



**World
PT Day
2026**

DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

As doenças não transmissíveis impactam pessoas de todas as idades e nacionalidades



43 milhões de pessoas

morreram por uma **doença não transmissível** em 2021

18 milhões de pessoas

morreram por uma **doença não transmissível**

73 %

de todas as mortes por **doenças não transmissíveis** ocorrem em **países de baixa e média renda**



O que são doenças não transmissíveis?

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

As **doenças não transmissíveis** mais comuns são:



doenças cardiovasculares, como infarto e AVC



câncer



doenças pulmonares crônicas, como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica



diabetes

O que aumenta o risco de doenças não transmissíveis?

As doenças não transmissíveis estão frequentemente relacionadas a hábitos e **ambientes do dia a dia**, incluindo:



não ser fisicamente ativo



alimentação não saudável, com excesso de sal, açúcar e gorduras não saudáveis



tabagismo ou exposição à fumaça do tabaco



uso nocivo de álcool



poluição do ar

Esses fatores podem levar a:



pressão arterial elevada



glicemia elevada



colesterol elevado



sobrepeso ou obesidade

Por que a prevenção é importante?

Muitas doenças não transmissíveis podem ser prevenidas ou adiadas. Pequenos hábitos diários podem fazer uma grande diferença:



movimente-se mais e sente-se menos



tenha uma alimentação equilibrada e saudável



não fume



limite o consumo de álcool



faça avaliações de saúde regularmente

A detecção precoce, o apoio e o tratamento ajudam as pessoas a **viverem mais e com mais saúde**, além de **reduzirem a necessidade de cuidados mais complexos no futuro**.

A maioria das doenças não transmissíveis pode ser prevenida ou adiada.

Um **fisioterapeuta** pode ajudar você a fazer escolhas saudáveis e a se manter ativo, para viver uma vida mais longa, saudável e ativa.



Benefícios do exercício

Muitas doenças não transmissíveis podem ser prevenidas ou adiadas. Pequenos hábitos diários podem fazer uma grande diferença:



aumentar sua energia e melhorar o sono



controlar o peso



melhorar sua aptidão aeróbica, para que o coração e os pulmões funcionem com mais eficiência



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



ajudar você a se sentir menos estressado e melhorar o humor



reduzir o risco de desenvolver diabetes tipo 2



reduzir o risco de desenvolver alguns tipos de câncer



melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday