



Newsletter

AGOSTO • 2026

Em agosto preparamos setembro. E, este ano, setembro virá com uma novidade de peso para a SPeM: a abertura ao público do Ginásio do Cérebro, a nova resposta da instituição na delegação de Cascais. Nesta newsletter divulgamos as pré-inscrições e as condições para usufruir desta nova valência. Falamos também sobre a visita da SPeM à ULS de Matosinhos, o 4º Passeio SPeM BTT e o recém-publicado livro "Um Corpo sob Reserva", cujo autor Nuno Ferrão, ex-jornalista, partilha a sua experiência de viver com EM. Boas leituras e, se for o caso, boas férias!



DESTAQUES



Ginásio do Cérebro: Pré-Inscrições abertas!

Esta é a nova resposta da SPeM na área da neuroreabilitação. Localizado na Abóboda, concelho de Cascais, o novo centro está focado numa intervenção biopsicossocial integrada dos utentes, incluindo psicologia, osteopatia, fisioterapia, terapia da fala, atividades de estimulação cognitiva e socialização, entre outras. O novo centro abre portas já no próximo dia 1 de setembro!

Saiba mais aqui

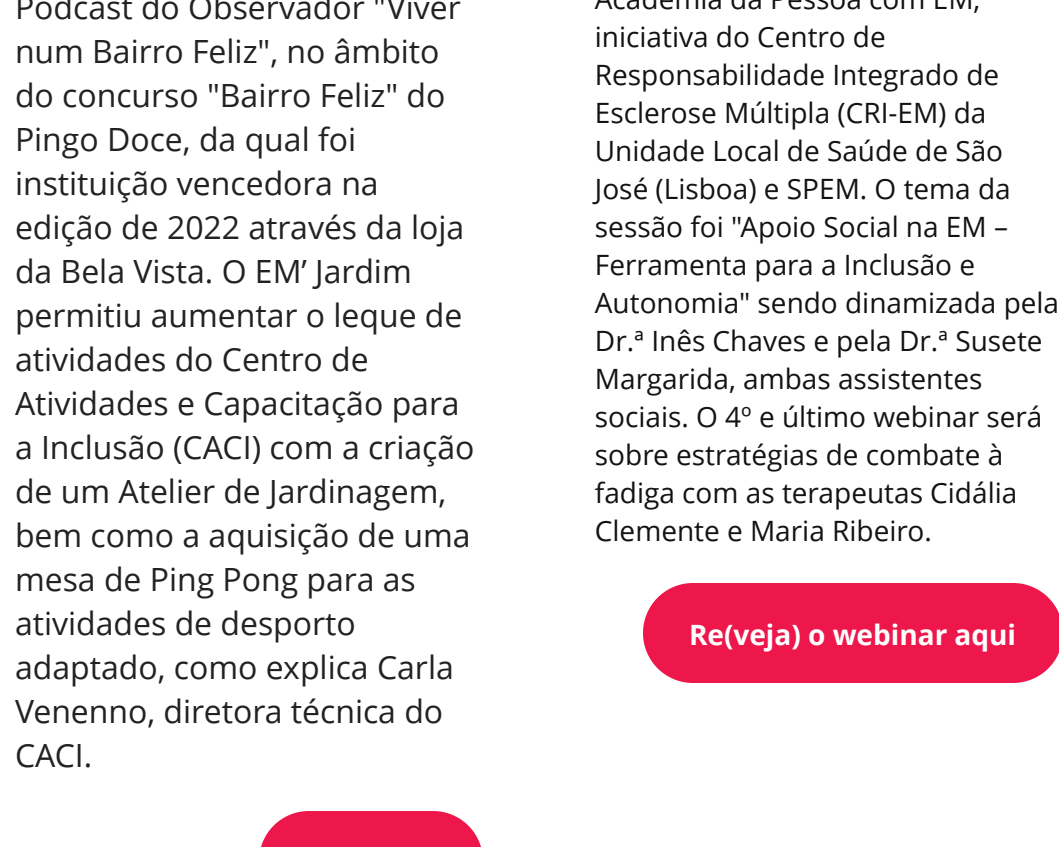


Spot4Dis: nova aplicação promove mobilidade inclusiva através do mapeamento de lugares de estacionamento

Movimentar-se de automóvel dentro das cidades vai passar a ser mais fácil para pessoas com mobilidade condicionada. Esta nova ferramenta, disponível em toda a Europa, vai permitir a localização de lugares de estacionamento acessível, disponibilizando informação atualizada em tempo real.

