

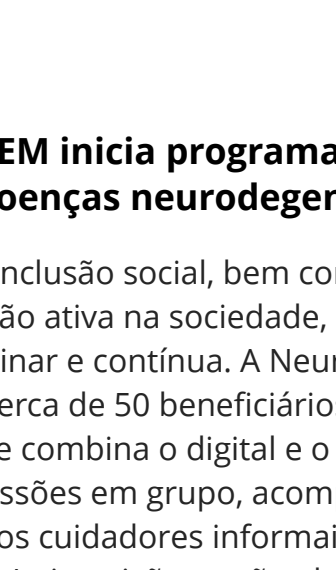


# Newsletter

FEVEREIRO • 2026

Fevereiro, apesar da tempestade, vem carregado de boas notícias. Nesta newsletter, poderá conhecer melhor a NeuroAcademia, um novo programa de capacitação destinado a pessoas com doenças neurodegenerativas. No campo da investigação, o Instituto Karolinska, na Suécia, traz novidades que podem revolucionar o diagnóstico e tratamento da Esclerose Múltipla. Damos ainda conta de várias iniciativas da SPEM, com destaque para o sucesso da 3ª Noite de Fados Solidária. Boas leituras!

## DESTAQUES



### NeuroAcademia: SPEM inicia programa de capacitação para pessoas com doenças neurodegenerativas

Queremos promover a inclusão social, bem como fomentar a reabilitação e participação ativa na sociedade, através de uma intervenção multidisciplinar e contínua. A NeuroAcademia prevê abranger diretamente cerca de 50 beneficiários, assumindo uma metodologia híbrida que combina o digital e o presencial. As suas atividades vão incluir sessões em grupo, acompanhamento individualizado, apoio aos cuidadores informais, conteúdos digitais e ações de sensibilização. As inscrições estão abertas até 13 de fevereiro.

[Saiba mais aqui](#)



### 3ª Noite de Fados Solidária

A SPEM Lisboa realizou, no passado dia 24 de janeiro, um evento solidário de música, tradição e espírito de entreajuda. A iniciativa contou com a presença de cerca de 60 pessoas, que se juntaram para uma noite marcada pela boa disposição, petiscos tradicionais e, claro, pelo fado. Graças à generosidade do público e ao apoio dos parceiros, foi possível angariar 1.454 €, valor que vai ser aplicado na manutenção e aquisição de equipamentos para a Unidade de Neuro Reabilitação da SPEM Lisboa.

[Mais informações e inscrições aqui](#)

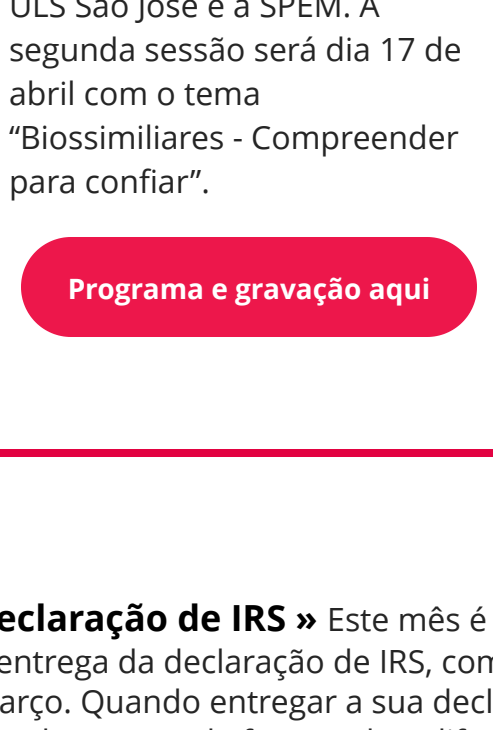


### A liberdade para ver alÉM: Concurso de Pintura

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. Pode participar qualquer pessoa com mais de 18 anos. Serão selecionadas 30 obras que serão expostas e sujeitas a um júri. O vencedor do concurso receberá um prémio no valor de 1500€. **Inscrições continuam abertas até 1 de março.**

[Mais informações e inscrições aqui](#)

## EM AÇÃO



### Boletim SPEM: Por perto, atentos e em movimento

Está disponível no nosso website a edição digital do Boletim SPEM, publicação trimestral que reúne informação relevante para a comunidade da Esclerose Múltipla. Nesta edição, fazemos um apanhado sobre o XX Congresso Nacional de Esclerose Múltipla, projetamos como será o ano de 2026 e falamos ainda sobre ensaios clínicos. No EM Consultas chamamos a atenção para os direitos do doente com a ajuda da Entidade Reguladora da Saúde (ERS).

