Boletim

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Nº 31 | Série 2 | Trimestral | JANEIRO • FEVEREIRO • MARÇO 2023 | PREÇO DE CAPA 1€

SPEM

'SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA.

ISNN 0873-1500

Ajude-nos a fazer mais e melhor!

Sabia que pode doar 0.5%
dos seus impostos, de forma gratuita?
Escolha a SPEM para a Consignação do IRS!
NIF da (SPEM): 501 789 880

Um gesto pode melhorar vidas ❤

38 anos

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Sumário

03 EDITORIAL

04 EM´FOCO
- EM E MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS

06 PROJETOS DA SPEM
- PEMSA
- AGEAS

10 EM´DESTAQUE
- TERTÚLIAS DE NORTE A SUL COM A APP DA CLEO

12 ROTEIRO - BOA VIAGEM
- PARQUE DOS POETAS

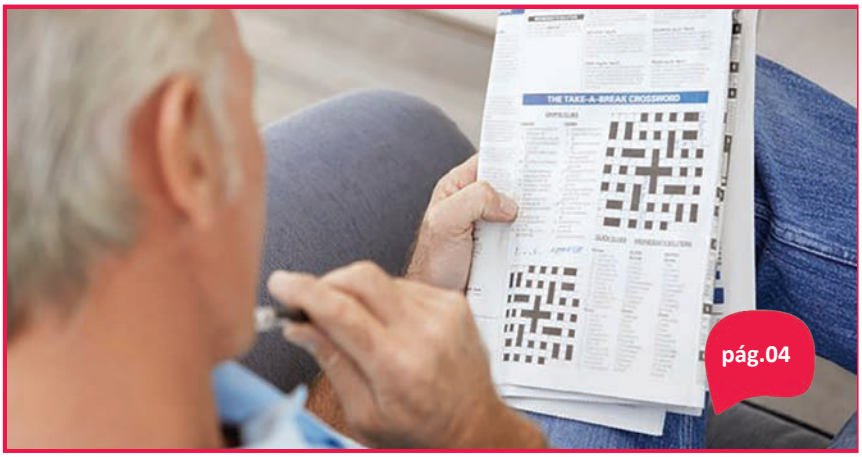
18 CONSIGNAÇÃO DO IRS

20 NOTÍCIAS EM´FORÇA

22 EM´PASSATEMPO
- EXERCITE A SUA MEMÓRIA ENQUANTO SE DIVERTE A JOGAR

24 NOTÍCIAS DELEGAÇÕES

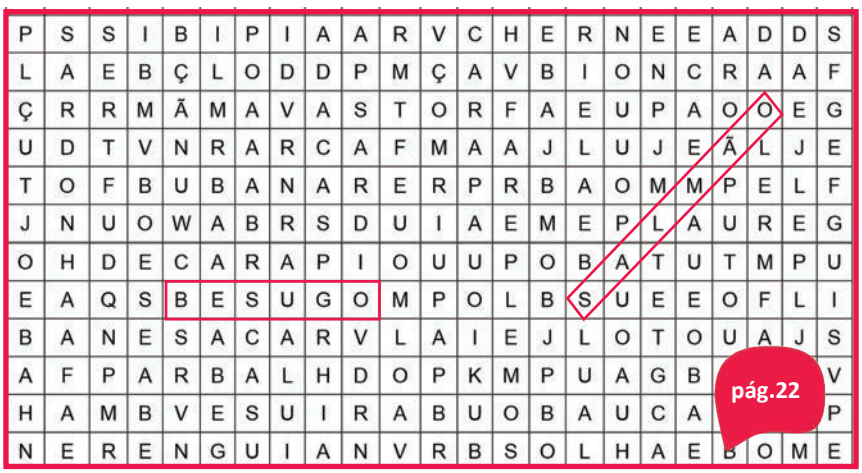
30 NOTÍCIAS GERAIS



pág.04

pág.12

pág.28



P	S	S	I	B	I	P	I	A	A	R	V	C	H	E	R	N	E	E	A	D	D	S
L	A	E	B	Ç	L	O	D	D	P	M	Ç	A	V	B	I	O	N	C	R	A	A	F
Ç	R	R	M	Ã	M	A	V	A	S	T	O	R	F	A	E	U	P	A	O	O	E	G
U	D	T	V	N	R	A	R	C	A	F	M	A	A	J	L	U	J	E	Ã	L	J	E
T	O	F	B	U	B	A	N	A	R	E	R	P	R	B	A	O	M	M	P	E	L	F
J	N	U	O	W	A	B	R	S	D	U	I	A	E	M	E	P	L	A	U	R	E	G
O	H	D	E	C	A	R	A	P	I	O	U	U	P	O	B	A	T	U	T	M	P	U
E	A	Q	S	B	E	S	U	G	O	M	P	O	L	B	S	U	E	E	O	F	L	I
B	A	N	E	S	A	C	A	R	V	L	A	I	E	J	L	O	T	O	U	A	J	S
A	F	P	A	R	B	A	L	H	D	O	P	K	M	P	U	A	G	B				V
H	A	M	B	V	E	S	U	I	R	A	B	U	O	B	A	U	C	A				P
N	E	R	E	N	G	U	I	A	N	V	R	B	S	O	L	H	A	E	B	O	M	E

pág.22

A SPEM é sociedade membro

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

www.spem.pt

Ficha Técnica: Propriedade e Edição: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla • Contribuinte Nº: 501 789 880 • Diretor: Alexandre Guedes da Silva • Diretora Adjunta: Telma Salsinha • Redação e Edição de Texto: Ana 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: Nº0873-1500 • Registo na ERC com o n.º 119275 • Tiragem: 3000 Exemplares • Periodicidade: Trimestral • Preço de capa: 1€ • N.º 31 (2ª série) • Distribuição gratuita a sócios e técnicos de saúde • Estatuto Editorial: http://spem.pt/comunicacao/boletim-spem/ • SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA - SEDE DA REDAÇÃO: Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • Tel: 218 650 480 • E-mail: spem@spem.pt • www.spem.pt

"Há uma força mais poderosa que o vapor, a eletricidade e a energia atómica: a vontade"

Albert Einstein

Sabem uma coisa? Acredito mesmo que nada é impossível a quem crê, a quem sonha, a quem tem vontade de ser mais e melhor.

Tive diagnóstico de EM aos 15 anos era uma jovem, com uma vida normal, adolescente no secundário próxima de amigos e família...

Mas sabem o que me espanta mais em todo o processo até ao diagnóstico de EM? Talvez por ser criança e estar pouco consciente da doença, nunca me lembro de me ter assustado com ela. Tudo era novo e dife-rente mas fui vivendo simplesmente nunca me assustei.

A verdade é que fui vivendo e crescendo com a EM. Desde cedo fui-me habituando à EM. Essa aprendizagem com o tempo tornou quase "normal" ela estar sempre comigo, o ter que me readaptar a viver com ela.

A EM nunca me impediu de ser jovem, de viver, crescer, arriscar, errar e voltar a tentar e sonhar.

Amor.....sim acredito que o Amor verdadeiro cura tudo. Temos tanto exemplos disso na nossa vida, pensemos um pouco, não nos sentimos melhores e até esquecemos o que temos quando amamos e somos amados?

Com EM segui o meu caminho, a minha vida, com aceitação, sem pensar muito e vivendo um dia de cada vez, caminhando como qualquer outro jovem da mesma idade. Como qualquer outro jovem, a minha vida tem sido cheia de altos e baixos mas sempre se pautou por: retirar sempre algo de bom até do mau que me acontecia e acontece e que faz parte da vida. Desafio-vos a pensarem nisto.

Conhecer e fazer parte da família SPEM como voluntária, doente, técnica e agora vice-presidente, que me honra. Oportunidades que agarrei e que me apareceram agora tendo EM.

Jovens como eu, que conheci, ser representante europeia dos jovens, que responsabilidade, que honra e que privilégio!

Por isso, a EM também me proporcionou muita coisa boa e ainda proporciona. Ver a vida de forma positiva não muda o que sentimos, os medos e o ter EM, mas muda a forma como os vemos.

Nós merecemos, como toda a gente, ser felizes e podemos ajudar outros com a nossa força e motivação interior. Mesmo quando o Mundo parece desabar, a força interior, a fé, aceitação e motivação sempre me ajudaram a erguer e não parar de caminhar.

Jovens com EM também tem sonhos e expectativas, também esperam por oportunidades!

Aprendi na SPEM que desistir não é opção. Caímos e tentamos de novo amanhã, mas nunca desistimos.

