

# notícias APLL

Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

**EDIÇÃO ESPECIAL – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO**

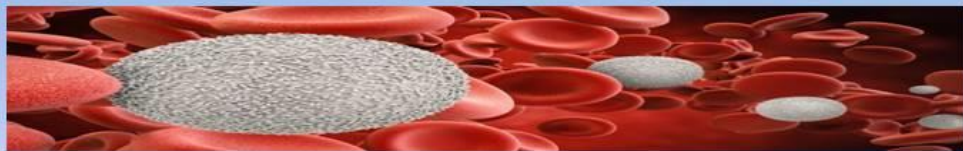
**+** Dedique estes dias à saúde! Marque-os na sua agenda.



Os dias globais de saúde pública são para a Organização Mundial de Saúde (OMS) grandes oportunidades para reforçar a consciencialização e compreensão sobre questões de saúde, mas também para mobilizar o apoio em ações das comunidades locais e internacionais. Há muitos dias mundiais observados ao longo do ano relacionados com problemas de saúde específicos.

## Sensibilização sobre as doenças malignas do sangue

### DATAS DE SENSIBILIZAÇÃO DE DOENÇAS DO SANGUE



FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

SETEMBRO

OUTUBRO

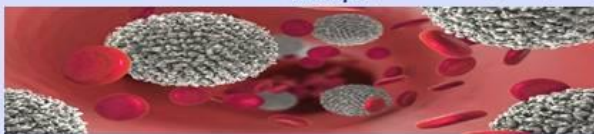
4 fev  
Dia Mundial do  
Cancro

Mês  
sensibilização  
Mieloma  
Múltiplo

21 abril  
Dia Mundial  
Leucemia Mielóide  
Aguda (LMA)

4 set  
Dia Mundial Leucemia

25 out  
Dia Sensibilização  
Síndrome Mielodisplásica



15 set  
Dia Sensibilização  
Linfoma

22 set  
Dia Mundial  
Leucemia Mielóide Crónica



Na atual pandemia, mais do que nunca os doentes com doenças malignas do sangue precisam de forte ligação à comunidade. As ferramentas digitais são uma forma ampla de comunicar. Assim, esta edição especial da APLL pretende dar mais um contributo para se aproximar de quem mais precisa.

*“Este ano, mais do que nunca, acreditamos que é importante apelar aos doentes para que continuem a confiar nos profissionais de saúde, que devem continuar a ser o seu porto seguro. A confiança é um elemento determinante para a construção da relação médico-doente e por consequência, o sucesso dos tratamentos”*





## Setembro, mês de divulgação de campanhas de sensibilização sobre leucemias

No **Dia Mundial da Leucemia**, 4 de setembro, realiza-se uma campanha em colaboração com os grupos de doentes de todo o mundo.

Neste dia, pessoas de todo o mundo mobilizam-se e ajudam a aumentar a consciencialização sobre os vários tipos de leucemias.



As leucemias afetam as células sanguíneas, principalmente os glóbulos brancos e a medula óssea. Muitas destas patologias são "agudas" ou "crónicas".

Em geral, as leucemias agudas desenvolvem-se muito rapidamente exigindo um tratamento agressivo e imediato.

As leucemias crónicas progridem mais lentamente e os tratamentos são adequados a cada tipo.



Existem quatro tipos principais de leucemia:

- Leucemia mieloide aguda (LMA)
- Leucemia linfoblástica aguda (LLA)
- Leucemia mieloide crónica (LMC)
- Leucemia linfocítica crónica (LLC)

**Dias particulares de sensibilização**  
Leucemia Mieloide Aguda - 21 de abril  
Leucemia Mieloide Crónica - 22 de setembro

### Leucemia Mieloide Crónica

No dia 22 de setembro faz-se um alerta especial para a leucemia mieloide crónica (LMC).

A LMC foi uma das primeiras doenças associadas a alteração genética específica, com partilha de material entre dois cromossomas (o 9 e o 22), ao qual se dá o nome de cromossoma de Filadélfia. Por isso, o dia da LMC é celebrado a 22/9.

Nos últimos 30 anos, foi desenvolvido um fármaco específico para a alteração genética, que para a proliferação das células. Os doentes com LMC têm tratamento simples para um controlo da doença - a toma de um comprimido diário. Nestas situações é necessário a adesão a esta terapêutica.



## Outras campanhas de sensibilização - doenças de sangue



25 de outubro - dia de **sensibilização**  
**Síndromes Mielodisplásicas**

SMD são pouco conhecidas das pessoas, sendo importante divulgar esta campanha.

### Objetivos:

- Aumentar a consciencialização sobre SMD
- Aumentar a informação sobre a SMD como uma doença rara
- Ajudar a comunidade dos doentes SMD

SMD ocorre em pessoas com mais de 50 anos e os homens têm mais probabilidade de serem afetados do que as mulheres.

