





**SPEM**

## EM' CASA MAS ATIVO



[facebook.com/groups/2603426759935710/](https://facebook.com/groups/2603426759935710/)

## EM' CASA TRANQUILAMENTE



[facebook.com/groups/252439142592784/](https://facebook.com/groups/252439142592784/)

## EM' CASA + INFORMADO



[facebook.com/groups/EMCasa.Mais.Informado/](https://facebook.com/groups/EMCasa.Mais.Informado/)

### LIGUE-SE A NÓS!

“EM' Casa” são grupos e páginas do Facebook promovidos pela SPEM para mantermo-nos seguros em nossas casas, mas sem deixar de lado a atividade física, cognitiva, a saúde mental e o acesso à informação de qualidade.

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



# Transformação ou inovação?

**Q**ual é mais importante: transformar ou inovar? Transformação tem a sua origem no latim em “*transformare*”, “*trans*” de através, “*formare*” de dar forma, e acrescentando ação, que implica movimento. Inovação tem a sua origem no latim em “*innovare*”, “*in*” de “*em*”, “*novus*” de novo, e acrescentando ação, que implica movimento.

Neste trimestre fomos obrigados a “correr”, palavra tão tocante à grande maioria das pessoas afetadas pela EM.

**Primeiro**, logo em março, tivemos que adaptar o projeto que vínhamos a apresentar a vários hospitais de **entrega de medicamentos aos cidadãos** em proximidade. Veio a ser conhecido como Operação Luz Verde. Muitos falam da ANF e da ADIFA. O que teria sido da operação sem a SPEM, a APDI e outras associações de doentes na agilização e contacto com os seus associados? Um agradecimento MUITO GRANDE às Delegações da SPEM. Sem elas não teríamos sido a associação de doentes que melhor se transformou e respondeu, a nível nacional, neste tema. Correu bem e temos dados concretos que suportam que não nos basta dizer que é vontade dos doentes manter este modelo. Podemos demonstrar que o impacto total é positivo, para as famílias, para as empresas, para os hospitais e para o Estado.

**Depois**, no ano passado, alguns meses após a aprovação em fevereiro de 3 resoluções na Assembleia da República a recomendar a criação do **Registo Nacional da Esclerose Múltipla (RNEM)**, questionámos os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) o que estavam a fazer e a resposta foi “quando nos contratarem um projeto, fá-lo-emos”, isto é, não fizeram! Nós começámos a desenhar o projeto. Teve uma boa receptividade de todos os intervenientes ativos que contactámos neste mundo da saúde em Portugal. Com a pandemia tudo parou. Contudo, tam-

bém com a pandemia, se demonstrou pelas discussões públicas várias o impacto que poderia ter tido se tivéssemos um RNEM e outros registos para outras patologias crónicas, no acompanhamento às pessoas com doença e, aos investigadores no contributo e procura de soluções para tratamento, cura, vacinação e acompanhamento destas pessoas com doença. Nós estamos nesse caminho e vamos continuar.

**Por último**, o mês de maio foi um mês “louco” de iniciativas. Maio é o mês de maior sensibilização sobre a EM, nacional e internacionalmente. Com o extraordinário contributo de muitos profissionais de saúde, a incansável colaboração da maravilhosa equipa da SPEM e de tantos voluntários, nos núcleos, delegações e regiões, bem como, de muitos ilustríssimos desconhecidos que se tornaram amigos, tivemos um mês cheio de conteúdo. Entre palestras, webinars, entrevistas, reuniões entre associações de portadores de doença, garantir que os medicamentos continuariam a chegar, reuniões com a Ministra da Saúde, com o Presidente do INFARMED, e tantos outros dirigentes, etc. chegámos ao final do mês com a comemoração do Dia Mundial da EM. Que na realidade foram 3 dias, 29, 30 e 31. Totalmente organizado pela SPEM, com o patrocínio e por ordem de dimensão a SANOFI-GENZIME, a ROCHE, BIOGEN, e por fim a MERCK. Quero apenas realçar a tarde de dia 30 com a Festa Rija, com contributos voluntários do país todo. As Delegações perguntaram e as prestações artísticas apareceram. Muito obrigado a todos por umas quantas horas de entretenimento.

E veio junho, o desconfinamento, a preparação dos locais, a preparação das equipas, o acertar com o montão de diretivas, normas, orientações, etc. E começámos a retomar, gradualmente. E aqueles que ficaram em casa e que precisa-



vam de fisioterapia, apoio domiciliário, alimentação, medicação, apoio psicológico, estimulação cognitiva, entretenimento? Pois, a SPEM, através dos seus guerreiros da linha da frente mantiveram-se, sempre que possível nesse caminho.

E reinventámo-nos! Quem diria em junho de 2019 que seria possível web-fisioterapia? Web-reabilitação? Web-psicologia? Web-terapia-da-fala? Web-apoio-social? Web-reuniões semanais com as várias equipas? Pois muitos diriam: impossível. Na SPEM tornamos possível e Web-reinventámo-nos. E isso é transformação ou inovação?

“ Um agradecimento **MUITO GRANDE** às **Delegações da SPEM**. Sem elas não teríamos sido a associação de doentes que melhor se transformou e respondeu, a nível nacional, neste tema. Correu bem e temos dados concretos que suportam que não nos basta dizer que é vontade dos doentes manter este modelo. ”

Paulo Gonçalves  
Associado  
Vice-Presidente da SPEM

# Sumário

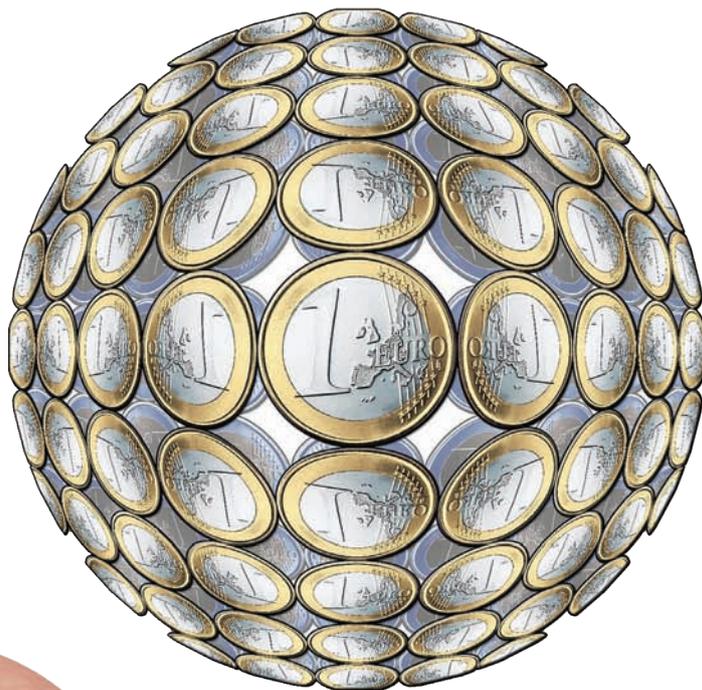
- 03** EDITORIAL
- 02** CELEBRAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLA 2020
- 16** ROTEIRO - MUSEUS PARA A IGUALDADE, DIVERSIDADE E INCLUSÃO
- 20** SERVIÇO SOCIAL - PERGUNTAS E RESPOSTAS
- 22** NEUROREABILITAÇÃO - EXERCÍCIOS
- 23** TERAPIA OCUPACIONAL - EXERCÍCIOS
- 24** TERAPIA REIKI - REIKI NA SPEM
- 26** SEGURANÇA - COVID É SEGURO SAIR DE CASA?
- 27** BEM-ESTAR - O STRETCHING GLOBAL ACTIVO
- 28** ESPAÇO DO SÓCIO - HOMENAGEM E TESTEMUNHO NA PRIMEIRA PESSOA
- 26** NOTÍCIAS DAS DELEGAÇÕES
- 31** NOTÍCIAS GERAIS



spem@spem.pt www.spem.pt @SPEMPortugal



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: Alice Dias, Maria das Neves • 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 20 (2ª série) • Distribuição gratuita a sócios e técnicos de saúde • Estatuto Editorial: <http://spem.pt/comunicacao/boletim-spem/> • SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA - Sede de Redação: Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • Tel: 218 650 480 • E-mail: [spem@spem.pt](mailto:spem@spem.pt) • [www.spem.pt](http://www.spem.pt)



## **SPEM - Sociedade Portuguesa 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.

Apoiamos com, 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](mailto:spem@spem.pt).

Com o seu donativo conseguiremos prestar um melhor apoio às pessoas com EM e seus cuidadores e seus cuidadores, e prestar um 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



## Encontros “virtuais” esclarecem dúvidas em tempo de pandemia

**E**m resposta às circunstâncias trazidas pela pandemia de COVID-19, a SPEM criou o movimento “EM’ Casa”.

“EM’ Casa” são grupos e páginas do Facebook promovidos pela SPEM para mantermo-nos seguros em nossas casas, mas sem deixar de lado a atividade física, cognitiva, a saúde mental e o acesso à informação de qualidade.

Neste âmbito, a SPEM promoveu uma série de *workshops* e *webinars* “virtuais”, onde várias foram as áreas do saber que, no decorrer dos meses de abril e maio, testemunharam o seu conhecimento com a população em geral e, sobretudo, com os doentes de EM e quem com eles convive.

Assim, entre uma panóplia de temáticas abordadas, especialistas provenientes de múltiplas áreas esclareceram de forma simples e objetiva, como melhor viver nesta fase conturbada, que afetou e “suspendeu” o mundo.

