Newsletter

NOVEMBRO • 2026

Com os dias a ficar mais frios, sabemos que se aproxima o quentinho do nosso encontro anual: o Congresso Nacional de Esclerose Múltipla é já no final de novembro! Nesta Newsletter poderá ver o programa e fazer a sua inscrição. Também nesta edição revelamos a nossa campanha CuiDar Feliz, algumas atividades de Natal e do Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, que se assinala a 4 de dezembro. Temos uma surpresa para os génios da cozinha e falamos, muito, de desporto. Não vai querer perder. Boas leituras!

DESTAQUES

XXI Congresso Nacional de Esclerose Múltipla

O maior encontro da comunidade da Esclerose Múltipla em Portugal está a chegar! A 27 e 28 de novembro de 2026, na sede da Associação Nacional das Farmácias e com o tema **"VIVER. CUIDAR. PARTICIPAR - Por uma saúde integrada e focada na pessoa"**, o XXI CNEM propõe a estruturação de cuidados num Percurso Integrado da Pessoa com Esclerose Múltipla. Conheça o programa provisório e faça a sua inscrição!

Inscreva-se aqui!

CONVOCATÓRIA: Eleições para os Corpos Sociais da SPEM

Convocam-se todos os associados a comparecer à Assembleia Eleitoral dos Corpos Sociais da SPEM para o quadriénio 2027-2030. A assembleia realiza-se na sede, em Lisboa, no dia **18 de dezembro de 2026**, estando as urnas abertas para votação entre as 10h30 e as 15h00. Há também a possibilidade de voto por correspondência. Relembramos que gozam de capacidade eleitoral os Associados Efetivos da SPEM com as quotas em ordem à data da Assembleia Eleitoral e dever-se-ão apresentar com documento de identificação válido. A participação dos associados é fundamental para a construção e governação da SPEM. Exerça o seu direito de voto!

Mais informações aqui

Giving Tuesday: CuiDAR Feliz - Apoie a saúde mental dos cuidadores informais!

Cuidar de uma pessoa com EM é um caminho feito de amor e dedicação, mas também de desafios que desgastam e fragilizam. Consciente desta realidade, a SPEM pretende reforçar o acompanhamento psicológico dirigido a familiares e cuidadores de pessoas com EM. O projeto "CuiDAR Feliz", no âmbito da iniciativa internacional Giving Tuesday, visa angariar 5 mil euros para garantir o acompanhamento especializado durante três meses. Com o seu donativo, podemos ajudar a criar este espaço de escuta, equilíbrio e bem-estar.

Saiba mais aqui

EM'AÇÃO

SPEM partilha experiência de inovação no 4.º Fórum Incluir

A SPEM participou na 4.ª edição do Fórum Incluir, promovido pelo INFARMED no passado 29 de outubro, com o tema "Investigação clínica: Participar para transformar". Alexandre Guedes da Silva fez uma intervenção sobre experimentação e inovação em saúde. O presidente destacou a forma como a SPEM tem procurado transformar desafios em oportunidades de inovação, apostando na co-criação, na proximidade com as pessoas e na experimentação de novas respostas disruptivas.

Leia aqui

4º BTT SPEM Leiria Passeio Solidário 2026

No passado 4 de outubro, dezenas de participantes realizaram um passeio com muita adrenalina e camaradagem. Este evento pretendeu divulgar a Esclerose Múltipla e angariar fundos para as atividades físicas dos utentes com EM. Um agradecimento a todos os amigos e entidades que ajudaram na organização e realização deste evento, incluindo Município de Leiria, Junta de Freguesia de Maceira, Benecar, Decathlon Portugal, NS Seguros, J.Lemos Esteves, HVA Papelarias, PortelaBike e Bicimoto.

Fotografias aqui

Torneio de Padel Solidário apoia a SPEM

A

Mr. Travel - Agência de Viagens
organizou, no dia 17 de outubro, o seu IV Torneio de Padel Solidário, escolhendo a SPEM como instituição beneficiária. O evento decorreu no Indoor Padel Center, reunindo participantes em torno do desporto e da solidariedade. O valor angariado reverteu na totalidade a favor da SPEM. Expressamos a nossa gratidão à Mr.Travel e a todos os envolvidos pela generosidade, empenho e disponibilidade, que fazem a diferença na missão que diariamente desenvolvemos.