Saiba mais aqui

EM'ÇÃO



SPeM visita Unidade Local de Saúde de Matosinhos

O presidente da SPeM, Alexandre Guedes da Silva, reuniu-se no passado dia 17 de julho com o Conselho de Administração da Unidade Local de Saúde de Matosinhos, no Hospital Pedro Hispano, para analisar a criação de uma resposta hospitalar dedicada às pessoas com Esclerose Múltipla. O encontro permitiu alinhar perspetivas e reforçar o compromisso conjunto com a melhoria dos cuidados prestados a estes doentes. Desta reunião resultou ainda o entendimento para a celebração, em breve, de um protocolo de parceria entre as duas instituições.



4º Passeio BTT SPeM Solidário

Estão abertas as inscrições para o 4º BTT Solidário SPeM-Leiria. Este é um evento de cariz solidário promovido pela Delegação de Leiria da SPeM. Consiste num passeio com cerca de 40km de dificuldade média, a começar e acabar no Mercado da Maceira, Leiria. O evento pretende divulgar a Esclerose Múltipla e angariar fundos que revertem a favor das atividades para doentes com EM. A inscrição tem um valor de 10€ que inclui brindes, seguro, dorçal, reforço energético, pão com chouriço e bebida no final.

Inscreva-se aqui



Bairro Feliz: Podcast realça projeto EM/Jardim

A SPeM foi convidada do Podcast do Observador "Viver num Bairro Feliz", no âmbito do concurso "Bairro Feliz" do Pingo Doce, da qual foi instituição vencedora na edição de 2022 através da loja da Bela Vista. O EM' Jardim permitiu aumentar o leque de atividades do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) com a criação de um Atelier de Jardinagem, bem como a aquisição de uma mesa de Ping Pong para as atividades de desporto adaptado, como explica Carla Venenno, diretora técnica do CACI.

Oiça aqui

Academia da Pessoa com EM: 3º webinar disponível

O 3º webinar da 2ª edição da Academia da Pessoa com EM, iniciativa do Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla (CRI-EM) da Unidade Local de Saúde de São José (Lisboa) e SPeM. O tema da sessão foi "Apoio Social na EM – Ferramenta para a Inclusão e Autonomia" sendo dinamizada pela Dr.ª Inês Chaves e pela Dr.ª Susete Margarida, ambas assistentes sociais. O 4º e último webinar será sobre estratégias de combate à fadiga com as terapeutas Cidália Clemente e Maria Ribeiro.

Re(veja) o webinar aqui



Ação de voluntariado com a Critical TechWorks

É cada vez mais comum as empresas procurarem a SPeM e desenvolverem connosco ações de sensibilização e voluntariado com as suas equipas.

É o exemplo da

Critical TechWorks

. Os colaboradores da empresa realizaram pinturas e reparações nas instalações da SPeM Lisboa, nomeadamente na secretaria, no gabinete técnico e no gabinete de psicologia.

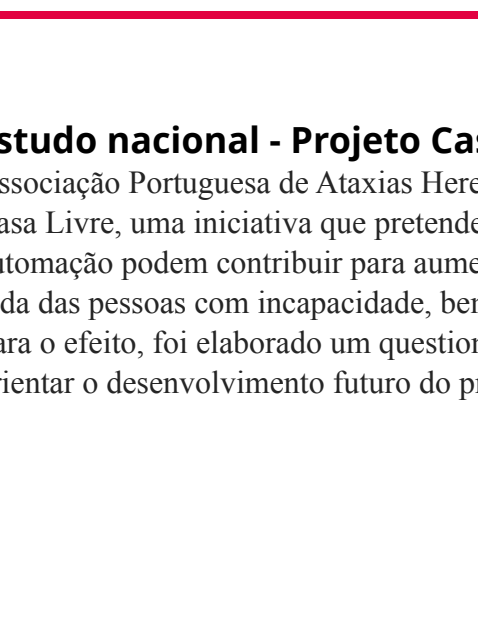
Cada ação é uma oportunidade de construir uma sociedade mais consciente, inclusiva e solidária. O nosso obrigado pelo vosso contributo!