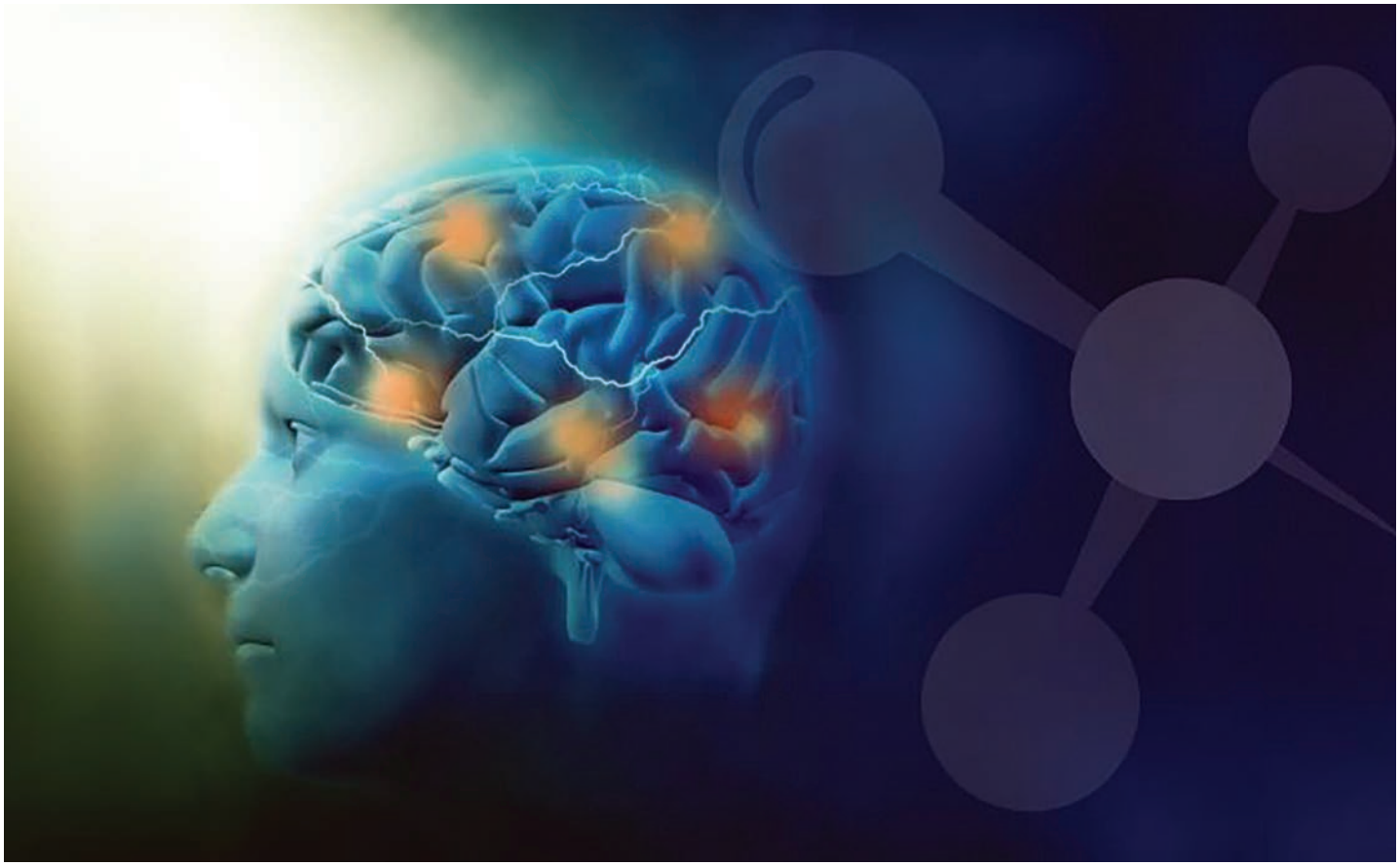
Agarro as oportunidades, principalmente as que aparecem ligadas à EM como uma Missão, torna tudo mais fácil e mais grandioso.

É importante estarmos juntos, chegarmos a mais pessoas com EM, a mais jovens com EM. A vida não acaba por termos EM, só se transforma. Juntos somos mais fortes sempre.

Obrigada a todos os que me permitiram chegar aqui, crescer e arriscar, mesmo com medo, cada dia mais. Quero estar ao vosso lado, estamos juntos sempre nesta luta e na vida, sou o que sou também por e com vocês e nunca se esqueçam "Ninguém se salva sozinho" (PP Francisco) por isso venham ter connosco, estamos aqui para isso!

> "A EM nunca me impediu de ser jovem, de viver, crescer, arriscar, errar e voltar a tentar e sonhar. Amor...sim acredito que o Amor verdadeiro cura tudo."

Margarida Piçarra Navalhinhas
Vice-Presidente da SPEM
coordenadora delegação de Évora,
Socióloga na SPEM



EM e Medidas Não Farmacológicas

A esclerose múltipla é uma doença inflamatória autoimune do sistema nervoso central

Texto gentilmente cedido por: Dra Inês Carvalho Neurologista

Estima-se que existam a nível mundial 2.8 milhões de pessoas com esta patologia, sendo a principal causa de incapacidade neurológica de etiologia não traumática no adulto jovem.

Para além da componente inflamatória desmielinizante, sabe-se hoje que a esclerose múltipla inclui uma componente degenerativa, responsável por agravamento da incapacidade e aparecimento de disfunção cognitiva (alteração da velocidade de processamento de informação, memória recente, atenção e função executiva), independentemente da atividade inflamatória e com impacto na qualidade de vida.

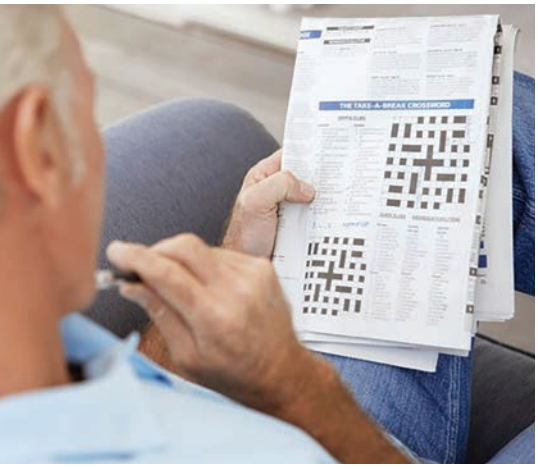
De facto, o componente degenerativo pode traduzir-se imagiologicamente com atrofia cerebral, sendo reconhecido que a atrofia da substância cinzenta cortical e profunda pode começar muito precocemente na doença, inclusivamente antes de ser feito o diagnóstico, e que pode progredir silenciosamente ao longo do tempo.

Atualmente, os tratamentos modificadores de doença disponíveis têm impacto sobretudo na componente inflamatória da doença, embora vários fármacos já tenham demonstrado reduzir a progressão da atrofia cerebral.

Desta forma, é essencial salientar a importância de medidas não farmacológicas que todos as pessoas com esclerose múltipla devem conhecer para complementar o seu tratamento.

Destacam-se entre as **medidas não farmacológicas** reconhecidas a atividade física regular, dieta saudável, cessação tabágica, prática de exercícios para aumento da reserva cognitiva e estímulo da interação social. Além de serem um complemento relevante à terapêutica modificadora de doença, podem ser também úteis para combater as consequências do processo degenerativo.

O **exercício** e a **atividade física** são essenciais para a saúde e o bem-estar geral e úteis no controlo de inúmeros sintomas da esclerose múltipla. Diversos estudos demonstraram que **atividade física aeróbica** contribui não só para uma melhoria da força, equilíbrio, função vesical e intestinal, densidade mineral óssea e função cardiovascular mas apresenta também benefícios a nível da fadiga, humor e função cognitiva (nomeadamente através



do impacto positivo no humor e redução das comorbilidades vasculares). O **exercício físico regular** pode ainda reduzir o processo inflamatório e aliviar sintomas relacionados com efeitos secundários dos imunomoduladores. Acresce que a obesidade é um fator de risco para evolução para formas progressivas e incapacidade. Um **estilo de vida ativo** ajuda a aumentar a reserva do sistema nervoso e a resistência à lesão. Importa ainda salientar que a atividade física deve ser adaptada às preferências, capacidade física e limitações de cada doente e pode necessitar de ajustes ao longo do tempo e da progressão da doença. Procurar aconselhamento adequado, começar lentamente e aumentar progressivamente o nível de atividade, escolher locais frescos ou horas de menor calor e reforçar a hidratação são alguns pontos a considerar antes de iniciar um programa de atividade física.

