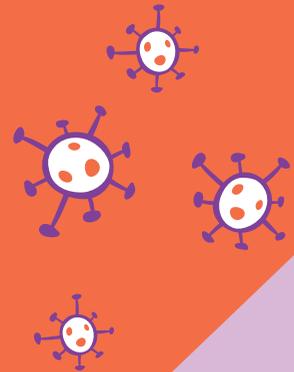


IMUNIDADE



Informações
importantes para
reforçar a sua

UM SISTEMA IMUNOLÓGICO FORTE

AJUDA A PROTEGER
O NOSSO ORGANISMO



O QUE É IMUNIDADE?

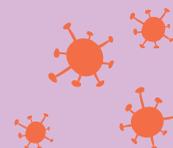
A imunidade é o conjunto de mecanismos e respostas utilizados pelo nosso corpo para defendê-lo contra substâncias estranhas e microrganismos. Já o sistema imunológico é o responsável por desencadear esse processo e manter o nosso organismo protegido.

O QUE É IMUNIDADE BAIXA?

A imunidade baixa acontece quando o sistema imunológico não está conseguindo combater os agentes infecciosos, nos deixando desprotegidos, e permitindo que as doenças se desenvolvam mais facilmente. A queda na imunidade pode acontecer por diversas causas. Por isso, é tão comum ouvirmos que a pessoa “está sempre doente porque está com a imunidade baixa”.

SINAIS QUE VOCÊ PODE ESTAR COM IMUNIDADE BAIXA

- Infecções frequentes;
- Doenças simples, mas que demoram a passar;
- Febre rotineira e calafrios;
- Olhos secos;
- Unhas fracas;
- Cansaço excessivo;
- Náuseas e vômitos;
- Diarreia por mais de 2 semanas;
- Manchas vermelhas ou brancas na pele;
- Queda intensa de cabelo.



UMA BOA IMUNIDADE É RESULTADO DO SEU ESTILO DE VIDA

EXISTE FÓRMULA CERTA PARA TER UMA BOA IMUNIDADE?

Infelizmente, não. Uma boa imunidade não acontece por acaso ou com comportamentos isolados, nem depende de um único alimento ou suplemento específico.

O sistema imunológico é complexo e, para funcionar bem, precisa de harmonia e equilíbrio.

DICAS PARA FORTALECER SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO

- Consuma frutas e verduras;
- Beba bastante água;
- Tome sol, pelo menos, 15 minutos ao dia;
- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Durma bem;
- Evite alimentos industrializados e ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo;
- Faça exames de saúde periódicos;
- Controle o estresse;
- Pare de fumar;
- Mantenha a carteira de vacinação em dia.



OS MEDICAMENTOS PODEM INTERFERIR NA IMUNIDADE?

Sim. Por aliviar sintomas de doenças como alergias e inflamações, os chamados “glicocorticoides” podem atrapalhar os mecanismos de defesa do corpo. Outro exemplo são os antibióticos, que destroem a flora bacteriana intestinal boa e, como saúde intestinal e imunidade têm tudo a ver, acabam comprometendo o nosso sistema.

QUANDO VOCÊ COME COM **CONSCIÊNCIA,** SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO AGRADECE

PRINCIPAIS VITAMINAS E MINERAIS PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

• FERRO

Para que serve: evitar anemia.

Onde encontrar: carne vermelha, frango, lentilha, feijão, castanhas e vegetais verde-escuros.

• ZINCO

Para que serve: combater problemas de crescimento, lesões na pele e diarreia.

Onde encontrar: aveia, leite, gema de ovo, frutos do mar, espinafre, castanhas em geral, amendoim, amêndoas, nozes, feijão, semente de abóbora e girassol (pepitas).

• VITAMINA C

Para que serve: aumentar os níveis de anticorpos no organismo e prevenir o envelhecimento.

Onde encontrar: frutas cítricas, morango, caju, tomate e pimenta.

• VITAMINAS DO COMPLEXO B

Para que servem: evitar o cansaço, a depressão e a irritabilidade.

