



*Abril traz a renovação da Páscoa e reflete o caminho que trilhamos em março: passos firmes na capacitação das pessoas com Esclerose Múltipla (EM), com o esforço único da SPEM (continuamos) consilhar a sociedade, promovendo inclusão, autonomia e esperança em cada conquista partilhada. Nesta Newsletter pode consultar as últimas novidades da instituição bem como do universo da Esclerose Múltipla. Boas leituras!*

## DESTAQUES

**Consigo, sou capaz!**  
Consigo, 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. Contamos com o seu apoio!

[Saiba aqui como fazer a consignação de IRS ou IVA](#)



### SPEM inicia novo programa de capacitação e empoderamento de pessoas com deficiência

A inclusão plena das Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (PCDI) continua a enfrentar barreiras significativas em Portugal. O VIVA é um projeto inovador que promove competências digitais, pessoais e sociais, reduz o isolamento, combate os estereótipos, reforça a autonomia e cria oportunidades de participação comunitária e laboral. Trata-se de uma candidatura ao programa PESSOAS 2030, sendo cofinanciada pela União Europeia.

[Mais informações aqui](#)



### SPEM eleita para o Mecanismo Nacional de proteção de pessoas com deficiência

A SPEM foi eleita para o mandato 2026-2031 do Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD), em representação das ONGPD (Organizações Não Governamentais das Pessoas com Deficiência) da área da deficiência orgânica. Criado em 2019, o Me-CDPD desempenha um papel fundamental no acompanhamento, promoção e proteção dos direitos das pessoas com deficiência.

[Saiba mais aqui](#)

## EMAÇÃO



### Exoesqueleto robótico apresentado na SPEM

Um passo em direção ao futuro. A Unidade de Neuroreabilitação da SPEM Lisboa recebeu recentemente uma sessão de demonstração do sistema robótico de reabilitação Ekso NR, promovida pela empresa Rechiotex. Trata-se de um exoesqueleto robótico desenvolvido para apoiar a reabilitação neurológica de pessoas com défices motores resultantes de patologias neurológicas. Após uma apresentação técnica breve, três utentes participaram numa sessão de treino de marcha assistida.

[Assista à demonstração aqui](#)



### “Uma outra linguagem”: teatro no CACI

Um projeto artístico inclusivo uniu a SPEM Lisboa e Companhia Cepa Torta. Intitulado “Uma Outra Linguagem”, envolveu utentes do CACI em sessões de teatro focadas na expressão corporal e vocal, orientadas pela atriz e bailarina Inês Tarouca. A iniciativa promoveu bem-estar, comunicação e coesão do grupo, através de práticas adaptadas e participativas. A primeira fase do projeto culminou a 26 de março com uma sessão aberta, onde os participantes apresentaram os resultados em formatos criativos, celebrando a arte como ferramenta de inclusão social.

[Saiba mais aqui](#)



### SPEM na Semana do Voluntariado na Faculdade de Medicina de Lisboa

No passado dia 11 de março, a SPEM esteve presente na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa numa ação de sensibilização no âmbito da Semana do Voluntariado. O objetivo desta iniciativa foi inspirar a comunidade estudantil para a ação social, tal como, aproximá-la de diferentes causas e criar pontes entre estudantes e projetos de voluntariado ativo. Durante o dia, alunos e docentes tiveram oportunidade de conhecer a nossa instituição e experimentar o simulador de sintomas da EM. O nosso agradecimento à Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa pelo convite.

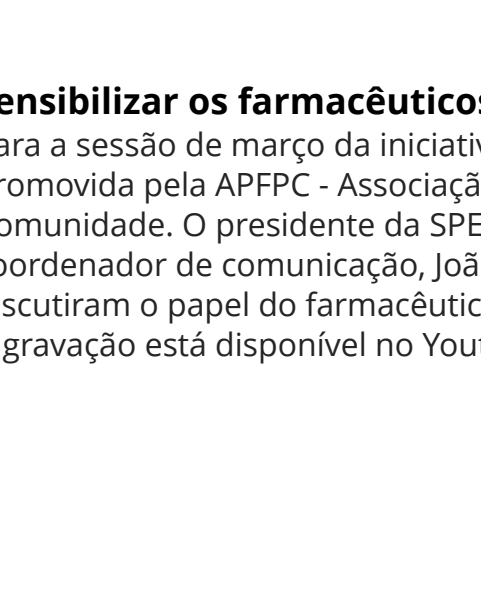
[Saiba mais aqui](#)