Para além de exercitar o corpo é necessário **"exercitar a mente"**: participar em atividades cognitivamente estimulantes é essencial para o bem-estar ao longo da vida. Criar uma boa **reserva cognitiva** funciona como abrir uma conta poupança no banco - o desenvolvimento intelectual através da educação e atividades estimulantes de trabalho e lazer durante toda a vida ajudam a diminuir ou retardar o impacto de lesões cerebrais associadas ao envelhecimento e/ou a patologias como a esclerose múltipla. Assim se poderá explicar porque indivíduos com o mesmo grau de lesão cerebral podem apresentar graus muito diferentes de disfunção cognitiva.

É possível aumentar a **reserva cognitiva** em qualquer idade através de atividades que despertem a curiosidade e a criatividade, estimulem o raciocínio e a capacidade de resolução de problemas como: leitura ou escrita criativa, jogos de tabuleiro ou cartas, desenho, pintura, palavras cruzadas ou quebra-cabeças, aprendizagem de uma nova língua, tocar um instrumento musical ou integrar um grupo (p.e. clube de leitura).

Em suma, é importante o conhecimento do impacto das **medidas não farmacológicas** descritas na esclerose múltipla, são só para reduzir o impacto da doença na qualidade de vida mas também para aumentar a qualidade de vida apesar da doença.

"Diversos estudos demonstraram que atividade física aeróbica contribui não só para uma melhoria da força, equilíbrio, função vesical e intestinal, densidade mineral óssea e função cardiovascular mas apresenta também benefícios a nível da fadiga, humor e função cognitiva (nomeadamente através do impacto positivo no humor e redução das comorbilidades vasculares)."

PEMSA - Projeto de sensibilização para a Esclerose Múltipla e Sustentabilidade Ambiental

Como o próprio nome indica este projeto piloto, pretende colocar as camadas mais jovens e que se encontrem em processo formativo, a pensar sobre o que os rodeia, promovendo um raciocínio consciente.

É dirigido a crianças e jovens que se encontrem em processo formativo de aprendizagem, como é o caso dos alunos do Instituto de Emprego e Formação Profissional, e está desenvolvido em duas vertentes. Uma **vertente Social**, onde se pretende transmitir que a empatia, para com o "outro" é cada vez mais importante para se viver em sintonia com a sociedade, que é pautada pelas diferenças, desigualdades, deficiências e acima de tudo pela diversidade de cada um. E uma **vertente Ambiental**, onde se pretende sensibilizar para a questão da sustentabilidade ambiental no seguimento da falta de compreensão, e como as atitudes geram consequências e que essas consequências são prejudiciais para a nossa vida e a do nosso planeta. O desenvolvimento do projeto passa pelo desenvolvimento de ações de sensibilização, direcionadas para a Esclerose Múltipla e para a Sustentabilidade Ambiental.

Na Escola Profissional de Rio Maior, foi realizada uma ação de sensibilização: Kit de Sintomas. No IEFP do Seixal foram desenvolvidos três tipos de ações de sensibilização direcionadas para a Esclerose Múltipla, com três sessões cada: primeira, Kit de Sintomas; segunda, Jovens empreendedores com Esclerose Múltipla, doenças neurodegenerativas, deficiência e ou incapacidade; terceira Reciclagem versus Reabilitação.

IEFP	Nº de Sessões	Curso de Desporto	Curso de Estética	Curso de Cozinha	Curso de T. Ação Educativa	Curso de Massagem	Total de alunos
Kit de Sintomas	3	35	22	8	5	12	82
Jovens Empreendedores	3	35	22	8	5	12	82
Reciclagem versus Reabilitação	3	35	22	8	5	12	82
Escola Profissional de Rio Maior							
Kit de Sintomas	1	24					24

Ações de Sensibilização realizadas:

Ações de Sensibilização realizadas:

- **Utilização Kit dos Sintomas:** os alunos/formandos são convidados a colocar acessórios que são o espelho dos sintomas que uma pessoa com Esclerose Múltipla tem – jogo sensorial.

IMPACTO: os jovens compreendem os sintomas, o que é gerador de empatia.

- **Jovens empreendedores** com Esclerose Múltipla, doenças neurodegenerativas, deficiência e ou incapacidade. Abordar a temática do emprego e empreendedorismo para as pessoas com deficiência e/ou incapacidade, dando exemplos de casos de sucesso.

IMPACTO: compreensão da importância de se ser parte ativa da sociedade e valorização dos outros enquanto capazes de se reinventarem – valorização da inovação e ideias empreendedoras.

- **Reciclagem Versus Reabilitação:** apresentação expositiva e comparativa entre o processo de Reabilitação e a Reciclagem e lançar o desafio aos jovens de reciclar por uma causa.

Durante este mês será ainda realizada a última atividade no IEFP:

- **Tu Bates Mal:** esta atividade consiste em mostrar aos jovens que o "bullying" não é uma opção no dia a dia das pessoas. Através desta iniciativa pretendemos que seja entendido que todos, independentemente do estrato social, da cor da pele, da sua robustez e até da sua roupa, as pessoas têm o direito de ser tratadas com justiça, empatia e adaptação. É importante que percebam, que a violência não é uma opção e que a humilhação, maus-tratos, desprezo e perseguição, são formas de violência que deixam igualmente marcas.

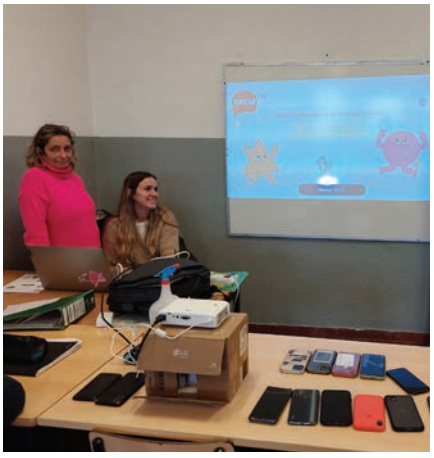
IMPACTO: capacitar os jovens para a cidadania responsável, através da aquisição de conhecimentos e ferramentas que lhes permitam ser jovens saudáveis e futuros adultos conscientes de que os seus atos têm consequências.

Na etapa seguinte do projeto

Vão ser desenvolvidas duas ações de sensibilização no Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso em parceria com a EPAL, onde será abordada a temática da Água, com as sessões:

- **ELE tem sede e tu?** mostra de um vídeo acerca da escassez de água nos países de terceiro mundo e da importância da mesma para os seres vivos.

IMPACTO: compreensão para o consumo de água sustentável sem desperdício. Aquisição de sentido de responsabilidade para com o meio ambiente.



- **Água da Torneira:** capacitação dos intervenientes para o consumo de água sustentável através da água da torneira como boa para beber, prevenindo a produção de resíduos e diminuindo a pegada ecológica
Impacto: desmistificar o consumo de água da torneira, para que os jovens compreendam que é boa para beber. Incentivar a utilização de garrafa reutilizável no dia a dia escolar.

No final deste projeto piloto, a SPEM pretende ter tido um papel social e ambiental, ativo na capacitação de crianças e jovens, sobre a temática das pessoas com deficiência e sobre as questões da sustentabilidade ambiental.

Ações de sensibilização no Grupo AGEAS Portugal

Uma das mais recentes parcerias da SPEM, a Fundação AGEAS, passou por um processo de rebranding. A SPEM foi convidada a participar, em dois dias, nos eventos de ativação que aconteceram nos edifícios do Grupo Ageas Portugal do Porto e de Lisboa, para os seus colaboradores e voluntários.

Todos nós vivemos o nosso dia a dia "a cem à hora", sem por vezes termos sequer tempo de olhar para quem está ao nosso lado. Em grandes empresas, como o **Grupo AGEAS**, nem sempre o tempo para "calçar os sapatos do outro" existe.
Por considerarmos que gerar empatia é fundamental para despertar a consciência no outro, fomos mais além, não só pedimos para os colaboradores do Grupo "calçarem os sapatos do outro" como também para caminharem com eles.
Esta consciencialização foi realizada através do nosso kit de sintomas, que permite à pessoa vivenciar alguns dos sintomas específicos da Esclerose Múltipla. Desafiámos quem por nós passava a realizar uma atividade, com alguns acessórios que lhes permitia perceber como é que uma pessoa com limitações se sentiria a fazer a mesma atividade.
No fim todos entenderam que apesar de qual seja a limitação, todos conseguimos fazê-lo, seja mais depressa, mais devagar, com mais ajuda ou de forma autónoma.
Na perspetiva da Gestora de projetos e Comunicação da Fundação, Mariana Santos Gomes, "estas ações de sensibilização deveriam passar por todas as empresas, são muito importantes não só para estarmos despertos para os sinais do nosso próprio corpo, como para entender os outros. Parabéns à SPEM por esta ação e Obrigada".
Deixamos, ainda, alguns testemunhos, que são a prova do sucesso destas ações:

- "Isto é uma sensação aterradora, não conseguirmos ver bem, nem ter equilíbrio a andar."

