

XX Congresso Nacional de Esclerose Múltipla

Está a chegar o maior encontro nacional da comunidade da Esclerose Múltipla! A SPEM vai promover a 20ª edição do seu Congresso Nacional (CNEM) a 4 e 6 de dezembro. Com o tema "Transformar Cuidados, Gerar Valor - Por um sistema de saúde eficiente, sustentável e centrado no doente", o CNEM pretende reforçar o debate em torno do conceito Valor em Saúde (Value-Based Healthcare), promovendo soluções que melhorem a eficiência dos serviços e a qualidade de vida das pessoas com EM. Saiba mais [aqui](#).



Comunicado: Acesso a medicação para a Esclerose Múltipla em contexto hospitalar

"Na sequência do fluxo de notícias que tem vindo a público sobre a eventual escassez de medicação para a Esclerose Múltipla no Serviço Nacional de Saúde, a SPEM informa que não tem conhecimento de qualquer reporte de falha de fornecimento dos designados medicamentos modificadores da doença, quer de carácter permanente ou continuado". Continue a ler [aqui](#).



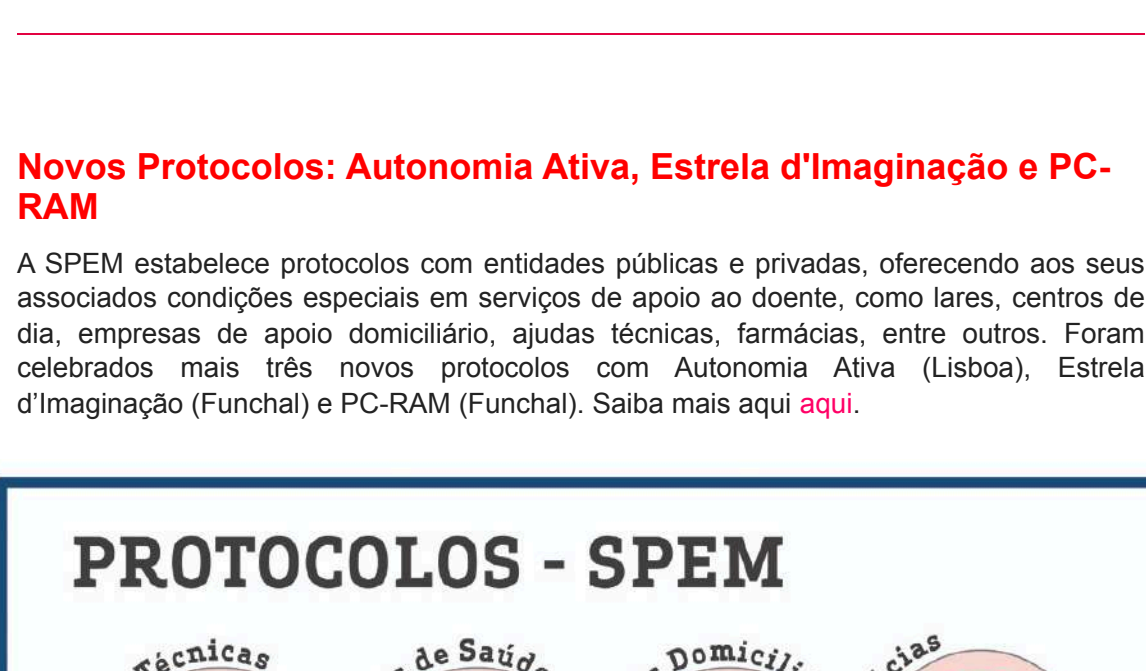
SPEM Leiria inaugura Loja Social: um espaço de partilha e solidariedade

No dia 3 de novembro, a Delegação de Leiria da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) inaugurou oficialmente a sua **Loja Social**, um projeto há muito desejado por utentes, voluntários e amigos da instituição. O espaço estará aberto de **segunda a sexta-feira**, convidando toda a comunidade a visitar, colaborar e contribuir para esta causa. Leia a notícia [aqui](#).



Natal Solidário: Encomende o seu novo presépio!

Neste Natal, dê mais significado às suas ofertas com os nossos Presépios Solidários! Feitos à mão pelos utentes do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) da SPEM Lisboa, a venda destes presépios vai reverter para os projetos e serviços da instituição que apoiam diretamente as pessoas com Esclerose Múltipla. Saiba como encomendar o seu presépio [aqui](#).