### Webinar | Biossimilares - Comprender para confiar

O CRI-EM (Centro de Terapia Integrado de Esclerose Múltipla), da ULS São José, e a SPEM continuam o 2º Ciclo de Webinars “Academia da Pessoa com EM” com o 2º webinar dedicado aos Biossimilares. Realiza-se no próximo dia 10 de abril, pelas 18h, dinamizado pela Dr.ª Celina Rodrigues e pela Dr.ª Carla Arriegas, da equipa clínica do CRI-EM. Nesta sessão pretende-se explicar o que são estes medicamentos, como funcionam e porque são uma opção terapêutica na Esclerose Múltipla.

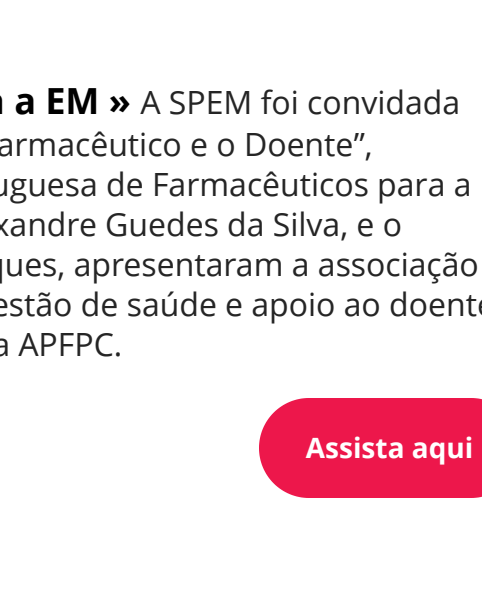
[Faça a sua inscrição aqui](#)



### Dia da Mulher assinalado na SPEM Leiria

As senhoras da SPEM Leiria comemoraram o Dia da Mulher com um almoço. Neste dia, quisemos homenagear e agradecer a todas as guerreiras da EM que lutam todos os dias pela nossa causa. Para além de almoçarem juntas, divertiram-se a jogar, a conversar e a rir, terminando a tarde com um lanche.

[Veja mais aqui](#)



### Sessões de Terapia Ocupacional em Leiria

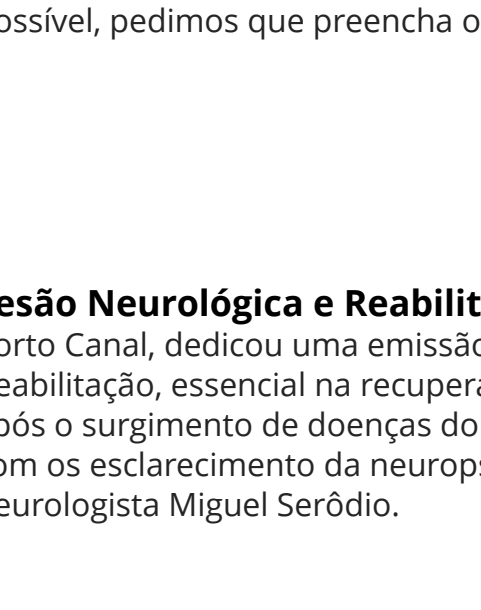
A SPEM Leiria dispõe agora de Terapia Ocupacional com a terapeuta Ana Moreira, no primeiro sábado de cada mês, entre as 10h00 e as 11h30. No passado dia 7 de março, teve lugar a primeira sessão. O grupo de utentes participantes ficou muito agradado com as atividades realizadas. “Cansados, mas felizes”, foram as suas palavras.

[Leia mais aqui](#)



### Portugal Rugby Youth Festival

A SPEM esteve presente, pelo segundo ano, no Estádio Universitário de Lisboa, entre os dias 28 e 29 de março, para participar no Portugal Rugby Youth Festival. Trata-se do maior torneio europeu de rugby para camadas jovens, com a participação de perto de 1000 equipas. Ter a nossa tenda neste evento foi uma oportunidade divulgar a nossa instituição e a doença que afeta mais de 8 mil pessoas em Portugal. O evento é promovido pela Move Sports, a quem agradecemos o convite.