- "É impressionante como alguém consegue viver com um sorriso na cara, tendo em conta as dificuldades que tem diariamente."

- "Apesar de parecer fácil, a verdade é que foram 5 minutos, ao fim de um dia sentir este peso (do colete) ficaria completamente exausto."

- "Vou ter mais em atenção alguns sinais do meu corpo, por vezes desvalorizamos sem ter noção das consequências."

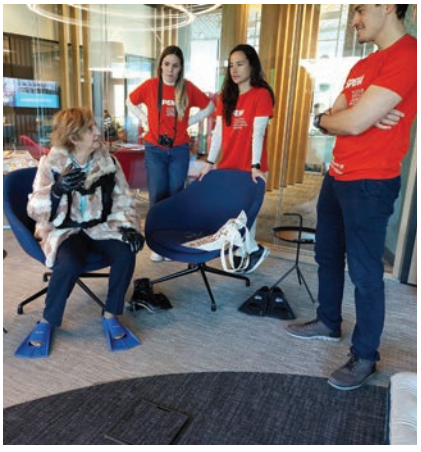
Como diz John Dewey "toda a educação genuína acontece por meio da experiência",

não há nada como vivenciarmos na pele o que o outro sente.
Um grande Obrigado ao **Grupo AGEAS Portugal** por receber a SPEM e à **Fundação AGEAS** por este convite.

fundação ageas
uma nova filantropia para novas soluções

SPEM
'SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA.

Lisboa



Porto

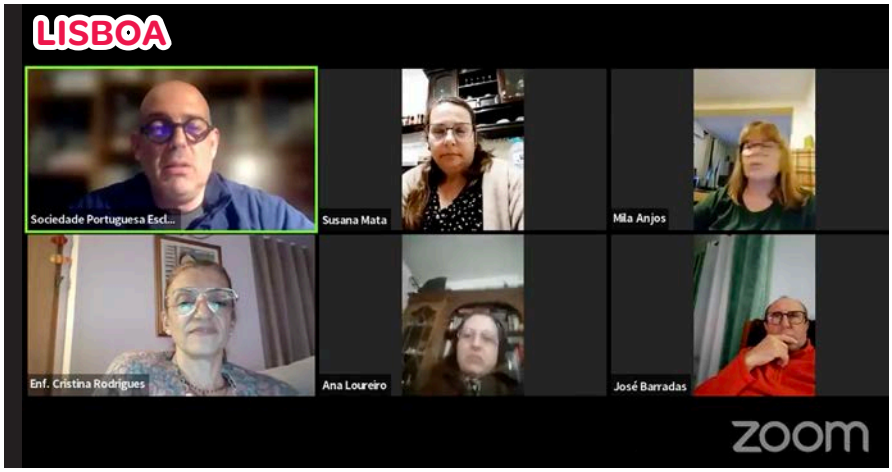
Tertúlias de norte a sul

a minha aplicação para a Esclerose Múltipla

A **CLEO** é uma APP móvel que quer melhorar a qualidade de vida das pessoas com EM. É desenvolvida pela **BIOGEN** (empresa de biotecnologia), em colaboração com Associações de Doentes por todo o mundo, incluindo a SPEM. A APP **CLEO** presta suporte diário às pessoas com esclerose múltipla (EM), bem como aos seus familiares e cuidadores. Encontra-se atualmente disponível para ser descarregada gratuitamente, tanto por dispositivos Android como iPhone. Com o objetivo de facilitar o dia a dia dos doentes com EM e melhorar a sua qualidade de vida, a **CLEO** permite a cada utilizador acompanhar o seu estado de saúde, sintomas, níveis de fadiga, esforço físico, entre outras informações que poderão, posteriormente, ser partilhadas com a equipa de profissionais de saúde que acompanham o doente.

Associados e voluntários da SPEM ficaram a conhecer melhor a **CLEO**, em várias apresentações, presencial e em Zoom, que decorreram em Bragança, Coimbra, Faro, Beja, Setúbal, Évora, Santarém e Lisboa, orientada pelas enfermeiras, Teresa Torres, Isabel Ribeiro, Madalena e a Cristina Rodrigues. Estas profissionais de saúde deram a conhecer as funcionalidades da **CLEO**, respondendo a todas as questões formuladas pelos participantes acerca da utilização da APP de maneira a facilitar o dia a dia da PcEM.

A SPEM agradece a todas as pessoas e entidades que contribuiram para o sucesso deste evento.



SPEM
Cleo
FARO

FARO

LEIRIA

LEIRIA

FARO

BRAGANÇA

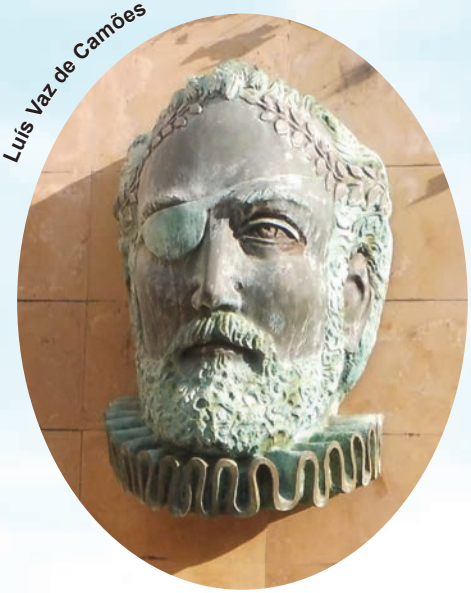
BRAGANÇA

ÉVORA

NATO
ÉVORA

COIMBRA

COIMBRA


Luís Vaz de Camões

Roteiro pelo mundo encantado da poesia

Parque dos Poetas em Oeiras

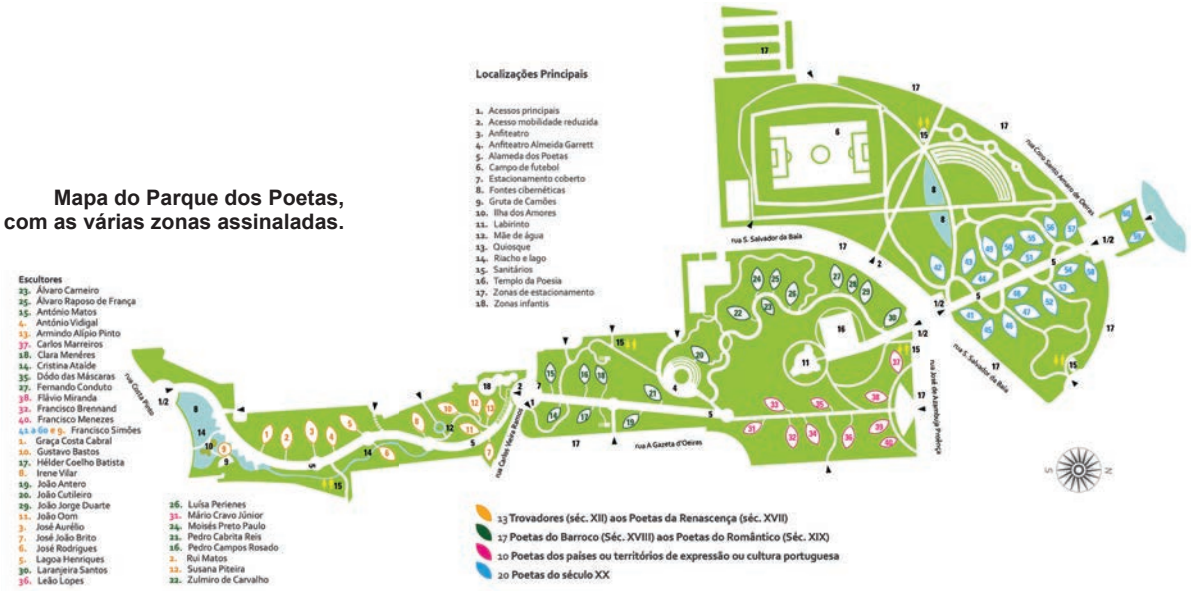
Texto e fotografias de Cândida Proença

Vista sobre o Tejo

Roteiro - Boa Viagem

O Dia Mundial da Poesia celebra-se todos os anos a 21 de março. A data foi criada na 30ª conferência geral da UNESCO a 16 de novembro de 1999. O Dia Mundial da poesia comemora a diversidade do diálogo, a criatividade, a inovação, e visa a importância da reflexão sobre o poder da linguagem, isso porque a poesia contribui para a diversidade criativa, inferindo na nossa perceção e compreensão do mundo. Proponho um belíssimo passeio no Parque dos Poetas que surgiu do sonho de ver nascer em Oeiras um grande parque urbano e de associar, no mesmo espaço, a poesia e a arte escultória, num tributo à cultura portuguesa. Com uma área de 22 hectares, nesse idílico local estão representados 60 poetas: 50 portugueses e 10 de países ou territórios de expressão portuguesa. Divide-se em três zonas e homenageia poetas de épocas que abrangem composições líricas datadas do século XIII ao século XX. Acompanhe-me nesta visita.

