



Dia Mundial da EM: navegando juntos pela EM!

O Dia Mundial da Esclerose Múltipla (EM), assinalado todos os anos a 30 de maio, é um momento especial que une a comunidade global da EM numa só voz. A campanha do Dia Mundial, com o título “O Meu Diagnóstico de EM” (My MS Diagnosis), procura chamar a atenção para as barreiras existentes a um diagnóstico rápido e preciso para todos.

A Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) convida toda a comunidade a celebrar este dia. Vamos mobilizar o país, celebrar a vida e enaltecer todas as conquistas de quem é tocado pela Esclerose Múltipla!

Toda a informação sobre o Dia Mundial da EM [aqui](#).



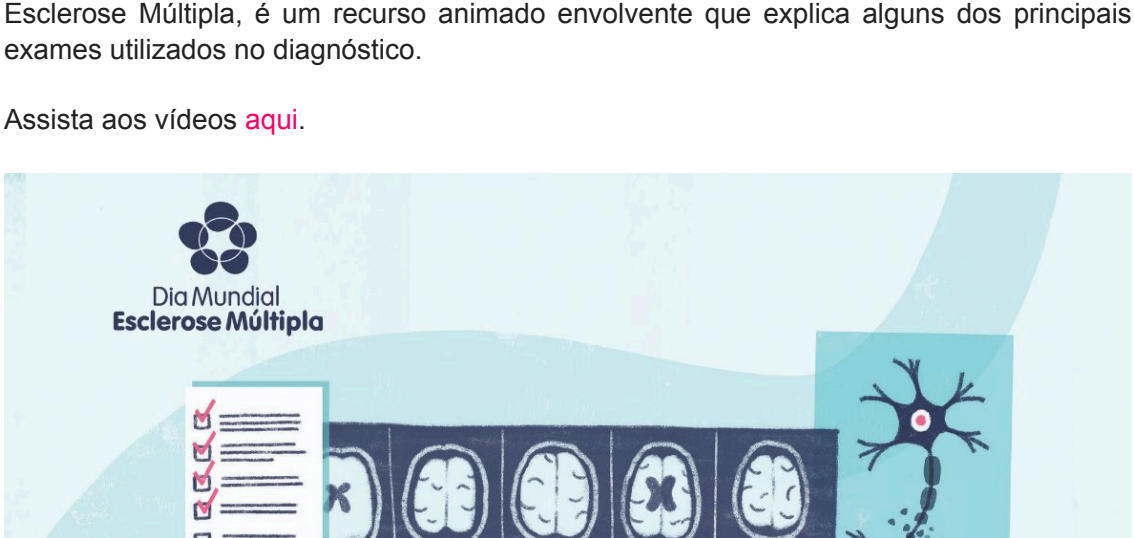
Impacto dos Sintomas da Esclerose Múltipla

No próximo dia **30 de maio**, pelas **10h30**, a **Sala de Âmbito Cultural do El Corte Inglés, em Lisboa**, será lugar de uma conversa que promete ir além dos sintomas da Esclerose Múltipla (EM).

O colóquio “**Impactos Diários: Viver com os Sintomas da Esclerose Múltipla**”, promovido pela SPEM por ocasião do Dia Mundial da Esclerose Múltipla, reúne doentes, cuidadores, familiares, decisores políticos e profissionais de saúde para um momento único de partilha e reflexão.

A iniciativa marca também a apresentação dos resultados em Portugal do estudo europeu sobre o **Impacto dos Sintomas da Esclerose Múltipla (IMSS)**, sigla em inglês). Este trabalho pioneiro pretende trazer novos entendimentos sobre o impacto real, físico e emocional, dos sintomas da EM no quotidiano de quem convive com a doença.

Mais informações e inscrições [aqui](#).



Testing for MS: vídeos infográficos sobre exames complementares utilizados para diagnosticar a EM

Não existe um exame simples para diagnosticar a Esclerose Múltipla. O diagnóstico geralmente requer uma combinação de avaliações para descartar outras condições e confirmar os sinais da doença.

A nova série de vídeos “Testing for MS”, desenvolvida pela Federação Internacional de Esclerose Múltipla, é um recurso animado envolvente que explica alguns dos principais exames utilizados no diagnóstico.

Assista aos vídeos [aqui](#).



Esperançar é preciso! Ciclo de encontros online pretende ajudar pessoas com EM a lidar com o diagnóstico

A SPEM e a Associação de Psicologia Positiva, Florescimento Humano e Societal (APPFHS) promovem em parceria um ciclo de encontros *online* dedicado à Psicologia Positiva, que se insere no programa do Dia Mundial da Esclerose Múltipla (30 de maio).

Criado a pensar em quem procura construir uma vida com mais equilíbrio, propósito e bem-estar, esta primeira edição destina-se a pessoas com diagnóstico recente (últimos quatro anos). Saiba mais [aqui](#).



Ordem dos Psicólogos alerta para o impacto das doenças crónicas na saúde mental

No âmbito do Dia Mundial da Saúde (7 de abril), a Ordem dos Psicólogos publicou o documento “Vamos falar sobre doenças crónicas” no qual destaca a Esclerose Múltipla.

A gestão eficaz da Esclerose Múltipla envolve não apenas o tratamento médico, mas também estratégias para lidar com os sintomas e preservar a qualidade de vida, entre elas procurar apoio psicológico sempre que necessário.

Consulte o documento “Vamos falar sobre doenças crónicas” [aqui](#).

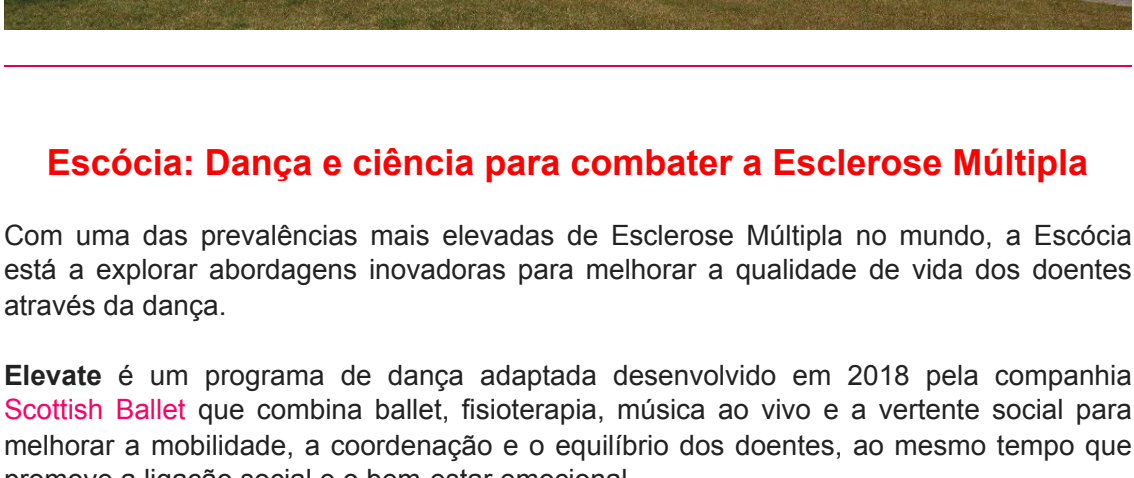


SPEM no Portugal Rugby Youth Festival

A SPEM marcou presença este fim de semana, 12 e 13 de abril, no Portugal Rugby Youth Festival, o maior torneio de rugby juvenil da Europa. O evento internacional contou com a participação de mais de 3 mil jogadores e mais de 25 mil espectadores.

O stand da SPEM foi amplamente visitado, com o nosso simulador de sintomas a chamar a atenção do público mais jovem. Esta interação foi um passo importante para aumentar a compreensão sobre a Esclerose Múltipla e empatia em torno da nossa missão.

Veja mais fotografia na nossa [página de Facebook](#).



“Óscar da ciência” atribuída a duas descobertas na área da Esclerose Múltipla

O neurologista Stephen Hauser e o epidemiologista Alberto Ascherio receberam o Prémio Breakthrough (‘Revelação’), uma espécie de “Óscares da ciência”, fundado por Mark Zuckerberg, por terem revolucionado a investigação sobre a Esclerose Múltipla.

Notícia da Rádio Renascença [aqui](#).



ULS Entre Douro e Vouga inicia investigação para tratamento inovador para a Esclerose Múltipla

A Unidade Local de Saúde de Entre Douro e Vouga (Hospital de São Sebastião, Santa Maria da Feira) deu início a ensaios clínicos para um tratamento inovador para a Esclerose Múltipla.

Este marco coloca a unidade entre os poucos hospitais em Portugal com capacidade para conduzir investigações clínicas desta natureza. Saiba mais [aqui](#).



Escócia: Dança e ciência para combater a Esclerose Múltipla

Com uma das prevalências mais elevadas de Esclerose Múltipla no mundo, a Escócia está a explorar abordagens inovadoras para melhorar a qualidade de vida dos doentes através da dança.

Elevate é um programa de dança adaptada desenvolvido em 2018 pela companhia **Scottish Ballet**, que combina ballet, fisioterapia, música ao vivo e a vertente social para melhorar a mobilidade, a coordenação e o equilíbrio dos doentes, ao mesmo tempo que promove a ligação social e o bem-estar emocional.

Leia a notícia da HealthNews [aqui](#).

Um Gesto de Luz que transforma Vidas: Consigne 1% do seu IRS

Junte-se a esta corrente de solidariedade. Ao consignar 1% do seu IRS à Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) está a acender a esperança das pessoas que, no nosso país, vivem com esta doença neurológica, autoimune e degenerativa. A entrega de declaração ocorre entre **1 de abril e 30 de junho**. Saiba mais [aqui](#).

