

CLÍNICA VALÉRIA CAMPOS

GUIA DE CUIDADOS COM A PELE E
SAÚDE EM TEMPOS DE
CORONAVÍRUS



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER





DRA. VALÉRIA CAMPOS

CRM 73176

Formada pela Faculdade de Medicina da UNESP Botucatu em 1991, finalizou sua Residência em Dermatologia também na mesma instituição em 1995. Foi Médica Estagiária do Departamento de Dermatologia da Boston University e Research Fellow em Dermatologia e Laser pela Harvard Medical School.

Em 2004, concluiu Mestrado na Faculdade de Medicina da USP.

ÍNDICE

Introdução.....	04
Pele.....	05
Cabelos.....	45
Alimentação.....	53
Exercícios Físicos.....	78
Imunidade.....	83
Referências.....	88



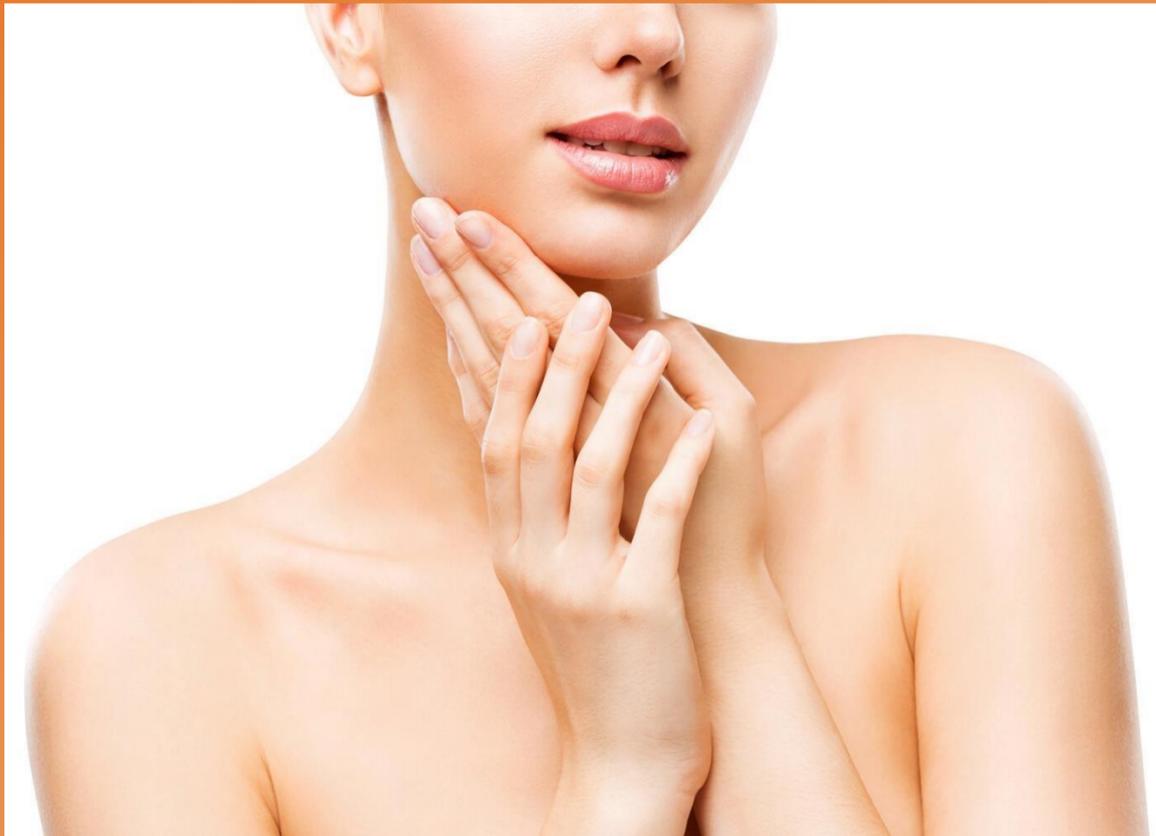
INTRODUÇÃO



Querido paciente, amigo, colega:

Você sabe como ninguém da minha paixão pela profissão, e sede por conhecimento. Estamos enfrentando um período de isolamento social para um bem maior, e quero ressignificar o cuidado que tenho com vocês. Decidi criar esse material exclusivo com um compilado de informações e dicas para o seu bem-estar.

PELE



A Pele

Lavagem e cuidados com

as Mãos

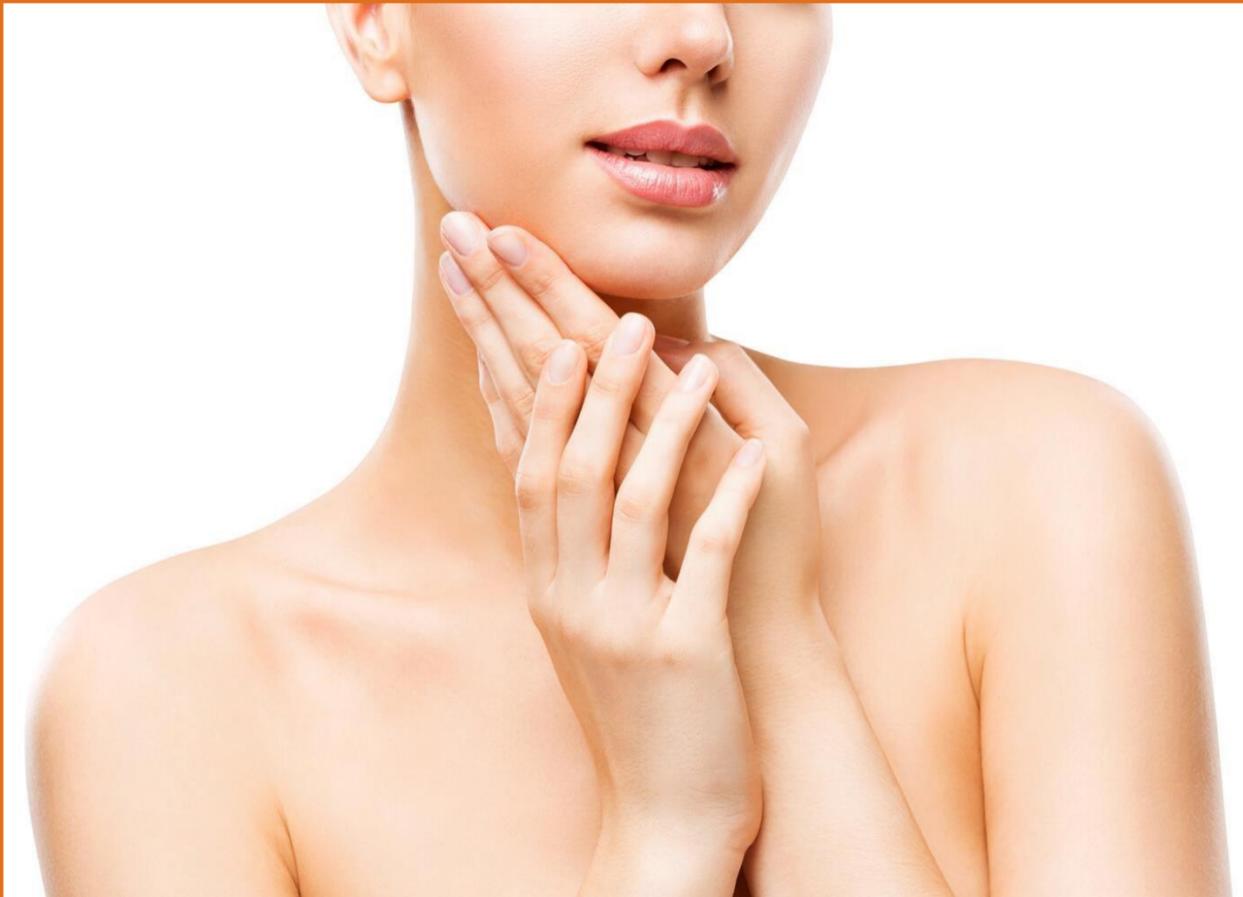
Álcool Gel

Ressecamento e Hidratação

Bronzeador

Maquiagem

PELE



A PELE

É o maior órgão do nosso corpo.

Ela é responsável por regular nossa temperatura corporal, excreção de metabólitos, proteção contra radiações UV, função barreira e resposta imune.



PELE



Ressecamento e Hidratação

As funções da pele só serão bem desempenhadas se ela estiver em bom funcionamento, ou seja, bem hidratada.

PELE



Ressecamento e

Hidratação

A boa hidratação da pele também contribui para a manutenção do equilíbrio do organismo: previne problemas dermatológicos, reduz sinais do envelhecimento e aumenta a eficácia de tratamentos dermocosméticos.

PELE



Ressecamento e Hidratação

O banho gera desidratação por conta da água quente, do sabonete comum e da fricção com a toalha.

PELE



Ressecamento e

Hidratação

O contato da máscara com a pele causa atrito. Podemos usar cremes inteligentes que formam uma película de proteção, caprichar na hidratação, afinal, pele hidratada é pele resistente, então devemos utilizar hidratantes inteligentes que seguram a água por mais tempo.

PELE



Ressecamento e

Hidratação

A pele precisa estar hidratada para que evite ancoragem de sujeiras e cumpra seu mecanismo de defesa. Estando ressecada, ela coça mais, aumentando as chances de levar o contato da mão ao rosto.

