





Iniciámos a campanha "Consigno, sou Capaz" que, além de apelar à generosidade através da consignação de IRS, inicia um movimento de empoderamento da comunidade da Esclerose Múltipla através da partilha de histórias de superação. Este mês, convidamos ainda a participar nos eventos da Brain Awareness Week, na SPEM Cascais, e trazemos novidades animadoras para todas as pessoas que vivem com deficiência ou incapacidade. Junte-se a nós. Votos de boas leituras!

### DESTAQUES



**Consigno, sou capaz!**  
 Consigno, seremos ainda mais capazes.  
 Consigne 1% do seu IRS, sem custos, à Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla.  
**NIF: 501 789 880**



**Sem custos para si, com um impacto enorme para nós. Consigne 1% do seu IRS à SPEM!**

Ao consignar 1% do seu IRS/IVA à Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM), está a apoiar a autonomia e qualidade de vida de cerca de 10 mil pessoas que vivem com Esclerose Múltipla em Portugal. A SPEM caminha ao lado das pessoas com EM todos os dias, oferecendo cuidados especializados e defendendo os seus direitos. A entrega do IRS decorre de 1 de abril a 30 de junho, mas já pode indicar a entidade a consignar no Portal das Finanças. Contamos com o seu apoio!

Saiba aqui como fazer a consignação de IRS ou IVA

**Semana Internacional do Cérebro**  
**SÃO DOMINGOS DE RANA, 20 a 22 DE MARÇO**

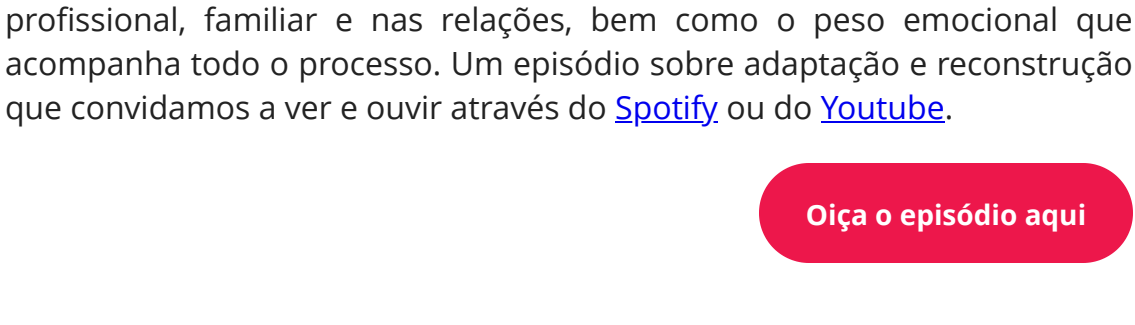
Rua António Bravo 11, Lojas 1A e 2A  
 2785-543 São Domingos de Rana



**Brain Awareness Week: SPEM Cascais promove "caminhada pela acessibilidade e "Open Weekend" do Ginásio do Cérebro**

A nossa Delegação de Cascais vai assinalar a **Semana Internacional do Cérebro** com um conjunto de iniciativas abertas à comunidade, entre os dias **20 e 22 de março de 2026**, no novo espaço do Centro Empresarial do Outeiro de Polima, em São Domingos de Rana. Durante três dias, a SPEM Cascais, localizada na Rua António Bravo, será palco de atividades que pretendem promover a saúde cerebral, a socialização, a inclusão e a sensibilização da comunidade. A entrada é livre mas sujeita a inscrição.

