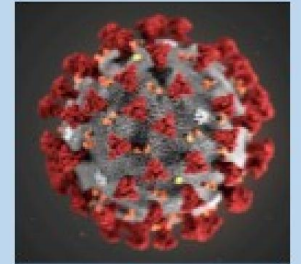




# Alimentação Durante a Pandemia de Covid-19



## 2 - Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico





## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico

Como vimos anteriormente em "Rotina Alimentar Saudável", uma alimentação adequada e saudável garante uma boa nutrição e um bom funcionamento do nosso corpo, e isso inclui um bom funcionamento do nosso sistema imunológico.





## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



**VOCÊ SABIA?**

Que o sistema imunológico ou imune é um sistema de defesa bastante complexo, está distribuído por todo nosso corpo e é muito ativo.

Existem vários fatores que influenciam o comportamento do nosso sistema imune, como idade, fatores genéticos, metabólicos, ambientais, anatômicos, fisiológicos, microbiológicos e NUTRICIONAIS.



## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico

### NUTRICIONAIS ????

Sim... A ciência mostra que a alimentação e nosso sistema imune estão interligados.



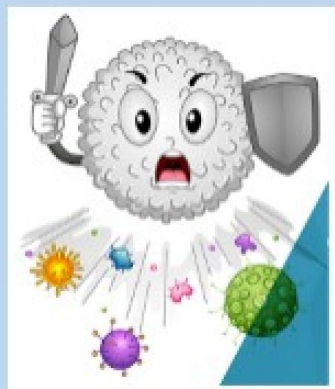
Durante as atividades do sistema imunológico ocorrem várias reações bioquímicas, nas quais estão envolvidos alguns minerais, vitaminas e aminoácidos.





## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico





## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico

**ATENÇÃO COM A SUPLEMENTAÇÃO!!!**

As suplementações de nutrientes só devem acontecer em situações específicas de deficiências avaliadas por médicos e nutricionistas. Pois os benefícios e funções desempenhadas pelos nutrientes em nosso corpo depende de sua interação com todos os outros compostos nutricionais presentes nos alimentos, e podem não ser iguais quando ingeridos na forma de suplementos.

Então, precisamos comer alimentos fontes dos nutrientes citados anteriormente.



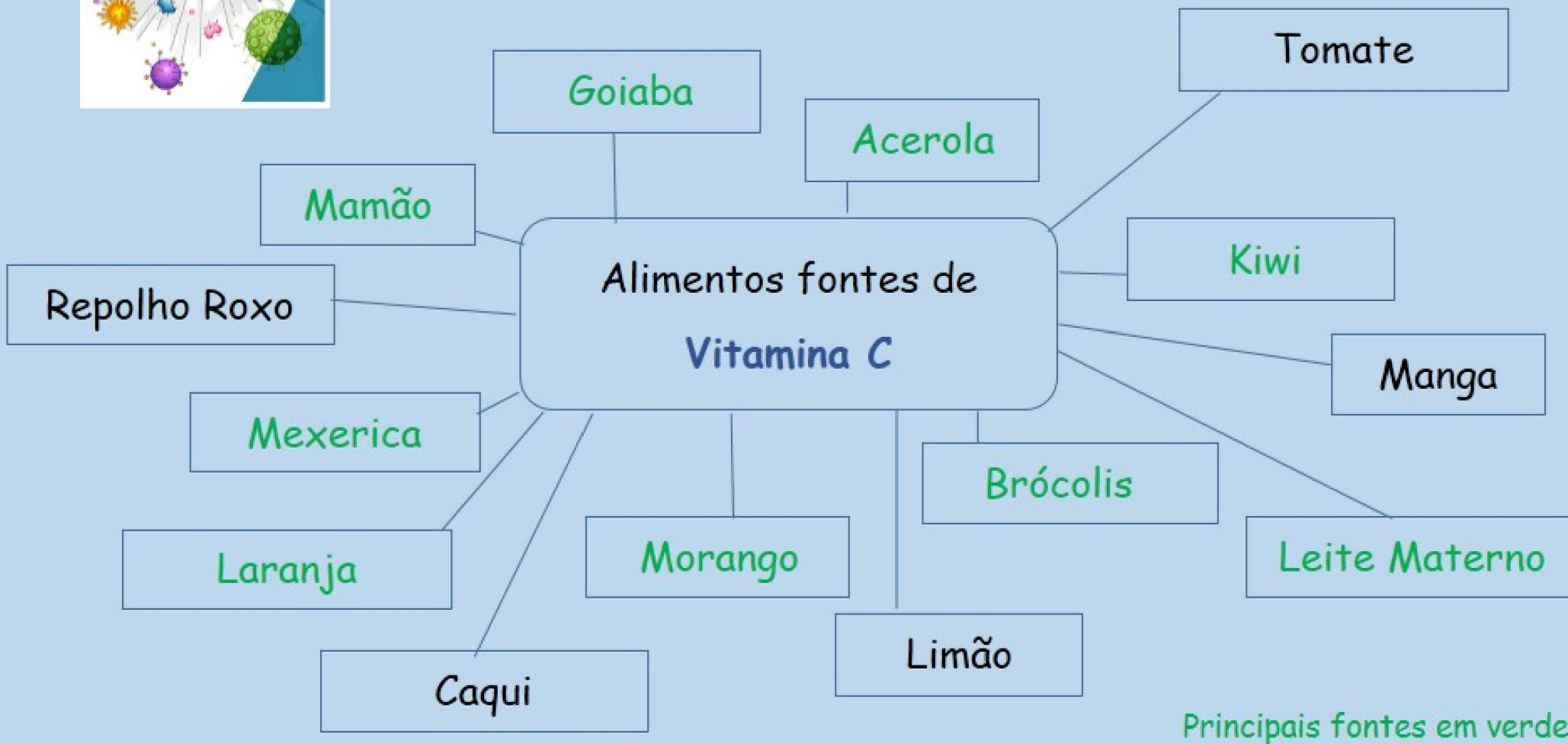
# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



