

## EM'Foco

### Noite de Fados Solidária

No dia 24 de Janeiro, a sede da SPEM em Lisboa (Rua Zófilmo Pedrosa 66) vai transformar-se "com certeza numa casa portuguesa" e promete uma noite inesquecível com Fado Vadio, Pop-Fado, à Desgarrada... A Noite de Fados Solidária tem como objetivo a angariação de fundos para a instituição, contribuindo para que esta possa implementar os seus projetos na área Social e da Neuro Reabilitação e garantir a melhoria das condições de vida das pessoas com esclerose múltipla. A iniciativa decorre com o apoio de um grupo amador de fadistas de Lisboa e fadistas e guitarristas da ACOF - Associação Cultural O Fado, bem como de outras empresas como Ah Amália - Living Experience, Pastelaria Viriato, Sagres (Central de Cervejas), Restaurante Toca dos Trovadores, Panike, Talho 6 (Almada), Alcina das Flores, Pâtisserie Daquoise, Musa Cervejaria e Destilaria, Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, Restaurante LIV Beato, Herdade do Monte Branco, Grupo Comunitário Marvila Antiga e Filipe Palhoça Vinhos, tendo ainda a ajuda de um grupo de pessoas anónimas que abraçaram a causa e reuniram ingredientes para o menu de petiscos. A entrada no evento tem um custo de 20€ por pessoa, com Fado ao Vivo e Petiscos incluídos. As inscrições estão abertas até 18 de janeiro e devem ser registadas através de formulário, disponível [aqui](#).



### 40.º aniversário SPEM em festa!

No dia 4 de dezembro, a SPEM celebrou o seu 40.º aniversário entre associados, colaboradores, fundadores, amigos e parceiros, assinalando também o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla. A SPEM orgulha-se de poder ser, desde há quatro décadas, a instituição que apoia muitos dos portugueses afetados pela esclerose múltipla, bem como os seus familiares e cuidadores, chamando diariamente a atenção da sociedade e dos decisores políticos para as particularidades da doença, a valorização dos doentes, a melhoria dos cuidados e o acesso ao tratamento. Clique [aqui](#) para ver alguns dos momentos que pontuaram a festa do 40.º aniversário na sede da associação.



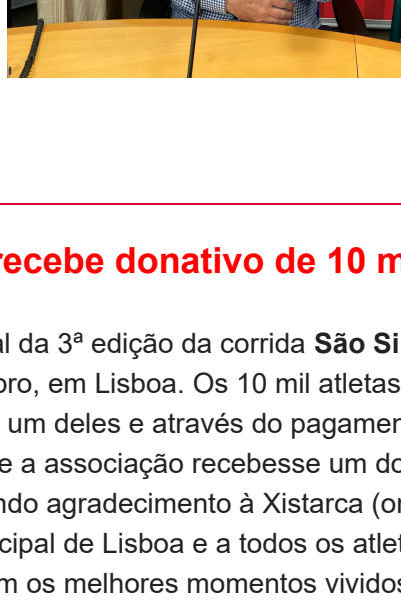
### SPEM em reportagem da RTP

No âmbito do Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, a SPEM recebeu uma equipa do programa **Portugal em Direto**, da RTP, para elaboração de uma reportagem sobre a associação. A peça foi transmitida no dia 4 de dezembro e conta com a participação de dois utentes da SPEM, da coordenadora da delegação de Lisboa, Carla Venenno, e do presidente da associação, Alexandre Silva. Veja [aqui!](#)



