



# NOTÍCIAS APLL

Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

TRIMESTRAL - SETEMBRO 2021 - EXTRA

## NESTA EDIÇÃO:

Setembro:

- Abertura do Centro APLL
- Dia Mundial do Linfoma
- Dia Mundial da Leucemia Mielóide Crónica
- Dia Mundial da Síndrome Mielodisplásica
- Webinar – Qualidade de vida dos doentes pós pandemia.
- Grupos WhatsApp

## Abertura Centro APLL

No dia 18 de setembro vai abrir o Centro APLL **na Rua Damião de Góis, nº 96 Porto**. Este é um passo muito importante para a APLL já que torna possível uma maior proximidade com muitos dos doentes, assim como dá maior visibilidade à associação.

Neste espaço vão realizar-se a maioria das futuras atividades, tais como workshops e grupos de apoio.

Este espaço estará aberto para receber os doentes, cuidadores e familiares às 3ª feiras e 5ª feiras das 15h às 17h ou por marcação.

Venha conhecer o novo espaço da APLL



**18 de setembro**

**15h - 18h - Abertura do Centro APLL**

**15h30 - Roda de conversa sobre o presente e o futuro da APLL**

Este debate será integrado nas celebrações do 20º aniversário da APLL e contará com a presença dos sócios fundadores da APLL e da atual direção. Será uma oportunidade para doentes, ex-doentes, voluntários e o público conhecer e sugerir atividades a desenvolver pela APLL.

**17h00 - Convívio e lanche no Café**

Centro APLL – Centro de atividades na Rua Damião de Góis, 96, 4050-221 Porto



*Setembro*  
*mês de consciencialização*  
*Doenças Malignas do Sangue*

LLA LLC SMD  
Leucemia Mieloma múltiplo LMC  
LMA Linfoma LNH  
LH

## **Dia Mundial do Linfoma - 15 de setembro**

É uma doença maligna do sangue que resulta do crescimento anormal das células do sistema linfático.

Os linfomas podem dividir-se em dois tipos: linfomas de Hodgkin e linfomas não-Hodgkin. Este último é o tipo de linfoma mais frequente, abrangendo 90 por cento dos casos.

Os sintomas relacionados com esta doença podem manifestar-se de várias formas, nomeadamente com o tamanho dos gânglios linfáticos que podem localizar-se no pescoço, axilas ou virilhas.

Há ainda outros sinais como suores intensos durante a noite, febre, cansaço extremo ou repentina perda de peso que podem estar ligados ao linfoma.

Nos últimos 20 anos, os novos conhecimentos sobre as doenças sangue, levaram ao desenvolvimento de novos métodos de diagnóstico e tratamentos e consequentemente a uma maior esperança

Neste Dia Mundial da Conscientização do Linfoma, junte-se à comunidade global do linfoma para dizer *Não Podemos Esperar* para pôr fim às consequências indesejadas que a pandemia teve nos doentes

Em todo o mundo, as pessoas têm enfrentado acesso reduzido a cuidados, tratamento e suporte. Da mesma forma, devido à falta de acesso a profissionais médicos e hesitação em procurar atendimento médico ao apresentar sintomas, tem havido menos diagnósticos e espera-se que alguns doentes apresentem sintomas mais avançados.

Mal podemos esperar para cuidar da nossa própria saúde. Se você notar sinais ou sintomas de linfoma, não demore e fale com o seu médico de família.

Mal podemos esperar para apoiar as pessoas que vivem com linfomas. Se você puder, seja voluntário ou apoie a Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL)

**15 de setembro – DIA MUNDIAL DO LINFOMA**

**NÓS**  
**NÃO PODEMOS**  
**ESPERAR**



**LYMPHOMA**  
**COALITION**

**APLL**  
Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

**Nós não podemos esperar para tratar da nossa saúde !**

# Dia Mundial Leucemia Mielóide Crónica

## 22 de Setembro

Comemora-se no dia 22 de setembro, o Dia Mundial da Leucemia Mielóide Crónica (LMC), que tem como objetivo alertar para a importância do diagnóstico precoce e tratamento da doença.

