

Newsletter

OUTUBRO • 2026

Chegou outubro: as férias são uma boa memória e regressámos com energia para novas atividades e projetos. Na SPEM, continuamos empenhados na melhoria da qualidade de vida das pessoas com EM. Nesta newsletter, destacamos dois eventos que vão marcar os próximos meses: o XXI Congresso Nacional de Esclerose Múltipla e as eleições para os órgãos nacionais da SPEM. Falamos também sobre capacitação, dragões, teatro e atividade física. E a iniciativa VIVA, já conhece? Boas leituras!

DESTAQUES

LISBOA
XXI Congresso Nacional de Esclerose Múltipla
27 e 28 de novembro
ANP - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DAS FARMÁCIAS

Por uma saúde integrada e eficaz na pessoa

VIVER
CUIDAR
PARTICIPAR

XXI Congresso Nacional de Esclerose Múltipla

Guarda a data: a **27 e 28 de novembro** decorre em **Lisboa**, na sede da Associação Nacional das Farmácias, o maior encontro da comunidade da Esclerose Múltipla em Portugal! Em 2026, com o tema **“VIVER. CUIDAR. PARTICIPAR - Por uma saúde integrada e focada na pessoa”**, o XXI CNEM propõe a estruturação de cuidados num Percorso Integrado da Pessoa com Esclerose Múltipla.

[Saiba mais aqui](#)

SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

Eleições para os Corpos Sociais Nacionais da SPEM

Cumpre-se este ano de 2026 mais um ciclo de governação da nossa associação e nesse sentido, a Direção da SPEM, reunida a 11 de setembro de 2026, aprovou a data de **18 de dezembro de 2026** para a realização da Assembleia Geral Eleitoral, para o mandato de 2027-2030. Porque é um direito e um dever de todos os associados participar na governação da nossa instituição, apresentamos as informações mais relevantes do regime eleitoral. A sua participação é fundamental. Envolve-se e exerça o seu direito de voto!

[Saiba mais aqui](#)

VIVA
Vida Inclusiva, Valorização da Autonomia

VIVA reforça conhecimento sobre os direitos das pessoas com deficiência

A iniciativa VIVA – Vida Inclusiva, Valorização da Autonomia – promovida pela SPEM, continua a desenvolver ações de sensibilização e capacitação com o objetivo de construir uma sociedade mais inclusiva. Depois das edições de julho e setembro, estão previstas **duas novas edições para outubro da Ação de Sensibilização e Capacitação – Promoção dos Direitos das Pessoas com Deficiência (A1)**. Cada ação de sensibilização tem a duração de 12 horas, compreendidas em 4 sessões. A iniciativa integra o programa PESSOAS 2030 nas regiões Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve. A participação é gratuita.

[Saiba mais aqui](#)

EMAÇÃO

SPEM foi parceira social da primeira edição do Lisboa Dragon Boat Festival

Entre 25 e 27 de setembro, Lisboa recebeu a primeira edição do Lisboa Dragon Boat Festival, na Doca do Oceanário, no Parque das Nações. A SPEM marcou presença neste novo evento que trouxe à capital uma modalidade com mais de 2500 anos de história, aprofundando a dimensão solidária e inclusiva da competição.

[Leia aqui](#)

14.ª Colônia de Férias da SPEM Leiria: uma semana de partilha, amizade e muitas memórias

Entre os dias 14 e 20 de setembro, a Praia do Pedrógão, em Leiria, foi o cenário de mais uma edição da Colônia de Férias da SPEM Leiria. Ao longo de uma semana, os participantes tiveram oportunidade de desfrutar de dias de sol, praia, atividades culturais e momentos de convívio, num programa marcado pela amizade, companheirismo e muita diversão.

[Leia aqui](#)

Academia da Pessoa com EM: 4º Webinar dedicado à gestão da fadiga

O Centro de Responsabilidade Integrado de Esclerose Múltipla (CRI-EM), da ULS São José, e a SPEM concluem o 2º Ciclo de Webinars “Academia da Pessoa com EM”. O quarto *webinar* realiza-se a 9 de outubro, pelas 18h, com o tema “Conservação de energia e programas aeróbicos – Estratégias específicas para combater a fadiga”. Participe, coloque as suas questões e partilhe as suas necessidades e preocupações!

