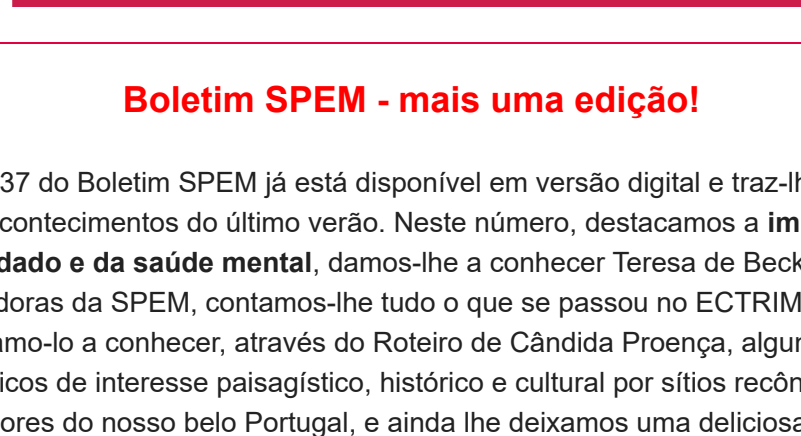


**EM'Foco**

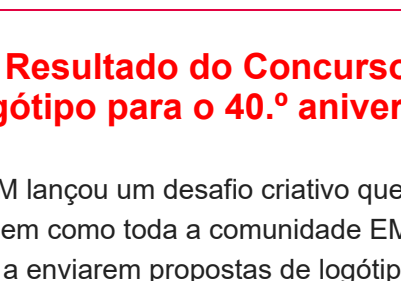
**CNEM 2024 - Inscreva-se!**

Já estão abertas as inscrições para o **XIX Congresso Nacional de Esclerose Múltipla (CNEM)**, a decorrer 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", o CNEM 2024 tem como objetivo incentivar pacientes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde a abraçarem os desafios da esclerose múltipla (EM) de forma mais informada e eficaz. Não perca mais uma edição do evento anual da SPEM, que tem vindo a fortalecer a comunidade nacional de EM. Consulte [aqui](#) o programa provisório. Garanta já o seu lugar, fazendo a [inscrição](#) até ao dia 25 de novembro, quer pretenda assistir de forma presencial ou online. Contamos com a sua participação!



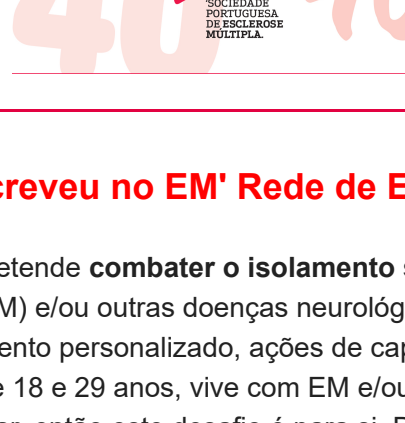
**Boletim SPEM - mais uma edição!**

A edição 37 do Boletim SPEM já está disponível em versão digital e traz-lhe todas as notícias e acontecimentos do último verão. Neste número, destacamos a **importância do autocuidado e da saúde mental**, damos-lhe a conhecer Teresa de Beck, uma das fundadoras da SPEM, contamos-lhe tudo o que se passou no ECTRIMS 2024, convidamos-lo a conhecer, através do Roteiro de Cândida Prouença, alguns pontos turísticos de interesse paisagístico, histórico e cultural por sítios recônditos e encantadores do nosso belo Portugal, e ainda lhe deixamos uma deliciosa receita de outono e sugestões de exercícios de flexibilidade e fortalecimento das mãos. Leia tudo [aqui](#).



