

Março é o mês de consciencialização sobre o **mieloma múltiplo (MM)** e todos os anos durante este mês várias ações acontecem para haver uma maior partilha de experiências de doentes e grupos na sociedade.

## Estudo

### *Viver com Mieloma Múltiplo: Impacto na vida dos doentes em Portugal*

Em Portugal, mais de metade (52,7 %) dos doentes com mieloma múltiplo (MM) abandonou a sua atividade profissional devido ao seu estado de saúde.

A própria doença, os efeitos secundários dos tratamentos e a necessidade de reajustar e adaptar as rotinas diárias às exigências da patologia são as principais fontes de sofrimento emocional relatadas pelos doentes. O estudo também revela que 36,6 % dos doentes afirmam que necessitam de apoio psicológico para ajudar na gestão da sua doença, com 25,8 % a referirem que as visitas hospitalares por motivo de tratamento e/ou consultas médicas têm um forte impacto na gestão do seu dia-a-dia.

A maioria dos doentes (87,1 %) nunca tinha ouvido falar de MM até ao momento do diagnóstico, apresentando preocupação e tristeza aquando do diagnóstico, evidenciando a necessidade de uma maior consciencialização sobre a doença, que garanta uma melhor gestão da mesma.



- Cerca de 62,4 % dos doentes inquiridos referem que sentiram necessidade de procurar informação junto do seu hematologista, do médico assistente e na internet.
- O Mieloma Múltiplo é o terceiro cancro hematológico mais comum em todo o mundo. Embora considerado incurável, pode ser controlado.

Este é um estudo pioneiro promovido pela Takeda Portugal, em colaboração com as Associações APCL, ADL e APLL.

#### NESTA EDIÇÃO:

- Março: Mês do Mieloma Múltiplo
- (S)em Stress!
- 21 de Abril: Dia da Leucemia Mieloide Aguda
- Consignação do IRS

## (S)em Stress!

O novo programa da APLL em parceria com o projeto Bairro Feliz do Pingo Doce, foi iniciado em fevereiro de 2023 e tem como objetivo ajudar a reduzir o stress sentido pelas pessoas.

Através da realização de aulas de Pilates e Yoga, pretendemos aumentar o bem-estar geral de todos aqueles que se sintam afetados pelo stress diário.

Este projeto irá continuar ao longo de todo o ano, priorizando intervenções que visam a promoção da saúde mental e a reabilitação psicossocial dos doentes.

## Sabia que?

O stress, é uma resposta natural e global do nosso corpo, a estímulos específicos ou um conjunto de diversos estímulos.

Os sintomas de stress são bastante diversificados entre eles:

- Dores no peito e/ou sensação de que o coração está a bater muito rápido.
- Cansaço e problemas a dormir.
- Dificuldades de concentração.
- Tristeza.

No doente oncológico, o stress e a ansiedade, são reações normais perante o diagnóstico e o decurso da doença, uma vez que é confrontado com uma série de novos desafios.

Embora este stress seja uma reação natural, este pode evoluir para um patamar que perturba o bem-estar geral doente. É importante, nestes momentos, procurar estratégias que ajudem a lidar com o stress sentido.



Algumas estratégias que podem ser aplicadas no nosso dia-a-dia são:

- Pedir ajuda a família, amigos, profissionais de saúde.
- Tirar tempo para nós e para fazer o que gostamos.
- Conviver com outras pessoas.
- Praticar exercício físico, sempre adaptado às nossas condições físicas, nomeadamente Yoga e Pilates.



## Yoga

Através das práticas de yoga vamos encontrando equilíbrio para uma vida mais harmoniosa.

As posturas do yoga, os exercícios de respiração, o relaxamento, a meditação e os estudos dos ensinamentos são métodos saudáveis e poderosos que criam um equilíbrio energético do corpo que beneficia a mente.

Alguns benefícios do yoga são:

- Melhora a flexibilidade.
- Melhora a postura e o fortalecimento muscular.
- Protege a coluna.
- Previne dores nas articulações.
- Ajuda a aliviar a ansiedade, depressão e insônia.

## Testemunho dos participantes

*A prática de pilates e yoga são 2 atividades que se completam para exercitar o corpo e a mente. Estes exercícios ajudam-nos a ter melhor postura corporal, maior agilidade e mentalmente mais fortes.*

*Estas atividades devem ter continuidade e mais visibilidade para ajudar a superar medos e traumas e olhar o futuro com mais confiança.*

## Pilates

O pilates é um conjunto de exercícios realizados no chão ou com recurso a equipamentos.

Esta é uma excelente modalidade usada para reabilitação, condicionamento físico, melhoria da postura e do controlo corporal. O pilates é acessível a qualquer pessoa porque respeita as capacidades (e as necessidades) individuais.

Alguns benefícios do pilates são:

- Aumento da consciência corporal.
- Melhora o bem estar e a qualidade de vida.
- Correção de problemas posturais.
- Melhora o desempenho e condicionamento físico.



