vírus com envelope possuem também forte adaptabilidade e podem mudar em pouco tempo no sentido de invadir o sistema imunitário.

Quando lavamos as nossas mãos estamos a destruir esta camada lipídica inactivando o vírus. Daí a importância crucial de lavar as mãos com detergente ou sabão. Neste sentido, o vírus fora do hospedeiro é muito fácil de neutralizar. O que são boas notícias.

Os animais de companhia, nomeadamente cães e gatos, podem infectar-se e transmitir o coronavírus da COVID-19?

Em resposta a esta pergunta é importante saber a definição de infecção e transmissão ao contrário de fomes. Infecção dos animais pressuporia que nestes o vírus infectasse o animal ligando-se às células deste, e que com ou ausência de sintomas pudesse transmitir vírus, neste caso às pessoas. O termo fomite, num conceito mais geral, consiste na capacidade de o animal servir como possibilidade de reter e transportar organismos infecciosos, como se de um objecto se tratasse, ou seja, o animal funcionaria como superfície com gotículas do vírus, no caso de uma pessoa tossir para cima do animal. De acordo com os estudos que existem, a transmissão do coronavírus faz-se de humanos para humanos através de secreções e gotículas, quer seja directamente com uma pessoa a tossir ou a espirrar ou, indirectamente, através de gotículas que resultaram desse espirro ou tosse e que ficaram nas mesas, sacos, comandos, portas, etc, à espera que outra pessoa entre em contacto com estas, tocando com as mãos e infectando-se quando leva as mãos à face, nariz, boca e olhos. Até agora não há qualquer evidência científica consistente de que os cães e gatos ou outros animais de companhia possam ser transmissores de doença para os humanos ou mesmo servir como fomes. Contudo, neste último caso, a pensar na segurança máxima, se os animais entrarem em contacto com as gotículas, há simples medidas de higiene, de fácil aplicação, que pudemos usar de forma a reduzir o risco. Volto a sublinhar que mesmo como fomes não está provado. Contudo, a COVID-19, é uma doença em estudo e novas informações poderão surgir a qualquer momento.

tempos da COVID-19

Tomando como princípio o da precaução, que medidas posso tomar em relação aos animais de estimação no dia-a-dia?

Os animais de apartamento, especialmente os cães que têm necessidade de ir ao exterior, devem fazer passeios curtos, manter a distância recomendada de outros humanos, e os tutores devem evitar tocar na cara, boca ou olhos. Ao regressar a casa, os tutores deverão lavar/desinfetar as mãos e higienizar as patas dos cães após o passeio, podendo usar água e detergente da loiça, por exemplo, de forma a eliminar os detritos e inactivar o vírus, se estiver presente. De resto, não há necessidade de alterar o bem-estar animal ou a relação com os seus tutores.

Tenho lido notícias de infecção de COVID-19 em cães e gatos, é verdade?

De momento, os animais não são considerados factor de risco. Tendo em conta a possibilidade de haver distorção das notícias e a ausência de rigor científico, por favor contacte o seu Médico Veterinário ou a Ordem dos Médicos Veterinários a fim de averiguar correctamente a informação veiculada.

Se estiver contaminado ou suspeito de ter COVID-19 e tiver animais de estimação, como fazer?

Dever-se-ão tomar todas as medidas para que o animal de companhia não contacte consigo ou com a pessoa infetada ou suspeita. Se tal não for possível, aqueles que estiverem infetados, com ou sem sinais clínicos, ou mesmo suspeitos, devem usar máscara sempre que

entrarem em contacto com os animais e pode-se fazer a descontaminação do pêlo do animal, podendo dar-lhe banho com shampoo normal. A acção do detergente do shampoo inactiva o vírus.

O que devo fazer se o meu animal precisar de ir ao Médico Veterinário?

