

Boletim

SPEM

ESCLEROSE MÚTIPLA

Nº 27 | Série 2 | JANEIRO • FEVEREIRO • MARÇO 2022 | PREÇO DE CAPA 1€

'SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚTIPLA.

ISSN 0873-1500

SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚTIPLA

SPEM

66

A SPEM por dentro!

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Sumário

03 EDITORIAL

04 EM FOCO

SPEM POR DENTRO!
- TODOS OS SERVIÇOS
QUE A SPEM TEM AO
SEU DISPOR

13 EM DESTAQUE - SERVIÇO

SOCIAL - INFORMAÇÃO

- ESTATUTO DO MAIOR
ACOMPANHADO

- PROTEÇÃO ESPECIAL
NA INVALIDEZ

- PRESTAÇÃO SOCIAL
PARA A INCLUSÃO (PSI)

18 ROTEIRO

- BOA VIAGEM

- BAIRRO ALTO E CHIADO

22 CACI - DIA DA MULHER

- AS HEROINAS DO CACI

24 EM CONVERSA COM...

- EMANUEL RIBEIRO

26 TESTEMUNHOS DE PcEM

- ERA UMA VEZ A MINHA
ESCLEROSE MÚLTIPLA

27 NOTÍCIAS EM FORÇA

28 NOTÍCIAS DELEGAÇÕES



A SPEM é sociedade membro



SPEM www.spem.pt

spem@spem.pt www.spem.pt [@SPEMPortugal](https://www.instagram.com/SPEMPortugal)

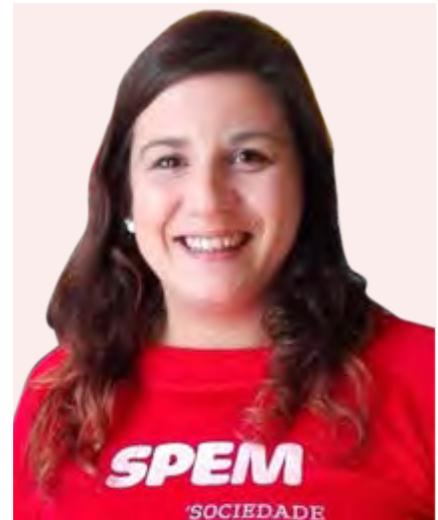


Ficha Técnica: Propriedade e Edição: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla • Contribuinte N.º: 501 789 880 • Diretor: Alexandre Guedes da Silva • Diretora Adjunta: Telma Salsinha • Redação e Edição de Texto: Sofia Fonseca • Paginação: Maria Lopes • Impressão: Lisgráfica - Impressão e Artes Gráficas, 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 27 (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

Dentro de nós há eSPERANÇA!

Há uns dias um outro membro da Direção falou-me sobre o significado da palavra “SPE”, em latim, as letras iniciais da sigla SPEM. Esperança. Nada me fez mais sentido, neste e noutros momentos. No agora, no passado e no futuro. Dentro da instituição e fora. A esperança move montanhas. Fora e dentro de nós. Nos tempos em que vivemos, mais do que nunca, a esperança deve mover-nos. Nesta nossa (vossa) caminhada recebemos diariamente rostos sem esperança que procuram na SPEM uma resposta, um caminho, a confiança de que algo vai acontecer, depois da devastadora notícia de um diagnóstico. A esperança é sempre um caminho que se abre e move no horizonte, como uma meta, onde chegar. Recebemos também rostos que nos dão esperança e nos motivam a ser mais cada dia. No primeiro boletim deste ano, e no contexto atual, a palavra Esperança reveste-se de um sentido ainda mais sentido. Os tempos que vivemos são atípicos com delicadas exigências emocionais. No meio de tudo isto subsiste aquilo que nos distingue dos restantes animais, a empatia. Aquela capacidade que nos torna mais humanos, capazes de tocar outra alma humana, “calçar os sapatos” do outro. Mesmo que não sentindo o mesmo, sentir com o out-

ro, sendo capaz de o abraçar na sua dor ou na sua alegria. E, nesta amálgama de emoções em que submergimos nos últimos anos, devemos centrar-nos naquilo que é essencial. E o que é essencial é aquilo que nos traz felicidade, emoções positivas, bons momentos. Para uns pode ser caminhar junto ao mar, para outros pode ser ajudar um amigo ou fazer voluntariado, ou ainda estar em família. Nutrirmo-nos para nutrir os outros que nos rodeiam, numa “cadeia de favores” positivos, numa escala circular que possa impactar a sociedade. De nós para os outros. Dos outros para nós. A SPEM quer continuar a ser a voz de esperança das pessoas com Esclerose Múltipla nos seus vários contextos. Saúde, trabalho, família, mostrando a todos que é possível Ser, Viver, Estar ativo, autónomo, profissional, social e pessoalmente. Também no atual contexto em que vivemos, a SPEM quer dizer “presente” e por isso já disponibilizou a sua ajuda às entidades competentes para o acompanhamento de refugiados de guerra com Esclerose Múltipla, com a experiência e conhecimento que nos caracterizam. Também nesta edição, queremos dar a conhecer a SPEM por dentro, aquela que é feita por nós e por vós, todos os dias. Desde o CACI, ao SAD, passando pela Loja Social ou mesmo



pelos mais variados projectos ao longo de todo o país. Todos contam nesta história de dar e receber esperança, de ser e fazer SPEM. **Façamos a ESPERANÇA acontecer!**

“... Nesta nossa (vossa) caminhada recebemos diariamente rostos sem esperança que procuram na SPEM uma resposta, um caminho, a confiança de que algo vai acontecer, depois da devastadora notícia de um diagnóstico. A esperança é sempre um caminho que se abre e move no horizonte, como uma meta, onde chegar...”

Ana Sofia Fonseca
Vogal da direção

Seja um BOM SÓCIO, mantenha as suas QUOTAS EM DIA

As quotas podem ser pagas através de :

Transferência bancária*
Montepio Geral:
NIB: 0036 0000 9910 5871 61011

Cheque ou numerário
Envie para a sede da SPEM
ou qualquer uma das suas
delegações

Débito directo
Pedir o formulário
de autorização

Ou por multibanco
na Spem de Lisboa

* No descritivo indique por favor o nº do sócio.

Para ser válida, encaminhe a cópia do comprovativo com o nº de sócio para teresa.monteiro@spem.pt

**PRETENDE ALTERAR OS SEUS DADOS DE SÓCIO?
TEM QUESTÕES RELATIVAS AO VALOR DAS QUOTAS?**

Por favor contacte a SPEM: Horário: 9.30h às 13.00h, de 2ª a 6ª feira
Telefone: 218 650 480 – Telemóvel: 938 232 957 – Email: teresa.monteiro@spem.pt

Quem somos!

A SPEM desenvolve a sua atividade em distintas mas complementares áreas de ação:

- Intervém junto dos poderes públicos e organismos competentes, especialmente nas áreas da saúde e proteção social, para um eficiente suporte aos doentes e acesso às terapias;
 - Presta apoio integrado e multidisciplinar, através de respostas especializadas de intervenção social e reabilitação;
 - Promove a informação, consciencialização e capacitação dos doentes, familiares, cuidadores e sociedade civil em relação à doença e ao seu impacto.
- A SPEM está presente de Norte a Sul do país, conseguindo chegar a cada vez mais pessoas tocadas pela Esclerose Múltipla. A nível internacional, assegura a representação de Portugal na Plataforma Europeia da EM (EMSP) e na Federação Internacional da EM (MSIF).
- A SPEM é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) reconhecida como Organização Não Governamental das Pessoas com Deficiência (ONGPD) e Associação de Defesa dos Utentes de Saúde (ADUS).
- Esta é uma doença crónica, inflamatória e degenerativa, que afeta o sistema nervoso central. Surge frequentemente entre os 20 e os 40 anos, o que tem um enorme impacto na vida familiar e profissional dos doentes. Em Portugal, estima-se que existam cerca de 8 mil pessoas com Esclerose Múltipla.

O que fazemos

A SPEM pretende lutar pela melhoria das condições de vida das pessoas com EM, seus familiares e cuidadores. Como parte integrante deste objetivo, disponibilizamos os seguintes serviços:

Serviço Social

Presta informações acerca da SPEM e da EM. Faz o acolhimento ao utente na Instituição, procedendo à triagem das várias situações e consequentemente encaminhando os utentes para as respostas sociais que mais se adequam a cada caso. O Serviço Social presta apoio em todo o país, através de atendimento zoom. Nas áreas com presença de delegações é possível o atendimento presencial.

