2.ª Caminhada pelo Mieloma Múltiplo a 28 de março – Cascais

24 Março, 2026

É já este sábado 28, a partir das 9h00, que o Paredão de Cascais vai receber a 2.ª Caminhada pelo Mieloma Múltiplo organizada pela Associação Portuguesa Contra a Leucemia (APCL), com o apoio da Sanofi e da Câmara Municipal de Cascais, para assinalar o Mês de Sensibilização para o Mieloma Múltiplo.

O sucesso da primeira edição, realizada em 2025, e que juntou mais de 150 participantes entre doentes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde ao longo dos 5 km da linha beira-mar do Paredão de Cascais, consolidou esta iniciativa como um verdadeiro movimento de união pela causa do Mieloma Múltiplo – a segunda neoplasia hematológica mais frequente em Portugal, representando cerca de 10% de todos os cancros do sangue, e que afeta anualmente mais de 800 novos doentes no nosso país.

Esta segunda edição, que o concelho de Cascais volta a acolher no dia 28 de março, pretende reforçar esta comunidade crescente e ativa, que se reúne com o objetivo de aumentar a literacia em saúde, nomeadamente para este tipo de cancro, mas também promover a solidariedade e incentivar um estilo de vida saudável, através da prática de atividade física.

“Ver a comunidade reunir-se com tanto entusiasmo na primeira edição para apoiar esta causa foi a prova de que iniciativas como esta fazem a diferença na vida de quem enfrenta o Mieloma Múltiplo. Na APCL, a nossa missão é apoiar os doentes e as suas famílias em todas as fases da doença, por isso a 2.ª Caminhada reforça esse compromisso, aliando o convívio e a solidariedade à consciencialização para esta doença, enquanto promove um estilo de vida ativo”, afirma Lara Cunha, diretora executiva da APCL, deixando assim o repto para a participação dos cascaenses e de todos os que se queiram juntar a esta iniciativa.

O Mieloma Múltiplo é uma forma de cancro que atinge as células plasmáticas na medula óssea. Esta doença caracteriza-se por sintomas como fadiga extrema, dores ou fraturas ósseas, infeções frequentes e limitações físicas, que afetam significativamente a qualidade de vida dos doentes. No entanto, o exercício físico revela um impacto positivo no bem-estar geral dos doentes, promovendo o fortalecimento muscular e a sua saúde óssea.

A APCL, a Sanofi e a Câmara Municipal de Cascais, convidam todos a juntarem-se a esta crescente comunidade e a participarem nesta importante iniciativa, com o objetivo de aumentar a consciencialização e o apoio aos doentes com Mieloma Múltiplo.

A inscrição no evento pode ser feita, de forma gratuita, através do preenchimento do formulário online. Todos os participantes inscritos irão receber um kit exclusivo a levantar no dia do evento.