Fortalecer sistema imunológico é essencial na luta contra o coronavírus

Categoria: Saúde
Data de Publicação: 24 de abril de 2020
Fonte: André Piovesan/Ascom

Devido à quantidade crescente de casos de coronavírus, essa doença tem se tornado uma grande preocupação em todo o mundo. As medidas de prevenção incluem tomar alguns cuidados básicos de higiene, como lavar frequentemente as mãos com água e sabão e utilizar álcool em gel 70%, evitar aglomerações e não colocar as mãos nos olhos, nariz e boca. Além disso, alguns hábitos para fortalecer o sistema imunológico podem auxiliar, principalmente para pacientes com comodidades e idosos que estão no grupo de risco.

De acordo com a chefe de unidade de saúde, Yesenia Medina, os principais sintomas dessa doença são febre, tosse, dor muscular, cansaço, falta de ar e início de pneumonia. “Os primeiros sintomas costumam aparecer cinco dias após o contato com o vírus. O grande perigo acontece devido aos sintomas serem muito parecidos com os da gripe comum. Dessa forma, a pessoa demora para procurar atendimento e a pneumonia pode se agravar. Isso dificulta a possibilidade de tratamento, podendo levar o paciente a óbito”, explicou.

Uma pesquisa realizada na cidade de Wuhan, na China, mostrou que 55% das pessoas que morreram sofriam com algum problema de saúde prévio ou eram idosos.

– Então, pessoas com doenças cardiovasculares, no sistema digestivo ou respiratório e com câncer foram consideradas como mais propícias a contrair o coronavírus. O motivo dessa maior probabilidade é que essas doenças fazem com que o sistema imunológico fique debilitado, mais fraco, e encontre dificuldade para combater a infeção –, apontou Medina.

Segundo ela, os cuidados básicos, como lavar frequentemente as mãos, utilizar lenços descartáveis, cobrir a boca ao espirrar e tossir, manter ambientes bem ventilados e evitar aglomeração e contato com pessoas gripadas, são fundamentais nesse momento.

Além disso, vale a pena investir em hábitos para fortalecer o sistema imunológico e ajudar o corpo a combater qualquer doença. “Essas dicas valem para todas as pessoas, especialmente para aquelas com comodidades. Sem esquecer que na maioria das vezes um diagnóstico de depressão pode debilitar o sistema imunológico, fazendo com que a pessoa precise fortalecê-lo para evitar outras doenças, como neste caso, o coronavírus”, destacou Medina.

Como melhorar o sistema imunológico?

– Adote uma alimentação saudável.

– Consumir frutas, verduras e legumes auxilia no bom funcionamento do corpo

– O inhame é um tubérculo que auxilia na limpeza do sangue e fortalece os gânglios linfáticos. Eles são os postos avançados de defesa do sistema imunológico.

– Vegetais de cor verde escura, como brócolis e couve, são uma ótima fonte de ácido fólico. Essa substância auxilia na produção dos glóbulos brancos, agentes de combate de invasores.

– Alimentos amarelos e laranjas são ricos em vitamina C, betacaroteno e luteína, que agem no sistema nervoso e influenciam diretamente no sistema linfático. Exemplos são a ameixa, pimentão, laranja, cenoura, mamão

– O alho, um dos principais temperos da culinária brasileira, protege o coração, além de melhorar o sistema imune. Ele altera a quantidade de citocinas pró e anti-inflamatórias

– Pratique atividades físicas

– Algumas opções de atividade são o yoga, caminhada, pilates, porém, o paciente pode escolher qualquer outra opção que o inspire

– Os exercícios podem ajudar no controle do peso, condicionamento físico, incluindo capacidade do coração, regulando o funcionamento do corpo. Além disso, também reduzem o estresse, que está diretamente ligado ao baixo funcionamento do sistema imunológico

– Dormir é essencial para que o corpo descanse, se recupere e regule suas funções, incluindo o sistema imunológico. Por isso, ao dormir pouco, o nível de cortisol no sangue aumenta, reduzindo a capacidade defensiva do corpo.

– Bebidas alcoólicas e cigarro afetam negativamente todas as células do organismo e interferem em componentes responsáveis por estimular as respostas imunológicas
– Beba, pelo menos, dois litros de água por dia. A água funciona como um filtro para o corpo. Dessa forma, ajuda a eliminar as toxinas por meio do suor e da urina