A pele desidratada também é mais difícil para que óleos e ativos penetrem.

11

PELE



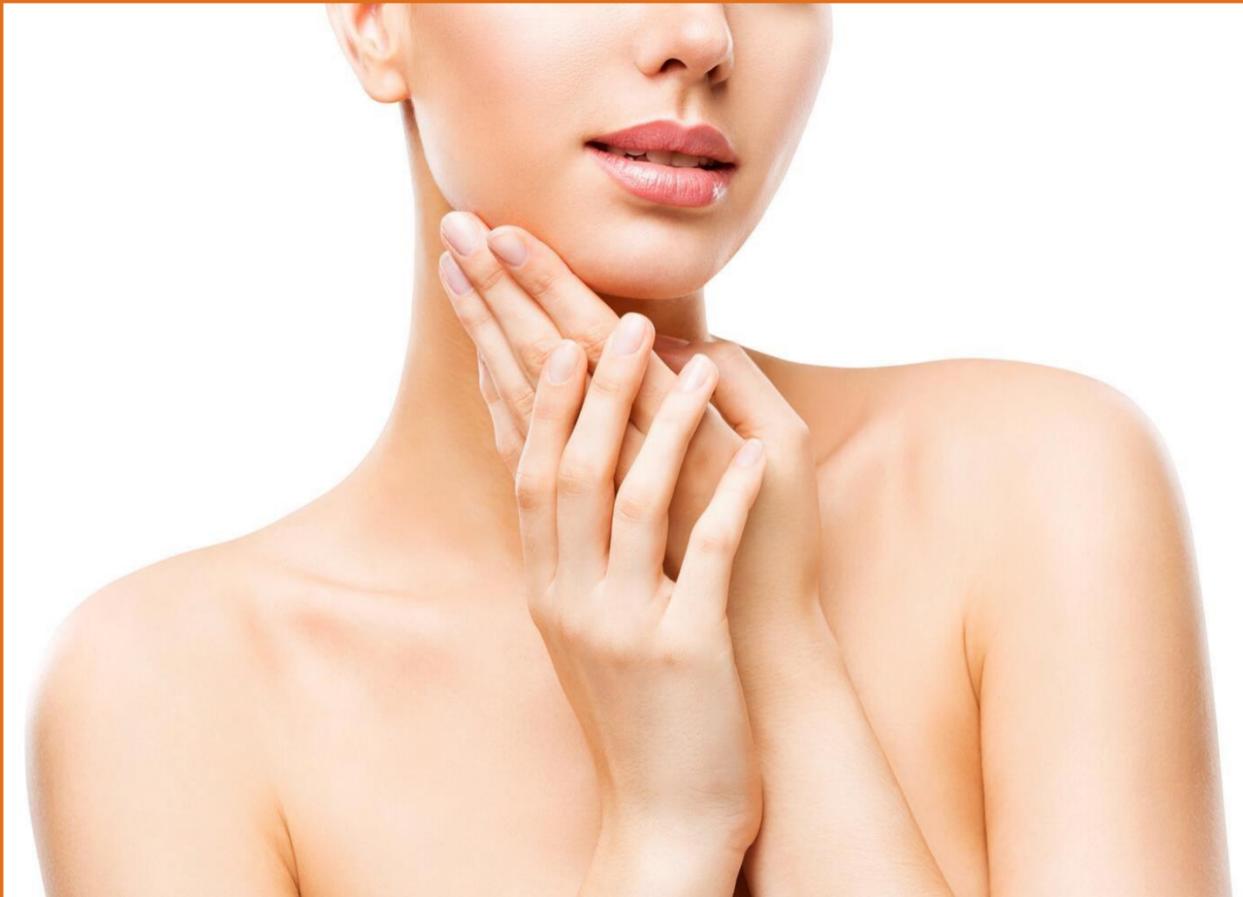
Ressecamento e

Hidratação

O ideal é manter ao lado do álcool gel um hidratante específico para as mãos, aplicando após o uso do álcool ou lavagem das mãos. Além disso, deve-se aplicar pelo menos três vezes ao dia.



PELE



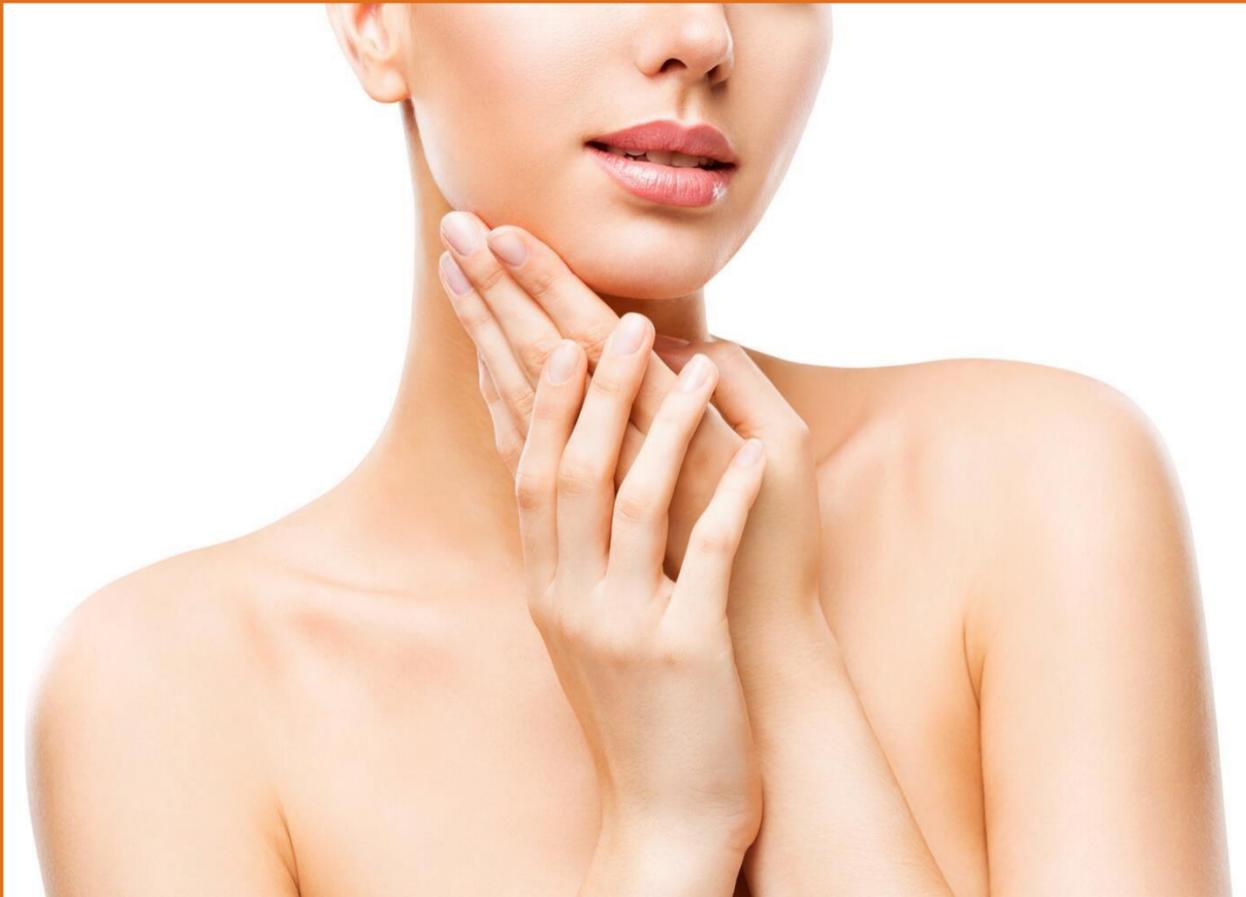
LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Lavar as mãos é a maneira mais eficiente de higienização contra a Covid-19.

A lavagem deve ocorrer sempre que entrar em contato com elementos externos.

A mesma deve ser feita com água e sabão ou sabonete por no mínimo 20 segundos. Isso pode levar ao ressecamento da pele.