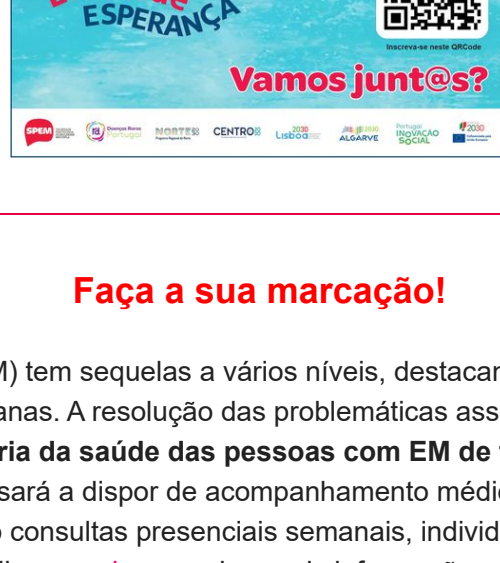
**Resultado do Concurso "Criação de logótipo para o 40.º aniversário da SPEM"**

Em agosto passado, a SPEM lançou um desafio criativo que incentivava as pessoas com esclerose múltipla (PcEM), bem como toda a comunidade EM, artistas plásticos, designers ou simpatizantes da causa, a enviarem propostas de logótipos para distinguir os 40 anos da associação. Das várias propostas recebidas, a direção da SPEM elegeu a do Luís Pedro como a vencedora para assinalar as comemorações do seu 40.º Aniversário. Um agradecimento especial a todos os participantes que se juntaram a nós nesta iniciativa. **Parabéns Luís Pedro**, obrigado pela sua contribuição criativa. Conheça [aqui](#) o logótipo vencedor.



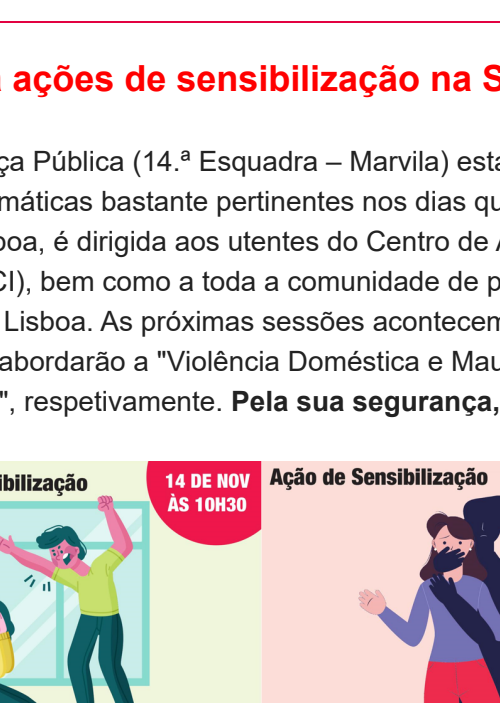
**Já se inscreveu no EM' Rede de Esperança?**

O novo projeto da SPEM pretende **combater o isolamento social**, causado pelo estigma da esclerose múltipla (EM) e/ou outras doenças neurológicas ou raras, trazendo às pessoas um acompanhamento personalizado, ações de capacitação e experiências em Vela Oceânica. Se tem entre 18 e 29 anos, vive com EM e/ou outra doença neurológica ou rara e gosta de se aventurar, então este desafio é para si. De que está à espera? Saiba tudo sobre o EM' Rede de Esperança [aqui](#) e inscreva-se. Vamos junt@s?



**Faça a sua marcação!**

A esclerose múltipla (EM) tem sequelas a vários níveis, destacando-se a sexualidade e as alterações esfinterianas. A resolução das problemáticas associadas à sexualidade contribui para a **melhoria da saúde das pessoas com EM de forma global**. A sede da SPEM, em Lisboa, passará a dispor de acompanhamento médico de reabilitação nestas áreas, disponibilizando consultas presenciais semanais, individuais ou em casal, com a Dra. Glória Batista. Clique [aqui](#) para saber mais informações e faça a sua marcação.



