

# notícias APLL

Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

## + “De Volta à Forma” em julho

•Venha experimentar as novas atividades- JUMP, DANÇA e muito mais...

•**Todas as 4ª e 6ª feiras das 15h00 às 16h00**

- se quiser participar numa aula pode trazer um acompanhante!

•Contacte-nos: Tlm: 914 349 313 Email: [geral.apll@gmail.com](mailto:geral.apll@gmail.com)

### PIQUENIQUE

#### QUINTA DO COVELO - PORTO

Convidamo-lo a comemorar o último dia de aulas “De volta à Forma”!

Dia **26 de Julho pelas 15h** teremos uma aula ao ar livre e um piquenique!!

Os únicos requisitos são levar boa disposição e roupa confortável!!

Venha exercitar o corpo e a mente!

•Participe!!!



## + Testemunho

AOS DOENTES, EX-DOENTES, SEUS FAMILIARES E AMIGOS, SÓCIOS E A TODOS OS LEITORES

Olá Amigos:

Posso contar-vos com enorme satisfação o bem-estar que tive há dias?

Fiz uns dias de férias e, como sinto que o ginásio e a piscina que faço, no mínimo, três dias por semana, me ajuda muito, não só a ter uma melhor condição física, mas também, uma boa disposição e uma leveza de cabeça, não consegui deixar de os frequentar, mesmo estando de férias. COMO ME SENTI BEM: LEVE, MUITO LEVE, MAS AO MESMO TEMPO CHEIA DE BOA ENERGIA!

Com esta conversa pretendo ver se vos contagio a fazerem o mesmo, tanto nas vossas férias como fora delas!

A APLL tem à nossa espera as aulas que decorrem no Complexo das Piscinas Municipais da Constituição no Porto.

Por favor, sigam a minha experiência e pratiquem desporto. FICAMOS MUITO MAIS ALIVIADOS!

*Uma Sócia da APLL*

## + De Volta à Forma- testemunho

Olá o meu nome é Elísio e sou um dos participantes vai para 2 Anos do programa “De Volta à Forma”.

Este mesmo programa é muito importante porque nos ajuda a melhorar o nosso desempenho físico e também mental (um grupo muito bem disposto e forte) na recuperação deste nosso problema.

Falamos de aulas que são ajustadas à patologia de cada um que tem por lema “Faz aquilo que podes”.

Acreditem, aproveitar esta pequena/grande ajuda que nos proporcionam a: APLL, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e CMP/PortoLazer (Muito, Muito Obrigado), vale bem a pena.

Aceitem este convite e lá estaremos para dar as Boas-Vindas.



## + De volta à Forma 2018/2019

As aulas do “De Volta à Forma”, decorreram de acordo com o ano letivo dos alunos da FADEUP de setembro de 2018 a julho de 2019.

Agradecemos aos monitores e aos participantes que contribuíram para o sucesso deste programa, esperamos que o grupo regresse todo às aulas em setembro. Estão abertas as inscrições para novos participantes.

Depois das férias de Agosto, as aulas irão recomeçar em setembro em data a anunciar.

*“A atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável- ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica.”*

*John F. Kennedy*



## + Destaques APLL - 2019

### Atendimento social

As necessidades de âmbito sócio familiar podem colocar em risco o processo de recuperação dos doentes oncológicos. A Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas, disponibiliza a partir de julho de 2019 atendimento personalizado realizado por uma Assistente Social, todas as **segundas e quintas-feiras na sede da APLL entre as 14h e as 17h.**

O atendimento/acompanhamento social consiste:

- Na elaboração de um diagnóstico social, identificando necessidades/potencialidades dos doentes e elaboração de um plano de ação;
- Articulação com o Serviço Social do hospital onde o doente é acompanhado;
- Ajuda no preenchimento de requerimentos e orientação sobre os apoios que os doentes podem requerer no Instituto da Segurança Social, IP;
- Apoio na procura por ajudas técnicas que garantem maior conforto aos doentes com mobilidade reduzida;
- Orientação para os cuidadores acerca das respostas sociais mais ajustadas face à situação clínica dos doentes;
- Informação sobre as atividades promovidas pela APLL;
- Encaminhamento e articulação com outras instituições quando necessário;

**O Apoio Social da APLL funciona por marcação prévia e deverá ser agendado através do contacto telefónico: 914349313**

## + Datas a memorizar...

### Mês de setembro

+ **Mês da sensibilização para as doenças malignas do sangue.**

Irão decorrer vários eventos informativos a anunciar brevemente.

+ **Reserve a data:** 21 de setembro

### Encontro Anual da APLL

na junta de Freguesia do Bonfim - Porto

### + Convívios e Atividades

A APLL vai organizar durante o mês de setembro diversos convívios, promovendo atividades manuais, nomeadamente, a reciclagem de materiais de vidro, caixas de madeira, plástico, entre outros, utilizando a Técnica da *Decoupage* ou técnica do guardanapo.

Estas atividades já foram realizadas no grupo "Viver Melhor" sob a orientação da voluntária Ana Soares. A participação foi positiva, houve entusiasmo e motivação, tendo como resultado a criação de diversas peças decorativas.





## Dicas

### + O Verão chegou!

Portugal, atendendo à sua localização geográfica, é um dos países europeus mais vulneráveis às alterações climáticas e aos fenómenos climáticos externos, existindo dados que sugerem uma tendência para o aumento da temperatura média global. Na Primavera/Verão, ocorrem, frequentemente, temperaturas muito elevadas (extremas), não apenas de forma pontual, mas em períodos continuados de tempo, podendo existir efeitos graves sobre a saúde.

Assim, desde 2004, estão implementados planos estratégicos para a saúde da população.

#### Exposição solar:

- evite estar ao sol entre as 11h e as 17h;
- aplique protetor solar com fator 50+ a cada duas horas;
- use sempre chapéu;

#### Hidratação:

- beber água mesmo sem sede;
- evite bebidas alcoólicas e refrigerantes;

#### Ambientes frescos:

- procure locais à sombra e climatizados;
- utilize roupas frescas que cubram o corpo;



### + Planeie as suas férias com segurança!



- + A escolha do destino é muito importante, opte por locais onde pode ter assistência médica quando necessário;
- + Antes da viagem marque uma consulta com o seu médico, pode ser necessário fazer algum exame ou obter medicação preventiva;
- + Não viaje sozinho;
- + Leve sempre consigo os seus exames mais recentes;
- + Não esqueça da medicação habitual, leve-a consigo nas embalagens originais;
- + Faça uma lista que inclua dosagens e horários de administração da medicação;
- + Adquira um Cartão Europeu de Saúde quando viajar pela Europa;
- + Se tem dificuldades motoras, solicite ajuda para entrar e sair nos comboios ou solicitar embarque antecipado em voos;
- + Nas viagens de avião, procure levantar-se de hora a hora para melhorar a circulação;
- + Se se sentir mal disposto, recorra imediatamente à assistência médica;
- + Diminua o risco de infeções, prefira bebidas engarrafadas e alimentos bem cozidos;
- + Leve alguns alimentos secos, no caso de não apreciar alguma refeição;
- + Mantenha-se hidratado;
- + Aplique repelente de insetos;

**APLL**  
Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

**Sede**  
Estrada Interior da Circunvalação, 6657  
4200-177, Porto  
Portugal

**Contactos**  
T: +351 225 488 000  
M: +351 914 349 313

Apoios a esta edição:



[www.apll.org](http://www.apll.org)  
[geral@apll.org](mailto:geral@apll.org)  
[facebook.com/apllassociacao/](https://facebook.com/apllassociacao/)