

Boletim

SPEM

ISSN 0873-1500

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Nº 21 | Série 2 | JULHO • AGOSTO • SETEMBRO 2020 | PREÇO DE CAPA 1€

SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA.

**O Presidente da SPEM questiona
a DGS e o Infarmed sobre
potenciais Vacinas**

pág.08



**SPEM disponibiliza tablets
e cria laços sociais**

pág.12



pág.22



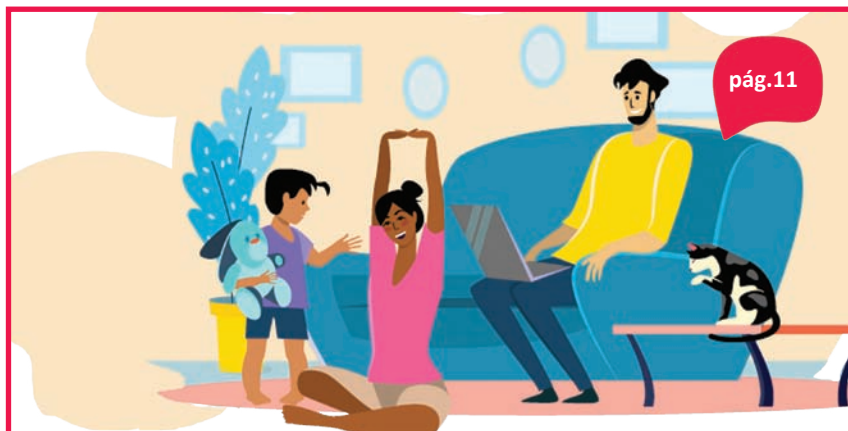
**Deglutição
e Disfagia**

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



Sumário

- 03 EDITORIAL
- 04 EM CASA LIGADOS
- 06 MEDICAÇÃO HOSPITALAR
- SPEM NA LINHA DA FRENTE
- 07 ESPERANÇA
- VACINA COVID 19
- 08 EM LAÇO ITINERANTE
- 10 NOVO NEGÓCIO SOCIAL NA SPEM
- 11 EM FOCO - O LADO BOM DA PANDEMIA
- 12 BOLSAS DE CIDADANIA DA ROCHE 2020
- 13 ARTIGO DE OPINIÃO
- S'EM FRONTEIRAS
- 14 ROTEIRO - BOA VIAGEM
- VISEU
- 18 SEVIÇO SOCIAL
PERGUNTAS & RESPOSTAS
- 20 TERAPIA OCUPACIONAL
- EXERCÍCIOS
- 22 TERAPIA DA FALA
- DEGLUTIÇÃO E DISFAGIA
- 24 DESAFIO - EXERCÍCIO
- DESAFIO DAS 4 IMAGENS
- 26 EM PERFIL - O CAMPEÃO DA SOLIDARIEDADE
- 27 NOTÍCIAS DAS DELEGAÇÕES E GERAIS
- 30 ESTATÍSTICA 2019



A SPEM é sociedade membro



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: Margarida Navalhinhas, 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.º 0873-1500 • 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 - Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • Tel: 218 650 480 • E-mail: spem@spem.pt • www.spem.pt

Eu, esclerosada, me confesso.

E sclerosado. Ouvi a palavra algumas vezes em criança. Sempre utilizada num sentido pejorativo – e até trocista – para adjetivar pessoas mais frágeis, não só em termos de saúde, mas também económica e socialmente. Nunca gostei. Nem do termo, nem da sua utilização. Só voltei a cruzar-me com o adjetivo há uns meses, pouco tempo depois de receber o diagnóstico. “Nós, os esclerosados...” fez soar um alarme! Claro! Se Esclerosado é aquele “que tem Esclerose” (in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa), então é um adjetivo que me define, enquanto portadora de Esclerose Múltipla (EM). Afinal, não eram aquelas pobres pessoas com quem gozavam, mas sou eu! E tantos outros! Tive, pois, de interiorizar a palavra. Ainda assim, uma doença crónica é algo íntimo e pessoal. Por isso, ninguém precisa de conhecer o meu estado, a não ser os médicos e familiares mais próximos. Deve continuar a fazer parte do foro privado, bem reservada e resguardada, certo? Não. Errado. Devo, antes, confessar! Não como se a EM fosse um pecado, ou um crime, ou um erro. Mas assumindo que tenho uma doença crónica e que preciso de ajuda para combater os seus sintomas, físicos e psicológicos, e para defender os meus direitos. Se eu não expusesse a minha condição, como poderia obter, por exemplo, o apoio da SPEM? E como conseguiria, durante o estado de emergência, estar EM’ Casa Ligada com os Terapeutas?

Confesso-me, sim! E sei que não estou só.

O Carlos, o Francisco, a Ana Luísa e muitos mais assumiram o seu estado e pediram ajuda. Através do Projeto “EM Laço Itinerante”, foram presenteados com tablets. Outros portadores de EM desempregados podem ter agora mais oportunidade de entrar no mercado de trabalho. Porque se revelaram e serão integrados nos Projetos “Negócio Social” e “Futuro Feliz”.

A Cândida mostra-se, sem acaanhamento, a passear pelos monumentos e sítios mais belos do país e, através do seu Roteiro, ficamos a saber mais sobre a acessibilidade destes lugares. Estas são, na verdade, histórias de valentia e superação. Mas, há mais: aqueles que se expõem para lutar por si e pelos outros. O Paulo, por exemplo, está a travar um verdadeiro combate para que os portadores de EM, sem exceção, tenham acesso de proximidade aos medicamentos hospitalares.

O Alexandre, a Susana, a Dora, a Margarida e a Sandra participaram na conferência anual organizada pelo ECTRIMS (Comité Europeu para Tratamento e Pesquisa em EM) e ACTRIMS (Comité Americano para o Tratamento e Pesquisa em EM) para que todos possamos ficar a par das últimas investigações nesta área.

E estes são apenas alguns dos exemplos, explanados nesta edição do Boletim da SPEM, que mostram o trabalho, a dedicação e os benefícios de quem se expõe e se assume.



Se nós, portadores de EM, tivermos vergonha ou nos sentirmos diminuídos, como poderemos esperar que os outros conheçam melhor esta doença crónica e nos aceitem tal como somos? Enfim... a nossa exposição e confissão é a melhor arma contra o estigma. Por isso, Eu, esclerosada, me confesso!

“ Só voltei a cruzar-me com o adjetivo há uns meses, pouco tempo depois de receber o diagnóstico. “Nós, os esclerosados...” fez soar um alarme! Claro! Se Esclerosado é aquele “que tem Esclerose” (in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa), então é um adjetivo que me define, enquanto portadora de Esclerose Múltipla (EM). ”

Voluntária da SPEM de Bragança
Isabel Fernandes

Avaliação preliminar da Iniciativa

EM' CASA ligados

(Maio e Junho)

Com o declarar da pandemia de SAR Cov2 todos ficámos privados das nossas rotinas, no entanto as Pessoas com Esclerose Múltipla (PcEM) ficaram também privadas das terapias, de bens essenciais, de ir buscar medicação e confinadas às suas residências potenciando o risco de inatividade e isolamento social, sendo este um fator prejudicial na sua doença.

Sabemos que em termos sociais, o isolamento, numa pessoa com uma doença crónica e fora do mercado de trabalho, é sempre acentuado e um fator de risco de exclusão social. Estar confinado em casa vem acentuar os sentimentos de tristeza, inutilidade e depressão, com graves transtornos de ordem psicológica e emocional. Em termos físicos, a inatividade pode agravar as sequelas da Esclerose Múltipla e potenciar a ocorrência de surtos provocados pela patologia, num contexto de instabilidade emocional agravada. Por estes motivos, adaptámos proactivamente toda a nossa intervenção a nível nacional para, mesmo no domicílio e em situação de isolamento social, podermos apoiar todos aqueles que diariamente precisam da nossa ajuda, permitindo dar continuidade à nossa intervenção.

Qual o nosso objetivo? Apoiar as Pessoas com Esclerose Múltipla que ficaram confinadas em casa.

Como conseguimos atingi-lo? Proporcionando a manutenção de terapias essenciais (fisioterapia, terapia da fala e psicologia), assistindo as suas necessidades sociais e facilitando o acesso à informação atualizada e credível.

Na prática o que fizemos?

- Adaptámos e reforçámos o nosso Serviço de Apoio Domiciliário;
- Realizámos fornecimento de

refeições, compras e medicação para pessoas de risco, dependentes e sem retaguarda familiar (em Lisboa) e articulámos com entidades locais para o resto do país;

- Disponibilizámos e adaptámos os serviços de apoio psicológico, social e de reabilitação para um formato digital;
- Concertámos esforços com entidades públicas e privadas, de forma a colocar em prática o projeto Farma2Care (entrega de medicação hospitalar nos domicílios e/ou farmácias comunitárias);
- Estruturámos, criámos e produzimos conteúdos e eventos para os novos canais de comunicação na Rede Social Facebook (EM'Casa mas Ativos, EM'Casa TraquilaMente, EM'Casa mais informado) e Instagram aproveitando a presença e audiência da SPEM nessas plataformas.

Quais os resultados?

Para analisar o impacto desta iniciativa, recolhemos e tratámos os dados da página de Facebook da SPEM durante dois meses em redor do Dia Mundial da EM, 30 de maio de 2020 e lançámos um questionário de satisfação aos sócios.

O alcance total da página de Facebook da SPEM variou no período de 1 de maio a 1 de julho de 2020, entre o mínimo de 523 utilizadores e o máximo de 35.456 no Dia Mundial. O valor médio para este período situou-se acima dos 2.500 utilizadores/dia (+50% do que os valores normais pré confinamento). Em relação ao questionário de

satisfação foi possível aferir que: 77.8% dos inquiridos reagiram positivamente a esta iniciativa, 75.5% ficaram satisfeitos com os serviços prestados, 42.2% consideram que a sua saúde seria prejudicada, sem esta opção (uma vez que os serviços públicos não conseguiram dar resposta), 95.6% gostariam que mantivéssemos esta iniciativa e por último os Webinars e o Canal SPEM foram os serviços mais utilizados pelos inquiridos.

