

# Boletim

SPEM

## ESCLEROSE MÚLTIPLA

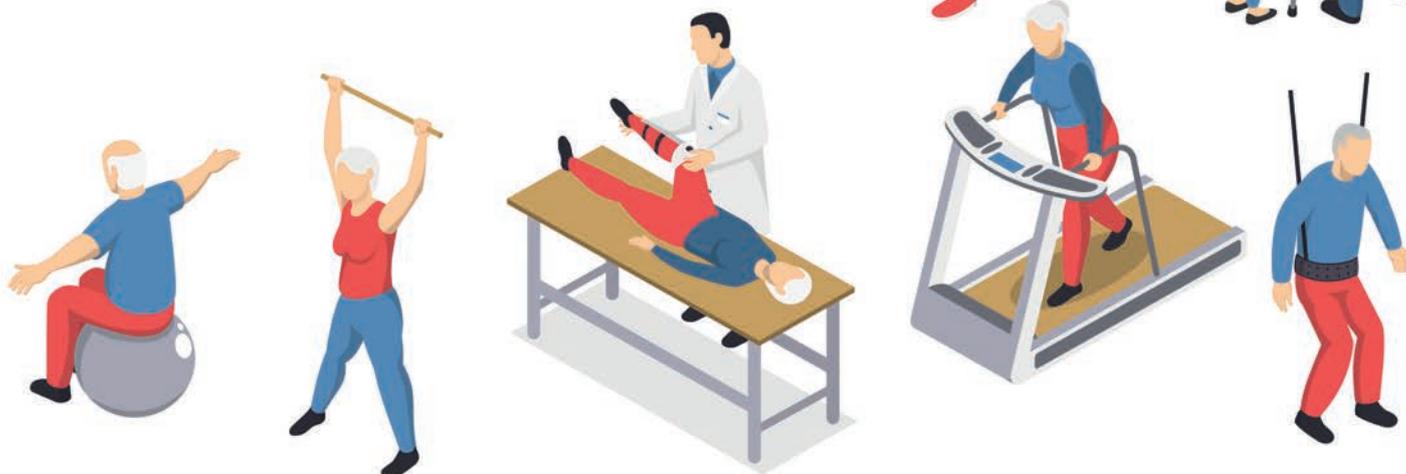
Nº 25 | Série 2 | JULHO • AGOSTO • SETEMBRO 2021 | PREÇO DE CAPA 1€

SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.

ISSN 0873-1500



**A Esclerose Múltipla e a Fisioterapia** andam de mãos dadas numa relação apertada em que a reabilitação é parte fundamental do tratamento da EM.



INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

# Sumário

- 03** EDITORIAL
- 04** COORDENADORES REGIONAIS DA SPEM DE NORTE A SUL E ILHAS
- 10** EM DESTAQUE ASSOCIAÇÕES DE DOENTES A CAMINHO DO CENTRO
- 13** EM FOCO - DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA
- 14** EM PERFIL - FISIOTERAPEUTA ALEJANDRO CARRABS
- 16** SAÚDE E BEM ESTAR - TERAPIAS ALTERNATIVAS OU COMPLEMENTARES COM PEDRO MARINHO (REIKI), BEATRIZ ANDRADE E ANA MEDEIROS (ACUPUNTURA) E DÉLIA ALMEIDA (MEDITAÇÃO)
- 19** GRAVIDEZ NA EM
- 20** SPEM - PROJETOS EM'REDE - DESAFIO DAS PALAVRAS
- 22** ROTEIRO - BOA VIAGEM - TRANCOSO, COM CÂNDIDA PROENÇA
- 26** SPEM - TESTEMUNHO
- 27** NOTÍCIAS EM'FORÇA
- 28** NOTÍCIAS DELEGAÇÕES
- 30** NOTÍCIAS GERAIS



A SPEM é sociedade membro



www.spem.pt

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 • Redação e Edição de Texto: Isabel Vermelho e Ana Prates • 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 25 (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](mailto:spem@spem.pt) • [www.spem.pt](http://www.spem.pt)

## A aventura de construir um Congresso de EM, “de e para pessoas com EM”

“Eles não sabem, nem sonham que o sonho comanda a vida.”

- António Gedeão.

É assim que me sinto fazendo parte da construção de um sonho, sonho esse que se dá todos os anos em dezembro, mais precisamente no dia 4 de dezembro, ora antes ora depois desse Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla. Uma data que muito mais do que uma comemoração ou qualquer efeméride, é um dia “nosso”, das pessoas que vivem o dia-a-dia com Esclerose Múltipla, que lutam, que caem, mas que se levantam todos os dias com a mesma fé e a mesma luz sabendo “que os sonhos comandam a vida” e que juntos podemos ir mais longe!

A história que vos venho contar relata esta aventura de “montar” um congresso. Mas este congresso não é um congresso qualquer, é um congresso de e para pessoas com Esclerose Múltipla com o objetivo de dar voz a estas pessoas!

Esta aventura começou há uns dias, com a participação de toda a “família” SPEM, com o envolvimento de voluntários, de delegados regionais, de profissionais da SPEM e da Direção que, juntos, começaram a delinear as ideias que se pretendiam ter como base neste congresso, cujo tema é “A Relação entre Saúde e Social 4.0”, tendo ainda e sempre em conta todo o trabalho feito com sócios e pessoas com EM que diariamente estão na SPEM ou nos contactam de qualquer canto do país.

E porquê este tema do congresso, “Social + Saúde 4.0”? Esta é uma relação já antiga, importantíssima, mas nem sempre visível, nem sequer fácil. Como qualquer relação, ela tem altos e baixos, mas para quem sofre de EM, sabe que têm sido mais os baixos. Tendo esta questão como fundo, não poderíamos deixar passar mais um ano sem a tornar central já que na SPEM vemos e queremos ver sempre a pessoa como um todo, a

pessoa não apenas enquanto doente de EM, mas enquanto pessoa com outras necessidades, sonhos e expectativas!

Mas pensando bem, a minha aventura começou muito antes, no dia em que entrei na SPEM. Nesse dia, não sabendo bem para o que vinha, quando dei por mim era coordenadora da delegação de Évora e após passar por uma pandemia com esta Família, quando me apercebi já fazia parte dela, já queria só e somente ajudar, fazer parte e lutar por esta grande missão que é melhorar a qualidade de vida das pessoas com EM, dos seus cuidadores, familiares...

Esta missão é isso mesmo para mim, uma missão de vida, um dar dando-se, porque só assim vale a pena viver, dando a vida!

E volto ao início, quando dei por mim era diretora do Congresso Nacional da SPEM! Quem corre por gosto não cansa e quando o objetivo e a missão são tão grandes e me envolvem tanto, eu não me canso.

**Os objetivos e ideias deste Congresso são claros:**

- Dar voz às pessoas com Esclerose Múltipla;
- Ser um congresso construído “de e para” pessoas com EM;
- Ser um congresso participativo em que as próprias pessoas com EM o constroem e fazem parte dele como centro do mesmo (é para elas, para nós, pessoas com EM, que o fazemos).

O congresso será ainda híbrido, ou seja, presencial e online, porque queremos ver-nos, precisamos disso! Os dias serão 3 e 4 de dezembro - aponta na agenda! -, e em breve sairão as inscrições. Quanto a temas, sendo nestes dias, não podíamos esquecer o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, que será no dia 3 de dezembro e que se liga intimamente ao dia 4 de dezembro, dia da pessoa com Esclerose Múltipla, que no fundo, é uma pessoa com



“ na SPEM vemos e queremos ver sempre a pessoa como um todo, a pessoa não apenas enquanto doente de EM, mas enquanto pessoa com outras necessidades, sonhos e expectativas! ”

deficiência orgânica. Este congresso, construído por pessoas com EM, por técnicos da SPEM, de forma colaborativa e participativa, conta ainda com temas que têm como base a inovação, a tecnologia ao serviço do doente crónico, o pensar em como tratar a EM com excelência, etc.

Mas mais importante é pensar nestes temas, nestes dias e até nas pausas e breaks destes dias como tempos pensados para nós, pessoas com EM, e não apenas para colocar problemas, mas sim identificar soluções e melhorar a vida naquilo que é o dia-a-dia da pessoa com EM. O caminho que este congresso pretende traçar é o de construir soluções para nós, pessoas com EM! Venham! Não deixem passar estes dias sem vir ter connosco porque é para isso que trabalhamos, mas também que vivemos para e com esta missão, dando-nos a ela. **Contamos contigo, só assim faz sentido esta aventura, contigo! Porque Juntos somos mais fortes!**

**Margarida Piçarra Navalhinhas,**  
Coordenadora Delegação Évora,  
e vogal da Direção da SPEM

# Coordenadores Regionais da SPEM

## ONDE ESTAMOS?

Em 2019, tomaram posse novas estruturas regionais da SPEM.

Ao todo, foram eleitas equipas coordenadoras para 19 delegações distritais em todo o país, que localmente têm um contato próximo com os sócios (as).

Neste Boletim, damos a conhecer os coordenadores locais da SPEM, que dedicam um pouco do seu tempo em prol dos doentes e que são o rosto da causa junto da população.



# SPEM

# Coordenadores Regionais da SPEM

As delegações existem para dar apoio aos doentes, familiares e cuidadores. Os nossos coordenadores estão sempre disponíveis para o ajudar nas suas necessidades e responder às suas dúvidas. Consulte [spem.pt](http://spem.pt) para aceder aos contactos das diferentes estruturas regionais.



## Bragança

Patrícia Lopes, tenho 47 anos, sou jornalista, vivo e trabalho em Bragança. Fui diagnosticada com EM em setembro de 2019. Como conhecia muito pouco sobre esta doença, fiz algumas pesquisas e foi nessa altura que “esbarrei” com a SPEM. E ainda bem que assim foi!

Em 2020, já em plena pandemia, foi criado um polo da SPEM em Bragança, que tem por objetivo reunir os doentes desta região e avaliar as suas necessidades. Neste momento, integro também a direção da SPEM e participo em muitas atividades proporcionadas por esta organização de doentes. No meu tempo livre, gosto de fazer caminhadas e não dispenso um bom livro. Adoro viajar! A EM ensinou-me a viver cada dia o melhor possível... E é o que tento fazer diariamente!