### EM'REDE continua a estimular memórias e sorrisos na Páscoa

As sessões do EM'REDE continuam a congregar pessoas de todo o país. Este projeto visa combater o isolamento social e promover a estimulação cognitiva das pessoas com EM. Na última sessão, os participantes foram desafiados para uma atividade de Páscoa, criando os seus próprios coelhos. Aqui ficam alguns dos trabalhos criativos apresentados!

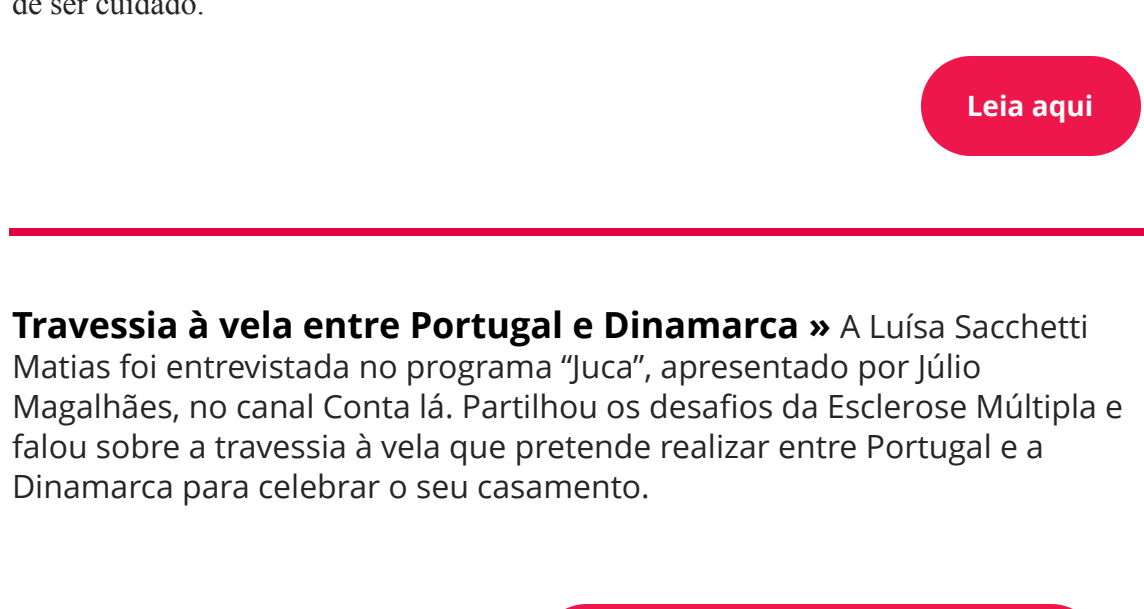
## Sensibilizar os farmacêuticos para a EM » A SPEM foi convidada para a sessão de março da iniciativa “O Farmacêutico e o Doente”, promovida pela APFPC - Associação Portuguesa de Farmacêuticos para a Comunidade. O presidente da SPEM, Alexandre Guedes da Silva, e o coordenador de comunicação, João Marques, apresentaram a associação e discutiram o papel do farmacêutico na gestão de saúde e apoio ao doente. A gravação está disponível no Youtube da APFPC.

[Assista aqui](#)

## Doentes crónicos à espera de um estatuto » “Não queremos um selo na testa, queremos que respeitem os nossos direitos”. Alexandre Guedes da Silva, presidente da SPEM integra um grupo de trabalho, criado pelo governo em outubro para definir o estatuto do Doente Crónico, mas que até ao momento não registou qualquer desenvolvimento. A SPEM é uma das muitas associações de doentes que reivindica este estatuto para maior proteção dos direitos dos doentes crónicos.

[Leia aqui](#)