Em suma, esta iniciativa permitiu manter as pessoas ativas mantendo a sua qualidade de vida, indiretamente, beneficiou os familiares (alívio de tarefas num momento de instabilidade emocional e financeira também para estes) e beneficiou outras instituições (evitando a sobrecarga de apoios e facilitando a intervenção destas, como é o caso dos hospitais e outras instituições de apoio social).

Alguns testemunhos, interessantes:

"Excelente capacidade de readaptação num espaço tão curto de tempo." - "Acho que a SPEM está a trabalhar bem, não deve perder nunca o seu sentido solidário que tem na sociedade" - "É muito gratificante sentirmos importantes para uma instituição, quando por vezes familiares/"amigos" não nos dão importância e aquilo que estamos a passar. Ter alguém do outro lado que se preocupe e dê valor, é incomensurável! Obrigado por não se esquecerem de nós"



SPERM

EM' CASA MAS ATIVO



facebook.com/groups/2603426759935710/

EM' CASA TRANQUILAMENTE



facebook.com/groups/252439142592784/

EM' CASA + INFORMADO



facebook.com/groups/EMCasa.Mais.Informado/

LIGUE-SE A NÓS!

“EM' Casa” são grupos e páginas do Facebook promovidos pela SPERM 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/SPERMPortugal/



SPEM na linha da frente no acesso de proximidade a medicamentos hospitalares

Nos dias 10 e 11 de julho, e a convite da SPFCS – Sociedade Portuguesa de Farmacêuticos dos Cuidados de Saúde, Paulo Gonçalves, Vice-Presidente da SPEM, esteve presente numa reunião sobre o acesso de proximidade da medicação hospitalar aos utentes. A reunião teve como mote “Vamos Falar sobre que levamos para Marte com o que vivemos na pandemia COVID-19?”, e como objetivo final a elaboração de um paper com recomendações de transformação para o governo, para além da COVID-19. Entre os participantes presentes estiveram também alguns destacados membros que irão contribuir para o Grupo de Trabalho criado pelo governo e, foram respeitadas todas as regras e normas de segurança e higiene que a atualidade impõe.

Este encontro acontece dias depois de um grupo de associações representantes de Pessoas portadoras de doença ter elaborado uma Carta Aberta aos decisores políticos, incluindo o Presidente da República, o Primeiro Ministro, a Ministra da Saúde, a Ministra da Presidência, líderes dos partidos com assento parlamentar, presidente da Comissão de Saúde, DGS, INFARMED, APAH, entre outros, sobre o acesso de proximidade a medicação hospitalar. Subscrita inicialmente por 12 associações, este número rapidamente aumentou, pelo impacto que o tema gera, sobretudo em pessoas com necessidades de medicação de acesso exclusivo em farmácia hospitalar. A Carta Aberta teve um grande impacto e trouxe reações positivas. Não existe nenhuma ligação direta, contudo, a Secretária de Estado da Saúde emitiu um

Despacho para a criação de um Grupo de Trabalho para definir o modelo de dispensa de proximidade de medicamentos, liderado pelo INFARMED. Infelizmente, esse Despacho não inclui algumas entidades importantes, tais como, a Ordem dos Médicos, Ordem dos Farmacêuticos, hospitais como o CH Lisboa Central, o CH do Algarve, ou ainda o interior norte, nem as Associações de Doentes. No referido encontro houve um reconhecimento pelo trabalho da SPEM e das respostas que adotou tanto no período de confinamento como na retoma. Ficou saliente estarem interessados na colaboração da Associação na formulação de propostas sobre a entrega de medicamentos em regime de proximidade, e patente a participação ativa da SPEM junto das outras associações de doentes. Assim, foi necessária a criação de um Grupo de Trabalho de Associações de Doentes (ADs), que permitiu juntar a SPEM, as restantes associações que assinaram a Carta Aberta, e ainda outras que se uniram à posteriori, com o objetivo de se organizarem para, eventualmente, virem a ser chamados a participar. A SPEM está na linha da frente do Grupo de Trabalho das ADs e, após 10 anos de projetos-piloto que não resolveram estas situações, urge apoiar e



responder no terreno a quem precisa, protegendo os doentes e seus familiares.

A proposta da SPEM para a entrega de medicamentos hospitalares em regime de proximidade foi apresentada em junho de 2019. A SPEM agradece a todos aqueles que têm participado nesta luta, o seu esforço está finalmente a dar frutos.



O Presidente da SPEM questiona a DGS e o Infarmed sobre potenciais Vacinas



Na Conferência de Imprensa (CI) de 21 de Julho passado, que juntou o Ministério da Saúde, a Direção-Geral da Saúde e o INFARMED, abordou-se o processo de aquisição de vacinas para a COVID-19, na União Europeia, resultante de uma estratégia europeia, entre os ministros da Saúde, que tem vindo a ser concretizado pela Comissão, em articulação com os Estados-membros.

No entanto, poderá ser ainda precoce, afirmar que já existe a vacina para o Covid 19, apesar de haver várias em fase de desenvolvimento. Está entretanto confirmado que Portugal receberá um grande número de vacinas. No entanto, é necessário cautela e clarificar os cidadãos, como refere Alexandre Guedes da Silva, Presidente da SPEM, questionando a DGS e o Infarmed, sobre o tema. Assim, e relativamente à notícia que veio à público sobre as vacinas para o Covid, assunto que parece “resolver” o susto que vivemos há vários meses, carece de cuidados e clarificação, sob pena de vir alarmar a sociedade.

Deste modo, e segundo o Presidente da Associação, o termo “cuidador”,

terá de corresponder ao normativo legal vigente e que nesta fase de programa piloto de avaliação do Estatuto do Cuidador, se restringe a um pequeno grupo de pessoas que detêm esse estatuto, num número muito limitado de concelhos, pelo que tem de haver o máximo cuidado na sua generalização sob pena de se criarem expectativas infundadas e um ruído insuportável”.

Outra designação que necessita ser esclarecida, são os “grupos vulneráveis”, que segundo o Alexandre Guedes da Silva, se trata “de péssima comunicação pois em

relação à infeção pelo vírus SARS-CoV2 todos somos vulneráveis, inclusive até os que já foram infectados o são a uma potencial reinfeção”.

E, por último é ainda necessário clarificar por um lado, o que são vacinas, e por outro o que significam “doses”, para elucidar o cidadão comum, sob pena de não se cair num discurso hermético, e ficando o cidadão comum, envolto de receio e frustração “pois é muito diferente uma cobertura de 70% da população ou de apenas 7%”, diz ainda o Presidente da SPEM.



SPEM disponibiliza tablets

A pandemia agravou o fenómeno do isolamento social, já existente entre a população com Esclerose Múltipla (EM), a residir no meio rural. Intensificou, também, a ausência de contactos exteriores de socialização. Esta nova realidade exigiu, por isso, mais resiliência a todos os portadores de EM e aos seus cuidadores, cingidos a um único espaço físico, dia após dia. Estes foram os motivos que levaram a SPEM – Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla a readaptar o Projeto EM'Laço Itinerante, que permitiu disponibilizar equipamento informático a 26 pessoas com EM residentes em zonas rurais dos distritos de Viseu, Coimbra, Santarém, Beja, Évora, Porto e Leiria. Elementos da SPEM rumaram a estas localidades do país, durante os meses de julho, agosto e setembro, indo ao domicílio de cada um dos contemplados. Para além da alegria manifestada, durante a visita foram entregues tablets, o que permitirá a estes portadores de EM aceder a plataformas online, contactar e ser acompanhados por Técnicos da SPEM.

O projeto EM'Laço Itinerante pretende criar estratégias que atenuem o afastamento social, tendo como foco proporcionar à pessoa com EM, a residir em meio rural, acompanhamento social, psicológico, de reabilitação, experiências lúdicas, estimulação

cognitiva e momentos de convívio com outros portadores da doença. Tudo isto de forma virtual, para melhorar a qualidade de vida dos portadores de EM no seu domicílio.

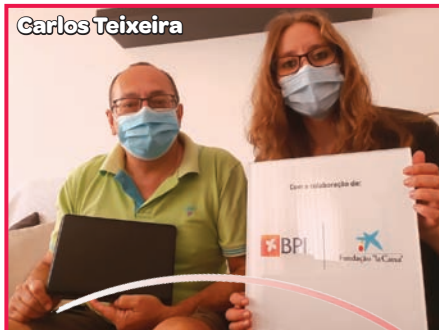
O Projeto conta com o apoio do BPI e da Fundação "la Caixa".



Paulo Coutinho



Celeste Fé



Carlos Teixeira



Maria Adélia



Francisco Sebastião



Ana Lúcia



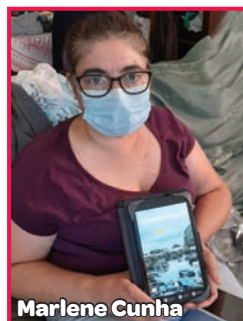
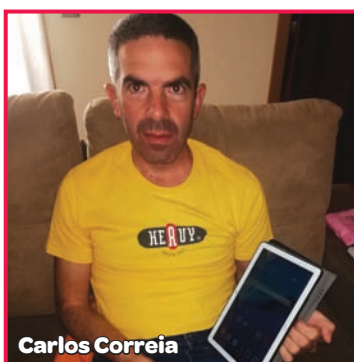
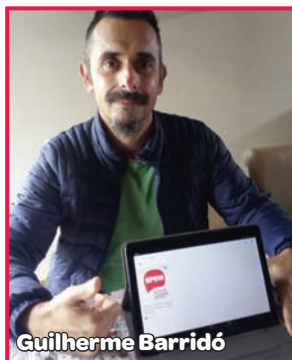
Paula Franco

Com o apoio



SPEM
EM'LAÇO
Itinerante

e cria laços sociais



3 Negócios Sociais



Novo Negócio Social na SPEM

Desde setembro 2020 que existe na SPEM um projeto denominado “Negócio Social”, que engloba 3 serviços: a Lavandaria Social, o Atelier de Costura e a Loja Social. Estas iniciativas visam apoiar as pessoas com EM, possibilitando a retoma de rotinas, o desenvolver de habilidades e competências, o reconhecimento das suas qualidades e auto-estima, ou seja, capacitar as pessoas para uma nova etapa de vida, tendo em conta que estas características influenciam as experiências, no bem-estar e na qualidade de vida dos seus intervenientes.

