

+ “Mês de Sensibilização sobre as doenças malignas do sangue”

é um evento internacional que ocorre durante o mês de setembro, nos últimos 10 anos. É uma oportunidade de aumentar a consciencialização e a informação sobre as doenças malignas do sangue dirigida aos doentes, familiares e população em geral.



SETEMBRO

Mês de Sensibilização
para as Doenças do Sangue



SE TIVER DÚVIDAS FALE CONNOSCO
Ligue para 225 488 000 ou 914 349 313 ou vá até www.apll.org

CONFIA ! é o lema desta campanha da APLL

Na relação doente/profissionais de saúde/processos terapêuticos, a confiança assume-se como elemento determinante para o desenvolvimento da terapêutica, para a adesão/sucesso dos tratamentos

Deve sentir-se bem e seguro por isso, converse com o seu médico de forma aberta e honesta. Pergunte tudo que achar necessário, não fique com dúvidas.

Se assumir uma postura participativa em relação à sua doença/ tratamento, seguramente terá mais ânimo para enfrentar eventuais barreiras e desafios.

Acreditar e confiar aumenta a segurança dos doentes.

“ Você ganha força, coragem e confiança através de cada experiência em que você realmente para e encara o medo de frente”.

Eleanor Roosevelt – Primeira dama EUA (1933- 1945)

NOTA: Devido à situação de pandemia do COVID-19, em que não é permitida a organização de eventos iremos publicar 2 edições de “Notícias APLL” a 15 e 22 de setembro, para divulgar todas as campanhas relevantes deste mês.

+ Dia Mundial de sensibilização do Linfoma é dia

15 de setembro



LYMPHOMA
COALITION

O dia 15 de Setembro é o Dia Mundial da Consciencialização sobre o Linfoma, um dos cancros do sangue. Em cada ano, no mundo, mais de 735.000 e em Portugal cerca de 2000 pessoas são diagnosticadas com linfomas, representando quase metade de todos os cancros do sangue. Apesar destes números, os linfomas são menos conhecidos que outras doenças malignas do sangue.

O lema da campanha da Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL) é "CONFIA" nos profissionais de saúde que, podem apresentar as melhores soluções terapêuticas a adoptar, nas atuais condições.

A APLL faz parte da comunidade internacional LCE (Coligação Europeia de Linfoma) e face à realidade atual, todos queremos dizer "Muito Obrigado" para mostrar gratidão àqueles que ajudam as pessoas que vivem com linfoma.

Se é doente ou ex-doente partilhe com a APLL o seu testemunho de confiança e agradecimento (envie mail para: geral.apll@gmail.com)

+ VENCER O LINFOMA - TESTEMUNHO

1 - DESCOBERTA DA DOENÇA

Foi em 2015 que descobri ter Linfoma LNH, já passaram 5 anos e desde o início da minha batalha, incluindo uma recidiva pelo meio (já lá vão 3 anos), contudo posso afirmar que a palavra de ordem sempre foi "CONFIA" mesmo o mundo parecendo estar a desabar ao meu redor.

•Foi difícil? Sim foi, porque receber uma notícia que tinha cancro, não é propriamente uma notícia feliz, mas tive dentro de mim uma força e coragem para enfrentar essa fase com aceitação e confiança e muita determinação em sair vencedora e jamais ser vencida pelo "bichinho mau" como é habitual caracterizar esta doença.

E assim foi, porque entreguei toda a minha fé nas mãos de Deus, o apoio incondicional da minha família, principalmente a força das minhas duas filhas que foram grandes guerreiras e obrigadas a crescer mais precocemente e

claro, a confiança plena nos profissionais de saúde que me trataram tão bem.

Estes excelentes profissionais, desde médicos, enfermagem, auxiliares, administrativos e voluntários, contribuíram imenso para focar o meu pensamento ainda mais no "**CONFIA vai correr tudo bem**", porque na verdade é isso mesmo que incutem nos seus doentes, são de um profissionalismo e humanismo sem igual, como sou eternamente grata pela força e confiança que me proporcionaram.

