



# Newsletter

JULHO • 2026

*Chegou o Verão. Tempo de descanso e mergulhos mas também de muito sol e calor. Nesta edição, chamamos a atenção para os cuidados a ter nesta época do ano, especialmente para quem vive com Esclerose Múltipla. Chamamos também a atenção para o desenvolvimento de novos fármacos que prometem trazer maior qualidade de vida e reduzir a progressão da doença. Boas leituras e, se for o caso, boas férias!*

## DESTAQUES



### Viver o Verão com Esclerose Múltipla: dicas para aproveitar as férias com saúde

O verão traz temperaturas altas, dias mais longos e, para muitos, uns merecidos dias de descanso. A estação torna apetecíveis atividades ao ar livre como ir à praia, fazer um piquenique ou caminhar, mas para quem vive com Esclerose Múltipla são necessários alguns cuidados que passam pela alimentação, preparação, cautela e uma boa gestão das atividades diárias.

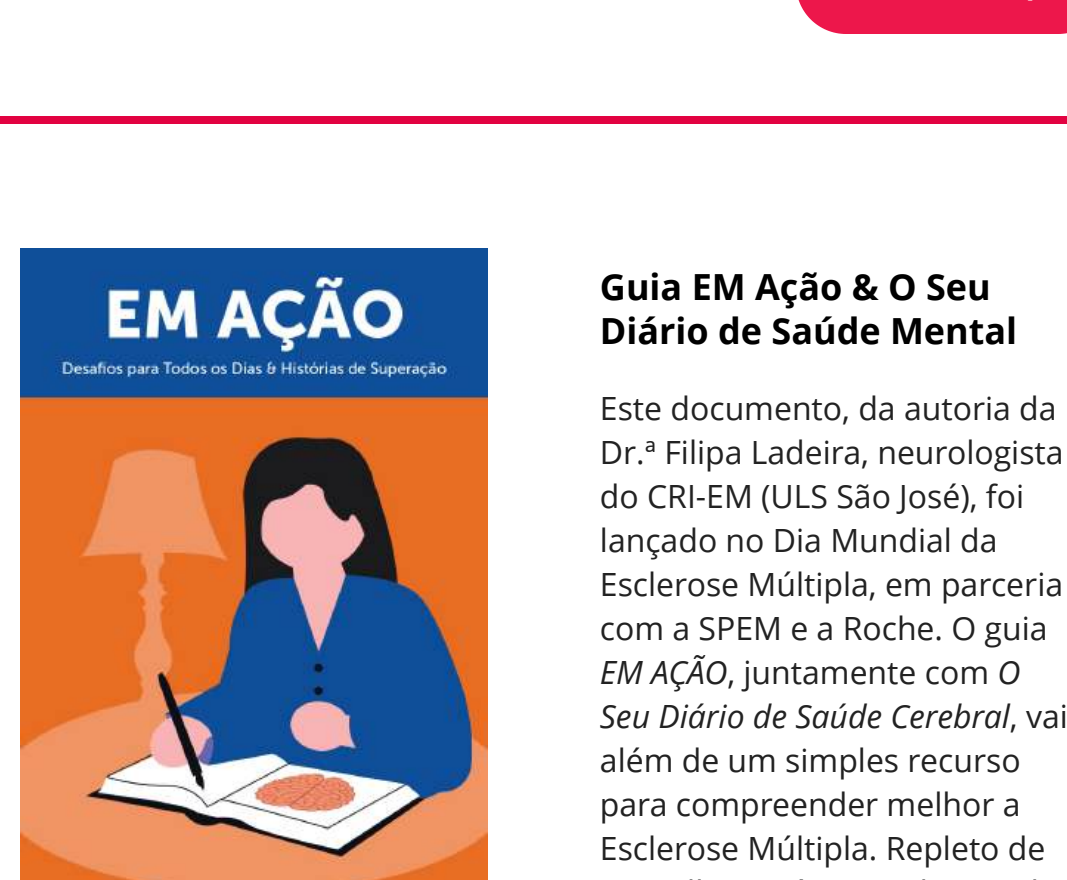
[Saiba mais aqui](#)



