

## EM'Foco

### CNEM 2023 em Évora - 1 e 2 de dezembro

O 18.º Congresso Nacional de Esclerose Múltipla (CNEM), organizado pela SPEM, vai acontecer nos próximos dias 1 e 2 de dezembro de 2023, em Évora, no Auditório do Centro de Inovação Social da Fundação Eugénio de Almeida. Esta edição, que tem como principal tema **Caminhos para a Autonomia**, conta com o honroso Alto Patrocínio do Presidente da República e o Patrocínio Científico do Conselho Português para o Cérebro (CPC). O programa é composto por oradores de excelência, mesas temáticas e workshops, com os quais se pretende a partilha de informação e discussão de temas relacionados com a independência e a autonomia das pessoas com esclerose múltipla. O CNEM 2023 decorrerá em formato híbrido, com sessões presenciais e online em simultâneo. As inscrições são gratuitas e obrigatórias para os dois dias, quer sejam para participação presencial e/ou online. Clique [aqui](#) para saber mais informações, consultar o programa e fazer a sua inscrição.



### Boletim SPEM 33 já saiu

A última edição do Boletim SPEM foca diversos temas, entre eles as **Audiências SPEM na Assembleia da República**, que aconteceram nos últimos meses, no âmbito da campanha digital "Somos a Sua Voz!". A chamada de capa destaca o tema do **voluntariado** e da sua importância para a SPEM - conheça os nossos voluntários da delegação de Lisboa. No artigo **Empregabilidade**, falamos de algumas medidas e apoios que o podem ajudar a voltar ao mercado de trabalho ou a reabilitar a sua carreira. Não perca mais uma viagem de Cândida Proença pelo nosso país que, desta vez, nos leva à descoberta do **Bacalhã Buddha Eden**. Leia sobre isto e muito mais [aqui](#).



### Dor e Fadiga

São dois dos sintomas mais comuns na esclerose múltipla (EM), interferindo nas tarefas diárias e afetando o desempenho profissional e pessoal. Por serem invisíveis, tornam-se, muitas vezes, **imperceptíveis para os outros** e são difíceis de descrever para quem os sente. Conheça melhor a dor e a fadiga e saiba como fazer a gestão destes sintomas, minimizando o desconforto e maximizando a qualidade de vida. Leia o artigo na íntegra [aqui](#).

### NOTA INFORMATIVA

**Doe o valor das suas multas à SPEM**

Sabe que pode doar o valor das suas multas a Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), ao abrigo do artigo 281º do Código de Processo Penal? Nos termos deste artigo, se o crime objeto do processo for punível com pena de prisão não superior a 5 anos, ou com uma sanção diferente da prisão, e sempre que se verificarem certos pressupostos, o Ministério Público, oficiosamente ou a requerimento do arguido e com a concordância do Juiz, pode determinar a suspensão do processo, mediante a imposição de injunções, nas quais se inclui a **entrega de quantia monetária a Instituições Particulares de Solidariedade Social (como é o caso da SPEM)**. Caso isto lhe aconteça, identifique a (nossa instituição) no processo e contribua para concretizar a nossa missão! Consulte [aqui](#) mais informações.



### SPEM no MSMilan 2023

O maior encontro mundial de investigação sobre Esclerose Múltipla (EM) aconteceu em Itália entre 11 a 13 de outubro passado. O MSMilan 2023, **9.ª reunião conjunta ACTRIMS-ECTRIMS**, realizou-se este ano em Milão, no Centro de Congressos Allianz MiCo. O evento ofereceu aos seus participantes uma gama completa de atividades presenciais e online e um programa diversificado, contribuindo para conectar a comunidade global de EM. Foram diversos os especialistas em EM que se reuniram para partilhar conhecimentos, expandir as suas redes profissionais e contribuir conjuntamente para os esforços contínuos em melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com a doença. Alexandre Silva, presidente da SPEM, esteve presente em nome da associação e deixou a todos uma mensagem via EMSP (European Multiple Sclerosis Platforma). Assista [aqui](#).



### Circular livremente na UE

Sabia que a Comissão Europeia propôs a criação de um **Cartão Europeu de Deficiência**, além do reforço do atual Cartão Europeu de Estacionamento para pessoas com deficiência? Se o estatuto de deficiência não for reconhecido no estrangeiro, não é possível aceder a condições especiais e a tratamento preferencial durante as viagens a outros Estados-Membros. Com esta nova proposta, ambos os cartões serão reconhecidos em toda a União Europeia (UE) e facilitarão as viagens intracomunitárias das pessoas com deficiência. Saiba mais [aqui](#).

### SPEM Leiria sempre em ação

Ao longo dos últimos meses, a delegação SPEM de Leiria marcou **presença em diversos eventos** para ações de sensibilização da esclerose múltipla, angariação de dígitos e fundos e divulgação da missão e dos serviços da associação. E, como já é habitual, não parou de **surpreender os seus utentes**, oferecendo-lhes um variado leque de atividades. Conheça [aqui](#) as ações mais recentes da SPEM Leiria, que contribuíram para manter em alta a dinâmica da delegação.



### Ajude a SPEM Lisboa a adquirir uma nova viatura

Junte-se à **campanha de angariação da www.give-me.pt** e ajude a delegação da SPEM de Lisboa a comprar de uma carrinha adaptada de 9 lugares, que servirá para transportar com segurança os utentes a tratamentos de reabilitação, deslocações a passeios lúdicos e muitos mais. Apoie-nos na concretização deste sonho em prol do bem-estar das pessoas a quem diariamente dedicamos o nosso trabalho. Muitas estão numa cadeira de rodas, e o seu poder ver tudo o que as espera lá fora... sem a sua ajuda, não será possível. Anseiam contribuir é importante, por mais insignificante que lhe possa parecer. Temos a certeza de que vai fazer toda a diferença no resultado final. Para contribuir, basta clicar [aqui](#). Obrigada!



### Cursos online para seniores

A **Academia Sénior Online** foi criada em 2020, em pleno contexto de pandemia COVID-19, e funciona em ambiente exclusivamente virtual. Dedicar-se à formação contínua e enriquecimento pessoal e cultural de pessoas com mais de 60 anos, procurando proporcionar aos alunos uma experiência educativa acessível, estimulante e conveniente. Os cursos abrangem uma ampla gama de temas, especialmente selecionados para atender aos interesses e necessidades dos seniores que têm desejo de aprender mais. A academia disponibiliza cursos de história, literatura e arte e outros mais práticos, como línguas, informática ou competências digitais. Saiba mais [aqui](#).