Manter uma atitude positiva é o primeiro passo para a vitória e com a ajuda cada vez mais personalizada e evoluída nos tratamentos que nos oferecem, a palavra "medo" deixa de existir no nosso vocabulário, até porque "cancro" não é sinónimo de "morte".

+ VENCER O LINFOMA - TESTEMUNHO

2 - TRATAMENTO E AJUDA

É indispensável e muitíssimo importante, mantermos uma vida o mais saudável possível, fazer os rastreios de prevenção e autoexame assíduos, equilibrar nossas emoções, porque eu acredito que, parte das doenças físicas são resultado de emoções em desequilíbrio, que não são valorizadas nem bem tratadas. Saliento que com a vida tão agitada nos dias de hoje, o "stress" é uma constante no nosso dia-a-dia, é primordial desacelerar e respirar bem fundo, deixar fluir num estado mais tranquilo sem grandes pressões e preocupações, porque o tempo é uma questão muito relativa, depende muito do nosso estado emocional.

Somos bem mais felizes, quando valorizamos mais os pequenos detalhes sem aquelas "ansiedades" sobre o passado e pelo futuro que virá.

É simplesmente confiar e viver em completo no presente, pois é no presente que se vive verdadeiramente, tudo resto é ilusão na nossa mente!

Por experiência própria, aconselho a procurar associações, como por exemplo a APLL e outras, relacionadas com as doenças malignas do sangue, que oferecem apoio e informam devidamente os direitos que temos, tratamentos e outros assuntos relacionados com estas patologias, assim como disponibilizam meios para uma recuperação física e psicológica, que ajuda imenso a ultrapassar e recuperar melhor.

3 - CONFIANÇA

Para terminar e pela experiência que vivi, a chave do sucesso começa pela aceitação, depois a confiança e por fim a gratidão, sermos gratos não só pelo bom, mas também pelo mau, porque é nestas circunstâncias que aprendemos as maiores lições da Vida.

O meu lema de vida é:

Acreditar, Confiar, Persistir e Conquistar com o coração repleto de GRATIDÃO pela Vida.

Um grande beijinho e sempre grata pelo carinho e apoio.

Um bem-haja a todos os amigos da APLL. - *Jacinta Clara*



SETEMBRO

Mês de Sensibilização
para as Doenças do Sangue



SE TIVER DÚVIDAS FALE CONNOSCO
Ligue para 225 488 000 ou 914 349 313 ou vá até www.apll.org

+ CANCRO DO SANGUE

A APLL juntou-se nesta campanha nacional, para alertar os portugueses, sobre este tipo de cancro. As doenças malignas do sangue podem afetar qualquer pessoa em qualquer momento e os sintomas são vagos, não específicos e, muitas vezes, confundidos com outras doenças.



esteja atento ao **INVISÍVEL** **ATÉ SER DEMASIADO VISÍVEL**

As doenças mais comuns são a leucemia, linfoma (linfoma não-Hodgkin e linfoma de Hodgkin) e mieloma múltiplo. Estas doenças envolvem anomalias nas células do sangue. Representam aproximadamente, cerca de 10% e 8% de todos os tipos de cancro, no homem e na mulher, respetivamente.

Alguns dos sinais e sintomas destas doenças geralmente podem ser confundidos com outras doenças menos graves.

Sinais e sintomas comuns:

- Febre sem causa explicável;
- Perda de peso e de apetite;
- Cansaço persistente e falta de energia
- Suores durante a noite;
- Fadiga/cansaço;
- Falta de ar e tosse

Estes sintomas em casos de doenças menos graves não duram muito, mas se persistem com o tempo, as pessoas devem consultar o seu médico de família

+ Lembrete: Esteja atento à pandemia do COVID-19

Manual da DGS: LITERACIA EM SAÚDE E A COVID-19 PLANO, PRÁTICA E DESAFIOS



Promover a Literacia em Saúde é decisivo para a implementação de medidas preventivas e para a própria evolução da epidemia

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

APLL
Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

Apoios a esta edição:

Sede
Entrada Interior da Circunvalação, 6657
4200-177, Porto
Portugal

Contactos
T: +351 225 488 000
M: +351 914 349 813

www.apll.org
geral@apll.org
facebook.com/apllassociacao/