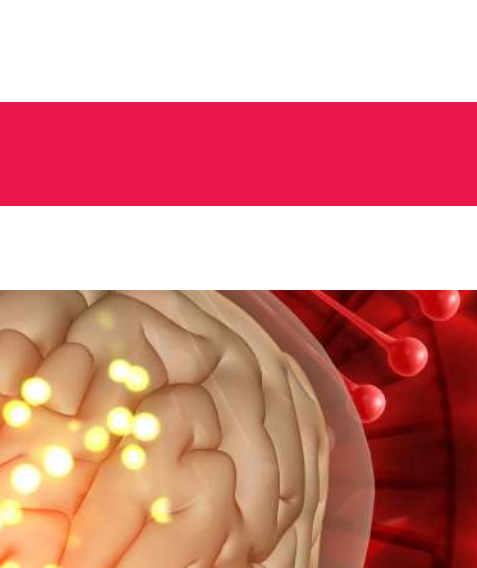
[Consulte o boletim aqui](#)



### Academia da Pessoa com EM: 1º Webinar sobre o CRI-EM

Está disponível no canal de Youtube da SPEM a gravação do 1º Webinar da Academia da Pessoa com EM, dedicada ao CRI-EM. Os oradores foram o Dr. Carlos Capela e a Dr.ª Francisca Empis. Este webinar foi o primeiro de quatro a decorrer este ano, realizados em parceria entre o CRI EM da ULS São José e a SPEM. A segunda sessão será dia 17 de abril com o tema "Biossimilares - Compreender para confiar".

[Programa e gravação aqui](#)



### São Silvestre: El Corte Inglés e Record fazem doativo de 10 mil euros à SPEM

A SPEM recebeu a verba no dia 22 de janeiro, das mãos de Sérgio Krithinas, diretor executivo de Record, e Enrique Hidalgo, Diretor Geral do El Corte Inglés. Com o mote "Corremos juntos", milhares de pessoas juntaram-se para correr por uma boa causa, no passado dia 14 de dezembro, em Lisboa. Por cada inscrição realizada, 1€ foi doado à SPEM. O nosso obrigado!

[Leia mais aqui](#)

## EM CONHECIMENTO

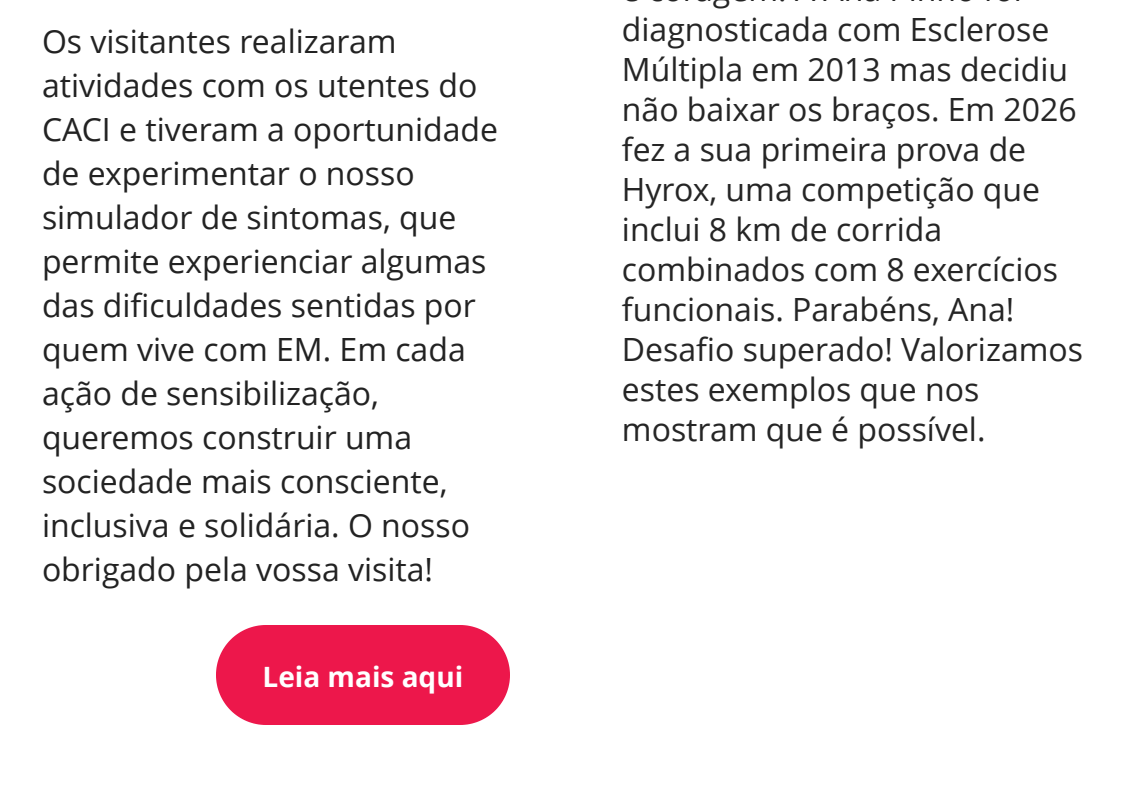
**Declaração de IRS »** Este mês é importante estar atento às datas ligadas à entrega da declaração de IRS, como a validação de faturas até 2 de março. Quando entregar a sua declaração, lembre-se: há uma escolha simples que pode fazer toda a diferença, através da Consignação. Neste IRS, escolha ajudar a SPEM!