Fotografias aqui

Almoço de Natal da SPEM Norte

O Natal está a chegar e queremos celebrá-lo consigo! A SPEM Norte convida todos os seus sócios, familiares e amigos para um momento especial de convívio, partilha e espírito natalício, à volta da mesa.

📅 20 de dezembro 🕛 12h00

📍 Churrasqueira Central, Matosinhos

🎟 Confirme a sua presença até 16 de dezembro para Maria João Figueiredo – 937 416 453

Contamos consigo para tornar este Natal ainda mais especial!

Convocatória: Assembleia Geral Ordinária - 30 de novembro de 2026

Convocam-se todos os associados a comparecer por meios telemáticos à Assembleia Geral Ordinária que se realiza de forma *online* na segunda-feira, 30 de novembro de 2026, pelas 17h00, na sala virtual da SPEM no sistema ZOOM, para apreciação e votação da proposta de Plano de Atividades e Orçamento para 2027.

Convocatória aqui

SPEM e SPMT unem esforços para promover inclusão profissional

A SPEM e a Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho (SPMT) juntaram-se para refletir sobre os desafios da integração e reintegração profissional das pessoas com EM, numa iniciativa no âmbito do projeto NeuroAcademia que destacou a importância de adaptar os contextos de trabalho às necessidades da pessoa.

Assista à gravação aqui

Ação de sensibilização na Cisco: A EM não deve ser um obstáculo à vida profissional!

No âmbito dos Projetos Empregabilidade e NeuroAcademia, a SPEM esteve nas instalações da Cisco para uma ação de sensibilização dirigida aos seus colaboradores, com o objetivo de dar a conhecer a Esclerose Múltipla e promover ambientes de trabalho mais informados, inclusivos e preparados para acolher a diversidade. A SPEM agradece à Cisco a disponibilidade, o acolhimento e o compromisso com esta causa. Juntos, podemos construir locais de trabalho mais conscientes, acessíveis e inclusivos!

Veja as fotografias aqui

SIP Portugal: A Dor crónica não tem idade

A SPEM, enquanto associada da SIP Portugal (Plataforma de Impacto Social da Dor), aderiu à mais recente campanha "A Dor crónica não tem idade", no âmbito do Dia Mundial da Dor (17 de outubro). A dor crónica pode afetar pessoas de qualquer idade. Pode mudar rotinas, limitar atividades e interferir na vida familiar, profissional e social. Mas cada pessoa encontra também formas de se adaptar, continuar e viver melhor. Marla Jasmins, da SPEM Madeira, partilhou o seu testemunho em vídeo.

Assista aqui

EM'CONHECIMENTO

Programa de Walking Football em Coimbra

A Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra está a realizar um estudo com o objetivo de avaliar os efeitos de um programa de Walking Football, com a duração de 16 semanas, na saúde, capacidade funcional, qualidade de vida e marcadores biológicos em pessoas com EM. Os participantes deverão ter entre 18 e 40 anos, ser diagnosticados com Esclerose Múltipla e ter condições para participar num programa de exercício físico supervisionado. A elegibilidade de cada participante será avaliada pela equipa de investigação. Caso tenha interesse, entre em contacto com a equipa de investigação, que fornecerá informações adicionais e explicará os próximos passos.

Investigadora: Parisa Ghasemi

SMS: 937 294 344

E-mail: parisanghasemi2025@gmail.com

Saiba mais aqui

Desigualdades sociais no acesso a cuidados paliativos

A Faculdade de Economia da **Universidade de Coimbra** está a desenvolver um estudo, no âmbito do Mestrado de Sociologia, sobre as desigualdades sociais no acesso aos cuidados paliativos. Para participar precisa de já ter estado internado(a) numa unidade de cuidados paliativos ou que já tenha acompanhado alguém nesse processo. A participação inclui a realização de uma entrevista, que pode ser presencial ou *online*. Os interessados que se enquadrem no perfil pretendido devem contactar a investigadora Maria Moura Baptista, indicando nome, contacto, disponibilidade para entrevista e indicação se pretende entrevista presencial ou online:
mourabaptista00@gmail.com
935866858

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

Mobilidade Quotidiana e Soluções de Transporte para Seniores e Pessoas com Condicionamentos » O aluno Pedro Correia, do Mestrado em Design de Produto na Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa, está a desenvolver um projeto de Mobilidade para seniores e outras pessoas com limitações variadas. Caso esteja enquadrado neste perfil, pedimos que preencha o seguinte questionário. As respostas são anónimas e toda a informação é confidencial.

