

EM'Foco



Respostas para uma vida mais independente

A SPEM está a preparar o **XVIII Congresso Nacional de Esclerose Múltipla (CNEM 2023)**, que se irá realizar nos dias 1 e 2 de dezembro, na Fundação Eugénio de Almeida, em Évora, sob o mote “**Caminhos para a Autonomia**”. Ao explorar este tema, a SPEM pretende ajudar os doentes a encontrarem respostas para uma vida mais independente e autónoma, numa sociedade que se quer justa e promotora da igualdade na diferença. A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD), reconhece a necessidade de respeitar determinados princípios na prática quotidiana, prevenindo que se tomem medidas para garantir a autonomia e independência individual, a acessibilidade nos seus diferentes níveis, o modo de vida independente e a mobilidade pessoal. Saiba mais sobre a CDPD [aqui](#). Fique atento a mais novidades sobre o CNEM 2023.

O direito à Saúde mental é para todos

O **Dia Mundial da Saúde Mental** comemora-se anualmente a 10 de outubro e foi criado em 1992 pela Federação Mundial da Saúde Mental (FMSM). Em Portugal, são várias as entidades que promovem iniciativas durante todo o mês de outubro. A



Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental (CNPSM) assinala a efeméride com uma sessão comemorativa, a 10 de outubro, na Fundação Calouste Gulbenkian, a partir das 11 horas, que conta com a presença do Ministro da Saúde, Manuel Pizarro. Com o mote “A Saúde Mental é um Direito Humano Universal”, as comemorações deste ano procuram sensibilizar para a importância do acesso generalizado aos cuidados de saúde mental, de modo a se melhorarem os conhecimentos e a se impulsionarem ações que promovam e protejam a saúde mental de todos, como um direito humano universal. Saiba mais [aqui](#).

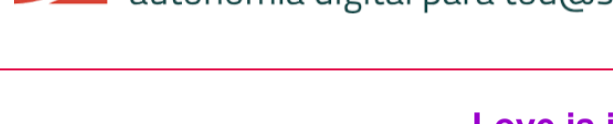
Webinars SPEM/ CV.Experts

Nos passados dias 18 e 20 de setembro, a SPEM realizou dois Webinars no âmbito do **EM'pregabilidade**, em parceria com a empresa CV.Experts. O primeiro teve como tema **Novo Mundo do Trabalho: o caso prático do trabalho remoto** e foi dinamizado por Anabela Reis Moreira - Gestora de recursos humanos e consultora sénior CV.Experts. O segundo, **Talento e Mudança de Carreira: como, quando e porquê**, foi desenvolvido por Vera Afonso - Consultora internacional de recursos humanos da CV.Experts. Ambas as iniciativas foram transmitidas em direto no Facebook da SPEM, mas estão ainda disponíveis para visualização. Não perca a oportunidade de saber mais e evoluir na sua vida profissional!



Capacitação e literacia digital

A **Rampa Digital** é um programa de capacitação e literacia digital, criado pelo .PT em parceria com a Google.org, e visa a promoção das competências e literacia digitais dos cidadãos e do apoio à transformação digital das empresas. Tem o objetivo de acelerar a recuperação económica através da tecnologia, sobretudo em regiões marcadas pela assimetria geográfica, com um foco diferenciado entre **mulheres em situação de vulnerabilidade e jovens com necessidades especiais**. A Rampa Digital tem vindo a estabelecer parcerias com entidades relevantes, dando-lhes oportunidade de capacitar as suas equipas e os seus beneficiários em ferramentas digitais, contribuindo para a criação de iniciativas de inclusão e melhoria de rendimentos. Saiba mais [aqui](#).



Love is in the air



O **EM'Love** é a mais recente marca de porta-chaves e brincos da SPEM. Trata-se de um projeto do CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão) da delegação da SPEM, em Lisboa, levado a cabo pelos utentes, com o intuito de os estimular para novas texturas e movimentos. A marca pretende transmitir a todos o amor que se faz sentir na associação. Seja também um portador de muito amor e partilhe-o, oferecendo às suas pessoas especiais uma peça original criada pelos nossos utentes. Como adquirir estas peças? Saiba mais [aqui](#).