[patricia.lopes@spem.pt](mailto:patricia.lopes@spem.pt)



## Norte

Paulo Gonçalves, 53 anos, Consultor de Sistemas de Informação e em 2009 foi diagnosticado com Esclerose Múltipla. Os seus gostos particulares prendem-se com a música e o cinema. Em janeiro de 2019, tomou posse como vice-presidente da SPEM, em maio também assumiu a coordenação da nova delegação do Norte, que congrega os distritos de Braga, Porto, Viana do Castelo e Vila Real. Para além de familiares e Pessoas com EM, a SPEM também acolhe e apoia pessoas com Neuro Mielite Ótica, uma doença rara. Em nome da SPEM preside à RD-Portugal, União das Associações de Doenças Raras de Portugal, uma organização com 26 associações e a crescer.

O que o move “é a possibilidade de contribuir para que a SPEM chegue cada vez a mais pessoas, em particular àquelas que se encontram em maior vulnerabilidade, isolamento ou perigo de exclusão.”.

O Porto necessita de voluntários para, numa equipa vencedora, ajudar a chegar aos quatro cantos dos distritos. Ninguém pode ficar para trás.

[paulo.goncalves@spem.pt](mailto:paulo.goncalves@spem.pt)



## Aveiro

Júlia Correia, 41 anos de idade, inspetora do trabalho de profissão, foi diagnosticada com EM em 2016. Nasceu em Mirandela, passou a infância na Guarda, a juventude em Lisboa, e desde 2006 vive em Aveiro. Tem bom feitio, gosta de ir ao cinema com fartura e de alegres convívios com amigos e família.

Quando foi convidada pela SPEM para integrar a Delegação de Aveiro, aceitou o desafio por entender que juntos fazemos mais, e que é importante construir uma comunidade onde as pessoas com EM se sintam apoiadas e em família. Acompanhada na Delegação de Aveiro pelo João Venâncio e pelo Bruno Pereira, tem sentido o privilégio da camaradagem e da amizade, o que tem feito com que este trabalho para a comunidade seja ainda mais gratificante.

[aveiro@spem.pt](mailto:aveiro@spem.pt)

# Coordenadores Regionais da SPEM



## Guarda

Sócio nº 4422 da SPEM, Fernando Santos, 56 anos, natural de Viseu, mas residente na Guarda, aposentado com diagnóstico de Esclerose Múltipla desde 2016. Desde o início de 2020, faz parte da equipa da Delegação da SPEM da Guarda, apoiado por Rui Freiria e Maria Claudina Andrade.

A doença provocou algum desequilíbrio emocional devido às limitações que lhe provocou, mas o acompanhamento médico e a medicação fizeram-lhe aceitar essas mesmas limitações e até conseguir obter melhorias em resultado dessa aceitação e compreensão da doença.

A todos os portadores da doença incita que aceitem a doença e as limitações que ela impõe, porque em resultado disso os sintomas ou limitações diminuem pelo facto de se ter uma atitude positiva perante a doença. A todos deseja saúde e ânimo.

[guarda.geral@spem.pt](mailto:guarda.geral@spem.pt)



## Coimbra

Chegou à SPEM em 2014 como assistente social e é o rosto mais visível da SPEM na cidade dos estudantes. A Gabriela Condeço tem 44 anos, é coordenadora desde 2019 da estrutura regional da Sociedade, missão que a “preenche enquanto profissional e pessoa.” “Estar perto de quem necessita de apoio, proporcionar melhor qualidade de vida a quem tem de viver num mundo de incertezas e dar “voz” a quem não se sente ouvido na sua incapacidade e doença são as principais motivações da Gabriela. Com o seu otimismo, determinação e maneira de estar, quer “que o sol brilhe o máximo possível na vida daqueles em quem as nuvens de sofrimento, ansiedade e angústia tendem por vezes a instalar-se.”

[gabriela.condenco@spem.pt](mailto:gabriela.condenco@spem.pt)



## Castelo Branco

Sócio nº 1476 da SPEM, Ilda Marçal, 56 anos, de Castelo Branco, técnica superior no setor da contabilidade do Instituto Politécnico de Castelo Branco e com diagnóstico de Esclerose Múltipla desde fevereiro de 2001.

Vestiu a “camisola” pela SPEM, tornando-se sócia e foi representante do Núcleo da Beira Interior, pela zona de Castelo Branco, organizando em 2005, 2006 e 2007 as ações/convívio na Escola Superior Agrária.

Desde o início de 2021, faz parte da equipa da Delegação de Castelo Branco da SPEM como coordenadora, apoiada por Carla Fernandes (Castelo Branco) e Domingos Barreto (Penamacor). Sempre encarou a doença como uma “companheira” e nunca como um obstáculo, mesmo nos dias piores. Acredita que a Esclerose Múltipla não a impede de fazer nada e não é a culpada de coisa nenhuma.

A todos os portadores da doença, tenta sempre dar o seu testemunho positivo, de como convive o dia a dia com a Esclerose Múltipla.

[c.branco@spem.pt](mailto:c.branco@spem.pt)

# SPEM

# Coordenadores Regionais da SPEM



## Leiria

Hugo Miguel Sabino de Melo Pena é o nome completo do Homem que está à frente da estrutura regional da SPEM, em Leiria, há uma década. Casado, pai de dois filhos, dono de duas cadelas e reformado por invalidez, vê na Coordenação da SPEM Leiria a sua missão de vida: “fazer os outros felizes” e “fazer aos outros aquilo que gostava que lhe fizessem”. Dedicado, persistente, resiliente e positivo são os adjetivos que melhor o caracterizam, por isso, acredita que o futuro será risonho, mesmo com algumas dificuldades.

Desde 1997, ano de diagnóstico da EM, luta diariamente pela melhoria da sua qualidade de vida, e a partir do momento em que assumiu funções de Coordenação na SPEM transporta esta máxima também para todas as pessoas que recorrem à SPEM Leiria (doentes, familiares e cuidadores) através dos serviços e atividades disponíveis na delegação. “Um por todos e todos por um” foi o lema que imprimiu na SPEM Leiria.

leiria-geral@spem.pt



## Torres Vedras

Sérgio Vieira trabalhava na área da construção civil até 2015, após um acidente deixando-o com uma incapacidade. Mais tarde, em 2019, foi diagnosticado com EM e tornei-me sócio da SPEM. Depois, recebi a proposta para coordenação do NEMO, na qual me senti bastante satisfeito por fazer parte de todo o trabalho gratificante que é feito na SPEM.

Desde então, tem-se feito os possíveis para criar laços de apoio a esta e outras patologias no concelho do Oeste. Espero no futuro termos uma sede esclarecedora e objetiva no suporte à patologia.

oeste-geral@spem.pt



## Santarém

Dora Ferreira, 50 anos, natural do concelho do Cartaxo, distrito de Santarém, símbolo de força e energia positiva. Descobriu que tinha Esclerose Múltipla aos 35 anos. Era gerente de uma pequena empresa mas, por causa da doença, esteve de baixas sucessivas, sendo obrigada a reformar-se aos 40 anos. Os seus gostos pessoais envolvem a fotografia, leitura, história e sempre a família. É sócia da SPEM há vários anos e voluntária também há alguns. Em abril de 2019, foi eleita para a coordenação Distrital. A estrutura aguarda a entrega da chave de um espaço prometido pela C. M de Santarém para estarem mais próximos das PcEm e seus familiares. “Tentar fazer algo pelo próximo” é a sua principal motivação enquanto coordenadora, pois acha que o que já aprendeu com a doença pode ajudar alguém e desistir nunca. Amanhã o sol nasce outra vez e é outro dia... E sorriam porque é tão bom viver...

santarem-geral@spem.pt

# SPEM

# Coordenadores Regionais da SPEM



## Portalegre

Com espírito alegre e uma boa disposição contagiante, a Sandra Carvalho tem 48 anos e é enfermeira de profissão. Há 10 anos, foi convidada para fazer parte da Delegação de Portalegre como profissional de saúde. Passados três meses, começou com alterações de visão e, pouco depois, veio o diagnóstico: também era portadora de EM. Ao longo destes anos, tem vindo a organizar várias ações de sensibilização para a Esclerose Múltipla, não só aos profissionais de saúde, mas também à população em geral. É uma defensora da prevenção, dos estilos de vida saudáveis, nomeadamente na prática de exercício físico: gosta muito de participar em corridas, em especial as que são pela causa!

portalegre-geral@spem.pt



## Lisboa

Carla João Pajuelo Boaventura da Silva Venenno, 50 anos de idade. Terapeuta Ocupacional. Diretora Técnica da Resposta Social de Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) da Delegação de Lisboa, desde setembro de 2006. Em janeiro de 2019, acumulou as funções como Terapeuta Ocupacional da Unidade de Neuroreabilitação da Delegação de Lisboa e em Setembro de 2021 a função de Coordenadora da Unidade de Neuroreabilitação e a Coordenação da Delegação de Lisboa.

lisboa-geral@spem.pt



## Setúbal

Fernando Teixeira, 49 anos, com diagnóstico de Esclerose Múltipla do tipo Surto Remissão desde os 33 anos. Na altura, estava a desenvolver uma rede de fibra ótica no norte de África. Engenheiro de eletrónica e computadores, quase sempre trabalhou em telecomunicações, nomeadamente em projetos especiais de rede de infraestruturas de Telecomunicações. Desde 2019 que deixou de estar ativo profissionalmente. Desde essa altura dedica o seu tempo a desenvolver e fortalecer a motricidade fina, como manter a autonomia. Decidiu juntar-se de uma forma mais ativa à SPEM o início de 2021. Pretende ajudar pessoas, de forma voluntária, no distrito de Setúbal e poder contribuir para o bem estar das pessoas com esta patologia. O lema que pretendemos trazer para Setúbal é: "A união faz a força. Juntos podemos!"

setubal-geral@spem.pt



## Cascais

Elsa Barroso, 44 anos, técnica administrativa, diagnosticada com EM há dois anos. Logo que tive o diagnóstico, procurei a associação e todo o seu envolvimento: desde exposições, a visitar a sede e ir a conferências. Dedico-me ao voluntariado na SPEM com o objetivo de ajudar outros doentes dos concelhos de Cascais, Oeiras e Sintra.

cascais-geral@spem.pt

# Coordenadores Regionais da SPEM



## Évora

Margarida Piçarra Navalhinhas, atualmente com 30 anos de idade, eborense e Socióloga de formação académica, é a Coordenadora da Delegação de Évora. Em conjunto com a sua equipa de Delegação, desde 2019 que trabalha por chegar cada vez a mais pessoas com Esclerose Múltipla, num trabalho em equipa pela melhoria das condições de vida destas pessoas.