[Inscreva-se aqui](#)

RADOJKA: SPEM Leiria foi ao teatro

Na tarde de 2 de agosto, a Delegação de Leiria da SPEM levou alguns utentes ao Teatro José Luís da Silva, para assistir à peça de teatro “RADOJKA”, uma comédia com Marina Mota, Rosa Villa e Diogo Chamorra. Foi uma peça extraordinária. Todos adoraram. Desejamos os maiores sucessos a todo o elenco e à Marina Mota Produções.

Convívio reúne sócios da SPEM nas Caldas da Rainha

A SPEM Leiria promoveu uma tarde de convívio no Parque D. Carlos I, nas Caldas da Rainha, no passado dia 26 de setembro. O encontro contou com uma sessão de Terapia Ocupacional, com a Terapeuta Ana Moreira, seguindo-se um agradável lanche-convívio. O nosso agradecimento a todos os que se fizeram presentes!

Volta aos 7: Juntos a passo pela causa da EM

No passado dia 26 de setembro, realizou-se uma caminhada solidária integrada na 3ª Volta aos 7 - Vidrala. Esta prova de corrida de estrada é uma organização do Clube Atletismo de Marinhã Grande e da empresa Vidrala S.A. Este evento teve também um propósito solidário, apoiando a SPEM Leiria e o jovem Francisco Calhau, que sofreu recentemente um grave acidente e enfrenta agora um desafiante processo de reabilitação. A nossa gratidão à organização por apoiar a nossa causa!

Vozes com Saúde: Quando o medicamento não chega a tempo

Alexandre Guedes da Silva, presidente da SPEM, participa no segundo episódio do *videocast* “Vozes com Saúde”. Em conjunto com Ricardo Mexia, médico especialista em saúde pública e epidemiologista, e Nelson Pires, Diretor Geral da Jaba Recordati, analisa os principais desafios do acesso ao medicamento em Portugal. Em debate estão os tempos de espera, as desigualdades no acesso aos tratamentos, a sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde e o papel que diferentes intervenientes podem desempenhar para tornar o acesso mais rápido e equitativo.

[Oíça aqui](#)

EMCONHECIMENTO

Estudo europeu sobre impacto dos sintomas da EM publicado em revista científica

Os resultados do estudo Impacto dos Sintomas da Esclerose Múltipla (IMSS, sigla em inglês), desenvolvido pela European Multiple Sclerosis Platform (EMSP), foram publicados no Multiple Sclerosis Journal. O IMSS analisou a prevalência, impacto e gestão dos sintomas da EM), a partir da perspetiva de 17 151 pessoas com EM, entre as quais 785 portuguesas.

[Consulte o artigo aqui](#)

Beats Medical: Projeto desenvolvido em parceria com a SPEM apresentado em conferência internacional

Em 2025, a Unidade de Neuroreabilitação da SPEM Lisboa colaborou num estudo com a Beats Medical, que consistiu no teste de uma ferramenta digital concebida para compreender melhor os sintomas da Esclerose Múltipla e potenciar uma gestão mais eficaz dos mesmos. Os resultados deste estudo foram apresentados na ISCTM Annual Scientific Conference, uma das principais conferências internacionais focadas na investigação em doenças do sistema nervoso central.

[Saiba mais](#)

Nova prestação social única

Foi publicada uma nova lei que cria a Prestação Social Única (PSU) — o Decreto-Lei n.º 166/2026, de 13 de agosto. Esta lei, que entra em vigor a 1 de janeiro de 2026, junta 13 apoios sociais não contributivos (pagos pela Segurança Social a quem não tem recursos suficientes, independentemente de ter descontado ou não) numa única prestação, chamada PSU. É uma reforma grande e por isso vamos explicar de forma simples o que muda, o que não muda e o que deve ficar atento.

