



Newsletter dezembro #12 2024

EM'Foco

Parabéns SPEM!

A SPEM está hoje de parabéns pelo seu **40.º Aniversário**. No dia 4 de dezembro de 1984, os fundadores da SPEM assinavam a escritura de constituição da nossa associação. Há 40 anos que somos o rosto e voz de todos aqueles que são tocados pela Esclerose Múltipla. Há 40 anos que reunimos as aspirações, a dedicação e a perseverança na conquista de uma melhor qualidade de vida para as pessoas com esclerose múltipla (EM), marcando profundamente todos os que pela associação têm passado e dando **importantes passos na valorização do doente, na melhoria dos cuidados, no apoio à família e no acesso ao tratamento**. Todos os anos, no dia 4 de dezembro, recordamos e celebramos o trabalho de todos os que contribuíram para a causa da EM em Portugal: associados, doentes, voluntários, funcionários, familiares, cuidadores, parceiros e mecenas.



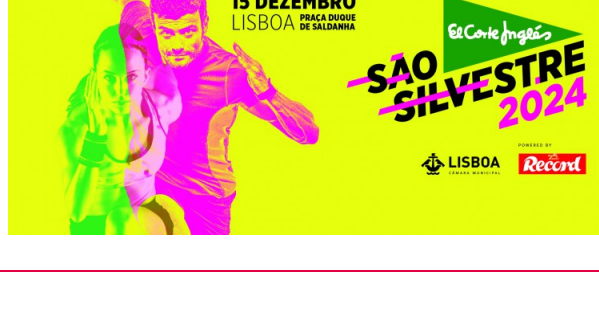
Hoje é Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla

O Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, realizado todos os anos a 4 de dezembro, tem o objetivo de chamar a atenção da sociedade para a doença. Nesse sentido, é lançado hoje o primeiro episódio do videocast “**Vozes da EM - Viver com Esclerose Múltipla**”, uma iniciativa da SPEM, da Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM) e da Associação Todos com a Esclerose Múltipla (TEM), com o apoio da Merck, que propõe preconceitos e ajuda a reduzir as incertezas, questões e dúvidas de quem é confrontado com um diagnóstico de EM. Ao longo de seis episódios, partilhados mensalmente até maio, mês em que se assinala o Dia Mundial da Esclerose Múltipla, serão abordados diversos temas relacionados com a patologia, reunindo médicos especialistas e doentes. Assista [aqui](#) ao primeiro episódio com Ana Margarida, 28 anos, mãe de três filhos e recém-diagnosticada com EM.



Corrida de São Silvestre 15 dezembro - Já se inscreveu?

A Corrida de São Silvestre está quase a chegar! É já no próximo dia 15 de dezembro, em Lisboa, a partir da Praça Duque de Saldanha. A Xistarca é a responsável pela organização, em conjunto com outras empresas e instituições, sendo que a SPEM é o parceiro social desta iniciativa. **Cada inscrição na corrida significa 1 euro de donativo para a SPEM**. Não se esqueça de fazer a sua inscrição e contribuir para a causa da SPEM. Consulte [aqui](#) todas as informações sobre a corrida, a caminhada, os percursos, as inscrições, os kits de participação e muito mais.



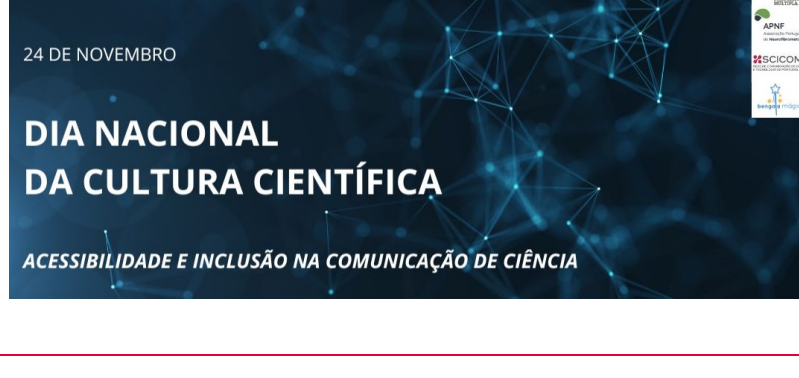
Último Webinar Academia da Pessoa com EM 13 dez - Participe!