A Margarida teve o seu diagnóstico de Esclerose Múltipla aos 15 anos e percebeu, desde o início da sua atividade na SPEM e depois como coordenadora, que só com mais conhecimento da doença e juntos enquanto comunidade agregadora de sinergias é possível viver melhor com esta patologia. Acredita que nada é impossível! E defende a necessidade de se dar “voz” às pessoas com EM.

evora-geral@spem.pt



## Beja

Susana Mata, 46 anos, diagnosticada com EM há 16 anos, conseguiu manter a função de técnica de Laboratório até ao ano passado. Ligada à Delegação de Beja da SPEM desde 2015, reforçou a colaboração no último ano, colaborando com a Direção Nacional na coordenação das várias Delegações Regionais. Com todo o interesse na defesa dos direitos da Pessoa com Deficiência, acredita que com a colaboração de todos, Pessoa com Deficiência incluída, podemos caminhar no sentido de uma sociedade cada vez mais inclusiva. Quando precisa, gosta de se encontrar nos seus livros e no estudo da nossa história. O conhecimento do passado é a base do nosso presente e dá-nos ensinamentos preciosos para o futuro.

beja@spem.pt



## S. Miguel

Sílvia Carneiro, 55 anos, sócia nº4596, de Ponta Delgada, enfermeira, com o diagnóstico de Esclerose Múltipla desde Março 2004. Desde o início da patologia, teve dificuldades em lidar com a EM.

As observações e comentários das pessoas que estavam à sua volta, no dia a dia, não eram muito animadoras. Ao longo deste tempo aprendeu a viver com EM, adaptando as limitações e criando estratégias para dar resposta às suas necessidades, efetuando as tarefas do dia a dia.

Após observação, viu que a sua realidade era a de muitos... pedido de apoio à SPEM.

Está neste momento em 2021, a fazer parte da equipa da SPEM, através da Delegação de Ponta Delgada - São Miguel, como coordenadora, apoiada por Helia Cabral e Ana Rita Quadros.

A EM é um problema que muitas vezes não se vê. A sociedade deve aprender do que trata esta doença para aceitá-la melhor. Há ainda muito desconhecimento sobre a “mesma”.

açores@spem.pt

# SPEM



## Associações de doentes a caminho do centro

Contributos para a identificação do ponto de apoio que alavancará a transição de uma Saúde centrada no Serviço para uma Saúde centrada no Doente

É vulgarmente atribuída a Arquimedes a expressão “Dai-me um ponto de apoio e levantarei o mundo”, no entanto reza a história que não foi ele quem primeiro compreendeu a utilidade de utilizarmos alavancas para permitir ao homem, ao cidadão, ao doente, mover o que aparentemente se nos apresenta como algo inamovível. A novidade que Arquimedes nos trouxe foi que, se tivermos uma alavanca suficientemente resistente e longa, então haverá sempre um ponto de apoio que tornará viável que uma pequena força aplicada por poucos consiga “Mover a Montanha”. É este ensinamento de Arquimedes que nos dá a esperança e o conforto de que se construirmos uma alavanca robusta e se a apoiarmos no fulcro certo, a Saúde - no Futuro e em Portugal - será centrada no Doente. Segundo a OMS a visão dos cuidados de saúde tem vindo a evoluir

para um sistema de cuidados mais integrado e centrado nas pessoas que permita garantir que estas recebam cuidados de saúde continuados ao longo das suas vidas. No entanto a realização prática desta visão, que granjeia uma quase unanimidade no plano teórico, tem sido obstaculizada por uma prática instituída que vê o doente como um sujeito passivo e pela pulverização e complexidade dos serviços de saúde existentes. Acresce a estes fatores o receio natural do pagador principal, neste caso o Estado português, de que qualquer mudança possa fazer descarrilar um serviço público que ano após ano consome uma fatia crescente do orçamento nacional. Quase todos concordam que é necessário fazer algo para garantir, em sociedades envelhecidas como a nossa, a sobrevivência de Serviços de Saúde Universais sem colocar em causa a sua qualidade nem a

equidade no seu acesso. Estudos recentes abordam esta temática propondo soluções e chamando a atenção que a transformação da Saúde deverá caminhar no sentido da Integração, da utilização da tecnologia e sobretudo da participação ativa do doente na sua conceção e na sua administração. Se olharmos para a Saúde como uma entidade física compreendemos imediatamente que estamos perante um sistema dinâmico, complexo e não linear, ou seja, inteiramente à mercê das Leis da Termodinâmica, nomeadamente a sua segunda lei que postula que “a desordem de um sistema isolado só pode crescer ou permanecer igual.” Na prática, seguindo a ordem natural das coisas, quando não se alimenta devidamente com recursos um sistema dinâmico ele aumenta a sua entropia e desorganiza-se, deixando de cumprir eficientemente e com qualidade as suas funções. Esta

realidade é tanto mais frequente e intensa quanto mais complexo for o sistema e quanto mais recursos necessitar de receber para garantir o seu funcionamento ordenado.

A complexidade das doenças e das suas abordagens terapêuticas tem vindo, nas últimas décadas, a tornar os serviços de saúde cada vez mais fragmentados e especializados.

Esta especialização crescente dos serviços de saúde tem implicado uma cada vez maior necessidade de disponibilização de recursos para o seu funcionamento e, nos casos de serviços universais, tem colocado desafios crescentes aos dirigentes e aos governos para suprir as necessidades (mínimas, no nosso caso) de recursos que garantam o seu funcionamento pleno.

Mas infelizmente, mesmo em serviços bem aprovisionados de recursos, tem-se vindo a verificar uma crescente falta de resposta às expectativas e necessidades dos doentes. A razão de ser deste enviesamento da resposta em Saúde poderá residir no facto da resposta tradicional dos serviços às necessidades particulares de determinada doença falhar em dar resposta às necessidades mais amplas do doente crónico, que extravasam em muito as necessidades bioquímicas e entram bem dentro das necessidades psicossociais e logísticas. De facto, se em vez de considerarmos a complexidade da doença, atendermos à complexidade da condição de Doente Crónico, verificamos que os serviços de saúde não estão minimamente capacitados para colocar em ordem a/o “desordem/ caos” em que vivem estes cidadãos



e por arrasto, os seus cuidadores e/ou as suas famílias.

Em resumo, hoje mesmo, quando já conseguimos com inegável sucesso clínico, tratar doenças complexas em serviços devidamente supridos de meios e oferecer aos doentes uma solução terapêutica que lhes permita almejar uma melhor condição de vida, acabamos por falhar por não sermos capazes de lhes conseguir dar uma resposta completa que lhes garanta transformar completamente esses ganhos de saúde em efetiva melhoria da Qualidade de Vida da Pessoa com Doença Crónica, no nosso caso com Esclerose Múltipla. Esta realidade é ainda mais evidente em serviços com escassez de meios em que os ganhos de saúde são menores e a sua tradução em qualidade de vida ainda é mais escassa.

Assim é fundamental modificar o modelo de intervenção que não pode continuar a ser focado na doença, mas sim na complexidade do quadro clínico e social da pessoa

doente. Isto coloca um novo desafio ao pagador pois passará a ter que promover um envolvimento direto dos responsáveis pelas políticas de Saúde e pelas políticas Sociais, tem de os empenhar na busca de soluções holísticas ou 360º para as necessidades dos Doentes Crónicos, muitos deles portadores de deficiência orgânica e/ou outra provocada pela(s) doença(s) de que padece. Neste contexto, importa revistar a intervenção histórica das associações de doentes na cobertura desta falha de oferta por parte dos Serviços de Saúde. Existem associações que há várias décadas oferecem de forma integrada aos seus associados este tipo de serviços terapêuticos e sociais que ajudam a melhorar a Qualidade de Vida destes Doentes Crónicos. Algumas destas intervenções foram recentemente objeto de destaque, ganhando inclusive galardões de prestígio (por ex: os Prémios Saúde Sustentável ganhos pela SPEM em 2019 e 2020) que as destacaram enquanto agentes promotores de inovação e desenvolvimento em Saúde.

Por tudo isto, se calhar, serão as Associações de Doentes e a sua arte de com pouco fazer muito “o fulcro” que falta para que a alavanca, representada em Portugal pelo SNS, possa realmente Mover a Montanha que nos impede a todos de termos a Saúde e a Qualidade de Vida que necessitamos e merecemos.

**Artigo por: Alexandre Guedes da Silva,  
Presidente da SPEM**



**XVI**  
CONGRESSO NACIONAL  
de **ESCLEROSE MÚLTIPLA**

**3 e 4 DEZ**  
**LISBOA**  
**2021**

# SAÚDE + SOCIAL 4.0



**DE NÓS  
PARA  
NÓS**

**PARA UMA RESPOSTA  
MAIS PERSONALIZADA**

Inscrições [www.spem.pt](http://www.spem.pt)

**SPEM**

SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA



## Dia Mundial da Fisioterapia

O Dia Mundial da Fisioterapia é celebrado anualmente, desde 1996, no dia 8 de setembro, que corresponde à data da fundação da World Confederation of Physical Therapy (WCPT), no ano de 1951.

Segundo a Associação Portuguesa dos Fisioterapeutas, “o dia assinala a união e a solidariedade da comunidade local de Fisioterapia e é uma excelente oportunidade para os fisioterapeutas de todo o mundo demonstrarem o valor da profissão na manutenção e/ou melhoria da mobilidade e independência funcional”.

**A** Esclerose Múltipla e a Fisioterapia andam de mãos dadas numa relação apertada em que a reabilitação é parte fundamental do tratamento de EM. Este acompanhamento é realizado através de profissionais especializa-

dos que, face à particularidade da doença, adaptam a sua resposta a cada necessidade do utente. Estas respostas permitem que a qualidade de vida do portador de EM aumente substancialmente, seja através de um melhor desen-

volvimento motor, como também do bem-estar emocional. Para comemorar este dia tão importante, falámos com um dos fisioterapeutas da SPEM. Conheça melhor o Alejandro Carrabs e leia a nossa conversa na página 14.