Para além de diferentes *workshops* informativos, a SPEM organizou múltiplos “EM’ Consulta com”, uma série de *webinars* que contaram com a participação de neurologistas, assistentes sociais, profissionais de recursos humanos, psicólogos, entre outras especialidades. Estes eventos deram sempre lugar a sessões de “Perguntas e Respostas”, e quem assistiu pôde enviar as suas questões antecipadamente, através de um formulário digital, para serem abordadas em direto no dia do encontro virtual. <https://www.facebook.com/SPEMPortugal/> videos/

**CONSIGO webcast** 2 ABRIL | 17H00  
**O DOENTE COM EM NO CONTEXTO COVID-19**

**DR. CARLOS CAPELA**  
Neurologista, Centro Hospitalar Lisboa Central - Hospital dos Capuchos

- Esclareça as suas dúvidas.
- Coloque questões.
- Participe através deste link: [live.webcast](#).

#COVID19 #FiqueEmCasa #FiqueEmSegurança  
EM - Esclerose Múltipla

NOVARTIS | Reimagining Medicine

**EM DIRETO** 166  
**EM' AÇÃO CONTRA A COVID-19**  
DESAFIOS PARA OS DOENTES E SEUS CUIDADORES

Uma iniciativa de SPEM, aqiem, e em colaboração com: [Logos of partner organizations]

**EM' AÇÃO CONTRA A COVID-19**  
DESAFIOS PARA OS DOENTES E SEUS CUIDADORES

**Q&A** Tenho esclerose múltipla mas não consigo falar com o meu médico e não tenho tido a minha medicação. Telefono para o hospital e ninguém atende. O que devo fazer?

Mikael Pereira

# Dia Mundial da EM 2020

**EM'Consulta com..**  
Moderador: Margarida Navalhins  
Especialista:  
Dr. Guillermo Izquierdo, Neurologista (Director de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Vithas de Sevilla)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Quarta-feira, 29 de abril de 2020  
18:00-19:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q & A)  
Questione o nosso Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/89960919373>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com..**  
Moderador: Alexandre Guedes da Silva  
Especialista:  
Ana Sofia Fonseca, Assistente Social  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Quarta-feira, 29 de abril de 2020  
18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q & A)  
Questione o nosso Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/89960919373>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com...**  
Moderadora: Dra. Gabriela Condoso  
Especialista:  
Dr. Filipe Palavra  
Neurologista (Hospital Pediátrico - CHUC)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Quarta-feira, 20 de maio de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q&R)  
Questione a nossa Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/89960919373>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com..**  
Moderador: Alexandre Guedes da Silva  
Especialista:  
Dra. Livia Sousa, Neurologista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Quarta-feira, 15 de abril de 2020  
17:00-18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q & A)  
Questione o nosso Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/89960919373>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com..**  
Moderador: Alexandre Guedes da Silva  
Especialista:  
Dra. Cécilia Carmona, Neurologista do Hospital de Cascais, responsável pela Consulta de EM  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Sábado, 11 de abril de 2020  
17:00-18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q & A)  
Questione o nosso Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/89960919373>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**Aplicação de Planos de Contingência de Comunicação em cenário COVID19**  
Partilha de boas práticas #9  
Moderadora: Mara Dias  
Especialistas:  
Ana Sofia Fonseca - SPEM  
Cátia Venenno - SPEM  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Quarta-feira, 20 de maio de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Apresentação de soluções e exemplos práticos de inovação seguida de Questões & Respostas  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/85823504236>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com..**  
Moderador: Sofia Fonseca  
Especialista:  
Dr. Pedro Marinho (PMX)  
Gestão financeira em tempos de crise  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Quarta-feira, 13 de maio de 2020  
17:00-18:00 h  
O principal objetivo é ajudar a melhorar os conhecimentos com dicas e técnicas bem como acesso a ferramentas para uma gestão financeira mais eficiente.  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/81431868241>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com...**  
Moderadora: Mara Dias  
Oradora: Caria Ribeiro (Fisioterapeuta, SPEM)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
Quarta-feira, 27 de maio de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q&R)  
Questione a nossa Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/81431868241>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**Workshop de "Vencer a COVID-19 depende de cada um de nós"**  
Moderador: Alexandre Guedes da Silva  
Especialista:  
Dr. Paulo Nunes de Abreu - Hospital do Futuro  
Paulo Gonçalves - Vice-Presidente da SPEM  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
15 de maio de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Apresentação de soluções e exemplos práticos de inovação seguida de Questões & Respostas  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/87658711589>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**Desafios impostos pelo COVID19**  
Partilha de boas práticas #10  
Moderadora: Micaela Rodrigues  
Especialistas:  
Carolina Marques - SGA (Stretching Global Ativo)  
Cátia Crespo - Fisioterapeuta na Desaffius  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
10 de junho de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Apresentação de soluções e exemplos práticos de inovação seguida de Questões & Respostas  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/85183517686>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com..**  
Moderador: Alexandre Guedes da Silva  
Especialista:  
Caria Ribeiro (Hospital Distrital de Cascais)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
15 de maio de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q & A)  
Questione o nosso Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/82780186087>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**Workshop "Cartografar e Gerir o Risco da COVID19"**  
Profª Dra. Maria João Pereira  
Professora Associada, Departamento de Engenharia Civil, Arquitetura e Georrecursos, Instituto Superior Técnico  
Webinar:  
<<https://us02web.zoom.us/j/87658711589>>  
08 de junho de 2020  
17:00 - 19:00  
Apresentação de soluções e exemplos práticos de inovação seguida de Questões & Respostas  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/84694318303>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com...**  
Moderadora: Mara Dias  
Especialista:  
Carolina Trindade (Hospital das Clínicas SPEM Lisboa)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
10 de junho de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q&R)  
Questione a nossa Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/84694318303>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**EM'Consulta com..**  
Moderadora: Mara Dias  
Especialista:  
Carolina Trindade (Hospital das Clínicas SPEM Lisboa)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
10 de junho de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Sessão de Perguntas & Respostas (Q&R)  
Questione a nossa Especialista através do link <<https://bit.ly/39VteYN>>  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/84694318303>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

**Workshop "Crise Crónica em Tempos de COVID-19"**  
Moderadora: Mariana Flor de Lima  
Especialista:  
Carolina Trindade (Hospital das Clínicas SPEM Lisboa)  
Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla - SPEM  
10 de junho de 2020  
17:00 - 18:00 h  
Apresentação de soluções e exemplos práticos de inovação seguida de Questões & Respostas  
Participe ao vivo no Webinar: <<https://us02web.zoom.us/j/89757477361>> ou assista no FACEBOOK em Direto: <<https://www.facebook.com/EMCasaTranquilamente/>>

Os vídeos podem ser visualizados na nossa página de Facebook, na secção de vídeos:  
<https://www.facebook.com/SPEMPortugal/videos/>

COM O APOIO:



## Celebrações do Dia Mundial da Esclerose Múltipla 2020



O Dia Mundial da Esclerose Múltipla (EM) é oficialmente celebrado a 30 de maio. Reúne a comunidade global de EM para partilhar histórias, consciencializar e fazer campanha com todos os afetados por esta doença.

**N**ão se trata, portanto, de um festejo, de uma comemoração, mas sim de uma data que relembra a existência de uma enfermidade que atinge muitas pessoas, os seus familiares, amigos, e pessoas próximas.

As atividades do **Dia Mundial** ocorrem geralmente durante o mês de maio e no início de junho, um pouco por todo o mundo. A SPEM relembrou-o nos dias 29, 30 e 31 de maio, com um conjunto de eventos para muitos gostos, praticamente todos online, possibilitando e registando-se uma grande adesão.

As comemorações iniciaram-se às 14h do dia 29, com um **"EM' Lounge"** virtual, seguindo-se uma conferência com o mote **"Ligados EM' Segurança"**, organizada pela **Delegação de Évora**. Este encontro, contou com a presença de vários especialistas e outras personalidades: José Robalo, Presidente da ARS Alentejo, João Cerqueira, Neurologista em representação do GEEM (Grupo de Estudos de Esclerose Múltipla), Andreia Zacarias, PcEM da Delegação de Évora da SPEM, Andreia Matas, Neurologista do

Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, Sandra Carvalho, Enfermeira na Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano, e Maria Filomena Mendes, Presidente do Conselho de Administração do Hospital Espírito Santo de Évora. Ao final da tarde, o webinar **"EM' Consulta de Sexualidade"**, com Vânia Beliz, trouxe-nos a oportunidade de saber mais e esclarecer dúvidas nesta área.

Sábado, dia 30, as actividades começaram com um **"EM' Workshop"** dividido em duas temáticas que se complementam: **"ReViver em Segurança com o COVID-19"**, com Susana Mata, e **"Gestão Financeira em Tempos de Pandemia COVID-19"**, com Pedro Marinho.

À tarde, inaugurou-se o **Canal SPEM** no YouTube, com uma breve apresentação de Alexandre Guedes da Silva, Presidente da SPEM, e que conta muito com a participação de todos e todas, para que seja um canal de informação, divulgação e partilha. Às 16h00 começou o **"EM' Regiões EM' Festa Rija"**, um espetáculo de variedades que incluiu muitas atuações de Norte a Sul do país, desde a dança,

música, magia e muito mais, com Ana Bacalhau, HMB, Tuna de Enfermagem de Coimbra, Cantares Alentejanos com Os Vocalistas, entre outros. O dia terminou com Joana Cruz a apresentar o concerto solidário **"EM Alerta Laranja"**, organizado pela Merck, com Carolina Deslandes e a participação inicial da Dr.<sup>a</sup> Lúvia Sousa, Neurologista do CHUC.

Domingo 31, foi igualmente um dia cheio. De manhã, uma Corrida **"Virtual"** Solidária pelos Sintomas Invisíveis da EM encheu as redes sociais, com pessoas em Portugal e no mundo a correrem ou andarem por esta causa.

