

EM'Foco

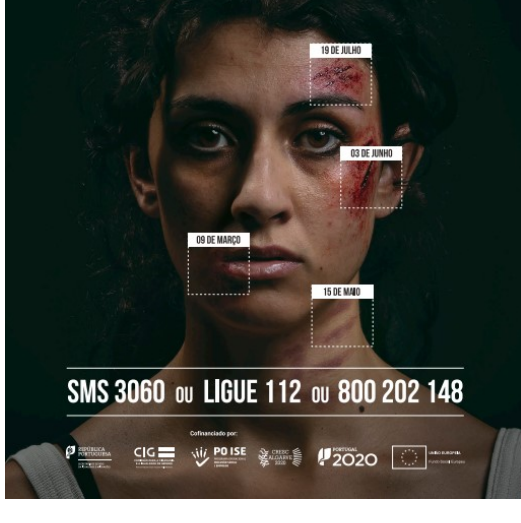


Aprenda tudo sobre EM

A MSIF (Multiple Sclerosis International Federation) está a promover o “**Understanding Multiple Sclerosis**” - um **curso online gratuito** desenvolvido pelo Menzies Institute for Medical Research, em parceria com a MS Plus e o Wicking Dementia Research And Education Centre, na Austrália. Está aberto a qualquer pessoa que deseje aprender mais sobre esclerose múltipla, desde o seu diagnóstico e sintomas aos fatores de risco e gestão. Concluído anteriormente por mais de 20.000 pessoas de cerca de 130 países, o curso estará novamente disponível no próximo dia 11 de setembro e decorre ao longo de seis semanas. Estima-se que sejam precisas apenas duas horas de estudo semanais, mas o curso pode ser concluído à medida de cada participante. Inscreva-se e saiba mais [aqui](#).

Vamos pôr fim à violência doméstica

Em prol das vítimas de violência doméstica, a **SPEM associa-se à CIG, Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género**, e à **RNAVD, Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica**, numa campanha contra este flagelo social que já registou cerca de 14.863 ocorrências só no primeiro semestre de 2023. **Sabia que, em Portugal, a violência doméstica é um crime público** que deve ser combatido e denunciado por cada pessoa? Obtenha ajuda, denuncie ou peça informações através do 800 202 148 e da Linha SMS 3060 (números gratuitos). Mais informações em www.cig.gov.pt.



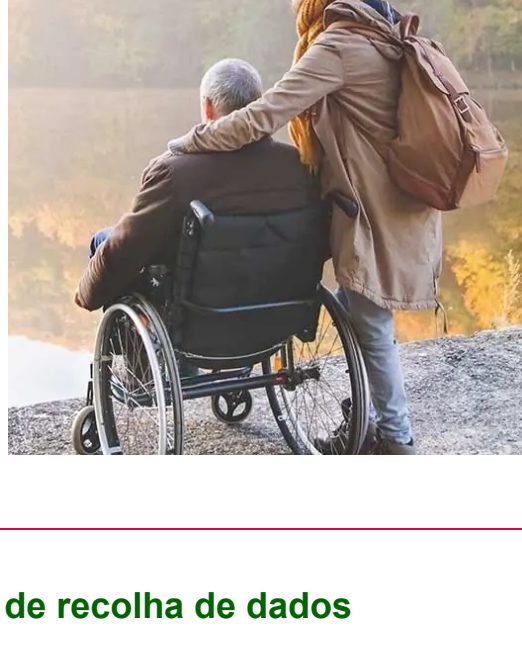
Barreiras globais ao diagnóstico da EM

O MSIF (Multiple Sclerosis International Federation), em colaboração com especialistas mundiais envolvidos no Atlas da Esclerose Múltipla (EM), realizou um **novo estudo que salienta a importância de um melhor acesso à educação e formação para neurologistas**, com o objetivo de diagnosticarem a EM o mais precocemente possível e permitir o tratamento com terapias modificadoras da doença, mudanças no estilo de vida para ajudar a controlar a doença e melhoria da qualidade de vida. Os critérios de diagnóstico McDonald 2017 deverão estar atualizados em 2024 e este estudo destaca a necessidade de melhorar a sua divulgação global e fornecer educação aos prestadores de cuidados de saúde, garantindo que os critérios sejam implementados e contribuindo para que as barreiras ao diagnóstico deixem de existir. Clique [aqui](#) para ter acesso ao estudo completo.