PELE

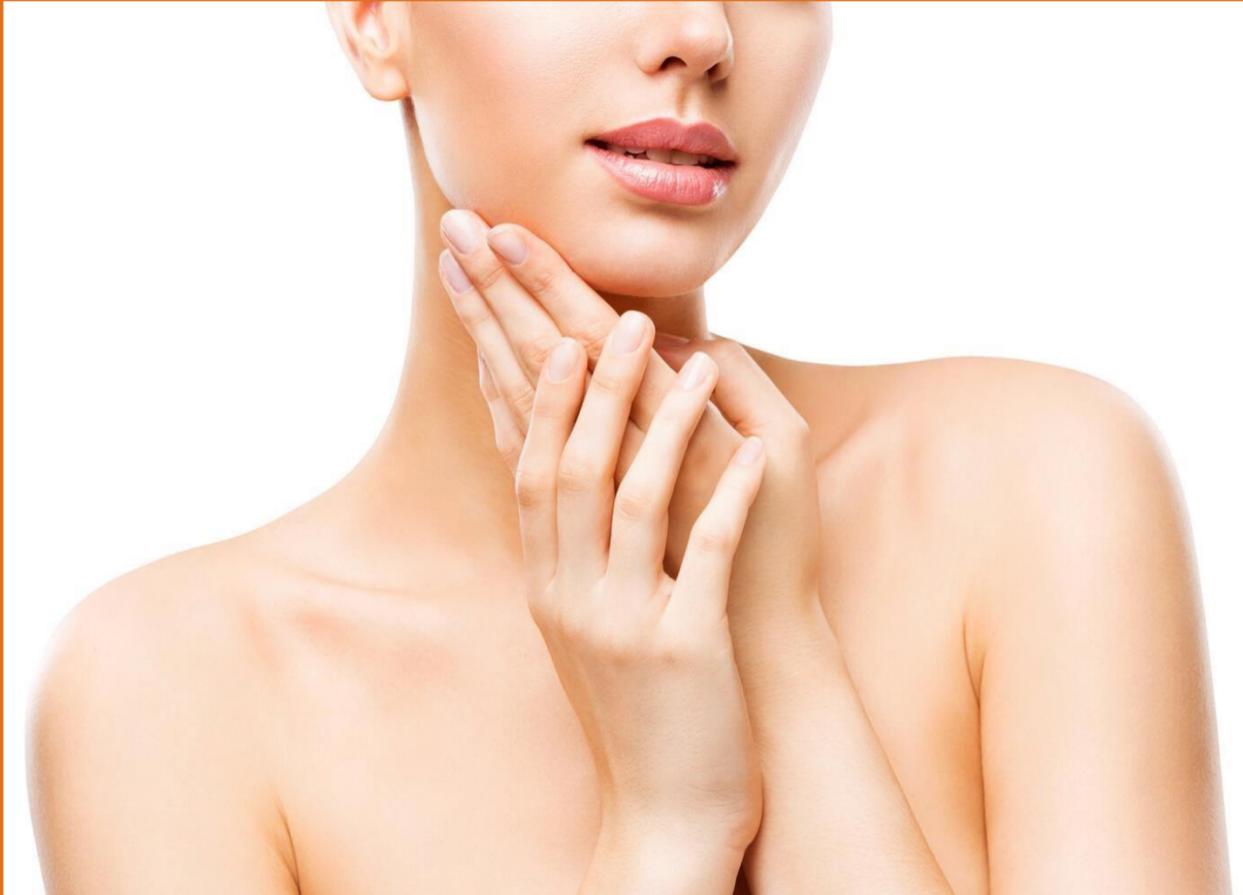


LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Existem sabonetes menos agressivos, inclusive alguns com hidratantes.



PELE



LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Atente-se também as unhas!

Unhas longas, quebradiças, ressecadas e que estão descamando podem ser ponto de ancoragem para vírus; por isso devem ser bem hidratadas.



PELE

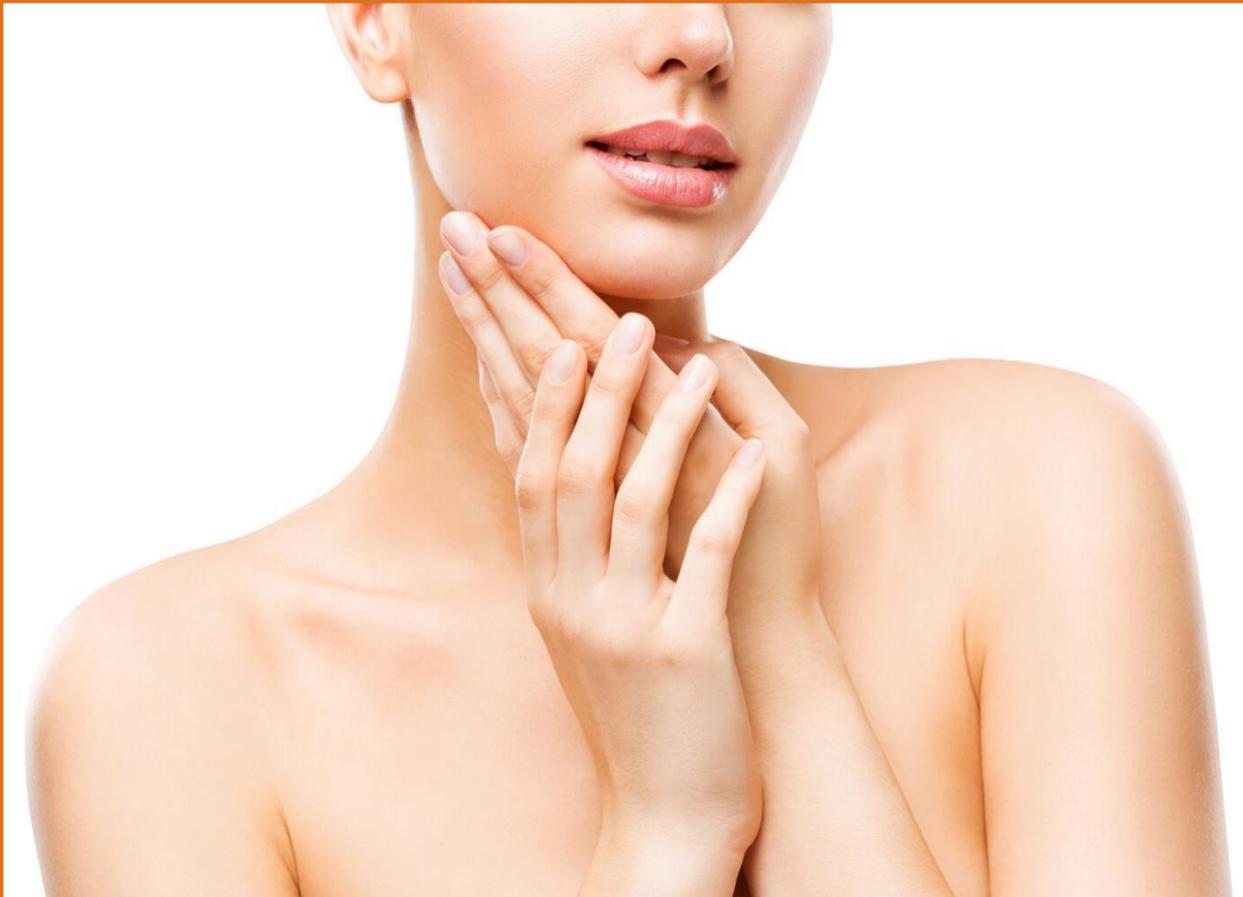


LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Para quem está com as unhas frágeis e quebradiças:
As agressões do dia-a-dia e a falta de hidratação
fazem com que as unhas fiquem frágeis e descamem.



PELE



LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Dica: Aplicar um hidratante/óleo específico todas as noites mas, atenção para que fique apenas nas unhas, pois o produto utilizado pode dar acne!

Existem aplicadores específicos para colocar o óleo somente nas unhas.

PELE



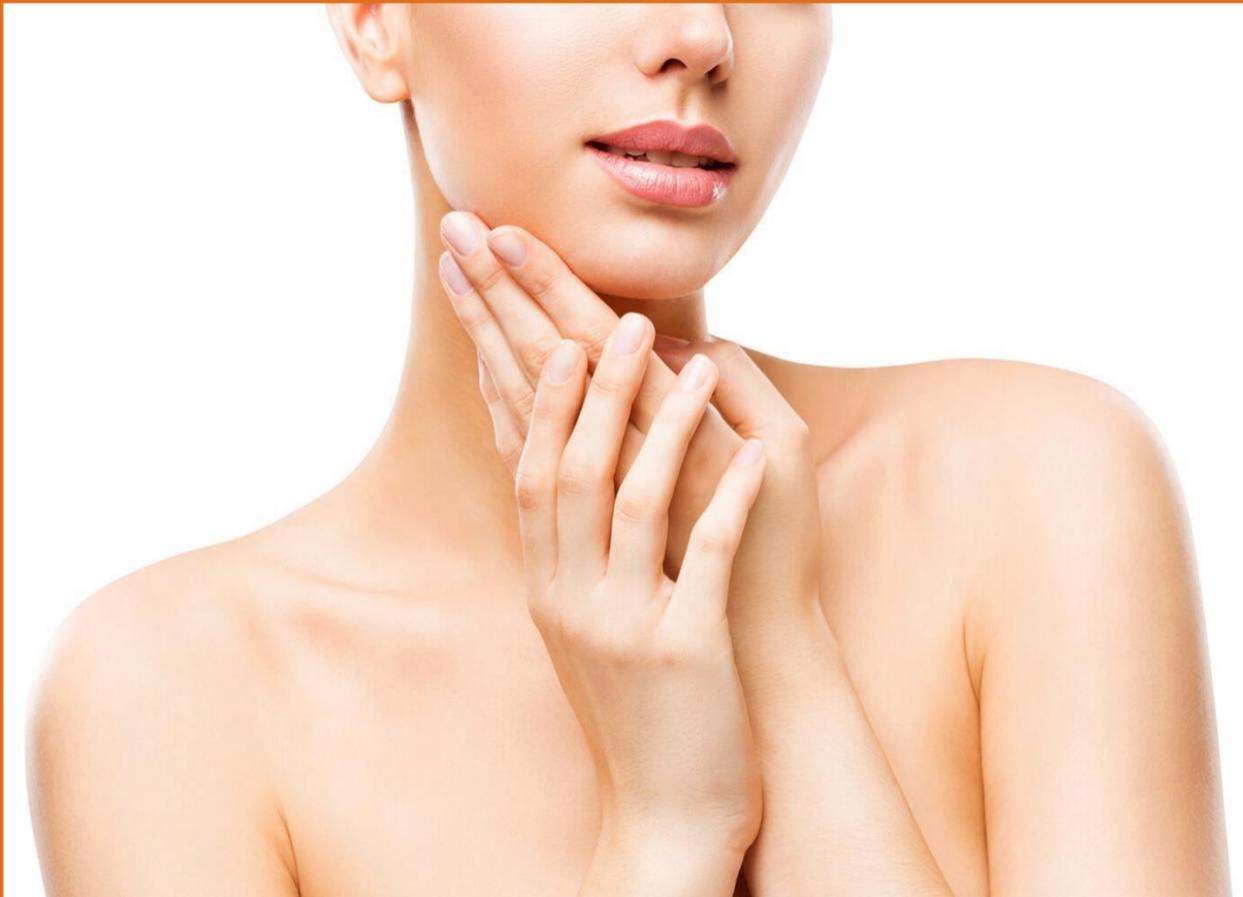
LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Unhas Fracas:

Geralmente o problema não é que suas unhas estão fracas, mas sim desidratadas. A esmaltação, sprays, lavar as mãos com frequência são agressões para nossas unhas.