À tarde, o Canal SPEM apresentou **"Dar Ar à EM"** com nomeadamente Hélio Correia, uma das pessoas chave na organização da corrida, pertencente ao Grupo Sportivo Adicence. As comemorações terminaram com um dos novos programas do Canal SPEM, **"EM' Contacto"**, onde Paulo Gonçalves, Vice-Presidente da SPEM, fez uma pequena crónica e falou um pouco sobre estes três dias e a Associação.



## Conferência “Ligados EM’ Segurança”

No âmbito das celebrações do **Dia Mundial da EM**, a Delegação de Évora da SPEM organizou uma conferência, no dia 29 de maio de 2020. Sob o mote “**Ligados EM’ Segurança**”, muitas foram as pessoas que puderam assistir em direto, *online*, ao que vários especialistas e outras personalidades tinham para partilhar sobre o assunto. Depois das palavras introdutórias de **Margarida Navalhinhas**, Dirigente da **SPEM Évora**, e do Presidente da SPEM, **Alexandre Guedes da Silva**, deu-se lugar aos vários oradores convidados.

O **Dr. João Cerqueira**, Neurologista em representação do GEEM (Grupo de Estudos de Esclerose Múltipla), começou por salientar que, nesta pandemia, o medo do vírus não se deverá sobrepor ao medo da EM. Apesar da suspensão de todos os procedimentos e tratamentos inerentes à condição, as atividades voltaram à “normalidade”, encontrando-se alternativas para os doentes. Segundo o Neurologista, não há grandes problemas em fazer tratamentos, sendo mesmo conveniente retomá-los e dar-lhes continuidade, não fazendo sentido condicionar as terapêuticas por causa da COVID-19. Considera, até, os hospitais como dos sítios mais seguros para se ir.

Falou, em seguida, **Andreia Zacarias**, Pessoa com EM da Delegação de Évora, sobre a sua experiência profissional depois do diagnóstico, salientando que tem encontrado algum estigma. Contudo, sempre que precisou da ajuda da SPEM, teve uma resposta rápida e valiosa.

A **Dr.ª Andreia Matos**, Neurologista no Hospital de Trás-os-Montes e Alto Douro, realçou o trabalho da equipa multidisciplinar desenvolvido no Centro Hospitalar e corroborou o que o Dr. Cerqueira mencionou, o medo do vírus não pode, de todo, superar o medo da doença e não se pode descuidar o acompanhamento da EM.

**Sandra Carvalho**, Enfermeira com EM e Coordenadora da SPEM de Portalegre, veio apontar as lacunas existentes na área do Alentejo, agravadas pela situação da COVID-19, onde as respostas da zona são ainda muito parcas devido ao isolamento geográfico. Sandra Carvalho apontou algumas soluções, nomeadamente a possibilidade de formação de alguns profissionais de saúde, para que a metilprednisolona (aquando de surtos) possa ser administrada em regime de hospital de dia, mais próximo de casa.

O **Dr. José Robalo**, Presidente da Administração Regional de Saúde do Alentejo, disse estar atento às situações e reconheceu as lacunas, realçando existirem já algumas respostas, embora não sejam perfeitas, e apontou a necessidade de usar os meios existentes para melhorar essas mesmas questões.

Quase a finalizar a conferência, houve lugar para uma sessão de Perguntas e Respostas, onde várias pessoas que assistiam em direto, puderam colocar as suas questões.

As palavras finais foram dadas pela **Dr.ª Maria Filomena Mendes**, Presidente do Conselho de Administração do Hospital Espírito Santo de Évora, a **Dr.ª Isabel Pita**, Diretora Clínica, que explicou como correu a reorganização deste Hospital, perante a pandemia.



Alexandre Guedes da Silva



Margarida Navalhinhas



João Cerqueira



Andreia Zacarias



Andreia Matos



Isabel Pita



Maria Filomena Mendes



José Robalo



Sandra Carvalho



## EM'Consulta de sexualidade



Vânia Beliz

Sendo a sexualidade ainda um tema tabu na EM, a SPEM organizou no dia 29 de maio, um “EM’ Consulta” com **Vânia Beliz**, Psicóloga Clínica e Sexóloga, e moderação de Susete Margarido e Susana Mata, um **webinar online** para explorar esta temática, no âmbito das celebrações do Dia Mundial da EM.

Trata-se de uma área muito sensível e delicada, que carece de abertura e exposição, sem preconceitos, para o doente ter espaço e sentir-se “livre” para falar. **Vânia Beliz** veio deste modo expor o tema, de forma aberta e o mais objetiva possível, apresentando algumas soluções para contornar as limitações e, sobretudo, passar a mensagem de que é possível usufruir de múltiplas alternativas, capazes de apoiar quem necessita.

Para além da exposição do tema, houve espaço para Perguntas e Respostas, com oportunidade para as pessoas que assistiam colocarem as suas dúvidas.



Susana Mata

## EM’Workshop

### “ReViver EM’Segurança com o COVID19”

As comemorações de dia 30 começaram com um “EM’ Workshop” virtual dividido em duas temáticas complementares: “ReViver em Segurança com o COVID-19”, com Susana Mata, e “Gestão Financeira em Tempos de Pandemia COVID-19”, com Pedro Marinho.

**Susana Mata**, Coordenadora da Delegação de Beja, Técnica Superior de Higiene e Segurança no Trabalho, falou-nos da proteção necessária para um desconfinamento em segurança. A oradora abordou os cuidados necessários a ter e apresentou as especificidades das máscaras, e como usá-las corretamente, a higienização das mãos, e o cumprir da legislação



Pedro Marinho

### “Gestão financeira em tempos de pandemia COVID19”

Por sua vez, Pedro Marinho, Pro-diretor de Terapias Complementares da SPEM e fundador e CEO da PMX, falou em como administrar as nossas finanças da melhor forma possível, numa economia que colocámos “em coma” durante dois meses. Para este efeito, o orador apontou ferramentas concretas, apresentando, através de procedimentos básicos, estratégias que nos apoiam na gestão dos nossos gastos, permitindo gerir melhor a nossa vida.



COM O APOIO:

SANOFI GENZYME

Biogen MERCK

Roche

## Lançamento do Canal SPEM no YouTube

No sábado à tarde, dia 30 de maio, a SPEM lançou o seu Canal de YouTube, um canal que conta com o apoio da Merck e apresenta conteúdos novos todas as semanas, com vídeos adequados a diferentes faixas etárias e necessidades de cada um.

- Às segundas-feiras estamos **“Juntos desde sEMpre”**, com informação básica dirigida aos recém-diagnosticados;
- Às quintas-feiras é apresentado um momento informativo, **“Quintas Informativas”** com, por exemplo, destaques de *webinars*, e outras informações relevantes para quem convive com a EM;
- No final da semana, **“RelEMbrandos”** eventos levados a cabo pela SPEM, iniciativas que marcaram pela positiva.
- Para dar voz às pessoas afetadas pela EM, ao sábado, a rubrica **“Eu sou qEM sou”** dá a conhecer os seus receios, experiências e luta.
- Aos domingos, surge a rubrica **“EM” Contacto”**, onde os dirigentes nacionais e regionais fazem um resumo da semana. Subscriba e não perca “pitada”: <https://www.youtube.com/user/MsSPEM/>



COM O APOIO:  
**MERCK**

# Dia Mundial da EM 2020

## EM' Festa Rija

Na comemoração do Dia Mundial da Esclerose Múltipla, a SPEM esteve EM' Festa Rija, e juntou muitos artistas de várias áreas, desde dança, poesia, circo, música, culinária, entre outras.

A SPEM agradece de coração, a colaboração das delegações, que possibilitaram esta partilha de Norte a Sul do País, assim como aos que nela participaram.



O **Norte** ofereceu-nos um momento musical, com **NOA**.

Desde **Bragança**, assistimos a um momento musical com o "Projeto Adélia", um projeto de música tradicional, com recolha e (re)interpretação de músicas cantadas pelas "Adélias" do nosso país.

**Viseu** apresentou-nos um momento de declamação, com **Guilherme Telmo Dias**, seguido da atuação do **Órfeão do Centro Cultural da Guarda**.

**Coimbra** trouxe-nos o grupo de Fado "Fado ao centro", apresentando-nos depois com mais fado, desta vez cantado pela "Tuna de Enfermagem de Coimbra" e, no fim, um momento de **Dança Oriental** com a **Prof.ª Perizad Rita**.

A partir de **Leiria** assistimos a uma "Desgarrada" de poemas, com **Paulo Coutinho** e **Natalina Carreira**, seguido de um momento musical ao som de **Mike Bramble**, da magia de **Jorge Cardinalli**, da coreografia de fisioterapia com o **Grupo de Fisioterapia da SPEM Leiria**, e de um momento culinário, com **Esmeralda Pena** e **Mariana Pena**.

**Lisboa** ofereceu um momento de **Oriental Dance & Fusion**, com a bailarina **Cris Aysel**, e vários momentos musicais, com **Os Anjos**, **Joe Cocker**, **HMB** e **Ana Bacalhau**.

**Santarém** trouxe-nos "música ligeira", pelo som de **David Antunes**, **Os Odisseia** e **The Pílinha**.

De **Évora** vieram os Cantares Alentejanos, com **Os Vocalistas**, fado com **Margarida Guerreiro** e um momento de piano, com **Margarida Piçarra**.

**Portalegre** trouxe-nos música, com **Kikas**, **Raquel Guerra** e o **Grupo de Cantares**, **Grupo CAEP Voices**, e dança, com as **Sevilhanas da Escola de Silvina Candeias**.

**Beja** encantou-nos com o **Fadista Luís Saturnino**, o Grupo de Cantares Femininos "As Rosinhas" de St.ª Clara de Louredo, e o Grupo de Cantares "Os Cantadores do Alentejo".