Equipa



Assistente Social:
Ana Sofia Fonseca (Lisboa)
- sofia.fonseca@spem.pt



Assistente Social:
Palmira Martins (Lisboa/Setúbal)
palmira.martins@spem.pt



Assistente Social:
Micaela Rodrigues (Leiria)
michaela.rodrigues@spem.pt



Assistente Social:
Gabriela Condeço (Coimbra)
gabriela.condenco@spem.pt



Assistente Social:
Susete Margarido (Nacional)
susete.margarido@spem.pt

SPEM

Apoio domiciliário

Satisfaz necessidades básicas do portador de EM e família, nomeadamente serviços de higiene habitacional, distribuição de refeições, tratamento de roupa, higiene pessoal, atividades de animação e socialização. Este serviço dá resposta a utentes que apresentam um grau de dependência que os impede de realizarem com autonomia as suas atividades de vida diária. Abrange toda a cidade de Lisboa e zonas limítrofes. Este é um serviço existente na Delegação de Lisboa e protocolado com o Ministério da Segurança Social.

Equipa



Diretora Técnica:
Ana Sofia Fonseca
sofia.fonseca@spem.pt



Auxiliar:
Ana Patrícia Pereira
patricia.pereira@spem.pt



Auxiliar:
Brynela Nunes
brinela.karafel@spem.pt



Auxiliar:
Conceição Braga
sao.braga@spem.pt



Auxiliar:
Leontina Tomaz
tina.tomaz@spem



Auxiliar:
Marta Cabral
marta.cabral@spem.pt



Auxiliar:
Patrícia Sousa
patricia.sousa@spem.pt



Auxiliar:
Soraia Pereira
soraia.pereira@spem.pt



Psicólogo:
Carolina Trindade
carolina.trindade@spem.pt



Secretária:
Teresa Monteiro
teresa.monteiro@spem.pt



Motorista:
Moacyr Júnior
moacyr.junior@spem.pt

Aconselhamento Jurídico

Presta informação sobre os direitos dos portadores de EM e presta aconselhamento jurídico sobre qualquer assunto. Os casos devem ser expostos e encaminhados para o Serviço Social da SPEM, que fará o encaminhamento para o advogado voluntário. A partir desse momento, é dado um aconselhamento mais adequado a cada caso. Todos os associados podem solicitar aconselhamento jurídico. O serviço é de âmbito nacional.

Equipa

Voluntário: Dr. André Mouzinho
Voluntária: Dra. Ana Viegas Correia

EM Foco - SPEM por Dentro

CAARPD

O CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade) é um serviço especializado, que assegura o atendimento, acompanhamento e o processo de reabilitação social a pessoas com Esclerose Múltipla. Tem como objetivos:

- Informar, orientar e encaminhar pessoas com Esclerose Múltipla e suas famílias e/ou cuidadores sobre e para os serviços e equipamentos sociais adequados a cada situação;
- Assegurar o acompanhamento ao longo do percurso pessoal do utente no que diz respeito aos sistemas de interacção social, com o objectivo de potenciar a sua autonomia e participação;
- Incentivar a participação da pessoa com Esclerose Múltipla, familiares e/ou cuidador na definição do seu plano individual de intervenção;
- Capacitar e apoiar as famílias, bem como cuidadores informais.

O CAARPD integra os seguintes serviços: atendimento social; acompanhamento social; apoio psicológico; aconselhamento jurídico; projeto EM'pregabilidade e projecto EM'Laço.

Equipa



Diretora Técnica:
Ana Sofia Fonseca
sofia.fonseca@spem.pt



Educadora Social:
Mara Dias
mara.dias@spem.pt



Psicóloga Clínica:
Carolina Trindade
carolina.trindade@spem.pt



Secretária:
Teresa Monteiro
teresa.monteiro@spem.pt



Ajudante de ação direta:
Brynela Nunes
brynela.karafel@spem.pt



Motorista
Carlos Silva
carlos.silva@spem.pt

Psicologia Clínica

Nesta consulta, efetua-se a avaliação psicológica e neuropsicológica do portador de EM, no sentido de uma adequada psicoterapia de apoio e reabilitação cognitiva. A Psicologia Clínica tem por base o acompanhamento de um processo de (re)descoberta das necessidades da pessoa com Esclerose Múltipla e do seu cuidador e a procura de resposta às suas necessidades. As consultas são presencial e em zoom.

Equipa



Psicóloga Clínica:
Carolina Trindade (Lisboa)
carolina.trindade@spem.pt



Psicóloga Clínica:
Maria João Cardeira (Leiria)
maria.cardeira@spem.pt

SPEM

Atividades Ocupacionais (CACI)

De acordo com a legislação em vigor, os Centros de Atividades Ocupacionais (CAO), foram substituídos pelo Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI), enquanto resposta social de base comunitária em Lisboa. É nossa intenção, com esta nova designação de resposta Social de CACI, continuar a dar respostas ao nosso público-alvo, indivíduos portadores de Esclerose Múltipla com idades superiores a 16 anos e prosseguir as seguintes áreas de Intervenção:

- Desenvolvimento de competências relacionais, pessoais e sociais;
- Promoção do bem-estar, da qualidade de vida, da ocupação e da interação com o meio;
- Capacitação para a inclusão social e profissional;

O Centro de Atividades de Capacitação para a Inclusão (CACI), prestará, ainda, os seguintes serviços:

- Alimentação e cuidados pessoais;
- Apoio terapêutico;
- Promoção e desenvolvimento do bem-estar físico, emocional, psíquico e social;
- Transporte;
- Apoio na capacitação dos cuidadores informais.

Os nossos serviços estão organizados em duas unidades funcionais, destinadas à operacionalização das áreas de intervenção previstas e tendo em conta o perfil e as necessidades dos nossos sócios:

Unidade Funcional I – Atividades ocupacionais; Atividades terapêuticas; Atividades de interação com o meio.

Unidade Funcional II – Atividades socialmente úteis; Atividades de qualificação para a inclusão social e profissional (Atelier social, Lavandaria Social, Loja Social e Cafetaria Social).

Equipa



Diretora Técnica do CACI
Terapeuta ocupacional:
Carla Venenno
carla.venenno@spem.pt



Animadora Socio-cultural:
Andreia Fernandes
andrea.fernandes@spem.pt



Assistente Social:
Ana Sofia Fonseca
sofia.fonseca@spem.pt



Educadora Social:
Mara Dias
mara.dias@spem.pt



Psicóloga Clínica:
Carolina Trindade
carolina.trindade@spem.pt



Fisioterapeuta:
Maria Carla Ribeiro
maria.ribeiro@spem.pt



Auxiliar:
Conceição Braga
sao.braga@spem.pt



Auxiliar:
Marta Cabral
marta.cabral@spem.pt



Secretária:
Teresa Monteiro
teresa.monteiro@spem.pt



Motorista
Carlos Silva
carlos.silva@spem.pt



Motorista:
Moacyr Júnior
moacyr.junior@spem.pt

EM Foco - SPEM por Dentro

Serviço administrativo

O Serviço Administrativo, a funcionar na Sede da SPEM, dá suporte a toda a estrutura nacional. Faz a gestão de sócios, desde a inscrição ao pagamento de quotas, e dá também suporte à área de Recursos Humanos. É este departamento a “voz” da SPEM, no primeiro contato com a instituição que faz a triagem para o serviço adequado à sua necessidade.

Equipa



Secretária:
Teresa Monteiro
teresa.monteiro@spem.pt



Área de Financeira:
Isabel Guerreiro
isabel.guerreiro@spem.pt

Terapias Complementares

Desenvolvemos na Delegação de Lisboa da SPEM as Terapias de Reiki, Meditação e Taças Tibetanas. Cada uma destas terapias promove melhorias significativas na saúde. Terapias do foro energético, mental e vibracional, que promovem o aumento da qualidade de vida, o bem-estar, bem como o retrocesso de algumas doenças. Técnicas seguras, sem efeitos colaterais ou contraindicações sendo compatível com qualquer outro tipo de terapia ou tratamento.

A partir de março a SPEM terá, também, disponíveis sessões de acupuntura e massagem Tui Na. A medicina tradicional chinesa enfatiza o tratamento holístico do corpo humano, que depende de aspetos dos ambientes naturais e sociais por meio de métodos terapêuticos. Com o crescente interesse dos mercados ocidentais, as combinações de medicina ocidental e chinesa ganham força no futuro dos setores de saúde e cuidados pessoais.