PELE

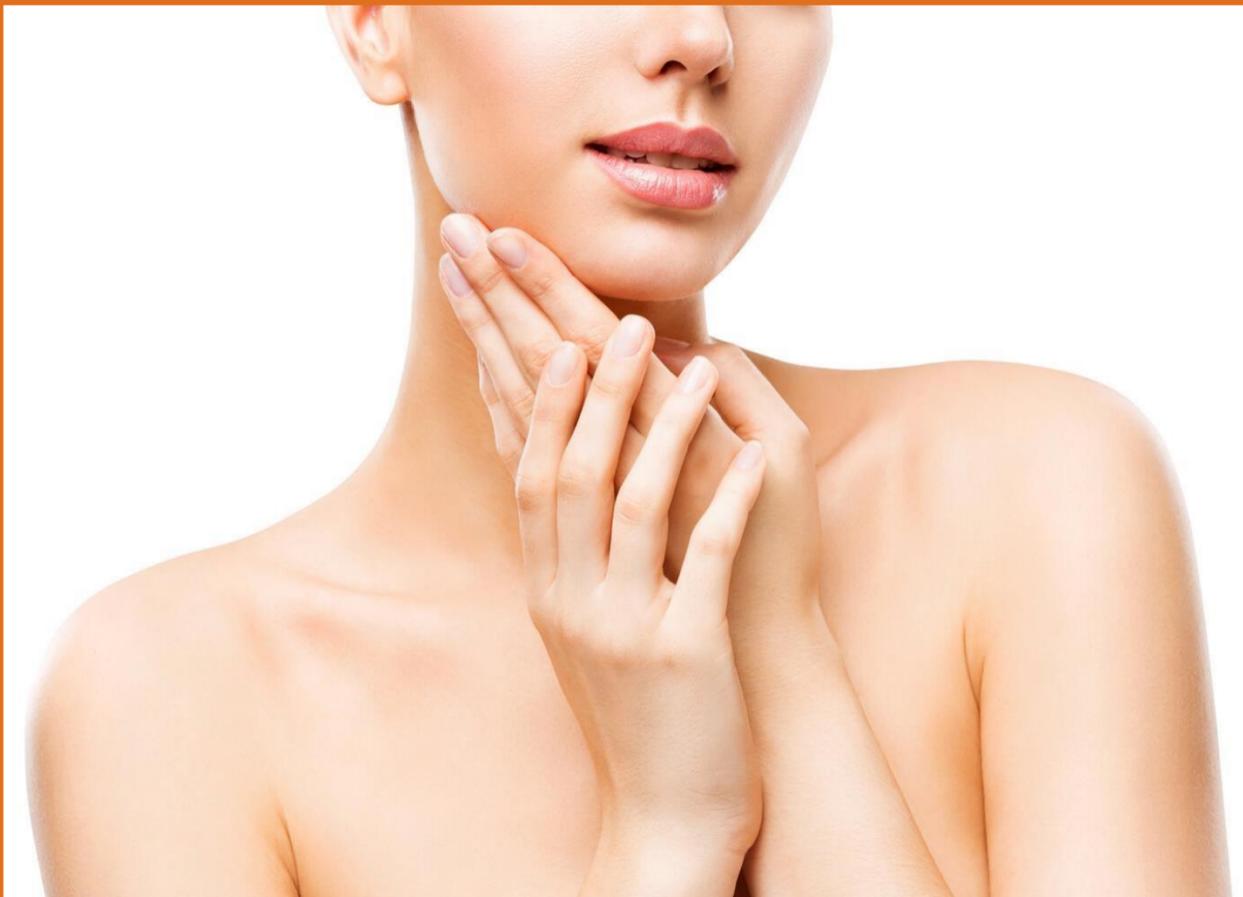


LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Para melhorar essa situação podemos estimular as unhas na base para elas crescerem novamente!

Atente-se a sua alimentação pois ela também influencia na saúde das unhas. As unhas fracas também podem ser causadas por outras doenças; cheque com seu dermatologista!

PELE



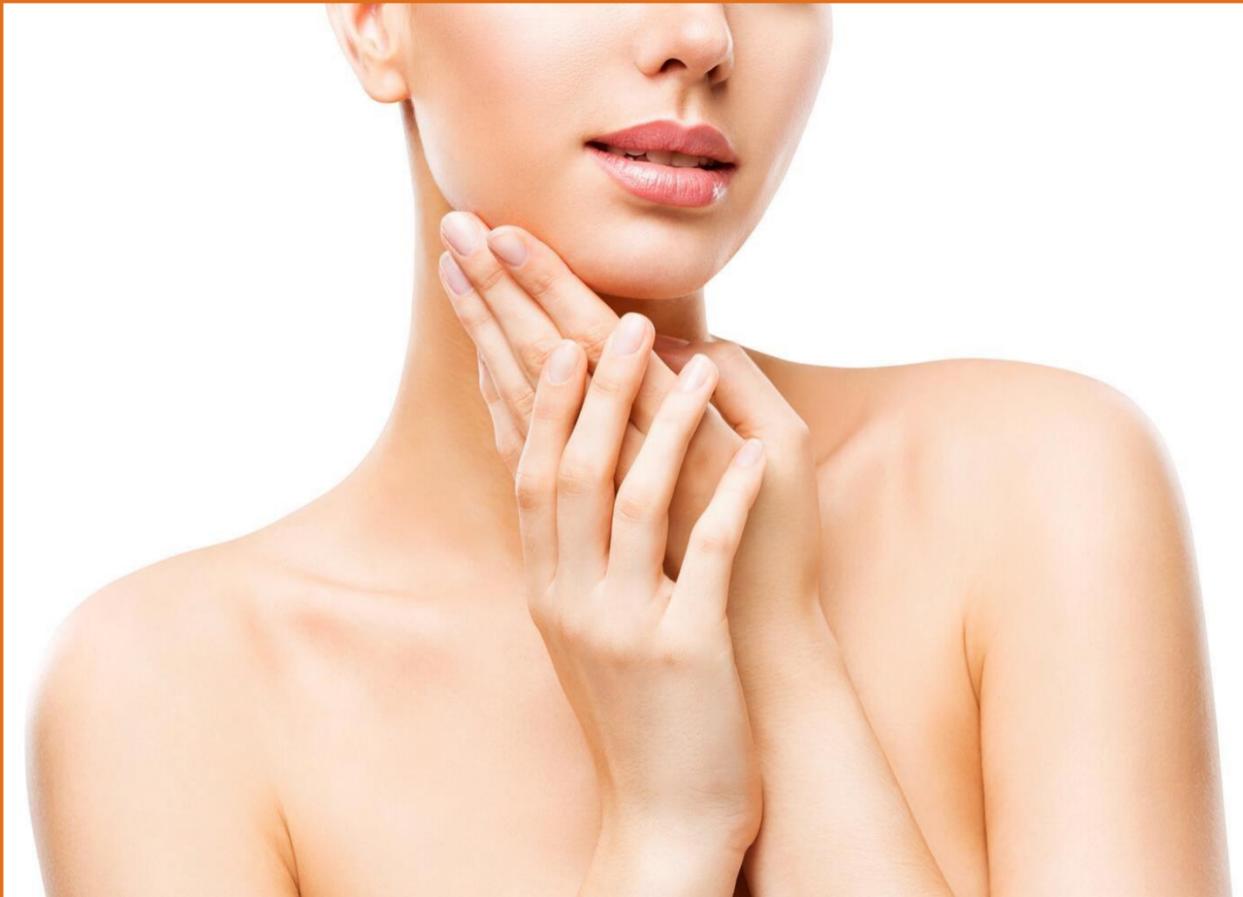
LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Não tire as cutículas! Elas são proteção, então durante a pandemia evite usar unhas longas, alongamentos e tirar a cutícula.

Isso também pode servir como ponto de ancoragem para vírus.



PELE



LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

Dica: Você pode hidratar e empurrar a cutícula com uma espátula, pois ela fica mais fina e não precisamos usar mais o alicate. O óleo essencial de melaleuca é uma opção para ser utilizado nas unhas; ele tem ação anti fungos e anti bactericida.