Conjunto Escultórica Fantástica de "reunião com poetas" na praça do Memorial.



Mapa do Parque dos Poetas, com as várias zonas assinaladas.

Roteiro - Boa Viagem

Em junho de 2003, foi inaugurada a primeira fase do projeto. Nesta fase, estão representadas esculturas alusivas a vinte poetas do século XX. Em 2013, juntam-se trovadores e autores do Renascimento. Finalmente, já em 2015, pertencentes ao Barroco (sec. XVIII) e ao Romantismo, são acrescentadas mais 17 estátuas.
O nosso percurso exploratório começa na **entrada acessível para pessoas com mobilidade condicionada**. O espaço é atravessado pela "alameda" dos poetas que é ladeada por pequenos jardins temáticos. Iniciamos o nosso périplo pelos autores do **século XX**, dos quais destaco: **Fernando Pessoa, Florbela Espanca, Sophia de Mello Breyner Andresen, José Régio, Manuel Alegre, Miguel Torga, Natália Correia, Alexandre O'Neill, Camilo Pessanha, António Gedeão**, entre outros.
O primeiro poeta contemplado é **Manuel Alegre**, nascido em 1936,em Águeda. Partilho três estrofes famosíssimas da composição poética **Trova do vento que passa** que foi musicada por Adriano Correia de Oliveira. A balada reflete uma clara contestação ao regime ditatorial Salazarista que obrigou o poeta a exilar-se em Paris e Argel.

Flor Bela Espanca

Homenagem a Antero de Quental

Trova do vento que passa

"Pergunto ao vento que passa / notícias do meu país / e o vento cala a desgraça. / O vento nada me diz. (...) / Mas há sempre uma candeia / dentro da própria desgraça / há sempre alguém que semeia / canções no vento que passa. / Mesmo na noite mais triste / em tempo de servidão / há sempre alguém que resiste. / Há sempre alguém que diz não."
Florbela Espanca (1894-1930) é lembrada como uma poetisa inquieta e atormentada; viveu sofrimentos íntimos que soube transformar em arte da mais alta qualidade. Em 1919, saiu a sua primeira obra, **Livro de Mágoas**, um livro de sonetos. Luís Represas, vocalista dos **Trovante**, homenageou a poetisa ao musicar o poema **Ser Poeta**, transformando-o numa música intitulada Perdidamente, que se tornou o tema mais popular da banda. A poetisa, cuja obra é um testemunho real do desespero do ser humano, representou o mal-estar da sua época. Infelizmente, a poetisa suicidou-se, aos 36 anos, por overdose de barbitúricos.

Poetas

"Ai as almas dos poetas / Não as entende ninguém; / São almas de violetas / Que são poetas também./ Andam perdidas na vida,/ Como estrelas no ar; / Sentem o vento gemer/ Ouvem as rosas chorar! (...) E eu que arrasto amarguras / Que nunca arrastou ninguém / Tenho alma para sentir / A dos poetas também! "
José Régio (1901-1969) foi um professor, poeta, escritor, dramaturgo, romancista, cronista, editor e diretor da revista literária **Presença**. Lecionou as disciplinas de Português e Francês de 1927 até 1962.

Pérola solta

"Sem que eu a esperasse, / Rolou aquela lágrima / No frio e na aridez da minha face. Rolou devagarinho... / Até à minha boca abriu caminho./ Recolhi-a nos lábios e bebi-a./ Como numa parede / Rejuvenesce a flor que a manhã orvalhou, / Na boca me cantou, / Breve como essa lágrima, / Esta breve elegia."
Miguel Torga (1907-1995), cujos textos poéticos abordam temas bucólicos, a angústia da morte, a revolta, a justiça e a liberdade, deixou transparecer uma aliança íntima e permanente entre o homem e a terra. Criado nas serras transmontanas, entre os trabalhadores rurais, assistindo aos ciclos de perpetuação da natureza, Torga aprendeu o valor de cada homem, como criador e propagador da vida.

De tanto olhar o sol

" De tanto olhar o sol, / queimei os olhos./ De tanto amar a vida enlouqueci. /Agora sou no mundo esta negrura. / À procura / Da luz e do juízo que perdi."
Fernando Pessoa (1888-1935), o mais universal poeta português, foi o criador da heteronímia. A fragmentação do eu lírico, a dor de pensar e a nostalgia da infância deram vida a **Alberto Caeiro, Álvaro de Campos, Ricardo Reis** e **Bernardo Soares**.

Lago Ilha dos Amores

Templo da Poesia

Fernando Pessoa

Roteiro - Boa Viagem

"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

"Para ser grande, sê inteiro./ Nada teu exagera ou exclui./ Sê todo em cada coisa. Põe quanto és /
No mínimo que fazes(...)"
Ricardo Reis

Antero de Quental (1842-1891), poeta e filósofo do século XIX, é sobejamente conhecido pelo seu grandioso poema, **"Palácio da Ventura"**. Idealista, sensível e defensor da liberdade de pensamento, procurou incessantemente a verdade e a felicidade. Porém, foi vã essa busca e, sem esperança, o poeta cometeu suicídio em Ponta Delgada. Está representado, no Parque dos Poetas, através de uma escultura de um **cavaleiro** e do seu **cavalo**.

"Sonho que sou um cavaleiro andante./Por desertos, por sóis, por noite escura./Paladino do amor, busco anelante,/ O Palácio encantado da Ventura!"

Luís Vaz de Camões terá nascido em Lisboa, provavelmente em 1524, tendo falecido a 10 de junho de 1580. Os **Lusíadas**, obra publicada em 1572, epopeia que imortalizou Camões e homenageia o povo português, representa o expoente máximo da literatura nacional. No Parque dos Poetas, existe um pequeno lago que simboliza a **Ilha dos Amores** de **Os Lusíadas**. É possível deslocar-se de forma prática através de amplos **passadiços** e apreciar as 14 ninfas e o lago exótico.
Com uma vista deslumbrante sobre o rio Tejo e sobre o Oceano Atlântico, agiganta – se perante o visitante o **Templo da Poesia**.
O labirinto que permite aceder ao interior do templo não tem barreiras que impeçam uma deslocação autónoma até ao mesmo. Contudo, o acesso ao topo realiza-se através de uma escada.

José Régio

Dos poetas trovadores homenageados, destaco **Sá de Miranda**, **Bernardim Ribeiro**, **Garcia de Resende**, **D. Dinis**, o rei trovador, e **Francisco Rodrigues Lobo**.
Sá de Miranda (1481-1558) introduziu na cultura portuguesa as novidades da escola italiana, nomeadamente o **soneto**, a **ode** e a **elegia**.

Comigo me desavim

"Comigo me desavim, / Sou posto em todo perigo; / Não posso viver comigo/ Nem posso fugir de mim. (...) Agora já fugiria de mim/ Se de mim pudesse(...)Pois que trago comigo/ tamanho inimigo de mim?"

Bernardim Ribeiro (1482-1552) ficou conhecido pela sua obra **Menina e Moça** que foi a primeira novela pastoril da Península Ibérica. O nome da mesma advém da frase de abertura com que ficou conhecida:
"Menina e Moça me levaram de minha casa para muito longe. Que causa fosse então a daquela minha levada, era ainda pequena, não a soube. Agora não lhe ponho outra, senão que parece que já então havia de ser o que depois foi."

Miguel Torga

O **Parque dos Poetas** é um dos espaços verdes da grande Lisboa, espaço maravilhoso para miúdos e graúdos, que alia **natureza** e **poesia**, **beleza paisagística** e **cultura**. Distingue-se pelos **miradouros** com vista para o Tejo, pelas imensas variedades de árvores e arbustos. Possui um **campo de futebol**, **fontes cibernéticas**, um **parque infantil**, **espaço para merendas** e **lagos**.
Chamo a atenção para a **grande extensão** deste "museu ao ar livre", pelo que **aconselho** que a visita se faça com uma **cadeira de rodas elétrica** ou uma **scooter de mobilidade**. Certas ladeiras serão difíceis de percorrer com uma cadeira de rodas manual, sem assistência. Existem vários **lugares** de **estacionamento** reservados para pessoas com deficiência motora, nas principais entradas para o jardim.
O **pavimento é regula**r e encontra-se em bom estado, o que permite uma **deslocação confortável**.
Foi um privilégio poder usufruir de tanta beleza e cultura.

