

EM'Foco

Exposição de arte solidária

No dia 29 de junho, a SPEM inaugurou uma exposição de arte solidária, com o apoio da Merck Portugal e do El Corte Inglés. "Arte e Vida: Enfrentar a Esclerose Múltipla" é formada por um conjunto de 12 obras da autoria do artista plástico Emanuel Múbeiro, que representa os sintomas de quem vive com esclerose múltipla. **Até 29 de julho, visite a Sala de Âmbito Cultural do El Corte Inglés, no piso 6, e deixe-se contagiar por esta onda de solidariedade!** Adquirir a sua obra e contribuir a 100% para apoiar a SPEM na continuidade da sua missão. Saiba mais [aqui](#).



Sessões de acupuntura

A acupuntura está de regresso à SPEM Lisboa, em Marvila, com as terapeutas Ana Filipa Pereira e Maria Beatriz Andrade. As sessões de acupuntura efetuadas no passado na SPEM Lisboa, mostraram que, em apenas 13 sessões individuais, os utentes sentiram uma melhoria geral em aspetos como a qualidade do sono, fadiga, dormência, espasticidade, mobilidade motora e dor. Invista na sua saúde e bem-estar! **Faça a sua marcação através do 218 650 480 ou do e-mail teresa.monteiro@spem.pt**. Há possibilidade de tratamento ao domicílio para pacientes que não possam dirigir-se à SPEM Lisboa. Consulte todas as informações [aqui](#).

Merchandising SPEM

Apoie a SPEM através da compra de artigos úteis ao seu dia a dia e contribua para a sustentabilidade da instituição, apoiando todos serviços e atividades em curso e tornando possível que as pessoas com esclerose múltipla tenham acesso a uma vida digna e com qualidade. Adquirir artigos para animais domésticos, blocos de notas, garrafas, lembranças para crianças ou artigos para o lar. Descubra [aqui](#) o catálogo digital. **Seja solidário e faça já a sua encomenda!**



ACADEMIA DA PESSOA COM EM Reveja a gravação do 3.º Webinar

Está disponível a gravação do 3.º Webinar Academia da Pessoa com EM - "Mais Saúde Mais Qualidade de Vida: Adesão à Terapêutica, Gestão do Risco, Segurança na Decisão", ocorrido a 7 de junho. Este ciclo de Webinars, iniciado em abril de 2024 pela SPEM pelo Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla (CRI EM) vai estender-se até dezembro de 2024. Se não teve oportunidade de participar nos webinars já realizados ou se quiser revê-los, aceda à gravação dos mesmos [aqui](#) e saiba quais são as próximas datas.



Innovation Talks: Ligados pela Inovação em Saúde

A 1.ª Sessão "Innovation Talks: Ligados pela Inovação em Saúde", subordinada ao tema: Avaliação de tecnologias de saúde: o que precisamos de saber?, decorreu a 20 de junho, no Auditório da Associação Nacional das Farmácias, em Lisboa. A iniciativa, promovida pela Plataforma Saúde em Diálogo, contou com a participação de Alexandre Silva e Paulo Gonçalves, presidente e vice-presidente da SPEM. Desta sessão, a Saúde em Diálogo conclui que há **"necessidade de se reforçar o envolvimento dos doentes em todo o processo de avaliação de novos medicamentos, em especial na comissão técnica que faz esta avaliação"**. Clique [aqui](#) para ler o artigo na íntegra e aceder às gravações, momentos e principais conclusões da sessão.



