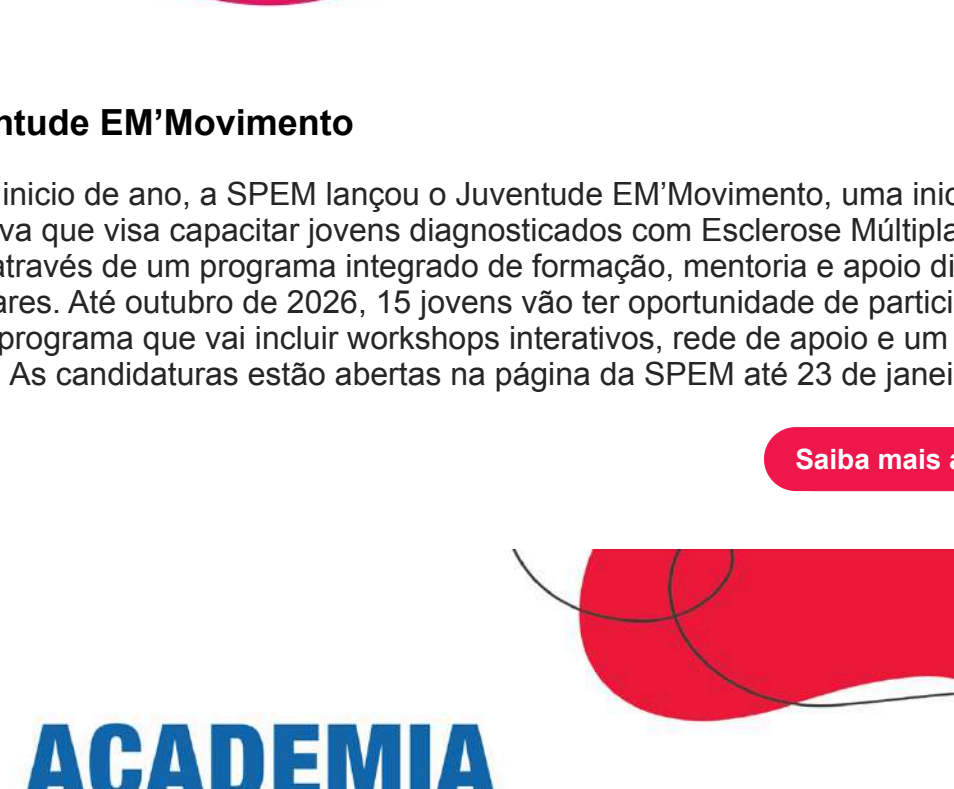




DESTAQUES



Juventude EM Movimento

Neste início de ano, a SPEM lançou o Juventude EM Movimento, uma iniciativa inclusiva que visa capacitar jovens diagnosticados com Esclerose Múltipla (EM) através de um programa integrado de formação, mentoria e apoio digital inter pares. Até outubro de 2026, 15 jovens vão ter oportunidade de participar neste programa que vai incluir workshops interativos, rede de apoio e um kit digital. As candidaturas estão abertas na página da SPEM até 23 de janeiro.