PRESÉPIOS REALIZADOS PELOS UTENTES DO CENTRO DE ATIVIDADES E CAPACITAÇÃO PARA A INCLUSÃO (CACI) DA SPEM LISBOA

SPEM Lisboa inicia parceria artística com a companhia de teatro "Cepa Torta"

O CACI, da SPEM Lisboa, deu início no mês de outubro a uma parceria com a Companhia Cepa Torta. Este projeto visa promover o desenvolvimento pessoal e coletivo através de artes performativas e de práticas expressivas. As primeiras sessões estão a ser conduzidas pela atriz e bailarina Inês Taruca, que acompanhará o grupo nesta fase inicial dedicada ao interconhecimento. Saiba mais [aqui](#).



Novos Protocolos: Autonomia Ativa, Estrela d'Imaginação e PC-RAM

A SPEM estabelece protocolos com entidades públicas e privadas, oferecendo aos seus associados condições especiais em serviços de apoio ao doente, como lares, centros de dia, empresas de apoio domiciliário, ajudas técnicas, farmácias, entre outros. Foram celebrados mais três novos protocolos com Autonomia Ativa (Lisboa), Estrela d'Imaginação (Funchal) e PC-RAM (Funchal). Saiba mais [aqui](#).



Um gesto simples pode devolver a esperança! Apoie a SPEM através do MB WAY

O MB WAY associou-se à SPEM e promoveu entre 27 de outubro e 2 de novembro uma campanha através da funcionalidade Ser Solidário mas que se mantém ativa todo o ano! Com um donativo à SPEM através do MB WAY, pode ajudar a garantir reabilitação a quem luta todos os dias para continuar a andar, a falar e a viver com dignidade. Saiba mais [aqui](#).



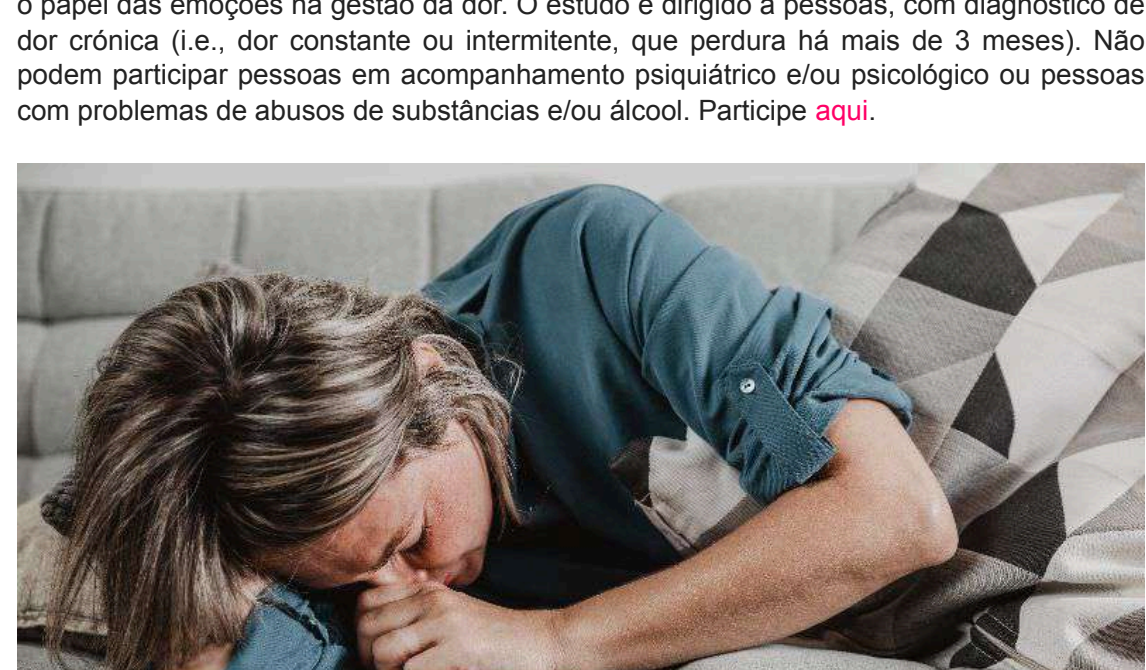
Banco de Produtos de Apoio

O Banco de Produtos de Apoio é um serviço da SPEM destinado a todos os seus associados. Disponibilizamos materiais e equipamentos que visam melhorar a qualidade de vida e apoiar o desempenho das atividades de vida diária, promovendo maior autonomia e conforto desde camas articuladas a andalhões. Consulte [aqui](#) toda a informação sobre o Banco de Produtos de Apoio.



