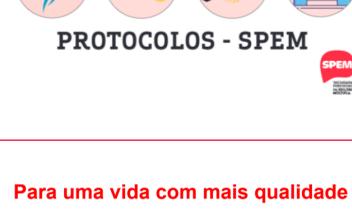


EM'Foco

Condições especiais para associados SPEM

A SPEM tem estabelecidas parcerias e protocolos com diversas entidades públicas e privadas para melhorar as condições de vida das pessoas com esclerose múltipla. Conheça os parceiros nacionais e internacionais e **descubra o vasto portefólio de protocolos** que oferece aos associados da SPEM condições especiais em serviços de apoio ao doente, como lares, centros de dia, empresas de apoio domiciliário, ajudas técnicas, farmácias e muito mais. Saiba mais [aqui](#).



PROTÓCOLOS - SPEM



Para uma vida com mais qualidade

A esclerose múltipla é uma doença crónica que pode afetar o dia a dia, mas com o conhecimento adequado é possível antecipar e gerir os sintomas para promover uma vida com mais qualidade. A Roche Portugal desenvolveu os guias "Viver Melhor com Esclerose Múltipla", com o objetivo de **informar e apoiar na gestão ativa da doença**. Estes guias contêm conteúdos práticos e acessíveis, abordando temas como alterações de sensibilidade, alimentação, exercício físico, tabagismo, alterações visuais, fadiga, planeamento familiar e gravidez. Os guias estão disponíveis no site da SPEM e podem ser consultados [aqui](#).



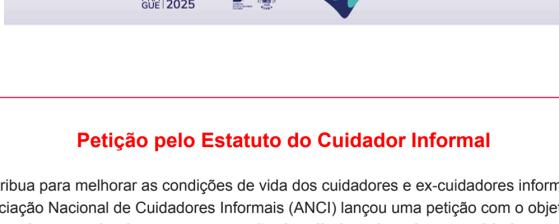
Pesquisa global sobre ferramentas digitais

A PROMS (Patient Reported Outcomes for Multiple Sclerosis) acaba de lançar uma nova pesquisa para explorar as opiniões de pessoas com esclerose múltipla (EM) sobre o uso de ferramentas digitais (sites, aplicações, smartwatches, etc.) para monitorizar os seus sintomas. Esta iniciativa é liderada pela MSIF (Federação Internacional de EM), em colaboração com a European Charcot Foundation, e com a Italian MS Society a atuar como Agência Líder. Os resultados terão implicações importantes na forma como as ferramentas digitais serão projetadas no futuro, garantindo que atendam às **necessidades das pessoas com EM**. A pesquisa está disponível em 6 idiomas: inglês, francês, alemão, italiano, português e espanhol. Participe e aceda [aqui](#) ao inquérito.



Conferência EMSP 2025 vai ter lugar em Praga

A Conferência Anual da EMSP (Plataforma Europeia de Esclerose Múltipla) é um encontro único que une as comunidades europeias de pacientes com esclerose múltipla (EM) com investigadores, académicos, profissionais de saúde e formuladores de políticas. A conferência de 2025 será realizada nos dias **16 e 17 de maio**, em Praga, Chéquia, e será coorganizada pela Unie Roska. Sob o tema **"Prevenção na Esclerose Múltipla e Distúrbios Relacionados: Descobrendo Fatores de Risco e Proteção"**, o programa deste ano permitirá aos participantes explorarem os últimos avanços sobre a EM e distúrbios relacionados, abordarem os principais desafios políticos, colaborarem com colegas de organizações de EM e comemorarem no Jantar de Gala, numa noite descontraída e dedicada ao networking e ao aprofundamento de conexões. Para mais informações e registo no evento, clique [aqui](#).



Petição pelo Estatuto do Cuidador Informal

Contribua para melhorar as condições de vida dos cuidadores e ex-cuidadores informais. A Associação Nacional de Cuidadores Informais (ANCI) lançou uma petição com o objetivo de **garantir o reconhecimento e a proteção dos direitos de todos os cuidadores e ex-cuidadores informais**, promovendo sua dignidade. Para obter mais informações sobre as propostas da petição e assiná-la, clique [aqui](#). A sua participação é fundamental, por isso contamos com o seu apoio!



Primark lançou primeira coleção de moda adaptada

A marca apresentou a sua primeira coleção de moda adaptada para homem e mulher, desenvolvida em parceria com Victoria Jenkins. Com **49 peças** cheias de estilo e a preços acessíveis, a linha inclui gabardinas, t-shirts, camisolas e jeans, todas **pensadas para pessoas com necessidades especiais ou mobilidade reduzida**. As peças foram desenhadas para serem fáceis de vestir, incorporando aberturas magnéticas, presilhas, molas e aberturas ocultas para acesso a dispositivos médicos. A coleção está disponível desde 28 de janeiro em três lojas em Portugal: Norte Shopping (Porto), UBBO (Amadora) e Centro Comercial Colombo (Lisboa). Saiba tudo [aqui](#).



Oferta formativa INR

O Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR) apresenta a oferta formativa para o ano de 2025, reforçando o seu compromisso com a promoção dos direitos das pessoas com deficiência, no cumprimento do articulado da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Este plano de formação é um **instrumento de capacitação de pessoas e contextos**, que se organiza em diversas áreas temáticas, nas quais é disponibilizada a oferta formativa. Conheça as próximas ações e inscreva-se [aqui](#).

Plano de Formação INR, I.P. | 2025



BiblioLED Livros digitais e audiolivros de acesso gratuito

A Direção-Geral do Livro lançou uma nova iniciativa chamada BiblioLED, um serviço inovador que oferece acesso gratuito ao vasto catálogo das bibliotecas públicas do país. Esta plataforma digital foi criada para proporcionar aos utilizadores uma experiência prática e eficiente na consulta de livros e audiolivros, acessíveis a todos os cidadãos que estejam inscritos em bibliotecas municipais. O BiblioLED está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, permitindo que os utilizadores possam consultar os conteúdos a qualquer momento, de forma flexível e adaptada às suas necessidades. Além disso, a plataforma oferece opções de personalização do modo de leitura, garantindo uma **experiência mais inclusiva para pessoas com diferentes preferências e condições**. Para mais informações, visite o site oficial BiblioLED [aqui](#).



Dia Mundial do Sono

No próximo dia **14 de março**, assinala-se o Dia Mundial do sono. Muitas pessoas com esclerose múltipla enfrentam dificuldades para dormir, o que pode afetar a memória, a atenção e o raciocínio. **Manter uma rotina de sono regular é essencial**: procure deitar-se e levantar-se sempre no mesmo horário. Antes de dormir, escolha atividades relaxantes que não envolvam o uso de dispositivos eletrónicos. Além disso, manter o quarto limpo, organizado e bem arejado, assim como planejar bem o dia a dia, pode contribuir para noites mais tranquilas. E porque dormir mal e pouco está associado a diversos problemas de saúde, a Associação Portuguesa do Sono (APS) junta-se mais uma vez ao Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra para apoiar a campanha mundial do World Sleep Day sob o mote "Faça do sono uma prioridade", realizando atividades para celebrar a efeméride. Fique atento às novidades no website da APS, clicando [aqui](#).



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 Preencha o formulário de autorização	Ou por multibanco na Spem de Lisboa. Ou por MBWAY para o número: 938 748 512
---	---	--	---

* 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

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

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

Subscrição da Newsletter

Newsletters (edições anteriores)