

### EM'Foco



**É tempo de IRS!**

**AJUDE A SPEM**  
 Consigne 0,5% do seu IRS sem custos para si!  
**NIF: 501 789 880**  
**Ajudar não custa nada...**

**Doe 0,5% do seu IRS sem gastar nada!**

Nesta fase do ano, através da Campanha de Consignação de IRS, estamos a apelar à sua solidariedade. De forma totalmente gratuita, pode ajudar-nos a continuar a apoiar quem necessita dos nossos serviços, nomeadamente, pessoas com Esclerose Múltipla e/ou pessoas com outras doenças neurodegenerativas. **Sabia que, ao preencher a sua declaração de IRS, cada pessoa pode doar 0,5% a uma IPSS?** Demora apenas 10 segundos e não tem qualquer custo acrescido, uma vez que o valor já foi pago ao Estado e não interfere com o seu reembolso. Saiba [aqui](#) como consignar passo a passo.

### Webinars Academia da Pessoa com EM

A SPEM e o Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla (CRI-EM) estão a realizar diversos Webinars via Teams. **Tome nota na sua agenda!** Em cada sessão mensal iremos abordar uma temática diferente e pertinente para as pessoas com Esclerose Múltipla e a sua rede de apoio. Queremos contribuir para mais literacia em saúde e disponibilizar informação relevante a quem connosco conta todos os dias! Fique atento às nossas redes para saber mais detalhes e aceder ao link de inscrição para cada webinar.



## ACADEMIA DA PESSOA COM EM

### WEBINARS CRI-EM E SPEM

Os nossos utentes, seus familiares e cuidadores estão no epicentro das nossas atividades! Queremos capacitá-los e apoiá-los na gestão da Esclerose Múltipla. Assista aos nossos Webinars, colóque as suas questões, necessidades e preocupações e tenha uma melhor qualidade de vida.

AGENDA		
DATAS	TEMAS	SPEAKERS
5 ABRIL 2024	"DIREITOS E BENEFÍCIOS SOCIAIS"	Dra. Inês Chevos CRI-EM Dra. Sofia Frencoia SPEM
10 MAIO 2024	"ACESSO A MEDICAÇÃO INOVADORA: VANTAGENS E CONDIÇÕES"	Dra. Cefina Rodrigues Dra. Carla Antunes CRI-EM
7 JUN 2024	"MAIS SAÚDE, MAIS QUALIDADE DE VIDA: ADEÇÃO À TERAPÊUTICA, GESTÃO DO RISCO, SEGURANÇA NA DECISÃO"	Enf.ª Ana Sousa Enf.ª Inês Oliveira Silva CRI-EM
20 SET 2024	"PROCESSO DE ACEITAÇÃO: GESTÃO DE ANSIEDADE, ACEITAR A DOENÇA"	Dra. Carolina Trindade SPEM Dra. Carina Resina CRI-EM
11 OUT 2024	"A NUTRIÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS NA DOENÇA DE EM"	Dra. Ana Costa Dr. Nuno Ribeiro CRI-EM
8 NOV 2024	"PRODUTOS DE APOIO"	Dr. Alejandro Cienba SPEM
13 DEZ 2024	"SEGURANÇA DOS MEDICAMENTOS: GESTÃO DOS EFEITOS ADVERSOS"	Dra. Cefina Rodrigues Dra. Carla Antunes CRI-EM

### Dia Mundial da Saúde

Assinalado anualmente a 7 de abril, o Dia Mundial da Saúde foi criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e é celebrado desde 1950, com o intuito de sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde e de estilos de vida saudáveis. O tema para 2024, **"A minha saúde, o meu direito"**, destaca a necessidade de garantir acesso universal a serviços de saúde de qualidade e a um ambiente saudável, sendo um direito fundamental humano. Saiba mais [aqui](#).



