



World
PT Day
2026

DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

As doenças não transmissíveis afetam pessoas de todas as idades e nacionalidades.



43 milhões de pessoas

morreram devido a doenças não transmissíveis (DNT) em 2021

18 milhões de pessoas

morreram de DNT antes dos 70 anos

73 %

de todas as mortes por DNT ocorrem em países de rendimento baixo e médio



O que são as doenças não transmissíveis?

As DNT são condições de longa duração que não são infecciosas e que, muitas vezes, se desenvolvem lentamente ao longo de vários anos.

As DNT mais comuns são:



doenças cardiovasculares (como o enfarte do miocárdio e o acidente vascular cerebral)



cancro



doenças respiratórias crónicas (como a asma e a doença pulmonar obstrutiva crónica)



diabetes

O que aumenta o risco de DNT?

As DNT estão frequentemente associadas a **hábitos do dia a dia e ao ambiente**, incluindo:



inatividade física



alimentação pouco saudável (excesso de sal, açúcar e gorduras pouco saudáveis)



tabagismo ou exposição ao fumo do tabaco



consumo nocivo de álcool



poluição do ar

Estes fatores podem levar a:



pressão arterial elevada



níveis elevados de açúcar no sangue



colesterol elevado



excesso de peso ou obesidade

Porque é importante prevenir

Muitas DNT podem ser prevenidas ou adiadas. Pequenos hábitos no dia a dia podem fazer uma grande diferença:



mexa-se mais, passe menos tempo sentado



adote uma alimentação equilibrada e saudável



não fume



limite o consumo de álcool



faça avaliações de saúde regulares

A deteção precoce, o apoio e o tratamento ajudam as

pessoas a **viver mais anos, com melhor saúde,** reduzindo a necessidade de cuidados mais sérios no futuro.

A maioria das DNT pode ser prevenida ou adiada.

Um **fisioterapeuta** pode ajudá-lo a adotar escolhas saudáveis e a manter-se em forma, para viver uma vida mais longa, saudável e ativa.



Benefícios do exercício

Muitas DNT podem ser prevenidas ou adiadas. Pequenos hábitos no dia a dia podem fazer uma grande diferença:



aumentar os níveis de energia e melhorar a qualidade do sono



controlar o peso



melhorar a condição física, permitindo que o coração e os pulmões funcionem de forma mais eficiente



reduzir a pressão arterial e o colesterol, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares



reduzir o stress e melhorar o humor



reduzir o risco de desenvolver diabetes tipo 2



reduzir o risco de desenvolver alguns tipos de cancro



melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday