

### EM'Foco

#### Se ainda não entregou o seu IRS...

... não se esqueça de consignar à SPEM. 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. Ao preencher a 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 mais [aqui](#).



**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...**

#### Jantar Solidário SPEM

No passado dia 28 de maio, no âmbito do Dia Mundial da Esclerose Múltipla, a SPEM organizou um jantar solidário no restaurante Lota da Esquina, em Cascais, com o objetivo de angariar fundos para a aquisição de mais ajudas técnicas. À chegada, os convidados puderam desfrutar de um *welcome drink* ao som da música do Trío João Vaz Pinto. Seguiu-se a degustação de um delicioso menu confeccionado pelo Chef Vítor Sobral e muitas outras surpresas que animaram a noite. No próximo Boletim SPEM, damos-lhe a conhecer melhor esta e outras iniciativas, fique atento! Para já, deixamos aqui o nosso sentido **agradecimento a todas as empresas e marcas que se associaram a esta causa** e permitiram a realização desta mesa solidária.



#### Navegando juntos pela EM

Assinalando o Dia Mundial da Esclerose Múltipla, a SPEM realizou, no passado dia 29 de maio, o **Pré-Congresso "Navegando juntos pela EM"**. Este encontro serviu de introdução ao tema do Congresso Nacional, que se irá realizar em dezembro deste ano, e consistiu numa Jornada de Debate e Capacitação das Pessoas com Esclerose Múltipla e da sua rede de apoio. O Pré-Congresso contou também com a participação de palestrantes brasileiros que partilharam a experiência do Auto-Cuidado e da Gestão da doença crónica no Brasil. Se não teve oportunidade de participar, assista agora à gravação disponível [aqui](#).



#### "Saber viver com esclerose múltipla"

Alexandre Silva, presidente da SPEM e pessoa com esclerose múltipla (EM), Dr. Carlos Capela, médico neurologista, e Cristina Saarinen, pessoa com EM, participaram numa **Mesa Redonda transmitida pela TSF no dia 29 de maio**. Este debate, conduzido pelo jornalista Bruno Sousa Ribeiro, foi realizado no âmbito da Campanha do Dia Mundial da EM, que se assinalou no dia 30 de maio, apoiada pela **Merck Portugal**. Os presentes debateram diversas temáticas relacionadas com a patologia, tais como os primeiros sintomas, a evolução dos tratamentos e o papel dos doentes e do cuidador informal na gestão da doença. Se não conseguiu ouvir, leia agora o artigo **"Saber viver com esclerose múltipla"**, publicado pelo Diário de Notícias online, no qual terá também acesso à gravação da Mesa Redonda.



#### Seja solidário, venha costurar com a KODE!

Porque a solidariedade é a nossa principal característica, a SPEM associou-se à marca KODE - um projeto solidário da Rita Pereira que tem o objetivo de **apoiar as crianças da Escola HBS, na Guiné Bissau**. Se gosta de costurar e envolver-se em causas solidárias, então este projeto é também a "sua cara". Ajude-nos a coser bolsos em t-shirts, com tecidos africanos, e contribua para produzir peças que irão financiar os pequenos-almoços destas crianças. Esperamos por si todas as quartas-feiras na SPEM Lisboa (Rua Zófimo Pedroso 66, Marvila). Reserve uma manhã ou uma tarde e dedique-se a esta causa (transporte e refeição não estão assegurados). Saiba mais sobre o projeto [aqui](#).



#### Webinars CRI-EM e SPEM - Gravações disponíveis

Em abril de 2024, a SPEM e o Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla (CRI EM) iniciaram um ciclo de Webinars – **Academia da Pessoa com EM**, que se irá estender até dezembro de 2024. Queremos capacitar e apoiar os nossos utentes, seus familiares e cuidadores na gestão da esclerose múltipla. Se não teve oportunidade de participar nos webinars já realizados ou se quiser revê-los, aceda à gravação dos mesmos [aqui](#).