Manuel Alegre, poeta envolvido no belo jardim do Parque

Estimados Sócios e Amigos

A SPEM – Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla 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).

Diariamente, trabalhamos em equipa multidisciplinar para que as Pessoas com Esclerose Múltipla possam ter uma melhor qualidade de vida, mais autonomia e, facilidade de acesso aos seus direitos enquanto pessoas com deficiência e/ou incapacidade.
Anualmente, implementamos projetos sociais com impacto significativo na vida das Pessoas com Esclerose Múltipla, Pessoas com outras doenças neurodegenerativas, Cuidadores e/ou Familiares. Estes projetos e iniciativas visam a melhoria das condições de vida, a manutenção e/ou retoma da autonomia e a garantia de acesso a direitos sociais.
Contribuir para melhorar a literacia em saúde é para nós muito importante – quanto mais cedo se diagnosticar, maior a autonomia e por sua vez, a qualidade de vida.
No ano de 2022, em que se voltou a viver e a respirar com mais folgo, a SPEM continuou a fazer a diferença na vida pessoas que mais precisam de nós:

Números de Impacto:

- ***Atendemos, acompanhámos e encaminhámos mais 384 pessoas com deficiência e ou incapacidade;***
- ***Apoiámos e capacitámos para integração no mercado de trabalho, através do Projeto EM 'Pregabilidade, 16 pessoas com Esclerose Múltipla;***
- ***Foram recebidos e acompanhados pela Psicologia 30 pessoas com Esclerose Múltipla;***
- **Realizámos mais de 18 ações de *sensibilização para a Esclerose Múltipla, deficiência e incapacidade;***
- ***Acolhemos e acompanhamos na nossa Neuroreabilitação 49 pessoas com Esclerose Múltipla;***
- ***Integrámos mais de 40 pessoas no projeto EM'Rede, através do qual equipámos pessoas com deficiência e/ou incapacidade, distribuindo 29 tablets desde 2020 e, 2 equipamentos de Tecnologias de Reabilitação;***
- ***Prestámos apoio e capacitação a mais de 22 cuidadores informais através do projeto Cuidar, Apoiar e Domiciliar;***
- ***Integramos 18 pessoas com EM no EM 'Atividade, promovendo a atividade física como fundamental para o bem-estar de pessoas com deficiência e/ou incapacidade.***

Nesta fase do ano, através da Campanha de Consignação de IRS, estamos a apelar à sua solidariedade. De forma totalmente gratuita, pode ajudar-nos a continuar a apoiar quem necessita dos nossos serviços, nomeadamente, Pessoas com Esclerose Múltipla e/ou Pessoas com outras doenças neurodegenerativas.

Apoie a SPEM e contribua para a qualidade de vida das pessoas com EM, com 0,5% do seu IRS!

Consigne 0,5% dos seus impostos à SPEM é uma ação através da qual pode decidir o destino dos seus impostos e doá-los a quem mais precisa.

Junte-se a nós e partilhe esta iniciativa junto dos seus!

Só assim conseguimos chegar a mais pessoas, a mais vidas e distribuir mais sorrisos.

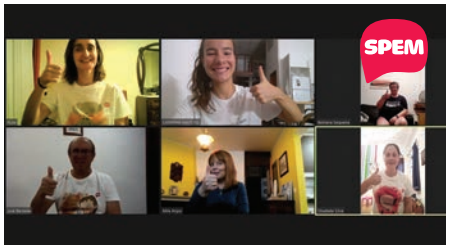
NIF da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM):

501 789 880

Um gesto pode melhorar vidas!

OBRIGADO ♥

Consignação 0,5% IRS



CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS	CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
Instituições Religiosas (art. 32.º, n.º 4. da lei nº 16/2001, de 22 de junho)		1101	NIf	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)	X		501789880	X /

Caminhada "Cheers to Live"

No passado dia 5 de março, em Monsanto-Lisboa, o Hélio Correia, treinador de atletismo no Clube da Corrida do Sorting Clube de Portugal (SCP), em conjunto com a mentora de transformação humana Vera-Côrte Real, organizaram a Caminhada "Cheers to Live", num percurso pelo pulmão de lisboa. O evento visou sensibilizar para as vantagens do exercicio fisico para a promoção Saúde Física e Emocional. O valor da inscrição dos participantes (com a família e os amigos de 4 patas!) reverteu a favor da SPEM.

Foi um dia bem passado, entre todos!

A Spem só tem agradecer estes gestos de coração!

Lá diz o ditado: "mente sã em corpo são". Por isso, a OK RUNNERS veste a camisola pela Esclerose Múltipla e junta-se à SPEM.

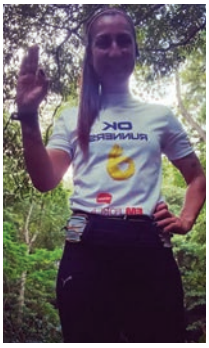
Uma caminhada ou corrida por dia, nem sabe o bem que lhe fazia! Supere os seus limites sensibilizando para a EM. Como? Basta vestir, literalmente, a camisola.

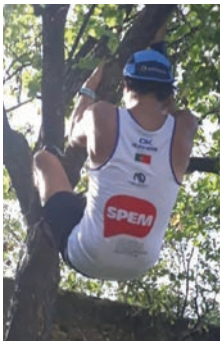
João Guilherme, criador do OK Runners, é natural de Torres Novas (Ribatejo). A sua introdução na corrida derivou de uma altura menos boa ao qual ainda anda a combater (ansiedade, ataques de pânico). "Encontrei na corrida um bom aliado para a cura e tem tido bons resultados." Daí ter a certeza que ajudará em outras doença tal como a Esclerose Múltipla e que o fez partir com força para esta iniciativa.
Foi assim que o João da OK Runners, teve esta ideia em outubro de 2022, de querer ajudar uma causa. Falou com a SPEM pediu o logotipo do EM'FORÇA e assim criou a tshirt. Criadas pela OK Runners, qualquer uma das duas camisolas "inclusivas" podiam ser adquiridas por 14 OKs, dos quais 2 OKs revertiam a favor da SPEM. O João angariou um valor simbólico de que a SPEM agradeçe de coração cheio, pois é com estas iniciativas que conseguimos **JUNTOS SER MAIS FORTES!**

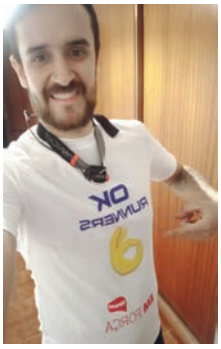
Agradecimentos aos parceiros:
SPEM - Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla
New Design - Design & Publicidade
PRO+ Sportswear

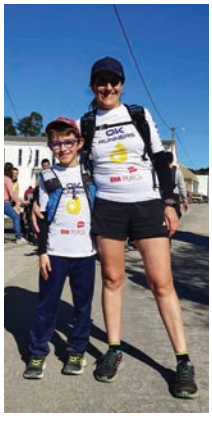
João Guilherme, criador do OK Runners

Foto: João Feigado









Estas páginas são para si! exercite a sua memória enquanto se diverte jogando!

PALAVRAS ESCONDIDAS

em cada um dos patamares da pirâmide encontra-se uma das palavras enunciadas na caixa de texto em baixo. Encontre-as!

E S O L A

M E P M A R

S I V E R Ã O N B E

A R E I M N O M F E S T A P

V E T E A P C A L O R L I C A M P E

N R O D B I K I N I E R C O M A R D B P M

Ã O M O S C F I L P R A I A X Ô M Ú S B P E R

A N D O R I T N A O L D I V E R S Ã O A T O R Ã M O

G E L A D O B A B O R M H U P O F C A C A D L E R L I M F

A E S T R E L M Ú S A M I Z A D E M E R C A L O S P A D E O M A

B C A D E N T Ç Ã O F É R I A S A M O R D E M F Ã O M E R V I O P

S Í L R O L A D E O M A F E L I C I D A D E A E V E T E S A P O A T O R Ã

A T O R Ã V E T E S A P T E M P E R A T U R A I M Ú S A C A R Õ A K P L N M E

D E M F E R M S I V E R E S P L A N A D A V E T E S A P O R L I C A M P I A X Ô M Ú

I E R C O M A R O P M L A B O R E V E T E S A P I N S O L A Ç Ã O T N A M O L D O N B

Soluções no próximo Boletim nº32

Sol – Mar – Temperatura – Gelado – Praia –Verão – Felicidade – Calor – Férias – Diversão – Festa – Amizade – Esplanada – Bikini - Insolação

SOPA DE LETRAS

Encontre os peixes indicados na caixa de texto. As palavras encontram-se em todas as direções e sentidos.