PELE



LAVAGEM E CUIDADOS COM AS MÃOS

É muito importante que as cutículas estejam hidratadas. Uma opção é utilizar um creme com uréia.



PELE

Álcool Gel

É um item importante na higienização de mãos e objetos. Utilize-o quando não puder lavar as mãos.

Para que o álcool gel tenha ação de combate ao vírus é necessário que a sua concentração esteja entre 70% e 80%.



PELE

Álcool Gel

Seu uso também causa ressecamento na pele, mas existem opções com hidratante em sua fórmula (que são um pouco mais caros).



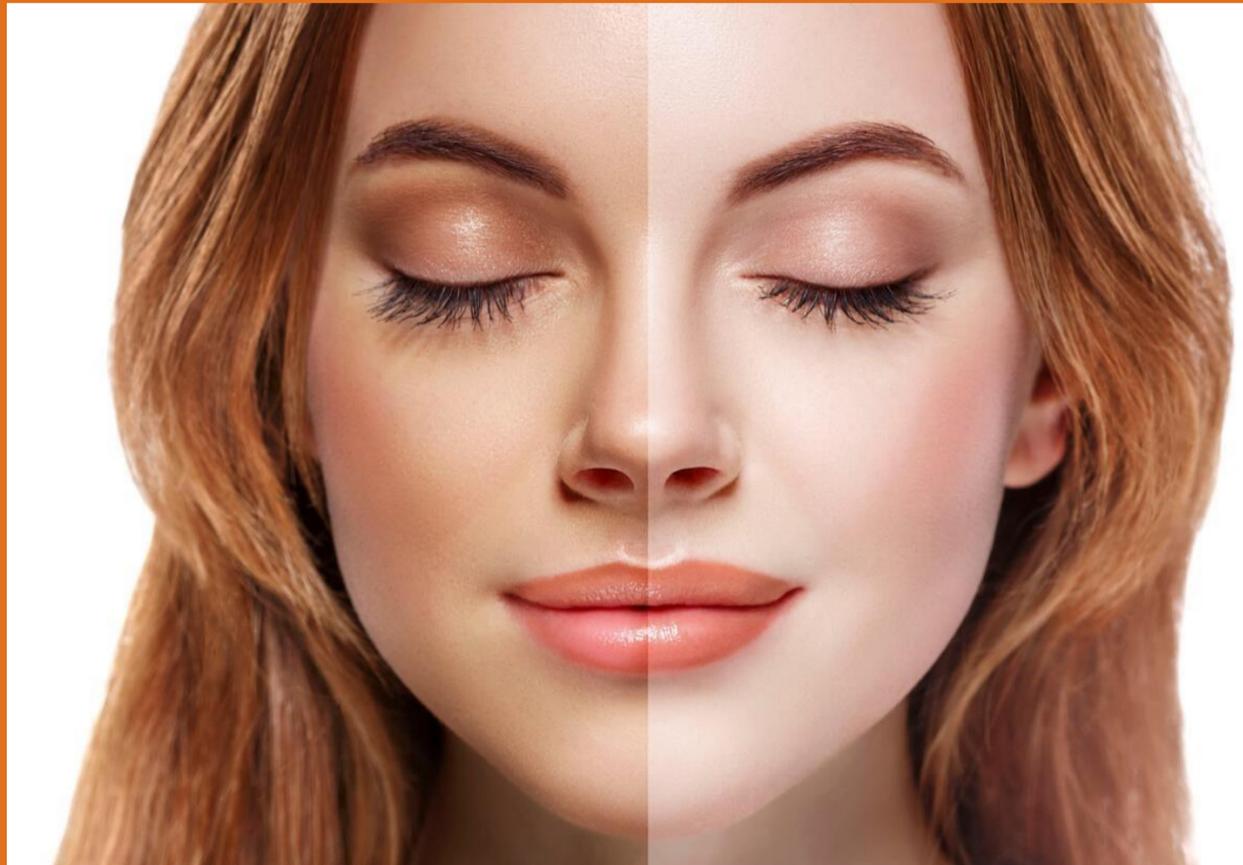
PELE

Álcool Gel

Não use álcool gel caseiro! Além de causar alergias e irritações na pele e possíveis acidentes caseiros, é ineficaz no combate ao vírus.



PELE



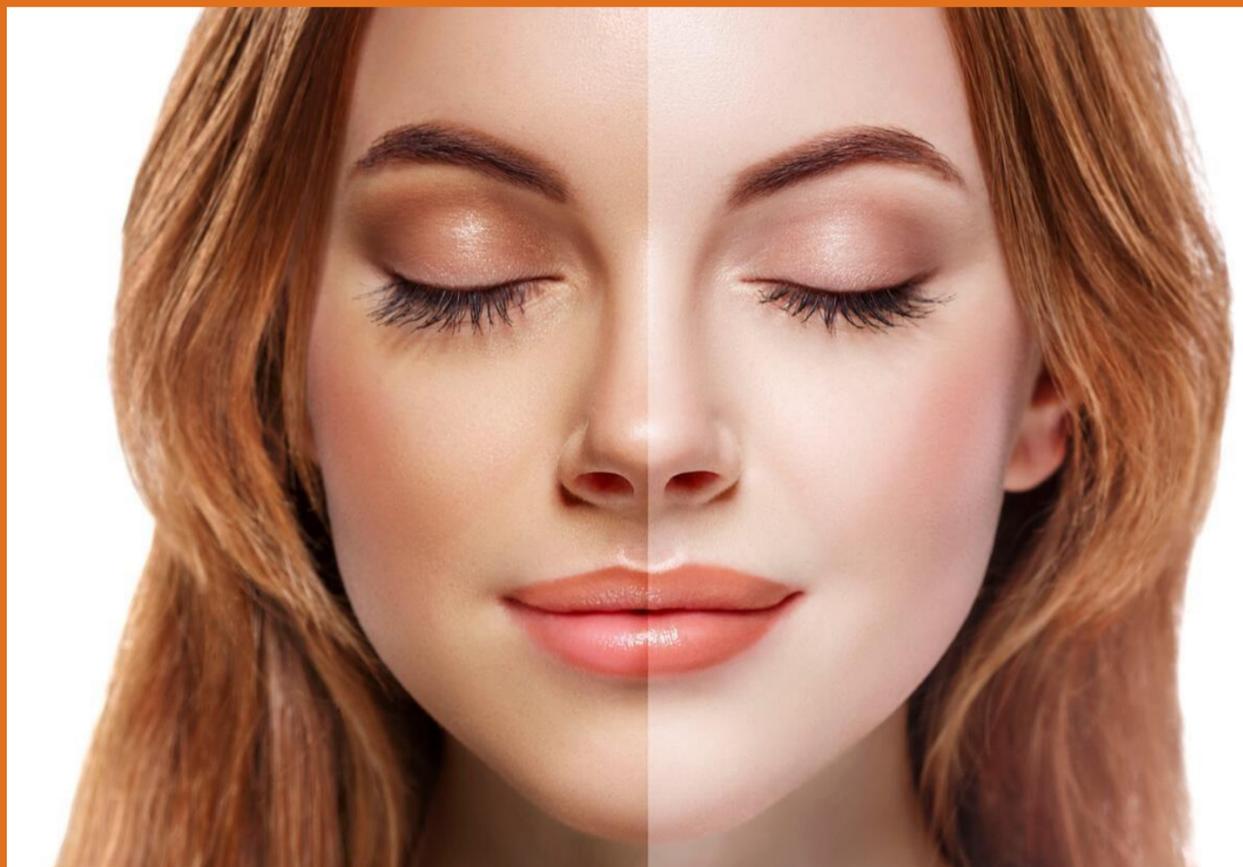
Autobronzeador

De quarentena, trancada em casa, já perdeu a "corzinha de saúde"?

Os autobronzeadores e tonalizantes corporais podem ajudar!



PELE



Autobronzeador

Diferente dos procedimentos de bronzeamento artificial (esses contam com exposição de luz de lâmpadas que agridem a pele e são cancerígenas), os autobronzeadores e tonalizantes não apresentam riscos para a saúde.