Este projecto foi co-financiado pela Fidelidade Comunidade e funciona fisicamente nas instalações da SPEM de Lisboa. Permite a capacitação (com bolsa de formação) de 10 pessoas com EM desempregadas, durante os próximos 5 meses. O objectivo é que este seja para os seus participantes, um “trampolim” para o mercado laboral. Além disso, e uma vez que se trata de um negócio social, é um objectivo que este se torne sustentável e que, a longo prazo, permita empregar pessoas com Esclerose Múltipla, bem como tornar-se um canal de auto-sustentabilidade para a instituição. Neste momento já se iniciou a fase da capacitação dos participantes e a inauguração física do Negócio Social será no início do ano, em janeiro de 2021.

Uma breve descrição dos serviços: **Lavandaria:** Realizar o tratamento de roupa para empresas e/ou particulares.

Atelier de costura: Criação de artigos e realização de trabalhos de costura ou arranjos de roupa. Todos os artigos criados são vendáveis na

nossa loja social e através das redes sociais @ateliersocialspem (Instagram e Facebook).

Loja Social: Venda de produtos, bens usados e/ou novos, doados por particulares ou empresas, tais como vestuário, calçado, têxteis, brinquedos, electrodomésticos, material didáctico e mobiliário, etc.

Ficamos com o testemunho de duas participantes no Atelier de Costura, sobre o impacto e a importância na vida destas pessoas:

“Estar neste projecto e com o apoio da SPEM, há um entusiasmo, motivação, e criam-se expectativas, uma vez que há objetivos, um propósito, tentando construir-se algo. Neste serviço em concreto, pretende-se criar peças que sejam vendáveis, de forma atractiva, havendo já encomendas por parte de escolas para a confeção de máscaras(...). Espero que o projeto tenha pernas para andar e que haja um retorno positivo” - Isabel Leitão
“Depois do confinamento e da incerteza do dia de amanhã, nada como um desafio proposto pela SPEM. O negócio social é um pro-

jeto cheio de expectativas que nos dá ânimo e vontade de sair de casa todos os dias.” - Rosário Barreiros

Onde estamos?...

Na lindíssima Praça David Leandro da Silva, no coração de Marvila, ao lado dos antigos armazéns Abel Pereira da Fonseca, perto da Fábrica do Braço de Prata e com muitos transportes à porta! Praça David Leandro da Silva, nº25 1950-131 Poço do Bispo



Projeto Cofinanciado por:

PRÉMIO FIDELIDADE
COMUNIDADE
Para que a vida não pare



O lado 'bom' da pandemia

Parece incrível como já passou mais de meio ano desde o início da pandemia do COVID-19 em Portugal.

Altura em que todos vimos a nossa vida alterada e a nossa realidade de 'pernas para o ar'. Acho que é isso que qualquer doente crónico sente no dia do seu diagnóstico, daí também dizerem que nós, doentes crónicos, estamos mais preparados para lidar com esta situação. Somos mais resilientes e adaptamo-nos melhor às mudanças diárias e desafios, afinal é mesmo essa a nossa realidade todos os dias.

Como doente crónica com Esclerose Múltipla estes tempos foram bastante desafiantes a todos os níveis, quer físicos, mentais e pessoais. Acho que ainda estou a aprender a viver neste 'novo mundo' com todos os medos e

desafios que ainda nos assolam e que vão estar connosco nos próximos tempos.

Vimos neste tempo a nossa saúde posta ainda mais em causa, a dificuldade do acompanhamento médico, consultas, tratamentos, a fisioterapia que deixou de existir, as juntas médicas que foram suspensas... nós como doentes crónicos acabámos por nos sentir abandonados e deixados num 'pendente' sem fim à vista. E a realidade é que até à data ainda não se vislumbram grandes melhorias, pois muito ainda está parado ou recomeça timidamente e muitos de nós ainda estamos desacompanhados e deixados a navegar ao sabor da pandemia. Mas será tudo negativo? E se olhássemos para o lado positivo de tudo isto e de como uma situação completamente inesperada surtiu alguns efeitos positivos para nós e para toda a sociedade em geral? Se há uns meses atrás tínhamos todos de ir mensalmente ao hospital levantar a nossa medicação

o que era uma medida completamente desajustada e desnecessária do ponto de vista logístico, agora vimos um projecto nacional em pleno funcionamento e os próprios centros hospitalares a criarem plataformas de entrega da medicação ao domicílio ou na farmácia da zona de residência. O que é que

bloqueou esta situação que já era pedida há tanto tempo? A realidade é que rapidamente o sistema de adaptou a esta resposta por isso não havia justificação para a demora na mesma.

E se antes o acesso ao teletrabalho era dificultado por todas as entidades patronais e as pessoas com incapacidade viam muitas vezes a sua vida profissional posta em causa ou até mesmo o processo de adaptação do seu posto de trabalho dificultado, a realidade é que em menos de um mês tínhamos um país completamente adaptado e ajudado ao teletrabalho e a usufruir de todos os aspectos positivos do mesmo.

Quando o acesso ao trabalho era vedado a muitas pessoas pela sua condição de saúde, agora pode ser uma oportunidade para integrar o mundo profissional, com as entidades a verem o teletrabalho como algo fidedigno e muitas vezes mais seguro e vantajoso. Acho que todos podemos aprender com estas mudanças. Estamos a viver numa nova realidade, e apesar de todos os medos e receios que temos no nosso futuro, acredito que há muito de positivo que surgiu deste novo mundo.

Texto de: Filipa Monteiro
Directora SPEM / Patient Advocate



Bolsas de Cidadania da Roche 2020



A SPEM, com o projeto “Futuro Feliz”, foi galardoada com uma das seis Bolsas de Cidadania da Roche em 2020!

Agradecemos à Roche por este voto de confiança e por apoiar a SPEM na concretização da sua missão. Spem vencedora do prémio fidelidade com uma das seis bolsas de cidadania 2020 Roche. O projeto “Futuro Feliz” visa capacitar pessoas desempregadas com Esclerose Múltipla (EM), de forma a torná-las capazes de se reinserirem no mercado de trabalho. O projeto também abrange os cuidadores e suas famílias, a fim de promover

e sustentar o empoderamento da pessoa com esclerose múltipla. O projeto propõe identificar as pessoas e seu ambiente, projetar currículos para os cursos e formações e tentar facilitar a inserção das pessoas com EM no mercado de trabalho e fazer uma monitorização e acompanhamento. O projeto tem como objetivo capacitar uma centena de pessoas: 40 pessoas com EM e 60 cuidadores e familiares. Mário Pinto (assessor da Presidência da República) foi o representante do júri que apresentou a SPEM como vencedora, no vídeo onde todos os projetos vencedores foram divulgados, e que pode ser visualizado neste link <https://www.corporate.roche.pt/pt/artigos-roche/vencedores-das-bolsas-de-cidadania-2020.html>.





FIRST OF ALL, I'm not a practitioner. I have been a patient for many years. In general terms, our body attacks our own defenses causing injuries to the communication channels between your brain and the rest of the body. Cells interfere attack the myelin (the curve of the cells) and the nervous system ("electric wires") unprotected, affecting the instructions to the organs. There are around 70 million in Portugal - two out of three of which are women - and most are diagnosed between the ages of 20 and 40, although the condition can strike at any age, including children, sometimes before they are even born. In the United States, it is estimated that there are 3,000,000 sufferers worldwide.

Being more common in young adults, Multiple Sclerosis can destroy the dreams of a long joyful life. But it doesn't have to be like that. I'll come back to that.

- **Benign with initial flare-up or exacerbation of one or more symptoms but the patient recovers with Multiple Sclerosis (MS):** recovery and although the condition may be present, it does not evolve. This is rare.
- **Relapsing-Remitting (RRMS):** common form of MS, affecting 60-80% of patients. The condition where temporary attacks (relapses) occur with exacerbations, lasting from a few days to weeks, and usually with a good percentage recovering (remission) from the relapses.
- **Secondary Progressive MS (SPMS):** affects 40 and 50% of patients of sufferers, where the relapses occur but the recovery is not complete. The neurological dysfunction becomes unreversible.
- **Primary Progressive MS (PPMS):** affects less to 10% of patients. The relapses normally do not occur and there is a slow progression with almost no recovery of symptoms or afflictions.

Treatments

The treatments at the time of a relapse include corticosteroids normally given in day-care hospitals, disease-modifying drugs immunomodulatory and immunosuppressive drugs. Some of these can be self-administered or administered by a caregiver with some training. In Portugal, INFARMED is the equivalent to NICE in the UK working with EMA, the European Medicines Agency. INFARMED has 21 different approved drugs that are prescribed by neurologists in public SNS (equivalent to NHS in the UK) hospitals, with no charge to citizens. Additionally, there are some medicines recommended by clinicians like vitamins or other drugs, to improve capabilities or prevent some of the symptoms.

There are three ground rules PeMS should follow:

- An excellent medical team that one can count on – once you have found them trust them. If you have any doubts, discuss them with the team, not with your neighbour or best friend.
- Weight control and good nutrition – a well-treated body will respond to a healthy mind. Have a nutritionist or at least a nurse help you.
- Physical and cognitive challenge – our muscles can get used to anything, even doing nothing. The same occurs to your brain.

Are you thinking that these rules apply to everyone? You're right. So why not for PeMS? One stops by being sorry for oneself and grows from there. PeMS have MS. MS does not have the person.