E, do **Algarve**, vindo de Lagos, **Humberto Silva** trouxe-nos mais um momento musical.

**A todos, um muito obrigado!**

Norte



Lisboa



Leiria



# Dia Mundial da EM 2020



Viseu

Portalegre

Évora

Santarém

Coimbra

Beja

Algarve

COM O APOIO:

SANOBI GENZYME

Biogen. MERCK Roche

# Dia Mundial da EM 2020

## Final das comemorações em grande: uma corrida “virtual” e mais estreias online!

A celebração do Dia Mundial da Esclerose Múltipla contou também com uma “Corrida Virtual” pelos Sintomas Invisíveis da EM, no dia 31 de maio, que permitiu a participação de muitos “atletas”, a correr ou caminhar, conforme as suas capacidades. A SPEM agradece de forma especial o empenho do Grupo Sportivo Adicence, que tornou possível o evento, bem como a todas as pessoas que participaram na prova. E foi no encontro virtual “Dar ar à EM”, que Hélio Correia, do Grupo Sportivo Adicence, o grande impulsionador da prova, agradeceu de coração cheio a todos os que participaram neste evento, dentro e fora do país. Hélio Correia referiu que, independentemente daquilo que se consiga fazer, andar ou correr, é sempre gratificante apoiar quem necessita, e o desporto é um benefício maior na manutenção da saúde das pessoas com EM, sendo por isso fundamental continuar a “correr”.



Paulo Gonçalves

## EM'Contacto

Para concluir as comemorações do Dia Mundial, ainda no dia 30, a SPEM estreou a rubrica “EM'Contacto”, no seu canal de YouTube. Paulo Gonçalves, Vice-Presidente da SPEM, apresentou a sua crónica, baseando-se em três conceitos, que se interligam: a Motivação, a Sorte e a Esperança. E, sendo que cada pessoa tem o seu “triângulo”, caberá a cada um de nós, conformar-se com o que tem, ou transformar esse “triângulo”, encontrando a sua motivação, desafiando a sua sorte e ter mais esperança. Paulo Gonçalves agradece

ainda à Associação, congratulando-se em fazer parte da mesma.

No final, alguns participantes comentaram a sua partilha e respetivo sucesso das comemorações do Dia Mundial da EM.

COM O APOIO:

SANOFI GENZYME

Biogen MERCK Roche



## Campanha Sanofi Genzyme

A Sanofi Genzyme lançou uma campanha para o Dia Mundial da EM, que destacou o tema proposto pela MSIF para o triénio 20-22: #MSConnections. Estas conexões, apelam à luta contra os estigmas das pessoas que sofrem de EM, apoiadas por quem as rodeia, ainda bem presentes pelo mundo fora, apoiadas por quem as rodeia. Assim, e como a EM não deverá ser



o cartão de visita das pessoas por ela afetadas, a campanha quis desafiar os seus portadores a superarem possíveis desafios causados pela doença, com o lema #juntospodemos, envolvendo os portadores, toda a sua rede de apoio e as associações existentes. A SPEM apoiou esta campanha e partilhou os seus vídeos e desafios nas redes sociais, que obtiveram um feedback muito grande e positivo por parte do público.

## Merck promove Concerto Solidário com Carolina Deslandes

A apresentadora Joana Cruz deu voz a mais um EM Alerta Laranja, no Dia Mundial da Esclerose Múltipla, um concerto solidário com Carolina Deslandes, e com a presença da Dr.ª Lúvia Sousa, promovido pela Merck no dia 30 de maio.

A Dr.ª Lúvia Sousa, Neurologista do CHUC, descreveu e explicou as características da doença, apelando para a necessidade da tomada de consciência desta enfermidade e do apoio à causa. Adiantou ainda que, neste momento, as pessoas com EM deverão fazer a sua vida “normal”, não descurando os tratamentos, com as preocupações necessárias, porque a vida continua.

Após esta introdução, Carolina Deslandes subiu para o palco “virtual”, cantando e encantando os visitantes, nacionais e além-fronteiras. O reportório contou com temas da artista e covers de outros músicos, sendo aplaudida pelo grande público.

Este Live foi seguido e acompanhado por um extraordinário público, confirmadas pelas 3559 visualizações, que a Merck generosamente converteu, arredondou e doou 2000€ a cada associação parceira desta luta: ANEM, SPEM e TEM. Um muito Obrigado.



Carolina Deslandes



Joana Cruz



Lúvia Sousa



## MUSEUS para a IGUALDADE DIVERSIDADE e INCLUSÃO

Todos os anos desde 1977, comemora-se o **Dia Internacional dos Museus**, com o objetivo de aumentar a consciencialização de que os museus são um importante meio de intercâmbio cultural, e, promovem o desenvolvimento de entendimento mútuo, colaboração e paz entre os povos. Este ano 2020 o mote escolhido foi:  
**Museus para a Igualdade: Diversidade e Inclusão.**

Texto de Cândida Proença

### Castelo de Porto de Mós Monumento Cultural Acessível

Obra arquitectónica de características singulares, o **Castelo de Porto de Mós**, acumulou ao longo dos séculos, influências militares, góticas e renascentistas. Assente numa estrutura pentagonal, esta obra destaca-se pela sua fachada principal ornamentada por duas cúpulas piramidais com cerâmica de cor verde. Estão patentes ao público, várias exposições permanentes, sendo uma delas sobre cerâmica medieval, e outra sobre a famosa **Batalha de Aljubarrota**. De facto, em 1385, o Castelo desempenhou um papel fundamental na referida batalha ao albergar as tropas de D. João I e Nuno Álvares Pereira, nas noites anteriores à luta, durante as quais foram planeadas as estratégias de guerra que viriam a dar a independência ao país.

**O Monumento reabriu acessível em 2019**, e disponibiliza percursos de circulação para pessoas com mobilidade condicionada. A existência de uma plataforma elevatória permite vencer a diferença de cotas que as escadas representam. O piso é acessível, desde o exterior do Castelo até ao interior do mesmo, e proporciona o acesso a todas as salas expositivas do piso



Castelo de Porto de Mós.



Plataforma elevatória Porto de Mós.

térreo. Um elevador permite a transição do piso inferior ao piso superior.

## MUSEU PO.R.O.S A tecnologia ao serviço da História

O Museu Portugal Romano, em Sicó, situado em Condeixa-a-Nova abriu ao público em 2017 e possibilita uma “viagem” até à época da ocupação romana, daquele território.

Na entrada, os visitantes são convidados a ingressar no original “túnel do tempo” que os transporta até à época romana. Este espaço museológico é dotado da mais elaborada tecnologia multimédia, que o coloca no topo nacional dos museus mais interativos. O espaço estimula os sentidos e alia conhecimento e entretenimento, contribuindo para a salvaguarda e divulgação da memória histórica da Romanização através de percurso totalmente acessível para quem se desloca de cadeira de rodas, tendo um elevador, que permite o acesso ao segundo piso. Todas as salas de exposições são amplas e não têm qualquer barreira física. No exterior, existem vários lugares de estacionamento reservados para portadores de mobilidade reduzida.

## Vilar Formoso - Fronteira da Paz Memorial aos refugiados e ao Cônsul Aristides de Sousa Mendes

Em Junho de 1940, o Cônsul português em Bordéus, **Aristides de Sousa Mendes**, emitiu milhares de vistos permitindo a fuga para a liberdade, àqueles que fugiam do nazismo. Para honrar esta ação, e lembrar o papel crucial, que Portugal desempenhou no acolhimento aos refugiados, durante a **II Guerra Mundial**, foi criado em **Vilar Formoso**,



“Túnel do tempo” Museu POROS



Vilar Formoso - Fronteira da Paz



Aristides de Sousa Mendes

um pólo museológico, alojado ao lado da estação ferroviária, ocupando dois antigos armazéns, onde são apresentados seis núcleos expositivos, através dos quais, o visitante poderá vestir a “pele” de um refugiado, na sua busca da liberdade. Vilar Formoso era a porta de entrada em Portugal, e inúmeros testemunhos de sobreviventes do Holocausto descrevem esta localidade como

um “oásis” onde os refugiados eram acolhidos com enormes panelas de sopa e pão. O Cônsul português salvou a vida de mais de 30.000 pessoas, que fugiam das perseguições nazis do regime de Hitler, dos quais cerca de 10.000 eram judeus. Este espaço foi inaugurado em 2017 e tem entrada gratuita. Todo o percurso da visita é totalmente acessível.

# Roteiro - Boa Viagem

## Museu Nacional Machado de Castro

O **Museu Nacional Machado de Castro**, sito em **Coimbra**, integra desde 2019, a área classificada pela **UNESCO** como **Património Mundial do Bem Universidade de Coimbra, Alta e Sofia**.

É um dos mais importantes museus de Belas-Artes de Portugal, e o seu espólio inclui **pinturas, artes decorativas, joalheria, cerâmica, escultura e arqueologia**.

Debaixo da cidade de Coimbra, há um mundo secreto por descobrir: a antiga cidade romana **Aeminium** que deixou vestígios no presente, como é o caso do sensacional **criptopórtico romano**, localizado no Museu Machado de Castro. Este criptopórtico é constituído por uma galeria de túneis subterrâneos, construído para suportar o Fórum Romano e permite “vivenciar” Aeminium, tal como ela era, há dois mil anos. A sua visita, a este espaço “enterrado” e oculto nas profundezas da cidade académica, é apenas parcial para quem se desloque de cadeira de rodas. Na entrada e saída do Museu, a acessibilidade é total, bem como no acesso aos pisos superiores e inferiores graças a um elevador. A entrada é gratuita para o portador de mobilidade condicionada e o seu acompanhante.

Há que destacar o facto de não existir estacionamento para pessoas portadoras de deficiência motora, o que dificulta o acesso a este núcleo museológico de qualidade.