### Comissão Europeia aprova primeiro medicamento para progressão da incapacidade na EM Secundária Progressiva

O Cenrifki (tolebrutinib), da Sanofi, é o primeiro tratamento aprovado na União Europeia a atuar diretamente nos mecanismos biológicos associados à acumulação de incapacidade em adultos com EMSP sem surtos recentes. Administrado por via oral uma vez por dia, o fármaco é concebido para inibir a neuroinflamação persistente, uma das principais causas da progressão da incapacidade na Esclerose Múltipla.

[Saiba mais aqui](#)

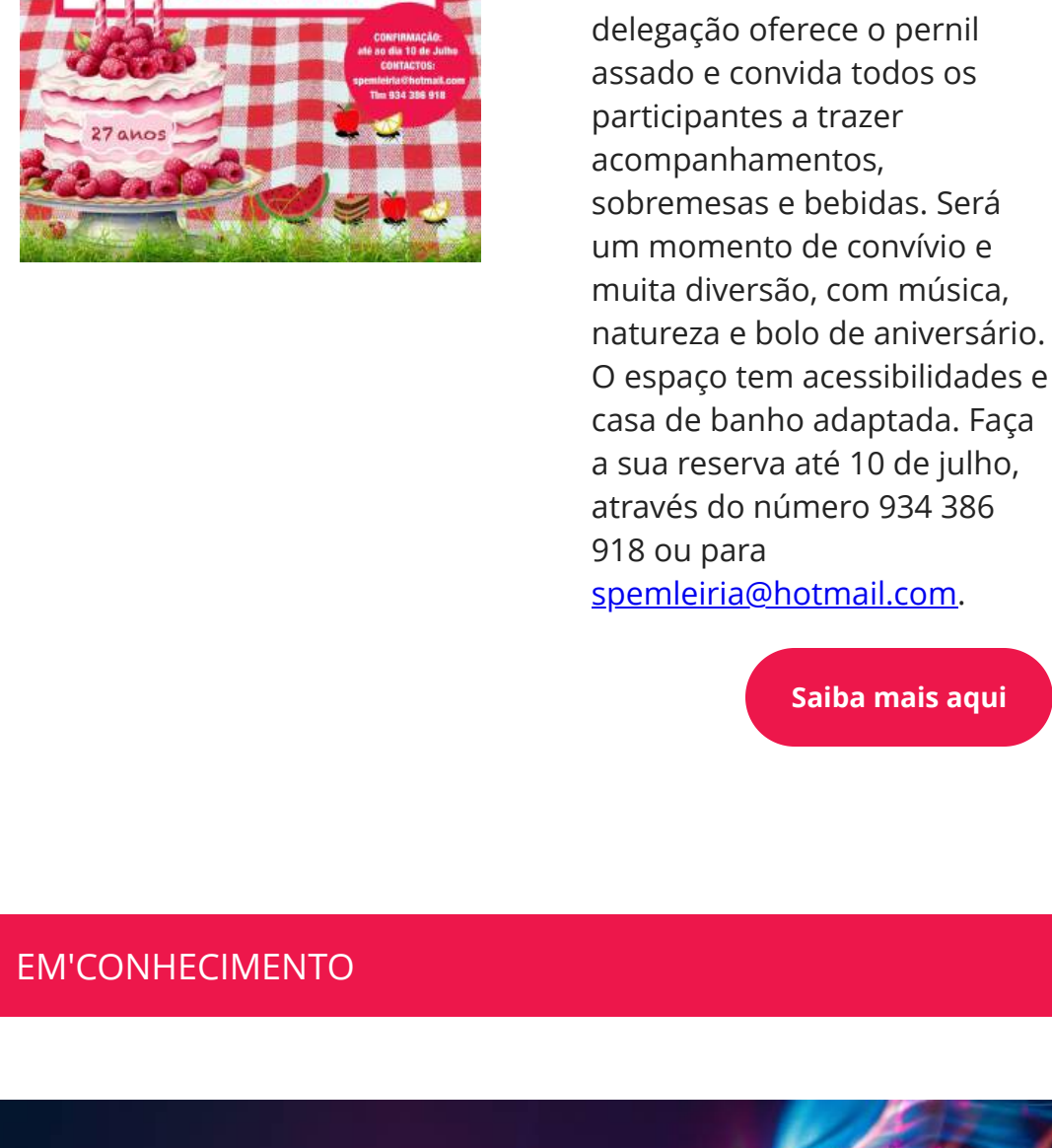


### Comunicado: Doentes com Esclerose Múltipla continuam sem resposta integrada na Unidade Local de Saúde de Matosinhos

Um grupo de utentes da Unidade Local de Saúde de Matosinhos (ULSM) iniciou há dias uma [petição pública](#) pela abertura da clínica de Esclerose Múltipla. Nesta sequência, a SPEM manifesta profunda preocupação pela ausência de uma resposta assistencial integrada para as pessoas com EM acompanhadas na ULSM, apesar dos sucessivos esforços desenvolvidos ao longo dos anos para melhorar as condições de acompanhamento destes doentes.

[Leia o comunicado aqui](#)

## EMAÇÃO



### Care Tracker: Parceria Vodafone/SPEM permite o desenvolvimento de solução tecnológica ao serviço da saúde

A SPEM esteve presente no Vodafone Open Day, no dia 18 de junho, no Centro de Congressos do Taguspark. O presidente da SPEM, Alexandre Guedes da Silva, participou na apresentação do Care Tracker 2.0, uma solução que permite monitorizar remotamente e continuamente pessoas seniores ou com alguma patologia, otimizando o acompanhamento clínico prestado. A SPEM está a testar a nova versão.