## Alejandro Carrabs

•**Naturalidade:** Venezuela

•**Idade:** 26 anos

•**Habilitações:** Ingressou na Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Lisboa no curso de Fisioterapia em 2015 e acabou por ficar cá.

•**Percurso:** Chegou a Portugal em 2014 com o objetivo de ingressar num curso de português para estrangeiros e, sendo lusodescendente, conseguiu vir com maior facilidade. Ingressou no curso em 2015 e no quarto ano do curso veio estagiar na SPEM. Como o feedback foi muito positivo, começou a trabalhar por regime de substituição, férias, baixas, etc. e agora já trabalha a tempo inteiro.

### Quais são as preocupações mais comuns de um utente que chega à fisioterapia da SPEM?

Normalmente, os utentes que vêm cá pela primeira vez têm o receio de saber o que podem ou não fazer e até onde podem chegar. Muitas das vezes, o principal problema é a marcha, uma vez que o andar fica mais comprometido e limita-os mais em termos de funcionalidade. Na fisioterapia, a marcha é a maior limitação.

Noutras áreas, estão bastante limitados na deglutição, na fala, etc., mas há outros que são mais afetados em termos de motricidade fina, que acabam por não conseguir fazer tarefas funcionais do dia a dia, como por exemplo a higiene pessoal.

### Sendo assim, os objetivos dos utentes acabam por estar mais relacionados com a marcha?

Exatamente. A marcha está condicionada quer por causa de alterações de equilíbrio, quer por causa de falta de força muscular, e isto tudo virá a ser intensificado perante a fadiga que os utentes apresentam. Ou seja, são três os sintomas e sinais que são mais frequentes, e os que em conjunto limitam mais a marcha. Para tentar resolver esta questão, muitas vezes propomos-nos a utilizar alguns auxiliares da marcha e trabalhamos muito em função do aumento da força muscular. Esses

auxiliares ajudam a aumentar a força muscular, controlar o movimento e assim conseguem aguentar mais tempo a andar, toleram melhor o exercício e a posição em pé.

### Sendo a EM uma doença que afeta os portadores de diferentes formas, como é adaptado o planeamento para cada utente?

É feito através de uma avaliação inicial em que tentamos recolher a máxima informação do utente a partir de processos que já tenham, através de relatórios médicos que tragam consigo, e depois também fazemos uma espécie de entrevista onde perguntamos de onde vem, que tipo de Esclerose Múltipla tem, e em grosso modo, quais são as maiores dificuldades. Depois desta entrevista é que vamos encaminhar a nossa avaliação a posteriori. Fazemos a avaliação de forma manual e conseguimos avaliar manualmente, comparando um lado com o outro para saber onde é que há um défice de força muscular. Vemos se existe alguma limitação em termos de amplitude dos movimentos, vemos se existe limitação em termos de sensibilidade, isto tudo através da avaliação. Temos testes de avaliação mais funcionais: exercícios que nos permitem saber qual o grau de incapacidade do utente, e de seguida conseguimos comparar em diferentes momentos de avaliação para

saber se existe um progresso, estagnação ou decréscimo na função.

### E na generalidade dos casos, há uma melhoria da situação?

A longo prazo não consigo dar uma resposta concreta porque estou aqui há menos de um ano, mas o que tenho verificado é que existe uma boa resposta ao tratamento numa fase inicial, às vezes até também em conjunto com a medicação que tomam, que muitas vezes quando está a iniciar os tratamentos - porque o diagnóstico é feito há pouco tempo, há uma adaptação em termos de dosagem e da própria medicação. Encontrar uma boa medicação ajuda nos sintomas. Depois, juntamente com a fisioterapia, muitas vezes os efeitos são notórios a curto prazo. Naqueles que têm sido os meus utentes, e que tenho acompanhado mais em proximidade, tenho verificado melhorias em termos da função motora e força muscular.

### Quais são os maiores desafios na vida de um fisioterapeuta?

Eu diria que a flexibilidade e lidar com as pessoas. A flexibilidade porquê? Muitas vezes, o fisioterapeuta não fica apenas no local de trabalho, e mesmo que fique, pode haver muitas valências que tenhamos de cobrir, nomeadamente regimes de trabalho. Hoje em dia, com a questão da pandemia, também fazemos teletrabalho,

trabalho presencial, trabalho domiciliário e por aí fora, portanto temos de ter várias valências em termos de execução profissional.

## **Além do fator físico, acha que há uma relação positiva entre a fisioterapia e o estado emocional do utente?**

Totalmente. Quando eles estão motivados para o tratamento e veem que a coisa resulta, daí para a frente tudo corre muito melhor. E o contrário também se verifica... quando estão muito em baixo, sobretudo nesta população que precisa de um acompanhamento em termos de psicologia, tentamos que eles se sintam mais motivados, porque não havendo motivação é muito difícil que o tratamento faça efeito.

## **Nesta fase de pandemia, como foi feita a adaptação da fisioterapia na SPEM? Quais foram os maiores desafios?**

Eu cheguei mesmo em contexto de pandemia e algumas estratégias de intervenção já tinham sido adaptadas, portanto o meu trabalho acabou por continuar a aplicá-las. Obviamente que fui pondo algum cunho da minha parte para melhorar o serviço. Essencialmente o serviço a nível de teleatendimento tem passado por várias plataformas digitais de acordo com a capacidade e necessidades do utente, tais como o Zoom, Whatsapp, Messenger, Skype, etc. Tem havido projetos para promover a telereabilitação, nomeadamente

com o banco BPI, e o feedback tem sido muito bom, até temos tido a oportunidade de introduzir classes de fisioterapia. Temos um grupo, conseguimos fazer exercícios adaptados e tentamos ter um grupo mais ou menos homogéneo de forma a não haver muitas alterações em termos do exercício e tem corrido bastante bem. Sendo à distância, é desafiante, principalmente numa fase inicial em que temos de avaliar as capacidades do utente, sobretudo tendo um grupo.

## **Qual foi o momento mais feliz da sua carreira enquanto fisioterapeuta da SPEM?**

Acho que não tenho apenas um momento marcante, diria que são aqueles do dia a dia quando há algum reconhecimento por parte do utente a dizer que está a gostar do meu trabalho ou que acha que se está a sentir muito melhor e isto acontece com alguma regularidade.

## **Complete a frase: a fisioterapia é...**

Fisioterapia tem a ver com a qualidade de vida. O que nós pretendemos é que a pessoa tenha a máxima qualidade de vida possível e isto não se verifica apenas na EM mas em todas as doenças e contextos possíveis. No contexto desportivo, tentamos melhorar sempre a qualidade de vida do atleta quando ele tem uma lesão porque, tendo essa lesão, a sua qualidade de vida está a ser comprometida ao não se sentir

útil na modalidade que está a praticar. Temos de recuperar e melhorar a função dessa pessoa e dessa zona afetada e isso está diretamente relacionado com a qualidade de vida. Também tem a ver com a empatia. Se formos por palavras, a fisioterapia é uma profissão que requer muita empatia por parte do profissional de forma a perceber quais são as inquietudes, problemas, necessidades do utente, de maneira a ir ao encontro das mesmas e resolver na medida do possível. A fisioterapia é também engenharia do corpo porque temos de tentar adaptar as ferramentas de intervenção que temos, às características anatómico-fisiológicas do indivíduo e muitas vezes cada exercício é pensado individualmente para cada utente. A nossa intervenção, apesar de termos meios de intervenção como a eletroterapia, o exercício passa muito pela reabilitação do utente e é essencial quando é aplicado de forma correta, por isso às vezes temos de escolher a melhor forma de adequar um exercício.

**A equipa de Fisioterapia da SPEM é constituída pelos fisioterapeutas: Sofia Batista, Gustavo Ribeiro, Maria Carla e Alejandro Carrabs e pode fazer a sua marcação através do contato telefónico 218 650 480 ou via e-mail para: [spem@spem.pt](mailto:spem@spem.pt)**



## Terapias Alternativas ou complementares?

O termo medicina complementar e alternativa refere-se aos tratamentos que não são amplamente utilizados em medicina convencional. Estas terapias podem ser ou complementares - praticadas em consonância com medicação, por exemplo -, ou alternativas, em casos que substituam métodos de medicina convencional. São muitas as terapias usadas por PcEM, tais como: acupuntura, aromaterapia, apiterapia, o uso de canábis, medicina chinesa, homeopatia, massagens, meditação, medicina hiperbárica, hipnoterapia, pilates, reflexologia, reiki, tai chi e yoga. Os benefícios são muitos, desde facilitar o relaxamento, a melhoria da qualidade do sono, a redução da ansiedade, stress e fadiga. O uso de terapias e técnicas alternativas como complemento ao tratamento convencional da Esclerose Múltipla tem-se revelado bastante benéfico na promoção do bem-estar físico, psicológico e emocional. Estas alternativas têm tido uma procura crescente por parte dos portadores de EM, uma vez que amenizam os sintomas causados pela doença graças à natureza das terapias, levando assim a uma melhor qualidade de vida.

A SPEM considera importante a aplicação destas terapias pelo que tem apostado em alguns serviços que vão ao encontro dessas necessidades. Um deles é o Reiki e o responsável por o trazer aos nossos utentes é Pedro Marinho.

### REIKI

Foi no final de 2019 que a iniciativa surgiu por parte do Pedro Marinho, que propôs a realização de um piloto com dois utentes, que se veio a tornar um sucesso, contribuindo para a melhoria significativa do bem estar de ambos. Em 2020 foi lançado oficialmente o programa de reiki, não só para utentes como para familiares, cuidadores e para o público em geral. O reiki é uma terapia energética que tem como objetivo recuperar

e manter a saúde física, mental, emocional e espiritual. É reconhecido como uma terapia complementar pela Organização Mundial da Saúde, sendo inclusive praticado em muitas instituições de saúde de vários países.