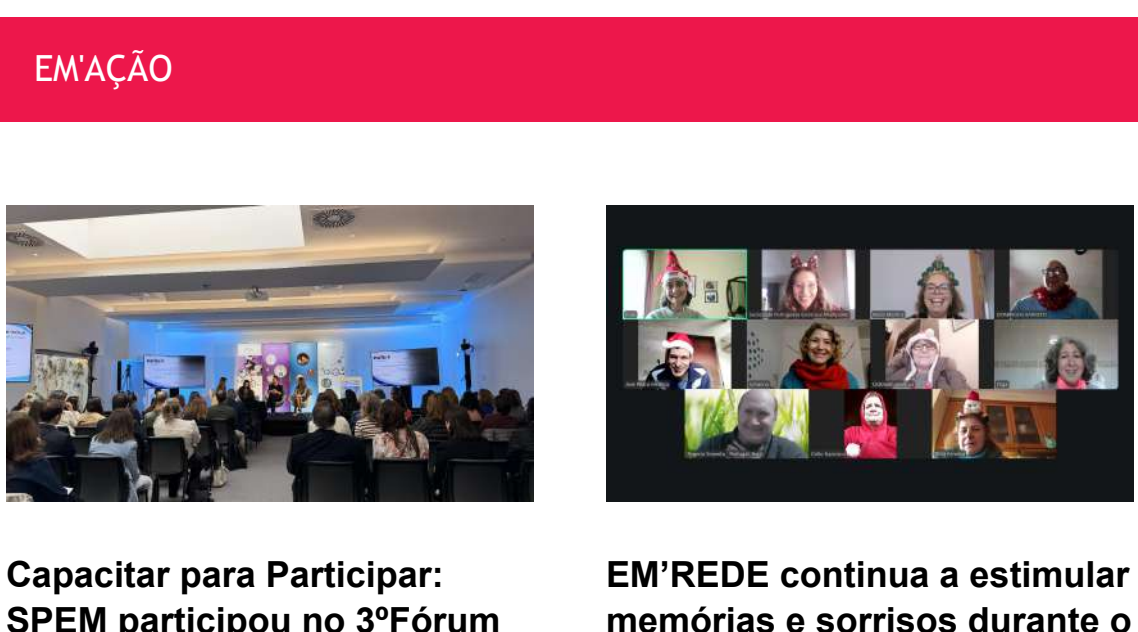
[Saiba mais aqui](#)



Academia da Pessoa com EM: 2ºCiclo de Webinares

O Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla (CRI-EM), da Unidade Local de Saúde São José (Lisboa), e a SPEM voltam a promover a Literacia em Saúde através de um ciclo de webinares trimestrais. O primeiro realiza-se já no próximo dia 23 de janeiro, pelas 18h00. Nesta sessão pretende-se explicar o que é o CRI-EM, como funciona e qual o seu contributo para a melhoria dos cuidados de saúde prestados às pessoas com EM. Os interessados devem realizar inscrição prévia.

[Mais informações e inscrições aqui](#)

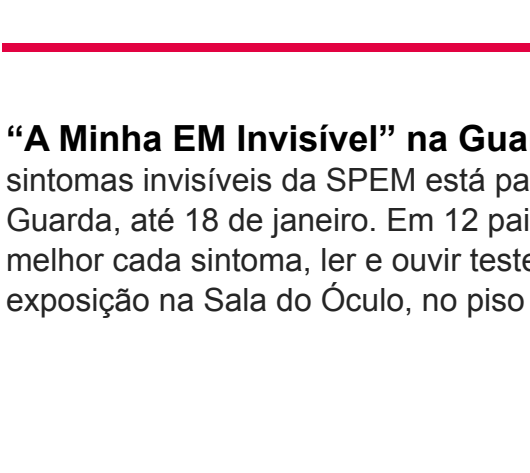


A liberdade para ver al'EM: Concurso de Pintura

Iniciativa conjunta da SPEM, ANEM e TEM, com o apoio da Merck, o concurso "Ver alÉM" pretende dar visibilidade à experiência emocional, social e humana das pessoas que vivem com esta doença através da pintura. Podem participar sócios maiores de 18 anos, e devem apresentar uma pintura original. Serão selecionadas 30 obras que serão expostas e sujeitas a um júri. O vencedor do concurso receberá um prémio no valor de 1500€. Inscrições abertas até 1 de fevereiro.