## Museu da TAPEÇARIA - Guy Fino

O **Museu da Tapeçaria de Portalegre - Guy Fino** é um espaço dedicado à apresentação, conservação e estudo das Tapeçarias da região, uma parcela fundamental do património artístico nacional.



Museu Machado de Castro



Museu da Tapeçaria- Portalegre

O local encontra-se dividido em duas partes distintas: no piso térreo é apresentada a história e técnica de execução das tapeçarias, enquanto que no 1º piso, estão expostas obras que datam dos finais dos anos 40, até à actualidade. Destacam-se, obras de autores tão diversos como Almada Negreiros, Vieira da Silva, Le Corbusier ou João Tavares cuja obra “Diana” foi a primeira tapeçaria tecida na fábrica de Portalegre e data de 1947.

As tapeçarias são um trabalho minucioso, moroso, único e original. Em termos de acessibilidades, a

transição do piso térreo para o 1º piso, efetua-se com o auxílio de uma plataforma elevatória.

No 1º núcleo, a passagem entre salas expositivas faz-se através de rampas amovíveis.

Preservar a **História** do Ser Humano, foi sempre um desafio.

Os museus não são apenas um caminho em direção ao passado mas representam um lugar de conexão entre tempos remotos, o presente e o futuro. De facto, olhar o passado é conhecer o que foi feito para aprimorar mecanismos de aperfeiçoamento no presente e influenciar o futuro.

## A resiliência é um conceito oriundo da Física que se refere à propriedade de que são dotados alguns materiais de retomar a sua forma original após a deformação.

No ramo da psicologia, a resiliência é a capacidade que o ser humano possui de manter o equilíbrio emocional em situações de grande pressão.

Para além da resiliência, ainda existe a possibilidade de, depois de acontecimentos traumáticos, superar-se e atingir um patamar superior no crescimento pessoal.

O autoconhecimento é essencial para o crescimento pessoal, para o bem-estar e a autorealização.

Sempre que passamos por situações imprevistas e que nos amedrontam, o stress provoca danos na nossa auto-estima. São frequentes o pânico e o medo que paralisam. A situação da pandemia veio agravar a insegurança que os portadores de Esclerose Múltipla já vivenciam no quotidiano.

Para além da ameaça da patologia de base, acresce o receio de uma infeção por um vírus novo e desconhecido.

Depois da confusão inicial, importante é saber gerir o nosso quotidiano com cautela, sem cair em exageros.

E é neste momento que a resiliência joga a nosso favor.

Vamos domar a ansiedade com a realização de atividades que nos proporcionem bem-estar. Vamos respeitar as normas de segurança para evitar o contágio e a exposição a situações de risco.

Vamos, sobretudo, encontrar no nosso íntimo novas ferramentas para construir o futuro que nos espera.

Como disse Marco Aurélio, famoso imperador romano e filósofo: “ Não é o mais inteligente, nem o mais forte que vai sobreviver, mas aquele que sabe adaptar-se à mudança” .

Falemos então em capacidade de adaptação. O povo diz: conforme se toca, assim se dança. Conforme a vida se apresentar, assim decidiremos qual a melhor opção. Aliás, há sempre fatores que escapam ao nosso poder de atuação. Há sempre imprevistos de diferentes graus de gravidade que nos põem à prova.

Os problemas são situações em vias de resolução. Para as crises extremas,

convém mudar aquilo que é possível mudar e aceitar aquilo que não podemos mudar.

Quem vos fala é quem já sofre de Esclerose Múltipla há 28 anos, tem mobilidade reduzida e necessita de cadeira de rodas...a tão temível cadeira que agora é a minha assistente pessoal. Adaptei-me à cadeira e ela liberta-me e é com ela que vivo novas aventuras.

Quem vos fala foi diagnosticada cancro da mama em 2018 e trava, diariamente, uma luta desigual com uma “ besta” traiçoeira.

Quem vos fala, é sobretudo uma mulher que não desiste de sonhar e veste um “ sorriso” todos os dias para enfrentar as nuvens e as chuvadas que teimam em existir.

Acabo com uma citação de Stephen Hawking: “ Inteligência é a capacidade de se adaptar à mudança”, tal como afirmara Marco Aurélio já séculos atrás. A História é cíclica e o ser humano continua a evoluir e a aperfeiçoar-se ao longo dos tempos.



## & Perguntas & Respostas

### ***Sou doente crónico. Posso continuar em teletrabalho?***

Actualmente, a legislação prevê que o regime do teletrabalho, possa ser adotado nos termos previstos, no Código do Trabalho (isto é, mediante acordo escrito celebrado entre a entidade empregadora e o trabalhador).

No entanto, o teletrabalho permanece obrigatório quando requerido pelo trabalhador, independentemente do vínculo laboral e sempre que as funções o permitam, nas seguintes situações:

✓ Quando apresenta um certificado médico que ateste que está abrangido pelo regime excecional de proteção, de imunodeprimidos, tais como os portadores de artrite reumatóide, de esclerose múltipla ou de lúpus; e outros doentes crónicos, tais como os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica (como a asma, bronquite crónica, doença pulmonar obstrutiva crónica), os doentes oncológicos e os portadores de insuficiência renal;

✓ Quando tenha um grau de incapacidade igual ou superior a 60%;

✓ Quando se trata de trabalhador com filhos, ou outros dependentes a cargo menores de 12 anos, ou com deficiência ou doença crónica (independentemente da idade), com suspensão das atividades letivas e não letivas, presenciais, em estabelecimento escolar ou equipamento social de apoio à primeira infância ou deficiência, fora dos períodos de interrupções letivas. Ou seja, fora do período escolar, nas férias de verão, por exemplo, se os ATL estiverem em funcionamento, os pais deixam de ter razões legais para exigirem o teletrabalho. Se os filhos forem maiores de 12 anos, e não tiverem qualquer deficiência, ou doença crónica, os progenitores também não têm teletrabalho obrigatório, pelo que todas as faltas ao serviço passam a ser injustificadas.

**Atenção:** apenas um dos progenitores pode beneficiar do estatuto do teletrabalho, independentemente do número de filhos;

✓ Quando os espaços físicos e a organização do trabalho não permitam o cumprimento seguro das orientações da DGS, e, a Autoridade para as Condições do Trabalho sobre esta matéria.



## **Por ter Esclerose Múltipla sou considerado um doente de risco?**

Não, a não ser que tome uma medicação imunossupressora (torna o sistema imunitário mais frágil). Deve falar com o seu neurologista no sentido de perceber qual é a sua situação.

## **Estou reformado. Tenho direito à Prestação Social para a Inclusão?**

Sim, tem, no caso de ter um atestado de incapacidade de pelo menos 80%.

## **Tenho uma pensão por invalidez. Posso continuar a trabalhar?**

Sim, pode, caso lhe tenha sido atribuída uma pensão por invalidez relativa. Neste caso pode acumular com rendimentos do trabalho, dentro de alguns limites. Deverá consultar a Segurança Social ou a SPEM para o esclarecerem quais são.

## **Recebo o subsídio social de desemprego, mas está a terminar. O que faço?**

O subsídio social de desemprego será automaticamente prorrogado até ao final do ano.

## **Estive em layoff entre os meses de Abril a Junho. Terei algum apoio complementar?**

Sim. Caso tenha estado em **layoff** de suspensão ou redução do horário, e tenha um salário base superior a um salário mínimo nacional (SMN) e inferior ou igual a dois SMN, tem direito ao novo complemento de estabilização, o valor mínimo do complemento de estabilização será de 100 euros e o máximo no montante de 351 euros. O pagamento será processado de forma automática pela Segurança Social, no mês de Julho.

## **Vou continuar a poder receber a medicação na minha farmácia comunitária?**

A Operação Luz Verde (que permitiu o envio da medicação hospitalar para a farmácia comunitária) terminou no dia 12 de Junho. Por isso, caso deixe de conseguir o envio para a farmácia comunitária, entre em contacto com a delegação da SPEM da sua área de residência.

**Pode colocar as suas dúvidas através dos seguintes endereços:**

**[sofia.fonseca@spem.pt](mailto:sofia.fonseca@spem.pt)**

**[mara.dias@spem.pt](mailto:mara.dias@spem.pt)**

**Siga a página no FACEBOOK EM' CASA + INFORMADO**



## **Tem uma multa para pagar? Pode doar o valor a pagar à SPEM!**

A lei está no código do Processo Penal, mas nem toda a gente a conhece ou sabe do seu procedimento. De facto, no artigo 281º, é determinado que no caso de haver condenação por crime, punível com pena de prisão não superior a 5 anos, ou uma sanção diferente da prisão, o Ministério Público pode determinar, com a concordância do Juiz, a suspensão do processo (desde que cumpridos determinados requisitos legais), com a conseqüente entrega de quantia a uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS).

Chama-se imposição de injunções, onde se enquadra a entrega de um montante a uma IPSS. Esta determinação pode ser feita por requerimento do arguido. Por isso, caso isto lhe aconteça, não se esqueça da SPEM. Identifique a nossa instituição no processo e contribua para concretizar a nossa missão!

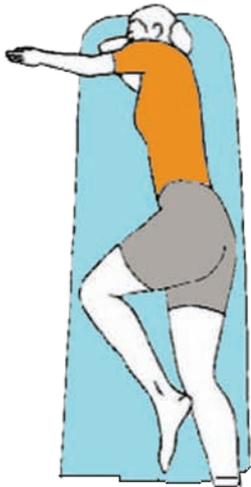


**SOCIÉDADÉ  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.**

## Exercícios de Flexibilidade

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.

