

# COVID-19 (coronavírus)

## Dicas que ajudam a melhorar seu sistema imunológico

---

A pandemia do COVID-19 nos ofereceu mais motivos do que nunca para tentarmos permanecer saudáveis. Junto com o distanciamento social, o uso de máscara e a lavagem das mãos, a melhoria da capacidade de nossos corpos de combater infecções pode ajudar a nos manter mais seguros. Tudo diz respeito ao sistema imunológico — um grupo de células e proteínas que ajudam a nos proteger de vírus e outras infecções. Embora não exista nenhuma outra forma garantida de combater o coronavírus ou outros germes que provocam doenças, há medidas que você adotar — começando hoje mesmo — para manter seu sistema imunológico em boas condições.

Veja algumas dicas que ajudam a melhorar seu sistema imunológico:

1. **Seguir uma dieta saudável.** Inclua alimentos ricos em vitamina C, como frutas cítricas, morangos, espinafre e pimentões; vitamina B6, encontrada no frango, verduras, salmão, atum e grão-de-bico; vitamina E, um antioxidante que combate inflamações, encontrado no espinafre, nozes e sementes; e vitamina D, encontrada no salmão ou em alimentos reforçados, como o leite e alguns sucos.
2. **Mantenha-se ativo\*.** Há várias teorias sobre o exercício físico e como ele pode aumentar a imunidade, inclusive ajudando a melhorar a capacidade de combate às doenças pelos glóbulos brancos. Embora sua academia possa estar fechada, você ainda pode dar uma caminhada, correr ou andar de bicicleta (praticando o distanciamento social), exercite-se usando vídeos on-line ou até mesmo dance pela casa.
3. **Durma suficientemente.** Quando você dorme pouco, seu corpo produz menos aquela proteína que combate infecções.
4. **Não fume, nem mesmo cigarros eletrônicos.** O fumo e o cigarro eletrônico não só afetam os pulmões, mas também o sistema imunológico. As pessoas que fumam ou usam cigarro eletrônico podem ter dificuldades de combater infecções e, se ficarem infectadas pelo COVID-19, podem desenvolver uma doença mais grave.
5. **Evite beber muito álcool** — não mais do que um drinque por dia para mulheres e dois por dia, para homens. O álcool pode reduzir a capacidade de funcionamento do sistema imunológico. Algumas pessoas não deveriam beber nada de álcool.
6. **Faça o que puder para combater o estresse,** porque ele pode contribuir para reduzir os níveis de combate a infecções pelos glóbulos brancos. Isto é especialmente importante durante a incerteza e as preocupações com a pandemia. O relaxamento, a respiração profunda, a meditação e até mesmo a risada são excelentes exterminadores do estresse.

7. **Hidratar-se regularmente.** Isso pode ajudar seu corpo a transportar os glóbulos brancos e outras células que combatem germes pelo seu sistema.

Permanecer saudável deve ser a prioridade zero de todos neste momento. Tente trocar sua preocupação ou sentimento de impotência por medidas de aumento da sua imunidade todos os dias. Embora não possamos controlar o vírus e os efeitos que ele está causando em nossas vidas e nas vidas das pessoas de todo o mundo, podemos controlar nossas próprias ações e agir para proteger nossa própria saúde. Lembre-se, mantendo-se saudável, você estará ajudando a manter também saudáveis as pessoas que o cercam.

\*Aviso de isenção: Se você estiver grávida, esteve fisicamente inativo ou tenha uma condição de saúde como artrite, diabetes ou cardiopatia, consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios físicos ou de aumentar seu nível de atividade. Ele pode lhe informar os tipos e quantidades de atividades seguras para você.

Fontes:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. [aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system](http://aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system). Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. [eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy](http://eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy). Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. [medlineplus.gov/ency/article/007165.htm](http://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm). Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. [niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body](http://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body). Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx). Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. [health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/](http://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/). Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. [nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers](http://nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers). Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. [sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity](http://sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity). Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456](http://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456). Accessed March 25, 2020.

**Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços direta ou indiretamente (como o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura. Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.