#### Pela nutrição entérica 100% comparticipada

Ainda não assinou a petição pelo acesso à nutrição entérica comparticipada a 100% pelo Estado? Então, clique [aqui](#) e apoie esta iniciativa. Lançada por 18 Associações de Doentes, entre as quais a SPEM, esta petição propõe que, quando prescritas nas instituições do SNS, estas fórmulas nutricionais sejam comparticipadas a 100% pelo Estado e dispensadas numa farmácia comunitária próxima da residência de quem delas necessita, garantindo-se o acesso gratuito a cerca de 114 mil pessoas com risco nutricional ou de malnutrição associada à doença. Portugal é um dos últimos países da Europa em que a nutrição entérica não é comparticipada, por isso, **a sua assinatura é muito importante!**



#### Estudo Acessibilidade na cultura 2023

A pedido da Access Lab e com o apoio filantrópico da Fundação Ageas e do Turismo de Portugal, o Obi.Media/ICNOVA, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, realizou o estudo "Acessibilidade na cultura 2023: **experiências de pessoas com deficiência e surdas**". No último ano, num universo de 237 inquiridos, 50% participaram entre 2 a 5 eventos, dos quais 63% indicaram ter experienciado algum tipo de dificuldade. Poderá consultar o sumário executivo com infográficos [aqui](#) e o relatório completo [aqui](#).



#### Vem aí mais uma Cimeira de Inovação em Saúde de Portugal

O **Portugal Healthcare Innovation Summit 2024** vai realizar-se no dia 25 de setembro, no Hotel Eurostars Universal Lisboa, em formato presencial. Promovida pelo Bamberg Health, esta cimeira trará conversas críticas sobre a otimização dos sistemas de saúde, transformação digital, tecnologia diagnóstica e terapêutica, e infraestrutura de saúde com o objetivo de enfrentar desafios regionais únicos e desbloquear oportunidades para melhorar a entrega e gestão dos cuidados de saúde. Para mais informações sobre a cimeira, consultar o programa e fazer o registo, clique [aqui](#).



#### Uso de células estaminais no tratamento da EM

Marcelo Ribeiro, Técnico Superior de Laboratório, escreveu artigo de opinião no site Atlas da Saúde sobre a possibilidade das células estaminais do tecido do cordão umbilical serem uma opção terapêutica no tratamento da esclerose múltipla. *"Sabe-se que os tratamentos atuais, baseados em fármacos imunossupressores, ajudam a retardar a progressão da doença e a reduzir a frequência de surtos (agravamento de sintomas neurológicos), mas muitas vezes apresentam efeitos adversos significativos e não são completamente eficazes. Perante esta situação, a comunidade científica tem explorado novas abordagens terapêuticas, incluindo o uso de células estaminais mesenquimais."* Leia [aqui](#) o artigo na íntegra.



#### O impacto do envelhecimento na EM

Apesar da esclerose múltipla (EM) ser descrita com uma doença de jovens adultos, as melhorias significativas proporcionadas pelos tratamentos das últimas décadas, fazem com que investigadores e clínicos estejam a lidar cada vez mais com questões relacionadas com o impacto do envelhecimento na EM. Para saber mais sobre o tema, ouça o **Episódio 31 do Podcast Ectrimis**, recentemente lançado.



#### Dia Europeu da Música

Celebrado a 21 de junho, o Dia Europeu da Música foi escolhido para ser comemorado neste dia devido ao solstício de verão e, com o intuito de trazer o cordão umbilical com a primeira edição foi feito em 1982, em França, por iniciativa do então ministro para a cultura, Jack Lang, e reuniu 200 mil músicos que encheram ruas, praças e parques. Desde então esta efeméride tem crescido de ano para ano em toda a Europa. **A música é um elemento essencial na vida das pessoas e tem uma influência positiva no estado de saúde em geral**, por isso não se esqueça de ouvir e partilhar a sua música preferida neste e todos os dias! Da nossa parte, resta-nos alegrar-lhe o dia ao som de **Lose Control de Teddy Swims**. Seja feliz!



Gostou da nossa Newsletter? Reencaminhe-a para um amigo!

[Subscrição da Newsletter](#)  
[Newsletters \(edições anteriores\)](#)

SPEM | Esclerose Múltipla | Notícias e Eventos | Parceiros | Projetos | Envolve-se | Contactos

Número geral **218 650 480**

Facebook
 Twitter
 Instagram
 YouTube
 Website

Copyright © 2021 Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla. Todos os direitos reservados.

O nosso endereço de e-mail é:

[spem@spem.pt](mailto:spem@spem.pt)