### FLEXIBILIDADE



Ex. 1

✓ Deite-se de lado com a mão por baixo da cabeça e a outra esticada ao nível dos ombros à sua frente. Dobre o joelho da perna de cima e apoie à sua frente.

✓ A seguir rodar o braço para o lado oposto enquanto o cotovelo da mão contrária tenta tocar na superfície.

**Duração:** 1 minuto.

**Séries:** 2 de trinta segundos.



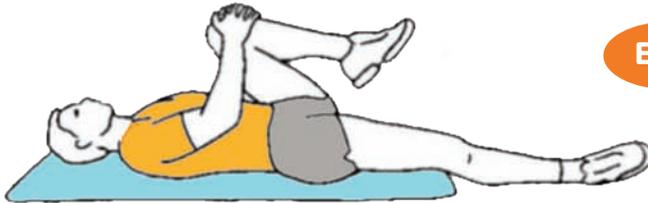
Ex. 2

✓ Fique ajoelhado e desça o seu tronco com os braços esticados à frente de si.



**Duração:** 1 minuto.

**Séries:** 2 de trinta segundos.



Ex. 3

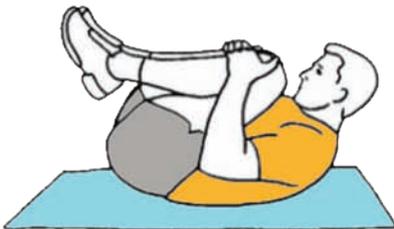
✓ Deite-se de barriga para cima e agarre num dos seus joelhos com as duas mãos.

✓ Puxe até sentir os glúteos a alongar.

✓ Posteriormente agarre nos dois joelhos em simultâneo e leve o queixo ao peito para sentir um alongamento maior ao nível das costas.

**Duração:** 1 minuto.

**Séries:** 2 de trinta segundos.



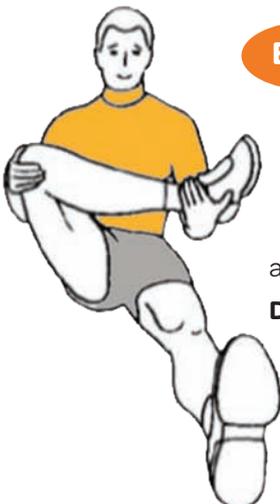
Ex. 4

✓ Sente-se ou deite-se de barriga para cima.

✓ Segure num tornozelo e joelho de cada vez e puxe para si. Aproxime do seu peito até sentir o alongamento.

**Duração:** 1 minuto.

**Séries:** 2 de trinta segundos.



Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço:

[maria.ribeiro@spem.pt](mailto:maria.ribeiro@spem.pt)

[gustavo.martins@spem.pt](mailto:gustavo.martins@spem.pt)

Siga a página no FACEBOOK

EM' CASA MAS ATIVO



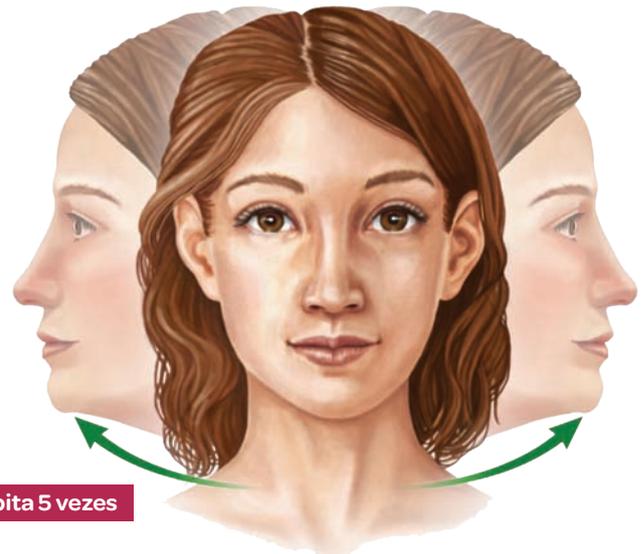
## Fortalecer os Músculos do Pescoço e Ombros

De seguida seguem alguns exercícios de alongamento do pescoço para evitar encurtamentos e melhorar contraturas.



### 1. Alongamento da região posterior do pescoço

- Sentado com as costas direitas, coloque as mãos descontraídas ao lado do corpo, com as palmas sobre as coxas. Inspire e, ao expirar, dobre o pescoço, orientando o queixo para o peito.
- Mantenha esta posição durante 5 segundos e volte lentamente à posição inicial.



### 2. Rotações

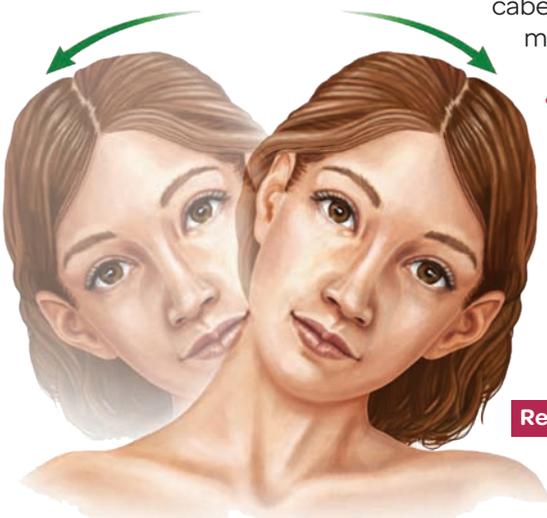
- Rode a cabeça para a direita até chegar ao limite natural, mantenha durante 5 segundos e volte ao centro.
- De seguida, repita para o lado esquerdo e mantenha durante 5 segundos e volte ao centro.

Repita 5 vezes



### 3. Flexão Lateral

- De pé à frente de um espelho, para controlar melhor a postura, incline a cabeça para um lado, de modo a tocar no ombro com a orelha. Faça o mesmo para o lado contrário.
- Com a mão direita atrás das costas e a mão esquerda para o lado que inclina a cabeça e mantenha 5 segundos para cada lado.



Repita 5 vezes

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





## REIKI na SPEM

Vantagens evidentes na dor crónica e para uma vida em equilíbrio

Texto de Pedro Marinho / Mestre de Reiki

A partir do mês de julho estreia no Departamento de Terapias Complementares da SPEM em Lisboa, as terapias de Reiki para os seus utentes, sócios, bem como familiares e público em geral. O Reiki é uma terapia energética que visa recuperar e manter a saúde física, mental, emocional e espiritual; é um método natural de equilibrar, restaurar, aperfeiçoar e curar os corpos, tendo já deixado de haver dor em pessoas com outras patologias.

O Reiki hoje é um método consagrado, reconhecido como uma terapia complementar pela Organização Mundial da Saúde, sendo inclusive praticado em muitas instituições de saúde de vários países. Em Portugal e Espanha, são vários os hospitais estatais com programas de Reiki para doentes terminais ou com doenças crónicas muito desenvolvidas, permitindo melhorar a qualidade de vida destes utentes, bem como o retrocesso de algumas doenças. É o caso do IPO do Porto e em Espanha, do Hospital El Cajal.

Com essa informação e após a conclusão de um projeto piloto

bem-sucedido, realizado ao longo de dois meses, coordenado pela APRE (Associação Portuguesa de Reiki Essencial), a SPEM passa a contar com a presença semanal do mestre de Reiki, Pedro Marinho, responsável pelo Departamento de Terapias Complementares para ministrar estas sessões. Foi com uma grande satisfação que foram observados os resultados obtidos durante o projeto piloto, tendo sido possível avaliar o progresso de cada utente, cada

um com diferentes patologias e estados da EM, através de protocolos e procedimentos terapêuticos normalizados, tendo os resultados sido do agrado de todos.

As sessões vão se realizar individualmente em ambiente controlado no Edifício nº 2 da SPEM, em Lisboa.

A técnica é segura, sem efeitos colaterais ou contraindicações, sendo compatível com qualquer outro tipo de terapia ou tratamento.



## Porquê Reiki em utentes com EM

O nosso desafio é sermos participantes ativos para uma melhoria substancial na qualidade de vida destes utentes, seus familiares e cuidadores.

O trabalho desenvolvido na SPEM vai ser com base no registo terapêutico de cada sessão e a sua monitorização, garantindo, assim, a qualidade e a melhoria em cada sessão de Reiki.

Só com um acompanhamento sistemático do que está a ser registado pelos Mestres de Reiki ou Terapeutas, e através da divulgação de resultados, será possível melhorar.

## Perante os sintomas da Esclerose Múltipla como:

- ▶ Alterações de Mobilidade,
- ▶ Dor, Dormência,
- ▶ Dificuldades Cognitivas,
- ▶ Depressão,
- ▶ Dificuldade em Engolir,
- ▶ Disfunção Sexual,
- ▶ Espasmos Musculares,
- ▶ Fadiga,
- ▶ Incontinência Urinária,
- ▶ Problemas de visão,
- ▶ Sensibilidade à temperatura.

A prática de Reiki em utentes com EM, atende a uma grande variedade destes sintomas, sendo que para alguns deles, a APRE já desenvolveu protocolos específicos que se aplicam a outras patologias.

Foi em 2017, que a APRE desenvolveu um conjunto de protocolos que permitem a melhoria da qualidade de vida dos utentes, em todas as suas componentes, física, mental, espiritual e emocional, representando para estas pessoas, uma mais valia muito significativa.

## Para a dor

São vários os estudos que atestam a validação científica do Reiki, como os testes que foram realizados com 20 indivíduos, sofrendo algum tipo de dor. A dor foi medida pelas escalas Likert e VAS imediatamente antes e depois da aplicação de Reiki. Foi observada uma redução da dor muito significativa depois das sessões. Entre muitas outras referências.