In the past decade, there has been tremendous evolution and it continues evolving in terms of utilizing investments in research and clinical trials on drug development. Also, concerning medical devices and nanotechnology, the improvements hope to prevent and support symptoms and treatment.

NPT.pt - The Multiple Sclerosis Portuguese Society is a 35-year-old

Lisbon or Leiria or Coimbra by now, using the same principles we are at your service anywhere in the country. For instance:

- Physiotherapy is one of the most required services and we are building a network of independent professionals with whom we collaborate closely. We train them routinely to serve our patients be they at home, in a centre or reached through a videocal.

• We offer social support to navigate the complex system through audio/visual calls, emails, etc.

• Psychological support is now more important than ever. With the pandemic came many symptoms, and a listener on the other side is vital. The examples go on – with weekly meditation, physical and cognitive exercises, *etc.*

where does
that leave you

Portugal can accommodate you, your family, relatives or friends. In case you are affected by the condition, you may reach us and we will see how we can be helpful. Otherwise, you can be a volunteer. Some of your time would be very much appreciated. How? Can you tell/read a story? Can you take someone to an appointment? Can you fetch someone's groceries? Can you take someone to organising a wine-tasting/dinner/race fund-raising campaign? How about a donation or Visit our website - spem.pt - or Facebook.com/SP/EM/Portugal or youtube.com/user/MSP/EM. Or simply reach out to me. A thousand smiles await you.

Paulo Gonçalves, vice-presidente da SPEM, garante aos portadores de EM estrangeiros que podem contar com o apoio da instituição.

Através deste texto, a comunidade inglesa que reside em Portugal e os turistas ficam também a saber que o INFARMED tem aprovados 21

Os leitores da revista ficam a perceber que as ações desta IPSS não pararam. Antes pelo contrário! Nos últimos meses, muitos doentes

Boletim Esclerose Múltipla • 13

WISEU, por terras de Viriato e Aquilino Ribeiro



Parque Aquilino Ribeiro



Viseu é uma cidade localizada na região Centro de Portugal, mais propriamente na Beira Alta. Com ocupação humana desde a Idade de Ferro, foi sucessivamente “civitas romana”, berço da ideia de nacionalidade, corte da mais afamada geração de príncipes e reis portugueses e cidade renascentista. É atualmente uma urbe onde predominam os tons cinzas do granito e o verde dos seus muitos jardins. É a terra de Viriato e de Aquilino Ribeiro e tem muitos encantos que, juntos, vamos descobrir.

Escultura de Aquilino Ribeiro

Roteiro - Boa Viagem

Praça Dom Duarte

A **Praça D. Duarte** foi até ao século XIX o núcleo da cidade. Ao centro, encontra-se uma estátua que homenageia o monarca, nascido em Viseu, filósofo e literato. A referida estátua ocupa uma posição de destaque e fica enquadrada pela velha torre da alcáçova e a Varanda dos Cônegos.

Por aí existem dois lugares de estacionamento reservados para portadores de deficiência motora, aconselho que a visita ao Centro Histórico comece nesta praça que dista de 150 metros do **Museu Grão Vasco**, da **Sé Catedral** e da **Igreja da Misericórdia**.

Museu Grão Vasco

O **Museu Grão Vasco**, fundado em 1915, localiza-se no **Adro da Sé** que é o emblema maior do valor patrimonial da cidade. O espaço museológico possui um acervo que inclui peças de arte de diversa tipologia e cronologia.

A coleção principal é constituída por um conjunto notável de pinturas de retábulo, provenientes da Catedral, da autoria de **Vasco Fernandes**, o **Grão Vasco**, bem como o famoso quadro “**Camões e as Tágides**” da autoria do pintor **Columbano Bordalo Pinheiro**.

Acrescem peças de arqueologia, escultura, ourivesaria, marfins, porcelana oriental, têxteis e mobiliário.

A acessibilidade é total a todas as áreas públicas para quem se desloque de cadeira de rodas. Existe um elevador que liga os dois pisos e os espaços de exposições são amplos permitindo uma deslocação prática.

Devido à atual situação de pandemia, o uso de máscara é obrigatório dentro do museu. Existem **dispensadores de gel** para a correta higienização das mãos que tornam a visita segura. O portador de mobilidade condicionada usufrui de entrada gratuita, bem como o seu acompanhante. O museu encerra à 2ª feira.

Igreja da Misericórdia

Contrapondo-se à austeridade da Sé (inacessível) com tons cinzas do



Estatua de Viriato



Museu Grão Vasco

granito, a Igreja da Misericórdia confere uma nota de alegria na severidade do Adro.

A fachada da Igreja em estilo **rocóco**, muito decorado, o seu pórtico barroco encimado por uma rica varanda de sacada e janelas decoradas com frontões embelezam esta **praça ampla, central e monumental**.

Existe uma **plataforma elevatória** que possibilita o acesso à Igreja apesar da escadaria da mesma.

Estátua de Aquilino Ribeiro

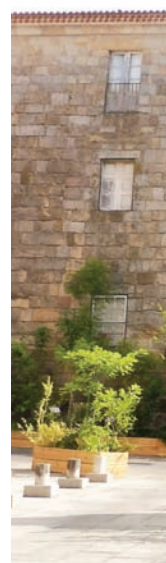
Na rua Formosa, que fica próxima da Praça D. Duarte, podemos apreciar uma estátua do escritor, **Aquilino Ribeiro**. Nascido em 1885 no distrito de Viseu, foi um autor português versátil e detentor de uma vasta obra que

faz “jus” ao seu epíteto de “**obreiro das letras**”. Conhecido como o **escritor das terras do demo**, a sua diversificada produção literária vai do romance ao conto, novela, literatura infantil e jornalismo. Em 2007, o seu corpo foi depositado no **Panteão Nacional**. Deixo aqui uma citação do escritor que permanece atual e pertinente:

“A nação é de todos. A nação tem de ser igual para todos. Se não é igual para todos, é que os dirigentes, que se chamam Estado, se tornaram quadrilha.”
in Quando os lobos iuvam

Praça do Rossio

A **Praça da República**, também conhecida por **Rossio** é o coração da cidade. À sombra das tílias ou nas



Praça Dom Duarte



Igreja da Misericórdia



esplanadas, os visitantes podem descansar num dia de calor e admirar o painel de azulejos que cobre as paredes. Desta praça parte a escadaria que dá acesso à **Igreja da Ordem Terceira de São Francisco**. Para conhecer o seu interior, opte pela entrada lateral esquerda onde se encontra uma rampa de acesso ao monumento. Porém, existe um degrau alto na entrada da igreja, dificilmente transponível de forma autónoma.

Parque Aquilino Ribeiro

Considerado o pulmão de Viseu, este parque é um espaço aprazível com diversas espécies botânicas, um lago e zonas relvadas. O jardim

possui acessibilidades e permite um passeio prazeroso e revigorante nos dias quentes de verão como aquele em que visitámos a cidade.

Monumento a Viriato

Fora do Centro Histórico, vale a pena visitar a **cava de Viriato**. Existe, nesse local, uma escultura de bronze que representa o famoso **Viriato** que foi um guerreiro corajoso que enfrentou a expansão de **Roma** na Hispânia em meados do século **II a.C** no território sudoeste da Península Ibérica. Provavelmente pastor e familiarizado com a vida nas montanhas, tornou-se **chefe dos Lusitanos**. Terá sido traído e assassinado em 139.

A escultura em homenagem a esta figura lendária e quase mítica é um dos ícones da cidade de Viseu.

O Centro Histórico de Viseu

tem muitas ruas pedonais, passeios amplos e passeadeiras rebaixadas. O pavimento é regular e encontra-se em bom estado de conservação o que garante uma circulação confortável e bastante prática. Aqui fica o meu sincero agradecimento à **Dra Graça Marcelino** pela entusiástica e enriquecedora visita guiada ao **Museu Grão Vasco** e aos seus variados e preciosos tesouros.

Texto e fotografias de Cândida Proença

COVID 19 e o teletrabalho

& Perguntas & Respostas



O teletrabalho deixou, desde junho, de ser obrigatório. No entanto, a situação de pandemia abriu portas a um regime que, embora já existisse, não era muito utilizado e que pode ser uma solução interessante para pessoas com Esclerose Múltipla.

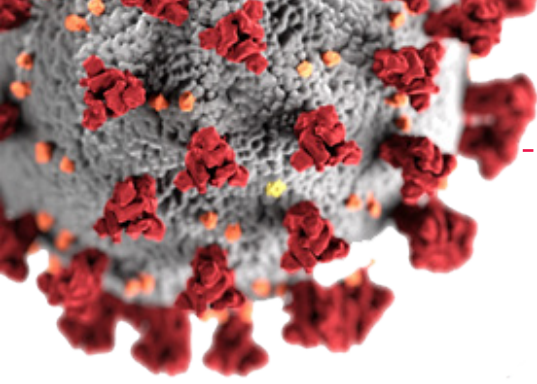
O Código do Trabalho define o teletrabalho como uma “prestação laboral realizada com subordinação jurídica, habitualmente fora da empresa e através do recurso a tecnologias de informação e comunicação”.

Neste regime, os trabalhadores têm direito aos tempos de descanso e repouso. A entidade patronal não pode esperar que esteja disponível 24 horas por dia, 7 dias na semana, mas pode controlar a atividade ou os instrumentos de trabalho do empregado, por exemplo, com uma visita à residência, entre as 9 e as 19 horas.

No que se refere ao pagamento do subsídio de alimentação, em princípio, este deve manter-se, uma vez que o trabalhador continua a estar ao serviço da entidade patronal e a ter despesas com a sua alimen-

tação. No entanto, deve ser tido em conta o que está escrito no contrato de trabalho a este respeito.

Já o subsídio de transporte, pela sua natureza, pode não ser pago. Não há deslocação e o trabalhador não tem de suportar qualquer despesa. Desde junho que o teletrabalho, como até aqui, determina um acordo entre empregador e trabalhador, desta vez com algumas exceções. Umas já existiam na lei (filhos com idade até 3 anos ou vítimas de violência doméstica), mas outras derivaram da situação de pandemia.