As Síndromes Mielodisplásicas (SMD) são doenças caracterizadas pela incapacidade das células hematopoiéticas da medula óssea se desenvolverem em células do sangue maduras e funcionais.

Como consequência os doentes têm número baixo de um ou mais tipos de células sanguíneas.

### Sintomas

Os sintomas podem evoluir lentamente, nomeadamente, fadiga e fraqueza relacionados com a anemia. Os doentes podem desenvolver febre devido a infeções se o número de glóbulos brancos diminuir. Quando o número de plaquetas diminui podem resultar hemorragias anormais e facilidade de formação de hematomas.

## Março - mês da consciencialização para o Mieloma Múltiplo

### MIELOMA MÚLTIPLO

O Mieloma Múltiplo (MM) é uma doença maligna do sangue, que se desenvolve a partir de células linfóides maduras, denominadas plasmócitos (um tipo de glóbulos brancos), que têm origem na medula óssea.

Nos doentes com MM devido a uma alteração genética, os plasmócitos produzem grandes quantidades de anticorpos não funcionais – Proteína M (proteína monoclonal ou paraproteína).



### SINAIS E SINTOMAS

A maioria dos sintomas do Mieloma Múltiplo relaciona-se com a presença desta paraproteína no sangue ou urina.

Os principais sintomas do Mieloma Múltiplo são: fadiga; dor óssea, mais frequentemente nas costas, caixa torácica e ancas; fraturas ósseas.

A APLL, está empenhada na disseminação de *informação* e conhecimento sobre as distintas doenças de sangue. O principal objetivo é alertar a população para minimizar potenciais impactos no quotidiano das pessoas. Existem doenças do sangue que requerem especial atenção. A boa notícia é que, se forem diagnosticadas numa fase inicial, elas podem ser tratadas e devidamente controladas.

Estamos convictos que:

**Mais informação + Mais Consciencialização = Menos impacto nos doentes**

## + Dia Mundial do dador de medula óssea

Em todo o mundo, comemora-se o “Dia Mundial do dador de medula” ao 3º sábado do mês de setembro. Neste ano acontece no dia 19 de setembro. Esta celebração tem como principal objetivo agradecer a todos os dadores que doaram células hematopoiéticas para o transplante de doentes e apelar a mais pessoas para se registarem.

### PORQUÊ ser dador de medula óssea?

Algumas doenças do sangue podem ser tratadas com transplante de células progenitoras hematopoiéticas. Entre os dadores compatíveis, 30% encontram-se nas famílias dos doentes e os restantes 70% encontram-se no registo mundial de doação de dadores não aparentados.

## + Testemunho de um dador

Olá!

O meu nome é Mário e, desde há uns anos, estou registado no CEDACE!

Decidi inscrever-me tendo por base o próprio objectivo com que o CEDACE foi criado! De facto, o objectivo desta instituição, e por conseguinte, o meu, foi responder a muitas situações de doentes que tinham indicação para transplante de medula óssea e não tinham um dador familiar compatível!

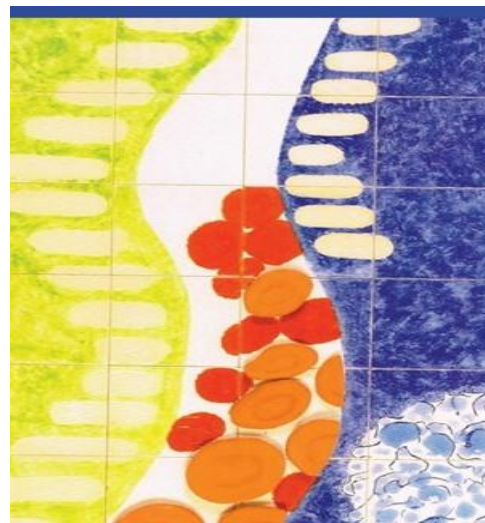
E foi com este espírito de missão e altruísta que decidi inscrever-me no CEDACE!

Ainda cheguei a ser activado para me tornar um dador efectivo, só que, na altura, apareceu um outro dador, mais compatível com o doente em causa do que eu.

Na altura fiquei triste por não concretizar este meu desejo, mas, por outro lado, fiquei extremamente satisfeito pelo doente, já que iria receber uma doação de um outro dador, que lhe garantiria uma maior probabilidade de sucesso do transplante!

Por tudo isto, apelo a todos Vós, que cumprem as condições para se inscreverem como potenciais dadores de medula óssea, que o façam! É um processo extremamente simples e pode salvar vidas!

Com os melhores cumprimentos, Mário



Você pode ser o único par para um doente e dar-lhe uma nova oportunidade na vida. Leia a história de um dador do registo português - CEDACE

**Lembrete:**  
Esteja atento à pandemia do COVID-19

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

**APLL**  
Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

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

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

**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/)