**PSP realiza ações de sensibilização na SPEM Lisboa**

A Polícia de Segurança Pública (14.ª Esquadra – Marvila) está a dinamizar Ações de Sensibilização sobre temáticas bastante pertinentes nos dias que correm. Esta iniciativa, realizada na SPEM Lisboa, é dirigida aos utentes do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI), bem como a toda a comunidade de pessoas com esclerose múltipla da área de Lisboa. As próximas sessões acontecem nos dias 14 e 21 de novembro, às 10h30, e abordarão a "Violência Doméstica e Maus-Tratos" e os "Roubos e Violência", respetivamente. **Pela sua segurança, participe!**



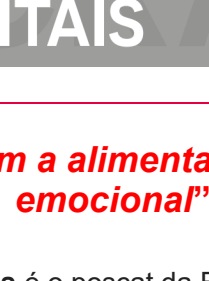
**6.º Webinar Academia da Pessoa com EM - Inscreva-se!**

No dia 15 de novembro, às 18h, a SPEM vai realizar mais um Webinar Academia da Pessoa com EM, em parceria com o Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla (CRI-EM). A sessão online será transmitida via TEAMS e terá como tema **"PRODUTOS DE APOIO"**, sendo dinamizada pelo **Dr. Alejandro Carrabs** da SPEM. Faça [aqui](#) a sua inscrição gratuita e guarde que lhe seja enviado o link de acesso ao Webinar. Contamos com a sua participação! E não se esqueça que os Webinars anteriores podem ser revistos através do [site](#) da SPEM.



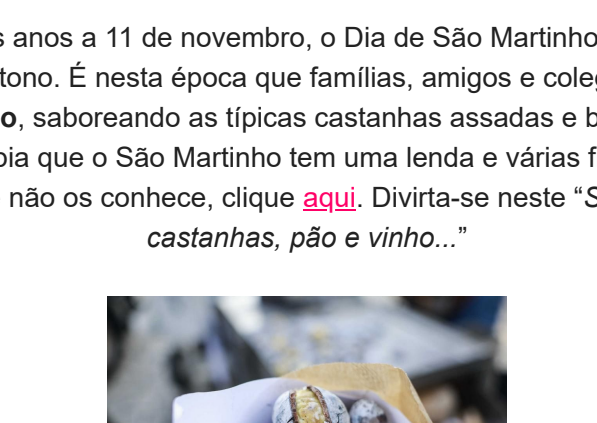
**Plataforma Chrono Health**

Em parceria com a SPEM, a Chrono Health está a lançar uma plataforma inovadora para ajudar pacientes na gestão proativa da sua saúde. A nova aplicação revolucionaria a gestão de saúde ao centralizar **todos os dados médicos numa única plataforma**, permitindo aos pacientes centralizar, gerir e partilhar os seus dados com um simples toque no botão. Mas a Chrono Health não se limita a armazenar dados – ajuda os utilizadores a entenderem as suas condições e a acompanharem a evolução dos seus sintomas. Para saber mais informações e acompanhar todos os desenvolvimentos da Chrono Health, clique [aqui](#).



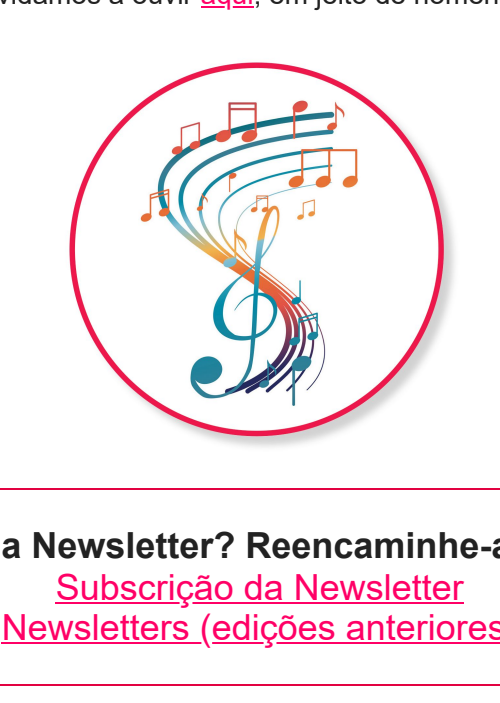
**Medicamentos mais seguros para todos!**