No dia 13 de dezembro, às 18h, vamos realizar o último 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 abordará o tema “**Segurança dos Medicamentos: Gestão dos Efeitos Adversos**”, sendo dinamizada pela Dra. Celina Rodrigues e pela Dra. Carla Arriegas, do CRI-EM. Faça a sua inscrição gratuita [aqui](#), até ao dia 9 de dezembro, e aguarde que lhe seja enviado o link de acesso ao Webinar. Contamos consigo! Aproveitamos para lembrar que pode aceder à gravação dos Webinars anteriores através do [site](#) da SPEM.



Dia Nacional da Cultura Científica Acessibilidade e Inclusão na Comunicação de Ciência

A SPEM e a Associação Portuguesa de Neurofibromatose (APNF), com o apoio da Associação Bengala Mágica e da Associação de Comunicação de Ciência SciComPt, e de pessoas a título individual, como o João Pimpão e o João Ferreira, uniram-se para assinalar o Dia Nacional da Cultura Científica, que se comemorou no passado dia 24 de novembro, como forma de afirmar o compromisso com a Acessibilidade e Inclusão na Comunicação de Ciência. **Estudos reforçam a necessidade de adaptação e inovação para uma comunicação científica inclusiva e acessível**. É imprescindível reconhecer o que ainda é necessário melhorar e que obstáculos ainda persistem. Convocamos todos para a tomada de consciência e chamada de atenção para a importância da Acessibilidade e Inclusão na Comunicação de Ciência. Saiba mais em <https://spem.pt/blog/2024/11/20/dia-nacional-da-cultura-cientifica/>.



Reveja o webinar Chrono Health

Depois do webinar de lançamento, ocorrido no passado dia 6 de novembro, a Chrono Health e a SPEM promoveram um encontro presencial na sede da SPEM, em Lisboa, no dia 13 de novembro, com a participação da Catarina Kemper e da Dra. Mafalda Teixeira, CEO e Head of Health da Chrono Health, respetivamente. Os dois eventos tiveram como objetivo o aumento do conhecimento sobre esta **plataforma inovadora, que ajuda pacientes na gestão proativa da sua saúde**. Se não teve oportunidade de assistir ao webinar, pode agora aceder à sua gravação [aqui](#). Este projeto será também apresentado ao público do **XIX Congresso Nacional de Esclerose Múltipla**, organizado pela SPEM, no próximo dia 6 de dezembro, em Coimbra. Para mais informações e registo na plataforma Chrono Health, navegue em <https://www.chronohealth.io/>.



Eficiência em Casa

Desenvolvido pela Entrajuda, em parceria com a Fundação EDP, o manual Eficiência em Casa tem como objetivo promover o conhecimento das famílias sobre o consumo de energia. **Usar racionalmente a energia** significa menor desperdício, menor valor das faturas e maior contribuição para a preservação e proteção do meio ambiente e do mundo onde vivemos. A Entrajuda é uma organização pioneira na inovação social que apoia, há 20 anos, instituições sociais ao nível da organização e gestão, com o objetivo de melhorar o seu desempenho e eficiência em benefício das pessoas carenciadas.

Aceda [aqui](#) ao manual.



A SPEM deseja-lhe um Feliz Natal junto da sua família e amigos. Que o próximo ano lhe traga muita alegria, paz e saúde! **Agradecemos aos nossos/as sócios/as e a todas as pessoas que em 2024 se mostraram disponíveis para estarem ao nosso lado**. Em 2025 continuaremos focados no nosso maior objetivo: melhorar a qualidade de vida das pessoas com esclerose múltipla. Como tem sido habitual nas nossas últimas Newsletters, não podíamos terminar o ano sem deixar uma sugestão musical imbuída de espírito natalício. Boas Festas ao som da versão **It's Beginning to Look a Lot Like Christmas** de Michael Bublé, música também eternizada por Perry Como and The Fontane Sisters ou por Bing Crosby, originalmente criada em 1951 pelo compositor e músico Meredith Willson.



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