[Saiba mais aqui](#)

**Tem uma multa para pagar? »** Saiba que pode doar o valor da sua multa à SPEM? Esta possibilidade, designada de imputação de injeunções, está no código do Processo Penal (desde que se cumpra determinados requisitos legais), mas nem toda a gente conhece ou sabe do seu procedimento.

[Leia mais aqui](#)

## EM CONHECIMENTO



### Tratamento personalizado? Descobertos dois novos subtipos de Esclerose Múltipla

A hipótese do vírus Epstein-Barr (EBV) estar na origem Esclerose Múltipla tem vindo a ser estudada há anos por vários grupos científicos. Comum e causador da mononucleose, o vírus desencadeia uma reação do sistema imunitário que está a ser estudada pelo Instituto Karolinska, na Suécia. A investigação, publicada a 13 de janeiro na revista Cell, forneceu novos dados que confirmam a ligação entre as duas doenças.

[Saiba mais na CNN Portugal](#)

**Esclerose Múltipla no Porto Canal »** Na sequência de estudo, o programa "Consultório", do Lopo de Carvalho (Hospital Pr. da emissão de 30 de janeiro à Esclerose Múltipla. À conversa com a Dr.ª Maria José Sá, professora e médica neurologista, foi possível informar e esclarecer a comunidade sobre a doença.

[Assista aqui](#)

**Novas perspetivas terapêuticas »** Ana Margarida Dias, Membro da Secção de Investigação e Ensaios Clínicos da Sociedade Portuguesa de Farmacêuticos dos Cuidados de Saúde (SPFCS) assina um artigo no portal Netfarma sobre abordagens inovadoras no tratamento da doença, bem como os ensaios clínicos em curso.

[Leia aqui](#)

**Estudo sobre emprego acessível »** A Associação Salvador está a desenvolver um estudo com o objetivo de identificar e compreender melhor as dificuldades e necessidades das Pessoas com Deficiência Motora no acesso ao emprego. O questionário é anónimo e pode ser respondido até 10 de fevereiro.

[Preencha o questionário aqui](#)

## EM COMUNIDADE



### SPEM Lisboa recebeu equipa de Teleperformance Portugal

Os visitantes realizaram atividades com os utentes do CACI e tiveram a oportunidade de experimentar o modelo simulador de sintomas, que permite experienciar algumas das dificuldades sentidas por quem vive com EM. Em cada ação de sensibilização, queremos construir uma sociedade mais consciente, inclusiva e solidária. O nosso obrigado pela vossa visita!

[Leia mais aqui](#)



### EM Força: Ana fez a sua primeira prova de Hyrox

Mais uma história de iniciativa e coragem! A Ana Pinho foi diagnosticada com Esclerose Múltipla em 2013 mas decidiu não baixar os braços. Em 2026 fez a sua primeira prova de Hyrox, uma competição que inclui 8 km de corrida combinados com 8 exercícios funcionais. Parabéns, Ana! Desafio superado! Valorizamos estes exemplos que nos mostram que é possível.



### Encontro de Esclerose Múltipla na Guarda

No próximo dia 13 de fevereiro, o Auditório Dr. Lopo de Carvalho (Hospital Pr. Sousa Martins) recebe um encontro dedicado à Esclerose Múltipla, contando com a participação de vários profissionais de saúde da Unidade Local de Saúde da Guarda. Este evento pretende evidenciar como diferentes especialidades médicas podem atuar no acompanhamento e tratamento de pessoas com EM, tais como Oftalmologia, Urologia, Reabilitação Cognitiva, Psiquiatria e Obstetrícia-Ginecologia. O encontro terá início pelas 14h e a entrada é livre. Participe!

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

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