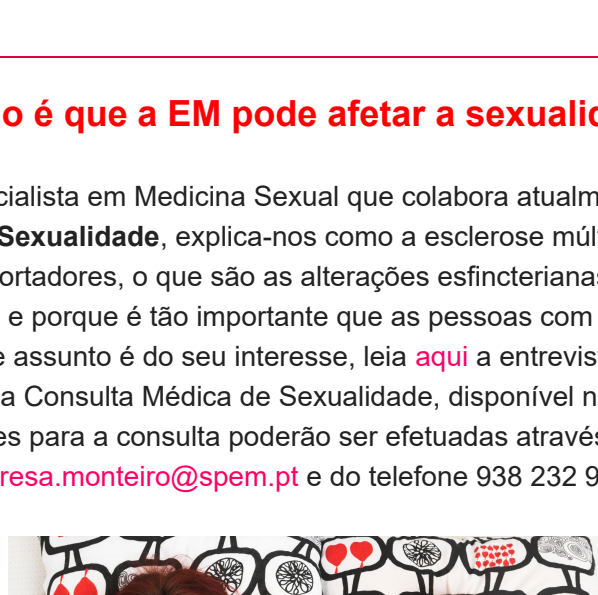
### Constituição de delegação na Madeira

As pessoas com esclerose múltipla residentes na Madeira podem agora contar com o apoio da SPEM, uma vez que a associação constituiu recentemente uma delegação na região. Durante o mês de dezembro, as coordenadoras da delegação, **Marla Jasmims** e **Augusta Gouveia**, juntamente com o presidente da SPEM, Alexandre Guedes da Silva, divulgaram a atividade da associação em várias entidades públicas, na **RDP Antena 1 Madeira** e na **RTP Madeira**, e realizaram ainda uma sessão privada no Castanheiro Boutique Hotel, dirigida a pessoas com esclerose múltipla, familiares e amigos. As coordenadoras da delegação da SPEM Madeira podem ser contactadas através dos e-mails: [marla.jasmims@spem.pt](mailto:marla.jasmims@spem.pt) e [augusta.gouveia@spem.pt](mailto:augusta.gouveia@spem.pt) ou via telefone (934 386 909).



### SPEM recebe donativo de 10 mil euros

A SPEM foi a parceira social da 3ª edição da corrida **São Silvestre El Corte Inglés**, que decorreu no dia 15 de dezembro, em Lisboa. Os 10 mil atletas que participaram neste evento desportivo contribuíram, cada um deles e através do pagamento da inscrição, com 1€ para a SPEM, tornando possível que a associação recebesse um donativo no valor total de 10 mil euros. A SPEM deixa um profundo agradecimento à Xistarca (organização técnica da prova), ao El Corte Inglés, à Câmara Municipal de Lisboa e a todos os atletas envolvidos. Veja [aqui](#) o vídeo resumo com os melhores momentos vividos no evento.



### Como é que a EM pode afetar a sexualidade?

Glória Batista, especialista em Medicina Sexual que colabora atualmente com a SPEM na **Consulta Médica de Sexualidade**, explica-nos como a esclerose múltipla (EM) pode afetar a vida sexual dos seus portadores, o que são as alterações esfinterianas e a reeducação sexual e vesico-esfinteriana e porque é tão importante que as pessoas com EM recuperem a sua sexualidade. Se este assunto é do seu interesse, leia [aqui](#) a entrevista na íntegra e fique a saber mais sobre a Consulta Médica de Sexualidade, disponível na SPEM Lisboa. As marcações para a consulta poderão ser efetuadas através do e-mail [teresa.monteiro@spem.pt](mailto:teresa.monteiro@spem.pt) e do telefone 938 232 957.



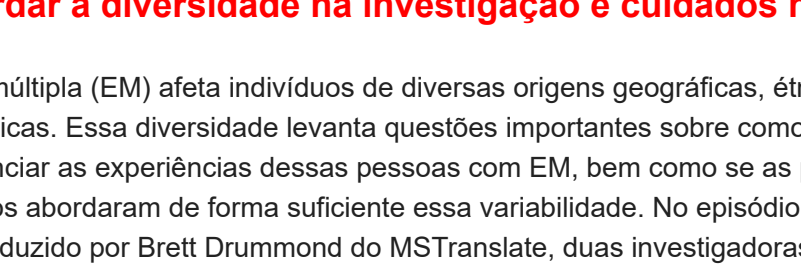
### Acupuntura na SPEM Lisboa Faça a sua marcação!