Equipa



Mestre:
Pedro Marinho (Lisboa)
pedro.marinho@spem.pt



Terapeuta
Cláudia Simas

Nutrição

Alimentação é uma área muito importante da nossa vida e, na Esclerose Múltipla, a intervenção nutricional tem como objetivo a diminuição da inflamação e consequente sintomatologia associada.

Na SPEM as consultas de nutrição vão passar a fazer parte do leque de serviços existentes na Delegação de Lisboa, mas também em todo o país, através de consultas online.

Equipa

Nutricionista Lillian Barros e sua equipa

Neuroreabilitação e telereabilitação

Na Delegação de Lisboa, a SPEM tem uma Unidade de Neuroreabilitação. Entre os serviços prestados estão as sessões de fisioterapia, terapia da fala e aconselhamento sobre produtos de apoio. As sessões podem ser presenciais ou via zoom (Teleterapia), chegando desta forma a qualquer parte do país.

Equipa



Fisioterapeuta:
Maria Carla Ribeiro
maria.ribeiro@spem.pt



Fisioterapeuta:
Gustavo Martins
gustavo.martins@spem.pt



Fisioterapeuta:
Sofia Baptista
sofia.baptista@spem.pt



Fisioterapeuta:
Alejandro Carrabs Coito
alejandro.carrabs@spem.pt



Responsável Técnica:
Carla Venenno
carla.venenno@spem.pt



Terapeuta da fala:
Maria de Fátima Ruivo
fatima.ruivo@spem.pt



Fisioterapeuta (Delegação de Faro):
Daniel Fonseca

Atividade Física

Atividade física é cada vez mais reconhecida como uma mais valia na melhoria e manutenção da qualidade de vida de qualquer pessoa, sendo que a Pessoa com Esclerose Múltipla não é exceção. Neste momento, a SPEM disponibiliza, em modo presencial (Évora e Beja), e à distância, várias sessões de exercício físico, adaptado à condição de cada pessoa.

Equipa



Técnica de atividade física:
Catarina Martins (Évora)
catarina.martins@spem.pt

Apoio às delegações/Alentejo

Margarida Navalhinhas é o rosto da Delegação de Évora, mas também dá apoio às 3 delegações Évora, Beja e Portalegre. A Margarida faz a ligação entre as necessidades das pessoas e os serviços existentes em cada local, e desmistifica a doença na região junto de entidades empregadoras e da sociedade em geral promovendo a sensibilização e visibilidade da mesma na região. Trabalha também para promover o apoio no acesso e manutenção de emprego das pessoas com EM, efetivar respostas/ terapias mais eficientes nesta região e apoiar os projetos da SPEM no Alentejo.

Equipa



Socióloga:
Margarida Navalhinhas
margarida.navalhinhas@spem.pt

SPEM

EM Foco - SPEM por Dentro

Comunicação

A Comunicação é um dos pilares na ação da SPEM. Queremos dar a conhecer a nossa instituição e o trabalho que realizamos, de forma a tocar cada pessoa pela nossa causa e assim mobilizar a sociedade portuguesa a apoiar as pessoas com Esclerose Múltipla, seus familiares e cuidadores. Pretendemos conseguir que cada pessoa conheça a doença, as suas causas e sintomas, de forma a estar desperta para sinais em si própria e em quem a rodeia.

Equipa



Designer:
Maria Lopes
maria.lopes@spem.pt



Edição de vídeo:
Rute Jordão
rute.jordao@spem.pt



Informático:
Jorge Teles
jorge.teles@spem.pt

Área de Projetos

A candidatura a financiamento de projetos é das áreas mais importantes dentro de uma organização e a SPEM não é diferente. Por trás deste trabalho está a Mara Dias, educadora social, que está constantemente atenta à abertura de novos financiamentos. Quando isto acontece, é tempo de pôr “mãos à obra” e passar para o papel as necessidades que a equipa vai identificando.

Desde o desenho do projeto, em linguagem adaptada a cada candidatura, até ao orçamento, todo o trabalho é construído e desenvolvido ao detalhe. Após aprovação, é preciso supervisionar tudo e garantir que o projeto é concretizado no tempo e meios definidos.

É através destes financiamentos que é possível dar resposta aos problemas e necessidades de todas as pessoas que apoiamos, bem como definir novos.

Equipa



Educadora Social:
Mara Dias (Lisboa)
mara.dias@spem.pt



Área da Financeira:
Isabel Guerreiro
isabel.guerreiro@spem.pt

Missão Angariar

A Missão Angariar anda de mãos dadas com a missão da SPEM, que procura providenciar os cuidados e qualidade de vida a pessoas com Esclerose Múltipla.

É através da missão angariar que todos os anos procuramos novos parceiros e reforçamos os laços com entidades e instituições que mantêm o compromisso de apoiar a SPEM na implementação de projetos, realização de eventos e iniciativas que promovam a sensibilização da comunidade e dos órgãos públicos, profissionais de saúde e do setor social, para a realidade que é a vida de uma pessoa com Esclerose Múltipla. É através destas parcerias que nos é possível angariar fundos e visibilidade para fazer face às necessidades das pessoas que nos procuram e que de nós precisam para viver com dignidade e verem os seus direitos garantidos.

EM Foco - SPEM por Dentro

A Missão Angariar promove sinergias entre todos aqueles que querem dar o seu contributo para que a SPEM realize diariamente a sua missão e chegue a um maior número de pessoas que de nós precisam.

Se pretender Venha fazer parte da Família SPEM.

Todos os anos procuramos os parceiros certos e adequados aos projetos que pretendemos implementar, se pretende ser um parceiro SPEM e dar o seu contributo, junte-se a nós e torne o dia a dia destas pessoas um pouco melhor, um pouco mais tolerável. Todos os contributos fazem sentido e toda a ajuda é bem-vinda. Somos um todo e é em rede que somos mais fortes.

Equipa



Coordenadora da Missão Angariar
Palmira Martins (Lisboa/Setúbal)
palmira.martins@spem.pt

Direção

Diretores e pró-diretores divididos por uma ou mais missões. A Direção da SPEM trabalha primeiramente para manter de forma sustentável a Instituição tendo como base a legislação em vigor e todos os compromissos legais e laborais a cumprir. A par com esta grande tarefa a Direção tem sempre presente a missão da SPEM, tentando por isso levar esta Instituição a patamares superiores de excelência no cuidar da Pessoa com Esclerose Múltipla, pautando a sua intervenção na Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência e marcando presença em palcos internacionais de discussão desta patologia tais como a EMSP e MSIF.



Presidente
Estrutura Interna e Financeira
Comunicação, Missão Angariar
Alexandre Guedes da Silva
alexandre.silva@spem.pt



Vice-Presidente
Valorização da Pessoa, Ciência & Inovação,
Missão Angariar
Paulo Gonçalves
paulo.goncalves@spem.pt



Vogal
Missão Juventude
Missão Emprego e Empreendedorismo
Filipa Monteiro
filipa.monteiro@spem.pt



Vogal
Sofia Fonseca
Recursos Humanos e Eventos
sofia.fonseca@spem.pt



Vogal
Missão Juventude, Missão Emprego
e Empreendedorismo, Missão Cuidar
Margarida Piçarra
margarida.navalhinhas@spem.pt

SPEM

Para toda esta equipa, numa só palavra... trabalhar na SPEM é ...



Desafio - Ana Sofia Fonseca
Persistência - Andreia Fernandes
Empoderar - Mara Dias
Extasiante - Jorge Teles
Motivação - Palmira Martins
Dedicação - Soraia Pereira
Humanização - Gabriela Condeço
Gratificante - Micaela Rodrigues
Superação - Carla Venenno
Missão - Maria Lopes
Enriquecedor - Alejandro Carrabs

Ressignificar - Carolina Trindade
Solidariedade - Isabel Guerreiro
Privilégio - Conceição Braga
Resiliência - Carlos Silva
Dignidade - Marta Cabral
Gratificante - Ana Patricia Pereira
Confiança - Moacyr Júnior
Desafiante - Tina Tomaz
Esperança - Margarida Navalhinhas
Comunidade - Filipa Monteiro
Paixão - Alexandre Guedes da Silva
Familiar - Paulo Gonçalves
Compromisso - Pedro Marinho

Estatuto do Maior Acompanhado

“Qualquer adulto pode escolher antecipadamente o seu “acompanhante” e essa vontade deve ser respeitada.



