

## DESTAQUES



### Dia Mundial da EM: Mobilizámos o país e celebrámos a vida!

Em 2026, a SPeM inaugurou as suas novas instalações em Cascais e apresentou o seu mais recente e inovador projeto "Ginásio do Cérebro". O Ciclo de Webinars "Sou Capaz" trouxe esperança e confiança à comunidade através do conhecimento e da capacitação. Torneios solidários, a iluminação laranja de mais de 30 edifícios em todo o país e atividades diversas em Faro, Lisboa, Leiria e Funchal também marcaram a efeméride. Aqui fica um resumo dos momentos do Dia Mundial da Esclerose Múltipla.

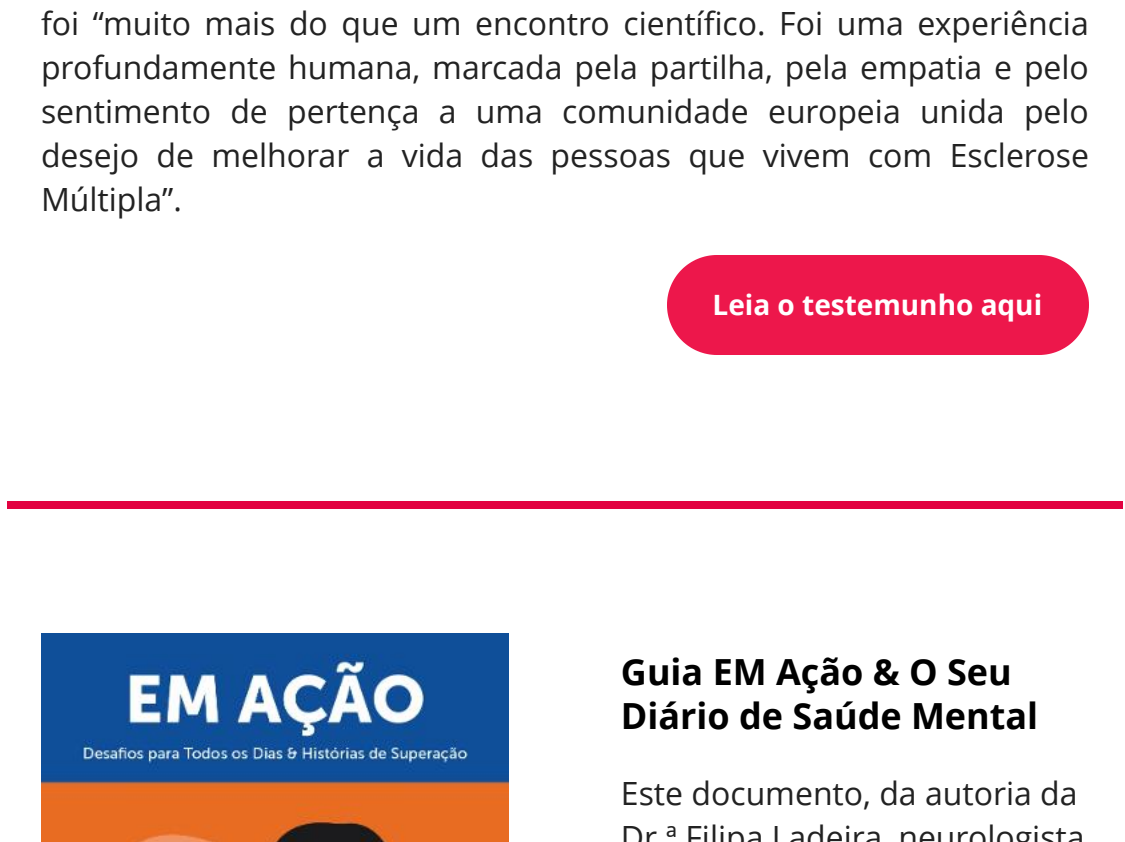
[\(Re\)veja aqui](#)