A SPEM Lisboa continua a disponibilizar sessões de acupuntura com as terapeutas Ana Filipa Pereira e Maria Beatriz Andrade. As sessões têm a duração de 45 minutos, sendo que a primeira consulta tem a duração de 1 hora e 15 minutos para avaliação geral do paciente. Para os pacientes que não possam dirigir-se ao espaço físico da SPEM Lisboa, **há possibilidade de tratamento a domicílio**. Faça a sua marcação através do contacto telefónico 218 650 480 ou do e-mail [teresa.monteiro@spem.pt](mailto:teresa.monteiro@spem.pt). Invista na sua saúde e bem-estar! Consulte todas as informações [aqui](#).



### Concurso Acessibilidades 360º Intervenção em Edifícios Públicos

No âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência - Programa Acessibilidades 360º, foi recentemente publicado o aviso N.º11/C03-102/2025 – Programa de Intervenção em Edifícios Públicos. A **apresentação de candidaturas pode ser feita até às 18h de 28 de fevereiro de 2025**. O Programa de Intervenção em Edifícios Públicos visa a promoção da acessibilidade para pessoas com mobilidade condicionada no acesso aos serviços públicos em todo o território de Portugal continental. O aviso é dirigido à administração central direta e indireta, autarquias locais e empresas municipais com capitais 100% detidos pelos municípios. Todas as informações podem ser consultadas [aqui](#).



### INR lança App pioneira

O Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) lançou uma aplicação (App) que contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas, nomeadamente das pessoas com deficiência. A **App Acessibilidade 360**, disponível para download na Google Play e na Apple Store, é uma ferramenta que estará em constante evolução e crescimento com o objetivo de facilitar o acesso aos serviços públicos, tendo em conta as necessidades específicas de mobilidade de cada pessoa. Saiba mais [aqui](#).



### Abordar a diversidade na investigação e cuidados na EM

A esclerose múltipla (EM) afeta indivíduos de diversas origens geográficas, étnicas, raciais e socioeconómicas. Essa diversidade levanta questões importantes sobre como esses fatores podem influenciar as experiências dessas pessoas com EM, bem como se as pesquisas e os ensaios clínicos abordaram de forma suficiente essa variabilidade. No episódio 46 do **Podcast Ectrins**, conduzido por Brett Drummond do MSTranslate, duas investigadoras líderes neste campo respondem a estas questões e muito mais. Clique [aqui](#) para ouvir.



**Seja um BOM SÓCIO, mantenha as suas QUOTAS EM DIA**  
As quotas podem ser pagas através de :

Transferência bancária* Montepio Geral: NIB: 0036 0000 9910 5871 6101 1	Cheque ou numerário Envie para a sede da SPEM ou qualquer uma das suas delegações	Débito directo Pedir o formulário de autorização	Ou por multibanco na Spem de Lisboa. Ou por MBWAY para o número: 938 748 812
---	--	---	---

\* No descritivo indique por favor o nº do sócio. Para ser válida, encaminhe a cópia do comprovativo com o nº de sócio para [teresa.monteiro@spem.pt](mailto:teresa.monteiro@spem.pt)

**PRETENDE ALTERAR OS SEUS DADOS DE SÓCIO? TEM QUESTÕES RELATIVAS AO VALOR DAS QUOTAS?**  
Por favor contacte a SPEM: Horário: 9:30h às 13:00h, de 2ª a 6ª feira  
Telefone: 218 650 480 – Telemóvel: 938 232 957 – Email: [teresa.monteiro@spem.pt](mailto:teresa.monteiro@spem.pt)

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

Subscrição da Newsletter  
Newsletters (edições anteriores)