O meu empregador quer que volte a trabalhar nas instalações. Pode obrigar-me?

Uma vez que o teletrabalho deixou de ser obrigatório, nem empregador nem empregado o podem impor. Por isso, o regresso ao trabalho deve cumprir as orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT):

- ✓ O distanciamento entre trabalhadores, no mínimo, de dois metros;
- ✓ Higienização e desinfecção dos espaços e superfícies;
- ✓ Preferência pela realização de reuniões não presenciais e o reforço da ventilação dos espaços, sobretudo da ventilação natural;
- ✓ Adoção de escalas de rotatividade diárias ou semanais entre o teletrabalho e o prestado nas instalações, com horários diferenciados de entrada e saída, bem como de pausa e refeições, respeitando os direitos dos trabalhadores (limite máximo do horário normal e o descanso diário e semanal);
- ✓ Os trabalhadores que apresentem sintomas que possam ser associados à covid-19 (tosse, febre ou dificuldade respiratória) ou tenham mantido contacto com alguém que esteja infectado ou sob suspeição não devem comparecer no local de trabalho. São aconselhados a contactar a linha SNS 24 (808 242 424), apenas retomando o trabalho quando se confirmar que isso não representa um risco para si e para os colegas.
- ✓ Caso trabalhe no atendimento ao público, tem de utilizar obrigatoriamente máscaras ou viseiras (a menos que seja incompatível com a função). Dependendo da atividade, pode também usar luvas, fardas ou outros instrumentos.



Quem continua em teletrabalho?

O teletrabalho só se mantém obrigatório se o espaço físico e a organização da empresa não permitirem o cumprimento das orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT). Também se mantém para os trabalhadores que o solicitem, sem que o empregador possa recusar, e sejam:

- imunodeprimidos, doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica, doentes oncológicos e portadores de insuficiência renal. Terão de apresentar um certificado médico que o comprove;
- trabalhadores com deficiência, com grau de incapacidade igual ou superior a 60 por cento.

Se for uma pessoa considerada de risco, o que tenho de fazer?

Caso seja considerada uma pessoa de risco, pelas autoridades de saúde, e não possa desempenhar as suas funções através de teletrabalho, ou de outra forma que evite o contacto com outras pessoas, deve justificar a falta ao trabalho com uma declaração médica. São considerados de risco os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica, designadamente

os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica, os doentes oncológicos e os portadores de insuficiência renal.

Trabalhar 3 anos em regime de teletrabalho é possível?

É possível chegar a acordo com a entidade patronal e mudar para o regime de teletrabalho, com uma duração máxima de 3 anos (a menos que a empresa esteja abrangida por um instrumento de regulamentação coletiva que defina um prazo diferente). Nos primeiros 30 dias, as partes podem pôr fim a este tipo de trabalho. Quando cessar o regime, o trabalhador retoma a prestação de trabalho nas instalações do empregador ou noutras acordadas entre as partes.

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**



**EM' CASA
+ INFORMADO**

SPEM

Controle da Ansiedade



Todas as pessoas já experimentaram, a sensação de ansiedade. Mas isso não é necessariamente uma sensação negativa, pois a ansiedade pode desempenhar muitas vezes uma importante função de proteção do organismo contra os perigos.

Quando detetamos uma ameaça para o nosso organismo, os diferentes mecanismos de resposta a ansiedade, tais como o aumento do ritmo cardíaco, aumento do ritmo respiratório, aumento da tensão muscular, permitem-nos desencadear uma resposta para ultrapassar a essa situação.

Por exemplo, se vamos a andar e nos deparamos com uma perca de equilíbrio, a resposta normal do corpo e tentar equilibra, agarrando a algo para evitar a queda ou minimizar a queda. Esta é uma resposta normal do organismo perante uma sensação de ansiedade. No entanto, um indivíduo pode vivenciar diferentes níveis de ansiedade que muitas vezes são desproporcionais face às situações

ameaças reais do quotidiano, sentir-se demasiado ansiosa e durante demasiado tempo. Nestas situações, a ansiedade torna-se assim disfuncional e, em vez de preparar para responder pode prejudicar. Daí ser importante o indivíduo ser capaz de desenvolver mecanismos que o ajudem a reduzir a sua ansiedade. Um dos mecanismos que nos pode ajudar a controlar a ansiedade e

a capacidade de “relaxar”. Mas existem dois aspetos importantes que são necessários apreender para desenvolver esta resposta mais ou menos automática face as situações geradoras de ansiedade. São a respiração diafragmática e o relaxamento muscular progressivo. A utilização destas duas estratégias em conjunto são um excelente conjunto para obter um total estado de relaxamento.

1. Respiração Diafragmática

O diafragma é um músculo, em forma de leque, que separa a cavidade torácica da cavidade abdominal. Maioritariamente as pessoas usam uma respiração mais superficial utilizando apenas a cavidade torácica. Na respiração diafragmática:

- Quando a pessoa inspira, o diafragma desloca-se para baixo e o abdómen desloca-se para fora. Quando a pessoa expira, o diafragma desloca-se para cima e o abdómen desloca-se para dentro. A respiração diafragmática apresenta variados benefícios ao nível físico e psíquico, estimula o relaxamento, permitindo descer o nível de ansiedade e aumentar a oxigenação.

Existem alguns exercícios que se podem apreender para serem feitos pelo menos 2 vezes por dia, durante 5 a 10 minutos de cada vez, num local calmo e com poucas distrações. Se estes exercícios forem uma prática diária podem passar a ser uma resposta automática do organismo e vão ajudar a reagir perante situações de ansiedade.

Vamos experimentar ...

Exercício 1 – Sete passos para uma Respiração Diafragmática

1. Sentado numa posição confortável.
2. Com as pernas afastadas com os pés relaxados.
3. Respire pelo nariz e presta atenção à sua respiração.
4. Dobre os braços e coloca os polegares sob o sítio onde acaba a tua caixa torácica.
5. Sinta o movimento da tua barriga e vai verificar que:
6. Quando inspiras, a barriga vai para fora e quando expiras, a barriga vai para dentro.
7. De seguida faça vários os movimentos de **inspiração** e **expiração** profunda por alguns minutos e estará a fazer uma respiração diafragmática.

INSPIRAÇÃO



EXPIRAÇÃO



2 vezes por dia,
durante 15 a 10 minutos
de cada vez

Terapia Ocupacional - Exercícios

Exercício 2. Relaxamento Muscular

O relaxamento muscular progressivo consiste em aprender a contrair e descontrair os vários grupos de músculos de todo o corpo, sentindo às sensações que acompanham a contração e a descontração dos músculos. O estado de relaxamento consiste em aprender a contrastar as sensações associadas a estes dois estados, de contração e descontração.

Vamos experimentar ...

Estes exercícios devem ser realizados 2 vezes por dia, durante 15 a 30 minutos de cada vez, num local calmo, sentado numa cadeira o mais confortavelmente possível e de preferência com os olhos fechados.

1. Sinta a tensão na mão, nos nós dos dedos, nas articulações do punho e nos músculos do antebraço, durante cerca de 10 segundos e depois relaxe.

Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento, durante cerca de 20 segundos.

2. Sinta a tensão no braço direito, a contrair os músculos, empurrando o cotovelo contra o braço da cadeira ou empurrando o cotovelo para baixo e para dentro contra o corpo, durante 10 segundos e depois relaxe

Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento, durante cerca de 20 segundos.

3. Sinta a tensão na mão e no antebraço esquerdo, Contrair e descontrair os músculos utilizando o procedimento descrito para os do lado direito.

4. De seguida face o mesmo exercício para as restantes partes do corpo, *reparando sempre no contraste entre a tensão e o relaxamento.*

✓ Braço Esquerdo:

✓ Face

✓ Pescoço (Contrair os músculos, empurrando fortemente o queixo para baixo, contra o peito)

✓ Peito, ombros e parte superior das costas (Contrair como se quisesses tocar com um ombro no outro).

✓ Abdómen: Contrair como que para evitar um soco

✓ Coxa direita: Contrair como que

para «fugir com o rabo à seringa» e contraindo os músculos da parte superior da perna.

✓ Parte inferior da perna direita: Contrair empurrando fortemente os dedos do pé para cima, em direção à cabeça / na direção oposta à cabeça.

✓ Pé direito: Contrair voltando o pé para dentro e, simultaneamente, dobrando os dedos

✓ Coxa esquerda: Contrair como que para «fugir com o rabo à

seringa» e contraindo os músculos da parte superior da perna.

✓ Parte inferior da perna esquerda: Contrair empurrando fortemente os dedos do pé para cima, em direção à cabeça / na direção oposta à cabeça.