A motivação para começar a trabalhar nesta área nasceu da sua experiência pessoal com a sua mãe, que tem fibromialgia, que é uma doença crónica. “Há muitos especialistas que dizem ter a ver com estados emocionais” - Pedro defende que quem vivencia um estado emocional de baixa vibração por muito tempo, acaba por desenvolver uma doença crónica. Foi assim que se perguntou “o que posso fazer para ajudar?” e acabou por fazer uma certificação em técnico auxiliar de fisioterapia no IMT (Instituto de Medicina Tradicional). Pedro Marinho considera que todas as terapias são complementares umas das outras e “a forma como se cria a doença, não é a forma como se elimina a doença”, sendo que duas terapias complementares podem ajudar a combater a doença em questão. Quando alguém partilha com Pedro alguma doença, este procura sempre a forma de a curar mas também a causa por detrás da sua origem, só assim será dada a

garantia de uma cura em definitivo.

Ainda que haja uma maior abertura por parte da sociedade para as terapias alternativas, nomeadamente o reiki, há ainda “muito cepticismo” e falta de conhecimento associada a um estereótipo de que “isso é tudo da cabeça das pessoas” - como referido por Pedro.

Existe uma grande diferença quando se fala de reiki no ocidente e no oriente e “enquanto que aqui, batizamos as crianças, no Japão, por exemplo, inicializam as crianças ao reiki logo aos três anos”. Pedro conhece e sabe de cada vez mais casos de médicos que procuram ou recorrem ao reiki, “porque os ambientes hospitalares são muito pesados, são sítios com muita carga.”

### Como é que é uma consulta de Reiki na SPEM?

Em primeiro lugar, os utentes são questionados sobre como está o seu estado físico e emocional numa escala de zero a dez, como o cansaço, o sono, a ansiedade, a dor, as emoções etc. Pedro Marinho ouve, aponta e transmite aos utentes aquilo que deverão fazer no seguimento dos seus relatos.

### Pedro Marinho

**Habilitações:** Licenciado em Relações Internacionais. Certificado em Massoterapia e Mestre de Reiki.  
**Percurso no Reiki:** Chegou ao Reiki depois de uma certificação em Massoterapia (Técnico Auxiliar de Fisioterapia), dado que desde que a sua mãe foi diagnosticada com Fibromialgia, tem procurado encontrar as melhores terapias complementares para a ajudar. Chegar a uma certificação de Reiki como queria não foi fácil e só à terceira instituição junto da APRE (APRE - Associação Portuguesa Reiki Essencial) é que se encontrou. Foi por sua iniciativa e com o apoio da Direcção que o piloto de Reiki na SPEM começou.



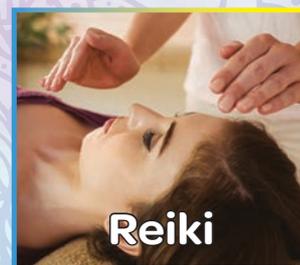
Após esta fase, é através do uso das mãos, que Pedro Marinho avalia os chakras das pessoas, sem lhes tocar. “Há pessoas que tocam, mas eu prefiro não tocar.” - diz. A seguir a essa avaliação, começa-se a fazer o reiki propriamente dito, através da passagem de energia, que “flui para onde tem de fluir.”

“No início, há curiosidade mas cepticismo também - ‘o que é que este me vai fazer?’. Enquanto terapeuta de reiki, eu não toco nas pessoas. Mas eles sentem a energia, calor, frio, espasmos, formigueiros.” O protocolo inicial seguido pelo terapeuta consiste em quatro sessões físicas e quatro emocionais, que estão muito enquadradas no nível 2. A seguir, mediante a avaliação final, passa-se para protocolos específicos dependendo do caso. “Primeiro, as pessoas começam a perceber como é que a terapia é feita, ganham a confiança, vão relaxando cada vez mais. Houve pessoas que estiveram várias vezes de olhos abertos, outras pessoas que já adormeceram e quando acordaram sentiram uma enorme dose de paz e conforto.”

“A minha intenção é que as pessoas saiam daqui melhor do que entraram e isso também é muito importante num terapeuta, ter esta intenção de cura. No início, pensava que era eu que curava, mas hoje sou um canal ao serviço e é muito gratificante.” Para Pedro, apenas 30% do trabalho dentro de um tratamento de reiki

lhe compete e os restantes 70% ficam a cargo dos utentes. Desde 2020 a coordenar o departamento de terapias complementares na SPEM, onde também promove a meditação e as taças tibetanas, Pedro Marinho

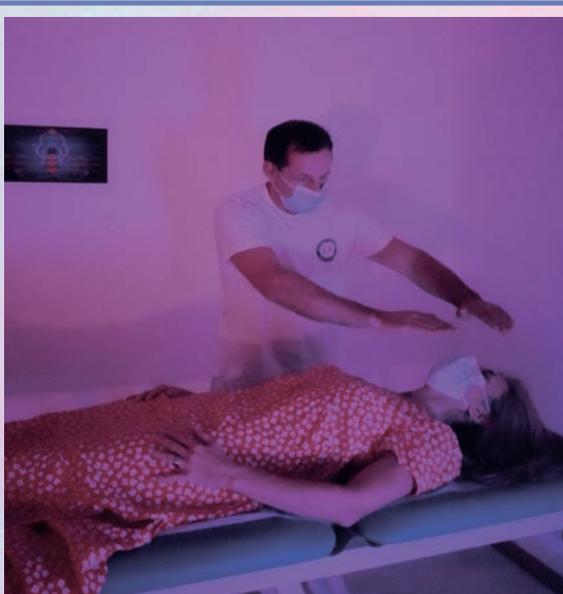
está neste momento a finalizar mais um grupo de seis utentes e os os resultados estão a revelar-se muito satisfatórios, sendo que os depoimentos serão partilhados em breve.



**MARCAÇÕES DE SESSÃO DE REIKI:** através do contacto 932 003 478, falar com Carla Venenno e proceder à marcação, ou pelo e-mail [carla.venenno@spem.pt](mailto:carla.venenno@spem.pt) Pode colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço: [pedro.marinho@spem.pt](mailto:pedro.marinho@spem.pt)

## EM EQUILÍBRIO

O EM' Equilíbrio é um projeto desenvolvido pela SPEM, co-financiado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, e que pretende disponibilizar terapêuticas não convencionais a portadores de Esclerose Múltipla. Reiki, meditação, acupuntura e arteterapia são os métodos disponíveis neste programa, que teve início no passado mês de setembro. Para além do Reiki, procurámos entender os benefícios e como está a ser a experiência dos utentes com as terapias da acupuntura e meditação. As entrevistas completas ficarão disponíveis no nosso site. Fique com um pequeno resumo:



## ACUPUNTURA

Beatriz Andrade e Ana Medeiros têm sido as responsáveis por proporcionar esta terapia a alguns utentes da SPEM.

Ana considera que o objetivo da acupuntura, no caso da EM, é “acabar com a dor”, enquanto fazem o tratamento, diminuindo-a até a pessoa ficar sem ela. Ao fazerem tratamentos com utentes tão diferentes, com sintomas também eles diversos, é neste sentido que Beatriz considera que os “protocolos vão sendo mudados consoante a necessidade do paciente e a evolução que nós conseguimos fazer dos desequilíbrios que ele tem”. É importante pensar nas “causas e quais são os agentes patogénicos que, para nós, estão a influenciar aquela pessoa, em vez de olharmos só para o quadro geral de sintomas e catalogar aquela pessoa com A, B ou C e determinados protocolos.”

### BEATRIZ ANDRADE:

**Habilitações:** Estudante de Medicina Tradicional Chinesa.

**Percurso:** Está a frequentar o 5º ano do curso de cinco anos na UMC e viu a nossa proposta de voluntariado e achou que seria interessante poder ajudar e explorar outras áreas que não teria explorado tão facilmente. “Acho que a medicina tradicional chinesa e acupuntura, sendo uma das ferramentas da medicina tradicional chinesa, é uma grande forma de prevenção para a nossa saúde e de bem-estar e é algo que eu acho que no século XXI estamos a precisar, para contrabalançar o nosso stress e as nossas emoções com as nossas patologias mais físicas e tentar com a acupuntura ajudar a equilibrar a saúde das pessoas.”



### ANA MEDEIROS:

**Habilitações:** Formada em Medicina Tradicional Chinesa.

**Percurso:** O interesse pela acupuntura surgiu quando o filho mais velho tinha um ano, isto já foi há 18 anos. Na altura, tinha formações com pessoas diferentes e considera que foi ótimo, porque acabou por ter uma formação mais complementar e mais global, mais mundial, do que atualmente as formações atuais. Tem um projeto online, através de uma plataforma de terapeutas que faz trabalhos ao domicílio consoante a marcação, trabalha numa clínica nas Laranjeiras quando há pacientes e faz dois voluntariados.



Múltipla e estou a tentar inserir, através da meditação, a passar ferramentas que eles possam utilizar no seu dia-a-dia para melhorar a sua condição de vida, para terem mais qualidade de vida.”

Délia considera que a meditação “é um benefício muito grande para a melhoria da vida das PcEM, para a qualidade de vida deles. Não faz milagres, mas se calhar até traz milagres. Começam a ter uma perspetiva diferente do que é que é a meditação, porque há muitas pessoas que ouvem meditação e dizem logo ‘ah, isso não é para mim’. Se se permitirem a tomarem um conhecimento do que realmente pode ser a meditação na vida deles, eles podem ter a surpresa de trazer muitos benefícios à qualidade de vida que passa a ser permitido.”

### DÉLIA ALMEIDA:

**Habilitações/Percurso:** Natural de Lisboa, teve “uma vida normal para a sociedade” - estudou, foi empregada, foi mãe. Ligou-se a esta área juntamente com o marido e fazem concertos com taças tibetanas e meditação.



## MEDITAÇÃO

Durante a pandemia, com o isolamento e todas as restrições associadas, as aplicações de meditação estiveram ao rubro, as pessoas pararam e aprenderam a parar, algo que deveria ser tão fácil e não é, ao ritmo normal da sociedade.

A meditação também faz parte do projeto e é facilitada por Délia Almeida. Falámos com a terapeuta sobre meditação, sobre quais os benefícios para as PcEM e do funcionamento das sessões que têm vindo a ser desenvolvidas neste contexto.