Pelo 9.º ano consecutivo, o INFARMED – Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P. associou-se à iniciativa **#MedSafetyWeek**. Esta campanha consiste numa semana (4 a 10 de novembro) de maior visibilidade sobre a importância da **notificação de reações adversas a medicamentos** por cidadãos e profissionais de saúde. A campanha incentiva a utilização do portal RAM para notificar suspeitas de efeitos indesejáveis de medicamentos. Em caso de reação adversa, faça [aqui](#) a sua notificação e ajude a tornar os medicamentos mais seguros.



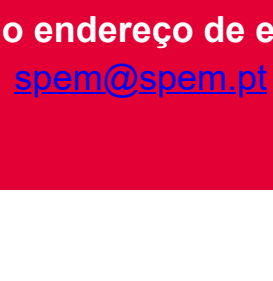
**Manual sobre ecrãs e tecnologias digitais**

Na época em que vivemos é cada vez mais difícil evitar os ecrãs, já que eles estão por todo o lado! São vários os estudos que demonstram os riscos e perigos associados às tecnologias digitais, sendo que o seu **uso excessivo resulta num impacto negativo para a saúde física e psicológica**. Por essa razão, a Ordem dos Psicólogos lançou um conjunto de documentos dirigido a públicos diferentes, a fim de sensibilizar para as consequências do uso dos ecrãs e partilhar recomendações para o seu uso benéfico e seguro. O manual dirige-se a mães e pais, a adultos e idosos, mas também a familiares e cuidadores de adultos mais velhos, que enfrentam igualmente riscos. Clique [aqui](#) para o consultar.



**"As pessoas não associam a alimentação ao bem-estar mental e emocional"**

**Isto Não é Assim Tão Simples** é o poscat da Fundação Francisco Manuel dos Santos conversado com jornalista Pedro Pinto, que entrevista personalidades internacionais de diversos áreos, jornal o intuito de ajudar a desmistificar alguns dos temas mais importantes da atualidade. Uma Naidoo, psiquiatra nutricional e fundadora e diretora do primeiro e único Serviço de Psiquiatria Nutricional e Metabólica num hospital dos EUA, foi a convidada do episódio **"Alimentação e Cérebro"**. A entrevistada explica que, para lá das doenças que são agravadas por uma má alimentação (como a diabetes ou a hipertensão), o que servimos no prato também tem impacto na saúde mental. Assista [aqui](#) a esta interessante conversa.



**"No dia de São Martinho, castanhas, pão e vinho"**

Assinalado todos os anos a 11 de novembro, o Dia de São Martinho é uma das tradições que marcam o outono. É nesta época que famílias, amigos e colegas se juntam para celebrar o **Magusto**, saboreando as típicas castanhas assadas e bebendo água-pé ou jeropíga. Mas sabia que o São Martinho tem uma lenda e várias frases e provérbios associados? Se não os conhece, clique [aqui](#). Divirta-se neste "São Martinho com castanhas, pão e vinho..."



**"Laurinda"**

A música portuguesa é cada vez mais abundante, rica e diversificada. Os rankings musicais nacionais têm vindo, gradualmente, a ser ocupados por canções portuguesas dos mais diversos géneros. Exemplo disso é um dos singles que figura recentemente nos Tops mais ouvidos. "Laurinda" é um tema popular que o cantor Vitorino incorporou há muito no seu repertório, mas que, agora, a dupla de DJs e produtores Karetus trouxe para o seu universo, **fundindo a música popular portuguesa com o estilo eletrónico**. O próprio Vitorino e Iolanda, a última vencedora do Festival da Canção, dão voz à composição que convidamos a ouvir [aqui](#), em jeito de homenagem à nossa música!



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

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