## Exemplos de Patologias

Selecionadas (APRE-CDR-11)  
Problemas de Visão  
OH1 - Problemas nos Olhos (Infeção, Inflamação ocular)  
Sistema Nervoso  
SN2 - Dificuldades na fala (perturbação na fala)  
Pele  
PE2 - Queimaduras  
Aparelho Urinário  
AU1 - Bexiga (doença urinária, outra)

## Sobre o Reiki

De uma forma muito breve, em 2022 a prática de Reiki irá fazer 100 anos de existência. Nasceu no Japão pelas mãos do Mestre Usui, e de lá para cá tem sido aplicada com muito sucesso em diferentes patologias.

Reiki em português é traduzido como Energia de Vida Universal, uma energia que pode ser em forma de calor, luz ou força. Desde o seu início que o Mestre Usui pôs as mãos à obra, tratando novos e velhos sem distinção e obteve resultados notáveis, sendo que muitos ficaram totalmente curados.

Essas técnicas e métodos de ensino foram sofrendo alterações e vários ramos do Reiki evoluíram, sendo que todos os métodos funcionam. O Reiki que a SPEM aplica é uma dessas evoluções, chamada de Reiki Essencial. Foi desenvolvida por Diane Stein, autora de 25 livros sobre cura alternativa, remédios naturais.

## Sessões de Reiki na SPEM, como se processa:

Para agendar, basta ligar para o número: 932 003 478, falar com Carla Venenno e proceder à marcação, ou pelo e-mail [carla.venenno@spem.pt](mailto:carla.venenno@spem.pt). Após uma primeira avaliação são agendadas 4 sessões físicas e 4 sessões emocionais, uma por semana. Depois, mediante a resposta do utente, é ajustado o plano de sessões, por forma a fazer o seu acompanhamento e atender às suas necessidades.

O tempo de intervenção terapêutica depende de vários fatores, como a frequência do tratamento, idade e condição física do paciente, e o seu grau de recetividade.

## ÁREAS DE AÇÃO

### Aplicações:

- Reabilitação, Psiquiatria, Geriatria, Cirurgia, Terapia Intensiva, Oncologia, Obstetrícia, Cuidados Neonatais, Hemato-Oncologia, Tratamento Alopático e Homeopático, SIDA.

### Promove

- Diminuição e anulação de stress, medos e receios
- Diminuição e anulação da ansiedade e sofrimento
- Diminuição e anulação de dor física
- Ajuda a melhorar o sono e repouso
- Ajuda a encontrar o conhecimento do seu eu interior
- Ajuda em dores em regiões em desequilíbrio

### Público-Alvo

- Crianças, Jovens, Adultos, Idosos
- Homens e mulheres
- Acidentados, doentes agudos, doentes crónicos
- Pessoas saudáveis

Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço: [pedro.marinho@spem.pt](mailto:pedro.marinho@spem.pt)  
Siga a página no FACEBOOK  
EM' CASA TRANQUILAMENTE



## É Seguro sair de casa?

Esta é uma das maiores dúvidas com que nos deparamos no dia-a-dia.

Se no início da Pandemia nos era pedido para ficar em casa, hoje dizem-nos que podemos desconfinar.

Podemos ir trabalhar, podemos ir às compras, podemos até ir à praia!



Texto de Susana Mata - Coodenadora Distrital da delegação de Beja

**M**as, para que possamos continuar e retomar esta “Nova-Normalidade”, precisamos apostar tudo na Prevenção. E, para isso existem dois princípios básicos que devemos todos conhecer:

**Perigo** é tudo aquilo que tem potencial de causar uma lesão, perda ou fatalidade.

Neste caso falamos de um agente patogénico, o vírus SARS-CoV-2.

**Risco** é a probabilidade de algo acontecer em determinado local potencialmente perigoso, gerando consequências aos envolvidos. Ou seja, o risco é quando a pessoa é exposta ao perigo.

Neste caso será o risco de desenvolver a Doença COVID-19, por exposição ao vírus SARS-CoV-2.

Estes conceitos são de extrema importância, para podermos avaliar se um determinado local apresenta um maior ou menor risco, de

contaminação. Se estivermos num lugar fechado ou na proximidade de alguém potencialmente infetado (**Perigo**), a probabilidade de apanhar a doença (**Risco**), aumenta obrigatoriamente.

A consciência desse risco irá resultar na necessidade de Proteção.

As proteções a usar são amplamente conhecidas, e, o seu uso encontra-se já generalizado pela maioria da População.

Por isso mesmo, vou tentar realçar aqui os cuidados a ter no sentido de maximizar a proteção que as máscaras nos conferem.

A máscara é um Equipamento de Proteção Individual (EPI), e como tal é de uso próprio e não pode nunca ser partilhado.

É classificado como um equipamento de Proteção Respiratória, logo não é correto que seja substituída pela Viseira, esta por sua vez, é um Equipamento de proteção Facial e Visual.

Protege especificamente as vias

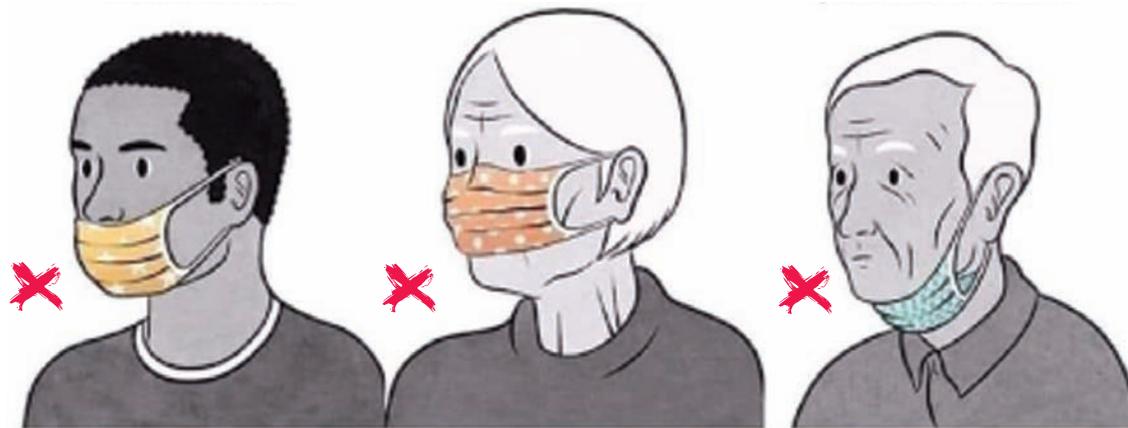
respiratórias, uma vez que o vírus se propaga essencialmente dentro de gotículas de água respiráveis.

A higiene das mãos é fundamental, uma vez que essas gotículas com carga viral podem permanecer nas superfícies e ser levadas até uma via de entrada no organismo, boca, nariz ou olhos.

As máscaras a serem usadas pela população, poderão ser de diferentes tipos, com diferentes características e eficiência de proteção.

As mais usadas, são as máscaras cirúrgicas e as máscaras Sociais. Como principais diferenças entre elas, as máscaras cirúrgicas são descartáveis em têm uma eficiência e características técnicas conhecidas. As máscaras Sociais são reutilizáveis, no entanto a sua eficiência é muito variável, dependente dos materiais usados, e porque não têm certificação técnica.

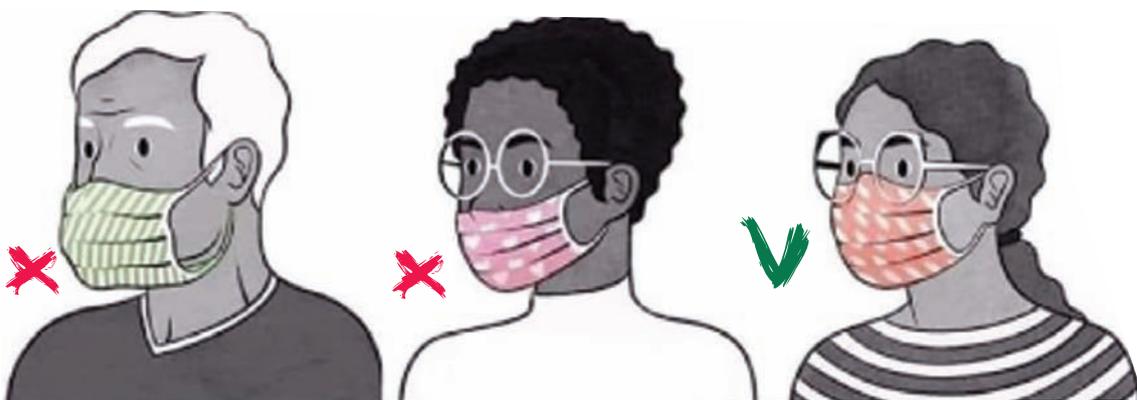
Realçar que qualquer uma das duas protege mais o outro do que



Não utilize a máscara abaixo do nariz

Não deixe o queixo descoberto

Não abaixe a máscara, remova quando não for utilizar



Não deixe a máscara frouxa, permitindo espaços abertos

Não cubra somente a ponta do nariz

Use corretamente a máscara assegurando-se de cobrir completamente o nariz e o queixo e de ajustar bem as extremidades

o próprio utilizador, e que por isso, para garantir uma proteção eficaz é necessário que todos a usem.

**Mas, não basta que todos usem máscara, é necessário que todos a usem corretamente.**

Infelizmente, é frequente vermos a máscara colocada de modo incorreto, mas se pensarmos que o perigo é um vírus que se encontra nas partículas respiráveis, vamos concluir que é necessário filtrar todo o ar que respiramos. A imagem seguinte ilustra os erros mais comuns na utilização da máscara e a forma correta de a usar.

## É Seguro sair de casa? Sim!

Tomando as necessárias Medidas Preventivas, é seguro sair à rua.