Onde encontrar: grãos, leguminosas, amêndoa, ovos, salmão, espinafre, farelo de arroz e arroz integral/vermelho/negro.

• CÁLCIO

Para que serve: prevenir a perda óssea.

Onde encontrar: leite, leite de soja, couve e brócolis.

• VITAMINA D

Para que serve: prevenir a perda óssea.

Onde encontrar: ovos, peixes, queijos e cogumelos.

• VITAMINA E

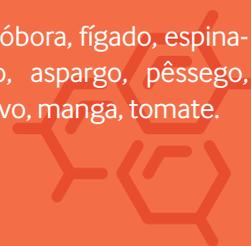
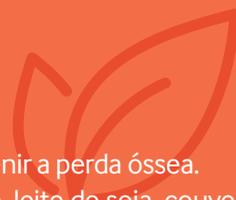
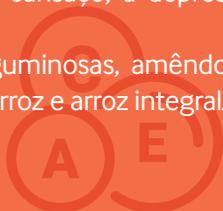
Para que serve: impedir o envelhecimento precoce e diminuir as chances de contrair infecções.

Onde encontrar: castanhas, amêndoa, amendoim, gérmen de trigo, abacate, gema de ovo, nozes, azeite, semente de girassol.

• VITAMINA A

Para que serve: renovar as células que formam os tecidos e proteger a visão.

Onde encontrar: cenoura, abóbora, fígado, espinafre, melão, brócolis, mamão, aspargo, pêssego, batata-doce, caqui, gema de ovo, manga, tomate.



A PRIMEIRA FONTE DE VITAMINAS DEVE SER A ALIMENTAÇÃO, MAS QUANDO ELA NÃO É SUFICIENTE OS SUPLEMENTOS PODEM COMPLEMENTAR

SUGESTÕES PARA INSERIR SUPLEMENTOS NA SUA ROTINA



MANHÃ

Água: pode adicionar limão, para aproveitar a vitamina C, cúrcuma e própolis, que têm ação de antibiótico natural. *Beba ao acordar, antes de qualquer coisa.*

Vitaminas oleosas (lipossolúveis, como A, D, E e K): ingerir antes do café, para aproveitar o cortisol, hormônio que produzimos pela manhã. *Especialmente a vitamina D!*

Ômega 3: antes do almoço, além de melhorar a absorção da gordura da refeição, ajuda o sistema imunológico e inibe a resposta inflamatória.



TARDE

Probióticos: substâncias como kefir são ótimas para manter a saúde intestinal. *Converse com seu médico para suplementar com alguns produtos encontrados na farmácia também.*



NOITE

Vitamina C: repetir a dose de vitamina C reforça ainda mais o sistema imunológico. *Ingira com muita água!*

Zinco, selênio e magnésio: após o jantar, eles colaboram e participam do metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES!

- Os multivitamínicos podem ser consumidos com alguma refeição, de preferência, que não contenha fibras.
- Frutas e verduras fornecem a melhor fonte de vitaminas por conterem flavonoides e outros compostos que fazem bem à saúde.
- A vitamina C existe em comprimidos, pastilhas efervescentes, gomas e diversas outras apresentações. É sempre indicado usá-las conforme a orientação da bula, ou seja, não esmagar ou quebrar.
- Cuidado com o açúcar! Ele enfraquece, intoxica e esgota a vitamina C e o zinco do seu corpo.
- Se você toma leite ou consome outros alimentos com cálcio no café da manhã, não ingira suplementos de ferro nesse horário. Um vai diminuir a absorção do outro.
- O ferro potencializa o efeito da vitamina C e vice-versa. Por isso, devem ser ingeridos juntos.
- As fibras atrapalham a absorção da maioria das vitaminas, então coma seu cereal ou pãozinho integral bem antes, ou bem depois de tomar qualquer suplemento.

Fontes:

Equipe farmacêutica farmaSesi | sbi.org.br/sblogi-publicacoes



IMUNI DADE



assistência
farmacêutica



farma Sesi
faz por você, faz por todos