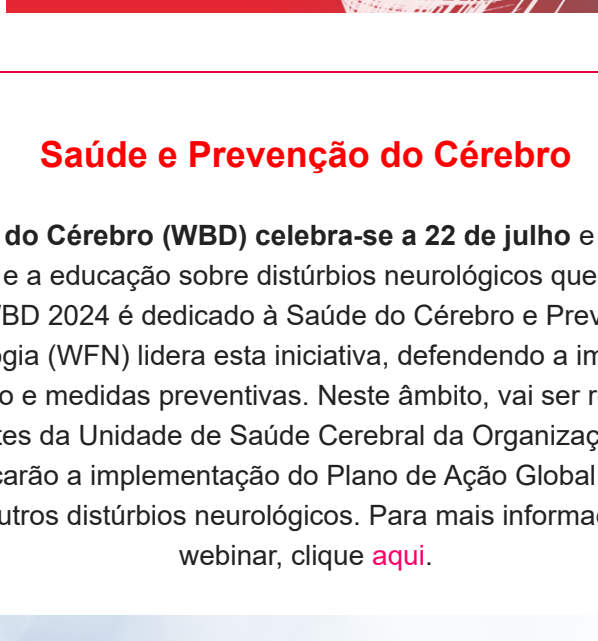
Podcast Ataxia & Agora

Projeto promovido por Susana Reis, Ataxia & Agora é um podcast que visa **sensibilizar, dar a conhecer e desmistificar a Ataxia** - termo que se refere a um conjunto de sintomas que são caracterizados pela falta de coordenação dos movimentos de diferentes partes do corpo. Assista ao episódio com **Paulo Gonçalves**, presidente da RD-Portugal e vice-presidente da SPEM.



Bolsas Coloplast

Com o intuito de celebrar o 1.º aniversário do Programa Coloplast Consigo, a Coloplast lançou a Bolsa Coloplast Consigo, que pretende melhorar a qualidade de vida dos utilizadores de cateteres intermitentes. Esta iniciativa pretende sortear 10 bolsas no valor de 200€ em Cartão Dá (valor unitário), que se destinam exclusivamente a utilizadores de cateteres intermitentes. Cada utilizador só poderá participar uma vez e as inscrições para o sorteio encontram-se em vigor até às 23:59 do dia 14 de julho. Os vencedores são anunciados no dia 15 de julho nas Redes Sociais da Coloplast Portugal. Clique [aqui](#) para participar.



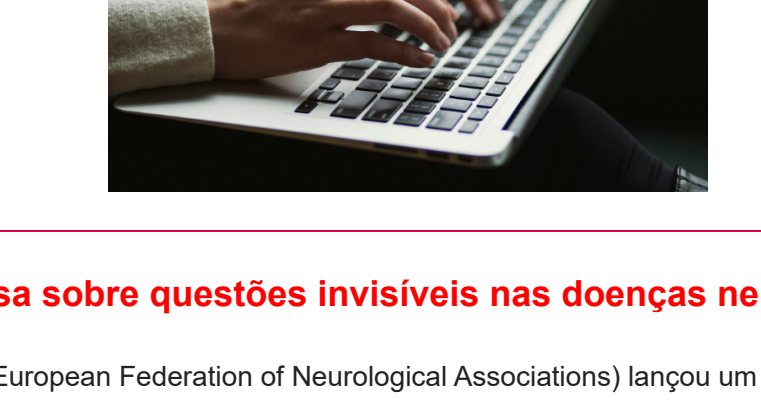
Dia da Comunidade do Paciente ECTRIMS

O Dia da Comunidade do Paciente ECTRIMS vai realizar-se no dia 20 de setembro de 2024, no Bella Center Copenhagen, na Dinamarca. Trata-se de um evento de partilha de conhecimentos, dirigido a pessoas que vivem com esclerose múltipla e outras doenças neurológicas. Esta é uma excelente oportunidade de integrar um encontro global de educação e apoio e saber mais sobre os últimos avanços com impacto direto nos cuidados de saúde e opções de tratamento. Apesar de presencial, o evento também permite participação via online. É gratuito e carece de inscrição prévia. Saiba tudo [aqui](#).