✓ Pé esquerdo: Contrair voltando o pé para dentro e, simultaneamente, dobrando os dedos

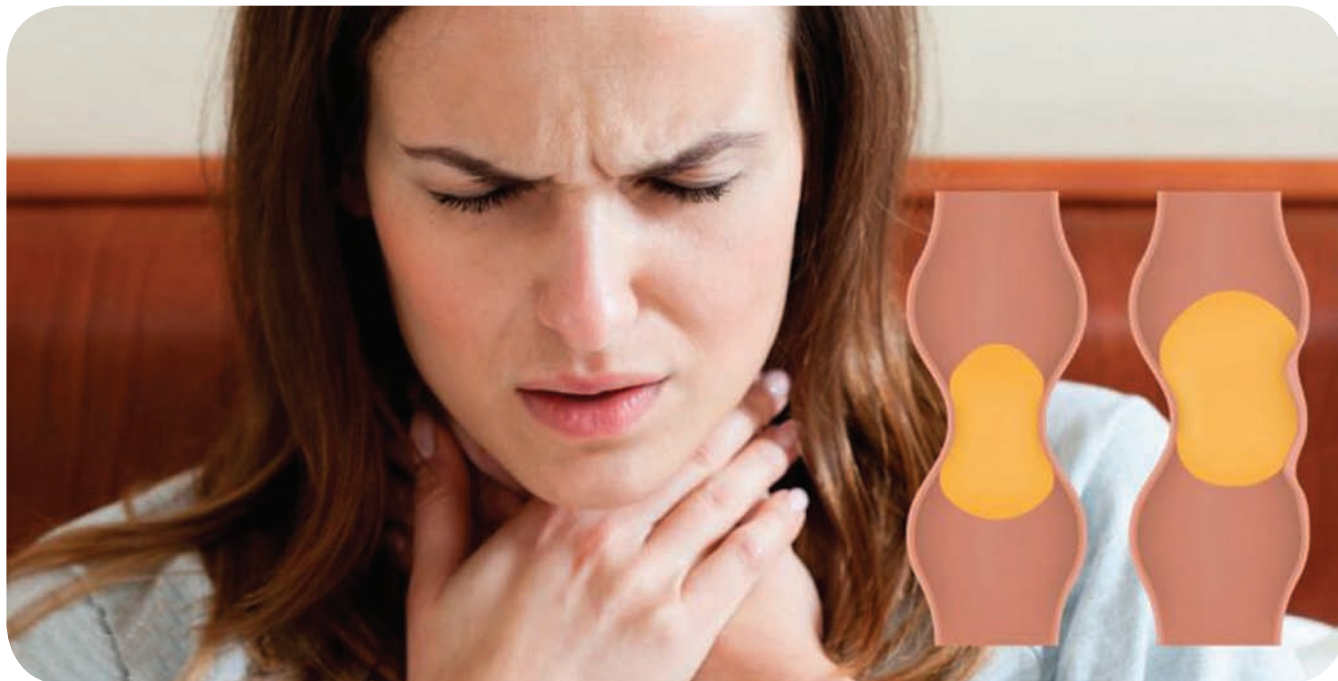
2 vezes por dia,
durante 15 a 30 minutos
de cada vez



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



Deglutição e Disfagia



Deglutição

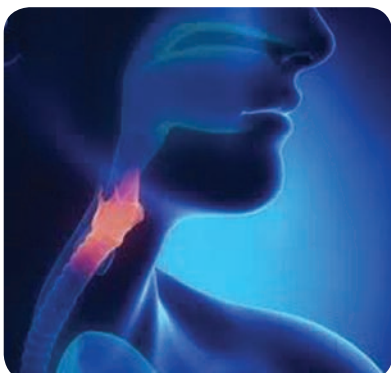
Para a maioria das pessoas, a deglutição parece ser um ato automático e de grande simplicidade, no entanto, é um processo fisiológico de grande complexidade que requer o transporte dos alimentos sólidos, líquidos e mesmo de saliva da cavidade oral (boca) até ao estômago de forma segura e eficiente, ou seja, através de mecanismos neuromusculares complexos e com proteção da via aérea (Miller, 1994). Sempre que se verifique qualquer alteração ao longo deste processo, que impossibilite ou dificulte uma alimentação dita normal, então, estamos perante um caso de disfagia.

Disfagia

Disfagia é o termo médico utilizado para designar as dificuldades em deglutir (engolir). Esta dificuldade pode ocorrer em qualquer idade e a qualquer pessoa.

Existem diversos tipos de disfagia que se encontram relacionados com a fase da deglutição em que ocorrem.

- Fase Preparatória Oral
- Fase Oral
- Fase Faríngea (disfagia orofaríngea)
- Fase Esofágica (disfagia esofágica)
- Fase Esofágica (disfagia esofágica)



Riscos associados à disfagia

- Engasgos
- Desidratação
- Subnutrição
- Asfixia
- Aspiração silenciosa
- Pneumonias de aspiração
- Declínio da condição física
- Morte

Aspiração

Inalação de resíduos de alimentos sólidos, líquidos, de saliva ou de refluxo gastroesofágico para a via aérea

Aspiração silenciosa

Acontece sempre que se verifica a aspiração de resíduos alimentares (líquidos ou sólidos ou saliva) para o pulmão sem haver proteção da via aérea (tosse). A tosse é muito importante para ajudar a eliminar resíduos alojados na via aérea (garganta)

Pneumonia de aspiração

Trata-se de uma infecção pulmonar contraída no seguimento de aspiração de resíduos alimentares para o pulmão.

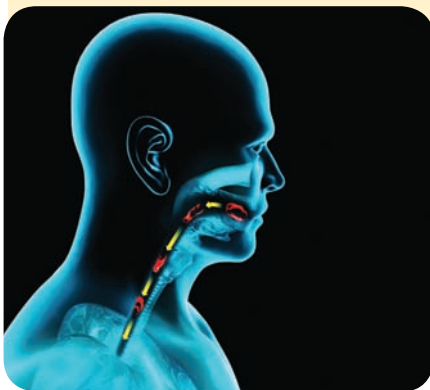
Sintomas associados à pneumonia de aspiração

- Febre superior a 38º
- Dispneia
- Tosse com bastantes secreções
- Sonolência

Saber mais sobre Deglutição e Disfagia

CONSELHOS PRÁTICOS

- Manter um posicionamento correto da cabeça e do tronco durante as refeições e após as mesmas durante pelo menos 30 minutos
- Tomar as refeições em ambiente calmo, evitando situações de distratibilidade, que possam provocar engasgos
- Evitar alimentos de difícil mastigação
- Introduzir na boca pequenas quantidades de alimento
- Nunca misturar líquidos com sólidos
- Recorrer, sempre que possível, a pratos, copos e talheres adaptados que promovam a autonomia e facilitem a deglutição



Tratamento da disfagia

Na presença de sintomas, estes devem ser sempre comunicados ao médico neurologista ou ao médico de Família, que, se o entender procederá ao reencaminhamento para o Terapeuta da Fala

Terapia da fala

- Avaliação
- Elaboração e implementação de um Plano Terapêutico individualizado segundo o resultado da avaliação terapêutica, da avaliação clínica e das queixas do utente

Opções de tratamento e técnicas

- Alterações da dieta alimentar: consistências, texturas, viscosidade, temperatura, quantidades)
- Biofeedback (capacidade do utente em perceber alterações e a utilizá-las no tratamento)
- Exercícios de motricidade orofacial
- Manobras de deglutição
- Estimulação elétrica
- Treino respiratório

Sintomas de disfagia

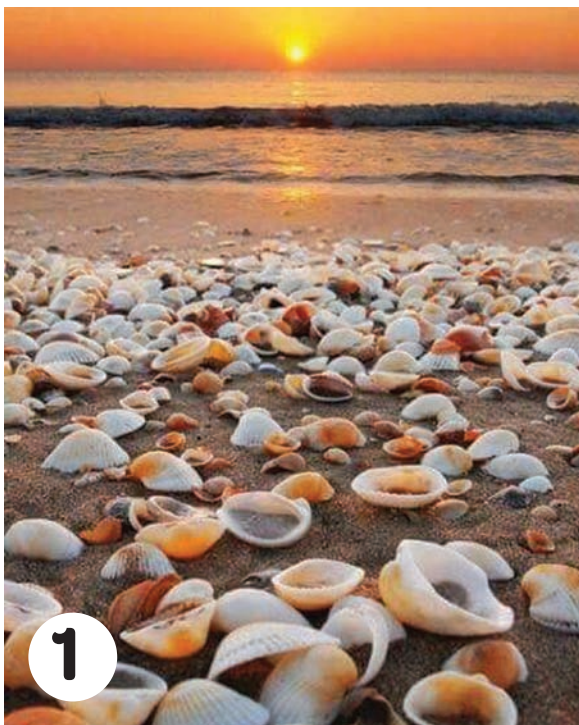
- Engasgos
- Tosse (antes, durante ou após) a deglutição
- Refeições longas e demoradas
- Dificuldade em iniciar a deglutição
- Sialorreia (saliva em excesso)
- Dificuldade em deglutir líquidos, sólidos ou saliva
- Sensação de comida parada na garganta
- Dificuldade em controlar os alimentos dentro da cavidade oral (boca)
- Dificuldades de mastigação

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



Desafio das 4 imagens

A delegação de Coimbra está a fazer um desafio aos sócios de Coimbra consiste em: 4 imagens - escolha uma ou as quatro e deixe fluir a sua criatividade na folha de papel. Deixe a caneta e seguir a sua alma. Agora fazemos-lhe o desafio também de mostrar a sua criatividade, escreva-nos, para o email de gabriela.condenco@spem.pt





Alguns desafios que nos chegaram por email.

Imagem nº 1

Gostava de ser uma dessas conchas..... Vão e vêm com a maré e acredito que por vezes enfrentem águas agitadas, mas ainda assim TODOS os dias têm a oportunidade de contemplar o pôr do sol e sentir a paz profunda e verdadeira que esse momento transmite!!

A natureza no seu estado mais puro e orgânico relembra-me facilmente que a vida em si é simples. É tão simples ser-se feliz na natureza. Nós e a nossa insaciável procura pelo melhor emprego, pela pessoa perfeita, pela casa perfeita, pelo corpo perfeito...pela VIDA perfeita, é que tendemos a complicar complicar, a felicidade está na maior parte das vezes nas coisas mais simples da vida.

Abracemos a vida com tudo de bom que ela tem para nos oferecer e a felicidade entrará também nos nossos corações e nas nossas Vidas!
(Beatriz Condeço)

Imagem nº 3

A vida não passa de uma viagem rumo ao infinito e à sabedoria. Cada um tem o seu caminho predestinado. Coube-me na "sorte" (ou falta dela) uma ponte que não parece muito segura. Acusa sinais de decrepitude, tal como o meu corpo acusa mazelas e deficiências acumuladas ao longo deste percurso que é a existência. Porém, acredito que, mesmo com tanta imperfeição, chegarei ao sol. Voarei com as aves que livremente se deslocam no céu. O chão não é firme. Tantas vezes na vida, fiquei sem chão. Mas sempre consegui reerguer-me porque o sol brilhava longe mas brilhava e chamava-me. Apesar da ponte poder ceder a qualquer momento, continuo, ora confiante ora assustada, trémula mas sonhadora em direção ao astro-rei.