### Balanco e recomendações AMIM

A Provedoria de Justiça publicou recentemente um **relatório com várias recomendações** sobre o sistema de emissão de Atestados Médicos de Incapacidade Multiuso (AMIM). Nos últimos 5 anos, a Provedoria de Justiça recebeu mais de 1500 queixas em torno deste Atestado e emitiu diversas recomendações à Tutela. Ainda que se tenham registado avanços, vários problemas persistem por resolver no sistema de avaliação de incapacidades, bem como nos consideráveis atrasos na emissão do AMIM. Leia [aqui](#) o relatório completo.



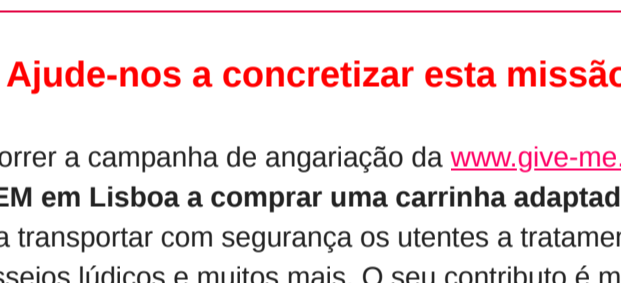
### Valores e visão SPEM

Para saber para onde ir e de que forma seguir, a SPEM rege a sua intervenção tendo por base **7 valores**, que servem de orientação aos colaboradores e voluntários da associação, motivando-os de forma individual e coletiva. A SPEM **tem como visão tornar-se numa entidade inclusiva**, aberta a todos aqueles que dela carecem. Para saber mais sobre os valores e visão da nossa instituição, clique [aqui](#).



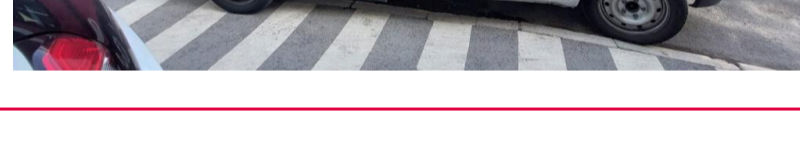
### Sexualidade na EM

A EM pode influenciar de forma significativa o bem-estar da pessoa e levá-la a evitar com regularidade a sexualidade. Esta situação pode agravar o stress e a ansiedade, não devendo ser subestimada. Poder desfrutar de uma vida sexual saudável faz parte da noção de "viver bem" para muitos de nós. As pessoas com EM não são exceção, sobretudo porque esta é uma **doença diagnosticada maioritariamente em idade jovem adulta e sexualmente ativa**. Em entrevista ao Dr. Nuno Marques, psicólogo clínico e coordenador de Neuropsicologia do Campus Neurológico de Lisboa (CNS), explorámos um tema que, para muitos, pode ainda ser um tabu. Leia [aqui](#) a entrevista na íntegra.



### Ajude-nos a concretizar esta missão

Continua a decorrer a campanha de angariação da [www.give-me.pt](http://www.give-me.pt) para ajudar a **Delegação da SPEM em Lisboa a comprar uma carrinha adaptada** de 9 lugares. Esta viatura servirá para transportar com segurança os utentes a tratamentos de reabilitação, deslocações a passeios lúdicos e muitos mais. O seu contributo é muito importante, por isso apoie-nos na concretização desta missão em prol do bem-estar das pessoas a quem diariamente dedicamos o nosso trabalho. Clique [aqui](#) para saber como participar!



### Lesões EM mapeadas

Um grupo de investigadores do Instituto Karolinska e da Universidade de Estocolmo, na Suécia, liderado pelo cientista português, Gonçalo Castelo-Branco, conseguiu revelar **como se desenvolvem a nível celular as lesões da EM**. Os resultados foram publicado na revista Cell e desvendam a arquitetura celular e evolução das lesões da EM. Este estudo científico pode ajudar, no futuro, a desenvolver novas estratégias terapêuticas para o tratamento da doença. Numa entrevista à [RTP](#), conheça o cientista português que se tem destacado pelas suas investigações no campo da EM.