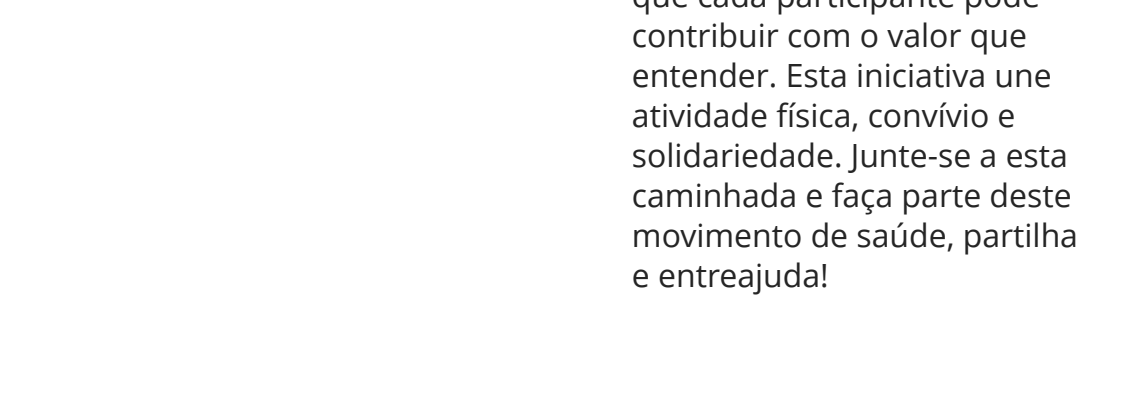
## EM/CONHECIMENTO



### Conferência anual traz novidades sobre reabilitação na EM

A organização Rehabilitation in Multiple Sclerosis (RIMS) está a organizar a sua 31ª Conferência Anual, que terá lugar de 11 a 13 de junho, em Praga, República Checa. A Conferência reunirá especialistas internacionais de referência, investigadores e clínicos na área da reabilitação da EM, com o objetivo de contribuir para o tema: “Recuperação e Compensação na Reabilitação da Esclerose Múltipla: Pensar Mecanismos, Decisões e Resultados”.

[Saiba mais aqui](#)



### Conferência Anual da Plataforma Europeia

A conferência anual da European Multiple Sclerosis Platform (EMSP) realiza-se em Berlim, nos dias 24 e 25 de abril. A conferência reúne doentes, profissionais de saúde, investigadores e decisores políticos da comunidade europeia de Esclerose Múltipla durante dois dias de troca de conhecimento e colaboração. O tema deste ano é: “Do Diagnóstico ao Acesso: Soluções Baseadas em Dados para EM, NMOSD e MOGAD – Construindo um Futuro Mais Justo para Doentes.”

[Saiba mais aqui](#)

## Benefícios do exercício físico na EM » Ricardo Bravo Amieira, estudante do Curso Profissional de Técnico de Desporto do Agrupamento de Escolas de Montemor o Novo, está a desenvolver uma pesquisa sobre os benefícios do exercício físico para pessoas com EM. Caso lhe seja possível, pedimos que preencha o questionário seguinte.

[Preencha aqui](#)

## Lesão Neurológica e Reabilitação » O programa “Consultório”, do Porto Canal, dedicou uma emissão à temática da Lesão Neurológica e Reabilitação, essencial na recuperação da autonomia e qualidade de vida após o surgimento de doenças do sistema nervoso. O programa contou com o esclarecimento da neuropsicóloga Sónia Silva e do médico neurologista Miguel Seródio.

[Assista qui](#)

## EM/COMUNIDADE



### Viver com Esclerose Múltipla, medo e incerteza

Luísa Sacchetti Matias, diagnosticada com Esclerose Múltipla há 22 anos, pertence ao grupo de doentes e cuidadores “Gang da Esclerose Múltipla” e ao grupo de amigos da EM Aveiro. Partilhou os desafios da doença e como lida com eles. “Demorei anos a aprender que o meu sistema nervoso não estava errado — precisava de ser cuidado.”

[Leia aqui](#)

## Travessia à vela entre Portugal e Dinamarca » A Luísa Sacchetti Matias foi entrevistada no programa “Juca”, apresentado por Júlio Magalhães, no canal Conta lá. Partilhou os desafios da Esclerose Múltipla e falou sobre a travessia à vela que pretende realizar entre Portugal e a Dinamarca para celebrar o seu casamento.

[Assista aqui a partir do minuto 14](#)



### Caminhar por uma causa também é cuidar

No próximo dia 8 de abril, a partir das 15h, o Programa de Marcha e Corrida de Sacavém promove uma **Caminhada Solidária** no Parque Papa Francisco, em Loures, integrada nas comemorações do Dia Mundial da Atividade Física. O ponto de encontro será junto à ponte dos passadiços. Por cada km percorrido, é sugerido um donativo de 1€ à SPEM, sendo que cada participante pode contribuir com o valor que entender. Esta iniciativa une atividade física, convívio e solidariedade. Junte-se a esta caminhada e faça parte deste movimento de saúde, partilha e entreeajuda!