Saúde e Prevenção do Cérebro

O Dia Mundial do Cérebro (WBD) celebra-se a 22 de julho e visa promover a consciencialização e a educação sobre distúrbios neurológicos que afetam pessoas em todo o mundo. O WBD 2024 é dedicado à Saúde do Cérebro e Prevenção. A Federação Mundial de Neurologia (WFN) lidera esta iniciativa, defendendo a importância primordial da saúde do cérebro e medidas preventivas. Neste âmbito, vai ser realizado um webinar com os representantes da Unidade de Saúde Cerebral da Organização Mundial da Saúde (OMS), que destacarão a implementação do Plano de Ação Global Intersetorial (IGAP) sobre epilepsia e outros distúrbios neurológicos. Para mais informações e inscrições no webinar, clique [aqui](#).



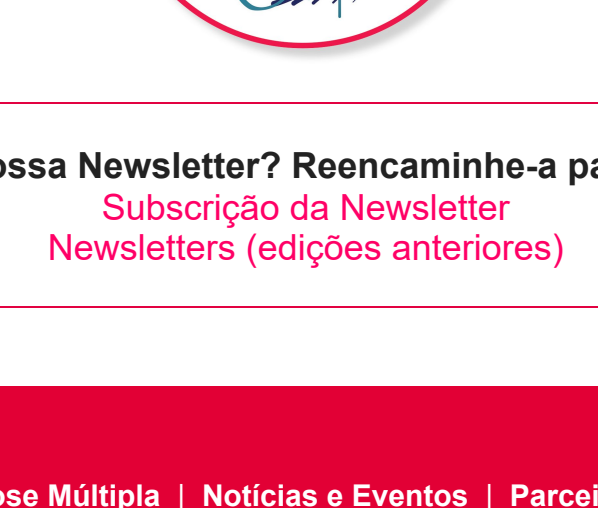
Coleção Cuidar com Qual'idade

Após a apresentação pública da coleção "Cuidar com Qual'idade", a 13 de julho, a **Fundação Aga Khan Portugal disponibiliza, gratuitamente, na Ser Maior, os materiais desenvolvidos**, como manuais e kits, para cuidadores formais e informais. Estes materiais congregam informação científica existente na área do envelhecimento e as práticas diárias adotadas, numa linguagem acessível e pragmática, abrangendo seis temas: Autonomia e Funcionalidade, Alimentação e Nutrição, Comunicação e Relação no Cuidar, Trabalho e Envelhecimento, Participação e Cidadania e Aprendizagem ao Longo da Vida. Clique [aqui](#) para aceder aos materiais.



Inquérito sobre barreiras no acesso a serviços bancários e seguros

O INR está a realizar um inquérito com o intuito de identificar a existência de barreiras, dificuldades e/ou situações de discriminação no acesso a serviços bancários e seguros, por parte das **pessoas com deficiência e com risco agravado de saúde**. O objetivo é diagnosticar as situações e habilitar as autoridades nacionais na estruturação de soluções que permitam resolver problemas identificados, a sua participação é fundamental! Solicita-se o preenchimento do questionário [aqui](#), cujas respostas são confidenciais e anónimas.



Pesquisa sobre questões invisíveis nas doenças neurológicas

A EFNA (European Federation of Neurological Associations) lançou um novo inquérito para avaliar e quantificar as questões invisíveis que afetam os pacientes neurológicos e os prestadores de cuidados na Europa. O objetivo é identificar, medir e relatar aspetos invisíveis (por exemplo, dor, estigma, fadiga) enfrentados pelas pessoas afetadas por condições neurológicas, seja como pacientes ou cuidadores. Os dados gerados podem ser usados para criar consciência sobre este assunto e defender mudanças de resolução. O inquérito, aberto até 30 de agosto, destina-se a qualquer pessoa maior de idade ou cuidador, que reside na Europa, e está disponível em português. Clique [aqui](#) para participar.



"O barco vai de saída"

O cantor Carlos Fausto Bordalo Gomes Dias, mais conhecido por **Fausto**, faleceu no passado dia 1 de julho, com 75 anos de idade. Em homenagem a um dos maiores artistas da música tradicional portuguesa, deixamos-lhe uma das canções pela qual será sempre lembrado - "O barco vai de saída".

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

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