O acompanhamento do maior visa assegurar o seu bem-estar, a sua recuperação, o pleno exercício de todos os seus direitos e o cumprimento dos seus deveres, salvo as exceções legais ou determinadas por sentença. Enquanto alguém que, até hoje, fosse declarado interdito era considerado totalmente incapaz de gerir a sua pessoa e os seus bens, com o processo especial de acompanhamento de maiores o que se pretende é que as medidas se limitem ao estritamente necessário, privilegiando a autonomia das pessoas com capacidade diminuída. Assiste-se a uma mudança radical de paradigma há muito esperada, tanto mais que a Convenção de Nova Iorque foi ratificada pelo Estado Português em 2009. Esta Convenção convida os Estados subscritores a assegurar “(...) que todas as medidas que se relacionem com o exercício da capacidade jurídica fornecem as

garantias apropriadas e efetivas para prevenir o abuso de acordo com o direito internacional dos direitos humanos. Tais garantias asseguram que as medidas relacionadas com o exercício da capacidade jurídica em relação aos direitos, vontade e preferências da pessoa estão isentas de conflitos de interesse e influências indevidas, são proporcionais e adaptadas às circunstâncias da pessoa, aplicam-se no período de tempo mais curto possível e estão sujeitas a um controlo periódico por uma autoridade ou órgão judicial competente, independente e imparcial. As garantias são proporcionais ao grau em que tais medidas afetam os direitos e interesses da pessoa.” Esta nova forma de se acompanhar alguém que precisa desse acompanhamento e apenas na medida em que realmente é necessário, veio trazer equilíbrio a um processo que era frequentemente

desadequado. Hoje em dia, é concedido um Tutor, um Pró Tutor e um vogal do concelho de família. E é nestes três elementos que fica depositada a responsabilidade pelo acompanhado. Caso não existam os 3 elementos disponíveis o Ministério Público articula o melhor possível com as instituições, familiares mais dispersos e toda a rede que sirva de suporte familiar a esta pessoa que tem a necessidade de ver salvaguardados os seus direitos, segurança, conforto e bem-estar.



Para que se perceba:

Quem apenas for incapaz de movimentar as contas bancárias e realizar pagamentos avultados, mas que consiga gerir o seu dinheiro de bolso e realizar compras pequenas, é atribuído um tutor que faz a gestão dos pagamentos avultados, mas o acompanhado continua a poder realizar com autonomia legal as suas compras. Ou seja, antes quando se atestava a incapacidade era geral, agora só fica atestado e limitado às suas verdadeiras incapacidades. Sendo por isso um processo mais justo e enquadrável.

Para requerer o estatuto devem entrar em contacto com os serviços do Ministério Público que diz respeito à vossa área de residência (tribunal atribuído/mais próximo

à zona de habitação), através do preenchimento de um formulário que existe para o efeito – cada tribunal tem o seu modelo, devendo para o efeito solicitar no serviço onde vai entregar o pedido, anexar a documentação solicitada no formulário, bem como preencher com toda a informação pertinente para o efeito. Podem efetuar o pedido via email ou através da entrega presencial no tribunal em causa. É um processo célere, onde os órgãos competentes submetem – tanto quem requer, como o acompanhado, a entrevistas de averiguação real das circunstâncias e validade da informação prestada. Após a averiguação dos factos reais sobre

a necessidade de a pessoa ser ou não acompanhada, é decretada a sentença e assegurados os direitos da pessoa acompanhada. Este processo pretende proteger as pessoas que se encontram dependentes e assegurar que mediante a lei, todos os procedimentos que surgem na sequência da dependência – movimentação de contas, requisição de documentos, requisição de serviços ou até a institucionalização, são feitos de forma legal e adequada.



Proteção especial na invalidez

O diagnóstico de Esclerose Múltipla (EM) pode causar impacto na vida profissional das pessoas, colocando em causa alguns aspetos no seu futuro. No entanto, cada caso é um caso. É necessário que tenha em mente que ter EM não significa que tenha que deixar a sua profissão. Algumas pessoas conseguem manter o emprego sem grandes problemas outras, por consequência dos sintomas e limitações provocados pela doença, podem ter dificuldades no trabalho e, no limite, optar pela reforma.

Em Portugal, existe um Regime Especial de Proteção na Invalidez que protege as pessoas com EM cujas limitações provenientes da doença as impedem de exercer a sua profissão.

O regime especial de proteção na invalidez tem como objetivo proteger o beneficiário em situação de incapacidade permanente para o trabalho, com prognóstico de evolução rápida para uma situação de perda de autonomia com impacto negativo para a profissão. Esta incapacidade permanente para o trabalho tem de ser originada por determinadas doenças, nomeadamente:

- Paramiloidose Familiar
- Doença de Machado-Joseph (DMJ)
- Sida (Vírus da imunodeficiência humana, HIV)
- **Esclerose Múltipla**
- Doença de Foro Oncológico
- Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA)
- Doença de Parkinson (DP)
- Doença de Alzheimer (DA)
- Doenças raras

Outras doenças de causa não profissional ou de responsabilidade de terceiro, de aparecimento súbito ou precoce e que evoluam rapidamente para uma situação de perda de autonomia com impacto negativo na profissão por eles exercida. A atribuição desta pensão está



dependente de uma avaliação e tem de ser confirmada pelo **Sistema de Verificação de Incapacidades (SVI)** da Segurança Social. Desta forma, será avaliado o funcionamento físico, sensorial e mental da pessoa, o seu estado geral, a idade, as aptidões profissionais assim como, as suas capacidades de trabalho.

Tipos de Incapacidade Permanente

Dependendo da incapacidade, pode haver lugar a uma reforma por invalidez relativa ou, reforma por invalidez absoluta.

Invalidez relativa – quando a pessoa tem uma incapacidade definitiva e permanente que a impede de ganhar mais de um terço (1/3) do ordenado que normalmente ganharia na sua profissão, não se prevendo que, nos três anos seguintes, recupere a capacidade de ganhar mais de 50%

desse mesmo salário na sua última profissão.

Invalidez absoluta – quando a pessoa não tem capacidade para desempenhar qualquer profissão, nem se prevê que recupere, até à idade legal de acesso à reforma por velhice (66 anos e 7 meses em 2022) a capacidade de trabalhar.

Condições de atribuição

Se descontou para a Segurança Social (Regime contributivo)

Tem de requerer a pensão de invalidez, no âmbito do regime especial de proteção na invalidez, que é atribuível aos beneficiários do regime geral de segurança social e do regime do seguro social voluntário.

Se não descontou para a Segurança Social (Regime não contributivo)

Tem de requerer a Pensão social

EM Destaque - Serviço Social

de invalidez, no âmbito do regime especial de proteção na invalidez, atribuível aos beneficiários do regime não contributivo.

Pode ainda requerer o Complemento por Dependência que é atribuível aos beneficiários de qualquer dos regimes de proteção social, independentemente da qualidade de pensionista.

Como pedir a pensão de Invalidez?

Poderá fazer o seu pedido de pensão de invalidez presencialmente nos serviços da Segurança Social (incluindo o Centro Nacional de Pensões) ou, através da Segurança Social Direta (<https://app.seg-social.pt/sso/login?service=https%3A%2F%2Fapp.seg-social.pt%2Fptss%2Fcaslogin>).

Na altura do pedido, deve apresentar os formulários e documentos que correspondem à sua situação, conforme explicamos abaixo.

Formulários

Pode obter os formulários na página da Internet da Segurança Social www.seg-social.pt, na opção Documentos/Formulários, ou nos serviços presenciais da Segurança Social.

Regime Contributivo

● **Modelo RP 5072-DGSS** (se tiver os três anos civis de descontos)

● **Modelo RP 5080-DGSS** - Declaração de titularidade de outras pensões.

Quando for convocado para realizar o exame médico de avaliação da situação de invalidez (junta médica), no dia marcado para o efeito deve apresentar devidamente preenchidos os seguintes formulários: **SVI 7-DGSS** (Informação Médica preenchida pelo seu Neurologista ou, médico de família) e **RP 5023-DGSS** (Declaração da Atividade Profissional Exercida). Pode obter estes documentos nos serviços da

Segurança Social ou no sítio da internet em www.seg-social.pt

Regime não contributivo

● **Modelo RP 5002-DGSS** – Requirimento de pensão social de velhice – se não tiver 3 anos civis de descontos.