**POR FAVOR  
UTILIZE O  
DESINFETANTE**

## O Stretching Global Ativo

O Stretching Global Ativo (SGA), criado por Philippe Souchard, é um método de alongamento e flexibilização do nosso corpo de uma forma global, com grande ênfase na parte respiratória (respiração paradoxal).

Os principais objetivos focam-se no restabelecimento da força, do comprimento e da flexibilidade dos grupos musculares encurtados e tensionados (Grau, 2003). As posturas, são feitas de forma ativa sendo que os pacientes fazem as suas próprias correções e contrações isométricas dos músculos com maior encurtamento, proporcionando padrões adequados de força muscular e flexibilidade que permitem uma movimentação eficiente, otimizando as atividades da vida diária (Carvalho et al., 1998; Souchard & Ollier, 2001). O alongamento é realizado de forma lenta e progressiva (posturas com duração entre 15-20 minutos), de modo a conservar a manutenção de um determinado comprimento, tendo em conta as propriedades viscoelásticas dos músculos (Castagnoli et al., 2015). O comprimento obtido pelos músculos durante o alongamento é diretamente proporcional ao tempo e força de tração. Significando, desta forma, que os alongamentos mantidos durante mais tempo e realizados com uma força reduzida serão mais eficazes do que os alongamentos realizados em poucos segundos, uma vez que a força aplicada de forma muito intensa pode exceder o comprimento máximo muscular (Moreno et al., 2007; Rosário, 2003). O SGA apresenta benefícios que podem trazer melhorias aos pacientes com Esclerose Múltipla, uma vez que demonstram

frequentemente limitações no movimento das articulações devido à espasticidade e inatividade prolongada (White & Dressendorfer, 2004). Os objetivos dos exercícios de flexibilidade são alongar os músculos, aumentar a amplitude de movimento das articulações, reduzir a espasticidade e potenciar uma boa postura e equilíbrio (White & Dressendorfer, 2004). A flexibilidade evita a espasticidade em fases iniciais da doença e ao longo do tempo pode retardar o surgimento de contrações musculares dolorosas e espasmos (Halabchi et al., 2017). Sendo o SGA um método focado essencialmente no sistema respiratório, e, por consequência, no relaxamento do diafragma, poderá auxiliar pacientes com EM na redução da fadiga e na manutenção da função muscular respiratória, uma vez que em condições fisiopatológicas a força muscular é alterada, refletindo-se numa redução das pressões respiratórias (Moreno et al., 2007). Através de um estudo com o objetivo de avaliar o efeito de um programa de SGA, com a duração de 6 meses, na flexibilidade, força e fadiga em pacientes com EM (Marques, 2018), verificou-se que, após o programa de intervenção, os pacientes reportaram uma melhoria significativa no desempenho nas variáveis de aptidão física (força e flexibilidade), bem como uma redução da perceção da fadiga, proporcionando um maior

bem estar e mais energia para a realização das AVD's.

O programa de SGA mantém-se ativo, na Delegação de Leiria, com 2 sessões semanais. Alguns pacientes deixam o testemunho da sua participação nas aulas de SGA.

“Participo nas aulas de SGA desde 2017, e desde os primeiros meses que senti melhorias, sobretudo a nível da respiração e do equilíbrio. Senti que melhorei também na mobilidade.”

(Paulo Coutinho, portador de EM há 31 anos).



“Iniciei as aulas de SGA em maio deste ano, desde que fomos obrigados a ficar em casa por causa da pandemia e a SPEM Leiria iniciou as sessões por videoconferência. Sinto que neste mês e meio, esta prática me tem ajudado na questão da flexibilidade, no controlo da respiração, no relaxamento e na redução da fadiga.”

(Hugo Pena, portador de EM há 21 anos)



# Notícias Delegações

**SPEM** #ATIVIDADES EM CASA  
DELEGAÇÃO DISTRITAL DE LEIRIA | SPEM

Início das atividades via ZOOM | 04 de MAIO (envio de link após inscrição)

<b>SEGUNDA-FEIRA</b> "Toca a mexer" 10h30 às 12h00	<b>TERÇA-FEIRA</b> SGA 10h30 às 12h00	<b>QUARTA-FEIRA</b> Tarde de Convívio 15h00 às 16h30	<b>QUINTA-FEIRA</b> SGA 10h30 às 12h00	<b>SEXTA-FEIRA</b> "Toca a mexer" 10h30 às 12h00
--	---	--	--	--

Pedidos de informação ou inscrição nas atividades: leiria-geral@spem.pt | 934 386 918

## LEIRIA #Actividades EM Casa - Delegação Distrital de Leiria

Desde o dia 4 de maio, que a Delegação da SPEM de Leiria, tem continuado a colaborar com os portadores de EM que recorrem à Associação, proporcionando atividades por videoconferência, através da aplicação ZOOM. Reinventar-se, nesta fase de pandemia, permitiu criar esta iniciativa para todos os associados interessados em realizar sessões de fisioterapia, SGA (Stretching Global Ativo) e atividades de convívio, em grupo. Assim, de segunda à sexta-feira, foi possível a participação no "Toca a mexer", "SGA" e "Tarde de convívio", permitindo a realização de atividades motoras, recreativas e sociais.

## COIMBRA

### "Brindar sempre ligados"

Nos meses de maio e junho, a Delegação da SPEM de Coimbra levou a cabo uma Campanha de angariação de fundos, na Venda de Garrafas de Vinho Tinto, Douro 2018, Miguel Abrantes - Vinhos Lda (Cooperativa do Douro).

Esta iniciativa foi possível pelo dinamismo, espírito solidário e de colaboração da voluntária Isabel Leal, da Delegação de Coimbra, e pela disponibilidade, apoio e profissionalismo, do Sr. Miguel Abrantes, a quem deixamos o nosso merecido agradecimento. Deste modo, quem adquiriu uma garrafa de Edição Limitada 2018, apoiou a Associação, afirmamdo "só pela causa já valeu a pena", o que nos enche a alma, refere a Gabriela Condenso, da Delegação. A todos os envolvidos nesta campanha, e que apoiaram na aquisição de uma garrafa, um MUITO OBRIGADO, e brindamos em conjunto!



## VISEU



### Projeto EM' laço Itinerante

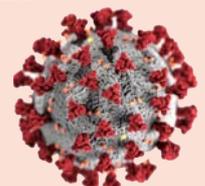
O projeto EM'laço Itinerante tem como principal objetivo melhorar a qualidade de vida da pessoa com EM no seu domicílio. Já começámos a entregar os Tablets. O 1º foi para a Marlene, para que receba acompanhamento, através de vídeo conferência, pela nossa equipa! Projeto com o Apoio do BPI e da Fundação "la Caixa".



## Pensamentos em tempo de COVID -19

Um Portugal espelhado na minha Janela... Hoje todos na procura de um vírus que teima em roubar a liberdade à qual todos sempre soubemos fazer ( des ) uso. A minha janela é velha, era da minha Avó, nela sempre vi a mesma paisagem, tapada por arbustos, os vidros já não têm massa pois, o tempo teimou em queimar, em casa os móveis são velhinhos, o espaço é pequeno, os livros estão amarelos, a minha roupa já não se usa. Mas eu teimo, teimo todos os dias em despir essas vestes que o tempo amargo desenhou. A casa da minha Avó é velhinha, as paredes são grossas, ai, escondem-se as dores do tempo, esse tempo hoje comum a muitos, que um sorriso ainda vai escondendo... O temor de muitos, vivido pela instabilidade, insegurança na incerteza do Amanhã. A casa da minha avó é velhinha e pequenina, mas nela agasalho os meus sabores, as dores que me assombram de um fardo, até então sempre foi uma Esclerose Múltipla! A casa da minha Avó é velhinha... Mas é do vidro partido que eu espreito o Mundo. - E eu, não sabia.

Celeste Fé





## INSCRIÇÕES ABERTAS



O Centro de Actividades Ocupacionais (CAO) da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM), é uma resposta social com acordo de Cooperação com o Instituto de Segurança Social IP/ Centro Distrital de Lisboa.

### Os nossos objetivos:

•Promoção da saúde

•Promoção do bem-estar

•Participação ativa através do envolvimento em actividades e ocupações

### Sabia que o envolvimento em ocupações estrutura a vida diária e contribui para a saúde e bem-estar?

O desempenho de actividades é uma componente importante na qualidade de vida das pessoas com incapacidades intelectuais e físicas, na medida em que lhes permite desenvolver as suas experiências de vida, manter competências e aumentar a sua interacção social.

### E, o que fazemos por aqui?

Reestruturámos a nossa intervenção e reformulámos as actividades, com a abertura de uma Lavandaria Social, um Atelier de Costura e Manualidades, uma Loja Social e um Núcleo de Estimulação Cognitiva. Aceita o nosso desafio e integra o nosso grupo e as nossas actividades!!!



Para mais informações por favor contacte:  
 Terapeuta Carla Venenno ou Assistente Social Ana Sofia Fonseca  
[carla.venenno@spem.pt](mailto:carla.venenno@spem.pt) ou [sofia.fonseca@spem.pt](mailto:sofia.fonseca@spem.pt)  
 932 003 478 / 934 386 920

SUBSCREVE O NOSSO CANAL E ACOMPANHA  
A NOSSA PROGRAMAÇÃO DIÁRIA!

# CANAL SPEM

A **SPEM** está contigo!

Diretamente de casa para o nosso canal de YouTube

“Informação,  
divulgação e partilha!  
Para dar voz a todas  
as pessoas afetadas  
pela Esclerose Múltipla”

JUNTOS DESDE  
SEMPRE



EM'Contacto

Eu sou  
quem sou!

Quintas  
Informativas

ReMEMbrando

**SPEM**

SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA

COM O APOIO:  
**MERCK**