



dia mundial da EM

# Pontos essenciais da campanha

A campanha #EMConexões concentra-se no desenvolvimento de conexões sociais na comunidade de pessoas com EM, conexão consigo mesmo, com autoconhecimento, autocuidado e qualidade de vida. Vai desafiar as barreiras sociais que deixam as pessoas afetadas pela EM a sentirem-se sozinhas e socialmente isoladas. É uma oportunidade de defender a existência de serviços melhores, celebrar as redes de apoio e promover o autocuidado. A campanha EM Conexões irá percorrer durante 3 anos, de maio de 2020 a maio de 2022.

**#EmConexões é um tema flexível. Quer seja um indivíduo ou uma organização, pode escolher concentrar-se em vários ângulos ao comemorar o Dia Mundial da EM, especificamente:**

#em  
conexões

**Tema:** Conexões

**Nome:** EM Conexões

**Hashtag:** #EMConexões

**Mote:** Eu conecto,  
nos conectamos



## Estigma

Desafiar as barreiras sociais e o estigma que podem levar as pessoas afetadas pela EM a sentir-se sozinhas e isoladas



## Pesquisa

Pessoas afetadas pela EM que estabelecem conexão consigo mesmas, influenciando a pesquisas em EM



## Comunidades

Desenvolver comunidade que apoiam e cuidam das pessoas afetadas pela EM



## Advocacy

Estabelecer conexões com os influenciadores e exercer pressão para obter melhor acesso a serviços e tratamentos para pessoas afetadas pela EM.



## Centrar-se em si mesmo

Promover o autocuidado e um modo de vida saudável com EM

# em

Eu conecto, nos conectamos

#em  
conexões



diamundial da EM

# Formas de Conectar



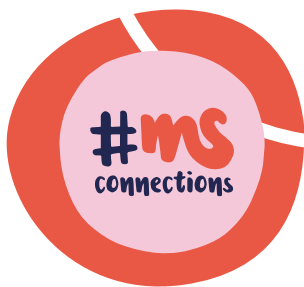
## Atividades

Organize um evento, angarie fundos, ou faça notícias para a campanha #EmConexões. Não tenha medo de ser criativo e faça-se ouvir!



## Defenda a Mudança

As pessoas afetadas pela EM podem acabar se sentir sozinhas e isoladas. Ter melhor acesso e apoio a tratamento pode fazer toda a diferença. Utilize a campanha #EMConexões para defender o acesso a melhores serviços e mostrar aos influenciadores a importância dos cuidados de qualidade.



## Redes Sociais

Conte ao mundo as suas conexões com a EM e chame atenção para o tema este Dia Mundial da EM. A partir de abril, compartilhe os cartazes da campanha e a animação, para começar conversas sobre #EMConexões. Configure seu Facebook e Instagram para o Dia Mundial da EM, com as novas molduras para o Perfil #EMConexões.

Não se esquece de usar as hashtags #EMConexões e #DiaMundialdaEM. Configure sua privacidade para "pública" se quiser que a sua publicação apareça no site do Dia Mundial da EM.



## Ligações de mãos dadas

Conte ao mundo as suas conexões com a EM e chame atenção para o tema este Dia Mundial da EM. A partir de abril, compartilhe os cartazes da campanha e a animação, para começar conversas sobre #EMConexões. Configure seu Facebook e Instagram para o Dia Mundial da EM, com as novas molduras para o Perfil #EMConexões.

# em

Eu conecto, nos conectamos

#em  
conexões