● **Modelo RP 5080-DGSS** - Declaração de titularidade de outras pensões.

● **Modelo RP 5090-DGSS** – Requirimento Pensão Social de Invalidez – Regime especial de proteção social de invalidez.

Quando for convocado para realizar o exame médico de avaliação da situação de invalidez, no dia marcado para o efeito deve apresentar devidamente preenchido o seguinte formulário: **SVI 7-DGSS** (Informação Médica preenchida pelo seu Neurologista ou, médico de família). Pode obter estes documentos nos serviços da Segurança Social ou no sítio da internet em www.seg-social.pt



DOCUMENTOS NECESSÁRIOS*

Se for **presencialmente** aos serviços da Segurança Social, deverá apresentar:

● **Documento de identificação válido** (cartão de cidadão, bilhete de identidade, passaporte);

● **Documento de identificação válido** (cartão de cidadão, bilhete de identidade, passaporte), da pessoa que assinou o pedido (caso o beneficiário não saiba ou não possa assinar);

● **Cartão de contribuinte** (se não possuir CC);

● **Documento comprovativo do Número de Identificação Bancária (NIB/IBAN)** onde conste o nome do requerente como titular da conta.

Não presencial, deverá enviar através da Segurança Social Direta:

● **Fotocópia de documento de identificação válido** (cartão de cidadão, bilhete de identidade, passaporte);

● **Fotocópia de documento de identificação válido** (cartão de cidadão, bilhete de identidade, passaporte), da pessoa que assinou o pedido (caso o beneficiário não saiba ou não possa assinar);

● **Fotocópia do cartão de contribuinte** (se não possuir CC);

● **Documento comprovativo do Número de Identificação Bancária (NIB/IBAN)** onde conste o nome do requerente como titular da conta.

***Nota: Para além destes documentos, aconselhamos que entregue relatórios médicos atualizados das várias especialidades em que é seguido/a.**

Onde obter mais informações sobre Proteção Especial na Invalidez?

-Segurança Social (presencial, telefónico ou através do site consultando o [Guia Prático](#))

-Serviço Social da SPEM, veja os contactos na página 4 deste boletim.



pete a uma comissão de verificação de incapacidade permanente (SVIP), criada pela Segurança Social para o efeito.

Em 2016 estava reformado por invalidez, tinha 51 anos e 78% de incapacidade.

Em 2021, com 56 anos, fui a uma reavaliação do atestado multiusos. Nessa reavaliação, resultou um grau de incapacidade de 87%. Posso pedir a PSI mesmo tendo 56 anos?

✓ *Compete à comissão de verificação de incapacidade permanente decidir, com base na apreciação da situação e nas informações apresentadas, se fica comprovado que a deficiência do requerente da prestação social para a inclusão, com idade igual ou superior a 55 anos, representava um grau de incapacidade, antes dos 55 anos, situado entre os 60 % e os 79 %, ou era igual ou superior a 80 %. Nestes casos, aconselhamos que faça o pedido da PSI e apresente*

relatórios médicos do Serviço Nacional de Saúde ou de outro organismo de saúde que o acompanhou, ou do seu médico assistente, bem como, meios auxiliares de diagnóstico que comprovem os referidos requisitos de deficiência e de incapacidade.

Estou a trabalhar, posso requerer a PSI?

✓ *Sim, desde que apresente um grau de incapacidade igual ou superior a 60%. Neste caso, o valor da prestação é variável e depende dos rendimentos do beneficiário, como salários, rendimentos de capitais, prediais ou outras prestações sociais, assim como, do nível de rendimentos e da dimensão do agregado familiar.*

Os valores que recebo da Prestação Social para a Inclusão devem ser declarados para efeitos de IRS?

✗ *Não. Não necessita de declarar para efeito de IRS, os valores recebidos de Prestação Social para a Inclusão.*

Estou a receber subsídio por assistência a terceira pessoa, se eu requerer a PSI, mantenho o direito a esse apoio?

✓ *Sim. Os beneficiários que já são titulares do Subsídio por assistência de 3.ª pessoa quando requerem a PSI, mantêm o direito a esse apoio em acumulação com a PSI.*

Estou a receber a PSI. Posso requerer o subsídio por assistência a terceira pessoa?

✗ *Não. Neste caso, só pode requerer o Complemento por Dependência.*

Legislação que pode consultar:

Decreto-Lei n.º 126-A/2017, de 6 de outubro
Portaria n.º 230/2021 de 29 de outubro

Ficou com dúvidas? Contacte o Departamento de Serviço Social da SPEM, veja os contactos na página 4 deste boletim.

Passeio pelo Bairro Alto e o Chiado em Lisboa



Miradouro de São Pedro de Alcântara

Texto e fotos de Cândida Proença

O **Bairro Alto** é o mais conhecido e visitado bairro português. Está classificado como conjunto de interesse público desde 2010. É um bairro pitoresco, no centro de Lisboa, com casas seculares, ruas estreitas e calcetadas, ruelas íngremes, lojas de comércio tradicional, restaurantes e muitos locais dignos de visita como o **Miradouro de São Pedro de Alcântara**, a **Igreja** e o **Museu de São Roque**. O **Chiado** é um dos bairros mais emblemáticos da capital. Localiza-se entre o Bairro Alto e a famosa Baixa Pombalina. Passear por aí é percorrer a Lisboa cosmopolita, lembrar teatros, cinemas, poetas, intelectuais e artistas. Venha daí!

Miradouro de São Pedro de Alcântara

É considerado um dos mais belos Miradouros de Lisboa. Pode observar-se a **Colina do Castelo de São Jorge** com as suas imponentes muralhas e as coloridas casas do **Bairro Alto**. Tem a particularidade de fazer parte de um jardim bem cuidado e com várias estátuas sendo acessível para os portadores de mobilidade reduzida. Aconselho vivamente os portadores de deficiência motora a optar por uma cadeira de rodas elétrica ou uma scooter de mobili-

dade para a realização deste roteiro devido às inclinações próprias da topografia da capital, das características da sua calçada irregular, dos passeios estreitos e da falta de passadeiras rebaixadas.

Igreja e Museu de São Roque

No século XVI, o local onde se situa a igreja de **São Roque** ficava isolado fora das muralhas da cidade e, por isso, foi escolhido para fazer o cemitério onde se enterravam as vítimas da peste. Em 1506, a mando do rei D. Manuel, construiu-se aqui uma ermida dedicada a **São Roque, santo protetor dos pestíferos**. Ao entrar na igreja, deparamo-nos com um cenário absolutamente deslumbrante. A combinação do **mármore**, da **talha dourada**, das telas e dos painéis de **azulejo** contribuem para um ambiente de requinte, realçado pelo jogos de claro-escuro maneiristas e pelos cuidadosos efeitos de iluminação. Existem muitas obras de arte de grande qualidade e valor artístico, entre as quais se destacam a capela-mor bem como a de **São João Baptista**, de fabrico italiano. Essa ímpar capela, obra-prima da história da arte europeia, foi construída em **Roma** entre 1742 e 1747. Inteiramente construída com mate-

riais nobres como o **bronze dourado**, o **alabastro**, o **mármore de Carrara** e **pedras preciosas** como a **ametista** e **lápiz-lazúli**, esta preciosidade barroca impressiona pela riqueza dos materiais e pela elevadíssima qualidade do trabalho artístico dos quais se destacam os **painéis de mosaicos** feitos com uma tal perfeição que iludem o espectador que pensa que se trata de pinturas. Em 1905, é criado adjacente à Igreja, o então Museu do tesouro da Capela de São João Baptista, precisamente com o propósito de mostrar ao público a importante coleção de ourivesaria e paramentaria barroca que veio de Roma. A Igreja de São Roque foi também o palco dos espantosos Sermões de **Padre António Vieira**: religioso, escritor e orador, representante máximo do Barroco.

“O livro é um mudo que fala, um surdo que responde, um cego que guia, um morto que vive.” Padre António Vieira

Atualmente, o espaço museológico expõe um espólio de arte sacra pertencente à **Companhia de Jesus** compreendendo **pintura, escultura, variados objetos litúrgicos, arte oriental**, e uma das mais importantes coleções de **relicários** da Europa. Este local está equipado

com um elevador, rampas de acesso e instalações sanitárias adaptadas. A entrada na Igreja efetua-se pelo museu tornando a visita destas joias acessíveis a todos.