Mais informações e inscrições aqui

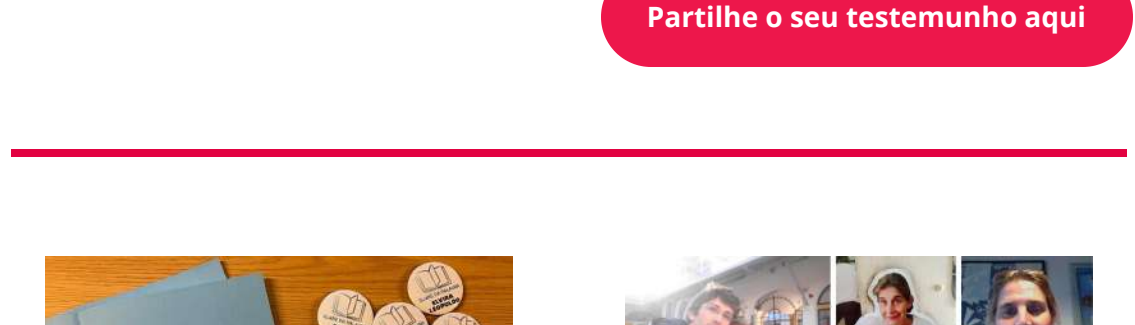


**Falar sobre Esclerose Múltipla "Sem Preconceito"**

A Esclerose Múltipla foi tema do 5º episódio do podcast Sem Preconceito, um projeto da Cientis Escola (Associação Nacional de Farmácias) com a Plataforma Saúde em Diálogo. Alexandre Guedes da Silva, presidente da SPEM, falou do impacto real do diagnóstico no dia a dia, na vida profissional, familiar e nas relações, bem como o peso emocional que acompanha todo o processo. Um episódio sobre adaptação e reconstrução que convidamos a ver e ouvir através do [Spotify](#) ou do [Youtube](#).

Oiça o episódio aqui

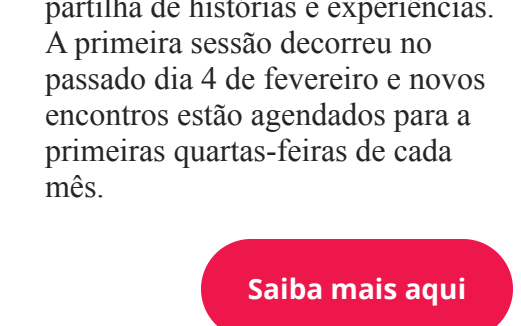
### EMIAÇÃO



**Sou Capaz! Partilhe conosco o seu testemunho**

Queremos mostrar que é possível à pessoa com EM continuar a sonhar, criar, sorrir, enfrentar desafios e contribuir para a sociedade. **Sou capaz!** é uma afirmação de quem não resigna perante os desafios mais difíceis. De alguém que não nega as dificuldades, mas que declara a capacidade de viver apesar delas. Queremos evidenciar histórias de superação, resiliência e força. Se vive com EM, partilhe conosco a sua história e faça parte deste movimento de apoio à causa que é de todos.

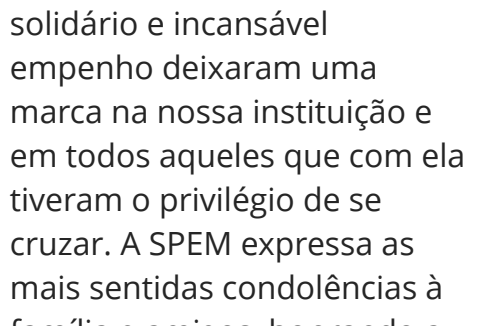
Partilhe o seu testemunho aqui



**"Clube da Palavra" anima CACI na SPEM Lisboa**

As Bibliotecas de Lisboa e a SPEM iniciaram uma nova parceria que promete pôr a palavra em movimento no Centro de Atividades de Capacitação Integrada (CACI). Este é um espaço de encontro à volta dos livros, da leitura e da partilha de histórias e experiências. A primeira sessão decorreu no passado dia 4 de fevereiro e novos encontros estão agendados para as primeiras quartas-feiras de cada mês.

