



EM'Foco

XVII Congresso Nacional da Esclerose Múltipla (CNEM)

O XVII CNEM aconteceu nos passados dias 2 e 3 de Dezembro (nas vésperas do Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla - 4 de Dezembro).

Esta importante iniciativa anual da SPEM decorreu, uma vez mais, de forma híbrida, online e presencialmente, nas instalações da Associação Nacional de Farmácias em Lisboa.

“A caminho das curas para a Esclerose Múltipla – Um Novo Horizonte” foi o tema do Encontro, que pretendeu, e conseguiu, proporcionar um debate sobre aspetos relativos ao acompanhamento multidisciplinar das pessoas portadoras de EM, bem como relativos à participação, neste processo, não só da investigação e da medicina, mas também das PcEM, Familiares e Associações de doentes.

Saiba mais [aqui](#).



APP CLEO

A CLEO é uma aplicação móvel, gratuita, que presta suporte às PcEM, bem como aos seus familiares e cuidadores. A aplicação foi desenvolvida pela Biogen Healthcare Solutions e a sua principal funcionalidade é um diário pessoal que acompanha o dia a dia de cada pessoa com Esclerose Múltipla, facilitando uma melhor gestão da sua doença,

Saiba mais [aqui](#).

A app móvel que chegou a Portugal em 2020 tem uma nova rubrica para ver e ouvir.

A Cleo lançou o podcast Impulsos, um espaço para Pessoas com Esclerose Múltipla (PcEM) e cuidadores que, ao longo de quatro episódios, poderão esclarecer algumas das suas dúvidas sobre temas como a **nutrição, benefícios sociais, coaching e gravidez**.

Saiba mais [aqui](#).

Plataforma Digital EMtender



O Grupo de Estudos de Esclerose Múltipla (GEEM), através da plataforma digital EMtender, disponibiliza conteúdos educacionais sobre a EM, em 5 módulos constituídos por vários temas, tratados de forma simples

A plataforma foi criada com o objetivo de ajudar as PcEM, famílias, cuidadores e população em geral na aquisição e aprofundamento de conhecimentos sobre esta patologia e assim contribuir para melhorar a vida com Esclerose Múltipla.

Saiba mais [aqui](#).

Manual “De Passo em Passo”

A SPEM disponibiliza, no site, um Manual de apoio à vida com EM, elaborado pelos técnicos da instituição, com a colaboração de várias pessoas individuais e instituições.

A elaboração do Manual correspondeu à concretização de um Projeto, cofinanciado por Programa do INR, IP, de Financiamento a Projetos em 2016, e visou, no prosseguimento dos objetivos estatutários da SPEM, transmitir informação e conhecimento às pessoas diagnosticadas com esclerose múltipla (EM) e aos seus familiares e/ou cuidadores informais.

Saiba mais [aqui](#).



A importância de aumentar as reservas cognitivas

A atrofia cerebral tem um grande impacto na vida das pessoas com EM, pois está relacionada com alguns dos seus sintomas, nomeadamente a fadiga, as alterações na marcha, na visão, no equilíbrio, nas capacidades cognitivas e da fala e, por isso, interfere nas atividades do dia a dia, tais como fazer compras, passar a ferro, lavar, cozinhar, conduzir ou até caminhar.

Tem vindo constatar-se que pessoas com maior reserva cognitiva conseguem diminuir o impacto dos sintomas provenientes das alterações cerebrais degenerativas associadas à EM.

Saiba mais [aqui](#).



A SPEM deseja Boas Festas!

Caro/as Sócio/as e Amigo/as,

A SPEM vem desejar-lhe umas Boas Festas, junto dos seus entes queridos, e que o próximo ano lhe traga muita alegria, paz e saúde!

O ano de 2022 está a chegar ao fim. Foi um ano que nos trouxe o alívio da pandemia, mas também algumas particularidades inesperadas, como a crise financeira que todos vivenciamos atualmente.

O próximo ano, 2023, será certamente um ano desafiante, para o qual nós, enquanto equipa da SPEM, teremos de estar preparados.

Orgulhamo-nos de ter ao nosso lado pessoas que nos apoiam e nos dão força para trilhar este caminho pelas PcEM!

Queremos agradecer a todos/as os/as nossos/as sócios/as e às pessoas que nos seguem e que, durante 2022, se mostraram mais uma vez disponíveis para estarem ao nosso lado.

Em 2023 continuaremos focados no nosso maior objetivo - melhorar a qualidade de vida das Pessoas com EM!

Votos de um Feliz Natal e um Feliz Novo Ano!

A Equipa SPEM 🎄 ☺

SPEM | Esclerose Múltipla | Notícias e Eventos | Parceiros | Projetos |
Envolve-se | Contactos

Número geral **218 650 480**



Copyright © 2021 Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, Todos os direitos reservados.

O nosso endereço de e-mail é:
spem@spem.pt

Quer alterar o modo como recebe estes e-mails?
Pode atualizar as suas preferências ou deixar de subscrever a nossa newsletter.