

## **+** Em destaque: **Jantar Solidário**

**APLL**  
Associação Portuguesa  
de Leucemias e Linfomas

**JANTAR  
SOLIDÁRIO**  
Onde a beleza  
está no paladar  
do Coração!

**RESTAURANTE  
MONTE AVENTINO**

**05  
maio  
20h00**

**JANTAR  
BUFFET**  
• Buffet frios e quentes  
• Sobremesas  
• Bebidas  
• Café

**20 eur/pax**  
crianças dos 5 aos 9  
anos - 50% do valor

- ✓ COLABORAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MISS PORTUGUESA COM A PRESENÇA DAS MISSAS ELEITAS
- ✓ BAILE DEPOIS DO JANTAR COM MÚSICA AO VIVO COM O ANIMADOR KIKAS
- ✓ SURPRESAS DURANTE O DECORRER DO EVENTO

**MISS**  
Portuguesa

**RESERVAS**  
Reservas para a APLL  
225488000 / 914349313  
geral.apll@gmail.com

**LOCAL**  
Restaurante Monte Aventino  
R. do Monte Aventino 190, 4350-226 Porto  
22 550 0285

## **Reserve a data 5 de maio!**

Junte-se a nós neste convívio num local central e agradável no Porto!

Vamos dançar e conviver com as Misses Portuguesas. Conheça alguns dos autores do livro “Somos Todos Heróis” que também estarão presentes.

Apelamos aos novos associados da APLL e ao público que se juntem a nós nesta noite divertida!

As participantes do “De Volta à Forma” irão fazer uma pequena atuação de dança.

Faça já a sua reserva para a APLL!

## **+** A APLL em 2017

A Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL) conta já com 16 anos de existência, tendo como missão apoiar os doentes e os seus familiares com informação adequada a cada tipo de doença maligna do sangue, informando e sensibilizando a sociedade civil através de campanhas de divulgação. Na celebração do 15º aniversário foi editado o livro “Somos todos Heróis” onde a sobrevivência é a protagonista e tem como missão ajudar os doentes, seus familiares e cuidadores.

Em 2017 é intenção da APLL desenvolver novos projectos com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico dos doentes hemato-oncológicos e seus familiares/cuidadores, através dos programas de actividade física e outros. A presença da APLL em diversos centros hospitalares traz um número crescente de doentes/sobreviventes para esta Família.

São os sócios, que com a sua quotização anual, e os donativos de empresas e particulares que tem permitido um apoio mais eficaz aos mais carenciados, facilitando a ajuda psicológica/emocional tão necessária para os doentes e familiares que se encontram a atravessar um período de vida difícil e desesperante. Já em 2017, várias empresas desenvolveram programas de responsabilidade social que estão a contribuir para dar +força e +apoio aos doentes e familiares.

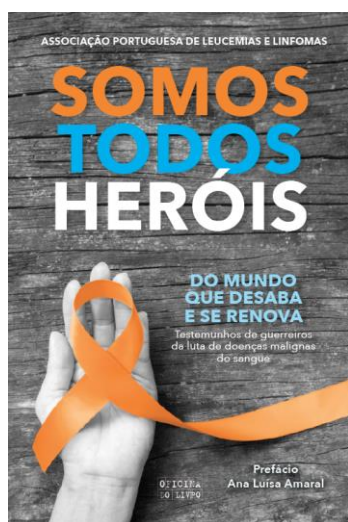
Para a APLL não há presente sem perspectivas de futuro e para ter +Esperança, precisamos da Solidariedade de Todos.

Com a experiência ganha ao longo destes 16 anos, vamos todos juntos fazer + pela vida daqueles que necessitam de + força e + apoio, dando-lhes novas esperanças para as suas vidas. Estamos certos de que não há presente sem passado, nem “agora”, sem perspectivas de futuro. E para que o futuro se vista das cores da esperança, precisamos de si e da sua solidariedade.

A Direção da APLL

## FAÇA-SE SÓCIO DA APLL

A APLL necessita de +Sócios que contribuam com as suas ideias e com apoio financeiro. Em 2017, a APLL está com uma campanha em que os Sócios, incluindo os novos, ao contribuírem com 20€, terão como oferta o livro “Somos Todos Heróis” (portes de envio não incluídos). Precisamos do seu apoio para continuarmos a concretizar a nossa missão junto de quem mais necessita.