## O mês de abril

A leucemia mieloide aguda (LMA) é a leucemia aguda mais comum em adultos.

Nos doentes com LMA, verificam-se alterações das células sanguíneas.

Essas células anormais são chamadas **blastos** e multiplicam-se preenchendo a medula óssea e espalham-se para o sangue.

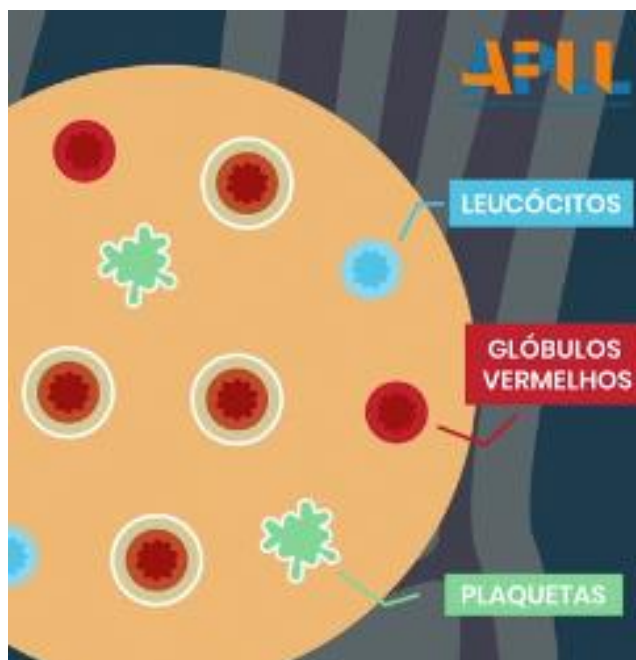
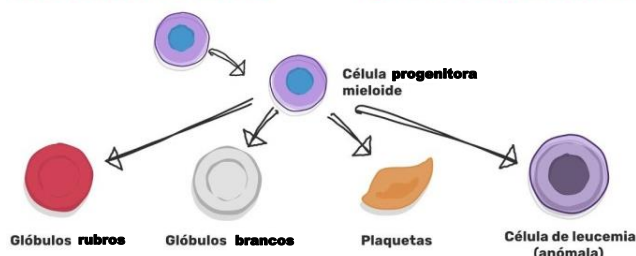
Veja os vídeos da produção de células do sangue (hematopoiese) e doenças malignas do sangue no site da APLL, acedendo com o link ou QR Code:

A jornada de um doente com LMA pode ser desafiadora!

Partilhe os seus sentimentos e experiências com outros doentes!

Ainda tem tempo até 21 de abril para esta troca de mensagens.

### Leucemia Mieloide Aguda [LMA]



<https://www.apll.org/doencas-e-tratamentos/formacao-do-sangue-e-aparecimento-das-doencas/>

# Sabe que está a dois clicks de ajudar a APLL?

## Quer ajudar a APLL com dois clicks?

Basta assinalar duas caixas no seu IRS e colocar o NIF – **505 234 980**. Não paga mais, nem recebe menos e contribui para dar mais força à APLL. Poderemos assim continuar a apoiar os doentes e os seus familiares, a criar novas e melhores iniciativas.

Preencha da seguinte forma o Quadro 11 da sua declaração de IRS:

## O que é a consignação do IRS?

É uma forma de doar a uma associação parte do imposto que tem de pagar, neste caso à APLL, em vez de o entregar na totalidade ao Estado. Ajuda-nos a chegar a mais doentes e famílias, sem custo para si: se tiver reembolso **não vai receber menos** por esta doação e se tiver de pagar imposto adicional, **não vai pagar mais** por fazer a doação.

A sua generosidade está a dois clicks de nos ajudar a fazer mais e melhor!



Indique o que pretende efetuar (Ex: Entregar IRS)

IRS > Entregar Declaração

## Preencher Declaração

Anexos ▾

Rosto

Anexo A

Anexo F



Entregar →

0 Início

1 Serviço de Finanças da Área...

2 Ano dos Rendimentos

3 Nome do Sujeito Passivo

4 Estado Civil do Sujeito Passi...

5 Opção Pela Tributação Conj...

6 Agregado Familiar

7 Ascendentes, Colaterais e F...

8 Residência Fiscal

9 Reembolso por Transferênci...

10 Natureza da declaração

11 Consignação de 0,5% do IRS...

13 Prazos Especiais

### 11 Consignação de 0,5% do IRS / Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado

Entidades Beneficiárias

1101  Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)

1101  Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)

1102  Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)

1103  Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)

NIF

505234980

IRS

IVA

Lista de entidades beneficiárias

**APLL**  
Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

SEDE  
ESTRADA INTERIOR DA CIRCUNVALAÇÃO, 6657  
4200-177, PORTO  
PORTUGAL

CONTACTOS  
T: 225 488 000  
M: 914 349 313

WWW.APLL.ORG  
GERAL@APLL.ORG  
FACEBOOK.COM/APLLASSOCIACAO/