

PLATAFORMA SIP PT

Plataforma para o Impacto Social da Dor



ASSOCIAÇÃO EM-MOVIMENTO

A EM-movimento foi fundada a 8 de Março de 2023 para responder ao número emergente de casos de Encefalomielite Miálgica/Síndrome da Fadiga Crónica (EM/SFC), que aumentaram exponencialmente na sequência da pandemia COVID-19.

A nossa missão é promover o conhecimento e a consciencialização sobre a Encefalomielite Miálgica (EM)/Síndrome da Fadiga Crónica (SFC), contribuindo para que as pessoas com EM/SFC tenham acesso aos melhores cuidados de saúde e a apoio social adequado.

Para alcançar estes objetivos, a EM-movimento atua junto dos profissionais de saúde, sensibilizando para a complexidade da doença e do seu diagnóstico, bem como de decisores políticos e órgãos de gestão de saúde, e junto dos doentes e da comunidade, investindo em ações de educação para a saúde.

As atividades desenvolvidas desde a nossa fundação incluem a organização de um encontro científico multidisciplinar sobre EM/SFC; a participação em segmentos noticiosos e outros programas televisivos; a criação de um grupo de apoio online para doentes e cuidadores; a dinamização de sessões de apoio e esclarecimento para doentes e cuidadores; apresentações em congressos, unidades locais de saúde e instituições de ensino superior; bem como reuniões com grupos parlamentares, órgãos de gestão e decisores políticos.



Principais Sintomas

- fadiga, que piora com atividade e que não é aliviada por descanso
- disfunção cognitiva
- perturbações do sono
- intolerância ortostática
- tonturas
- dor muscular e/ou articular
- neuropatia
- amplificação sensorial
- sintomas gastrointestinais
- mal-estar pós-esforço (*post-exertional malaise, PEM*)

Sobre a Encefalomielite Miálgica/Síndrome da Fadiga Crónica

A Encefalomielite Miálgica (EM)/Síndrome da Fadiga Crónica (SFC) é uma doença multissistémica que pode ser muito debilitante. Pode manifestar-se em inúmeros sintomas - listamos os principais sintomas no quadro ao lado.

O sintoma chave, mal-estar pós-esforço (PEM), consiste na exacerbação de sintomas e/ou aparecimento de novos sintomas tipicamente após 12-48h após atividade física, cognitiva, emocional ou sobrecarga sensorial que teria sido bem tolerada antes da doença.

Embora não se conheça a real prevalência desta doença, devido à dificuldade na obtenção de diagnóstico, estima-se que afete entre 17 a 24 milhões de pessoas em todo o mundo (e.g., World ME Alliance). Em Portugal não existe, até à data, uma estimativa do número de pessoas afetadas.

Embora não exista uma cura definitiva, uma combinação de tratamentos farmacológicos e não farmacológicos pode ajudar a aliviar os sintomas e a melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com a doença.