

# As alterações climáticas e os seus pulmões

As alterações climáticas correspondem à alteração a longo prazo da temperatura global e dos sistemas climáticos. Têm sido aceleradas pelo comportamento humano. Queimamos combustíveis fósseis, tais como o carvão, o gás e o petróleo, que produzem dióxido de carbono e outros poluentes ou gases com efeito de estufa. Estes acumulam-se na nossa atmosfera e provocam o aquecimento global, que pode afetar os nossos pulmões.

## As alterações climáticas podem:

- aumentar o risco de desenvolver uma doença pulmonar, ou
- piorar as doenças preexistentes.

### Calor extremo

O calor extremo pode piorar os sintomas das doenças pulmonares e torná-los mais frequentes. Temperaturas elevadas aumentam os riscos de seca. Isto piora a qualidade do ar, uma vez que a sujidade e a poeira do solo ascendem para o ar que respiramos. Os incêndios tornam-se mais comuns, e o fumo resultante polui o ar que respiramos.

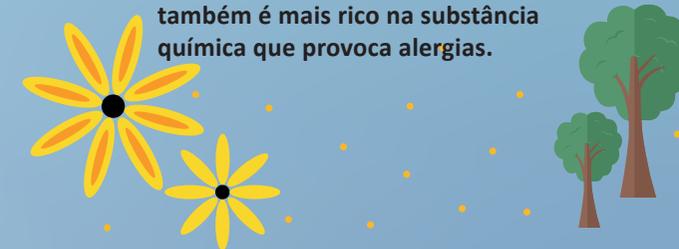
### Poluição atmosférica

A poluição atmosférica e as alterações climáticas estão intimamente ligadas. A poluição atmosférica contribui para as alterações climáticas e as alterações climáticas aumentam os riscos da poluição atmosférica.



### Pólen das plantas

Temperaturas mais elevadas e mais dióxido de carbono significam que as plantas produzem mais pólen por um período de tempo maior em mais locais. O pólen também é mais rico na substância química que provoca alergias.

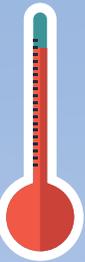
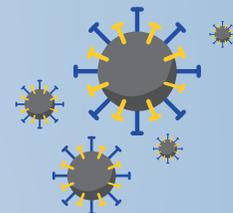


### Cheias

As cheias podem provocar humidade, aumentando o risco de crescimento de bolores. O bolor desencadeia alergias, causa infeções pulmonares e pode piorar doenças pulmonares como a asma e a rinite.

### Doenças infecciosas

As alterações climáticas podem afetar a facilidade de propagação, reprodução e sobrevivência dos germes que causam doenças. É provável que assistamos à propagação de novos vírus entre pessoas e a um risco acrescido de epidemias e pandemias devido às alterações climáticas.



# O que pode fazer?

As alterações climáticas representam um grande problema e, por vezes, pode parecer que não há nada a fazer. Apresentamos algumas ações que pode praticar para cuidar de si e do planeta.

## Lute por espaços verdes!

Espaços urbanos verdes podem melhorar o bem-estar físico e mental, ajudam a remover o carbono da atmosfera e oferecem benefícios de arrefecimento! Faça uma campanha às autoridades locais para melhorar o acesso a espaços verdes na sua zona.

## #EscolhaAOpçãoAtiva

Ao caminhar, andar de bicicleta ou correr, em vez de utilizar o carro, está a reduzir a sua contribuição para a poluição e a tornar os seus pulmões mais fortes e saudáveis!

## Tenha uma alimentação verde

Tenha uma dieta saudável e equilibrada. A ingestão de mais frutas, verduras e leguminosas e de menos carne e alimentos altamente processados pode ajudar a limitar o impacto que temos no planeta e a mantermo-nos saudáveis!

## Seja um doente ecológico!

- A sua saúde deve estar sempre em primeiro lugar. Mas existem formas de limitar o impacto que poderá ter no ambiente.
- Tome os medicamentos conforme prescrito. Uma doença bem controlada pode reduzir a necessidade de medicação adicional.
- Descubra onde pode reciclar inaladores usados ou embalagens de comprimidos vazios.
- Lute por uma produção de medicação mais ecológica

## #NãoFume

Todos sabemos que fumar prejudica a saúde, mas é também um dos principais contribuidores para as alterações climáticas e a poluição plástica.



Este documento foi produzido com o objetivo de ensinar ao público como preservar a saúde dos pulmões à luz das alterações climáticas, apresentar formas de combater estas mesmas alterações e ajudar os profissionais de saúde a explicar as vantagens de ter pulmões saudáveis. Foi elaborado pela European Lung Foundation (ELF) como parte da campanha Healthy Lungs for Life, com o apoio da Dra. Ana Maria Vicedo, Prof.ª Barbara Hoffmann, Prof.ª Zorona Jovanovic Andersen e Kjeld Hansen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