Praça de Camões

A Praça de Camões localiza-se no Chiado e nela se encontra a estátua de Luíz Vaz de Camões, da autoria do escultor, Vítor Bastos. Foi inaugurada a 9 de outubro de 1867. A figura é de bronze e tem 4 metros de altura, está assente sobre um pedestal octogonal rodeado por 8 estátuas das quais destacamos os conhecidos Fernão Lopes e Gomes Eanes de Azurara.

Ao desconcerto do mundo

“Os bons sempre vi passar / No mundo graves tormentos / e pera mais me espantar / Os maus vi sempre nadar / Em mares de contentamentos (...).” Luíz Vaz de Camões

Igreja de Nossa Senhora da Encarnação

O templo inicial foi arrasado pelo terramoto de 1755 e restaurado em 1784 de acordo com as orientações da arquitetura religiosa impostas pelo Marquês de Pombal. No interior, com uma única nave, o altar-mor exibe uma magnífica escultura de Nossa Senhora da Encarnação da autoria de Machado de Castro. Destaca-se, ainda, a cobertura azulejar e a pintura do teto em perspetiva. Apesar de possuir uma



Igreja de São Roque



Praça Luís Vaz de Camões



Igreja da Encarnação



Elétrico 28

Roteiro - Boa Viagem

escadaria imponente, a Igreja é acessível pela lateral através de uma rampa de acesso que permite a entrada no monumento. A deslocação no interior faz-se comodamente, uma vez que não existem barreiras arquitetónicas. Refiro que, lamentavelmente, tanto a Basílica dos Mártires como a Igreja do Loreto, ambas localizadas na zona do Chiado, são absolutamente inacessíveis a portadores de mobilidade reduzida.

Ainda no Chiado, podemos sentar junto à estátua do genial e singular poeta, **Fernando Pessoa**. Este grande escritor e poeta do século XX encontra-se imortalizado numa estátua de bronze que o recorda sentado familiarmente numa mesa do **Café A Brasileira** onde, muitas vezes, escreveu os seus fabulosos textos. A obra do escultor **Lagoa Henriques** foi inaugurada na década de oitenta. No **Largo de São Carlos**, em frente ao Teatro homónimo, podemos apreciar uma escultura de bronze com 4 metros de altura, inaugurada por ocasião do 120º aniversário do nascimento do poeta. Encontra-se instalada em frente ao prédio onde Fernando Pessoa viveu até aos cinco anos de idade.

*“Não sou nada / Nunca serei nada/
Não posso querer ser nada.
À parte isso, tenho em mim todos
os sonhos do mundo”.*

Álvaro de Campos, heterónimo de Fernando Pessoa

Optei por fazer esta viagem organizada com o Portugal Notável, empresa de turismo cultural, cujo objetivo é a sensibilização para o admirável património existente no nosso belo país. A equipa do Portugal Notável é constituída por Carlos Castela, geólogo de formação e Rita Miguel que estudou Teatro e Cinema. Formam uma dupla fantástica que proporciona passeios memoráveis e enriquecedores. As viagens em grupo permitem um melhor aproveitamento do tempo, pois tudo está cuidadosamente organizado, são uma ótima oportunidade para conviver e fazer novas amizades, e permitem ter auxílio sempre que necessário. Recomendo.



Grupo Portugal Notável



Com Fernando Pessoa no Chiado



Estátua do Padre António Vieira em frente ao Museu de São Roque

CACI - Dia da Mulher



O dia das nossas heroínas do CACI da SPEM de Lisboa!

O Dia Internacional da Mulher é comemorado anualmente a 8 de março. A data recorda as conquistas das mulheres que, ao longo da história, lutam pelos seus direitos e contra o preconceito.

O CACI foi surpreendido pela voluntária Susana Guerra, Artist Makeup, que abraçou a ideia da SPEM para vir embelezar as nossas heroínas do CACI, fazendo assim uma homenagem a todas as mulheres que simbolizam força, sabedoria, determinação e beleza!



CACI - Dia da Mulher



Filipa



Helena



Lena

Emanuel Ribeiro "Artista a 100%"

Artista plástico/visual, tem 41 anos e é de Gondomar. Entrou nesta aventura da SPEM há pouco tempo.



Emanuel Ribeiro

Como surgiu a paixão pelas artes?

A paixão pelas artes surgiu desde que me conheço, eu costumo dizer que é uma virtude e um castigo porque por muito que a gente seja obrigado a fazer outras coisas, ser artista não é das situações mais fáceis (globalmente). Desde que me lembro, sabia que ser artista era o meu caminho, embora tivesse tido outras experiências profissionais, acabei sempre por vir cair ao mesmo.

E agora dedica-se a 100% às artes ou tem mais alguma ocupação profissional?

Neste momento, além de ser colaborador da SPEM, dedico-me inteiramente às artes. Tenho como profissão principal a tatuagem, embora tenha sido algo que apareceu tarde e nem sequer constava nos meus projetos, faço isso há 10 anos. Como sempre quis aprender a tocar o mármore, essa paixão levou-me ao professor antonio pinto, um dos últimos canteiros portugueses. Como meu mestre, guiou o meu percurso até ao Centro de Estudos e Trabalho de Pedra (já encerrado) Tirei um curso de Nível 4 de Conservação e Restauro, embora o meu interesse estivesse na área da escultura. Tirei esse curso, fui parar a Lisboa, estive a trabalhar no museu de Faro para a Pedra Malva, mas sempre com o olho posto na escultura. Entretanto, o meu ex-patrão dava-se muito bem com o artista Carlos Andrade, que trabalhava no Centro Internacional de Escultura, que me fez o convite para ser seu assistente e eu aceitei logo. No Centro trabalhei durante tres anos, até fechar. Veio a crise, as galerias começaram a ter dificuldades de oferecer melhores posições profissionais e as vendas começaram a descer, por isso voltei para o Porto. Quando cheguei, fui convidado pelo Centro de Estudo da Pedra para dar aulas no ensino secundário durante quatro anos. Depois disso, constituí família e as coisas complicaram-se. Ser professor também não é a profissão que melhor dava para conciliar. Assim, fui trabalhar para uma fábrica de metal durante 20 anos, ao mesmo tempo, iniciei a minha carreira de tatuagem sob influência dos meus amigos.

A escultura ainda faz parte da minha vida, há três anos acabei um trabalho que demorou mais de dois anos a finalizar, mas neste momento estou dependente das encomendas. Tento divulgar pelos diferentes canais digitais e vai-se aguentando, a tatuagem é um ramo mais comercial do que a escultura mas isso também é um estigma que tenho tentado combater nos últimos anos, mas eu percebo o porquê de o fazerem. Nos últimos anos, intelectualizou-se demasiado a arte e

ninguém gosta de ir a uma galeria, ver quatro borrões e ser chamado de burro porque não os entende, por isso é normal que as pessoas se afastem um bocadinho da pintura ou da escultura, embora a minha concepção disso seja completamente oposta, acho que toda a gente deveria desfrutar da arte, devia ser para todos e não só para uma elite. (...)

Há uma dificuldade muito grande, e que eu próprio encontro como artista, em conciliar o que eu penso como artista e a realidade comercial desta área, então tento fazer as coisas de forma diferente. Eu sou aquele tipo de artista que cobra pelas horas de trabalho que tenho com aquela peça e isso atualmente é raro porque é uma escolha mais humilde.

Como é que chegou à SPEM?

Fiquei a saber através do Alexandre, numa conversa ele lembrou-se que seria boa ideia convidar-me. Eu não conhecia a fundo o que era a Esclerose Múltipla, tinha apenas noções básicas, e vi uma oportunidade de utilizar a minha arte para ajudar os outros, o que acaba por ser o ouro em azul. Estamos todos na luta para ver se conseguimos reabrir a delegação do Porto e, neste momento, esta é uma das minhas maiores ambições. Também por isso, estou a preparar uma exposição sobre a Esclerose Múltipla, algo que demora, pelo menos, um ano a preparar, mas eu estou a tentar fazê-la em muito menos tempo.

