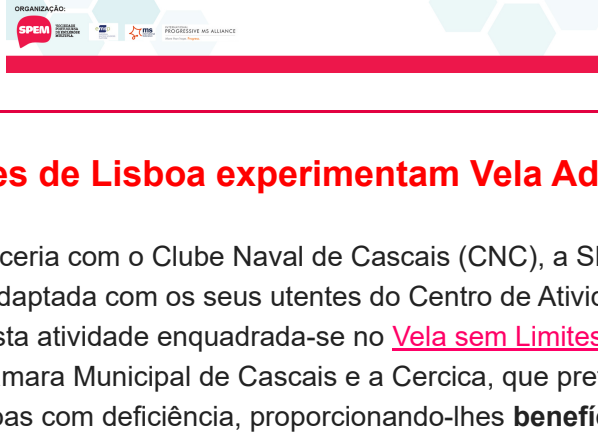


## EM'Foco

## Vem aí mais um Congresso da SPEM!

O XIX Congresso Nacional de Esclerose Múltipla (CNEM) realiza-se este ano em Coimbra, nos dias **6 e 7 de dezembro**. Sob o tema **"Mais Conhecimento, Mais Saúde - Para uma melhor qualidade de vida e gestão da Esclerose Múltipla"**, esta edição pretende reforçar o compromisso contínuo da SPEM em garantir que, através da disseminação de informação e da sensibilização, as pessoas com Esclerose Múltipla (EM), familiares e profissionais de saúde possam abraçar os desafios da EM de forma mais informada e eficaz. O CNEM será um evento híbrido e contará com um programa dinâmico e envolvente. O programa provisório e o link para inscrição ficarão em breve disponíveis, através do site e redes sociais SPEM. Fique atento!



## Utentes de Lisboa experimentam Vela Adaptada

Através de uma parceria com o Clube Naval de Cascais (CNC), a SPEM Lisboa iniciou a atividade de Vela Adaptada com os seus utentes do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão. Esta atividade enquadra-se no **Vela sem Limites** - um projeto criado entre o CNC, a Câmara Municipal de Cascais e a Cercica, que pretende oferecer **Vela Adaptada** a pessoas com deficiência, proporcionando-lhes **benefícios terapêuticos, desportivos e sociais**. Decorre semanalmente às segundas-feiras de manhã no CNC e realiza-se em barcos com especificações próprias que possibilitam uma viagem marítima muito agradável e totalmente segura. Veja o registo fotográfico da primeira sessão no nosso [Facebook](#).



## Sede da SPEM tem nova máquina de café!

Depois de tantos pedidos de ajuda para as inúmeras avarias da máquina de café antiga, a sede da SPEM, em Lisboa, viu chegar à sua cafeteria uma nova **máquina de café oferecida pela Delta Cafés**. A SPEM deixa um agradecimento muito especial à Delta Cafés, que há mais de 20 anos apoia a associação. Graças a este gesto, vai ser possível à auxiliar Marta servir com mais eficácia os nossos utentes e funcionários, que tanto apreciam um cafezinho pela manhã ou na hora de almoço. Quer também você fazer um donativo à SPEM? Saiba como, [aqui](#).



## "Sinto mais força, mais resistência e equilíbrio..."

## Testemunho Visão Saúde

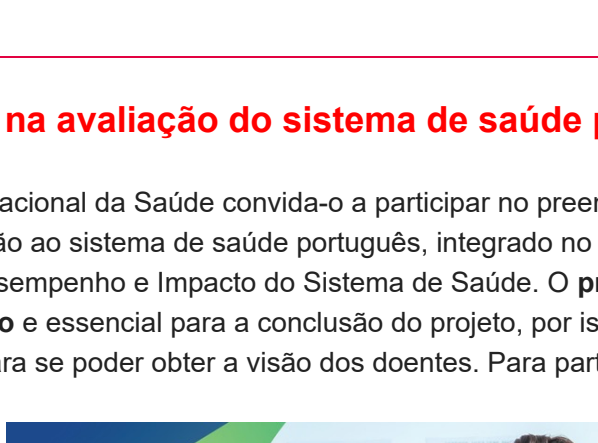
Carla Simões tem esclerose múltipla (EM) e foi uma das cinco pessoas ouvidas pela Visão Saúde, que deram a volta por cima e encontraram, através do exercício físico, soluções para combater os problemas causados pelas suas doenças/ problemas de saúde. Carla conta que se sentiu apreensiva após o diagnóstico da EM, procurando **apoio psicológico na SPEM**, mas agora, com a prática de exercício físico regular, consegue gerir muito melhor a sua doença. **"Sinto mais força, mais resistência e equilíbrio..."**, confessa. Leia [aqui](#) todas as histórias de superação e os testemunhos inspiradores de pessoas que mudaram as suas vidas.