Soluções no próximo Boletim nº32

B	S	C	R	E	V	A	L	H	E	O	R	B	H	I	P	E	S	T	A	M	E	P	F
E	R	Q	E	R	T	A	S	A	C	V	D	E	N	I	E	P	E	S	C	A	D	A	A
D	E	T	B	N	U	I	O	P	E	R	V	S	O	L	G	V	E	R	T	E	B	H	N
B	A	B	A	C	A	L	H	A	U	C	R	C	O	P	I	O	I	V	L	R	U	S	E
A	B	L	I	S	A	B	C	E	R	A	V	D	V	Q	E	T	B	O	J	T	R	C	C
E	O	E	A	S	D	R	T	G	C	R	U	V	E	R	T	A	J	O	R	F	A	A	E
C	P	S	S	I	B	I	P	I	A	A	R	V	C	H	E	R	N	E	E	A	D	D	S
B	L	A	E	B	Ç	L	O	D	D	P	M	Ç	A	V	B	I	O	N	C	R	A	A	F
I	Ç	R	R	M	Ã	M	A	V	A	S	T	O	R	F	A	E	U	P	A	O	O	E	G
P	U	D	T	V	N	R	A	R	C	A	F	M	A	A	J	L	U	J	E	Ã	L	J	E
L	T	O	F	B	U	B	A	N	A	R	E	R	P	R	B	A	O	M	M	P	E	L	F
E	J	N	U	O	W	A	B	R	S	D	U	I	A	E	M	E	P	L	A	U	R	E	G
F	O	H	D	E	C	A	R	A	P	I	O	U	U	P	O	B	A	T	U	T	M	P	U
J	E	A	Q	S	B	E	S	U	G	O	M	P	O	L	B	S	U	E	E	O	F	L	I
O	B	A	N	E	S	A	C	A	R	V	L	A	I	E	J	L	O	T	O	U	A	J	S
M	A	F	P	A	R	B	A	L	H	D	O	P	K	M	P	U	A	G	B	B	M	J	V
R	H	A	M	B	V	E	S	U	I	R	A	B	U	O	B	A	U	C	A	T	N	P	P
S	N	E	R	E	N	G	U	I	A	N	V	R	B	S	O	L	H	A	E	B	O	M	E
P	I	N	Ã	R	T	O	P	U	N	I	T	J	A	E	J	U	O	V	O	N	M	A	S
E	D	C	M	C	I	L	H	O	D	O	I	C	V	O	F	R	R	A	E	T	R	R	C
T	R	A	I	V	O	Ç	O	P	O	P	A	L	F	M	A	E	V	L	T	E	E	U	A
I	A	L	P	O	M	F	A	N	E	C	A	U	B	S	P	T	O	A	A	J	P	C	P
N	S	H	L	P	E	R	Y	J	M	U	T	J	F	D	J	U	A	N	M	J	O	A	A
H	Ã	A	B	L	R	C	M	E	I	P	A	E	A	O	P	D	E	I	O	B	C	J	M
L	P	U	I	O	D	I	B	L	L	T	M	L	P	O	E	P	E	R	C	A	E	O	O
A	Ç	R	U	L	Ç	I	B	M	O	O	B	A	B	M	F	U	V	L	Ç	B	L	B	P
B	I	F	R	C	R	E	S	A	D	B	O	F	R	J	I	Y	O	K	Ç	Ã	O	U	M
M	O	V	C	A	V	A	L	O	E	M	R	A	R	I	N	P	L	L	Ã	F	B	J	U
R	O	B	A	L	O	S	R	D	I	N	I	H	A	E	N	G	U	I	O	A	N	E	T
A	R	E	R	T	B	I	O	P	N	N	L	I	N	G	U	A	R	T	O	P	E	R	A

Solha - Robalo - Enguia - Dourada - Bacalhau - Carapau - Tamboril - Pescada - Maruca - Sardinha - Salmão - Atum - Besugo - Faneca - Perca - Cherne

A visita do CACI ao Oceanário de Lisboa

O CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão) de Lisboa, no âmbito de uma atividade, visitou o Oceanário de Lisboa tendo como principal objetivo potenciar momentos de partilha e lazer, mas acima de tudo aprender mais sobre o mundo Subaquático e sensibilizar para um futuro mais sustentável.

A visita iniciou-se com a visualização de uma exposição temporária acerca do tema "As florestas submersas". A seguir percorreu-se a exposição permanente do Oceanário e observaram-se os diferentes habitats marinhos aí mostrados ao público.

Houve festa de carnaval no CACI

No meio dos balões e das serpentinas o CACI, (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão) de Lisboa, comemorou o Carnaval com o seu habitual desfile carnavalesco, com trajes reciclados e elaborados nas atividades pelos próprios utentes.

O Martim foi o mágico, a nossa voluntária Diana a Bruxa má, a Andreia, nossa animadora sociocultural, a Avozinha. O pinguin também apareceu, foi o Luís que encantou e dançou e a Moranguita Deolinda que tão bem dançou!

Também tivemos uma Pizza deliciosa apreseentada pela Helena, que encantou os júris, atentos a ver quem merecia o 1º lugar. A Rosa fez de sinal luminoso e a Sónia de abelha ZZZ...

No papel importante de júris estiveram o Fisioterapeuta Alejandro Carrabs, a diretora do CACI Carla Venenno, a assistente social Sofia Fonseca e também uma voluntária.

Depois tiveram o almoço recheado e divertido com muita música à mistura e petiscos saborosos. Fomentar o convívio entre os utentes foi principal objetivo deste dia. Todos tiveram o 1º prémio!

O CACI foi ao Museu da Rádio!

No âmbito do Dia Mundial da Rádio, o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) realizou uma visita guiada ao Museu da RTP, situado na R. Conselheiro Emídio Navarro, nas instalações da RTP em Lisboa, onde foi demonstrado de uma forma bastante dinâmica e interativa toda a evolução da rádio e da televisão em Portugal.
Conseguiu-se viajar no tempo, da antiguidade à atualidade, entrando no mundo do pequeno ecrã e dos microfones, sem sairmos do mesmo local.
Importa referir que para além de ser um museu bonito e acolhedor está preparado para mobilidade reduzida.
O museu é de entrada livre, apenas necessita de marcação prévia.
Por fim, gostaríamos de agradecer o carinho com que fomos recebidos e em especial à nossa guia D. Mª do Rosário.

No âmbito do Dia Internacional da Mulher

A equipa do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão - CACI, preparou uma surpresa para as nossas Mulheres da Instituição.

Para isso, tiveram a colaboração das alunas da escola de Estética Academy Beauty School que se prontificaram a proporcionar um dia diferente e especial para todos.

Sendo que este dia especial é das Mulheres, a Academy Beauty School não querendo deixar de dar um mimo aos homens e ofereceu-lhes também uma massagem nas mãos. Um muito obrigado e de certeza que nos voltaremos a encontrar.

COIMBRA

Encontro-Convívio AMIZADE no dia 14 Fevereiro

A Amizade também é um ato de Amor! Porque assim é, a Spem de Coimbra convidou todos os PcEM, cuidadores, amigos, sócios e voluntários a juntarem-se com amizade para uma tarde divertida.

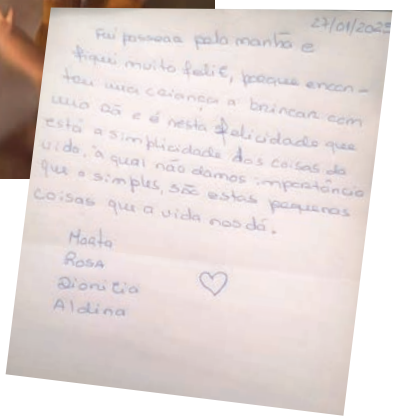
O evento decorreu no local ABBA Café, Rua António Feliciano de Castilho n.5 3030-325 Coimbra

PROVA4ESTAÇÕESCOIMBRA #10km #EMFORÇA

Como já é hábito a Teresa Falcão lá concluio mais uma prova, na companhoia de Helena Falcão e Daniela Dias.

Almoço convívio EM'Início de Ano Novo!

Um excelente domingo em bela companhia. Juntámos para o almoço do fim do ano PcEM, Cuidadores, Voluntários, amigos, colaboradores de Coimbra e Lisboa e contámos com a presença do nosso Presidente! Muito obrigada, a todos pela vossa presença, pelo vosso carinho, pela vossa amizade! Aos nossos voluntários Ana Coelho, Fernando Coelho, Vanda e Sr Roque ficamos gratos pela organização do almoço no agrupamento de escuteiros 1199 Santa Apolónia.



