

+ Perto de si pela sua saúde!

A necessidade de fazer mais e melhor é inata a grande parte dos seres humanos, a APLL, cultiva essa capacidade, razão pela qual, propusemo-nos apresentar candidatura à “Bolsa Celgene 2019 – Centrada na Pessoa Doente.

A APLL ganhou a Bolsa, além de considerarmos um reconhecimento do nosso esforço na concretização desta candidatura, a nossa satisfação é ainda maior, estamos conscientes de que esta bolsa nos permitira ir mais longe, para estar mais perto!



É um projeto que assenta na “proximidade”

Estar mais próximo dos doentes com doenças de sangue, seus familiares e cuidadores, é o nosso lema. Gostaríamos que esta proximidade, fosse física, não virtual, no entanto, dada a situação pandêmica que nos assombra, teremos que adaptar as atividades.

Nós não estaremos a uns passos de si, estaremos à distância de apenas um click.

As atividades do projeto terão início em setembro de 2020, mês das doenças malignas do sangue.

Atividades a desenvolver durante o projeto

Vamos concretizar os nossos objetivos de forma responsável, seguindo as indicações da Direção Geral de Saúde, estaremos convosco através de atividades online.

“Sinais de Alerta para as doenças onco-hematológicas”

Há sinais preocupantes que tendemos a desvalorizar, pela vida apressada que todos nós vivemos.

É importante que conheça os principais sintomas das doenças onco hematológicas. Estar atento e em caso de persistência de sintomas, deverá consultar o seu médico.



“Novos tratamentos para as doenças onco-hematológicas”

Nos últimos 5 anos verificou-se um avanço nas terapêuticas, apresentando resultados mais eficazes, com menos efeitos colaterais para os doentes, este, é sem dúvida um aspeto positivo e um sinal de esperança para muitos doentes.

+ Outras Atividades a desenvolver durante o projeto

“Direitos e deveres dos doentes oncológicos”



Há um conjunto de direitos que o doente oncológico deve solicitar por ser portador de uma doença oncológica. Iremos reforçar esses direitos, porque verificamos que alguns doentes os desconhecem. Obviamente o doente oncológico também tem deveres, tal como cuidar da sua saúde, comparecendo às consultas, ter uma alimentação equilibrada e um cuidado acrescido com a sua higiene pessoal, afim de evitar potenciais infeções.

“Relatos de experiências de doentes “

Partilhar experiências e formas de lidar com a doença entre doentes que viveram uma doença semelhante. O espírito de entreajuda, que em muitos casos se traduz numa amizade para a vida, pela criação de laços relacionais fortes.

“Equilíbrio psicológico“

Corpo são em mente são!

A [saúde mental](#) dos doentes oncológicos pode ser prejudicada se não utilizarem as estratégias adequadas para lidar com a doença e com o stress a ela associado, traduzindo-se num prejuízo da qualidade de vida e na eficácia do tratamento.

“Imagem e Bem-estar”

Atitudes positivas geram reações positivas. Encorajar o doente oncológico a cuidar da sua imagem tanto contribui para reduzir os efeitos físicos da doença e dos tratamentos, como representa um importante cuidado psicológico que o doente pode e deve ter.

Vamos disponibilizar uma atividade de maquilhagem. Não perca a sua beleza interior e exterior por causa da sua doença. Mostre à sua doença que continua bonita/o e bem disposta/o 😊



“ Exercício físico”

Os benefícios do exercício físico são observados do ponto de vista psicológico e fisiológico.

Está comprovado que reduz a [ansiedade](#) e a [depressão](#), aumenta o vigor, competência física, autoestima e autocontrolo. As pessoas que praticam uma atividade física regular relatam uma melhoria da qualidade de vida. De volta à Forma, Pulsar e ViverMelhor, são alguns dos programas que lançamos em colaboração com as Câmaras de Porto, Braga e Paredes respetivamente, destinados a doentes oncológicos.

Devido à pandemia, alguns programas estão temporariamente suspensos.



+ “Arte com gosto”

Os doentes devem dentro das suas possibilidades estar ocupados com atividades que lhe deem prazer e que simultaneamente ajudem a ocupar os dias que mais parecem anos.

Vamos ensiná-los e quem sabe aprender convosco... algumas artes.

Estes grupos decorrerão através do WhatsApp que permitirá uma interação em tempo real com todos os artistas.

O grupo já se encontra a funcionar desde 1 de julho e se quiser participar terá que se inscrever (telefone/mensagem 914 349 313)



A Arteterapia, tem demonstrado excelentes resultados nos doentes oncológicos, estes conseguem através da arte extravasar seus medos, angústias e fragilidades. À medida que vão conseguindo concluir os seus trabalhos, percebem que também têm força, coragem e capacidade para enfrentar, lutar e vencer o cancro..

Lembre-se de que estamos aqui, para si!

Trabalhamos diariamente com um único fim: a recuperação da sua saúde e a devolução do sorriso ao seu rosto.

**Conte conosco,
contamos consigo!**



Porque falamos em gosto, queremos partilhar convosco, algumas receitas simples e saudáveis. Como sabemos a alimentação tem um papel fundamental, deve ser equilibrada e saudável.

Fique atento à nossa página no Facebook, aí, anunciaremos o início de todas as atividades.



+ Recomendações da Direção Geral de Saúde neste período de verão e para a prevenção da COVID-19

Recomendações à população – Calor

Prevendo-se que se mantenha o tempo quente ao longo desta semana, para se proteger dos efeitos do calor intenso na saúde mantenha-se informado, hidratado e fresco, a DGS recomenda:

- Beba água ou sumos de fruta natural, mesmo quando não tem sede, e evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia;
- Utilize roupa larga, que cubra a maior parte do seu corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Mantenha-se em ambientes frescos, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
- Evite a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas.
- Utilize protetor solar com fator > 30 e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas;
- Se trabalhar no exterior, faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência;
- Tenha especial atenção com os doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida;
- No período de maior calor, corra as persianas ou portadas; ao entardecer deixe que o ar circule pela casa;
- Mantenha-se informado relativamente às condições climáticas para poder adotar os cuidados necessários.

Para além das recomendações acima descritas, encontrará informação adicional na [área do calor](#) ou em www.ipma.pt



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Compreenda os nomes

Nome da doença: COVID-19
Coronavírus, Doença, 2019
Refere-se ao nome da família do vírus e ao ano em que foi identificado.

Nome do vírus: SARS-CoV-2
Severe Acute Respiratory Syndrome, CoronaVirus, 2
O primeiro coronavírus foi identificado em 2002, caracterizado pela Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo vírus também causa um quadro semelhante.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE **SNS 24 808 24 24 24**

Logos for the Portuguese Republic, SNS, and DGS are also present.

Links para as recomendações gerais para a [prevenção da COVID-19](#).

Mais informação na página da [Direção-Geral da Saúde](#) ou através do SNS24, 808 24 24 24.