"O sonho comanda a vida" como tão bem nos revelou António Gedeão.

E eu, tão frágil perante a imensidão da natureza, do cosmos e das leis que regem pedras e gente, confesso-vos que sonho alcançar tudo aquilo que me dizem que não conseguirei fazer. Confesso-vos a loucura de uma alma cativa que está prestes a libertar-se. Voará e não se cansará até chegar ao limite do horizonte onde não mais haverá medo, onde não mais viverá no limbo.

Venham voar comigo e ser reis do reino de Aquém e de Além dor!!
(Cândida Proença)



O campeão da solidariedade

Para João Andrade, é uma corrida contra o tempo, com uma meta bem definida: apoiar a SPEM. Ultramaratonista e empreendedor, organizou a prova Cem Douro, para angariar fundos. E vai continuar a ajudar os portadores de EM.

«O propósito da vida é encontrar o maior fardo que você possa carregar e carregá-lo». Não é por acaso que esta frase do psicólogo canadiano Jordan Peterson acompanha o percurso de João Andrade, e é mesmo a citação preferida do atleta, para quem os desafios não têm limite. Com 38 anos, é ultramaratonista desde 2017. Três anos, 10 provas e cerca de 2 mil quilómetros depois... é já um dos portugueses que participam em mais Ultramaratonas internacionais.

João Andrade trabalhou, até 2019, numa empresa de investigação, em Londres, que desenvolve estudos na área da Esclerose Múltipla (EM). Este foi um dos motivos que levaram o ultramaratonista a ajudar os portadores da doença, em Portugal, através da SPEM (Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla), e a angariar fundos durante a participação em duas provas.

Sendo também um empreendedor, a empresa que criou, a OneHundred, organizou este ano a Cem Douro FKT (Fastest Known Time), nos dias 10 e 11 de Julho.

Em 23 horas, 15 minutos e 26 segundos, o corredor percorreu 100 milhas (160 quilómetros), entre Barca D'Alva e Sanfins do Douro, pela Estrada Nacional 222, com o Alto Douro Vinhateiro à vista.

No conjunto das três iniciativas conseguiu angariar cerca de 8 mil euros.

“Ultrasolidário”

Mas, João Andrade não “quebra”



A “Cem Douro” foi uma corrida solidária de 23 horas pelos portadores de EM

nesta corrida solidária. Até Julho do próximo ano, pretende obter verbas para ajudar, mais uma vez, a SPEM e uma organização do Reino Unido, a Bigmoose.

Para tal, o atleta está preparado para “carregar” um dos “fardos” mais “pesados” das Ultramaratonas, ou seja, participar nos desafios mais ambiciosos deste desporto. Em janeiro de 2021, vai estar na Arrowhead 135, realizada no Minnesota, EUA. São 271 quilómetros sem parar, com temperaturas de cerca de 40 graus negativos, a empurrar um trenó de 30 quilos.

Depois, segue-se, em Julho, a Badwater 2021, a Ultramaratona mais difícil do mundo, que este ano foi cancelada, devido ao novo coronavírus. João Andrade foi um dos 100 atletas selecionados a nível mundial e vai representar Portugal. Irá percorrer 217 quilómetros pelo Vale da Morte, na Califórnia, um dos lugares mais quentes do planeta e onde a temperatura pode facilmente ultrapassar os 50º C.

Meta ambiciosa

Em janeiro passado, já tinha completado a BR135, uma competição de montanha que se realiza no Brasil. São estas três provas que fazem parte da Bad 135 World Cup, o Campeonato Mundial de Ultra-

maratonas extremas e o atleta poderá mesmo ser o primeiro português a completar este circuito.

Para a SPEM, João Andrade já é um campeão da solidariedade. E, com ele, a luta pela qualidade de vida dos portadores de EM também sairá vencedora.



Poderá ser o 1º português a completar o circuito internacional de Ultramaratonas



João Andrade vai angariar fundos até ao próximo ano para ajudar a SPEM

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!



Abriram vagas para integração no projecto Atelier de Costura, Lavandaria Social e Loja Social.

Os candidatos têm direito a uma bolsa e formação onjob.

As candidaturas podem ser enviadas para:
maria.dias@spem.pt, acompanhadas de cv e carta de apresentação e motivação para a oferta.

Projeto Cofinanciado por:



NEUROLÂNDIA FARO - ATIVIDADES TERAPÊUTICAS

A Neurolândia é um projeto da Delegação de Faro da SPEM e dispõe de um amplo espaço terapêutico constituído por oito salas, três caves e equipamento diverso.

HIDROTERAPIA

FISIOTERAPIA

MASSAGEM TERAPÊUTICA

PSICOLOGIA CLÍNICA

PSICOLOGIA EM GRUPO

Workshops



- ✓ Ensino de língua estrangeira
- ✓ Ensino de língua gestual
- ✓ Meditação e Outras da Mente
- ✓ Trabalhos manuais
- ✓ Cinema, teatro e música

- ✓ Nutrição
- ✓ Yoga adaptada
- ✓ Terapia do riso
- ✓ Hipnoterapia
- ✓ Terapia da fala
- ✓ Karaoke

- ✓ Literatura e Poesia
- ✓ PNI - Psico Neuro imunologia
- ✓ Legislação e apoios para incapacidade
- ✓ Mobilidade e acessos
- ✓ Apoios financeiros

A Neurolândia, para lá da dinamização do espaço físico e das atividades terapêuticas, constitui-se igualmente como um espaço cívico inclusivo, colaboracionista e sobretudo solidário.

CONTACTOS:

Nuno Coelho - 917264884
Filipa Marques - 961947302
Praça José Afonso, nº11, em Faro

PROTOCOLOS DE PARCERIA (em desenvolvimento): CMF, a AREMDA, a COPARAL, a REFOOD Faro, a ARPI, ou a APPC, entre outras instituições oficiais e de solidariedade, da região.



Esperamos por si! Inscreva-se

Notícias Delegações e Gerais

LEIRIA



#Atividades EM' Casa Online – Delegação Distrital de Leiria

Desde o dia 1 de setembro, 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.



Movimento capaz de ajudar quem cuida

Os cuidadores, aqueles a quem a sociedade apelida de informais, são peças essenciais de um cuidado que pesa, que desgasta física e emocionalmente e que fragiliza.

Reconhecidos recentemente por um Estatuto que, apesar de um importante avanço social, continua incapaz de travar por completo o perpetuar de algumas injustiças, os cuidadores têm estado em destaque nos últimos tempos. E é porque, apesar de insubstituíveis, muitos continuam ainda invisíveis, que a Merck Portugal decidiu, no seguimento de um projeto corporativo global, o ‘Embracing Carers’, lançar no País um Movimento que tem como missão ‘Cuidar dos Cuidadores Informais’.

Este movimento conta com dezenas de associações portuguesas que concretizam projetos capazes de ajudar, na prática, quem cuida, seja do marido, da mulher, de um filho, do pai, da mãe.

<https://movimentocuidadoresinformais.pt/associados/>



LISBOA

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



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

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 receptividade.



“Comunicar é parte da vida, sendo através deste processo tão natural que partilhamos e trocamos informações. Na SPEM procuramos comunicar com os nossos sócios diariamente, seja a ouvirem a nossa voz, a lerem as nossas mensagens, os nossos textos ou a verem as nossas imagens. Ouvimos e lemos os seus desabafos, as suas questões, as suas alegrias e tristezas e as suas recomendações.

Queremos por isso agradecer à Fundação Altice pela generosidade de oferecer à SPEM as comunicações durante 1 ano, permitindo que a instituição continue a fazer a sua missão da forma que mais gostamos, em contacto com cada um.”



Participação da SPEM no ECTRIMS-ACTRIMS 2020



Entre os dias 9 e 12 de setembro de 2020 decorreu, de forma virtual, o maior encontro de médicos, profissionais, investigadores, doentes e associações de Esclerose Múltipla Europeu e Americano.

Organizado pelo ECTRIMS, que é a sigla para Comité Europeu para Tratamento e Pesquisa em Esclerose Múltipla, e ACTRIMS – Comité Americano para o Tratamento e Pesquisa em Esclerose Múltipla.

Esta é uma conferência que se realiza anualmente e que reúne especialistas na área da Esclerose Múltipla dos EUA, Canadá e Europa.

Este ano, estivemos presentes da SPEM, Alexandre Guedes da Silva, Presidente da SPEM, Paulo Gonçalves, Vice-presidente da SPEM, Margarida Piçarra Navalhinhas, Coordenadora da Delegação de Évora, Susana Mata, Coordenadora da Delegação de Beja, Dora Ferreira, Coordenadora da Delegação de Santarém e Sandra Carvalho, Coordenadora da Delegação de Portalegre.

Este ano o encontro realizou-se virtualmente mas continuou a demonstrar interesse e evolução nos estudos apresentados nesta área da Esclerose Múltipla. A ênfase dada à necessidade de aumentar o bem-estar (corpo, mente e espírito) para os doentes de Esclerose Múltipla, não só ao nível dos cuidados médicos e de enfermagem mas também de estratégias a adotar pelo doente foram uma constante neste encontro. Bem como a necessidade de dar cada vez mais atenção às abordagens personalizadas no tratamento desta patologia tão abrangente e diversi-

ficada em cada pessoa.

Outra questão também relevante

prende-se com a importância da enfermagem especializada no cuidado desta enfermidade. No envolvimento do paciente no seu tratamento e na história da doença que também é a sua. O re-empoderamento do paciente sempre ponderando os papéis sociais, responsabilidades no fundo, que cada envolvido no tratamento tem (médico, enfermagem, paciente e cuidadores).