Principais fontes em verde



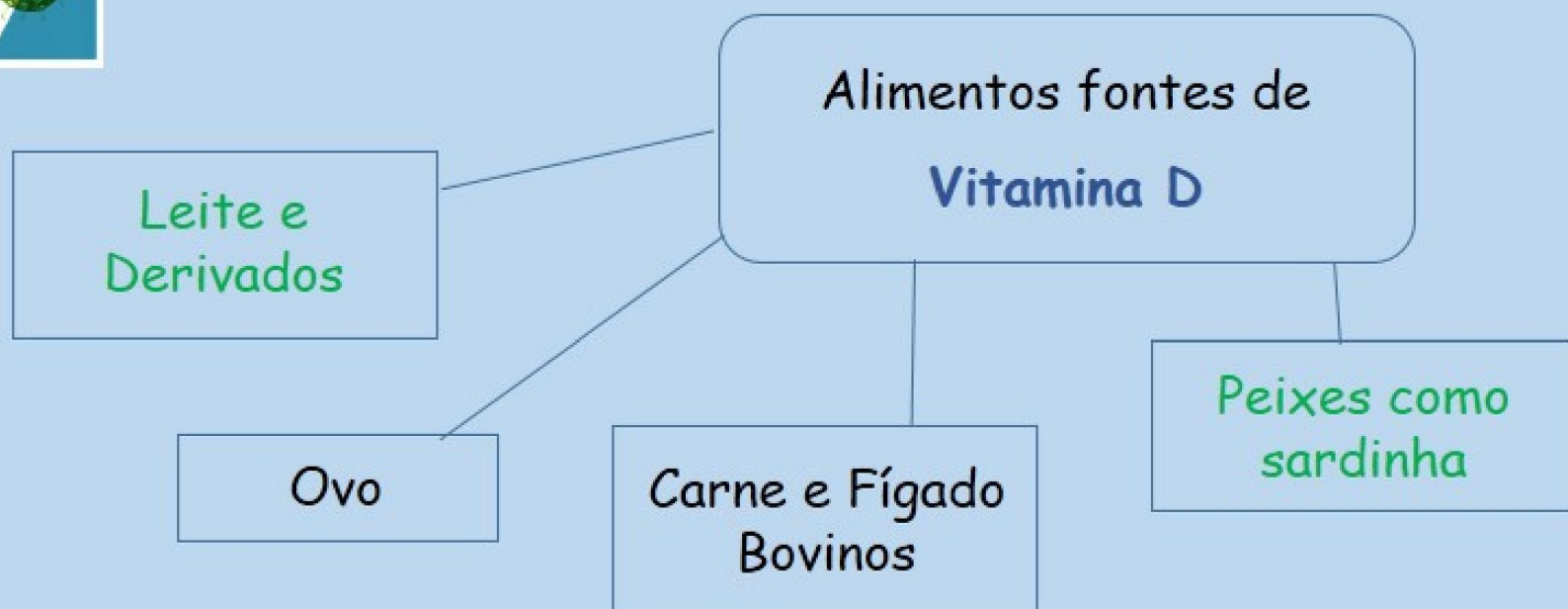
# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico







## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



Lembrem-se que para ativar a vitamina D é necessário se expor ao sol de 15 a 20 minutos diariamente.

Principais fontes em verde



# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



Principais fontes em verde

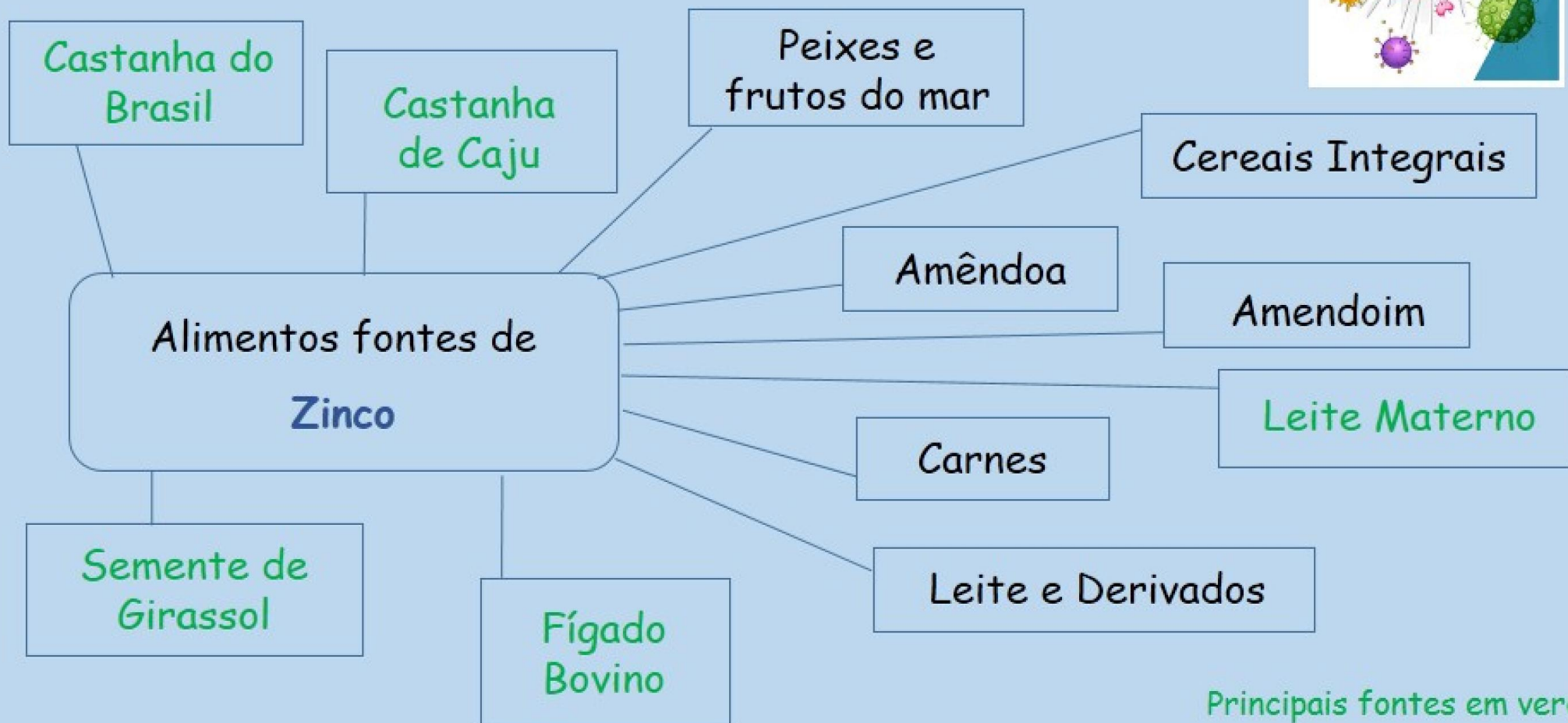
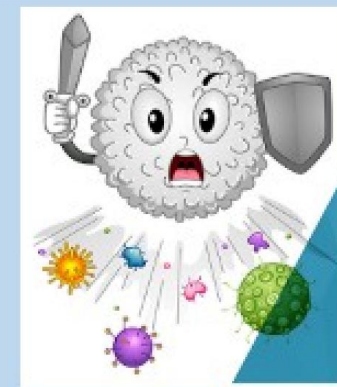


# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



Principais fontes em verde

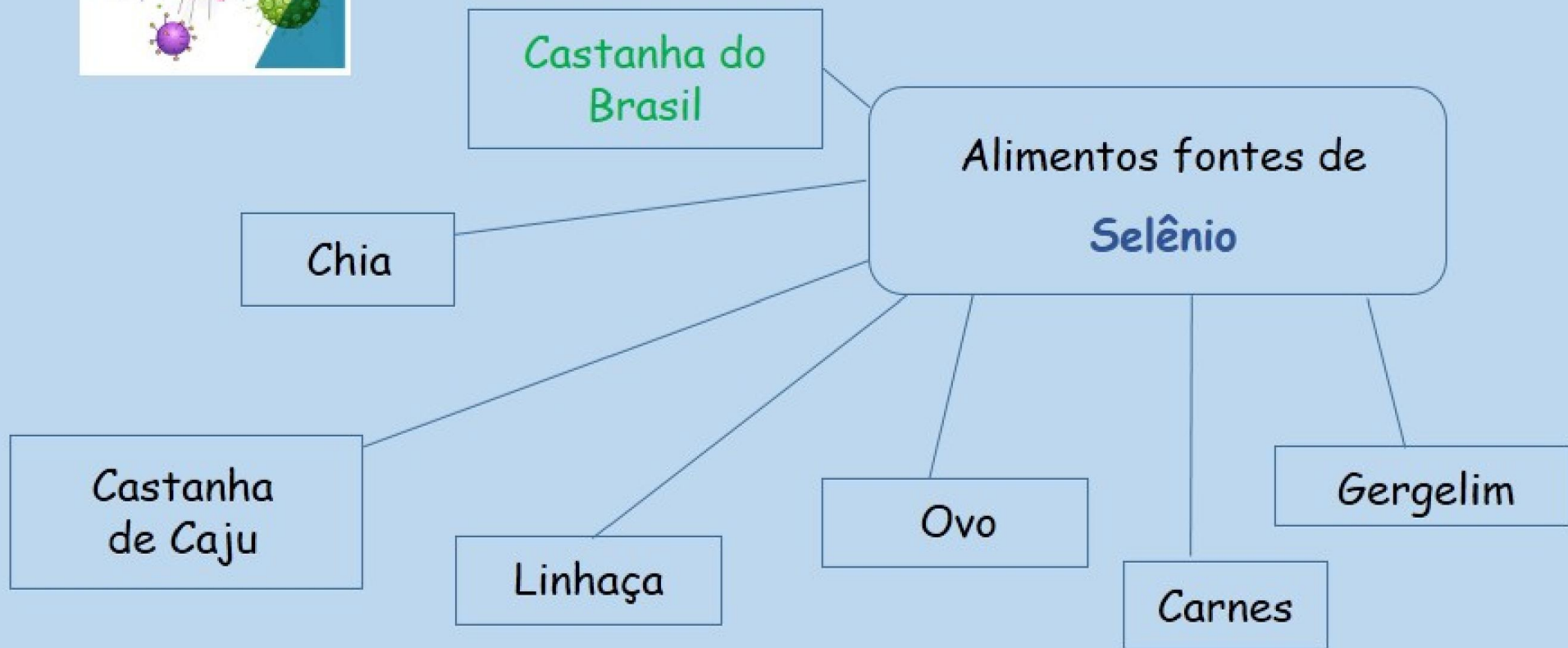
# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico





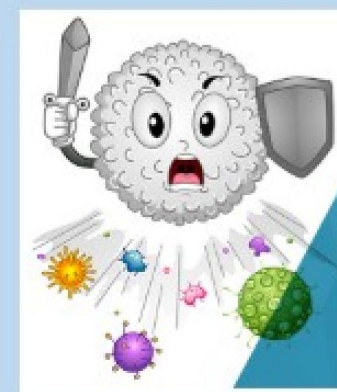


# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



Principais fontes em verde

## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



Os prebióticos como as **Fibras** também contribuem para o desenvolvimento de uma flora intestinal saudável que atua na defesa do corpo.



