

4.º FÓRUM INCLUIR I INFARMED I 29 OUTUBRO 2026

Experimentadores e Inovadores em Saúde

O percurso da SPEM desde 2019: da resposta digital comunitária à expedição de esperança e treino cerebral.

Alexandre Guedes da Silva · Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla

CONTEXTO E MISSÃO

2019: Do Cuidado Tradicional à Co-Criação





Comunidade Ativa

Pacientes como agentes ativos de transformação no ecossistema de saúde.

Investigação Próxima

Participação direta no desenho e acompanhamento da inovação terapêutica.

Necessidade de Inovar

Superação de barreiras geográficas através de novos canais de apoio contínuo.

PANDEMIA 2020-2021

EM' Casa: Quebrar o Isolamento em Tempo Real



Tele-reabilitação

Sessões diárias remotas de fisioterapia, psicologia e apoio social especializado.

Apoio Sem Interrupções

Continuidade direta de cuidados essenciais para pessoas com mobilidade condicionada.

Literacia Digital

Capacitação de doentes e familiares no uso de ferramentas online interativas.

CONSOLIDAÇÃO COMUNITÁRIA

EM' Rede: Laços de Afeto e Proximidade

Rede de Pares

Partilha entre pessoas que vivem desafios semelhantes no dia-a-dia.

Combate à Solidão

Espaços virtuais de escuta empática e suporte emocional mútuo.

Integração Familiar

Extensão do acompanhamento a cuidadores informais e agregados familiares.

EVIDÊNCIA E ALCANCE

Capilaridade Nacional do Modelo Híbrido



















100%

Acesso em Todo o Território Nacional

Quebra de assimetrias regionais através de programas digitais e apoio comunitário integrado.

CICLO PÓS-PANDÉMICO (2022-2023)

Laboratório Vivo: Projetos de Experimentação

NEUROACADEMIA
Onde a Pessoa Vem Antes da Doença

Desporto Adaptado

Incentivo à prática motora personalizada e bem-estar físico.

Capacitação Cívica

Literacia sobre direitos, empregabilidade e cidadania inclusiva.

Ensaios Clínicos

Parcerias para inclusão de pessoas com doença desde a fase inicial de estudo.

Inovação Social

Cofinanciamento público e privado para iniciativas de base comunitária.

PROJETO ÂNCORA (2024)

EM' Rede de Esperança: Nova Dimensão



Intervenção Híbrida

Acompanhamento individual psicológico, físico e social nas várias regiões do país.

Contacto com a Natureza

Redução comprovada de sintomas de ansiedade e depressão em ambientes oceânicos.

Sentido de Propósito

Superação pessoal através de desafios coletivos e vivências transformadoras.

HORIZONTE 2027 – 2028

Expedição à Vela em Redor do Mundo

Oceano de esperança
VELEJANDO PELO MUNDO - PELA VIDA

Tripulação Inclusiva

Pessoas com Esclerose Múltipla, cuidadores, amigos e profissionais de saúde a bordo.

Vela Terapêutica Oceânica

Capacitação prática em ambiente marítimo de superação e cooperação extrema.

Mensagem Global

Demonstração internacional de resiliência e quebra total de estigmas sociais.



ECOSISTEMA HUMANO

A Nossa Tripulação: Todos no Mesmo Barco



Pessoas com EM

Protagonistas e líderes de cada etapa de navegação.

Cuidadores

Pilares essenciais com papel ativo na dinâmica de bordo.

Técnicos de Saúde

Segurança clínica e monitorização de bem-estar contínuo.

Amigos e Voluntários

Rede alargada de compromisso comunitário e solidariedade.

LANÇAMENTO IMEDIATO I DEZEMBRO 2026

Iniciativa Ginásio do Cérebro



Estimulação Cognitiva

Exercícios focados em memória, atenção sustentada e velocidade de processamento.

Dia Mundial da EM

Estreia nacional celebrada no âmbito das comemorações e eventos de Dezembro.

Intervenção Preventiva

Treino individualizado para preservar e reforçar a reserva cognitiva.

ALINHAMENTO COM O FÓRUM INCLUIR

Participar para Transformar: O Compromisso SPEM

Desenho de Protocolos

Contributo direto na definição de desfechos clínicos relevantes para os doentes.

Geração de Evidência Real

Dados recolhidos nas atividades de vida real e experiências comunitárias.

Advocacy Informado

Voz ativa junto de entidades reguladoras e decisores em saúde.



SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

Inovar é Navegar Juntos

Da proximidade digital aos grandes desafios globais, transformamos a saúde com a participação de todos.

spem.pt spem@spem.pt alexandre.silva@spem.pt

Obrigado pela vossa atenção.