

Qual é a gravidade dos riscos da poluição atmosférica?

A exposição à poluição atmosférica tira **quase um ano** de vida a um cidadão europeu comum

Fonte: OMS

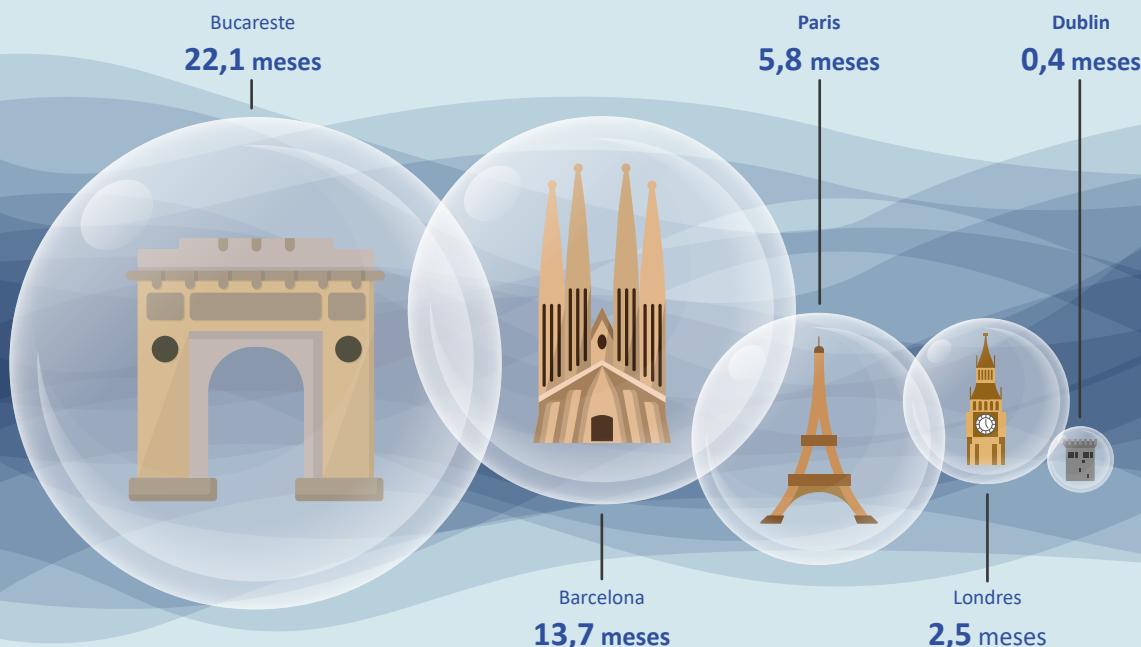


Atualmente, a poluição atmosférica provoca todos os anos cerca de **500 000** mortes prematuras em toda a Europa

Fonte: European Environment Agency

É importante respirar ar limpo?

Tempo de vida extra ganho por pessoa se a poluição atmosférica em cidades europeias cumprisse as diretrizes em matéria de saúde*



Se a poluição atmosférica nas cidades europeias fosse reduzida aos níveis das diretrizes sobre a qualidade do ar* da Organização Mundial de Saúde, as pessoas viveriam mais tempo — **em alguns casos, até mais 2 anos**

*Níveis de partículas finas (PM2.5) de 10 µg/m³, tempo de vida extra por pessoa com 30 ou mais anos. Fontes: Aphekom 2011, European Environment Agency

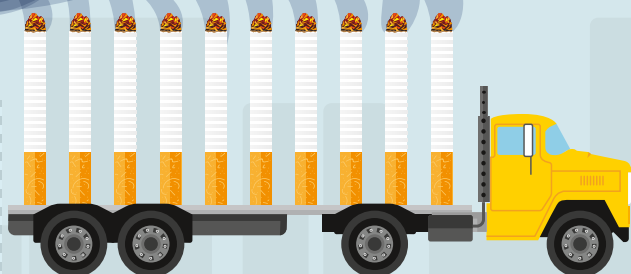
A poluição atmosférica é mais perigosa do que o ato de fumar?

A poluição atmosférica pode ser tão perigosa como o tabagismo passivo

Mas o tabagismo ativo é muito mais perigoso

Fator de risco	Poluição atmosférica	Fumar
Vida perdida	Quase 1 ano por cidadão europeu comum	10 anos por fumador ativo

Viver numa rua movimentada comporta quase os mesmos riscos que fumar passivamente **10 cigarros por dia**



Quais são os efeitos da poluição atmosférica em crianças?



Bebés

A exposição à poluição atmosférica durante a gravidez está associada ao baixo peso à nascença e ao parto prematuro



Crianças

As crianças que vivem em zonas poluídas são mais suscetíveis de sofrer de tosse, pieira e asma



Adolescentes

As crianças que crescem em zonas poluídas são mais suscetíveis de desenvolver uma função pulmonar reduzida na adolescência

Fontes: Gauderman et al 2004, Gehring 2013, Pedersen et al 2013, Shah et al 2011

Qual é o impacto da má qualidade do ar em pessoas com doenças pulmonares?

As pessoas com doenças pulmonares, tais como asma ou doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), os idosos e as crianças são quem mais riscos correm devido à poluição atmosférica

Níveis elevados de poluição atmosférica a curto prazo podem:

Os doentes de risco devem:

Piorar sintomas como a expetoração, pieira e falta de ar

Aumentar o número de idas ao hospital por doenças pulmonares*

Aumentar o risco de morte por doenças pulmonares

Verificar a qualidade do ar local online ou subscrever um serviço de alerta de poluição

Evitar praticar exercício no exterior quando os níveis de poluição são elevados

Visitar o seu médico em caso de persistência ou agravamento dos sintomas

*Um aumento estimado de 1% para cada aumento de 10 µg/m³ nos níveis de partículas (PM10). Fontes: Atkinson et al 2001, Peacock et al 2011

As pessoas devem continuar a exercitar-se ao ar livre se estiveram preocupadas com a qualidade do ar?

SIM!



Formas de reduzir a exposição à poluição atmosférica:



Opte por estradas secundárias



Pratique exercício em espaços verdes



Evite fazer exercício durante as horas de ponta ou quando os níveis de poluição estão elevados

Para a maioria das pessoas, os benefícios do exercício físico superam os riscos da poluição atmosférica. As pessoas que vivem com doenças pulmonares ou em zonas muito poluídas devem tomar sempre medidas para evitar níveis elevados de poluição, além de consultarem o seu profissional de saúde.

Fonte: Hartog 2010



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Descubra mais em: www.healthylungsforlife.org

Este documento foi produzido com o objetivo de ajudar os profissionais de saúde a explicar os riscos da má qualidade do ar aos seus doentes. Foi elaborado pelo Comité do Ambiente e da Saúde da European Respiratory Society (ERS) e pela European Lung Foundation (ELF) como parte da campanha Healthy Lungs for Life. Este material foi elaborado com a ajuda do Professor Bert Brunekreef e do Professor Jonathan Grigg.