[Leia aqui](#)

Estudo sobre atividade física

A Universidade de Évora, em colaboração com a SPEM, promove um estudo sobre atividade física, funcionalidade, cognição, saúde mental, sintomas e qualidade de vida. A participação inclui uma avaliação presencial (deslocalizada pelo país), questionários *online* sobre equilíbrio, bem-estar emocional, consciência corporal, dor, fadiga e qualidade de vida, e a utilização de um acelerómetro durante sete dias — um pequeno dispositivo portátil e não invasivo que regista os movimentos do corpo e ajuda a avaliar a atividade física e o comportamento sedentário. A participação é voluntária, gratuita e confidencial. Participe!

[Saiba mais aqui](#)

Informed aprova utilização de novo medicamento para EM » O medicamento Briumvi (Ublituximab) obteve autorização do INFARMED – Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P. – para o tratamento de pessoas com Esclerose Múltipla Recidivante-Remitente (EMRR) com doença ativa definida, desde que reúnam determinadas características clínicas ou imagiológicas. A SPEM congratula-se com a aprovação de uma nova opção de tratamento para a Esclerose Múltipla em Portugal.

[Saiba mais aqui](#)

A importância de preservar o sistema imunitário – um desafio na jornada da Esclerose Múltipla» “Encontrar o melhor equilíbrio entre controlar a doença e preservar, tanto quanto possível, as funções do sistema imunitário tornou-se, por isso, uma das prioridades da abordagem terapêutica da Esclerose Múltipla.” Por ocasião do Dia Mundial do Cérebro (22 de julho), a Dr.ª Sónia Batista, neurologista na ULS de Coimbra, escreveu um artigo de opinião para a revista Business Portugal.

[Saiba mais aqui](#)

EM:COMUNIDADE

Nuno Ferrão apresentou o livro “Um Corpo sob Reserva” e partilhou a sua experiência com a Esclerose Múltipla

A apresentação decorreu no dia 10 de Setembro, na Livraria Buchholz, em Lisboa, e que contou com a apresentação de Aida Lemos. Em **“Um Corpo sob Reserva”**, Nuno Ferrão, ex-jornalista, conta-nos, em pequenos relatos, como é a sua experiência pessoal de viver com Esclerose Múltipla. Por esta ocasião, o Nuno foi entrevistado para a rubrica “Histórias de Superação”, da CMTV.

[Assista aqui](#)

Torneio de Padel solidário

A Mr. Travel - Agência de Viagens vai organizar o seu IV Torneio de Padel Solidário e escolheu a SPEM como instituição beneficiária da angariação!

Data: 17 de outubro, das 9h às 18h com almoço

Local: Indoor Padel Center

Valor: € 40 por pessoa / € 60 (duas categorias – a organização reserva-se o direito de recusar a inscrição em 2 categorias)

O valor reverte na totalidade para a SPEM. Participe!

[Inscreva-se aqui](#)

Atestado Multiusos na aplicação gov.pt

O Atestado Médico de Incapacidade Múltipla (AMIM) já pode ser consultado diretamente através da app **gov.pt**. A novidade permite aos cidadãos terem o atestado disponível no telemóvel, através da carteira digital, evitando a necessidade de transportar consigo o documento em formato físico, pois o documento digital tem a mesma validade legal.

[Saiba mais aqui](#)

UMinho lidera projeto internacional para investigar vírus ligado à EM

Equipa coordenada por Cláudia Nóbrega, do Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde (ICVS) da Universidade do Minho, vai estudar como reforçar as defesas do organismo contra o vírus Epstein-Barr na Esclerose Múltipla. Conta com financiamento da norte-americana National Multiple Sclerosis Society.

[Saiba mais aqui](#)

GINÁSIO DO CÉREBRO
Pré-Inscrições abertas!
Intervenção inovadora, integrada e adaptada às necessidades de cada pessoa.

- Psicologia
- Osteopatia
- Acupuntura
- Massagem
- Fisioterapia
- Terapia da fala
- Estimulação cognitiva com realidade virtual
- Atividades para socialização

DINAMIZADO POR uma equipa multidisciplinar, o novo centro visa explorar as capacidades do indivíduo, torná-lo mais confiante e melhorar a sua qualidade de vida.

Delegação SPEM Cascais
Praça António Bravo, nº222 - 2790-921 Alcabida, São Domingos de Rana