

EM'Foco



Conheça-nos Melhor!

Explore mais e melhor os serviços da SPEM

Fundada em 1984, a SPEM desenvolve a sua atividade em distintas mas complementares áreas de ação:

- Intervém junto dos poderes políticos e organismos competentes para um eficiente suporte aos doentes e acesso às terapias.
- Presta apoio integrado e multidisciplinar através de respostas de intervenção e reabilitação.
- Promove a informação, consciencialização e capacitação dos doentes e de quem os rodeia em relação à doença e seu impacto.

Quem somos?, O que fazemos?, Onde estamos? Saiba mais [aqui](#)

#EMSP2023
www.emspconference.org



Conferências EMSP 2023

Sob o tema "Política Social: uma vida melhor para as pessoas com EM", a Conferência Anual da EMSP irá decorrer nos próximos dias 5 e 6 de maio, em Helsínquia, Finlândia. Coorganizado pela Sociedade Finlandesa de EM (Neuroliitto), o evento contará com a presença da SPEM, através de Susana Mata, vogal da direção SPEM e responsável pela delegação de Beja, e Margarida Navalhinhas, vice-presidente SPEM, responsável pela delegação de Évora e representante europeia dos jovens com EM.

Mais pormenores [aqui](#).



Guia do Viajante Esclerosado

É um livro digital da brasileira Bruna Rocha Silveira que tem EM desde 2000, em colaboração com o marido Jota, também diagnosticado com EM em 2012.

Bruna mantém o blog Esclerose Múltipla e Eu desde 2009, sempre sonhou viajar por todo o mundo, adora conhecer novos lugares e escreve sobre as suas experiências para não esquecer nenhum momento. Jota não gostava assim tanto de viajar mas, com Bruna, percebeu que isso era possível, mesmo com EM. Com o apoio da AME, associação brasileira Amigos Múltiplos pela Esclerose, e realização pela Novartis Pharmaceuticals, este projeto é de distribuição gratuita e pode ser descarregado [aqui](#).



Desafio aventureiro!

Com o apoio da MS Society of Greece, o evento Oceans of Hope Challenge está de volta e convida-o a juntar-se à tripulação de pessoas com EM para uma semana de cruzeiro que decorre em duas datas: 6 a 13 de maio e 13 a 20 de maio. Além de ser uma ótima oportunidade para conhecer outras pessoas com EM, este acontecimento é também ideal para quem tem gosto por vela, passando mais tempo a bordo de um veleiro e desenvolvendo aptidões. Participe no funcionamento diário do barco, aprendendo mais sobre abastecimento, limpeza e até como cozinhar para os seus companheiros de tripulação. Aventure-se por mares de esperança!

Saiba como participar [aqui](#).

Contribua e mude vidas!

A consignar 0,5% do seu IRS à SPEM (NIF: 501 789 880) está a ajudar a nossa instituição na melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas que são "tocadas" pela Esclerose Múltipla em Portugal (EM), contribuindo para o desenvolvimento das nossas respostas sociais, da investigação na área da EM e da ação da SPEM na defesa dos direitos e garantias de todos os portadores da doença.

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO

ENTIDADES BENEFICIÁRIAS

NIF da SPEM: 501 789 880 NIF da IRS: 501 789 880

Ajudar não custa nada...

Contribua e mude vidas!

Ao consignar 0,5% do seu IRS à SPEM (NIF: 501 789 880) está a ajudar a nossa instituição na melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas que são "tocadas" pela Esclerose Múltipla em Portugal (EM), contribuindo para o desenvolvimento das nossas respostas sociais, da investigação na área da EM e da ação da SPEM na defesa dos direitos e garantias de todos os portadores da doença.

A consignação do IRS consiste em doar 0,5% do IRS liquidado (imposto destinado ao Estado) a uma entidade elegível para esse efeito, como uma IPSS, instituição religiosa e pessoa coletiva de utilidade pública (incluindo com fins ambientais e culturais). A SPEM é uma dessas instituições.

A consignação de IRS é um gesto de apoio à nossa causa sem custos para si.

O contribuinte não paga mais IRS nem recebe menos reembolso (consoante o caso).

É o Estado que prescinde dessa parcela do imposto, entregando-a à SPEM. Ao indicar até 31 de março que escolheu a SPEM, esta é considerada no IRS Automático

aparecendo pré-preenchida na declaração de IRS.

A entrega do seu IRS pode ser feita até 30 de junho, basta preencher a área de "Entidade a Consignar" com o NIF da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM): **501 789 880**.

Contamos com o seu apoio!

Consigne 0,5% do seu IRS ou IVA à SPEM. Não lhe custa nada. E com esse ato pode fazer a diferença na vida das pessoas com Esclerose Múltipla.

Veja o video na íntegra, [aqui](#). como fazer a sua consignação de IRS.

Competição de trabalhos artísticos

World MS Day

É já no próximo dia 30 de maio que se assinala o Dia Mundial da Esclerose Múltipla, evento coordenado pela MSIF (Multiple Sclerosis International Federation), da qual a SPEM é membro. Para este dia em que é suposto celebrar a solidariedade global e a esperança no futuro, estão previstos vários eventos antes e depois do dia 30 de maio e a SPEM está empenhada em marcar esta data da melhor forma. Sendo este o último ano em que se comemora sob o tema Conexões EM, está em vigor uma competição de trabalhos artísticos aberta a todas as pessoas que vivenciam e são afetadas pela EM. As inscrições encerram no dia 15 de maio.

Todas as informações [aqui](#).

Boletim SPEM 31 já disponível!

Espreite todas as novidades sobre a associação e EM no primeiro Boletim SPEM do ano. De janeiro a março de 2023, muitos foram os acontecimentos que merecem relevo na nossa edição 31. Principal destaque para o artigo "EM e Medidas Não Farmacológicas", para os projetos de sensibilização PENsa e Ageas e para as Tertúlias de norte a sul com a APP da CLEO. Descubra também o que de novo se faz nas delegações SPEM espalhadas pelo país, bem como outras notícias gerais.

Saiba tudo [aqui](#).

SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA

Faça-se sócio!

Ser sócio da SPEM é juntar-se à nossa causa. É dar a cara e voz a todos as pessoas que são tocadas pela doença, sejam portadores, familiares, amigos ou cuidadores.

Ao associar-se à SPEM está a contribuir para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas, a lutar pelos seus direitos e pela descoberta da cura para a doença.

Saiba como [aqui](#).

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

Número geral **218 650 480**

 Facebook

 Twitter

 Instagram

 YouTube

 Website

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

O nosso endereço de e-mail é:

spepm@sperm.pt