Leia a entrevista completa no site e fique com um resumo:

Apesar de nunca ter trabalhado neste contexto, com PcEM, Délia está muito entusiasmada com este desafio e diz que há conhecimentos que não aplicava noutras meditações e que aqui os consegue aplicar. “Fui estudar um bocadinho, saber o que era isto da Esclerose



SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.



EM' Equilíbrio

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2021



Instituto Nacional para a  
reabilitação

Ministério da Saúde, Trabalho e Segurança Social  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

## “Sendo portadora de Esclerose Múltipla, posso engravidar?”

A resposta é sim! Mas nem sempre foi.



A Esclerose Múltipla é uma doença que afeta com mais incidência as mulheres, sendo que a maioria tem os primeiros sinais durante a sua idade fértil, entre os 20 e os 40 anos.

Neste sentido, e uma vez que esta é a idade mais frequente de decisão acerca de constituição familiar, coloca-se uma dúvida entre as afetadas.

**H**á algumas décadas, as mulheres com EM eram desencorajadas a constituir família face ao desconhecimento da doença, mas atualmente não existem contraindicações para a gravidez. Nos últimos anos, foram realizados estudos que avaliaram o estado da gravidez em mulheres com Esclerose Múltipla e os resultados confirmaram que a gestação reduz o número de surtos, especialmente no segundo e terceiro trimestres. Há quem afirme até que este estado tem um efeito protetor sobre a doença dada a diminuição. Um dos estudos desenvolvidos pela Gravidez na Esclerose Múltipla (PRIMS), realizado em 2011, concluiu no primeiro relatório que não houve registo de agravamento na incapacidade ou progressão da doença no pós-parto. No segundo relatório, e após avaliação de 277 gestantes, o surto nos primeiros três meses pós-parto foi mais frequente em mulheres com uma taxa elevada de surto no ano pré-gestacional ou durante a gravidez.

Em entrevista ao Diário de Notícias,

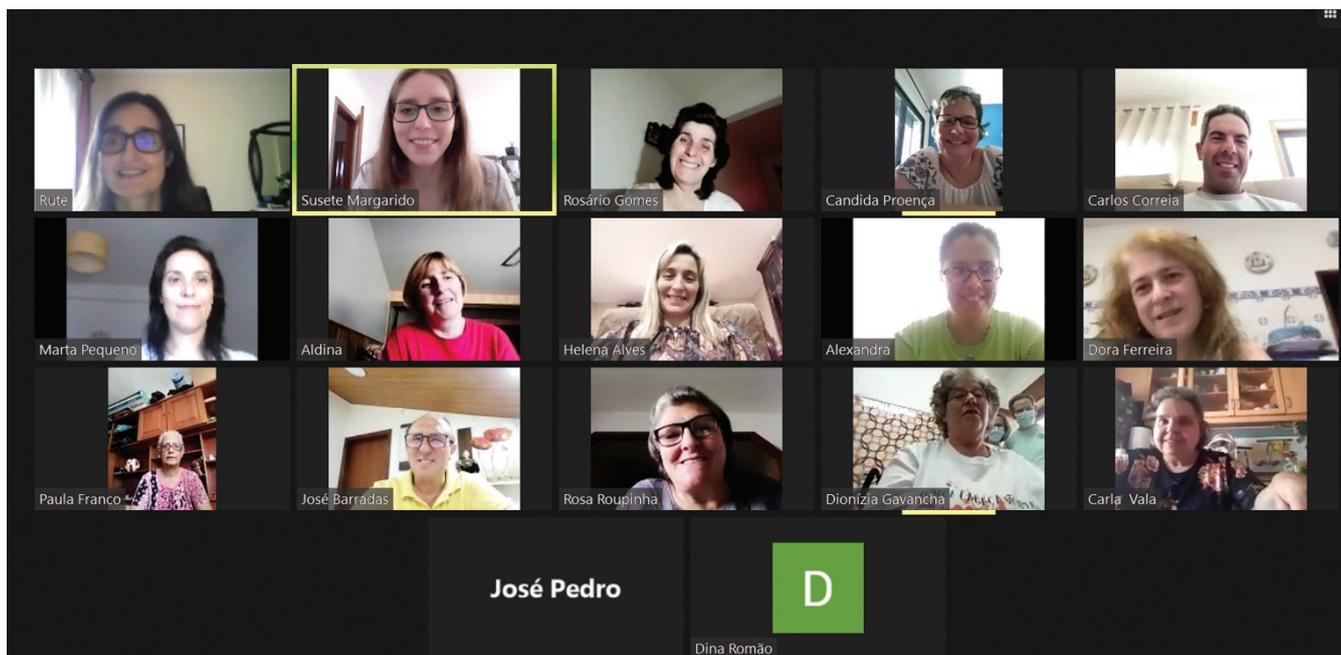
José Vale, diretor do serviço de neurologia do hospital de Loures, afirmou que a gestação “reduz a prevalência de surtos em 70%, melhor do que qualquer medicamento.” A declaração é corroborada por Cândida Proença, portadora de EM desde 1992, que engravidou em 1992 e disse-nos que comprovou que durante esse período “a doença estava controlada e a gravidez correu bem, sem exacerbações”.

O neurologista afirma ainda que há estudos que mostram que mulheres que engravidam mais do que duas vezes têm melhores resultados funcionais do que as que nunca estiveram grávidas.

Antes de tomar qualquer decisão, entre em contacto com o seu médico e/ou especialista para que este possa acompanhar o processo e dar o seu parecer tendo em conta a situação individual de cada caso.



# Projeto EM'Rede



## EM'REDE: o projeto que cria laços de afeto à distância

O EM'REDE surgiu numa fase crítica de pandemia em 2020 e foi replicado em 2021 com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com Esclerose Múltipla no seu domicílio. Mais do que um projeto que disponibiliza e presta serviços por videoconferência essenciais à boa gestão da doença (fisioterapia, atividade física, terapia da fala, estimulação cog-

nitiva, serviço social e psicologia), o EM'REDE desperta momentos felizes na vida das pessoas com Esclerose Múltipla: proporciona o diálogo e a socialização, provoca sorrisos e, fundamentalmente, cria ligações afetivas. Ao se verem apenas através de um ecrã e dispersas por vários pontos do país, as pessoas começam a sentir a necessidade de se encontrarem pessoalmente, de se abraçarem, de se verem "ao vivo

e a cores". Formaram-se amizades que, talvez, perdurem para a vida e, aconteceram encontros presenciais entre participantes que apenas se conheceram através das sessões de grupo por videoconferência. Em quase dois anos de EM'Rede desafiamos alguns participantes a definir numa palavra o que é que o projeto significa nas suas vidas e tivemos respostas muito positivas.

Com o apoio da Multiple Sclerosis International Federation



“Para mim o EM'REDE é ...”



**Partilha** (Rute Marques)  
**União** (Diozinia Gavancha)  
**Mais-valia** (Dora Ferreira)  
**Amizade** (José Barradas)  
**Desafio** (Marta Pequeno)  
**Companhia** (Carla Vala)

**Suporte** (Paula Franco)  
**Ajuda** (Rosa Roupinha)  
**Interajuda, compreensão** (Aldina)  
**Esperança** (José Pedro)  
**Ouvir** (Helena Serrão)  
**Proximidade, ligação** (José Barradas)

# TRANCOSO: Aldeia Histórica da Beira Alta

Texto e fotografias  
de Cândida Proença



Rampa de acesso ao  
castelo de Trancoso

1851 | Inauguração do Teatro de Santa Bárbara na «casa do castelo».  
*opening of Saint Bárbara's Theater in the «castle's house».*

## Roteiro por terras do Bandarra

Visitar Trancoso é reviver a história de Portugal. A quietude agora sentida no seu castelo milenar contrasta com os sobressaltos e temores vividos pelas gentes de outrora. Foi terra de fronteira, palco de diversas lutas e batalhas marcantes para a formação e independência do Reino. Acarinhada por reis, recebeu importantes privilégios: **D. Afonso Henriques** concedeu-lhe a carta de Foral e **D. Afonso III**, a carta de feira. **D. Dinis** mandou construir as muralhas que ainda hoje protegem o burgo, e aí casou com **D. Isabel de Aragão**. **Bandarra**, o famoso sapateiro-profeta e poeta é uma figura incontornável desta encantadora aldeia histórica. Vamos viajar no tempo.

## Visita extra-muralhas

O **Parque Municipal** permite um passeio agradável e, na maioria da sua extensão, tem acessibilidades para quem se desloca de cadeira de rodas. Podem observar-se árvores exóticas e centenárias.

No **Campo da Feira**, que é o espaço compreendido entre as **Portas d' El Rei** e o Convento dos Frades, o visitante poderá ver **Capela de São Bartolomeu** que foi reconstruída no século XVIII em estilo tardo-barroco com o intuito de evocar as **bodas entre o rei D. Dinis e a Rainha Santa Isabel em 1282**. Também, nesse local, pode apreciar um belo e recente conjunto escultórico referente aos reis supracitados. A deslocação neste perímetro é fácil por ser plano e ter piso regular.

Perto do Tribunal, existe uma pequena **Necrópole de Sepulturas Rupestres** para os amantes de arqueologia.

## Visitas intra-muralhas Castelo de Trancoso

O **Castelo de Trancoso**, monumento nacional desde 1921, foi desde a sua fundação nos séculos IX e X até aos alvares da Época Moderna (século XV) uma das fortificações mais importantes da atual **Beira Interior Norte**. Edificado no ponto mais elevado de um planalto, a 885

metros de altitude, este monumento detém um posicionamento geográfico privilegiado cujo acesso será difícil de cadeira de rodas. Recomendo que o visitante vá de automóvel até ao castelo. Existe, no exterior, uma rampa de acesso ao Castelo que permite o ingresso no mesmo. Porém, no interior, a visita não é exequível para quem tem mobilidade reduzida devido à irregularidade do piso, só sendo possível vislumbrar a **Torre de Menagem** e as **muralhas da fortificação** desde a entrada.

## Portas d'El Rei e Centro Histórico amuralhado

Ao acercar-se das Muralhas, vis-

lumbra-se o maravilhoso cartão de visita da cidade : as **Portas d' El Rei**. Dentro do centro histórico amuralhado, os interesses dividem-se entre a **antiga judiaria**, os **Paços do Concelho** com a estátua do famoso profeta **Bandarra**, o **pelourinho Manuelino**, a **igreja da Misericórdia** e **Igreja de São Pedro** onde está sepultado o já citado poeta- profeta e a **igreja de Santa Maria** de Guimarães.