[Saiba mais aqui](#)



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

Este documento, da autoria da 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 Passeio: Palácio Sotto Maior, Figueira da Foz

No passado dia 18 de junho, a delegação distrital de Leiria levou os seus utentes à Figueira da Foz para visitarem o Palácio Sotto Maior. Foi um passeio extremamente agradável, o convívio foi magnífico e animado. O Palácio é lindo e a nossa guia, a Frederica, foi absolutamente maravilhosa, paciente e esclarecedora. Todos adoraram o passeio. A SPEM Leiria agradece a amabilidade com que foi recebida. Em breve, haverá novas visitas, no âmbito do projeto "EM Passeio".

[Veja as fotografias aqui](#)



### SPEM Leiria nas Festas de São Pedro, em Porto de Mós

A nossa delegação distrital de Leiria marca presença, até dia 5 de julho, nas festas populares de Porto de Mós. No stand da SPEM há ginjinha em copo de chocolate, licores e bolos caseiros, venda de rifas e muitas outras surpresas. Através da presença nestes eventos, a SPEM Leiria consegue angariar fundos para a realização das suas atividades e apoiar os utentes nas suas necessidades. O nosso obrigado a todos os que passaram pelo stand da SPEM Leiria em Porto de Mós e contribuíram para a nossa causa.

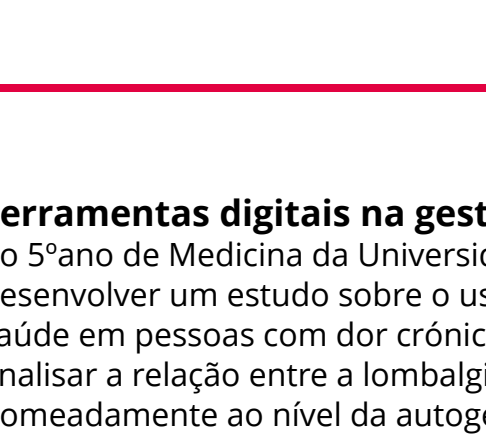
[Veja as fotografias aqui](#)



### Mais um ano com a Ginja Sem Rival

Os nossos utentes do CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão), da SPEM Lisboa, puseram mãos à obra a vários quilos de ginja da "Ginjinha sem Rival". Durante uma semana, o CACI realizou a atividade de separação do fruto do pé da ginja em parceria com a empresa produtora de Licor de Ginja.