### SPeM inaugura novas instalações em Cascais com abordagem inovadora assente no autocuidado e na tecnologia

A SPeM inaugurou oficialmente as suas novas instalações em Cascais, iniciando um projeto inovador que coloca o autocuidado, a autonomia e a tecnologia ao serviço das pessoas com doenças neurológicas. O novo espaço abriu as portas pela primeira vez no dia 30 de maio para receber sócios, familiares, amigos e profissionais de saúde, reunindo perto 40 visitantes. Entre as valências do novo espaço destacam-se as áreas de treino e reabilitação que vão acolher o futuro "Ginásio do Cérebro". A inauguração contou ainda com uma sentida homenagem aos sócios fundadores e a todos aqueles que contribuíram para a história e crescimento da SPeM.

[Saiba mais aqui](#)

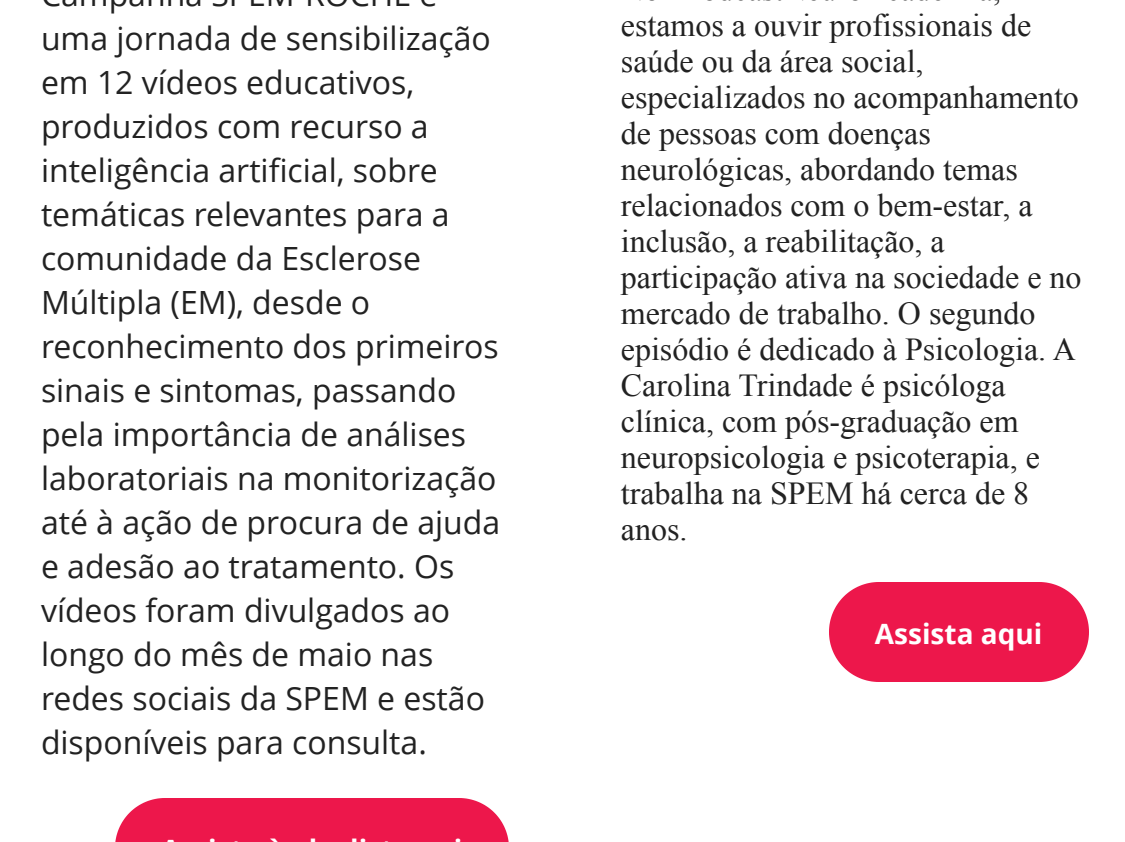


### Exposição "Ver aEM" na Assembleia da República

Foi inaugurada, no dia 28 de maio, a exposição do concurso de pintura "Ver aEM". A iniciativa reúne 20 obras inspiradas na vivência da Esclerose Múltipla, procurando dar voz, através da arte, à experiência de doentes, familiares e cuidadores. Na ocasião, foram entregues os prémios aos vencedores do concurso, promovido pela SPeM em conjunto com a ANEM, TEM e com o apoio da Merck. O evento decorreu na Assembleia da República, onde a exposição está patente até dia 12 de junho.

[Saiba mais aqui](#)

## EM AÇÃO



### SPeM na Conferência Anual da Plataforma Europeia

Nos dias 24 e 25 de abril de 2026, a SPeM participou, em Berlim, na conferência anual da *European Multiple Sclerosis Platform* (EMSP). Para Patrícia Palma e Filipa Monteiro, representantes da SPeM no evento, foi "muito mais do que um encontro científico. Foi uma experiência profundamente humana, marcada pela partilha, pela empatia e pelo sentimento de pertença a uma comunidade europeia unida pelo desejo de melhorar a vida das pessoas que vivem com Esclerose Múltipla".