## + Beleza por uma Causa

A Organização Miss Portuguesa é um projeto sem fins lucrativos que visa prestigiar o nosso país, dando atenção às camadas mais jovens e promovendo ações concertadas de desenvolvimento cultural, económico e social que assegurem a sua respectiva participação, intervenção e representatividade, acabando com os estereótipos ainda enraizados em parte da nossa população de que a mulher bonita não pode ser inteligente, competente e profissional. Queremos valorizar o papel da mulher na sociedade portuguesa. De realçar ainda que, a Organização Miss Portuguesa, promove o lema “Beleza por uma Causa” e tem como objetivo não ser apenas um concurso que premeia somente a beleza, mas que coloca a beleza e o mediatismo do cargo ao serviço de causas nobres da sociedade, desde logo no local onde habitam. No âmbito deste trabalho, as eleitas do Miss Portuguesa colaboram com as organizações sociais que pretendam ter o seu apoio e participação em atividades concretas. Assim, esta Organização associou-se à causa da APLL.



## + Testemunho de Cristiana Viana

“O meu nome é Cristiana Viana, sou a atual Miss Portuguesa. O lema desta Organização é *Beleza por uma Causa*. O trabalho social faz parte do meu dia-a-dia há vários anos e se existe algo de que me orgulho, em ser a Miss Portuguesa, deve-se ao facto de poder ajudar ainda mais pessoas e nas mais diversas áreas.

Durante uma pesquisa, descobri a APLL que trabalha com um tema que não me é desconhecido, infelizmente, perdi uma das pessoas mais importantes da minha vida, a minha avó, vítima de uma doença maligna do sangue. Presenciei o sofrimento e a dor causada por este tipo de doenças. Senti o dever de fazer algo e a melhor forma foi associar-me à APLL. Sinto-me muito orgulhosa e honrada por ser a nova madrinha desta tão nobre associação. Estou muito motivada e feliz, tendo já começado trabalhar com a APLL em novos projetos.”



## + Campanha Delta Cafés

Durante o mês de abril, a Delta Cafés inicia uma campanha associada à APLL que tem como objetivos a divulgação da associação e das doenças hemato-oncológicas, bem como a angariação de fundos, de forma a conseguirmos continuar a apoiar os doentes hemato-oncológicos. A campanha consiste na distribuição de uma coleção de 8 pacotes de açúcar com pequenas frases de testemunhos do livro "Somos Todos Heróis" publicado pela APLL e escrito por doentes hemato-oncológicos e com o NIB da APLL para quem quiser realizar algum donativo.



### Em destaque

#### Segurança do doente e a medicação

Polimedicação é a administração de vários medicamentos diferentes (superior a cinco) concomitantemente e em tratamento prolongado (mais de 3 meses). Leia sobre a importância da consulta farmacêutica.



## + Importância da Consulta Farmacêutica

A profissão farmacêutica, como todas as outras profissões, vem sofrendo transformações ao longo do tempo, e de certa forma a insatisfação provocada por esta condição levou, na década de 1960, estudantes e professores da Universidade de São Francisco (EUA) à profunda reflexão, a qual resultou no movimento denominado "Farmácia Clínica". Esta nova atividade objetivava a aproximação do farmacêutico ao paciente e à equipe de saúde, possibilitando o desenvolvimento de habilidades relacionadas à farmacoterapia. Hoje o conceito de Consulta Farmacêutica é, a interação direta do farmacêutico com o utente, visando uma farmacoterapia racional e a obtenção de resultados definidos e mensuráveis, voltados para a melhoria da qualidade de vida".

A Consulta Farmacêutica é um modelo de prática profissional que consiste na provisão responsável da farmacoterapia com o propósito de alcançar resultados concretos em resposta à terapêutica prescrita, que melhorem a qualidade de vida do paciente. Busca prevenir ou resolver os problemas farmacoterapêuticos de maneira sistematizada e documentada. Além disso, envolve o acompanhamento do paciente com dois objetivos principais: a) responsabilizar-se junto com o paciente para que o medicamento prescrito seja seguro e eficaz, na posologia correta e resulte no efeito terapêutico desejado; b) atentar para que, ao longo do tratamento, as reações adversas aos medicamentos sejam as mínimas possíveis e quando surgirem, que possam ser resolvidas imediatamente. Quando se tomam 5 ou mais medicamentos, esta pessoa está polimedicação. A Polimedicação acarreta riscos acrescidos para o próprio utente e também para o meio ambiente e, por isso, necessita de uma vigilância maior. A Consulta Farmacêutica é principalmente indicada a pacientes polimedicação.