Os médicos veterinários actualmente estão a manter a sua actividade para situações consideradas urgentes, mas qualquer questão que tenha pode e deve primeiro que tudo contactar por via telefónica ou por e-mail o seu Médico Veterinário assistente, a solicitar instruções. Na situação atual, é natural que o seu Médico Veterinário tente resolver as situações menos urgentes sem

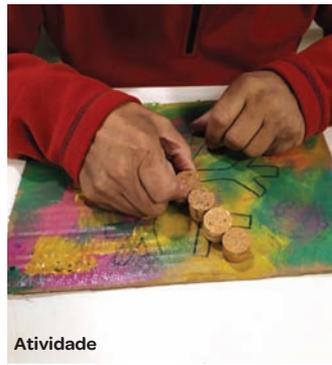
a necessidade de se deslocar com o animal através do uso de telemedicina. Em caso de o animal efectivamente precisar de ser visto será re-encaminhado para o Centro de Atendimento Médico Veterinário (CAMV). Se estiver infetado ou em quarentena, nunca leve o animal ao Médico Veterinário sem o contactar primeiro, assim como às autoridades sanitárias. É muito importante que o CAMV saiba que irá receber um animal proveniente de um local infetado ou suspeito.

Artigo escrito por Dra. Tânia Frazão C.P. 4981, tendo por base as linhas de orientação emitidas pelas Ordem dos Médicos Veterinários em 21 Março de 2020.

Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço: frazao.vet@gmail.com



Notícias Delegações



Trabalhos manuais com rolhas de cortiça.

Usando rolhas de cortiça cortadas, criamos os nossos nomes num cartão e usamos desenhos de natal como flocos de neve. Primeiro, com ajuda de papel químico, copiamos o desenho para um cartão, e depois, colamos as rolhas à volta do desenho ou nome.

Com esta atividade, trabalhamos a motricidade fina, a atenção e a coordenação motora.

Puzzles personalizados.

Para comemorar o Dia Mundial do Puzzle, no dia 29 de janeiro, fizemos puzzles personalizados com fotografias de cada utente.

Cada utente tinha o seguinte material: uma folha com a sua fotografia a cores, uma planilha com peças de puzzle e papel químico. Cada um marcou as peças do puzzle na sua fotografia para depois poder cortar cada peça e oferecer o seu trabalho a outro colega, a fim de construir o seu puzzle. Com esta atividade trabalhamos a motricidade fina, a atenção, a ajuda e o autoconceito.



Jogos de tabuleiro: bingo e xadrez.

Trabalhamos a coordenação motora fina e grossa, a atenção, a concentração, o relaxamento, as emoções e o lazer, através de jogos clássicos de tabuleiro, como o bingo e o xadrez.

Dia Mundial da Liberdade.

No dia 23 de janeiro, comemorámos este dia com uma atividade na qual cada utente tinha 2 artigos que falavam dos direitos humanos, nomeadamente da questão da liberdade. A atividade consistiu em usar revistas para encontrar as palavras utilizadas nos artigos, para assim completar os artigos como se fossem anónimos.

Nesta atividade, trabalhamos a atenção, a linguagem, a motricidade fina, a compreensão leitora e a memória.



Plasticina

Cada utente tem uma folha com várias figuras pretas (linhas, curvas, formas geométricas, letras...), onde tem de colocar a plasticina acima das linhas de cada figura, simulando o mesmo desenho.

As capacidades trabalhadas nesta atividade são: a motricidade fina, a concentração e a força.

Festa de Carnaval

A SPEM foi convidada, em conjunto com outras associações, moradores e escolas do bairro de Marvila, para ir à festa de Carnaval organizada na Fábrica Braço de Prata pelo "Grupo Comunitário de Marvila Antiga", no dia 21 de fevereiro. A SPEM foi mascarada de ecoponto e os seus utentes desfrutaram de várias atuações, incluindo um desfile de cada grupo, e de um lanche.

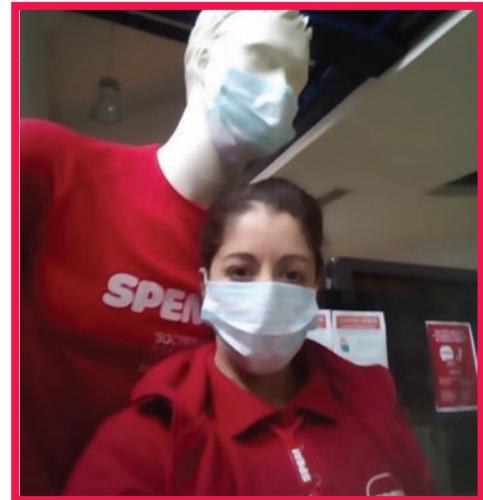


Comemorações dos 60 anos da Junta de Freguesia de Marvila.

A SPEM foi convidada para estar presente, no dia 7 de fevereiro, no salão nobre da Junta de Freguesia de Marvila, para a cerimónia de encerramento das comemorações dos 60 anos do bairro.

Foi apresentado um vídeo das diferentes atividades ocorridas na freguesia durante o ano 2019, ouvimos poesias e canções dos moradores do bairro e desfrutámos de um lanche no final da atividade.





A nossa equipa de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) continua a trabalhar.

Devidamente equipada e com o mesmo sorriso de sempre, a equipa tem funcionado em “espelho” (auxiliares em casa durante 14 dias que regressam e são substituídas por outras) para garantir a segurança de todos. Além das ajudantes de acção directa, também um dos nossos motoristas tem assegurado a entrega de medicação e compras a utentes, sócios e outras pessoas com Esclerose Múltipla que têm entrado em contacto com a SPEM. Estão ainda a ser distribuídas refeições aos nossos utentes de SAD e Centro de Actividades Ocupacionais (CAO).

O nosso muito obrigada a todos os colaboradores que estão na “linha da frente” assegurando que a SPEM não pára e que os nossos utentes continuam a ter as suas necessidades básicas satisfeitas!



Notícias Delegações



1º Encontro de 2020

- Apresentação do Plano de Atividades para 2020
- Relatório de Contas 2019
- Orçamento para 2020

"EM'Movimento" 2020

- Aula de Postura, Alongamento e Respiração - Sessão de SGA - com a Professora Catarina Marques.
 - Fisioterapia em Grupo, com a fisioterapeuta Marta Mendes da Desaffius.
 - Hidroterapia, com a fisioterapeuta Mariana Freitas da Desaffius.
- Com o apoio da Câmara Municipal de Leiria.
- Aula de yoga no ginásio #Fitness-FactoryLeiria. A SPEM LEIRIA agradece ao ginásio a disponibilidade em nos receber e a simpatia da professora Liliana.

EM 'Passeio

Desde um passeio "pelo jardim do Avião numa tarde fantástica, com um grupo maravilha!". Ao "jardim da Almuinha Grande, numa tarde fantástica na companhia da Natureza". Pelo "centro de Leiria, desfrutar de uma tarde primaveril e deliciarnos com um pastel de nata" e ainda saborear um delicioso gelado na Nazaré, onde se sente o cheiro da maresia.

E já agora ficamos também pelas iguarias...

nas Festas das Francesinhas, a SPEM LEIRIA agradece o convite da MY event 4U, pela excelente noite e apoio, Obrigado! O evento de "Uma tarde mais doce", teve a excelente companhia destes jovens, Fábio e Natacha, dos "Sabores Rústicos", que vieram pôr as mãos na massa com os nossos participantes e fazer umas deliciosas bolachas com glacé e um bolo de cenoura com cobertura de chocolate, que nos deliciou a todos.

Para 2020, a campanha Solidária

"Recolha de tampas de plástico" continua, e contamos convosco para conseguirmos, novamente fazer as pessoas com Esclerose Múltipla, SORRIR. "Uma Tampa, Um Sorriso!" Ao depositar na SPEM as suas tampas está a contribuir para a realização da colónia de férias e apoiar ajudas técnicas.



VEISEU

Baile dos Reis



Feira do Pinhão

Baile de Reis organizado pela Câmara Municipal de Viseu

No dia 7 de janeiro, a SPEM juntou-se a outras Instituições de Solidariedade Social da região para celebrar o **Dia de Reis**. O evento, intitulado tradicionalmente por "Baile de Reis", ocorreu no Pavilhão de Viseu no qual a animação musical da banda **Hi-Fi – energy music** garantiu a boa disposição de todos os presentes. A organização foi da **Câmara Municipal de Viseu**, no âmbito do programa "Viseu Natal".