[Leia o testemunho aqui](#)

## EM AÇÃO



### Guia EM Ação & O Seu Diário de Saúde Mental

Este documento, da autoria de Dr.ª Filipa Ladeira, neurologista do CRI-EM (ULS São José), foi lançado no Dia Mundial da Esclerose Múltipla, em parceria com a SPeM e a Roche. O guia *EM AÇÃO*, juntamente com *O Seu Diário de Saúde Cerebral*, vai além de um simples recurso para compreender melhor a Esclerose Múltipla. Repleto de conselhos práticos sobre estilo de vida, alimentação e exercício, bem como histórias inspiradoras de superação, convida a uma reflexão essencial que pode contribuir para o empoderamento pessoal na autogestão da doença.

[Consulte aqui](#)

## EM MENTE



### EM Mente: todos os vídeos disponíveis

Campanha SPeM-ROCHE é uma jornada de sensibilização em 12 vídeos educativos, produzidos com recurso a inteligências artificiais, sobre temáticas relevantes para a comunidade da Esclerose Múltipla (EM), desde o reconhecimento dos primeiros sinais e sintomas, passando pela importância de análises laboratoriais na monitorização até à ação de procura de ajuda e adesão ao tratamento. Os vídeos foram divulgados ao longo do mês de maio nas redes sociais da SPeM e estão disponíveis para consulta.

[Assista à playlist aqui](#)

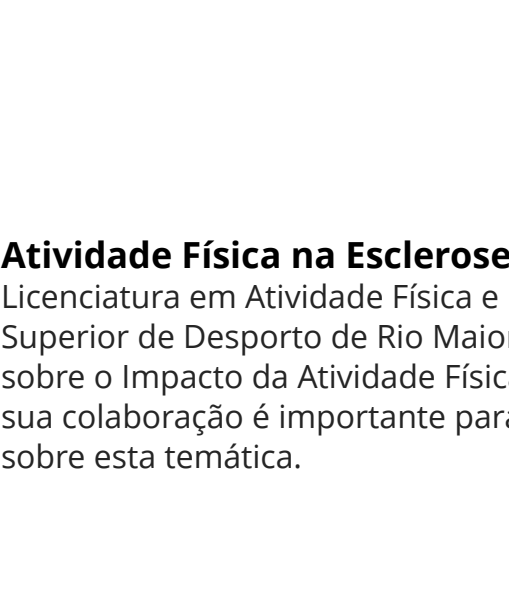


### Podcast #NeuroAcademia dedicado à Psicologia

No #PodcastNeuroAcademia, estamos a ouvir profissionais de saúde ou da área social, especializados no acompanhamento de pessoas com doenças neurológicas, abordando temas relacionados com o bem-estar, a inclusão, a reabilitação, a participação ativa na sociedade e no mercado de trabalho. O segundo episódio é dedicado à Psicologia. A Carolina Trindade é psicóloga clínica, com pós-graduação em neuropsicologia e psicoterapia, e trabalha na SPeM há cerca de 8 anos.

