




Doenças Respiratórias

EBS DE MONDIM DE BASTO

Doenças Respiratórias

- ▶ Gripe
- ▶ Pneumonia
- ▶ Asma
- ▶ DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica)
- ▶ Síndrome da apneia do sono
- ▶ Hipertensão pulmonar
- ▶ Fibrose quística
- ▶ Cancro do pulmão



No mundo, centenas de milhões de pessoas sofrem destas doenças, 300 milhões sofrem de Asma, 210 milhões sofrem de DPOC e 3 milhões têm outras doenças respiratórias crónicas.

Estima-se que em 2030 a DPOC se torne a 3ª causa de morte em todo o mundo.

Em Portugal, as doenças respiratórias continuam a ser uma das principais causas de morbilidade e mortalidade (3ª causa), com tendência clara para o aumento da sua prevalência.

Como Prevenir

- ▶ Pratique exercício físico;
- ▶ Pratique uma alimentação saudável;
- ▶ Evite locais poluídos;
- ▶ Não fume;
- ▶ Caso sofra de alguma doença respiratória tenha em conta o cumprimento do programa terapêutico.
- ▶ Vacinação (gripe, pneumonia, alergias)

Etiqueta Respiratória

- ▶ Lave frequentemente as mãos, ou use toalhetes;
- ▶ Se tossir ou espirrar coloque o braço á frente da boca ou então um lenço de papel, nunca a mão.
- ▶ Evite contato próximo com outras pessoas de forma a evitar o contágio.