

EM'Foco

SPEM lança desafio criativo

O Concurso "Criação de logótipo para o 40.º aniversário da SPEM" desafia as pessoas com esclerose múltipla (EM), bem como toda a comunidade de EM, artistas plásticos, designers ou simpatizantes da causa, a criarem uma imagem que simbolize os 40 anos de existência, que a associação irá completar no dia 4 de dezembro de 2024. Se tem talento para criar designs incríveis e quer ficar na história da SPEM, esta é oportunidade certa para si! Aceitamos propostas de logótipos até **18 de outubro**. A proposta vencedora será anunciada até 31 de outubro. [Antes de participar, deverá clicar aqui para consultar as condições de participação e preencher o formulário de candidatura.](#) Contamos com a sua criatividade!



25.º Aniversário SPEM Leiria

A delegação distrital da SPEM, em Leiria, foi criada em 1999 e nasceu da necessidade de apoiar os doentes com esclerose múltipla (EM) da região, que se sentiam pouco acompanhados e esclarecidos quanto à doença, numa época em que ainda era pouco conhecida. No passado dia 3 de agosto, a delegação completou então 25 anos "de vida" e a coordenação escolheu festejar da melhor forma, realizando um **almoço no restaurante Pérola do Fétal** para utentes, familiares e amigos. Veja [aqui](#) o registo fotográfico desta celebração.



Culinária acessível para todos!

"Uma Cozinha de Sonho" é o título do projeto editorial de dois amigos, Rui Carvalho e André Mendes - pessoa com esclerose múltipla (PcEM) que faleceu em 2019. O livro oferece um conjunto de **receitas indicadas para todos, mas especialmente adaptadas a pessoas com limitações físicas**. Em homenagem ao André e a todas as PcEM, Rui e a família do André doaram diversos exemplares do livro à SPEM com o intuito de, através do resultado da sua venda, ajudar financeiramente os projetos levados a cabo pela instituição. Não perca a oportunidade de adquirir um livro único, perpetuando a memória de um dos seus autores e, ao mesmo tempo, contribuindo para a missão da SPEM. Saiba como adquirir o livro, clicando [aqui](#).



Ofereça artigos personalizados SPEM

Vai casar ou está a organizar um baptizado? Está indeciso quanto às lembranças que vai oferecer aos seus convidados? Siga o exemplo de Sandra e Gonçalo Simões, que no seu casamento presentearam os convidados com artigos SPEM e ajudaram, em simultâneo, a nossa associação. Temos uma grande variedade de artigos **ideais para usar como oferta em qualquer evento que esteja a preparar!** Conheça [aqui](#) os artigos personalizados SPEM e faça a sua encomenda, seguindo os passos indicados. Seja um anfitrião solidário e original e surpreenda os convidados e participantes do seu evento.



Webinar Academia da Pessoa com EM 20 de setembro

Após um interregno para férias, o ciclo de Webinars Academia da Pessoa com EM, uma parceria SPEM e CRI-EM, está de regresso já este mês. No dia 20 de setembro, pelas 18h, não perca o 4.º Webinar com o tema "**Processo de Aceitação: Gestão de Ansiedade, Aceitar a Doença**", dinamizado pelas psicólogas Dra. Carolina Trindade, da SPEM, e Dra. Carina Resina, do CRI-EM. Faça a sua inscrição gratuita [aqui](#) e aguarde que lhe seja enviado o link de acesso ao Webinar. Se não teve oportunidade de assistir aos primeiros webinars ou se quiser revê-los, clique [aqui](#).



Vacinação contra gripe e COVID-19

A Direção-Geral da Saúde (DGS) informa que a Campanha de Vacinação Sazonal outono-inverno 2024-2025, contra a Gripe e a COVID-19, tem **arranque previsto para a segunda quinzena de setembro**, continuando a contar com as farmácias para a administração das mesmas. A vacinação contra a gripe com vacina de dose elevada irá ser alargada a todas as pessoas com 85 ou mais anos de idade, estando também disponível nas farmácias. A campanha reforça mais uma vez a comunicação sobre os benefícios da vacinação junto dos grupos mais vulneráveis a estas doenças. Leia mais [aqui](#) e fique também a conhecer os resultados do relatório da Campanha sazonal de vacinação 2023-2024.



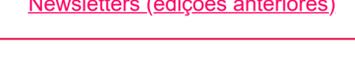
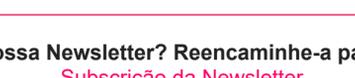
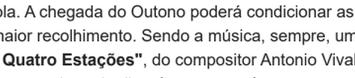
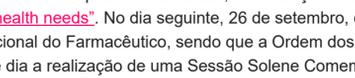
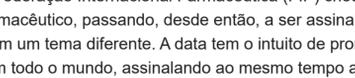
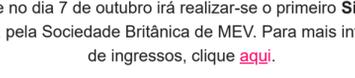
Brain Innovation Days

Atualmente, 179 milhões de europeus vivem com doenças cerebrais, sendo que muitas delas não têm, nos dias de hoje, tratamento ou cura modificadora da doença. O desenvolvimento de tratamentos pode melhorar significativamente a vida das pessoas que vivem com este tipo de doenças. É, por isso, necessário um maior envolvimento das várias partes interessadas para trocar conhecimentos e acelerar o investimento em pesquisa e inovação. Os Brain Innovation Days foram criados precisamente para enfrentar estes desafios. O evento vai realizar-se nos dias **13 e 14 de novembro em Bruxelas, Bélgica**. Se é do seu interesse, clique [aqui](#) para saber todas as informações e fazer a sua inscrição.



Medicina do Estilo de Vida

Recorrendo a intervenções terapêuticas dirigidas aos hábitos de vida das pessoas, a Medicina do Estilo de Vida (MEV) existe para prevenir, tratar e reverter doenças não-transmissíveis, tendo seis pilares de atuação: alimentação, saúde do sono, atividade física, exposição a substâncias, gestão de stress e relações interpessoais. A **SPMEV, Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida**, é uma associação de profissionais de saúde que tem como objetivo capacitar, certificar e apoiar prestadores de cuidados a indivíduos com doenças relacionadas com o estilo de vida. Se procura uma profissão ligada à saúde e está interessado em melhorar os cuidados de saúde prestados, a SPMEV pode ajudá-lo. Saiba [aqui](#) todas as informações. E já agora fique também a saber que no dia 7 de outubro irá realizar-se o primeiro **Simpósio Europeu de MEV**, em Espanha, pela Sociedade Britânica de MEV. Para mais informações e compra de ingressos, clique [aqui](#).



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**