[Mais informações e inscrições aqui](#)

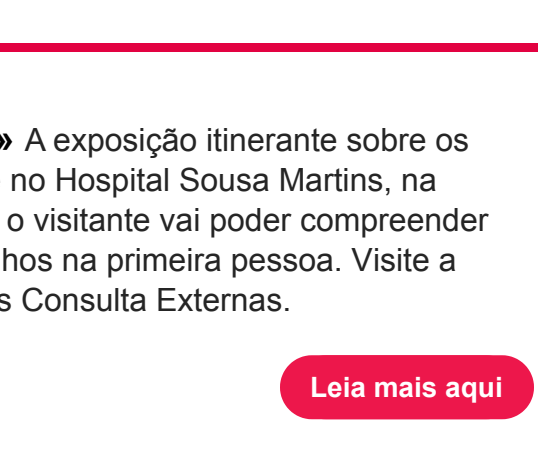
EMAÇÃO



Capacitar para Participar: SPEM participou no 3ºFórum INCLUIR

A iniciativa, promovida pelo INFARMED, teve como foco a capacitação para uma efetiva participação — um tema relevante da implementação do novo Regulamento da União Europeia de Avaliação de Tecnologias de Saúde que traz novas exigências e novas oportunidades para o envolvimento das associações. A gravação do evento está disponível no Youtube do INFARMED.

[Assista aqui](#)



EM'REDE continua a estimular memórias e sorrisos durante o Natal

Este projeto que visa combater o isolamento social e promover a estimulação cognitiva das pessoas com EM de todo o país através de sessões online, manteve-se ativo e criativo no final de 2025. Nesta Natal, os participantes foram desafiados a criar a sua própria rena, estimulando a imaginação, a criatividade e a expressão artística.

[Leia mais aqui](#)



Tradição e generosidade: SPEM Lisboa promove 3ºNoite de Fados Solidária

É já no próximo dia 24 de janeiro, pelas 19 horas na sede da SPEM em Marvila, que se abrem as portas para uma noite de convívio, boa música, solidariedade e petiscos tradicionais. O valor angariado reverte-se para os projetos da instituição na área social e da Neuroreabilitação. A entrada tem um valor de 25 guitarras e os lugares são limitados a 60 pessoas. Reserve já a sua mesa e junte-se a nós numa noite de tradição e generosidade!

[Mais informações e reservas aqui](#)

EM'CONHECIMENTO

“A Minha EM Invisível” na Guarda » A exposição itinerante sobre os sintomas invisíveis da SPEM está patente no Hospital Sousa Martins, na Guarda, até 18 de janeiro. Em 12 painéis, o visitante vai poder compreender melhor cada sintoma, ler e ouvir testemunhos na primeira pessoa. Visite a exposição na Sala do Óculo, no piso 1 das Consulta Externas.

[Leia mais aqui](#)

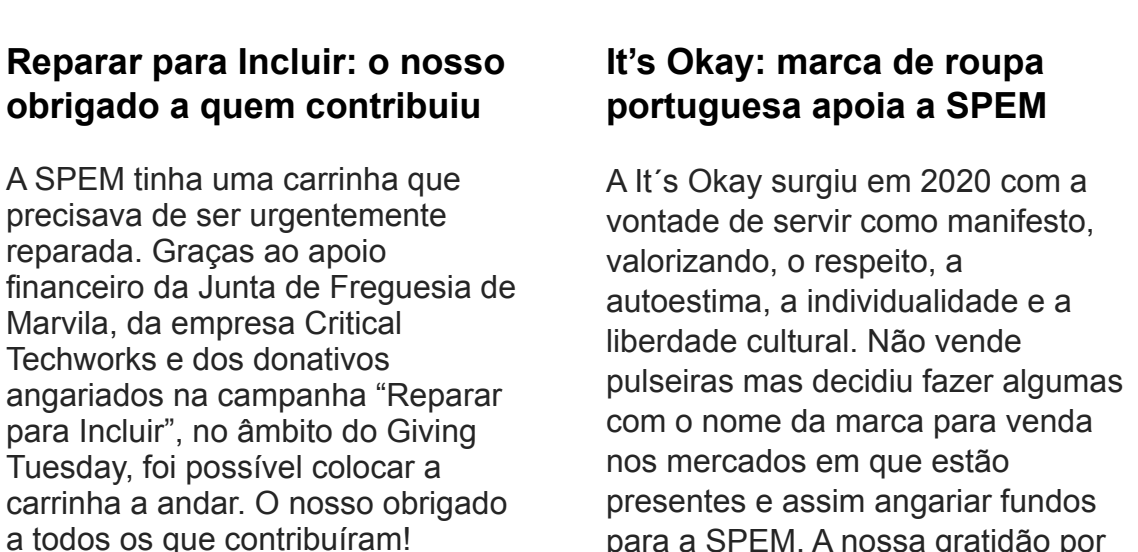
Leiria Natal 2025 » A nossa delegação distrital esteve presente, como é tradição, durante todo o mês de dezembro, no Leiria Natal. Na banquinha da SPEM, os visitantes tinham à sua espera o café da avó, bolo caseiro, pão com chouriço, ginja em copo de chocolate para aquecer e presentes artesanais variados.