Saiba mais aqui



**Nota de pesar: Ana Esteves, fundadora da SPEM Leiria**

Faleceu a nossa sócia Ana Esteves. A Ana foi uma pessoa profundamente dedicada à causa da Esclerose Múltipla. O seu compromisso, espírito solidário e incansável empenho deixaram uma marca na nossa instituição e em todos aqueles que com ela tiveram o privilégio de se cruzar. A SPEM expressa as mais sentidas condolências à família e amigos, honrando a memória e o legado que a Ana nos deixa.

Leia mais aqui



**SESSÕES DE Terapia Ocupacional**  
 1 vez por mês das 10h às 11,30 (1.ª sessão de cada mês)  
 Inscreva-se através de: [sistem@spem.pt](#)



**Dia 9 de Março Dia da Mulher vamos celebrar Juntas!**  
 Almoço de convívio na Delegação de Leiria organizado conjuntamente à delegação de Cascais. Contamos consigo!



**Atelier Social tem novos produtos: golas e punhos**

Golas e punhos removíveis costurados à mão que transformam qualquer malha simples num outfit cheio de estilo! O Atelier Social da SPEM Lisboa tem estes novos produtos para venda: punhos 5" e golas a 10". Mais do que um acessório, a compra destes produtos terá um impacto social, contribuindo diretamente para a ação da SPEM. Encomendas via e-mail para [carla.yenemno@spem.pt](mailto:carla.yenemno@spem.pt)

Saiba mais aqui



**SPEM Leiria foi ao teatro ver a peça "Sexo e a Idade"**

A Delegação do Distrito de Leiria da SPEM levou um grupo de utentes ao teatro e para ver peça cômica "Sexo e a Idade". O grupo veio feliz e bem o mereceu, depois de tantas lágrimas provocadas pela tempestade Kristin. Estamos gratos aos atores Jorge Mourato, Diogo Valsassina, Pedro Teixeira e Manuel Marques) e a todos quantos nos proporcionaram estes momentos de felicidade.

Leia mais aqui

### EM CONHECIMENTO



**Publicada nova lei para recuperação de atrasos nas juntas médicas de incapacidade**

Boa notícia para quem aguarda junta médica de incapacidade! Foi publicada a Lei n.º 8/2026, que cria um processo extraordinário para recuperar os atrasos nas Juntas Médicas de Avaliação de Incapacidade (JMAM) — aquelas que emitem o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso (AMIM). A nova legislação cria um caminho claro e obrigatório para reduzir essas listas de espera.

Saiba mais aqui

**Nutrição entérica comparticipada chega às farmácias** » As pessoas que, por motivos clínicos, não conseguem satisfazer as suas necessidades nutricionais através da alimentação habitual vão passar a ter um acesso mais facilitado a fórmulas de nutrição entérica, com dispensa direta nas farmácias comunitárias e comparticipação pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Saiba mais aqui

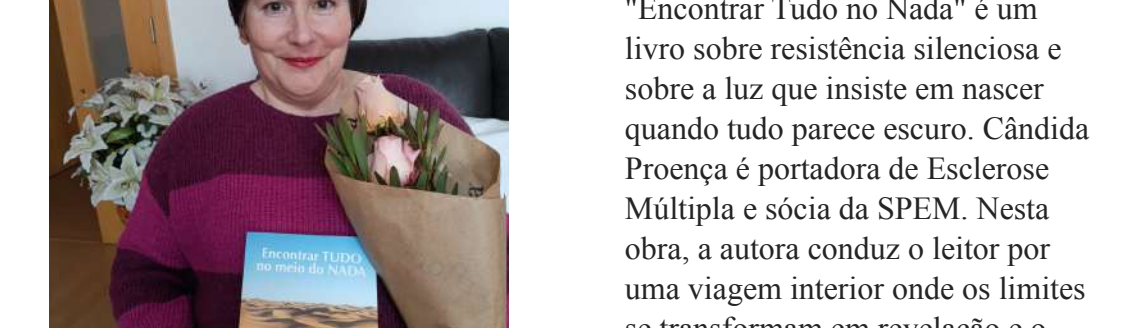
**Bilhete gratuito para acompanhante de pessoa com deficiência em espetáculos** » Foi publicado esta quinta-feira, 5 de março, o decreto-lei que cria o bilhete gratuito para um acompanhante de pessoa com deficiência para acesso a espetáculos de natureza artística promovidos por entidades públicas. A medida inclui museus, monumentos, palácios e centros interpretativos.