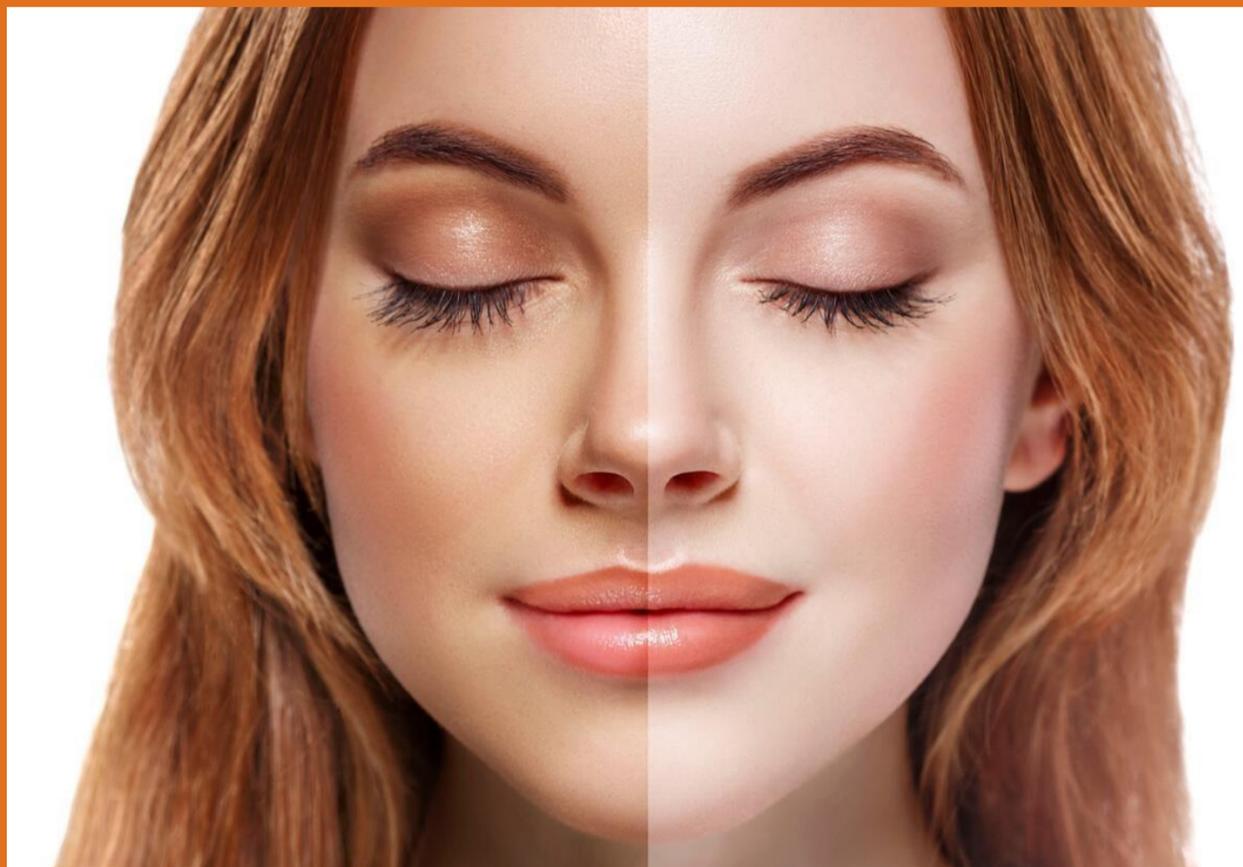
As únicas pessoas que devem evitar o uso são: pessoas alérgicas, gestantes e crianças.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

PELE



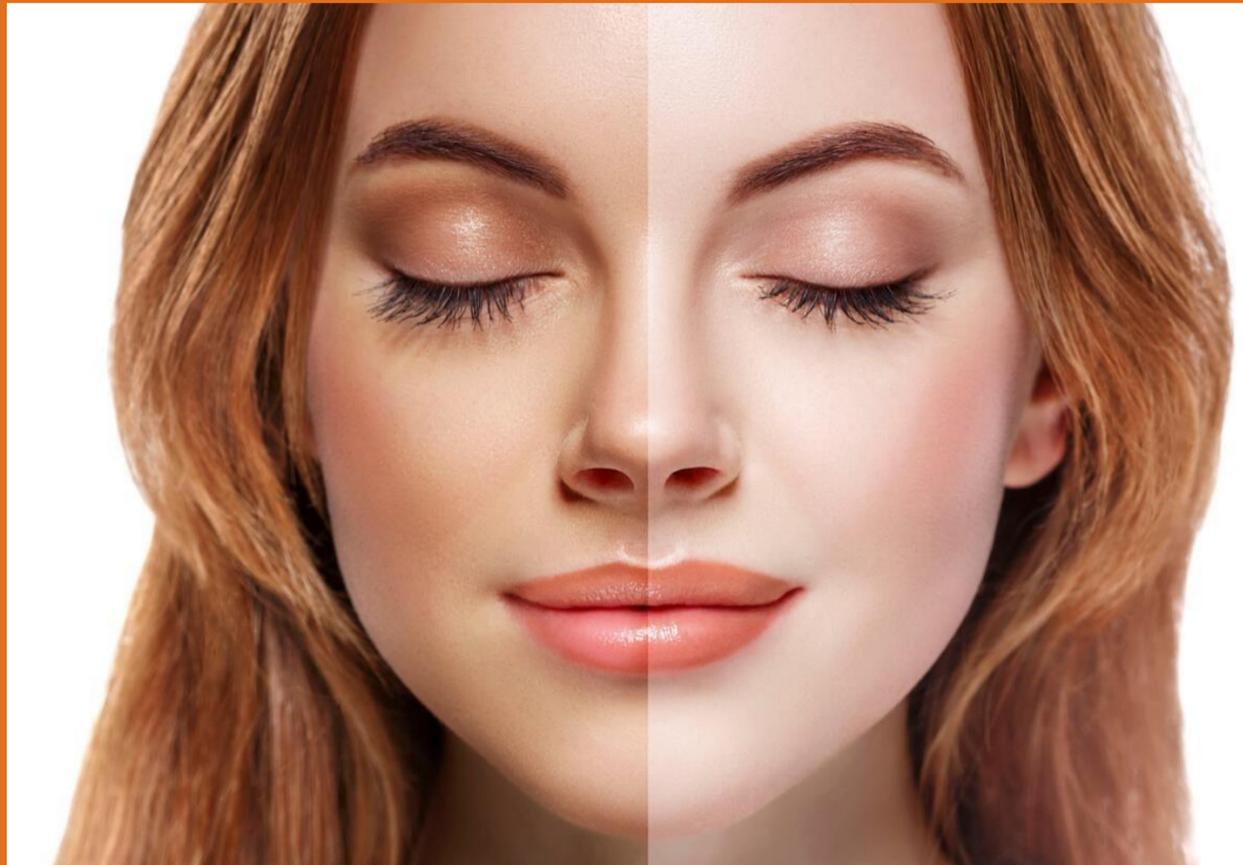
Autobronzeador

Eles funcionam tingindo a camada superior da pele. Tanto a jato, como em creme que dá para aplicar em casa, têm na fórmula uma substância chamada di-hidróxido de acetona.

Essa substância demora um pouco para fazer efeito, coisa de 12 horas; então a indústria cosmética o mescla com a eritrulose que revela tom dourado na hora.



PELE



Autobronzeador

Não existem riscos ao usar constantemente o autobronzeador, porém, o recomendado é a aplicação diária e depois semanal, apenas para manutenção do tom.

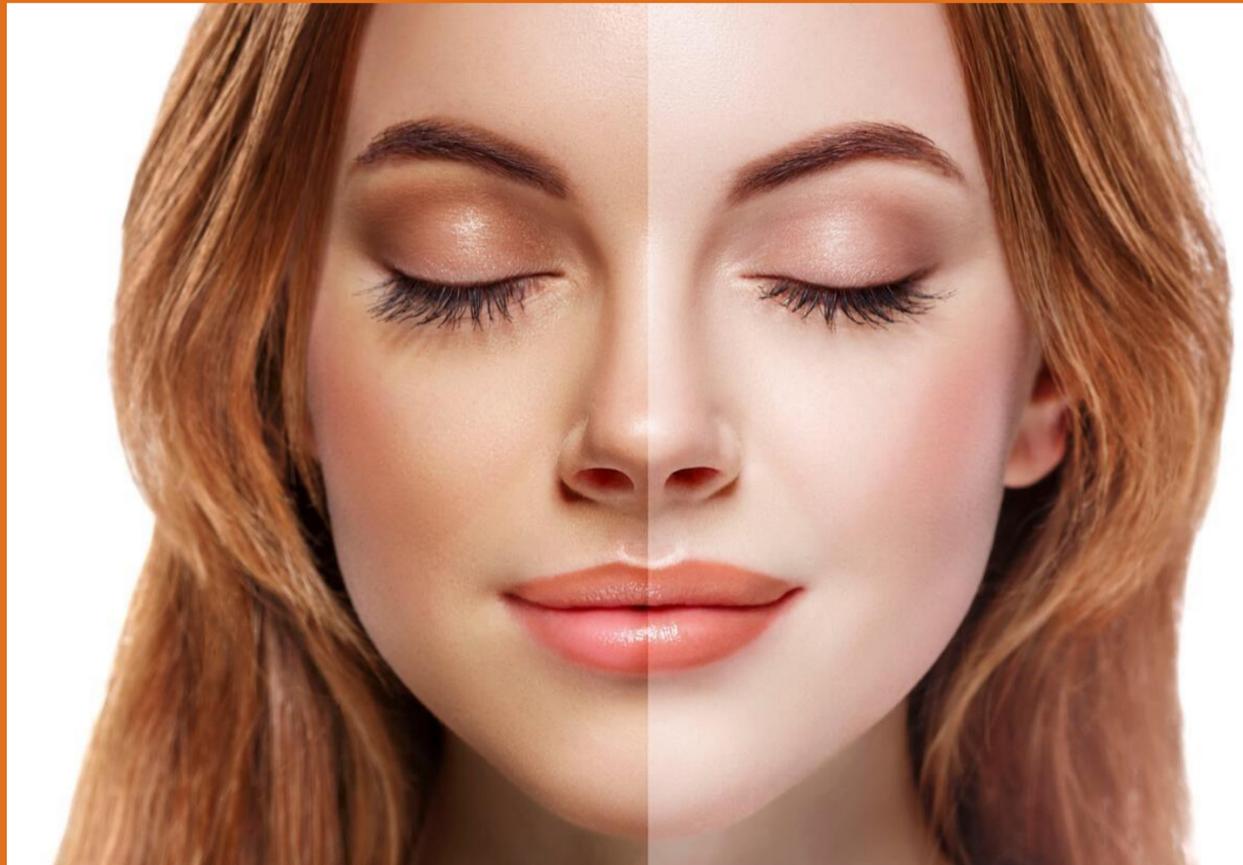
Se você aplicar em excesso pode acabar com a pele manchada, mas nada sério; se isso acontecer você pode usar uma bucha durante o banho e com delicadeza tirar tudo e recomeçar.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

PELE



Autobronzeador

O autobronzeador pode ser usado na face. Tome cuidado extra com os cremes muito oleosos se você tem pele com tendência à acne.