Turismo inclusivo: Visita ao Museu do Caramulo

No passado dia 14 de julho, Cândida Pregoça, responsável do projeto de turismo inclusivo da SPeM "Roteiro Boa Viagem", esteve presente numa visita ao Museu do Caramulo no âmbito do projeto "Visitas em Rede". Esta é uma iniciativa da Rede Portuguesa de Museus que tem como objetivo a partilha de boas práticas museológicas e a criação de estratégias de proximidade entre os museus da rede. Em representação da SPeM, a voluntária afirma ter vivido uma experiência diferente mas muito enriquecedora.

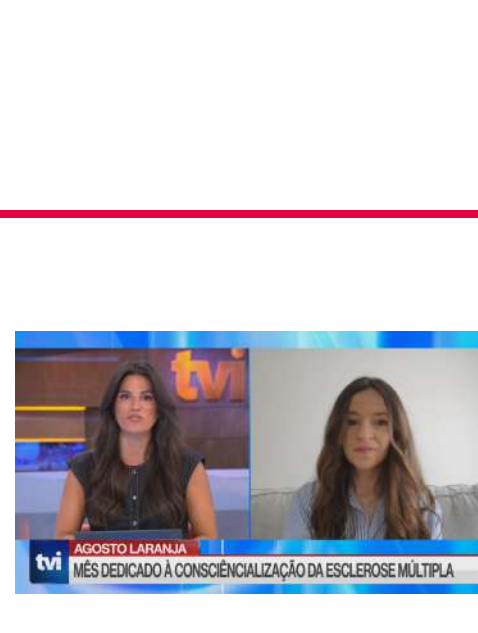
Saiba mais aqui



Procuramos um/a Animador/a Sociocultural

A SPeM encontra-se em fase de recrutamento e seleção de Animador/a Sociocultural para a realização de Estágio Profissional (Medida Estágio +Talentos, ao abrigo do IEFP). O estágio será realizado no âmbito do nosso Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, na Delegação de Lisboa. Os interessados que se enquadrem no perfil devem enviar o seu Currículum Vitae para sofia.fonseca@spem.pt

Saiba mais aqui



Procuramos Ajudante de Ação Direta para Lisboa

A SPeM está a recrutar um/a Ajudante de Ação Direta para integrar a equipa da Delegação de Lisboa, com funções no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e no Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI). É necessária carta de condução e experiência de condução de carrinhas de transporte de utentes com mobilidade reduzida. Os interessados que se enquadrem no perfil devem enviar o seu Currículum Vitae para sofia.fonseca@spem.pt

Saiba mais aqui

EM'CONHECIMENTO



Estudo esclarece mecanismo imunológico na relação entre vírus Epstein-Barr e esclerose múltipla

Um novo estudo veio esclarecer os mecanismos imunológicos relacionados com um outro ensaio que associava a infeção pelo vírus Epstein-Barr a um risco aumentado de esclerose múltipla, segundo artigo da revista "Science Translational Medicine".

