

EM'Foco

Mensagem de Ano Novo do Presidente

“...que 2024 seja um Ano Novo cheio de Esperança e Felicidades”, são os votos do Presidente da SPEM, Alexandre Guedes da Silva, que na sua mensagem de Ano Novo se regozija por ter abraçado a causa daqueles que com ele partilham o “inexplicável fardo da Esclerose Múltipla”.

Leia [aqui](#) a mensagem na íntegra e inspire-se para levar o seu ano de forma mais positiva!



Lei prolonga validade do AMIM



Foi recentemente publicada em Diário da República a Lei n.º 1/2024 que prorroga a validade do **Atestado Médico de Incapacidade Multiuso (AMIM)** para doentes oncológicos e pessoas com deficiência até à realização de nova avaliação. Fica assim definido que as atuais regras do AMIM, a vigorar desde a pandemia e que perderiam em breve a validade, continuam a assegurar o acesso aos benefícios concedidos por este documento, o qual poderia estar em causa devido ao atraso na marcação de juntas médicas. Saiba mais [aqui](#).

Ajude a reportar falhas no acesso à medicação nas farmácias

A Portaria n.º 263/2023, de 17 de agosto, vem facilitar a vida aos doentes crónicos no acesso aos medicamentos prescritos pelos médicos. **Agora já é possível dirigir-se a uma farmácia comunitária para renovar as suas receitas**, em vez de se deslocar aos serviços de saúde do SNS. Mas como todos os novos processos, é preciso um tempo para habituação, treino e correção de eventuais falhas, sendo que os doentes são essenciais para que isso aconteça. Ao reportar falhas, usando as ferramentas certas, está ajudar-se a si próprio. Saiba mais sobre o **“Acesso à medicação nas farmácias”** - através de um artigo da autoria de Paulo Gonçalves, da direção da SPEM e da RD-Portugal.



Cultura acessível

A Acesso Cultura é uma associação cultural, sem fins lucrativos, que promove o acesso - físico, social, intelectual - à participação cultural. Com o apoio exclusivo da Fundação Millennium BCP, criou um website que reúne informação sobre a cultura acessível em Portugal. Tendo sido reconhecido como de “interesse cultural” pelo Ministério da Cultura, recebeu recentemente o selo de prata de Usabilidade e Acessibilidade. Consulte [aqui](#) a Agenda e tenha acesso à **programação de diversos eventos** relacionados com cinema, teatro, música, dança e muito mais.



Medidas preventivas para o frio

A proteção é a melhor solução, por isso **cuide si, cuide de todos!** Saiba quais as [recomendações](#) da DGS para o tempo frio. E não se esqueça que a utilização de máscara facial em espaços públicos fechados continua a ser uma boa forma de se proteger a si e aos outros.



Dia da Escrita à Mão

A 23 de janeiro comemora-se o Dia da Escrita à Mão. Com o surgimento das novas tecnologias, os teclados e ecrãs substituem cada vez mais o papel e a caneta e, escrever à mão, passou a ser um ato menos comum. Dizem os cientistas que escrever à mão é importante para o cérebro. Não se trata apenas de uma habilidade motora, já que diferentes áreas cerebrais são ativadas no decorrer desta atividade. Por isso, já que este pode ser também um excelente exercício para treino cognitivo e motor das pessoas com EM, **desafiamo-lo a deixar de lado os teclados no dia 23 de janeiro**. Nesse dia, escreva à mão, sobre papel, uma carta, uma poesia ou aquilo que lhe for na alma. Saiba mais [aqui](#) sobre esta efeméride.

CemCat - um modelo a seguir!

O Centro para EM da Catalunha (CemCat) tem como principal objetivo fornecer cuidados de saúde a pessoas com doenças neuroimunológicas, em particular esclerose múltipla, no sentido de melhorar o seu estado de saúde e qualidade de vida, além de englobar também as áreas de investigação e ensino. O CemCat serviu de inspiração à criação do Centro de Responsabilidade Integrado de EM (CRI EM), inaugurado há cerca de 1 ano no Hospital dos Capuchos, em Lisboa, pelo neurologista Dr. Carlos Capela e a sua equipa. O CemCat e o CRI EM são **excelentes modelos de serviços centralizados num único espaço**, que melhoram e facilitam, certamente, a qualidade de vida das pessoas com EM. Conheça melhor o CemCat [aqui](#).



Esclarecimentos sobre produtos de apoio

O INR (Instituto Nacional para a Reabilitação), enquanto entidade gestora do **Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio (SAPA)**, desenvolveu um “Guia Orientador sobre o SAPA”, onde podem ser encontrados esclarecimentos sobre os procedimentos deste sistema, as entidades financiadoras e prescritoras, bem como a resposta a algumas perguntas frequentes inspiradas em questões que são recebidas no INR. Consulte-o [aqui](#).



Seja um BOM SÓCIO, mantenha as suas QUOTAS EM DIA

As quotas podem ser pagas através de :

Transferência bancária* Montepio Geral: NIB: 0036 0000 9910 5871 6101 1	Cheque ou numerário Envie para a sede da SPEM ou qualquer uma das suas delegações	Débito directo Pedir o formulário de autorização	Ou por multibanco na Spem de Lisboa. Ou por MBWAY para o número: 938 748 512
---	---	---	---

* No descritivo indique por favor o nº do sócio. Para ser válida, encaminhe a cópia do comprovativo com o nº de sócio para teresa.monteiro@spem.pt

PRETENDE ALTERAR OS SEUS DADOS DE SÓCIO? TEM QUESTÕES RELATIVAS AO VALOR DAS QUOTAS?

Por favor contacte a SPEM: Horário: 9.30h às 13.00h, de 2ª a 6ª feira
Telefone: 218 650 480 — Telemóvel: 938 232 957 — Email: teresa.monteiro@spem.pt