Essa exposição é para ser itinerante, ou seja, começar num ponto do país e correr vários sítios. A exposição engloba a vertente artística da pintura, escultura e algumas surpresas pelo meio e como tem uma linha condutora, também os espaços têm de ser estudados para chegarmos ao objetivo. É uma exposição que pretende mostrar as várias fases da doença, desde o diagnóstico até à aceitação e aplicação na rotina. Vai haver muitas experiências, influências de arte japonesa, tornando as coisas ainda mais interessantes. A exposição é quase como uma sinfonia, começa num tom e vai acabar noutra completamente diferente. A ideia é que seja uma exposição que realmente marque, que traga gente com muita vontade de a ver e que saiam a espalhar a palavra. Esta exposição apoia a SPEM porque vão ser doados 30% do valor final à instituição. Enverguei a camisola da SPEM e sou um dos artistas da instituição ,por isso tudo aquilo que estou a fazer é a pensar na SPEM, daí este trabalho longo. Agora passa por sentar, avaliar e reavaliar. É um trabalho que no seu global ainda vai acarretar o trabalho de muita gente.



Desvendamos uma das muitas pinturas, que irá ver brevemente numa grande exposição.

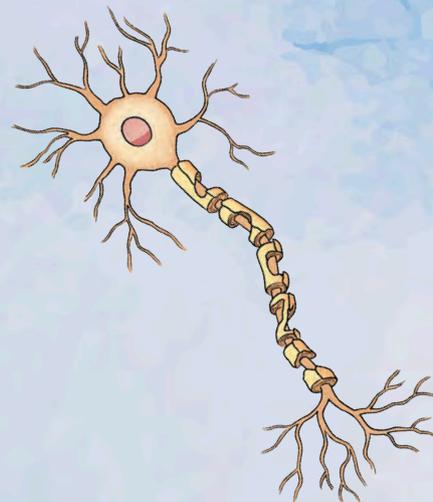
Testemunhos de PcEM

era uma vez... A MINHA Esclerose Múltipla

Há cerca de oito anos foi diagnosticada a Esclerose Múltipla e de seguida a depressão, que fez com que ficasse inseguro em relação ao futuro. Não é fácil aceitar a quebra de rotinas a que estava habituado pois era muito ativo, mas apesar de tudo estou bem acompanhado quer em termos médicos, quer familiar e com o projeto da SPEM. Vamos ter esperança em dias melhores.



**José António
Cristo Barradas**



Olá, eu sou o Carlos, um jovem de 45 anos, que foi premiado aos 18 anos com uma doença, a tal da Esclerose Múltipla. Nós, seres humanos, pensamos que somos donos do mundo, mas não. Quando nos acontece uma coisa destas ficámos abandonados, sem chão, o mundo parece ruir à nossa volta e por vezes damos por nós a pensar no porquê de nos ter acontecido isto. Pensava “sou tão novo com tantos sonhos e projetos para fazer!!!” Somos egoístas muitas das vezes, não conseguimos ver para além das nossas mãos, ver o que está mesma à frente dos nossos olhos....

É preciso perder para depois se ganhar, assim diz a letra de um fado da Mariza.

É preciso arregaçar as mangas e viver um dia de cada vez com a energia do dia a dia, um dia melhor, outro pior, mas **VIVER**. Não estou para aqui armado em forte como se nada se passasse, pois já caí e já me levantei algumas vezes e também já aprendi que ter apoio familiar é o mais importante, eles estão lá para mim e eu também tenho de estar lá para eles.

Vejo a vida de uma perspetiva diferente que não via há uns anos. - Aprendi e continuarei a aprender a viver todos os dias. Se não tivesse tido esta prenda, se calhar tinha uma vida diferente, seria mais feliz, ou não.

Ninguém sabe ou consegue dar resposta. O que eu sei é quero continuar a remar e levar o meu barco o mais longe que possa nesta viagem que é a **VIDA!!!** Um abraço a todos os guerreiros que tal como eu seguem a viagem.



Carlos Correia

EM'FORÇA

Venha dar as boas-vindas à Primavera!

No dia 20 de março festejámos a primavera, fazendo uma Caminhada, iniciativa da SPEM, EM'Força e o Grupo Sportivo Adicense e Alfama Ativa. Coimbra fez o seu encontro no Parque Verde.



Cátia Santos leva os amigos a vestirem e a correr com a Mágica!



A Cátia atualmente não pode correr com a Mágica por ter assinado contrato com um clube mas os seus amigos continuam a representar a SPEM nas corridas. Cátia



Santos é um exemplo de persistência e resiliência de uma PcEM associada da Delegação de Leiria da 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!



Notícias Delegações

BRAGANÇA



Bragança com Terapia de Bowen

Em Bragança, os sócios da SPEM já podem aceder a sessões de Terapia de Bowen a um custo inferior. A delegação bragançana da SPEM celebrou um protocolo com o terapeuta de Bowen, Eduardo Fernandes, o único que se dedica a esta terapia no concelho. Através deste Protocolo, os sócios da SPEM terão um desconto de 5 euros por sessão - em vez de 30 euros, pagarão apenas 25. Segundo a Associação de Terapeutas de Bowen, “esta é uma terapia manual, holística, não invasiva e muito relaxante. Consiste na aplicação de movimentos precisos em pontos específicos do corpo. Atua ao nível da fáscia”.

“Estes movimentos visam estimular o equilíbrio do corpo, promovendo um relaxamento, alívio rápido e duradouro da dor, dimi-

nuição da inflamação, aumento da vitalidade e bem-estar”, especifica a mesma organização (para mais informações, consulte <https://aptbowen.pt/terapia>).

É, por conseguinte, uma terapia adequada para pessoas com doenças crónicas e autoimunes.

Eduardo Fernandes é formado em Saúde Pública, tendo enveredado posteriormente pela medicina holística. Para além de Bragança, também promove sessões de terapia de Bowen no Porto, onde inclusive prepara a criação de um Instituto da Modulação da Dor.

A Terapia **decorre no espaço do próprio Terapeuta, na R. Prof. Dr. Mota Pinto 47, 5300-437 Bragança** (por cima do Supermercado Delícias, em Bragança). **A marcação deve ser feita através do número 936 987 002.**

ÉVORA

Regional | 5

diário do sul

Conselho Local de Ação Social de Évora conta com mais duas novas entidades

As Delegações de Évora da sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) e da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) são admitidas após votação por unanimidade do Conselho Local de Ação Social de Évora (CLASE), realizada na reunião deste órgão realizada no dia 22 de fevereiro, nos Paços do Concelho.



Da esquerda para a direita: Custódia Falcão LPCC - Liga Contra o Cancro - Évora Margarida Navalhinhas SPEM - Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla

Conselho Local de Ação Social de Évora conta com mais duas novas entidades

As Delegações de Évora da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) e da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) são os membros mais recentes do Conselho Local de Ação Social de Évora (CLASE), admitidas após votação por unanimidade ocorrida na reunião deste órgão realizada no dia 22 de Fevereiro, nos Paços do Concelho.

Foi uma reunião, presidida pelo Vereador da Câmara Municipal de Évora, Alexandre Varela, iniciou-se com as apresentações das duas entidades feitas pela Coordenadora da Delegação de Évora da SPEM, Margarida Navalhinhas e pelas Coordenadoras do Grupo de Apoio de Évora da LPCC, Custódia Falcão e Eduarda Pé-Curto.

Além da apresentação das instituições, as dirigentes falaram também do vasto e meritório trabalho que desenvolvem na prevenção destas patologias e no apoio aos doentes e suas famílias. Um trabalho de ajuda aos outros, de forma voluntária, que o Vereador agradeceu e ao qual prestou o seu reconhecimento público em nome de todos.

Imagem gentilmente cedida pelo “diário do Sul” jornal regional de Évora.

SANTARÉM



Município de Santarém e Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla assinam protocolo

A Câmara Municipal de Santarém (CMS) e a Delegação de Santarém da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) assinaram, hoje, dia 02 de março, um protocolo de cedência de uma sala para instalação desta Delegação, no Salão Nobre do Edifício dos Paços do Concelho.

A cerimónia de assinatura contou com a presença de Ricardo Gonçalves, Presidente da CMS e João Leite, vereador do município com o pelouro do património. Ricardo Gonçalves destacou a importância do trabalho desenvolvido por esta instituição e com o presidente da SPEM Alexandre Guedes da Silva.

Com a assinatura deste protocolo, a sede da Delegação de Santarém da SPEM vai funcionar no r/c direito do lote 141, na Praceta Habijovem em São Domingos, continuando a desenvolver atividades que contribuam para a melhoria das condições de vida dos portadores de esclerose múltipla, dos seus familiares e cuidadores.