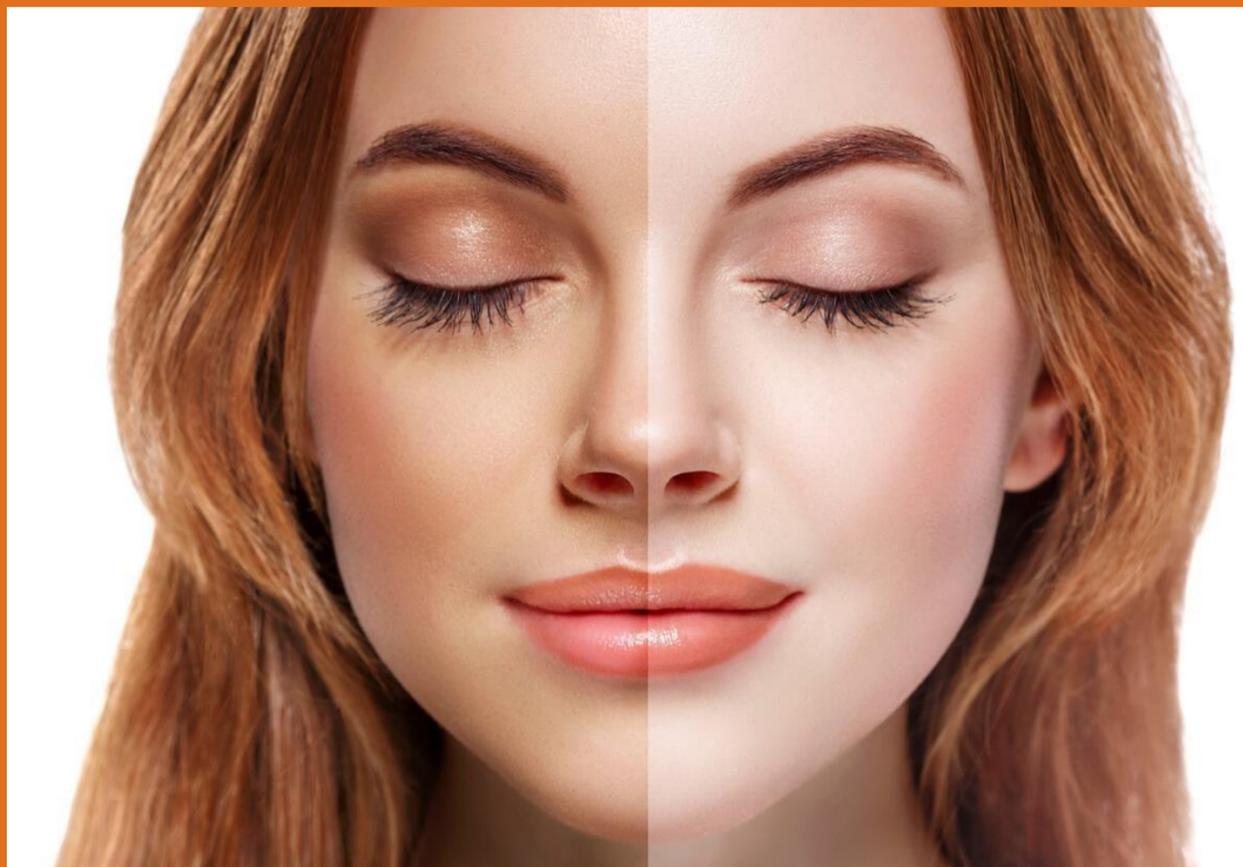
Não se esqueça de utilizar protetor solar! Mesmo com o autobronzeador é extremamente importante a aplicação do protetor solar.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

PELE



Autobronzeador

Minhas dicas para quem deseja aplicar:

Realize a aplicação do autobronzeador antes de dormir (você deve ficar pelo menos 4 horas sem tomar banho).

Redobre a hidratação, para que a pele não desbote, e não tome banhos muito quentes.

Cuidado para não manchar lençóis e roupas.



MAQUIAGEM



Maquiagem

Para ficar em casa e ambientes mais seguros ela está liberada.

No entanto, se você vai se expor a ambientes “contaminados”, maquiagem e esmaltes devem ser evitados! O uso de maquiagem facilita a aderência de agentes infecciosos na pele. Inclusive as bases e batons sujam as máscaras.

Hora de reavaliar nossa vaidade.

Não se esqueça do filtro solar!

MAQUIAGEM



Limpeza dos Pincéis

Existem alguns produtos específicos para fazer a limpeza dos pincéis.

Borrife um pouco deles em uma toalha e com o pincel faça movimentos circulares retirando todo vestígio de produto.

MAQUIAGEM



Limpeza dos Pincéis

Na sequência, mergulhe o pincel em uma solução de hipoclorito de sódio (1 colher (sopa) de água sanitária para cada litro de água) por 10 minutos, enxágue com bastante água corrente e deixe secar bem.

MAQUIAGEM



Limpeza dos Pincéis

Outra forma é usar um sabonete higienizador.

Em um recipiente com água, coloque o pincel no líquido e em seguida, faça com o mesmo movimentos circulares a fim de remover todos os vestígios de maquiagem.

Na sequência, mergulhe o pincel em uma solução de hipoclorito de sódio por 10 minutos, enxague com bastante água corrente e seque bem.

MAQUIAGEM



Maquiagem Profissional, Tester e Empréstimos

Compartilhamento de maquiagem como delineador, rímel e batom é proibido! Se for fazer maquiagem profissional fique atenta aos descartáveis! Mesmo o rímel exige ponteira descartável.

Acho arriscado emprestar maquiagem, pois é muito difícil higienizar 100%.

MAQUIAGEM



Maquiagem Vencida

Uma grande parte das maquiagens, em especial as bases, é feita na forma de emulsão, que nada mais é que a mistura entre dois líquidos que normalmente são imiscíveis (não se misturam).

MAQUIAGEM



Maquiagem Vencida

A data de validade é o período onde o produto provavelmente está adequado ao uso na pele; com o tempo, as emulsões tendem a retornar para o estado estável de óleo separado da água. Nesse estado, a mesma pode causar entupimento dos poros, cravos, acne inflamatória e até alergias.

MAQUIAGEM



Maquiagem Vencida

Além disso os conservantes deixam de atuar depois de um tempo e quando o produto ultrapassa o limite da validade, o mesmo fica sensível e aberto para a entrada de microorganismos (bactérias e fungos).

O uso indiscriminado dessa maquiagem pode resultar em infecções, edemas (inchaço) alergias, dermatite de contato e conjuntivite.

MAQUIAGEM



Maquiagem Vencida

Dica: Aproveite a quarentena, crie coragem, abra a gaveta e descarte a maquiagem velha!

MAQUIAGEM



Maquiagem Vencida

Conheça os prazos para cada produto:

(Depois de abertos)

- Máscara e delineador – 3 meses
- Gloss – 6 meses
- Batom – 1 ano
- Lápis de contorno olhos – 1 ano
- Base cremosa /líquida – 1 ano
- Pó compacto – 1 ano (usando esponja descartável ou muito limpa/lavada todas as vezes e trocada cada mês).

MAQUIAGEM



Maquiagem Vencida

- Blush e pó facial – 2 anos
- Sombra cremosa – 1 ano
- Sombra em pó- 2 anos
- Pincéis – 1 a 5 anos – Bem lavados e conservados

Utilize a data do vencimento da embalagem original para o produto lacrado.

MAQUIAGEM



Maquiagem Vencida

Dicas:

- Obedeça os prazos propostos – ao abrir um produto, marque a data na embalagem com uma etiqueta ou uma caneta indelével.
- Compre menor variedade de maquiagem.
- Procure maquiagens com menor quantidade de produto.