### Active and Mindful

É sabido que a prática de exercício é muito importante para a saúde e bem-estar das pessoas com EM. A SPEM juntou-se à Associação de Familiares e Afectados de Esclerose Múltipla de Burgos (AFAEM) e à Universidade de Evora, para dinamizar um **programa de exercício mente-corpo dirigido a pessoas com EM - Projeto Active and Mindful**. Este programa (gratuito) será realizado no domicílio em formato online (zoom) e terá o acompanhamento de técnicos especializados. Clique [aqui](#) para se inscrever. O contacto posterior será feito pelos investigadores responsáveis pelo projeto, via telefone, email ou videochamada (Zoom). Existe um número limitado de vagas disponíveis, sendo um dos critérios a considerar a ordem de chegada das respostas ao formulário.



### Sobre o impacto da dor

Sabia que a dor crónica atinge quase um terço da população portuguesa, afetando inúmeras vidas? A **SIP Portugal (Societal Impact of Pain)** tem como principais objetivos sensibilizar para a relevância do impacto da dor nas pessoas, família, saúde, sistema económico e sociedade em geral, trocar informações e partilhar as melhores práticas em todos os estados membros da União Europeia e desenvolver e fomentar estratégias e atividades políticas nacionais para um melhor tratamento da dor na Europa. Explore mais a fundo este tópico e descubra [aqui](#) como a SIP Portugal está a abordar o assunto.



### Esperamos por si!

A nossa exposição **"A minha Esclerose Múltipla Invisível"** está de volta e desta vez vai ficar patente na Ilha Terceira, Açores. "Navegando pela EM" através de 12 painéis, vamos sensibilizar a população para os sintomas mais comuns da EM e que passam despercebidos à maior parte das pessoas. Se alguns sintomas são possíveis de controlar e atenuar, outros provocam grandes constrangimentos na vida do doente e prejudicam a sua qualidade de vida. Venha compreender melhor a EM, conhecer testemunhos na primeira pessoa e experienciar o que sente um doente com EM. Estar testemunhos na primeira pessoa é fundamental. Saiba mais [aqui](#) sobre os sintomas da EM.

**8 a 12 de abril - ILHA TERCEIRA - AÇORES**

## A MINHA EM ESCLEROSE MÚLTIPLA INVISÍVEL

Logos: SPEM, Hospital de Santo Espírito, Biogen, MERCK, NOVARTIS, Roche, sanofi.

HOSPITAL DE SANTO ESPÍRITO DA ILHA TERCEIRA - ÁTRIO PRINCIPAL

### Sessões online "Compreender a Esclerose Múltipla"

A SPEM Coimbra, em parceria com a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde e a Unidade Local de Saúde de Coimbra, está a realizar diversas sessões online na sequência do projeto **"Literacia em saúde da pessoa com EM - Compreender a Esclerose Múltipla: 10 meses, 10 temas"**. Reserve já na sua agenda a 3.ª quarta-feira de cada mês, às 16 horas. Aceda à sessão zoom [aqui](#) (ou copiando este link: <https://us02web.zoom.us/j/84343723079...>) e participe em diversas sessões com diferentes temáticas.

**COMPREENDER A ESCLEROSE MÚLTIPLA**

10 MESES

3ª QUARTA-FEIRA DE CADA MÊS 16:00H

Organização: Serviço de Neurologia Hospital de São José Unidade Interdisciplinar de Hospitais da Universidade de Coimbra

Evento Online

Logos: SPSLS, SPEM, UNIDADE LOCAL DE SAÚDE COIMBRA

- MARÇO Dia 20 1º EM e a importância do diagnóstico precoce
- ABRIL Dia 17 2º Viagens e férias
- MAIO Dia 15 3º Manifestações da doença: surto e pseudosurto
- JUNHO Dia 19 4º Sexualidade na EM
- JULHO Dia 17 5º EM e gravidez
- AGOSTO Dia 21 6º Comportamentos de Risco na pessoa com EM
- SETEMBRO Dia 18 7º Alterações Vesicais na EM
- OUTUBRO Dia 16 8º Saúde mental e promoção do bem-estar
- NOVEMBRO Dia 20 9º Alimentação na EM
- DEZEMBRO Dia 18 10º Reabilitação na EM