[Leia mais aqui](#)

Almoço de Natal e passeio à Marinha Grande » Muitos utentes, familiares e amigos da SPEM Leiria juntaram-se para o tradicional Almoço de Natal no Restaurant Solar dos Noivos. Além do almoço, a SPEM Leiria levou os seus utentes à Marinha Grande, ao Edifício da Resinagem, para ver o Presépio Tradicional.

[Veja as fotografias aqui](#)

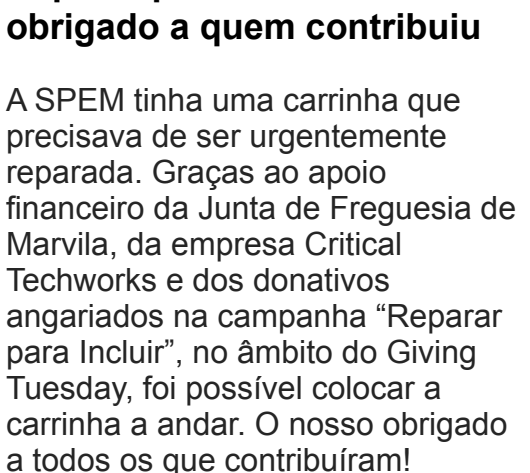
EM'COMUNIDADE



“Corremos juntos”: Corrida São Silvestre El Corte Inglés

A SPEM voltou a ser parceira social na Corrida São Silvestre El Corte Inglés, que regressou à capital portuguesa no passado dia 14 de dezembro, para a sua 4.ª edição. Com o mote “Corremos juntos”, perto de 18 mil pessoas juntaram-se para correr por uma boa causa, promover um estilo de vida saudável e partilhar o espírito natalício pelas ruas de Lisboa. Por cada inscrição realizada, 1€ foi doado à nossa instituição.

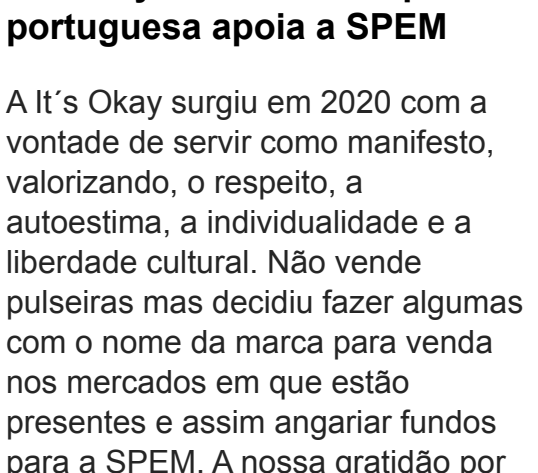
[Leia mais aqui](#)



Reparar para Incluir: o nosso obrigado a quem contribuiu

A SPEM tinha uma carrinha que precisava de ser urgentemente reparada. Graças ao apoio financeiro da Junta de Freguesia de Marvila, da empresa Critical Techworks e dos donativos angariados na campanha "Reparar para Incluir", no âmbito do Giving Tuesday, foi possível colocar a carrinha a andar. O nosso obrigado a todos os que contribuíram!