[Assista aqui](#)

## NOTA DE PESAR

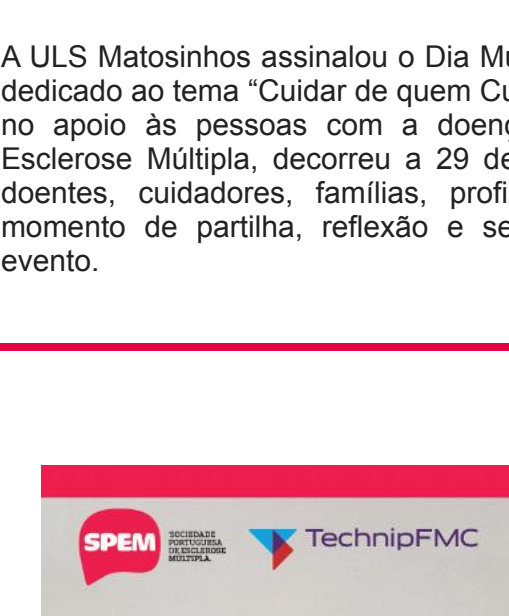


### Nota de pesar: Sandra Carvalho (1972-2026)

Natural do Cartaxo e residente em Elvas, a Sandra dedicou os últimos anos à causa das pessoas com Esclerose Múltipla, não só como voluntária da SPeM, mas também como enfermeira. Colaborou ativamente na missão da SPeM, tendo desempenhado funções como coordenadora da Delegação Distrital de Portalegre durante cerca de 10 anos e como membro da Direção da SPeM entre 2023 e 2025. A SPeM expressa as mais sentidas condolências à família e amigos.

[Nota de pesar aqui](#)

## PARA A EM AÇÃO



### Parar a Esclerose Múltipla: a coragem de transformar esperança em caminho

"Cresce hoje a evidência e o consenso clínico de que, em muitas pessoas com EM, iniciar mais cedo terapêuticas de maior eficácia pode reduzir surtos, atrasar a progressão da incapacidade e proteger melhor aquilo que, uma vez perdido, dificilmente se recupera: função neurológica, autonomia, projetos de vida." No âmbito do Dia Mundial da Esclerose Múltipla, o presidente da SPeM, Alexandre Guedes da Silva, escreveu um artigo de opinião para o portal SAPO.

[Leia aqui](#)

## PARA A EM AÇÃO



### A dor que o sistema ainda não aprendeu a tratar

"A dor na esclerose múltipla não é apenas um sintoma. É uma presença constante, silenciosa e muitas vezes invisível. Não se vê nos exames, não se mede com facilidade, mas se explica em poucas palavras. Mas vive-se — todos os dias — no corpo, na mente e na forma como cada pessoa tenta continuar a sua vida." Artigo de opinião de Alexandre Guedes da Silva na secção DOR do Observador, em parceria com a SIP Portugal.

[Leia aqui](#)

## EM CONHECIMENTO



### RADAR procura uma Farmacovigilância acessível e inclusiva

A plataforma RADAR já se encontra disponível. Trata-se de uma plataforma gratuita de literacia em Farmacovigilância promovida pela Sanofi, dirigida a Associações de Pessoas com a sua doença. Tem como objetivo sensibilizar e formar os Doentes para o seu papel fundamental na notificação de informações de segurança dos medicamentos, através de recursos infográficos e videográficos.