Participação na Feira da Pinha e do Pinhão

A SPEM participou na **Feira da Pinha e do Pinhão** nos dias 17, 18 e 19 de janeiro, com um **stand de sensibilização da EM**. A feira é um acontecimento anual, promovido pela **Câmara Municipal de Carregal do Sal**, que promove a cultura do pinheiro manso, e as potencialidades do concelho.

Comemoração do Dia Mundial do Doente

No dia 11 de fevereiro, a SPEM assinalou o **Dia Mundial do Doente** com a colaboração do **Centro de Saúde N.º 3, em Jogueiros**. O dia foi decorrido a sensibilizar e informar os utentes do Centro de Saúde, sobre a EM e os seus sintomas.

Agradecimentos

A SPEM agradece o apoio em forma de donativo das empresas locais da região de Viseu, por reconhecerem a nossa causa, nomeadamente, à **Auto Reparadora da Muna** e à **Global Imobiliária** (Campanha de Natal "Uma casa por uma causa").



Feira do Pinhão



Dia do Doente



Agradecimentos

Global imobiliária

COIMBRA

Passando por COIMBRA

Realizou-se no dia 11 de janeiro, o **Encontro Mensal de Sócios, Portadores e Voluntários** no **ABBA Café**. Janeiro foi também o **Mês da Campanha do PIN**. No passado dia 11 de fevereiro, o **dia do Doente**, o **stand** da SPEM esteve presente no **Átrio do CHUC**, divulgando a missão da SPEM, no apoio aos seus utentes e cuidadores, tendo sido entregue, como gesto simbólico, uma lembrança da SPEM aos doentes da neurologia e hospital de dia.



Notícias Delegações



Primeiro evento de 2020 da Delegação – Reunião com entidades locais e futuros parceiros

No dia 12 de fevereiro, a Delegação de Évora da SPEM realizou a sua primeira atividade de 2020, uma reunião com entidades locais no sentido de formar parcerias.

A reunião realizou-se na sede do **Jornal Diário do Sul**, na Estrada de Arraiolos, e contou com a presença de várias entidades locais. Para além da coordenadora da delegação de Évora, Margarida Piçarra Navalhinhas, estiveram presentes alguns dos membros da Equipa da respectiva Delegação, como Maria da Conceição Piçarra e Elisabete Silva. Estiveram ainda presentes, da parte da SPEM, Susana Mata, da Delegação de Beja, Alexandre Silva, presidente nacional, e Maria Frazão, pró-directora. Igualmente presentes na reunião estiveram o Dr. José Robalo, Presidente da ARS Alentejo, o Dr. Henrique Sim-Sim, em representação da Fundação Eugénio de Almeida, Eduarda Pécurto e Custódia Falcão, em representação do Grupo de Apoio de Évora da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Dra. Filipa Sesifredo, em representação da Delegação da Cruz Vermelha de Évora, Isaura Pinto e Dulce Ferreira, em representação do Banco do Tempo, a Dra. Susana Vidigal e Dra. Filomena Paula, em representação da ARASS e, por último, em representação do Hospital de Évora, o Farmacêutico Dr. Nuno Landeira.

Esta reunião pretendia ser o arranque de um novo ano, abrir um caminho em que queremos, antes de tudo, primeiramente criar sinergias e parcerias com as entidades locais, pois acreditamos que é pela partilha de recursos,

ideias e com parcerias que conseguiremos atingir os objetivos a que nos propomos, nos quais o doente, família, cuidadores e amigos têm de estar no centro.

Foi uma reunião muito profícua, e em que se provou que as sinergias entre as entidades locais são o caminho a seguir para o êxito na missão a que a Delegação de Évora da SPEM se propõe cumprir. A Delegação de Évora da SPEM agradece a todos os representantes das entidades presentes nesta reunião, fazendo votos para que as parcerias e os projetos abordados consigam tornar-se reais para todos trabalharmos para a melhoria da qualidade de vida de doentes de Esclerose Múltipla em Évora, seus familiares, cuidadores, amigos e todos os envolvidos nesta causa, que também é de todos nós, que é a melhoria dos cuidados de saúde e de inserção profissional e social!



Neurolândia, CapacitAção, (Entre) Linhas Atelier aprovados pelo INR



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, L.P.