## Portas do Prado

As imponentes **Portas do Prado** representam um dos três principais acessos que se mantêm operacionais, junto com as portas d' El Rei e a porta do Carvalho. São de



# Roteiro - Boa Viagem

estilo gótico e estão integradas nas muralhas que circundam o **Centro Histórico de Trancoso**, estando ladeadas por duas robustas torres e duas guaritas.

A cerca muralhada de Trancoso foi classificada como monumento nacional em 1921.

## Igreja de São Pedro

Situada no centro histórico de Trancoso, perto da Igreja da Misericórdia, a **Igreja de São Pedro** é um templo de exterior sóbrio com arquitetura e decoração setecentistas. O primeiro templo foi construído no local em 1320. Já em 1621, foi mandado executar o túmulo de Bandarra e, quase um século depois, cerca de 1720, iniciaram-se as obras da nova igreja que podemos ver atualmente. No interior, para além do túmulo da figura icónica de Trancoso, merecem atenção os retábulos em talha dourada e a pintura da abóboda da Capela-mor. O acesso à Igreja faz-se sem dificuldade não havendo barreiras físicas que impeçam uma deslocação autónoma no interior do templo. No exterior, não deixe de admirar o **pelourinho** que dá nome à praça. A circulação na **Praça do Pelourinho** efetua-se sem transtorno porque toda a área amuralhada é plana. Contudo, o piso de pedra é bastante irregular e a trepidação torna a visita ao Centro Histórico um pouco cansativa.

## Centro de Interpretação da Cultura Judaica Isaac Cardoso

Mais de 500 anos após o estabelecimento da inquisição que destruiu a comunidade judaica de Trancoso e a sua sinagoga, foi criado o **Centro de Interpretação Judaica Isaac Cardoso**. O Centro abriu as portas em 2012. É um edifício moderno que alberga uma sala de exposições, um **Memorial das vítimas da Inquisição** e a **sinagoga Beit Mayim Hayim** (casa das "Águas Vivas") onde se pode admirar o **Rolo da Lei Judaica "Sefer Torah"**. Dotado de um **elevador**, todo o centro é visitável por portadores de mobilidade condicionada.

## Casa do Bandarra

**Gonçalo Anes Bandarra**, sapateiro, poeta e profeta, é considerado uma espécie de **"Nostradamus português"** tendo inspirado autores como Fernando Pessoa que lhe dedica o poema "O encoberto". Aliás, as suas trovas influenciaram o pensamento **Sebastianista** e messiânico de D. João de Castro e do Padre António Vieira. Terá nascido em 1500, em Trancoso, ficando conhecido pelas suas trovas proféticas. Em 1541, a inquisição julgou-o, tendo-o proibido de interpretar a Bíblia ou escrever sobre assuntos teológicos.

## Bandarra e o almocreve (Lenda ou realidade?)

Depois de uma longa jornada, um almocreve que passava por Trancoso entregou o conserto das suas botas, quase desfeitas, ao sapateiro da Vila.

Feito o arranjo, o almocreve queria pagar o valor do conserto, mas o Bandarra não lhe aceitou qualquer dinheiro, limitando-se a dizer uns versos:

*"Irás e virás / Na praça me acharás / Meio dentro e meio fora / E então me pagarás".*

Quis o destino que o almocreve, que outrora estivera em Trancoso, aí regressasse. Ouviu tocar os sinos dos finados e tratou de perguntar quem falecera. Ao ver o esquife do Bandarra meio dentro e meio fora do templo, lembrou-se dos versos proféticos e pagou as despesas do funeral.

## Paços do Concelho

Edifício em estilo românico/clássico, situado no antigo Terreiro do São João, teve a sua construção ini-



Pelourinho e Igreja de São Pedro

"Torah" na Sinagoga de Trancoso



Estatua do Bandarra



Escultura de D. Dinis e D. Isabel



Casa do Bandarra



ciada em 1916. Alberga, atualmente, os serviços da Câmara Municipal. É paragem obrigatória para uma fotografia junto da estátua do famoso sapateiro, poeta e profeta: **Gonçalo Eanes Bandarra**.

Aqui fica o meu agradecimento a **Sara Neves e Eugénia Sousa** que empurraram, corajosamente, a cadeira de rodas e foram excelentes companhias por terras da **Beira Alta**. **Trancoso** visita-se sem grandes dificuldades por ter, maioritariamente, terreno plano e por não ser extenso, concentrando os pontos de interesse turístico, cultural e paisagístico próximos uns dos outros. Apenas o piso irregular provoca desconforto a quem se desloca de cadeira de rodas devido à trepidação constante. Porém, a viagem no tempo que Trancoso proporciona vale o esforço.



## A minha Esclerose Múltipla

O meu nome é Marta Pequeno, sou natural do Tramagal, mas vivo em Alferrarede – Abrantes. Tenho 43 anos, sou divorcida e tenho um filho que já está com 19 anos, e é ele que me dá a força todos os dias que vale a pena prosseguir. Foi-me diagnosticado Esclerose Múltipla aos 40 anos. Poucas semanas antes de fazer anos, recebi um telefonema da neurologista que me disse que tinha Esclerose Múltipla. Não fazia a mínima ideia do que era, a reação foi de tristeza e foi aí que a neurologista percebeu do erro que acabara de cometer, pois estes tipos de notícias jamais podem ser comunicadas via telefone. Como se costuma dizer quando se engravida, a nossa vida dá uma volta de 180° e tive o enorme prazer de dar essa volta, pois tenho um filho maravilhoso. Com a Esclerose Múltipla dei uma volta que até hoje ainda não consegui perceber os graus. Ao início desliguei, continuei a fazer

a minha vida normal, sem ligar a este diagnóstico. Fiz duas Ressonâncias Magnéticas que me deram logo o diagnóstico e três meses depois comencei o tratamento com injetáveis, porém o meu corpo não reagiu bem e tive de mudar de medicação. Após alguns episódios, resolvi procurar outro neurologista e fui recebida no CHUC (Centro Hospitalar Universitário de Coimbra). Após fazer mais exames e análises, comecei com nova medicação e não tinha lesões novas, parece estar controlada. Mudei muito, todos os dias aprendo como fazer as coisas adaptando “as minhas novas condições”, lidando com o desafio de conseguir fazer as coisas em processo lento, e com o tempo vou-me habituando, mas estou a tentar melhorar. Tudo isto custa-me muito aceitar, esta mudança repentina, no meu corpo, no meu andar, no meu pensar, resumindo, em tudo. Sei que não tolero o stress, confusão, os desacetos... tudo isto faz com

que o meu cérebro entre em curto circuito.

Percebi que ao aceitar coisas para fazer o bem para alguém, isso acabava por me afetar. Acabou. Agora sim, é o **MEU EU**.

Aprendi a respeitar-me, se não o fizer quem sofre as consequências sou **EU** e já provei e não recomendo. Deixei de pensar no futuro, mas penso muito no hoje e tento aproveitar todos os segundos.

### Muitas vezes pergunto-me se sou FELIZ?

Não sei, mas tenho momentos felizes e agradeço.

Comecei a olhar e valorizar as pequenas conquistas diárias, coisas que jamais pensava e que nesta vida, têm um valor incalculável.

Também choro muito porque é uma forma de aliviar o que não consigo ou não quero falar.

Não quero preocupar mais os meus, pois não é justo.

Sinto-me muitas vezes sozinha, mas foi uma decisão minha, de me afastar, pois é difícil eu entender, nem imagino os outros, isto porquê?... porque todos os dias tenho dores ou estou com desequilíbrios e uma fadiga sempre presente.

Por mais que tente aceitar a Esclerose Múltipla, não consigo, vou aceitando todos os dias um pouquinho dela. Conheci uma pessoa muito especial, a Dora Ferreira, que não desistiu de mim e conseguiu que eu fosse integrada nesta família maravilhosa que é a SPEM.

Agradeço todos os dias de conseguir rir, sorrir mesmo com estas incertezas.



Marta Pequeno

# EM'FORÇA



## Trail dos Olivais 2021 – Out -Coimbra

O sonho de fazer uma prova de trail tornou-se uma realidade. 10 km foram feitos por Carlos Teixeira. Entre altos declives, passagens com cordas, troncos partidos, descidas, subida das escadas do tigre, escadas do anfiteatro, e com a ajuda de muitos amigos que conheceu em prova, terminou a sua aventura de coração cheio e com a satisfação de missão cumprida. Foi um privilégio e orgulho de ver a EM FORÇA unida, e que o colocaram neste desafio (as treinadoras Raquel e Teresa), colocando as suas capacidades à prova. Obrigado também aos inúmeros voluntários que ajudaram o nosso Carlos Teixeira neste desafio único. Obrigado ainda ao staff do Coimbra Trail. E obrigado a todos os que seguiram este desafio de vestir a mágica!



## Troféu Trail Porto de Mós, que se realizou no dia 11 de Setembro e contou com dezenas de atletas



Na estreia com a Camisola Mágica, Cátia Santos ganhou poderes e foi a grande vencedora do Troféu Trail Porto de Mós, que se realizou no dia 11 de setembro e contou com dezenas de atletas. Depois desta actividade, Cátia Santos ainda subiu novamente ao pódio noutra prova e contactou-nos dizendo que, desta forma, vai “ocupando a mente e o corpo e disfruto de algo que me dá prazer!”. Parabéns pela tua prestação e obrigado, Cátia!

## 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](mailto: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!**



# Notícias Delegações

## LISBOA



### O CACI recebeu uma visita canina!

No âmbito do Dia do Animal, o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) promoveu uma atividade de interação assistida com cães na Delegação de Lisboa.

A proposta foi apresentada à **Eu cãesigo**, cooperativa sem fins lucrativos do ramo da solidariedade social, cuja principal atividade é criar, promover e executar Intervenções Assistidas por Cães, onde a sua inclusão funciona como agente motivador para promover a saúde

física e emocional do ser humano, criando momentos mágicos de empatia entre pessoas e animais.

