

EM'Foco



Higiene Oral na Esclerose Múltipla

Os sintomas da Esclerose Múltipla (EM) podem, de algum modo, refletir-se na zona orofacial (boca e face). Nos últimos anos, vários estudos têm demonstrado uma relação entre EM e uma maior prevalência de doenças orais, que pode ainda ser traduzida pelo facto dos doentes sentirem dificuldade na perceção e destreza necessária para a realização de técnicas corretas de higiene. Num artigo da autoria de Marta Haro e João Nascimento da MD Clínica, fique a conhecer as **recomendações para uma higiene oral cuidada**, de modo a prevenir problemas. Leia [aqui](#) o artigo na íntegra.

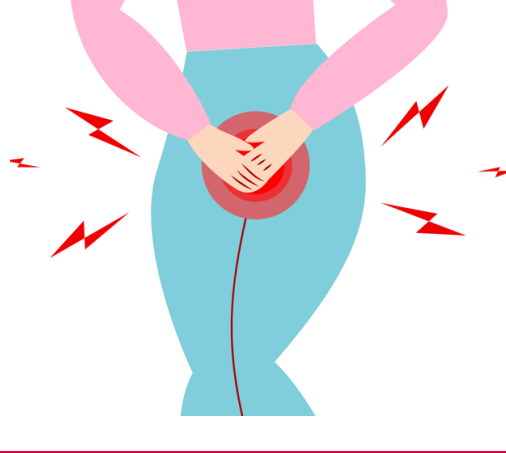


Hospital de Braga participa em ensaio clínico sobre EM

O Hospital de Braga, nomeadamente o Centro Clínico Académico - 2CA Braga, está a participar num ensaio clínico de Fase I com o objetivo de **avaliar um novo tratamento**, uma nova molécula com maior penetração no sistema nervoso central, em utentes com Esclerose Múltipla com surtos ou Esclerose Múltipla progressiva, mas não ativa. O 2CA - Braga é o único centro em Portugal a participar neste ensaio, que também está em curso em países como EUA, Alemanha ou Itália. Na participação portuguesa foram integrados três utentes, sendo que um deles foi o primeiro paciente a nível mundial a receber, no passado dia 23 de janeiro, a dose mais alta definida pelo protocolo. Saiba mais [aqui](#).

Dia da Incontinência Urinária

A 14 de março assinala-se o Dia da Incontinência Urinária, um dos sintomas que mais impactam a vida pessoal, social, laboral e sexual das pessoas com Esclerose Múltipla (EM). A **doença pode alterar o controlo sobre o aparelho urinário**, conduzindo a uma desregulação e levando a diversos sintomas como: necessidade de urinar com frequência ou urgência, dificuldade em esvaziar completamente a bexiga, dificuldade em começar a urinar, incapacidade de manter a quantidade normal de urina e necessidade de urinar durante a noite. Os sintomas devem ser avaliados por um urologista especializado que determinará um tratamento individualizado e adequado. Os **exercícios de Kegel** podem ser uma excelente ajuda na prevenção e combate da incontinência urinária, contudo, recomenda-se que esta opção seja previamente analisada por um terapeuta.



A importância da reabilitação cognitiva na EM



Sabia que os défices cognitivos podem surgir em 40 a 70% das pessoas com Esclerose Múltipla? Num artigo publicado na edição de fevereiro da "Saúde e Bem-estar", **Alexandra Mendes - Neuropsicóloga do CRI-EM** (Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla) e oradora no último Congresso Nacional da SPEM, em 2023, fala sobre a reabilitação cognitiva, uma abordagem não farmacológica que tem ganho crescente importância, e deixa o alerta de como é fundamental intervir no início do curso da doença. Leia [aqui](#) parte do artigo.

CNS inaugura nova unidade em Braga



Depois de Lisboa e Torres Vedras, o Campus Neurológico Sénior (CNS) inaugurou uma nova unidade no centro de Braga, no passado dia 17 de fevereiro. O CNS Braga oferece à população da região Norte do país uma **abordagem especializada e multidisciplinar** no tratamento de múltiplas doenças neurológicas e permite o acesso a consultas de neurologia e médicos de outras especialidades, para além de fisioterapia, terapia da fala, psicologia e outros tratamentos associados a estas doenças. Para saber mais sobre esta nova unidade, clique [aqui](#).



Inquérito “Novas Respostas Sociais”

A SPEM agradece a sua colaboração no preenchimento de um questionário que tem como objetivo a identificação das necessidades das pessoas com Esclerose Múltipla, dentro do âmbito das novas respostas sociais da Segurança Social (Residência Comunitária e Assistente Pessoal). A informação resultante da avaliação dos resultados será utilizada apenas para fins institucionais, podendo ser divulgada em congressos, Boletim SPEM ou redes sociais, preservando sempre o anonimato dos participantes. Dê 5 a 10 minutos do seu tempo e **responda ao inquérito até 15 de março**. Para participar, clique [aqui](#).



Histórias de vida que inspiram

Reveja e assista a novos episódios do **podcast Vidas**, uma parceria Sanofi e SPEM, que conta histórias de pessoas que vivem com doença. Cada episódio aborda uma doença específica e pretende contribuir para mais e melhor informação em saúde. Clique [aqui](#) para ter acesso a todos os episódios.



Comunidade para doentes e cuidadores de Parkinson

Criada pela BIAL Farmacêutica, **Keep it ON** é uma comunidade com a missão de capacitar as pessoas com doença de Parkinson e respetivos prestadores de cuidados, através de conteúdos relevantes e úteis, a fim de manter as suas vidas em movimento e aumentar a sensibilização para a complexidade da doença de Parkinson. Através do website do Keep it ON, os doentes de Parkinson e seus cuidadores terão acesso a conteúdos diversos, incluindo uma área de treino composta por temas como nutrição, voz, exercício e cognição. Visite <https://bial-keepiton.pt/>.

SPEM Lisboa recebe donativo

No dia 14 de fevereiro, a **Critical Techworks** visitou a SPEM de Lisboa para ficar a conhecer a delegação. Como forma de reconhecimento pelo trabalho da SPEM, esta empresa, no âmbito da sua Responsabilidade Social, ofereceu 5 Cartões “Dá Continente” com o valor de 1000€ cada. A SPEM está imensamente feliz e grata por este gesto. Muito obrigada Critical Techworks por reconhecerem o nosso esforço e dedicação às pessoas com Esclerose Múltipla e por contribuírem para a nossa causa! A Critical TechWorks é uma empresa formada a partir de uma parceria entre o BMW Group e o Critical Group. Saiba mais em <https://www.criticaltechworks.com/>.

