



NESTA EDIÇÃO:

Setembro:

Mês da consciencialização das doenças malignas do sangue

Esperança – Lema da APLL

Atividades da APLL em setembro

Campanhas de sensibilização



18

SETEMBRO

Reserve a data!

Abertura do Centro APLL – centro de atividades na Rua Damião de Góis, 96 C, 4050-221 Porto

Doenças Malignas do Sangue

As doenças malignas do sangue afetam a produção e a função das células sanguíneas, que são produzidas na medula óssea. As células hematopoiéticas da medula óssea diferenciam-se nos três tipos de células do sangue: glóbulos brancos (leucócitos), glóbulos vermelhos e plaquetas. Na maioria das doenças malignas do sangue, o desenvolvimento normal das células sanguíneas é bloqueado pela presença e desenvolvimento de glóbulos brancos anormais característicos de cada doença.

Estas doenças podem afetar qualquer pessoa, em qualquer momento da sua vida. Os sintomas são vagos tais como cansaço, não específicos e muitas vezes confundidos com outras doenças.

O mês de setembro é o mês dedicado às doenças malignas do sangue, que visa aumentar a consciencialização sobre os vários tipos de doenças sangue.

De acordo com os dados do “The Global Cancer Observatory” GLOBOCAN 2020, em Portugal o número de novos casos/ano das doenças malignas do sangue é de cerca de 5000.



Setembro
mês de consciencialização
Doenças Malignas do Sangue

LLA LLC SMD
leucemia Mieloma múltiplo LMC
LMA Linfoma LNHL
LH

Esperança! é o lema da APLL para setembro

Atitud **e**

Positiv**is**mo

perseverança

Fe

Sabedor**ia**

Vida

Con**q**uista

Cren**ç**a

Salva**ç**ão

Quantas vezes nos sentimos pequenos e fracos face às lutas que se levantam diante de nós?

Quantas vezes achamos que é impossível travar tal luta!

A Esperança é uma das maiores virtudes da humanidade, a atitude positiva, a fé e crença que nos move, são a sabedoria em prática para a conquista da vida.

Este ano de 2021, depois do turbilhão de sentimentos negativos, apostamos na esperança de uma vida renovada!

Acredite que as maiores vitórias vem após grandes batalhas!

esperança

É uma crença emocional na possibilidade de resultados positivos relacionados com eventos e circunstâncias da vida pessoal. A esperança requer uma certa perseverança — acreditar que algo é possível mesmo quando há indicações do contrário. O sentido de crença deste sentimento aproxima-o muito do significado atribuídos à fé.”

Um exemplo de esperança inclui ter esperança de que alguém se cure de uma doença.

Devemos ter sempre a esperança, seja na doença e acreditar que vai ter uma cura.

Tratamentos Inovadores Oferecem

esperança aos Doentes com

Doenças Malignas do Sangue

O tratamento das doenças malignas do sangue tem evoluído bastante ao longo dos últimos 10 anos, com melhorias muito significativas para o doente em termos de eficácia e de qualidade de vida. Os protocolos de tratamento mais comuns podem incluir quimioterapia, radioterapia, imunoterapia, transplante hematopoiético entre outros, tendo como objectivo o controlo e a cura da doença.

A imunoterapia é uma forma inovadora de tratamento para o cancro, que ajuda o sistema imunológico a atacar as células cancerígenas. Assim, em alguns tratamentos, através da ativação das células do sistema imunitário, nomeadamente dos linfócitos T do próprio organismo irão ser estimuladas a defendê-lo contra o cancro. As células tumorais poderão ser reconhecidas por estes “linfócitos modificados” e outras células (glóbulos brancos) que terão a capacidade de as reconhecer e de as destruir eficazmente.

Atividades APLL em Setembro



Manter a nossa rotina de exercício físico durante a pandemia não foi exatamente fácil. Por isso, a APLL quer continuar este esforço, adaptando-o às condições atuais criadas pela pandemia. Durante o mês de Setembro integrada nesta campanha, vão ser partilhados vídeos de ginástica especificamente criados para serem acompanhados a partir de casa e sem necessidade de equipamento especial. Com esta intervenção a APLL quer contribuir para o bem-estar físico e psicoemocional de todos os membros e associados.



Campanha *Sabia Que...*

Esta iniciativa tem como objetivo informar sobre as doenças malignas do sangue através de pequenos factos partilhados nas redes sociais da APLL duas vezes por semana. Esteja atento ao [Facebook!](#)

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 com o seu contacto telefónico.

Video/Webinar – Qualidade de vida dos doentes pós pandemia

30 de setembro

A APLL vai publicar vídeos sobre conselhos e técnicas relativas ao bem-estar psicológico dos doentes, cuidadores e familiares.



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

Campanhas de Sensibilização

Prevalência da
Leucemia Linfocítica Crónica

4 de Setembro, Dia Mundial da Leucemia

MAIS PREVALENTE EM PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS

RARA EM PESSOAS COM MENOS DE 40 ANOS

Referência: NHS, "Chronic lymphocytic leukaemia: Overview". Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/chronic-lymphocytic-leukaemia/>. Acesso a 28 de fevereiro de 2022. PT-00176 aprovado a 08/2021.

AstraZeneca

APCL ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA CONTRA A LEUCEMIA

ADL ASSOCIAÇÃO DE DOENTES DE LEUCEMIA

APLL ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE LEUCEMIAS E LINFOMAS

Sabia que o cancro pode afetar qualquer parte do corpo e o sangue não é exceção? A Leucemia Linfocítica Crónica (LLC), a forma mais comum de leucemia nos adultos, é um tipo de cancro que afeta células específicas do sangue, os linfócitos, glóbulos brancos que o corpo passa a produzir de forma exagerada. Todos os anos, há 550 portugueses confrontados com o diagnóstico de Leucemia Linfocítica Crónica (LLC), uma doença que afeta mais os maiores de 60 anos. O que talvez muitos não saibam é que esta é considerada uma doença crónica, o que significa que, na maioria dos casos, progride de forma lenta, ao longo de meses e anos.

"Invisível até ser demasiado visível" é o mote da campanha que pretende alertar para os sintomas e para um diagnóstico mais precoce dos Cancros do Sangue neste que é o mês das doenças hematológicas. Para mais informações durante este mês, esteja atento à Rádio Renascença ou visite o site da APCL/ADL/APLL. Uma iniciativa que junta a Takeda e as associações de doentes APCL, ADL e APLL.

SETEMBRO
mês de sensibilização
CANCRO DO SANGUE

**ESTEJA ATENTO AO INVISÍVEL
ANTES QUE SE TORNE
DEMASIADO VISÍVEL**

VERBODEN TOEGANG VOOR ALLE RECHTEN. Afirmação de direitos reservados em agosto de 2021.



Com o apoio



Dia Mundial da
Leucemia

4 de setembro



O Dia Mundial da Leucemia celebrado no dia 4 de setembro é uma campanha global anual em colaboração com grupos de doentes em todo o mundo. É o único dia do ano em que todas as pessoas podem reunir-se para ajudar a criar consciência sobre a leucemia. Aumentando a consciencialização sobre a leucemia e educando o mundo sobre os sinais e os sintomas da doença, podemos trabalhar para ajudar os doentes com leucemia a serem diagnosticados e fornecer-lhes melhores resultados. Todos juntos podemos fazer a diferença.



NOTA: Serão publicadas 2 edições "Notícias APLL" a 4 e 15 de setembro, para divulgar as campanhas deste mês.

APLL
Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

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

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

Apoios a esta edição:

GILEAD

copinnow
serviços de impressão digital

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