A Leucemia Mielóide Crónica é uma doença oncológica caracterizada por uma desregulação da medula óssea, o que se traduz numa proliferação descontrolada dos progenitores dos glóbulos brancos.

Iniciado em 2008 como “Dia Internacional da Conscientização da LMC”, 22 de setembro (22/9) marcou o Dia Mundial da LMC devido ao seu significado simbólico: a doença é causada pela mudança dos cromossomos 9 e 22 que é a causa da LMC.



Todos os anos no dia 22 de setembro, os doentes com LMC em todo o mundo unem-se.

Este ano assinala-se o 20º aniversário da aprovação da primeira terapia direcionada na LMC, que fez um prognóstico de mudança de vida para muitos doentes com esta patologia.

No entanto, ainda há uma séria falta de acesso a tratamentos standard e ferramentas de monitorização para doentes com LMC em muitos países do mundo.

O acesso a medicamentos básicos e diagnóstico, tratamento de acordo com recomendações protocoladas, ferramentas de monitorização precisas, gerenciamento eficaz de efeitos adversos e informações corretas para doentes e cuidadores permanecem como enormes desafios para muitos doentes com LMC em todo o mundo.



20 anos de terapias que mudam vidas, mas o acesso mundial é necessário para todos os doentes.



# Em outubro continua a sensibilização para as doenças malignas do sangue

## Dia Mundial da Síndrome Mielodisplásica – 25 de Outubro

As Síndromes Mielodisplásicas (SMD) são um grupo de doenças raras que afetam a formação das células sanguíneas na medula óssea, verificando-se níveis baixos e alterados das células no sangue.

Os doentes podem apresentar sintomas que evoluem lentamente, nomeadamente fadiga, e fraqueza relacionados com a anemia. Se o número de glóbulos brancos diminuir, é frequente o aparecimento de febre devido a infeções. Se o número de plaquetas diminuir, os doentes podem ter hemorragias e aparecimento de hematomas.

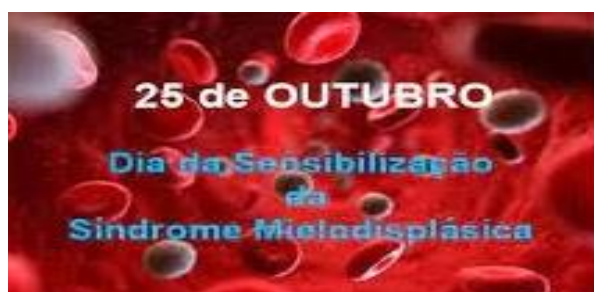
A causa tende a ser desconhecida, mas em alguns casos verificam-se alterações genéticas.

Outros fatores como o tabaco e o contacto prolongado com produtos químicos, como o benzeno e pesticidas, aumentam o risco de SMD.

No entanto, em alguns doentes os tratamentos de radioterapia ou certos tipos de quimioterapias, para outras doenças oncológicas pode levar ao posterior aparecimento de SMD.

As pessoas têm dificuldade em falar sobre este assunto. No entanto a partilha é crucial para os doentes, pois eles identificam-se nestes testemunhos, ajudando-os a expressar suas próprias emoções.

Ao longo de outubro, a APLL pede que envie o seu testemunho, que será divulgado pela comunidade.



## Outras Atividades e Novidades da APLL

Vídeo/Webinar "Qualidade de vida dos doentes pós pandemia"  
dia 30 de setembro



Vamos realizar no dia 30 de setembro, às 18h30, um Vídeo/Webinar – *Qualidade de vida dos doentes pós pandemia*.

Venha participar connosco!

## Grupos WhatsApp APLL

Com o objetivo de transmitir mais facilmente informação sobre os apoios oferecidos pela APLL e promover as relações interpessoais entre os doentes, vão ser criados diversos grupos de WhatsApp. Poderá juntar-se aos grupos enviando um email a [geral.apll@gmail.com](mailto:geral.apll@gmail.com) com o seu contacto telefónico.

Pode agora encontrar a APLL no [YouTube!](#)

**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:



GILEAD

copinnow  
serviços de impressão digital

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