Roda Dianteira a prova dos Trilhos das Azenhas

Divulgamos da Iniciativa em prol da SPEM da Associação Desportiva Roda Dianteira - 27 Março. Graças ao espírito solidário e humano desta organização Roda Dianteira a prova dos Trilhos das Azenhas tem também uma vertente de apoio à SPEM Coimbra em prol dos portadores de Esclerose Múltipla! Vamos fazer a nossa parte aumentando as inscrições, a Equipa da EM' Força já conta com alguns elementos inscritos! Por cada inscrição 1€ reverte a favor da SPEM! juntos somos mais fortes!!!

Sessões de informática virtuais

Agradecimento à Empresa PRESENT Technologies por continuar a dinamizar sessões de informática virtuais semanalmente. Bem Hajam pelo vosso contributo social e humano.



EM' Workshop - Saúde e Alimentação

Foi em Janeiro que a delegação de coimbra promoveu mais um zoom EM'Workshop - Saúde e Alimentação, Workshop de Cozinha Vegana, com Victor Sebastião, Chef Vegan. Para além de Chef, é Licenciado em Psicologia Social e Organizacional, Mestre em Psicologia Clínica e especializado em HACCP (Segurança Alimentar). O nosso obrigado a todos que estiveram online.



14 de fevereiro Dia dos Namorados

Amor, felicidade, alegria, amizade, foi assim que espalhámos a magia dos afetos com alguns balões e bolachas pela cidade.



11 de fevereiro Dia Mundial do Doente

A Delegação de Coimbra vai festejá-lo com um EM' Conversa online! Este dia visa sensibilizar a sociedade civil para a necessidade de apoiar e ajudar todos os doentes.

Convidamos todos os portadores de EM de Norte a Sul a estar presentes, bem como os seus cuidadores, família e amigos.

LEIRIA



A Campanha Solidária «uma tampa, um sorriso»

a SPEM Leiria realiza anualmente, angariou, neste primeiro trimestre do ano, 2 toneladas de tampinhas de plástico. Agradecemos de coração a colaboração das entidades públicas e privadas, pessoas individuais e a todas as Escolas (creches, jardins de infância, EB's 1,2 e 3, secundárias e politécnicos) aderentes a esta campanha. Um agradecimento especial à empresa, do concelho de Porto de Mós, que nos compra as tampas de plástico (que são posteriormente canalizadas para a reciclagem) e cuja finalidade é o financiamento da nossa colónia de férias anual e aquisição de ajudas técnicas (como: cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas ou camas articuladas) para empréstimo aos nossos associados através do Banco de Ajudas Técnicas da SPEM Leiria.

CAMPANHA SOLIDÁRIA

Recolha de tampas de plástico



Formações a decorrer

A convite da InPulsar – Associação para o Desenvolvimento Comunitário – a equipa técnica da Delegação Distrital de Leiria da SPEM está a participar no Projeto CLDS “D’El-Rei 4G que visa a realização de um Programa de Capacitação - A Alma da Freguesia onde as entidades associativas locais realizam sessões de empoderamento em diversas áreas (como: planeamento estratégico, planeamento de projetos e elaboração de candidaturas, comunicação para organizações da economia social) com o objetivo de desenvolverem um melhor trabalho junto das suas populações-alvo.



Informação da delegação de Leiria

Com muito empenho, esforço, dedicação e ousadia a Coordenação da Delegação de Leiria da SPEM luta diariamente para proporcionar a todos os associados do distrito de Leiria (sejam eles PcEM, familiares ou cuidadores) uma melhoria significativa da sua qualidade de vida através de serviços e atividades de excelência.

Serviços existentes

Serviço Social | 2.ª a 6.ª feira das 09h30 às 17h30

Assistente Social: Dra. Micaela Rodrigues | -micaela.rodrigues@spem.pt ou 934 386 904

Psicologia Clínica | 2ª e 4ª feiras das 09h30 às 13h00

Psicóloga Clínica: Dra. Maria João Cardeira - maria.cardeira@spem.pt ou 934 386 904

Apoio à Coordenação | 2.ª, 3.ª e 5.ª feiras das 09h30 às 17h30

Coordenador: Sr. Hugo Pena | contactos: spemleiria@hotmail.com ou 934 386 918

O Projeto EM'Movimento

Conta com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, pretende garantir a todas PcEM, do distrito de Leiria, atividades de reabilitação benéficas para a manutenção das suas capacidades preservadas e melhoria das suas funções comprometidas através de sessões de fisioterapia, stretching global ativo (SGA) e hidroterapia. Estas sessões realizam-se simultaneamente presencialmente na sede da SPEM Leiria ou online via ZOOM.

Horários atividades de reabilitação

Fisioterapia | 2.ª feira das 10h30 às 12h00

SGA | 3.ª e 5.ª feira das 10h30 às 11h30

Hidroterapia | 6.ª feira das 09h45 às 11h15 nas Piscinas Municipais de Leiria





Foi uma manhã de festa no CACI - Carnaval consciente!

Mais do que nunca precisamos aproveitar todos os momentos para brincar, a vida já tem demasiadas tristezas, se os podemos aliviar e trazer estes momentos de alegria é excelente!

ACUPUNTURA

MASSAGEM TUI NA



A SPEM vai ter sessões de Acupuntura e massagem Tui Na

A Delegação de Lisboa da SPEM passa a ter sessões de acupuntura e massagem Tui Na. Pelas mãos da terapeuta Cláudia Simas, as sessões têm a duração de 30 minutos e vários benefícios.

A medicina tradicional chinesa enfatiza o tratamento holístico do corpo humano, que depende de aspetos dos ambientes naturais e sociais por meio de métodos terapêuticos.

Local: Delegação de Lisboa SPEM

As consultas presenciais, serão realizadas no edifício 2 da SPEM,

-Praça David Leandro da Silva nº 25 – 1950-064-LISBOA

Todas as segundas feiras, das 9h00 às 13h00.

Faça já a sua marcação através do contacto: 218 650 480

ou do email - teresa.monteiro@spem.pt.

Para mais informações veja tudo no nosso site.



A SPEM vai passar a ter consultas de Nutrição

A partir do dia 25 de março, entre as 13h00 e as 17h00, no edifício 2.

As consultas realizam-se todas as 1ª e 3ª terças feiras de cada mês.

Para mais informações veja tudo no nosso site.

Faça já a sua marcação não guarde para amanhã o que pode fazer hoje!

Projeto EM'Paz com a Ucrânia e Pelos Ucrânianos

Tendo em conta a situação que assolou o território ucraniano com repercussões para

toda a Europa, a SPEM quis associar-se à onda de ajuda que emerge de toda a comunidade portuguesa.

A nossa missão enquanto Associação é cuidar, apoiar e promover a melhoria da qualidade de vida, acima de tudo de quem tem Esclerose Múltipla e de quem, no limite, necessita da nossa ajuda naquela que é a nossa área de atuação e naquilo que forem as nossas possibilidades.

Desta forma, queremos deixar aqui expressa a nossa disponibilidade para ajudar, aceitamos o encaminhamento de pessoas refugiadas ou contato feito pelos próprios através do email das coordenadoras deste projeto ou telefone:

Margarida Navalhinhas

- margarida.navalhinhas@spem.pt

Telemóvel: 932 681 406

Susana Mata

-susana.mata@spem.pt

Telemóvel: 932 681 409

Gabriela Condeço

- gabriela.condeco@spem.pt

Telemóvel: 934 387 659



A SPEM associa-se à campanha "Ajudar é tão fácil" do MB WAY

onde a SIBS doa 1 cêntimo a Instituições do Ser Solidário, por cada compra feita através da app, sem qualquer custo para o utilizador.

Além disso, poderá fazer um donativo com o valor que desejar, através do MB WAY, seguindo os seguintes passos:



- Capture o QR Code da instituição com o MB WAY;
- Introduza o montante do donativo e siga os passos indicados;
- Confirme o valor e introduza o seu PIN MB WAY para finalizar o donativo
- Pode rever a operação realizada no menu Atividade.

Apoie-nos!

É TEMPO DE IRS!



**Doe um bocadinho do seu tempo à SPEM
e contribua para a nossa qualidade de vida,
com apenas 0,5% do seu IRS!**

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS		CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS					
Instituições Religiosas (art. 32.º, n.º 4. da lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	Nif 5 0 1 7 8 9 8 8 0	IRS	IVA
Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Colectivas de Utilidade Pública (art. 32.º, n.º 6, da lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA

Ajudar não custa nada...