Saiba mais aqui

**Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência** » O novo organismo substitui o Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) que inclui agora também competências na área das acessibilidades. Segundo o Instituto, a alteração visa reforçar a promoção dos direitos das pessoas com deficiência.

Saiba mais aqui

### EM COMUNIDADE



**Telma e o avô Renato: o momento que emocionou Portugal com um agradecimento especial**

Telma Barreto, jovem diagnosticada com EM e sócia da SPEM, foi convidada do programa "Momento Certo" da TVI, onde contou um pouco da sua história de vida e do seu diagnóstico. Apesar dos desafios que a vida lhe tem colocado, conseguiu realizar os seus dois maiores sonhos: ser mãe e trabalhar na área do fitness.

Assista aqui



**Publicação: "Encontrar TUDO no meio do NADA"**

"Encontrar Tudo no Nada" é um livro sobre resistência silenciosa e sobre a luz que insiste em nascer quando tudo parece escuro. Cândida Proença é portadora de Esclerose Múltipla e sócia da SPEM. Nesta obra, a autora conduz o leitor por uma viagem interior onde os limites se transformam em revelação e o vazio se converte em plenitude. O valor do livro é 14€. Faça a sua encomenda via e-mail para [proencacandida@gmail.com](mailto:proencacandida@gmail.com).

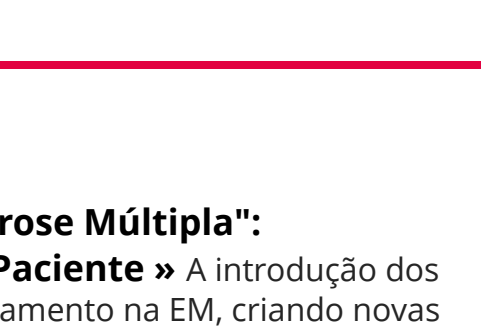
Saiba mais aqui



**Workshops artísticos online: inscrições abertas**

Catarina Niza é sócia da SPEM e tem Esclerose Múltipla. Decidiu organizar workshops artísticos online, destinados a todos os interessados em desenvolver o seu gosto pela pintura e a sua criatividade. Aos sábados à tarde, as sessões criativas serão adaptadas a pessoas com dificuldades motoras moderadas. Parte do valor dos workshops destina-se à Sociedade Filarmónica Cartaxense para obras de acessibilidade. Inscreva-se!

Leia mais aqui



**Fórum "Dor Crónica: Responsabilidade Partilhada, Resposta Integrada"**

A SIP Portugal vai realizar este fórum, no Auditório da Ordem dos Médicos, em Lisboa, no dia 29 de maio de 2026. Esta iniciativa reunirá decisores políticos, reguladores, profissionais de saúde, parceiros sociais, associações de doentes, com o propósito de posicionar a dor crónica como prioridade nacional nas agendas da saúde, do trabalho e das políticas públicas. A participação é gratuita.

Leia mais aqui

**Webinar "Biossimilares na Esclerose Múltipla: Enfermagem e Experiências do Paciente** » A introdução dos biossimilares está a transformar o tratamento na EM, criando novas oportunidades e levantando novas questões. Neste webinar, a enfermeira certificada em neurociências Amy Perrin Ross (EUA) e a especialista Aoife Kirwan (Irlanda) vão explorar essas perspectivas clínicas e de pacientes em evolução. Esta iniciativa é promovida pelo projeto MS Nurse Pro, da Plataforma Europeia de EM (EMSP).

Inscreva-se aqui