Nesta conferência foi ainda abordada a atual situação pandémica na sua relação com a Esclerose Múltipla. Dada a imprevisibilidade e atualidade deste tema as conclusões apresentadas demonstraram que, apesar de tudo, os pacientes com Esclerose Múltipla não têm uma prevalência superior de covid em relação à restante população. Para terminar, a apresentação de jovens investigadores abre caminhos para novas investigações e novas abordagens e deve-nos dar esperança enquanto doentes de Esclerose Múltipla. O estudo dos impactos da doença na cognição, a importância da relação entre a doença e as diferentes fases da vida que se vivem bem como da realização socioprofissional do paciente com Esclerose Múltipla, entre outros estudos, mostram-nos a grande importância do tratamento especializado, personalizado e da pessoa como um todo, com estes doentes.

Muito obrigada e até para o ano, em Viena!!!

Protocolo - SPEM



Prisma Saúde **Empresa especializada serviços** **de apoio domiciliário para idosos** **e combate ao COVID 19.**

Apoio ao domicílio (higiene pessoal, habitacional, fornecimento de refeições e tratamento de roupa)
Serviços especializados: enfermagem, psicologia, jurídico burocrático, nutrição e dietética, acompanhamento fora do domicílio para tratamentos médicos, viagens, exames, desportos, laser e etc.

20% de desconto em todos os serviços

Morada: Av. D. João II 50, 4º piso. Parque das Nações
- Lisboa Cp: 1990-095

Telf: +351 211 212 037

Tlm: 932 816 568

prismasaudept@gmail.com

Saúde Mental Sem Custos Para Cuidadores

Projeto de apoio psicológico online a Cuidadores Informais, que oferece terapia em grupo e individual de forma gratuita.

A CUF uniu-se à Hug-a-Group – uma app de saúde mental com grande foco na criação de impacto social – para criar um projeto de apoio a cuidadores informais. Com a atual situação de pandemia, muitos cuidadores informais encontram-se sobrecarregados e cada vez mais isolados, com acesso reduzido aos serviços de que tanto precisam – algo que se repercute na sua saúde mental.

O projeto conta com o financiamento do Fundo Social Europeu/Portugal 2020 e é totalmente grátis para os participantes, tendo a duração de um ano. Através desta plataforma social inovadora, desenvolvida pela referida startup portuguesa, serão apoiados mais de 100 cuidadores informais, através de sessões de terapia individual de psicologia e sessões de grupo de ajuda inter-pares, sem necessidade de deslocação.

Pelo apoio que têm dado a cuidadores informais, a Hug-a-Group conta com a vossa ajuda para chegar junto desta população – a partir daí, a Hug-a-Group encarrega-se de lhes fornecer o melhor apoio possível.

<https://hugagroup.com/pt/cuidador/>



LISBOA

Intervenção	JANEIRO			FEVEREIRO			MARÇO			ABRIL			MAIO			JUNHO			
	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	
Aconselhamento Jurídico	3	3		1	1		2	2		1	1		1	1		3	3		
Serviço Social	15	26		15	32		17	21		15	17		19	19		10	14		
Apoio Domiciliário/SAD	12		600	12		600	12		600	12		600	12		600	12		600	
Atividades Ocupacionais/CAO	17	188		19	170		19	177		19	205		19	188		18	188		
CAARPD	12	23		13	33		13	21		11	41		14	36		14	45		
Psicologia	27	36		27	36		22	24		26	30		20	32		20	26		
Educação Social	12	23		13	33		13	21		11	41		14	36		14	45		
SUBTOTAL	98	299	600	100	305	600	98	266	600	95	335	600	99	312	600	91	321	600	
Unidade de Neuroreabilitação	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	
Consultas MFR	6	6		5	5		10	11		5	5		4	4		3	3		
Fisioterapia	52	325		54	270		52	325		57	289		51	329		65	233		
Fisio Domicílio	3	17		3	17		2	18		2	4		1	9		1	7		
Terapia Ocupacional	27	69		14	56		14	55		13	50		12	51		13	52		
Terapia da Fala	17	74		16	64		17	74		17	72		17	95		16	68		
SUBTOTAL	105	491	0	94	412	0	96	483	0	94	420	0	85	488	0	98	363	0	
TOTAL	203	790	600	194	717	600	194	749	600	189	755	600	184	800	600	189	684	600	

LEIRIA

Intervenção	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO		
	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	
Serviço Social	8	14	10	12	37	47	17	24	35	38	22	24	
Fisioterapia (Desaffius)	5	13	8	16	6	14	8	20	8	26	8	24	
Psicologia Clínica	5	7	7	9	6	10	6	8	7	8	8	10	
Stretching Global Ativo - SGA	10	46	9	43	11	52	11	48	7	36	9	42	
Ocupação dos Tempos Livres	5	24	26	42	15	20	5	11	8	19	6	6	
Hidroterapia	10	15	7	16	7	30	6	16	5	18	5	17	
Atividades Sociais Anuais	15	15							20	20	32	32	
Atividades de Sensibilização							3		27		6	6	
TOTAL	58	134	67	138	82	173	53	127	90	192	90	161	

COIMBRA

Intervenção	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO		
	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	
Serviço Social	15	20	13	16	15	15	15	16	12	12	14	16	
Psicologia	6	12	6	12	6	12	4	12	4	8	4	8	
Terapias Complementares	5	40	5	40	5	40	4	40	4	32	4	12	
Ginástica Adaptada	6	24	6	24	5	24	6	24	6	24	3	12	
TOTAL	32	96	30	92	32	91	29	82	26	76	25	48	

UISEU

Intervenção	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO		
	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	
Serviço Social	9	16	11	18	10	27	15	26	15	21	14	23	
Ação Sensibilização									17	9	11	4	
Atividades Tempos Livres					16	7			26	11	21	7	
Atividades Manuais	10	6	7	3	27	14	12	3	15	5	18	13	
TOTAL	32	22	18	21	53	48	27	29	73	46	64	47	

FARO

Intervenção	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO		
	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	Utentes	Atendimentos	
Fisio/hidroginástica		8		8		8		8		8		8	
Massagem Terapêutica		40		40		40		50		50		50	
Psicoterapia de grupo		2		2									
TOTAL	0	50	0	50	0	48	0	58	0	58	0	58	

LISBOA

JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			TOTAIS ABSOLUTOS			TOTAL MÉDIA MÊS		
Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços	Utentes	Atendimentos	Serviços
4	4		0	0		2	2		2	2		3	3		4	4		26	26	0	2	2	0
20	26		10	12		9	9		12	15		15	20		10	10		167	221	0	14	18	0
12		600	12		600	12		600	12		600	12		600	12		600	144	0	7200	12	0	600
18	244		18	87		18	186		19	262		19	262		18	258		221	2415	0	18	201	0
14	42		14	18		14	32		18	34		18	53		16	32		171	410	0	14	34	0
22	31		14	15		19	23		20	26		18	23		19	21		254	323	0	21	27	0
14	42		14	18		14	32		18	34		18	53		16	32		171	410	0	14	34	0
104	389	600	82	150	600	88	284	600	101	373	600	103	414	600	95	357	600	1154	3805	7200	96	317	600

JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			TOTAIS ABSOLUTOS			TOTAL MÉDIA MÊS		
Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
7	7		4	4		1	1		4	4		5	5		0	0		54	55	0	5	5	0
57	412		45	173		58	283		57	377		56	321		50	210		654	3547	0	55	296	0
1	9		1	7		1	6		1	7		1	8		1	6		19	115	0	2	10	0
13	54		13	42		13	50		13	51		13	55		13	49		171	634	0	14	53	0
18	105		18	38		17	65		19	101		18	87		15	54		207	897	0	17	75	0
96	587	0	81	264	0	90	405	0	94	540	0	93	476	0	79	319	0	1105	5248	0	92	437	0
200	976	600	163	414	600	178	689	600	195	913	600	196	890	600	174	676	600	2259	9053	7200	188	754	600

LEIRIA

JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			TOTAIS ABSOLUTOS			TOTAL MÉDIA MÊS		
Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
14	23		2	3		21	30		17	28		15	19		12	15		224	180		19	23	
7	21		0	0		12	21		7	21		6	22		7	18		89	216		7	18	
7	8		2	2		7	21		9	10		6	7		5	5		82	60		7	8	
10	45		0	0		7	14		8	36		10	27		12	24		113	288		10	34	
13	37		0	0		14	24		10	19		5	7		7	13		132	156		11	19	
6	21		0	0		3	4		5	18		7	21		5	11		67	132		6	16	
77	77		0	0		25	172		4	4		52	52		74	74		376	888		31	37	
	4			6			1			6			10			16		0	192		0	7	
134	236		4	11		89	277		60	142		101	165		122	176		708	2112		53	102	

COIMBRA

JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			TOTAIS ABSOLUTOS			TOTAL MÉDIA MÊS		
Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
13	13		0	0		12	14		17	17		7	7		10	10		143	158		12	13	
2	4		0	0		0	0		2	4		2	4		2	4		38	76		3	6	
4	16		0	0		4	16		6	44		4	16		0	0		45	288		4	24	
3	12		0	0		2	8		2	8		2	12		2	8		45	180		5	15	
22	45		0	0		18	38		27	73		16	39		14	22		271	702		23	59	

UISEU

JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			TOTAIS ABSOLUTOS			TOTAL MÉDIA MÊS		
Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
13	17		6	9		17	28		14	23		18	12		13	11		155	231		13	19	
46	25					87	18								26	9		187	65		16	5	
29	12					9	5											101	42		8	4	
11	7			2		12	7		8	13		13	5		42	13		184	88		15	7	
99	61		15	11		125	58		22	33		31	17		81	33		627	426		52	36	

FARO

JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			TOTAIS ABSOLUTOS			TOTAL MÉDIA MÊS		
Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos		Utentes	Atendimentos	
	8			8			8			8			8			8		0	96		0	8	
	40			40			50			50			50			40		0	540		0	45	
																		0	4		0	0	
0	48		0	48		0	58		0	58		0	58		0	48		0	640		0	53	

SUBSCREVE O NOSSO CANAL E ACOMPANHA
A NOSSA PROGRAMAÇÃO DIÁRIA!

CANAL SPEM

<https://www.youtube.com/c/MsSPEM/>

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

ReEMbrando

SPEM

SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA

COM O APOIO:

MERCK