Os 3 projectos submetidos pela SPEM ao Instituto Nacional para a Reabilitação foram aprovados e irão iniciar nos próximos meses. Entre Faro e Lisboa, as ideias passam do papel para a intervenção e pretendem responder, criativamente, a necessidades das pessoas com Esclerose Múltipla, ou com outras doenças neurodegenerativas.

Em Lisboa, os projectos estão a dar vida às necessidades de (re)integração laboral das pessoas com Esclerose Múltipla e a criar uma nova resposta no Centro de Atividades Ocupacionais.

O **CapacitAção** permite melhorar as capacidades de integração no mercado laboral, mediante a aquisição de novas competências. Este trabalho é conseguido através de *workshops* e módulos de formação, que permitem a frequência em modelo *e-learning* e presencial, e que serão compilados num documento acessível a todos.

Já o **(Entre)Linhas Atelier** pretende criar um espaço de concepção de artigos vendáveis que permitem aos utentes acompanhados pela SPEM readquirirem o sentido de utilidade, construção de laços sociais e auto-estima de um produto final concluído com sucesso. A integração no projecto permite às pessoas acompanhadas a criação de rotinas e a experiência de um local de trabalho, em meio protegido, que lhes permite ganhar rotinas e auto-confiança.

Em Faro, a **Neurolândia** é um espaço dinâmico e multidisciplinar que permite um serviço terapêutico a vários níveis (psicoterapia, fisioterapia, terapia ocupacional, meditação, mindfulness, nutrição, ensino de línguas, hidroterapia e hipnoterapia). O objectivo é aumentar a socialização, reforço da auto-estima e sensação de bem-estar. O serviço está disponível para pessoas com doenças neuro-degenerativas, seus familiares e cuidadores.

T-Shirts EM' Força

A SPEM continua a disponibilizar a t-shirt "Mágica" a todos os atletas que desejem correr pela Esclerose Múltipla.

"Desistir não é opção", é a frase que podemos encontrar no equipamento. Transmite uma mensagem muito importante para todos, com ou sem esclerose múltipla, de que temos de lutar por realizar os nossos sonhos.

Quem estiver interessado em adquirir uma ou mais "Mágicas", envie um e-mail para maria.lopes@spem.pt com o assunto "Encomenda Nova Mágica Salomon", indicando o nome e tamanho da t-shirt. Caso não consigam ir à sede da SPEM em Lisboa para a levantar, indiquem morada para envio, que acresce 5€ de portes.

A SPEM agradece à Salomon por esta parceria e espera que todos os atletas sintam vontade de vestir a nossa "Mágica"!

Corra connosco e ajude as pessoas com EM a alcançarem as suas metas!



Com o apoio



Projeto EM' laço Itinerante

O **EM' laço Itinerante** é um projeto de intervenção social inovador, adaptado para responder às necessidades do Portador de EM remotamente, por vídeo chamada. Os doentes serão acompanhados por técnicos

de reabilitação, psicologia e da área social, no seu domicílio. Este novo mecanismo de intervenção foi adotado face às novas exigências e medidas de prevenção de combate à propagação do vírus COVID-19. O fenómeno do isolamento social nas zonas mais rurais do país já era fator de preocupação na comunidade SPEM, pelo que, o acompanhamento remoto veio substituir as visitas domiciliárias presenciais, no combate a este afastamento social. Aos beneficiários, pertencentes a várias zonas rurais do país, será disponibilizado um *tablet* de acesso exclusivo à intervenção a realizar. O principal foco é o de melhorar a qualidade de vida do portador de EM no seu domicílio. **Projeto com o Apoio do BPI Fundação "la Caixa".**



COMPROMISSO

COM A VIDA DAS PESSOAS COM ESCLEROSE MÚTIPLA

Desde 1998 que a Merck assumiu um compromisso: encontrar soluções inovadoras para mudar a vida das pessoas com Esclerose Múltipla. Mais de 20 anos depois, este compromisso mantém-se a nossa missão.

Nuno, profissional ativo
com Esclerose Múltipla,
Portugal

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 €

PT/NONNI/0819/0066
Aprovado a 08/2019.



MERCK