O nosso obrigado à Ginja Sem Rival e Eduardino!



### Piquenique vai assinalar 27º aniversário da SPEM Leiria

No próximo dia 12 de julho, a SPEM Leiria vai celebrar o seu aniversário com um delicioso piquenique no Parque de Merendas da Barosa. A delegação oferece o pail assado e convida todos os participantes a trazer acompanhamentos, sobremesas e bebidas. Será um momento de convívio e muita diversão, com música, natureza e bolo de aniversário. O espaço tem acessibilidades e casa de banho adaptada. Faça a sua reserva até 10 de julho, através do número 934 386 918 ou para [spemleiria@hotmail.com](mailto:spemleiria@hotmail.com).

[Saiba mais aqui](#)

## EM CONHECIMENTO



### Ferraz Lynce promove ensaio clínico de fase II de medicamento para dor neuropática associada à EM

A Ferraz Lynce está a promover um ensaio clínico de fase II destinado a avaliar a eficácia, segurança e tolerabilidade da formulação oral THC:CBD (Tetrahidrocanabinol e Canabidiol) no alívio da dor neuropática crónica associada à Esclerose Múltipla, comparativamente ao placebo. A avaliação será realizada após quatro semanas de tratamento otimizado, recorrendo à Escala Numérica da Dor (NRS), amplamente utilizada para medir a intensidade da dor reportada pelos doentes.

[Saiba mais aqui](#)

**CONFIANÇA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO**

**PARTICIPE NESTE ESTUDO**

Estamos a validar uma escala que avalia a confiança para praticar exercício físico em pessoas com condições neurológicas.

**QUEM PODE PARTICIPAR?**

- AVC, Parkinson, Esclerose Múltipla, Lesão Medular ou TCE
- Vive na comunidade
- 18+ (18 anos ou mais)
- Capacidade e vontade de responder

**PARTICIPE AQUI!** Responda ao questionário através da leitura do QR Code ou do link disponibilizado.

**QUESTIONÁRIO ANÓNIMO** A sua participação é confidencial.

A sua colaboração é muito valiosa para o avanço da Fisioterapia em Portugal. Muito obrigado pelo seu tempo e contributo!

### Estudo sobre a confiança na prática de exercício físico

A aluna Ana Casimiro, mestranda no Mestrado em Prática Avançada de Fisioterapia em Neurologia (Instituto Politécnico de Setúbal - Escola Superior de Saúde), está a desenvolver um estudo sobre a confiança na prática de exercício físico. Podem participar neste estudo pessoas portuguesas com alguma doença neurológica, com mais de 18 anos. Este é um questionário utilizado para avaliar o nível de autoeficácia para o exercício físico, ou seja, avaliar a confiança em manter uma prática regular de exercício, mesmo perante barreiras ambientais, físicas e psicológicas.

[Preencha o questionário aqui](#)

## FERRAMENTAS DIGITAIS NA GESTÃO DA DOR

**Ferramentas digitais na gestão da dor** » Gonçalo Pinto Dias, aluno do 5º ano de Medicina da Universidade da Beira Interior (UBI), está a desenvolver um estudo sobre o uso de ferramentas digitais na gestão da saúde em pessoas com dor crónica nas costas (lombalgia). O objetivo é analisar a relação entre a lombalgia e os níveis de literacia em saúde digital, nomeadamente ao nível da autogestão da dor, da tomada de decisão em saúde e da adaptação funcional à doença.

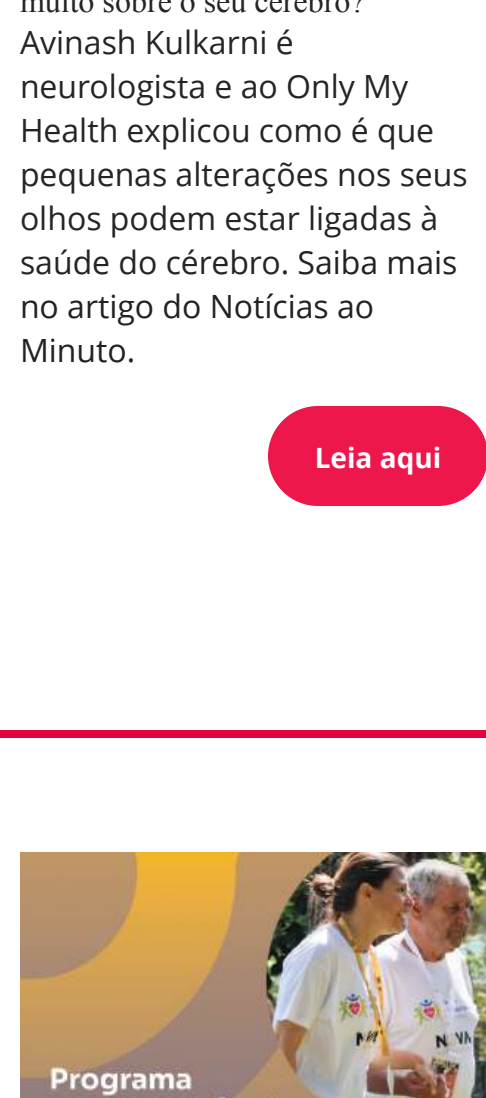
[Preencha o questionário aqui](#)

## ATIVIDADE FÍSICA NA ESCLEROSE MÚLTIPLA

**Atividade Física na Esclerose Múltipla** » A aluna Sofia Jamal, da Licenciatura em Atividade Física e Esportes 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



### Arte sem Barreiras:

O Programa Arte Sem Barreiras visa incentivar e promover a formação, capacitação e inclusão de artistas com deficiência em projetos de criação artística. O objetivo central é facilitar a sua integração profissional e progressão de carreira, combatendo a escassez de oportunidades nas artes performativas.

Estrutura-se em duas linhas: apoio à formação artística/desenvolvimento de carreiras e apoio à contratação de artistas por organizações profissionais.

As candidaturas estão abertas e decorrem até 31 de dezembro de 2026.

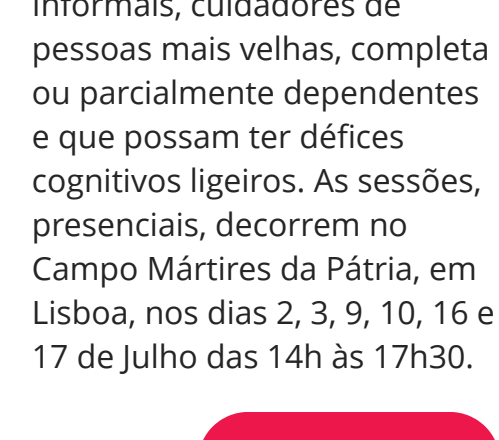
[Mais informações aqui](#)



### Os olhos dizem muito sobre a saúde do cérebro

Diz-se que os olhos são o espelho da alma. A verdade é que também podem dizer muito sobre a sua saúde. Sabia que podem revelar muito sobre o seu cérebro? Avinash Kulkarni é neurologista e ao Only My Health explicou como é que pequenas alterações nos seus olhos podem estar ligadas à saúde do cérebro. Saiba mais no artigo do Notícias ao Minuto.

[Leia aqui](#)



### SPEM é parceira solidária do Lisboa Dragon Boat Festival

Trata-se de um evento cultural e desportivo que celebra uma tradicional corrida de barcos-dragão chineses. O evento decorrerá no último fim de semana de setembro na Doca dos Olivais (entre o Oceanário e o Pavilhão de Portugal). O evento alia a competição náutica a gastronomia, cultura e solidariedade, sendo a SPEM parceira da primeira edição em Portugal.

[Leia aqui](#)



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

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