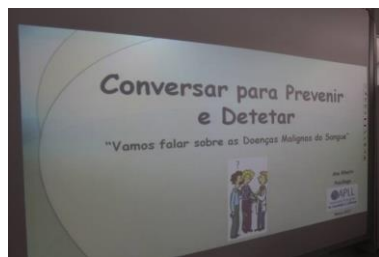
A revisão da medicação é reconhecida como um dos pilares da gestão de medicamentos, evitando problemas de saúde relacionados à farmacoterapia e gastos desnecessários. O envolvimento do paciente nas decisões relativas ao seu tratamento é uma parte fundamental para melhorar desfechos clínicos, económicos e humanísticos.

Estudos recentes indicam que a revisão farmacêutica da medicação está associada a melhoria na adesão, no controlo de condições clínicas, como hipertensão e dislipidemia e nas taxas de hospitalização.

Dr. Bruno Ponte, *Skincult* - palestra apresentada no evento "Porto Saúde" em novembro de 2016

## + Projeto de Educação para a Saúde

A APLL está a desenvolver o projeto “Conversar para prevenir e detetar – Vamos falar sobre as doenças malignas do sangue”, com os objetivos de informar acerca das doenças malignas de sangue e de prevenir e promover a saúde. As ações de sensibilização – sob a forma de palestras, dinâmicas de grupo e distribuição de *flyers* informativos - estão a ser desenvolvidas em escolas e associações desportivas, da área metropolitana do Porto. Com este projeto pretende-se que os jovens adquiram novos conhecimentos acerca da saúde, que eventualmente os possam ajudar não só a prevenir e a diagnosticar precocemente a doença oncológica, mas também a transmitir estas informações à sua família e grupo de pares.



## + Em destaque: A APLL no Centro Hospital Vila Nova de Gaia/Espinho

Com o objetivo de melhorar o seguimento dos doentes hemato-oncológicos do serviço de Hematologia do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, foi celebrada uma cooperação institucional entre a Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas e o nosso Hospital. O diagnóstico de doença hemato-oncológica está ainda muito associado a uma evolução fatal e os tratamentos que a acompanham são fonte de intenso sofrimento físico e psicológico para o doente e para a família. É frequente ouvir estes doentes dizerem que não têm medo de morrer, têm é medo de sofrer.

O problema do sofrimento é central e se não houver disponibilidade dos profissionais de saúde, sejam médicos ou enfermeiros, para entender a sua origem, dificilmente se poderá dar uma resposta integral às inquietações e angústias do doente.

Na atualidade, os profissionais de saúde, pelo elevado número de doentes que acompanham, têm apenas tempo para tratar a doença e os seus sintomas mas a comunicação adequada ao doente e o apoio à família são, frequentemente, descuidados. Com o objetivo de colmatar estas lacunas, a APLL, através dos seus representantes voluntários, está a promover no CHVNG/E campanhas informativas e de esclarecimento em relação às várias doenças hemato-oncológicas e a dar apoio social e psicológico aos doentes e familiares. Estamos certos que este tipo de ações promovidas pela APLL irá causar um impacto significativo no melhor acompanhamento dos doentes desta região.



Dr. Henrique Coelho, Hematologista do CHVNG/E

Apareça às **terças-feiras das 14h às 16h**, no Gabinete 13/15 da Clínica de Hematologia do CHVNG/E ou contacte a APLL para uma **marcação!**

Apoios a esta edição:



Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas  
Est. Interior da Circunvalação nº 6657  
4200-177 Porto Portugal

Email: [geral.apll@gmail.com](mailto:geral.apll@gmail.com)  
Tlm: 914 349 313 / Tlf: 225 488 000  
[www.apll.org](http://www.apll.org) / [www.facebook.com/apllassociacao](https://www.facebook.com/apllassociacao)