Alterações ao código do trabalho para cuidadores informais

A [Lei n.º13/2023](#), de 3 de abril, alterou o Código do Trabalho e legislação conexa, no âmbito da **Agenda do Trabalho Digno**. A lei entrou em vigor no passado dia 1 de maio e inclui 70 medidas, nas quais se integram alterações para os cuidadores informais. Os **cuidadores informais não principais têm agora mais tempo para dedicar à pessoa que acompanham**, podendo beneficiar do regime de trabalhador cuidador. Com isto, têm direito a obter uma licença de 5 dias úteis consecutivos e a 15 dias de faltas justificadas por ano; têm direito ao teletrabalho, a horário flexível ou tempo parcial; e estão abrangidos pela proteção contra o despedimento e discriminação. Saiba mais [aqui](#).



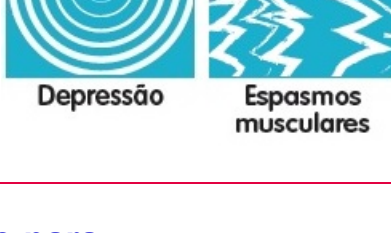
IMSS - Terminada a fase de recolha de dados

A pesquisa IMSS sobre os sintomas da Esclerose Múltipla (EM) e o seu impacto na vida das pessoas com a doença, efetuada ao longo dos últimos meses em toda a Europa, terminou a sua fase de recolha de dados no final do mês de agosto, com um **total de 17.153 participações de 22 países. Em Portugal, 785 pessoas com EM partilharam as suas experiências**. A SPEM agradece o contributo a todas estas pessoas. Os dados irão agora ser analisados e os resultados do estudo serão posteriormente divulgados. Para saber mais sobre este projeto e os seus objetivos, clique [aqui](#).



Sintomas invisíveis na EM

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença que afeta as células cerebrais, causando múltiplos sintomas que diferem de pessoa para pessoa. Muitos dos sintomas podem ser imprevisíveis e invisíveis aos olhos dos outros, como é o caso da **depressão** e dos **espasmos musculares**. Existem evidências de que a depressão clínica é mais frequente entre as pessoas com EM do que na população em geral, causando alterações rápidas de humor, irritabilidade, perda de interesse ou prazer em atividades quotidianas, perturbações do sono e no apetite, stress e ansiedade. A depressão pode agravar outros sintomas como a fadiga e a dor. Os espasmos musculares caracterizam-se pela sensação de rigidez, tensão e contrações musculares involuntárias em qualquer membro. Limitam o movimento, o alcance de objetos e a locomoção. Podem interferir com a postura, aumentam o risco de queda e contribuem para aumentar a fadiga. Saiba mais [aqui](#).



Apoio psicológico para cuidadores informais

Num inquérito nacional, realizado pela Merck com o apoio do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais, confirma-se que **83,3% dos cuidadores informais admitem ter-se sentido em estado de burnout/ exaustão emocional** em algum momento. 77,9% reconhecem a necessidade de apoio psicológico, mas menos de metade destes procuram ou usufruem deste apoio. É para colmatar esta lacuna que a Europolon Portugal, com o apoio da Merck, acaba de lançar uma **Linha de apoio Psicológico para Cuidadores Informais**, disponível ao longo de seis meses. Se precisa de ajuda, ligue 960 199 759 ou 808 200 199. Mais informações sobre o estudo [aqui](#).



Retardar a progressão da esclerose múltipla

Uma equipa de investigadores, liderada por Adelaide Fernandes, Professora da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, venceu a 4.ª Edição da Bolsa Nacional para Projetos de Investigação em Microbiota. O projeto “**Manipulação do microbioma para reduzir a psicopatologia na esclerose múltipla**” tem como propósito investigar novas formas de intervenção clínica nesta doença. Segundo Adelaide Fernandes, o objetivo é alcançar um alívio dos sintomas e a redução da patogénese, “*o que pode ser um primeiro passo para melhorar a qualidade de vida dos doentes com esclerose múltipla, ao retardar ou parar a evolução da doença*”. Saiba mais [aqui](#).

Programa de apoio financeiro para obras

Necessita de fazer obras de melhoria e adaptação em sua casa? Então **não perca esta oportunidade!** O INR publicou um novo aviso sobre o **PIH (Programa de Intervenção em Habitações/ Acessibilidades 360º)** dirigido às Câmaras e Empresas Municipais. As pessoas com deficiência e/ ou incapacidade permanente deverão candidatar-se a este apoio financeiro através da sua autarquia. Contacte os serviços municipais da área da sua habitação e informe-os sobre o seu interesse na candidatura (**atenção que as autarquias terão de concorrer ao programa até dia 30 de setembro**). Mais informações no nosso [site](#) e no site do [INR](#).