A atividade envolveu todos os intervenientes num ambiente de harmonia, alegria e comunicação humana com a Happy, a cadela Golden Retriever que alegrou o dia de todos. Segundo Pedro Santos, utente do CACI, o “cão foi muito bonzinho e afetuoso”.

### Mas não ficamos por aqui: temos agora um Café Social!

O Café Social foi dinamizado por um utente, José Amaro do CACI, com o objetivo de dinamizar o funcionamento interno da copa da Instituição com a execução de pequenos-almoços e lanches, compostos por diferentes menus com bebidas e bolos ou salgados.

Pretende-se assim, desenvolver competências que facilitem a integração social, nomeadamente a valorização pessoal através da execução das tarefas e objetivos definidos da atividade.



## CASCAIS

### A SPEM Cascais já abriu portas!

Estamos à sua disposição nas antigas instalações da Junta de Freguesia, no casco antigo da Vila de Cascais, paredes meias com o edifício da Câmara Municipal (mais propriamente nas suas traseiras) e a 150 metros da praia dos Pescadores e da Baía de Cascais.

Sendo um edifício antigo na Rua do Poço Novo no nº 85 A, a sua acessibilidade plena – por exemplo, através de cadeira de rodas – ainda não é possível. No entanto, para quem ainda se verticaliza, deambula e consegue vencer dois degraus, o espaço é, no seu interior, totalmente acessível e muito agradável, sobretudo para os mais jovens com EM!

A SPEM Cascais dispõe da primeira sala de teleconsulta e telereabilitação instalada na SPEM, que nesta fase servirá de projeto piloto e que, no futuro, será estendido a toda a nossa rede assistencial ao longo do país. Também serão disponibilizadas terapias complementares, que implicam o manuseamento ou a interação presencial, como a Osteopatia (às terças-feiras), o Reiki (às quintas-feiras) e muitas outras que os/as associados/as pretendam ver implementadas.

## BEJA



### A Delegação de Beja da SPEM e a Delegação de Beja do CVI em ação!

A Delegação de Beja da SPEM juntou-se à Delegação de Beja do CVI para o contato com as várias candidaturas autárquicas a este município. Fomos recebidos pelas candidaturas do PS e da CDU, que no dia 26 de Setembro, obtiveram a maioria dos mandatos. Estamos por isso confiantes que as nossas intervenções, com medidas concretas na área da deficiência, sejam consideradas nos próximos quatro anos.

A SPEM, após contato com todas as candidaturas do distrito de Beja, reuniu ainda com os cabeças de lista do PS aos municípios de Aljustrel, Odemira e Serpa e com os cabeças de lista da CDU aos municípios de Ferreira do Alentejo e Odemira. A nossa intervenção tentou ser essencialmente de sensibilização e de alerta para a Estratégia Nacional da Inclusão das Pessoas com Deficiência 2021-2025, que para ser um instrumento ao serviço de quem mais precisa, terá obrigatoriamente de começar por chegar onde cada um de nós se encontra.



## LEIRIA

### A SPEM Leiria está ON!

Após um mês de férias, a SPEM de Leiria (re)carregou as baterias toda e acreditam que, nos próximos onzes meses, estarão “com a pica toda!” O presencial já faz parte da vida da delegação de Leiria, e após as férias, todos os atendimentos sociais, psicológicos e jurídicos estão a ser realizados para os utentes e sócios. As atividades de reabilitação física, estimulação cognitiva e social na sede da instituição também estão de volta, cumprindo todas as normas de higiene e segurança estabelecidas no Plano de Contingência COVID-19.

Serviços e horários disponíveis:

**Serviço Social** | 2ª a 6ª feira  
das 09.30h às 17.30h;

**Psicologia Clínica** | 2ª a 4ª feira  
das 09.30h às 17.00h

**Aconselhamento Jurídico** | 2ª a 6ª feira  
das 09.30h às 17.30h;

**Fisioterapia** | 2ª feira das 10.30h às 12h;

**SGA** | 3ª a 5ª feira das 10.30h às 11.30h

**Atividades Sociais** | 5ª feira das 14h às 17h;

**Hidroterapia** | 6ª feira das 09.45h às 11.15h

Para mais informações ou esclarecimentos adicionais, pode contactar:  
934 386 928

Leiria-geral@spem.pt  
ou spemleiria@hotmail.com



## AVEIRO

### A SPEM Aveiro esteve reunida com o Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Iniciámos um caminho de cooperação com o objetivo mútuo de melhorar o serviço prestado às PcEM! Contacte a SPEM Aveiro e faça chegar a sua ideia sobre prestação de cuidados de saúde deste Centro Hospitalar!



## ÉVORA



### Reuniões com candidatos às Autárquicas de Évora (PS, Bloco Esquerda, CDU e PSD)

Numa iniciativa da SPEM, a Delegação de Évora propôs medidas na área da deficiência aos candidatos dos vários partidos às Autárquicas do distrito de Évora. As propostas sugeridas encontram-se na linha da melhoria das acessibilidades e também na melhoria da intervenção do município de forma a incluir cada vez mais estas pessoas na vida cívica e social do seu município. Assim, a Delegação teve reuniões com quatro forças políticas: CDU, PS, Bloco de Esquerda e PSD, seus representantes e equipa, tendo tido contato com os vários programas eleitorais e propondo a inclusão destas medidas. Agradecemos a todos os partidos que nos receberam e com os quais debatemos estes temas tão estruturantes de uma sociedade que se quer mais inclusiva, equitativa e justa! Obrigada pela oportunidade e apoio e compromissos assumidos nesta causa! Continuamos a missão de dar “voz” a quem não tem!



## COIMBRA

### Delegação de Coimbra disponibiliza sessões de esclarecimento.

De forma a responder às necessidades dos utentes, e após algumas solicitações neste sentido, a SPEM Coimbra está a auscultar possíveis sessões de esclarecimento sobre a utilização de plataformas de comunicação virtuais, como por exemplo, o ZOOM. Para participar, apenas precisa preencher um formulário, que poderá encontrar na página do Facebook da delegação.



## O Futuro Feliz já começou!

O programa de formação que pretende dar ferramentas e competências às pessoas com Esclerose Múltipla começou no dia 12 de outubro e acontece semanalmente às terças e quintas-feiras. Na primeira sessão, foi apresentado o programa e os formandos partilharam as suas expectativas e como vão contribuir para o seu sucesso! Também foram feitos auto-retratos e começámos a viagem pelo auto-conhecimento de cada um/a como ponto de partida para as formações seguintes.

Este projeto é co-financiado pelas Bolsas Roche e é composto por cinco módulos:

- 1) Quem sou eu
- 2) Eu e o mundo
- 3) Eu no mercado de trabalho
- 4) Eu e a internet
- 5) Eu e o futuro



## Dia Nacional de Luta Contra a Dor

A SIP PT (Plataforma para o impacto social da Dor) comemorou o Dia Nacional de Luta Contra a Dor no dia 16 de outubro, na Universidade de Medicina Dentária de Lisboa pelas 16:30h.

O evento foi híbrido, contando com sessões presenciais e digitais e foi marcado por sessões dirigidas às necessidades de todas

as pessoas afectadas pela Dor Crónica. A missão desta plataforma é a de diminuir o impacto social provocado pela dor, em Portugal, sendo o seu objetivo final o de melhorar consideravelmente a qualidade de vida destas pessoas, focando-se em áreas como o emprego, a investigação e a educação.



## Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais

A campanha de outubro da Merck enquadra-se no Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais. Poderá acompanhar as nossas publicações nas redes sociais. O caminho para que o cuidador informal tenha uma voz continua!



## Prémios HINTT

No dia 7 de Outubro, a SPEM foi finalista na cerimónia dos Prémios HINTT, no Pavilhão do Conhecimento, com o Projeto EM'Rede! Este prémio, distribuído pela Glint, teve por base o impacto das Tecnologias de Informação no cidadão e a transformação digital no processo de aceleração do ecossistema da saúde. A 5ª edição abordou temas como a reforma dos sistemas de saúde em resposta aos desafios da medicina personalizada, o poder revolucionário da inteligência artificial e da telessaúde no futuro da prestação de serviços, bem como a incorporação da tecnologia na prevenção e tratamento da doença.

Anton Musgrave, futurista, orador e estratega, marcou presença virtual neste evento que elegeu os quatro melhores projetos de tecnologia e saúde.

## Cuidar da sua saúde mental é fundamental!

O DIA Mundial da Saúde Mental celebrou-se no dia 10 de outubro e a SPEM não ficou indiferente: as psicólogas da SPEM, Carolina Trindade e Sofia Cabral, trazem 10 dicas de como enfrentar a ansiedade.

- Invista os seus esforços naquilo que pode controlar;
- Fale com amigos e familiares;
- Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis;
- Insira no seu dia-a-dia momentos de lazer;
- Crie um espaço e momento diário de relaxamento;
- No final do dia, pense sobre aspetos positivos do seu dia-a-dia;
- Faça um plano para o dia seguinte;
- Concentre-se no aqui e no agora;
- Adopte pensamentos realistas e uma atitude positiva;
- Esteja atento e aceite as suas emoções, sentimentos e pensamentos.



# Ainda não tem a sua t-shirt?

Veja aqui como adquirir.



Ainda temos alguns tamanhos disponíveis, M, L e XL  
versão – Yoda, Frida Kalo, António Variações ou Luís de Camões

Se por acaso preferir por CTT, tem portes + (5 neurónios).  
Envie um email a fazer o pedido para: [comunicacao@spem.pt](mailto:comunicacao@spem.pt)

Modo de pagamento:

**Não sócio = 10 neurónios ● Sócio = 8 neurónios**

Através do IBAN:

**PT50 0036 0000 99105871610 11 (MONTEPIO)**

Só enviaremos a t-shirt, mediante o comprovativo de pagamento para a nossa conta SPEM para estes emails: [comunicacao@spem.pt](mailto:comunicacao@spem.pt); [isabel.guerreiro@spem.pt](mailto:isabel.guerreiro@spem.pt); [teresa.monteiro@spem.pt](mailto:teresa.monteiro@spem.pt))

**SUBSCREVE O NOSSO CANAL E ACOMPANHA  
A NOSSA PROGRAMAÇÃO DIÁRIA!**

# SPEM

## SPEM

  
**EM'Contacto**



**SPEM**