Preencha aqui

EM'COMUNIDADE

SPEM em Feira de Saúde e Bem-Estar

A SPEM associou-se à Semana da Saúde Mental 2026, uma iniciativa da Associação de Apoio e Segurança Psico-Social (AASPS) dedicada à promoção da saúde mental, à sensibilização e ao combate ao estigma. Estivemos no passado 10 de outubro, no Jardim Botânico da Ajuda, a divulgar a nossa instituição e esclarecer a população sobre a Esclerose Múltipla. A SPEM orgulha-se de ter feito parte desta iniciativa e de contribuir para uma sociedade mais informada, inclusiva e atenta à saúde mental.

Veja as fotografias aqui

Corremos juntos: Corrida São Silvestre El Corte Inglés

A Corrida mais natalícia está de regresso à capital portuguesa! Dia 13 de dezembro, a partir das 17h30, na Praça do Duque de Saldanha, milhares de pessoas vão correr para celebrar o espírito festivo e apoiar boas causas: por cada inscrição, 1€ será doado à SPEM e à Associação Protetora Diabéticos de Portugal. Os interessados podem pedir um código à SPEM para comunicacao@spem.pt. Venha correr connosco e apoiar a nossa missão!

Saiba mais aqui

Venha correr na Meia Maratona dos Descobrimentos!

A SPEM é parceira social nesta corrida de rua, agendada para 29 de novembro 2026 na zona ribeirinha de Belém, em Lisboa. Para além da meia-maratona (21 km), há opções mais curtas (corrida de 10 km e caminhada de 4 km) — tornando o evento acessível para diferentes níveis de preparação. Para a edição deste ano, a SPEM dispõe de 35 inscrições para qualquer modalidade de corrida. Venha descobrir Lisboa, corra connosco e faça parte do movimento de apoio à Esclerose Múltipla!

Saiba mais aqui

Generosidade: Merck Portugal doou 15 portáteis e 8 tablets à SPEM Cascais

Estes equipamentos vão não só proporcionar melhores condições de trabalho à equipa do Ginásio do Cérebro, como facilitar os serviços terapêuticos e de treino cognitivo da nova resposta da SPEM Cascais. A parceria entre a Merck e a SPEM é antiga, com múltiplos projetos realizados em conjunto em prol da pessoa com Esclerose Múltipla. A SPEM expressa o seu mais sincero agradecimento pelo generoso gesto. Obrigado por fazerem a diferença!

Dia Nacional da Pessoa com EM em Torres Novas

A 4 de dezembro, o Hospital de Dia da ULS Médio Tejo promove uma manhã de consciencialização sobre a doença. A iniciativa decorre no Auditório do Hospital de Torres Novas, entre as 09h30 e as 13h00, sendo aberta a toda a comunidade. O programa incidirá na partilha de experiências, na relevância do diagnóstico precoce e da adesão à terapêutica, bem como na reabilitação, mobilidade e gestão da fadiga. Com o objetivo de desmistificar a doença, a sessão contará ainda com dinâmicas interativas e um espaço de experiência sensorial. A entrada é livre mas a inscrição é obrigatória.

Inscreva-se aqui

Tem gosto pela cozinha? Adira à CookingwithMS

A iniciativa internacional CookingwithMS (Cozinhando com EM) está à procura de chefs e apaixonados por culinária de todo o mundo que vivam com Esclerose Múltipla e que gostariam de partilhar a sua história, experiências e receitas. O objetivo é inspirar pessoas que vivem com EM em todo o mundo e mostrar que a paixão pela cozinha pode continuar apesar dos desafios que a doença possa trazer. Junte-se à comunidade enviando e-mail para info@kokenmetms.nl ou contacte o projeto Cook with MS via redes sociais: @kokenmetmsnl