[Visite a página aqui](#)

## EM CONHECIMENTO



### Estudo sobre atividades do quotidiano e qualidade de vida

Já pensou no impacto podem ter as atividades que realiza na sua saúde? É o que uma equipa de investigação do ISCTE pretende saber. Se é cuidador informal, pode participar neste estudo, respondendo ao questionário.

[Preencha o questionário aqui](#)

## EM CONHECIMENTO

### Barreiras na utilização de transportes públicos »

Joana Couto está a desenvolver um estudo, no âmbito da sua tese de mestrado em Engenharia e Gestão Industrial na Universidade do Porto, com o objetivo de compreender as barreiras de acessibilidade enfrentadas pelas utilizadoras em estações e interfaces de transporte público, incluindo dificuldades físicas, informacionais, digitais e operacionais. Caso tenha mobilidade condicionada, participe!

[Preencha o questionário aqui](#)

## EM CONHECIMENTO

### Atividade Física na Esclerose Múltipla »

A aluna Sofia Jamal, da Licenciatura em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, está a realizar um estudo científico sobre o Impacto da Atividade Física em pessoas com Esclerose Múltipla. A sua colaboração é importante para aumentar o conhecimento científico sobre esta temática.

[Participe aqui](#)

## EM COMUNIDADE



### Dia Mundial da Esclerose Múltipla em Matosinhos

A ULS Matosinhos assinalou o Dia Mundial da Esclerose Múltipla com um encontro dedicado ao tema "Cuidar de quem Cuida", reforçando a importância dos cuidadores no apoio às pessoas com a doença. A iniciativa, organizada pela Equipa de Esclerose Múltipla, decorreu a 29 de maio, na Fundação Livraria Lello, reunindo doentes, cuidadores, famílias, profissionais de saúde e a comunidade, num momento de partilha, reflexão e sensibilização. A SPeM marcou presença no evento.

## EM COMUNIDADE



### Doação da TechnipFMC

A parceria entre a TechnipFMC e a SPeM é antiga, sobretudo no âmbito do projeto EM'pregabilidade. Desta vez, a empresa fez uma doação de 15 monitores à SPeM.

Estes equipamentos vão proporcionar melhores condições para o trabalho à nossa equipa. A SPeM expressa o seu mais sincero agradecimento à TechnipFMC pelo generoso gesto. Obrigado por fazerem a diferença!

[Saiba mais aqui](#)

## EM COMUNIDADE



### Compromisso com a sociedade inclusiva

A SPeM marcou presença no Encontro Nacional da Rede Valor T | IES, um momento de celebração dos 5 anos da Valor T e de partilha e compromisso com uma sociedade mais inclusiva.

Acreditamos que o talento existe em todas as pessoas e que a inclusão se constrói através de oportunidades reais, redes colaborativas e trabalho conjunto.

Parabéns à Valor T pelo caminho percorrido e pelo impacto que continua a gerar na vida de tantas pessoas. Que este seja apenas o início de um futuro ainda mais inclusivo e diverso.



### "À descoberta da Esclerose Múltipla" na Madeira

A Associação da Madeira de Esclerose Múltipla (AMEM) assinalou o Dia Mundial da EM com uma exposição no hall de entrada do Hospital Dr. Nélio Mendonça.

Esta foi uma oportunidade, junto do SESARAM (serviço de saúde) e do Governo Regional, de chamar a atenção para esta patologia que afeta cerca de 250 pessoas no arquipélago.

A mostra teve como objetivos sensibilizar para o diagnóstico precoce e alertar para os sintomas mais comuns da patologia.

## EM COMUNIDADE



### Desistir não é opção!

O nosso amigo Bruno Gonçalves aproveitou a efeméride do Dia Mundial da Esclerose Múltipla para fazer o seu treino longo de maio com a nossa Mágica, t-shirt oficial da SPeM do projeto EM'Força.

Obrigado, Bruno! Exemplos como o teu fazem-nos querer continuar a caminhar e lutar por uma melhor qualidade de vida!



## 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

