

**25 de setembro**

## **Dia Mundial do Pulmão: doenças pulmonares são a terceira causa de morte a nível mundial**

Assinala-se a **25 de setembro** o **Dia Mundial do Pulmão**. Instituído em 2017 pelo *Forum of International Respiratory Societies* (FIRS), este dia pretende consciencializar a população mundial para as doenças respiratórias – que, em Portugal, representam a terceira causa de morte.

“Cuide dos seus pulmões” é o mote para este ano reafirmando a existência de quatro pilares fundamentais para uns pulmões saudáveis:

- **Dizer não ao tabaco:** a cessação tabágica é a melhor forma de cuidar dos pulmões, sendo o tabaco o principal responsável pelas doenças pulmonares e causando a morte a mais de oito milhões de pessoas anualmente;
- **Proteger os pulmões através da vacinação:** a vacinação pode proteger de uma série de doenças infecciosas e ajudar a manter os pulmões saudáveis. Pneumonia pneumocócica, COVID-19, gripe e tosse convulsa são alguns dos exemplos de doenças respiratórias que podem ser prevenidas através da vacinação;
- **Respirar ar puro:** a poluição atmosférica mata todos os anos aproximadamente sete milhões de pessoas. Dados da Organização Mundial de Saúde referem que nove em cada 10 pessoas respiram ar com altos níveis de poluentes.
- **Praticar exercício físico de forma regular:** a prática de exercício físico, quer seja saudável ou quer tenha uma complicação respiratória, promove uma melhoria da qualidade de vida e é uma forma de cuidar dos pulmões.

“A Sociedade Portuguesa de Pneumologia promove, há muito, diversas ações de sensibilização para as doenças respiratórias. É fundamental todos estarmos conscientes do peso que estas doenças assumem na mortalidade, quer a nível nacional quer a nível mundial, e reconhecermos o papel que algumas medidas assumem na prevenção das doenças pulmonares, entre as quais se destaca a cessação tabágica. É preciso que a população, mas também os decisores atribuam a devida importância à saúde respiratória tornando-a uma prioridade”, refere António Morais, presidente da SPP.