Sessão de Escrita Criativa, inspirados na imagem

Surgiram os trabalhos e belos textos!
"A inocência de uma criança em relação ao mundo, a tentar agarrar a realidade em movimento para a busca da liberdade dos animais."
Participaram na sessão as PcEM Rogério, Dora, Leonor, Marta Pequeno, Aldina Dionizia e Rosa.

Semana de reabilitação

Às Segundas feiras em a SPEM Leiria, começa a semana a fazer fisioterapia com a Desaffius.
Às Quartas feiras, a participação em SGA, uma aula de Postura, alongamentos e respiração, contribui para a melhoria da saúde fisica e psicologica. "Aqui somos felizes a fazer SGA com a nossa professora Catarina".
A semana de atividades de reabilitação termina com uma sessão de hidroterapia.
As atividades de reabilitação física contam com o apoio da Câmara Municipal de Leiria.

SPEM Leiria esteve presente em Monte Real

A ação **"+ Acesso para todos - por comunidades mais inclusivas"** contemplou um percurso de sensibilização para a temática das acessibilidades, uma iniciativa de pintura intergeracional com o tema da Igualdade, pelo CLDS **"Sentir o Território"** e uma visita à Clínica Hemera, uma empresa inclusiva.
Este projeto, promovido pela Associação Salvador, é apoiado pelo "Portugal Inovação Social", estando integrado na atividade do Conselho Municipal para a Integração das Pessoas com Deficiência" e tendo como financiador social o Município de Leiria.

No dia de São Valentim,

Houve um jantar cheio de Amor e Amizade!
Uma noite com música romântica e um jantar de excelência, a SPEM LEIRIA agradece ao músico Mike Bramble e ao restaurante Cantinho da Serrada pela noite que lhes proporcionou.

1º Encontro da SPEM LEIRIA 2023

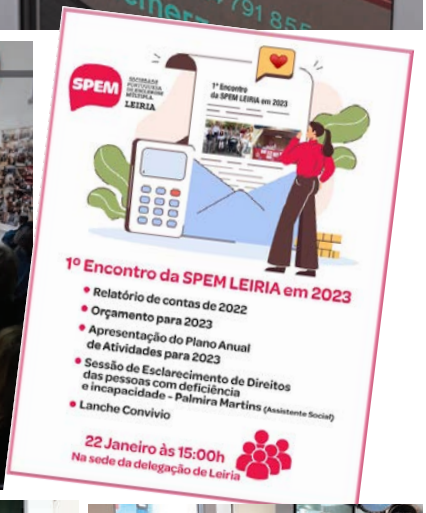
No passado dia 2 de janeiro decorreu um encontro SPEM nas instalações Delegação de Leiria.
Este encontro serviu para fazer a apresentação do relatório e contas de 2022, apresentação do orçamento e o Plano Anual de Atividades para 2023 e Sessão de esclarecimento de direitos das pessoas deficiência e incapacidade com Palmira Martins (assistente social).
Foi com enorme satisfação que a SPEM de Leiria recebeu todos quantos quiseram participar neste encontro, que terminou com um lanche convívio.

Dia Internacional da Mulher

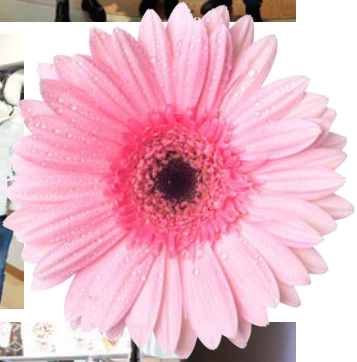
A Delegação de Leiria da SPEM homenageou as mulheres. Assim, no âmbito da atividade "Uma mulher, uma flor", os utentes da delegação de Leiria, distribuíram flores às mulheres em alguns lugares de Leiria e Marinha Grande.

Hemera
Clínica de Fisioterapia
& Bem-Estar
244 613 033 | 924 791 85

SPEM


SPEM
LEIRIA
1º Encontro da SPEM LEIRIA em 2023
• Relatório de contas de 2022
• Orçamento para 2023
• Apresentação do Plano Anual de Atividades para 2023
• Sessão de Esclarecimento de Direitos das pessoas com deficiência e incapacidade - Palmira Martins (Assistente Social)
• Lanche Convívio
22 Janeiro às 15:00h
Na sede da delegação de Leiria

Desaffius



Notícias Gerais

HESE e SPEM realizam sessão de esclarecimento

O Serviço de Neurologia do Hospital do Espírito Santo de Évora EPE e a Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) realizaram, no passado dia 22 de fevereiro uma Sessão Esclarecimento sobre o Atestado Médico de Incapacidade Multiusos, dirigida aos profissionais de saúde do HESE EPE.
A mesa contou com a participação de Margarida Navalhinhas Vice-presidente da Direção e Susete Margarido assistente social.

"Ser Solidário" MBWAY

A SPEM esteve presente no evento de "Campanha Ajudar é Tão Fácil - NFT Solidário" que se realizou no mês de fevereiro no Palácio Conde d'Óbidos - Lisboa.
O objetivo foi mostrar os resultados obtidos com o "Ser Solidário" em 2022 e os novos projetos e desafios para este novo ano a todas as associações que fazem parte do "Ser Solidário", no decorrer do evento todas associações receberem um NFTSolidário.

Ser solidário

MB WAY SPEM

1- Leia o QR Code com a app MB WAY
2- Insira o valor a doar
3- Confirme a operação

MBWAY: 938 748 512

Audiência ao Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção das Nações Unidas Sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD)

A 20 de janeiro deste ano de 2023 o Presidente da SPEM, o Eng. Alexandre Guedes da Silva participou numa audiência com o Presidente da República, no Palácio de Belém, a propósito das actividades do Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção das Nações Unidas Sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD).
Nesta audiência, em que também participaram o presidente do Me-CDPD, Prof. Filipe Venade, a Dra. Sandra Marques e o Dr. Miguel Menezes, o Presidente da República tomou boa nota das atividades e das preocupações que lhe apresentamos e disponibilizou-se para estar presente nas iniciativas que o Mecanismo realizar para lhes dar destaque e "peso" institucional para que as mesmas ganhem notoriedade junto dos media e da sociedade. O representante da SPEM ficou encarregue pelos seus colegas de organizar o evento que será para breve (Maio/Junho) e que decorrerá na região de Lisboa.

Visita de trabalho na sede da SPEM com a Farmaceutica Sanofi

No passado dia 7 de março tivemos a honra de receber a visita, na sede da SPEM em Lisboa, da nova equipa da SANOFI.
Agradecemos à Isabel Soares Correia, ao Nuno Gonçalves e à Joana Borges o interesse por esta causa para futuros projetos conjunto, em prol das pessoas com EM e seus cuidadores.

EXPOFARMA 2023
14º Congresso da Associação Nacional de Farmácias

A SPEM foi convidada a partilhar o stand da Plataforma Saúde em Diálogo mais a Associação de Doentes com Lúpus, aqui acompanhadas pelas mascotes da @Vila Saúda.

Conferência "A Sustentabilidade do Sistema de Saúde entre a Pandemia COVID-19 e a Guerra na Ucrânia"

A SPEM representou as associações na Conferencia da CIP sobre a Sustentabilidade da Saúde.

Alexandre Guedes da Silva, da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, reforçou a importância do sistema de saúde eletrónico para os doentes, aumentando a eficiência, evitando desperdício e duplicação de procedimentos. Um bom debate sobre os desafios da área da saúde e do SNS depois da pandemia e do decurso da guerra da Ucrânia. A demografia, a digitalização na saúde, a inovação e não menos importante a necessidade de trabalho em conjunto, foram aspetos abordados. Um painel com (Alexandre Guedes da Silva, Óscar Gaspar, Ricardo Baptista Leite, moderado por Paula Rebelo. Parabéns a organização da CIP.

Visita na sede da SPEM em Lisboa de parte do grupo da Comissão de Saúde da Assembleia da República

Maló de Abreu, Jorge Seguro Sanches. Agradecemos ao presidente e ao vice-presidente desta comissão o interesse por esta causa reiterando o nosso desejo de trabalho futuro conjunto em prol das pessoas com EM e seus cuidadores. Obrigada a todos, profissionais da SPEM presentes e comissão de saúde.

SPEM

'SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA.

Ajude-nos a fazer mais e melhor!

**Sabia que pode doar 0.5%
dos seus impostos, de forma gratuita?
Escolha a SPEM para a Consignação do IRS!
NIF da (SPEM): 501 789 880**

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS	CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO				
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS					
Instituições Religiosas (art. 32.º, n.º 4. da lei nº 16/2001, de 22 de junho)		1101	NIf	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)	X		501789880	X	

Um gesto pode melhorar vidas ❤