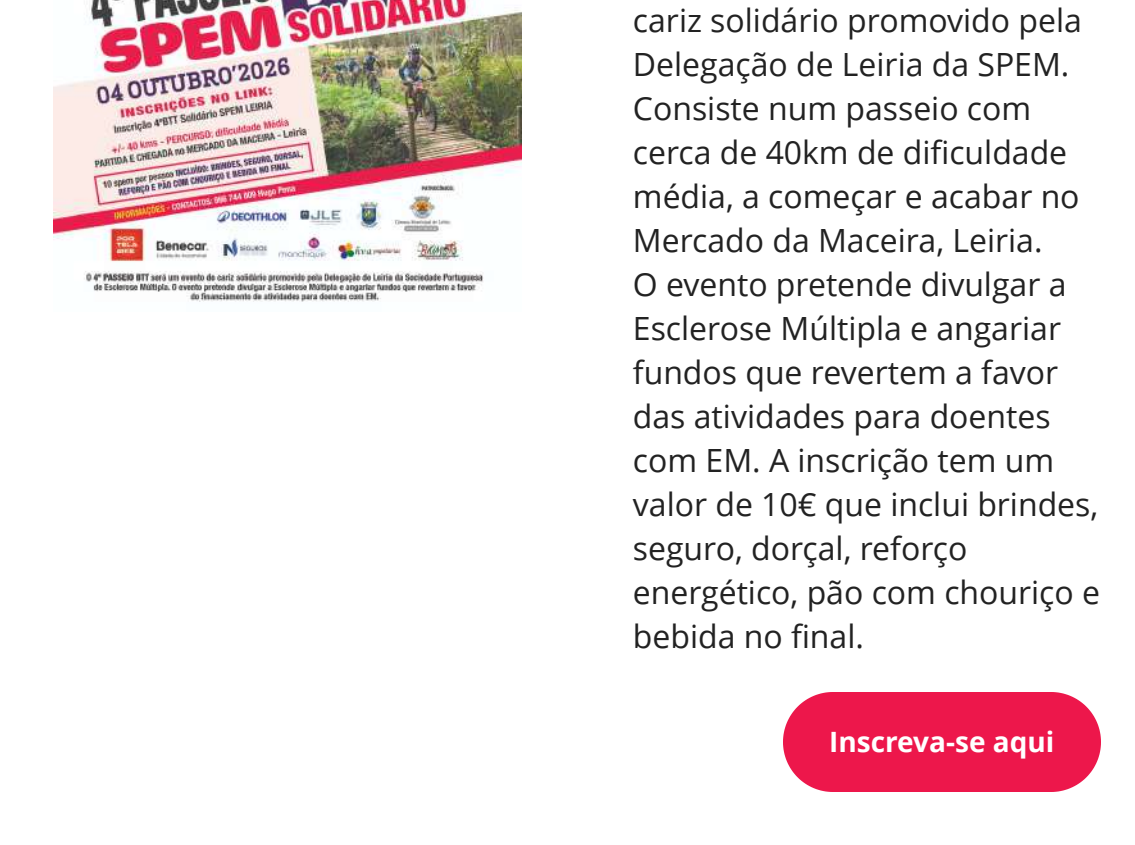
Veja a notícia no 5+



Do cancro à cegueira passando pela Esclerose Múltipla: há doenças que já são tratadas com a ajuda de vírus

A terapia génica com vírus como "veículos" de tratamento foi durante décadas vista como uma promessa da medicina. Existe uma unidade de produção de vírus para tratamentos do Gene T, o grupo de trabalho inserido no Centro de Inovação em Biomedicina e Biotecnologia (CIBB), da Universidade de Coimbra. É uma espécie de "fábrica de vírus" que servirá para tratamentos. Foto: Rui Duarte Silva/Expresso