## Vamos apoiar as pessoas com fibromialgia!

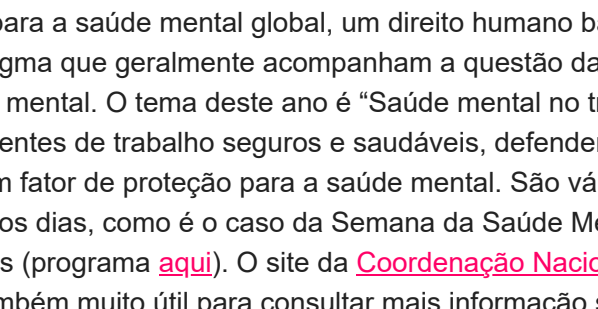
As associações nacionais de Fibromialgia (Myos, APJOF e FIBRO) lançaram recentemente, com o apoio oficial da SPEM e outras organizações, uma Petição que visa **melhorar as Políticas de Saúde e Inclusão das Pessoas com Fibromialgia**.

Atualização da Tabela Nacional de Incapacidades e da Tabela Nacional de Funcionalidade para um modelo mais inclusivo; inclusão da fibromialgia na Lista de Doenças Crónicas da DGS; implementação do Estatuto do Doente Crónico; inclusão da Fibromialgia nas Necessidades de Saúde Especiais (NSE); adaptação do local de trabalho; mais formação para profissionais de saúde sobre fibromialgia; consagração do Dia Nacional da Fibromialgia a 12 de Maio são as propostas para as quais se solicita criação/ revisão. Apoie as pessoas com fibromialgia e assinse [aqui](#) a petição.



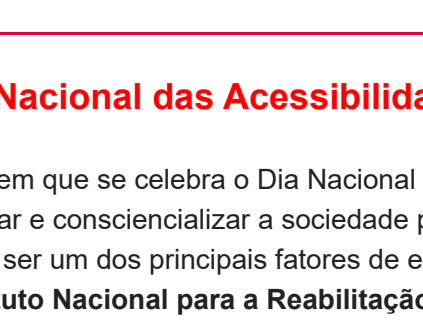
## Participe na avaliação do sistema de saúde português

A Convenção Nacional da Saúde convida-o a participar no preenchimento de um inquérito de avaliação ao sistema de saúde português, integrado no **RADIS - Relatório de Avaliação de Desempenho e Impacto do Sistema de Saúde**. O **preenchimento do inquérito é anónimo** e essencial para a conclusão do projeto, por isso a sua participação é fundamental para se poder obter a visão dos doentes. Para participar, clique [aqui](#).



## "Saúde mental no trabalho"

Assinalado anualmente a 10 de outubro, o **Dia Mundial da Saúde Mental** pretende chamar a atenção para a saúde mental global, um direito humano básico, combatendo o preconceito e o estigma que geralmente acompanham a saúde psicológica e as doenças do foro mental. O tema deste ano é "Saúde mental no trabalho" e destaca a importância de ambientes de trabalho seguros e saudáveis, defendendo que estes podem funcionar como um fator de proteção para a saúde mental. São várias as atividades a decorrer nos próximos dias, como é o caso da Semana da Saúde Mental, promovida pelo Município de Oeiras (programa [aqui](#)). O site da [Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental](#) é também muito útil para consultar mais informação sobre esta temática, ficar a par das diversas iniciativas programadas e obter orientação e ajuda na manutenção da sua saúde mental.



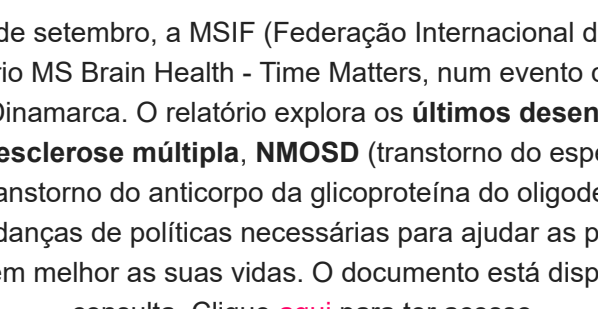
## Dia Nacional das Acessibilidades

20 de outubro é a data em que se celebra o Dia Nacional das Acessibilidades em Portugal, visando alertar e consciencializar a sociedade para o facto da falta de acessibilidades continuar a ser um dos principais fatores de exclusão social das pessoas com deficiência. O **Instituto Nacional para a Reabilitação (INR)** e a **Estrutura de Missão para a Promoção das Acessibilidades (EMPA)**, em parceria com a **Associação Salvador**, em Lisboa, vão realizar o III Fórum Inclusivo, a **21 e 22 de outubro**, no auditório do IAPMEI, envolvendo organizações não governamentais, setor público, setor privado, social e comunidade em geral. Para se inscrever, clique [aqui](#) (programa divulgado em breve). A Associação Salvador promove ainda uma série de iniciativas ao longo do mês de outubro. Consulte-as [aqui](#).



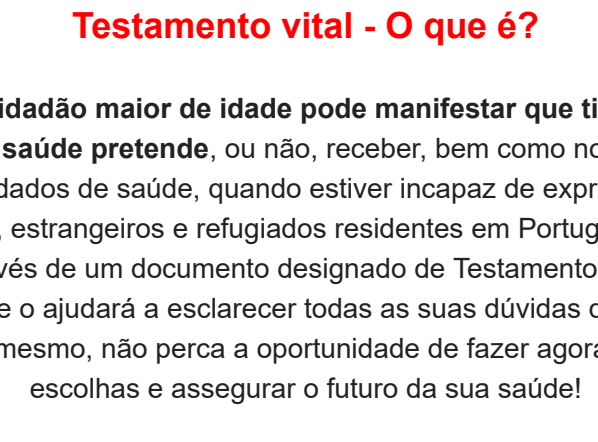
## "Inteligência artificial e smart hospitals"

A Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares (APAH) promove, desde 2017, as Conferências de Valor APAH com o objetivo de identificar soluções e novas estratégias para desafios presentes e futuros, procurando a construção de sinergias com todos os agentes que permitam uma melhoria da qualidade e excelência dos resultados em saúde em Portugal. A **14.ª Conferência de Valor APAH** é dedicada ao tema "Inteligência artificial e smart hospitals" e decorrerá nos dias **25 e 26 de outubro**, no Grande Hotel de Luso, sendo que o primeiro dia realiza-se exclusivamente em formato virtual. Se tem uma profissão ligada à gestão da saúde, este evento pode ser do seu interesse. Conheça [aqui](#) o programa e faça a sua inscrição.



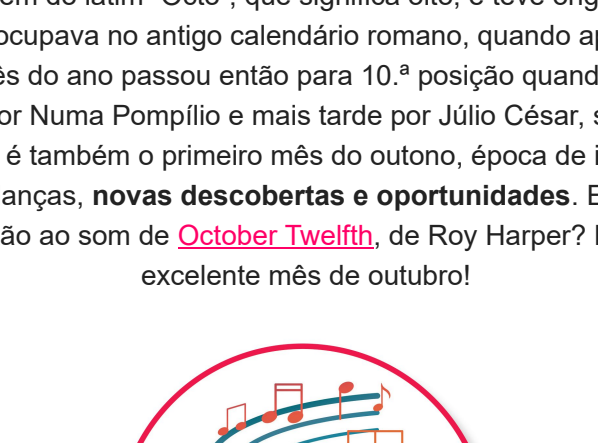
## Relatório MS Brain Health

No passado dia 19 de setembro, a MSIF (Federação Internacional de Esclerose Múltipla) lançou o relatório MS Brain Health - Time Matters, num evento que decorreu em Copenhaga, Dinamarca. O relatório explora os **últimos desenvolvimentos e necessidades em esclerose múltipla, NMOSD** (transtorno do espectro da neuromielite óptica) e **MOGAD** (transtorno do anticorpo da glicoproteína do oligodendrócito da mielina), e destaca as mudanças de políticas necessárias para ajudar as pessoas com estas doenças a viverem melhor as suas vidas. O documento está disponível online para consulta. Clique [aqui](#) para ter acesso.



## Testamento vital - O que é?

Sabia que todo o **cidadão maior de idade pode manifestar que tipo de tratamento e de cuidados de saúde pretende**, ou não, receber, bem como nomear um ou mais procuradores de cuidados de saúde, quando estiver incapaz de expressar a sua vontade? Cidadãos nacionais, estrangeiros e refugiados residentes em Portugal, maiores de idade, podem fazê-lo através de um documento designado de Testamento Vital. O SNS possui um guia online que o ajudará a esclarecer todas as suas dúvidas quanto a este tema. Consulte-o [aqui](#) mesmo, não perca oportunidade de ajudar agora as suas próprias escolhas e assegurar o futuro da sua saúde!



## Outubro

## Um convite à reflexão e à celebração de mudanças

A palavra Outubro vem do latim "Octo", que significa oito, e teve origem na posição que o mês de outubro ocupava no antigo calendário romano, quando apenas existiam 10 meses. O 8.º mês do ano passou então para 10.ª posição quando o calendário foi alterado, primeiro por Numa Pompílio e mais tarde por Júlio César, sem nunca mudar de nome. Outubro é também o primeiro mês do outono, época de introspeção, de celebração de mudanças, **novas descobertas e oportunidades**. E porque não fazer a sua própria reflexão ao som de **October Twelfth**, de Roy Harper? Desejamos-lhe um excelente mês de outubro!



Gostou da nossa Newsletter? Reencaminhe-a para um amigo!  
[Subscrição da Newsletter](#)  
[Newsletters \(edições anteriores\)](#)

SPEM | Esclerose Múltipla | Notícias e Eventos | Parceiros | Projetos | Envolva-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)