



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO



O sistema imunológico é responsável pela defesa do nosso corpo. Também conhecidas como células de defesa ou glóbulos brancos elas atacam e destroem corpos estranhos, bactérias, vírus e outros microrganismos invasores. Essas células também estão envolvidas em todos os processos inflamatórios do corpo humano.

Alguns nutrientes presentes nos alimentos podem auxiliar o funcionamento do sistema imunológico e diminuir a inflamação corporal. Desse modo, é possível fortalecer o organismo e evitar a manifestação de doenças.

QUAIS OS NUTRIENTES QUE AJUDAM NO FUNCIONAMENTO DO SISTEMA IMUNE?

- 1. Antioxidantes:** são substâncias que combatem os radicais livres produzidos naturalmente no organismo e, portanto, protegem as células da oxidação, fortalecendo o sistema imune. Diversos nutrientes agem como antioxidantes, por exemplo, as vitaminas A, C e E, bem como alguns minerais como o Selênio, Magnésio e Zinco. Eles podem ser encontrados em frutas, legumes e verduras, grãos integrais e castanhas.




- 2. Ômega 3:** é um tipo de gordura que além de melhorar o funcionamento cerebral, incluindo memória, aprendizagem e prevenção de depressão, é um poderoso anti-inflamatório. Ele pode ser encontrado nos peixes, sementes, castanhas, e em alguns óleos vegetais como azeite e canola.

- 3. Vitamina D:** é um hormônio que favorece o bom funcionamento das células de defesa do corpo. A vitamina D pode ser encontrada em pequenas quantidades em alguns alimentos como peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau e cogumelos secos. Para suprir a necessidade diária de vitamina D, é necessária a exposição ao sol, posto que o organismo é capaz de produzi-la. Recomenda-se tomar sol sem filtro solar por pelo menos 20 minutos diariamente, de preferência no início da manhã e no final da tarde.




4. **Água:** o consumo de água é extremamente importante para que o organismo funcione da melhor maneira. Ela ajuda na regulação da temperatura corporal, auxilia na absorção dos nutrientes e melhora o metabolismo como um todo.



Lembrete

Quanto de água beber por dia?

Jovem ativo: peso (kg) x 40ml
Adulto: peso (kg) x 35mL
Idoso: peso (kg) x 30mL



OUTRAS MANEIRAS DE AJUDAR O SISTEMA IMUNE:

- ✓ **Durma bem.** A falta de sono desregula os níveis de cortisol e diminui a capacidade de defesa do sistema imune. Além disso, boas horas de descanso e um sono de qualidade são essenciais para o bom funcionamento do corpo;



- ✓ **Exercite-se regularmente.** O exercício físico incentiva o corpo a trabalhar de uma forma melhor, mantém as células ativas, gasta energia e diminui o estresse;

- ✓ **Coma em um ambiente tranquilo.** Faça do momento da refeição uma hora prazerosa, sinta o gosto e a textura dos alimentos, aproveite esse ato de comer;



OUTRAS MANEIRAS DE AJUDAR O SISTEMA IMUNE:

- ✓ **Evite os alimentos ultraprocessados.** Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais com grande potencial inflamatório. Em geral, possuem alta adição de açúcares, gorduras, sal, substâncias produzidas em laboratório e conservantes.



Ex: macarrão instantâneo, sucos em pó ou em caixa (néctar), bolos e biscoitos doces recheados, guloseimas e refrigerantes.



- ✓ **Seja grato.** Evitar reclamar e exercitar a gratidão transforma o caminho dos pensamentos em nosso cérebro, incentiva a produção de hormônios do bem estar e diminui o estresse;

- ✓ **Abandone os maus hábitos como o tabagismo e o alcoolismo.** Pode ser difícil largar os maus hábitos de uma hora para outra e, por isso, todo auxílio é bem-vindo. Procure um profissional para te ajudar nesse processo;



- ✓ **Separe um momento para cuidar de você** e para fazer algo que seja prazeroso. Leia um livro, passeie, faça as unhas, assista algo que você gosta, passe tempo com pessoas agradáveis, dê risada, se divirta.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.