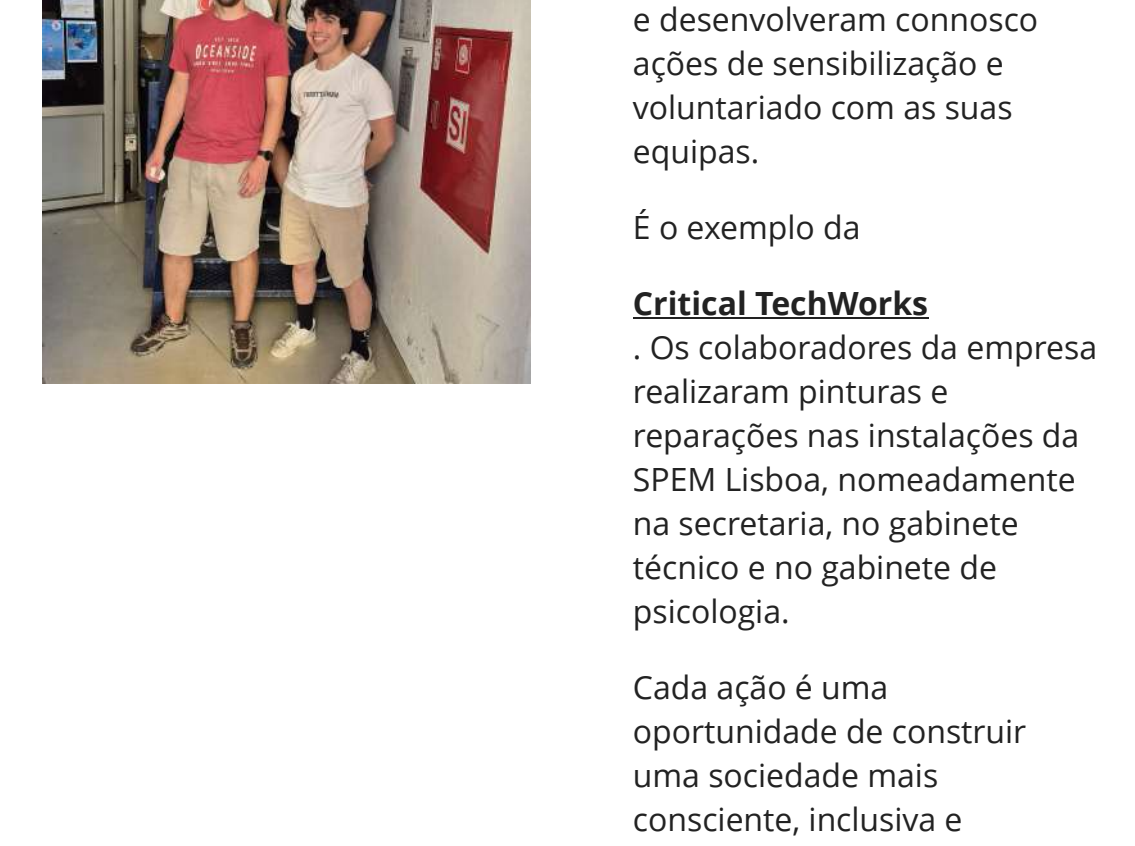
Leia o artigo no Expresso



Terapia para Esclerose Múltipla mobiliza células imunitárias protetoras do intestino

Investigação internacional revela que terapias de depleção de células B, usadas na esclerose múltipla, não apenas removem células agressoras, mas também recrutam células reguladoras originárias do intestino, associando-se a uma evolução mais favorável da doença. A descoberta abre caminho para repensar o papel do intestino na fisiopatologia da EM.

Leia o artigo no Expresso



Estudo nacional - Projeto Casa Livre » Paulo Sousa da direção da Associação Portuguesa de Ataxias Hereditárias (APAH), está a desenvolver o projeto Casa Livre, uma iniciativa que pretende estudar de que forma a tecnologia e a automação podem contribuir para aumentar a autonomia, a segurança e a qualidade de vida das pessoas com incapacidade, bem como apoiar os seus familiares e cuidadores.

Para o efeito, foi elaborado um questionário que permite identificar necessidades reais e orientar o desenvolvimento futuro do projeto.

Preencha o questionário aqui

EM'COMUNIDADE



Publicação: Um Corpo sob Reserva - Esclerose Múltipla

Nuno Ferrão, ex-jornalista, conta no seu novo livro como é a sua experiência de viver com Esclerose Múltipla. Sob chancela da Guerra e Paz, "Um Corpo sob Reserva" é um relato intimista sobre ao estereótipo do «doente» enquanto as mudanças vão afetando todas as áreas da vida. Este é um testemunho sobre fragilidade, dignidade e a vivência num corpo imprevisível. O lançamento terá lugar dia 10 de setembro, pelas 18h30 na Livraria Buchholz. A publicação já está disponível para aquisição na loja online da editora.

Mais informações aqui



Esclerose Múltipla: A doença, o impacto e os sinais

Sónia Batista, especialista em Esclerose Múltipla, esteve no Diário da Manhã da TVI, onde falou sobre esta doença, que afeta 143 pessoas por 100 mil habitantes. A neurologista explicou que esta é a principal causa de incapacidade neurológica e começa em idade jovem.

Assista aqui

Champalimaud abre centro para tratamento de doenças do cérebro

A Fundação Champalimaud inaugurou o DNTx Centre, um novo centro clínico focado no tratamento de doenças neurodegenerativas e AVC. A infraestrutura combina a neurologia e a psiquiatria tradicionais com ferramentas digitais avançadas.

Veja reportagem aqui

Faça-se sócio!

- A Esclerose Múltipla pode ser um desafio diário, mas ninguém tem de enfrentá-la sozinho. Associe-se à SPeM e estará a fazer a diferença na vida de milhares de pessoas.
- Saiba como ser nosso sócio em spem.pt/socios e conheça os nossos benefícios.