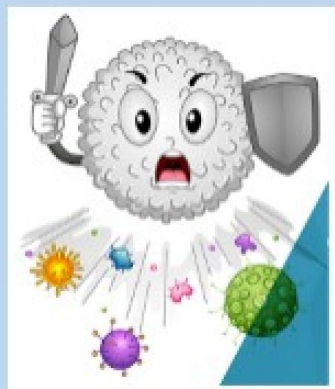


## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico

**ATENÇÃO!!!**



Para desempenhar adequadamente suas funções, estes alimentos e nutrientes devem compor uma alimentação bem variada, com alimentos que atendam às demais necessidades do nosso corpo. Além disso, é necessário rotinas que ajudem a manter hábitos saudáveis.



## Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico

**Cuidado ! ! !**

A ingestão elevada de alimentos ricos em açúcares e gorduras podem comprometer o desempenho do sistema imunológico, uma vez que podem gerar desequilíbrios que levam à redução indevida de células importantes do nosso sistema imune, bem como alteração no desempenho de suas funções.

**Com isso, podem aumentar a chance de ficarmos doentes!**



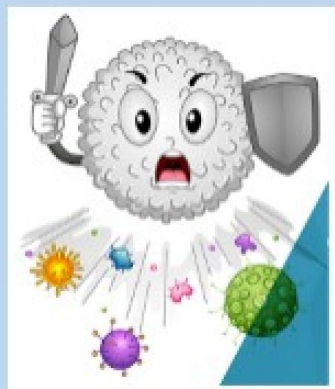


## Então... Como Fortalecer Nosso Sistema Imunológico?

Para deixar nosso sistema imunológico bem fortalecido é importante termos práticas alimentares saudáveis.

É necessário ter uma alimentação variada e rica em alimentos fontes de nutrientes envolvidos nas atividades imunes.

Desse modo, uma alimentação saudável, favorece o combate contra infecções como a causada pelo vírus COVID-19.



# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico

Elaboração:

Hatanne Carla Fialho Moraes e Lima  
Nutricionista da Divisão de Saúde - PCD/UFV

Cristhina Martins Lopes  
Chefe da Divisão de Alimentação - PCD/UFV

Sylvia do Carmo Castro Franceschini  
Pró-Reitora de Assuntos Comunitários - UFV





# Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico



## Fontes:

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional – CAISAN. Alimentação adequada e saudável aumenta a imunidade e pode prevenir doenças. 2017. Disponível em: <http://mds.gov.br/caisan-mds/noticias/2017/dezembro/alimentacao-adequada-e-saudavel-aumenta-a-imunidade-e-pode-prevenir-doencas>. Acesso em: 24/04/2020.

Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Como posso fortalecer meu sistema imunológico? Disponível em: <https://abran.org.br/2020/03/27/como-posso-fortalecer-meu-sistema-imunologico/>. Acesso em: 25/04/2020.

BIASEBETTI, M. B. C.; RODRIGUES, D. I.; MAZUR, C. E. Relação do consumo de vitaminas e minerais com o sistema imunitário: uma breve revisão. Visão acadêmica, Curitiba. v.19,n.1, jan-mar 2018. Disponível em: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/57737-233659-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/57737-233659-1-PB%20(1).pdf). Acesso em: 26/04/2020.

Brasil. Saúde Brasil. Eu quero me alimentar melhor – Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>. Acesso em: 25/04/2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a população Brasileira. 2ed. 1ª reimpr. Brasília, Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 25/04/2020.

Sociedade Brasileira de Imunologia (SBI). O fino equilíbrio entre nutrição e imunidade. 2019. Disponível em: <https://sbi.org.br/2019/04/30/o-fino-equilibrio-entre-nutricao-e-imunidade/>. Acesso em: 24/04/2020.