

ASSOCIE-SE

Faça-se associado, apoie a Associação e defenda esta Causa. Esteja a par das nossas actividades e participe nas Assembleias Gerais e outros eventos de carácter lúdico. A quota anual é de 20 euros.

IBAN PT50 0035 0355 00034422930 68

PARTICIPE

Anualmente e desde 2006, é organizada pela APAMCM e pela Sports High Performance a **Corrida "Sempre Mulher"**.

Realiza-se em novembro no Parque das Nações e, em abril, na Praça dos Restauradores.

É uma caminhada/corrida de lazer cujos objetivos primordiais são sensibilizar para a importância da deteção precoce do carcinoma da mama e angariar fundos para a prossecução dos projetos de saúde de apoio a utentes com doença oncológica mamária.

www.corridasempremulher.com



ONDE NOS PODE ENCONTRAR



Sede: Av. Almirante Reis, nº 75, -2 Dto.
1150-012 Lisboa (Anjos, junto ao Banco de Portugal)

Secretariado: 21 758 56 48

Fisioterapia: 21 886 20 03

Email: info@apamcm.org

TRANSPORTES

 **Metro:** Anjos (Linha Verde)

 **Autocarros:** 708, 712, 726, 730

(Av. Almirante Reis | Rua de Angola | Rua Febo Moniz)



Conheça-nos melhor



www.apamcm.org



O CANCRO DA MAMA e a **FISIOTERAPIA**



A fisioterapia é fundamental na reabilitação imediata pós-cirurgia ao cancro da mama. Previne e minimiza complicações e promove uma adequada recuperação funcional e melhoria da qualidade de vida.

CUIDE DE SI E DOS QUE AMA!

A **APAMCM – Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama** foi constituída a 6 de abril de 1999 por um grupo interdisciplinar de voluntários profissionais de saúde ligados à problemática do Cancro da Mama.

Em 2009 torna-se uma **IPSS Instituição Particular de Solidariedade Social com Fins de Saúde** e é reconhecida como Pessoa Coletiva de Utilidade Pública.

É uma Organização **Sem Fins Lucrativos** e encontra-se, desde 2011, registada na Entidade Reguladora da Saúde (ERS) como **Prestadora de Cuidados de Saúde**.

Situada em **Lisboa**, procura melhorar a articulação com os cuidados de saúde de acordo com as linhas orientadoras do Programa Nacional para as Doenças Oncológicas da DGS.

A sua **missão** centra-se na prestação de cuidados de medicina preventiva e de reabilitação a utentes com doença oncológica mamária.

CENTRO ESPECIALIZADO EM FISIOTERAPIA ONCOLÓGICA (CEFO)

Em outubro 2006 foi criado o CEFO com o objetivo de prestar cuidados de saúde no âmbito da reabilitação oncológica e, em 2007, é-lhe atribuído o Prémio Boas Práticas em Saúde “Serviço Privado – Acessibilidade & Atendimento”.

Promove **TRATAMENTOS GRATUITOS DE FISIOTERAPIA** aos utentes em **status PÓS-CIRURGIA AO CANCRO DA MAMA** de âmbito geral e, mais especificamente, em **Linfoterapia**.



Utiliza um conjunto de técnicas e procedimentos na reabilitação fisioterapêutica no **pós-operatório da cirurgia da mama e reconstrução mamária**, tais como: ensino de exercícios para ganho de amplitude e qualidade articular; massagem para combater as aderências cicatriciais e fisioterapia respiratória.

O **Linfedema** é a complicação mais frequente no decorrer do tratamento ao cancro da mama. Sendo uma patologia crónica pode aumentar de volume e tende a organizar-se.



TRATAMENTO FÍSICO DO EDEMA — Método LEDUC —

- Massagem de drenagem linfática manual
- Pressoterapia
- Bandas multicamadas
- Ensino de auto-mobilização e auto-posicionamento
- Prevenção e tratamento do linfedema

Para agendar tratamentos de Fisioterapia deverá trazer prescrição do médico cirurgião, do oncologista, do fisiatra, do ortopedista ou do clínico geral.

OUTRAS ATIVIDADES

- Pilates Clínico
- Osteopatia
- Massagem Sacro-craniana
- Reiki
- Passeios e festas sócio-culturais
- Ações de sensibilização e prevenção

FAÇA PARTE DA NOSSA AJUDA!

FAÇA UM DONATIVO

- Ao contribuir com um donativo em dinheiro ou em espécie está a ajudar quem precisa e usufruir dos benefícios fiscais ao abrigo da Lei do Mecenato (EBF).
- Pode efectuar um depósito ou uma Transferência Bancária para a Caixa Geral de Depósitos:

Conta 0355034423830

IBAN PT50 0035 0355 034423830 84

BIC SWIFT CGDIPTPL

- Pode, ainda, efectuar o donativo através da aplicação **MB WAY** para o telefone 937 577 311

Nota: Envie cópia do comprovativo, nome, morada e NIF para o email info@apamcm.org para emissão do recibo de donativo.

CONSIGNE 0,5% DO SEU IRS

Modelo 3, quadro 11 com o NIF 504 337 823

11 Consignação de 0,5% do IRS / Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado	
Entidades Beneficiárias	
1101	<input type="radio"/> Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)
1101	<input checked="" type="radio"/> 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	<input type="radio"/> pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 28 de julho)
1103	<input type="radio"/> Instituições sociais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRIS)
NIF	<input checked="" type="checkbox"/> IRS
504337823	<input checked="" type="checkbox"/> IVA

Aquando da entrega da sua declaração de IRS pode **consignar 0,5%** sem qualquer custo e perda de benefícios para si. Coloque o **NIF 504 337 823** no Anexo H e assinale com um X em IPSS.

Adicionalmente, pode **doar 15% do IVA** suportado em faturas de prestações de serviços.