“Tudo é possível, de forma adaptada”

Um grupo de idosos do **Centro Social Paroquial dos Pousos, em Leiria**, são o exemplo de que as experiências de vida não têm idade. Cumpriram o sonho de fazer os **Caminhos de Santiago**, a pé e de cadeira de rodas, e, durante quatro dias, fizeram uma viagem recheada de espiritualidade, cultura e gastronomia. Em entrevista ao Expresso, dois participantes contam sobre os momentos inesquecíveis que viveram e transmitem a mensagem de que “tudo é possível, de forma adaptada”. Querem inspirar os outros a fazer o mesmo: “Porque se nós conseguimos, os outros também conseguem.” Leia [aqui](#) o artigo completo e inspire-se a fazer mais pela sua vida!

Sintomas comuns e invisíveis na EM

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença que afeta as células cerebrais (neurónios) e causa múltiplos sintomas, diferentes de pessoa para pessoa. Alguns sintomas podem ser controlados e atenuados, outros podem provocar grandes constrangimentos para quem tem a doença e são, muitas vezes, impercetíveis aos olhos dos outros. A **dormência, parestesia ou alteração da sensibilidade** são sintomas frequentes na EM e fazem com que o doente tenha menor sensibilidade ao tocar em algo ou a sensação de alfinetadas, choque elétrico ou queimação, podendo interferir na capacidade de andar, escrever ou segurar objetos. Os **problemas de visão** são relatados por cerca de 20% dos doentes e podem incluir visão turva, visão dupla, movimento involuntário dos olhos, perda de visão cromática e, mais raramente, perda total da visão. Embora causem constrangimentos, estes problemas de visão são, por norma, temporários. Clique [aqui](#) para saber mais sobre os sintomas da EM.



Assista ao WebMeeting Coloplast & SPEM

No passado dia 21 de setembro, a SPEM, em conjunto com a Coloplast, realizou o WebMeeting “**Infecções do trato urinário na Cateterização Intermitente** (esvaziamento da bexiga recorrendo a uma sonda)”. O encontro contou com as intervenções do Dr. Carlos Ferreira, cirurgião urológico do Hospital de São João; de Alejandro Carrabs, fisioterapeuta da SPEM, que falou sobre as linhas de atuação da instituição; e de Herlander Correia, que testemunhou enquanto pessoa com esclerose múltipla. A Coloplast apresentou também o seu programa de apoio ao utente - Coloplast Consigo. A gravação do WebMeeting está disponível para visualização [aqui](#).

Dia Mundial da Alimentação

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se a **16 de outubro** e começou como um apelo à erradicação da fome em todo o mundo. Na mesma data, em 1945, foi fundada, no Quebec (Canadá) a FAO - Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação, que tem como missão aumentar as níveis de nutrição e melhorar a produtividade na agricultura. Agora, mais do que nunca, este dia serve também de incentivo à **adoção de uma alimentação mais saudável, consciente, sustentável e económica**. Em 2023, a FAO dedica esta efeméride à água. “Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás”. É preciso começar a melhorar a melhor forma usamos a água e a ter consciência de como ela é afetada pelo modo como certos alimentos são produzidos. [Aqui](#) encontrará um guia útil sobre alimentação sustentável, lançado pela DGAV (Direção-Geral da Alimentação e Veterinária). No que diz respeito aos portadores de Esclerose Múltipla, é desaconselhada uma dieta hipercalórica por promover a inflamação do organismo. Nalguns casos, é também necessário adaptar a alimentação à capacidade de mastigação e deglutição do doente. Atente no guia **EM'Nutrição** da SPEM, com muitas dicas e sugestões de receitas. Bom proveito!