[Leia mais aqui](#)



It's Okay: marca de roupa portuguesa apoia a SPEM

A It's Okay surgiu em 2020 com a vontade de servir como manifesto, valorizando, o respeito, a autoestima, a individualidade e a liberdade cultural. Não vende peiseiras mas decidiu fazer algumas com o nome da marca para venda nos mercados em que estão presentes e assim angariar fundos para a SPEM. A nossa gratidão por se terem lembrado de nós!

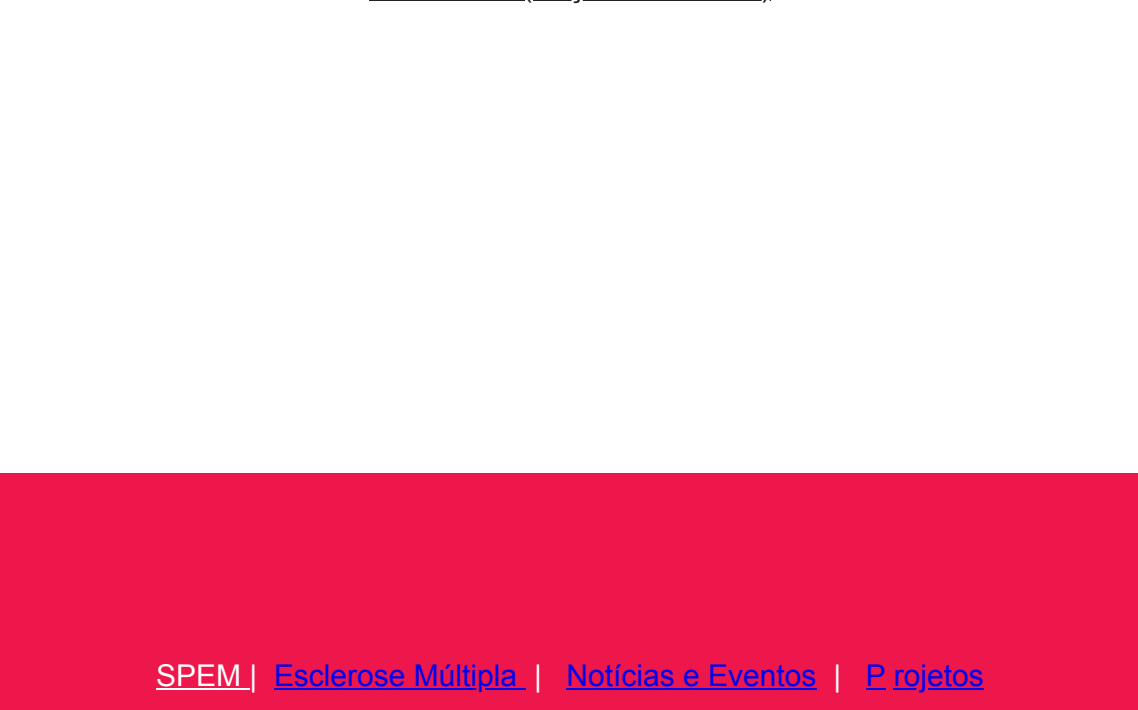
[Leia mais aqui](#)



Correr pela Esclerose Múltipla: cabeça erguida e seguir em frente!

O Hugo tem 44 anos e foi diagnosticado com EM (surto remissão) em 2019. Inscreveu-se, em conjunto com o seu pai de 68 anos, na prova de 5 quilómetros da Corrida de São Silvestre de Torres Novas. Acabou no 17º lugar, entre 362 participantes! Este é um exemplo de que o diagnóstico não precisa de ser um obstáculo para que uma pessoa com EM possa alcançar os seus objetivos. Obrigado, Hugo!

[Saiba mais aqui](#)



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

[Subscrição da Newsletter](#)
[Newsletters \(edições anteriores\)](#)

[SPEM](#) | [Esclerose Múltipla](#) | [Notícias e Eventos](#) | [Projetos](#)

[Parceiros](#) | [Envolve-se](#) | [Contactos](#)



Contactos
[speem@speem.pt](mailto:spem@speem.pt)
218 650 480

Copyright © 2026 Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, Todos os direitos reservados.