Direito ao Esquecimento: um passo importante para a igualdade no acesso ao crédito e aos seguros

A Lei n.º 75/2021, de 18 de novembro, veio reforçar os direitos das pessoas que enfrentam problemas de saúde graves ou deficiência. Agora, é proibida qualquer discriminação no acesso ao crédito ou aos seguros por motivos de saúde passados. Se superou ou estabilizou a sua condição, bancos e seguradoras não podem usar essas informações. O seu passado não deve ser um obstáculo ao seu futuro. Saiba mais [aqui](#).



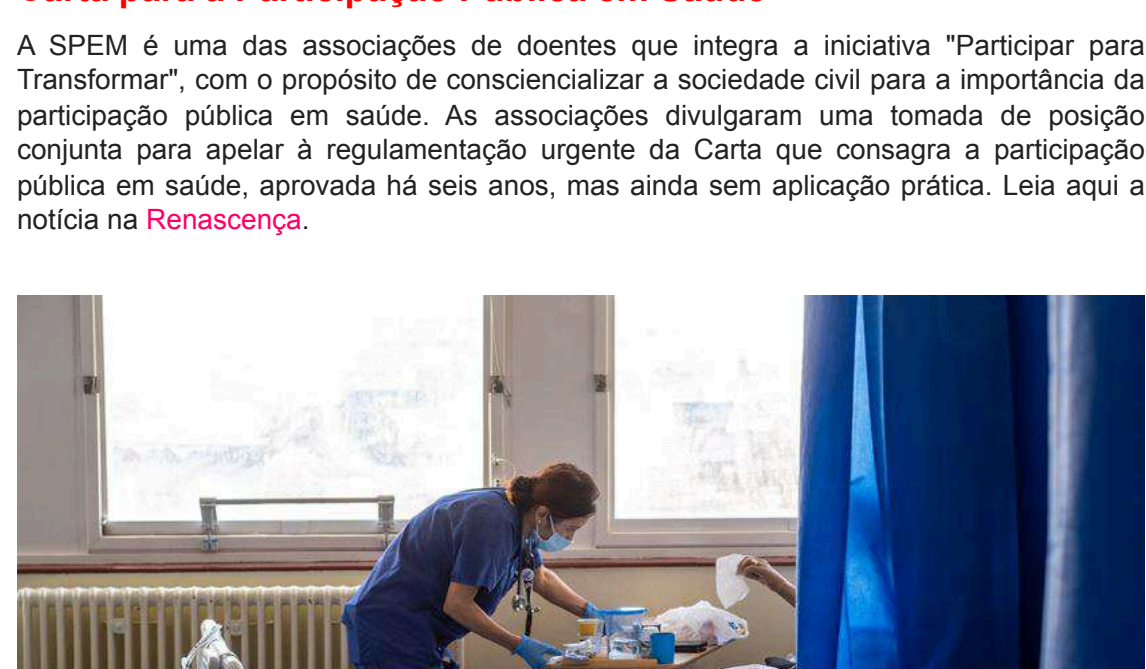
Proteção da Saúde: conhece os seus direitos e deveres?

Todos têm direito a cuidados de saúde acessíveis, seguros e de qualidade. Contudo, a proteção da saúde é não só um direito como também um dever dos cidadãos. Para promover mais literacia sobre a prestação de cuidados de saúde, a Entidade Reguladora da Saúde divulgou um conjunto de vídeos informativos sobre os direitos dos utentes, as obrigações dos prestadores e procedimentos práticos. Veja [aqui](#).



Associação Salvador publica nova edição do Manual para Pessoas com Deficiência Motora

Encontrar informação sobre deficiência motora pode ser uma verdadeira dor de cabeça. Foi por isso que, com o apoio do Instituto Nacional para a Reabilitação, a Associação Salvador criou o Manual para Pessoas com Deficiência Motora. Um recurso que junta num só lugar tudo o que é realmente útil: produtos de apoio, acesso a cuidados de saúde, incentivos no emprego, desporto adaptado, lazer, etc., que é atualizado todos os anos com as informações mais recentes. Tudo pensado para facilitar o dia a dia das pessoas com deficiência e mobilidade condicionada, mas também de familiares, amigos e profissionais que as acompanham. A 10.ª edição já está disponível. Faça o download [aqui](#).



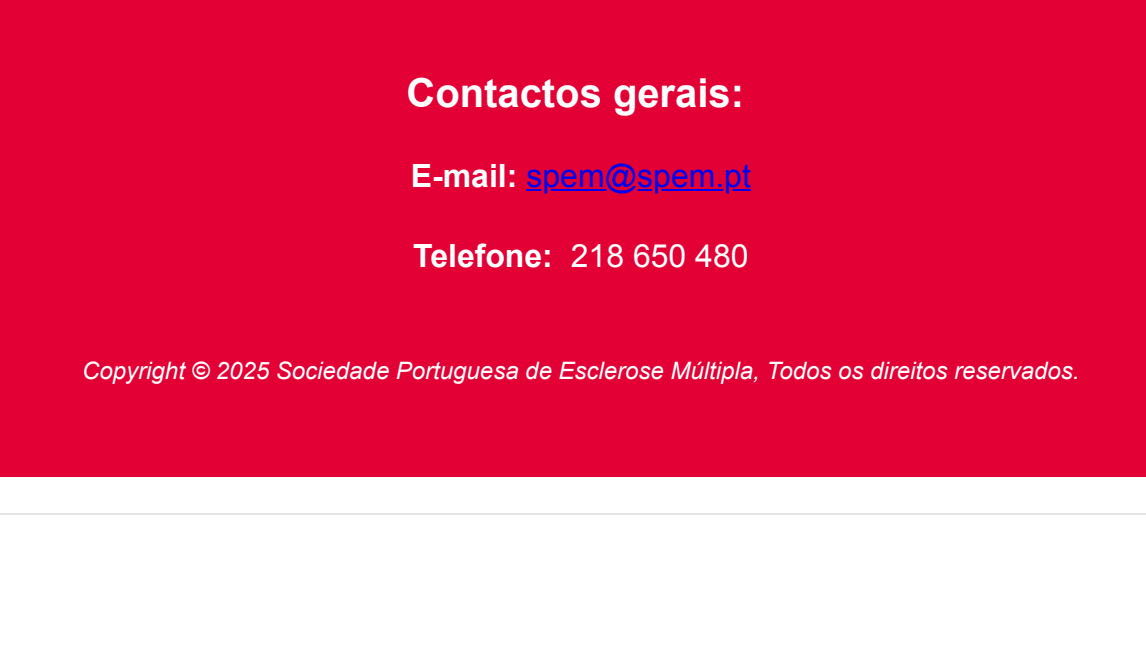
Estudo sobre o papel das emoções na gestão da dor

No âmbito de uma tese de mestrado do ISPA - Instituto Universitário, procura-se entender o papel das emoções na gestão da dor. O estudo é dirigido a pessoas com diagnóstico de dor crónica (i.e., dor constante ou intermitente, que perdura há mais de 3 meses). Não podem participar pessoas em acompanhamento psiquiátrico e/ou psicológico ou pessoas com problemas de abusos de substâncias e/ou álcool. Participe [aqui](#).



Resultados promissores de ensaio clínico abrem caminho para novas terapias para a EM

Um estudo publicado na revista Nature Medicine revela alterações cerebrais e sanguíneas associadas à Esclerose Múltipla (EM) cerca de sete anos antes dos sinais clínicos da doença. Investigadores da Universidade da Califórnia em São Francisco analisaram milhares de proteínas no sangue, descobrindo marcadores que antecipam a EM anos antes do diagnóstico. Esta descoberta abre caminho a novos métodos de diagnóstico e possíveis estratégias de prevenção, tendo já sido apresentado um pedido de patente para um teste de diagnóstico por análise sanguínea. Saiba mais no [artigo da SIC Notícias](#).



Dar voz aos utentes para transformar a saúde

Alexandre Guedes da Silva, presidente da SPEM, foi o autor convidado da rubrica "Voz do Cidadão", na última edição da Revista Gestão Hospitalar, da Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares. "Acredito que o futuro da saúde está em reconhecer que o doente não é apenas alguém a tratar - é um parceiro de mudança. Se quisermos um SNS mais humano, sustentável e eficaz, precisamos de ouvir os cidadãos, investir na prevenção e medir aquilo que realmente importa: vidas com qualidade, dignidade e esperança", defende o responsável. Leia o artigo, na íntegra, [aqui](#).

Associações de Doentes em Participação urgente da Carta para a Participação Pública em Saúde

A SPEM é uma das associações de doentes que integra a iniciativa "Participar para Transformar", com o propósito de consciencializar a sociedade civil para a importância da participação pública em saúde. As associações divulgaram uma tomada de posição conjunta para apelar à regulamentação urgente da Carta que consagra a participação pública em saúde, aprovada há seis anos, mas ainda sem aplicação prática. Leia aqui a notícia na [Renascença](#).

Corrida Saúde + Solidária 2026: Vote na SPEM!

A SPEM é uma das instituições candidatas a ser apoiada na Corrida Saúde + Solidária de 2026. Para ser a instituição escolhida, precisa do seu voto! Basta entrar no seguinte [link](#) e votar na SPEM. Contamos consigo!

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

Subscrição da Newsletter
Newsletters (edições anteriores)