MAQUIAGEM

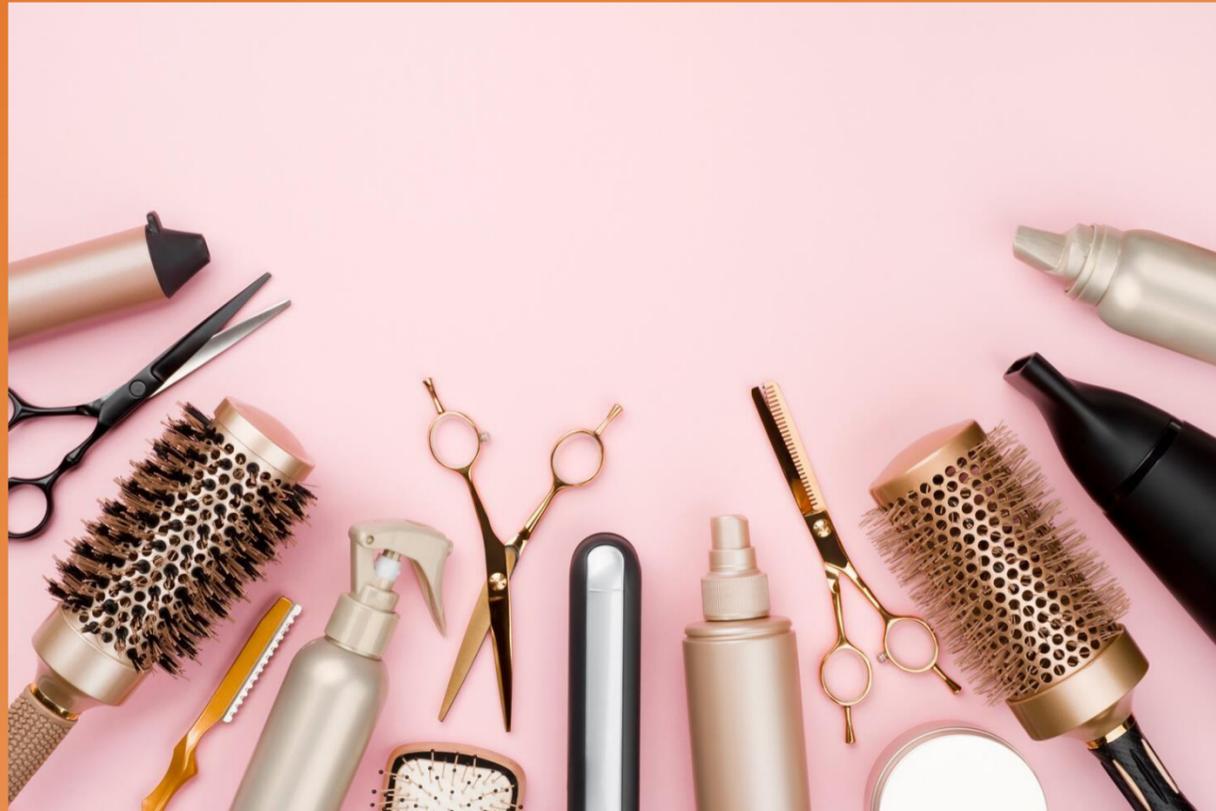


Maquiagem Vencida

Dicas:

- Prefira guardar a maquiagem em ambiente seco! Não guarde maquiagem no banheiro se ele for pequeno e úmido.
- Aponte o lápis de olho antes de usá-lo.
- Lave bem as mãos antes de se maquiar
- Use esponjas e pincéis limpos na maquiagem.

CABELOS



Cuidados

Lavagem

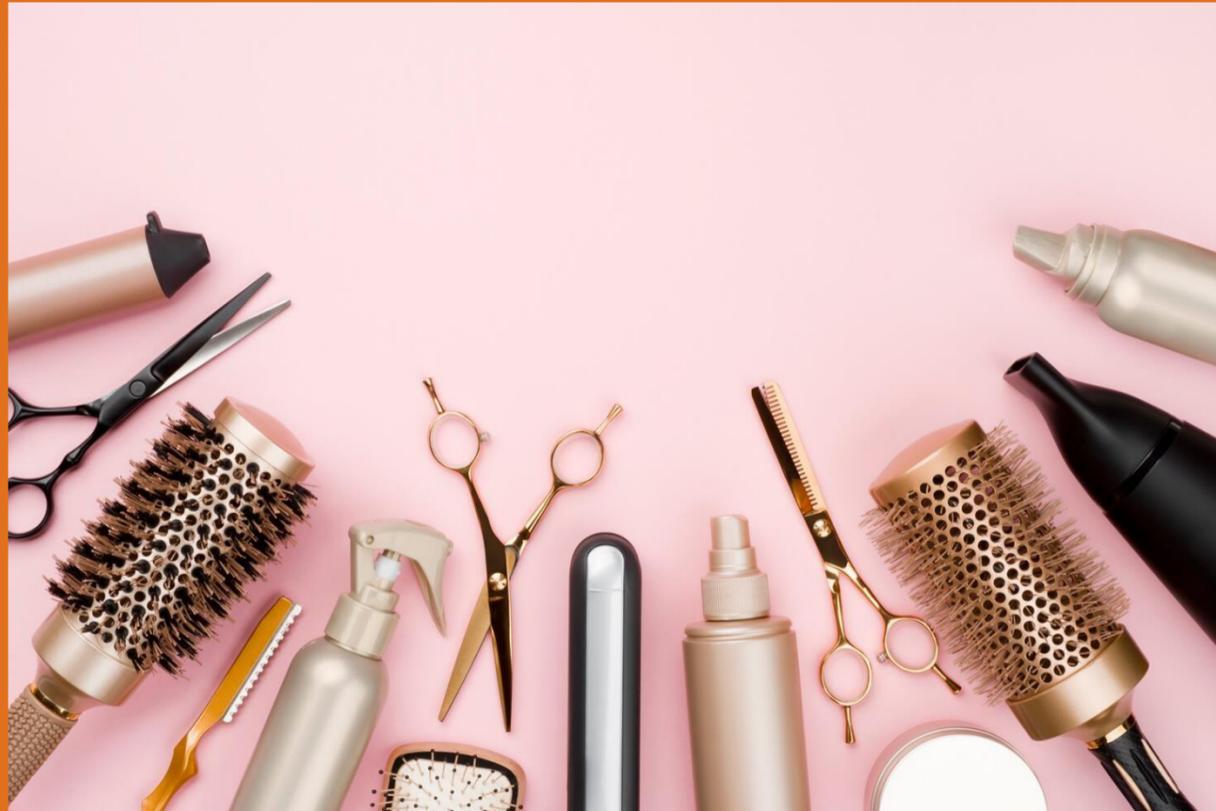
Queda



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

CABELO

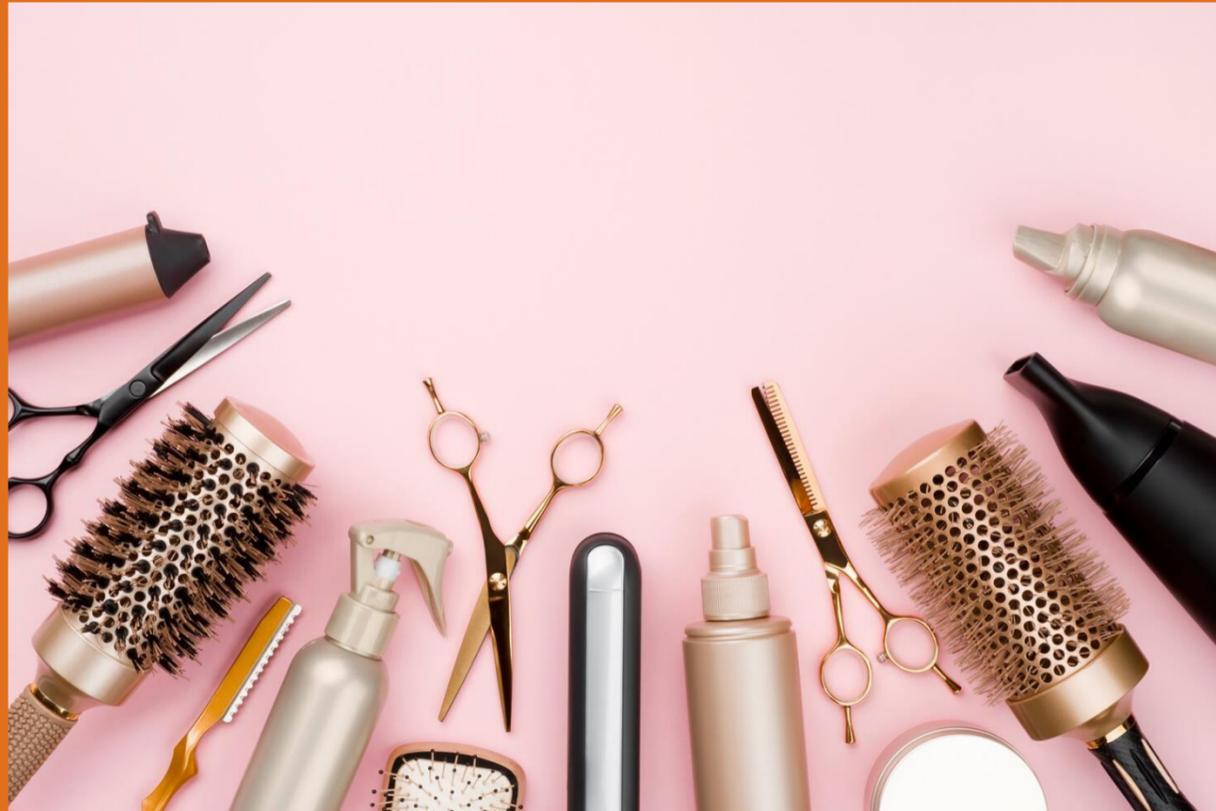


Cuidados

Não use tantos produtos nos fios, pois isso pode ser prejudicial para o crescimento saudável e sobrecarrega as escamas das cutículas.

Aproveite e deixe seu cabelo natural! O calor frequente de chapinhas e modeladores não é amigo dos fios. Quando lavar os cabelos e optar por secar, use protetor térmico.

CABELO



Lavagem e Hidratação

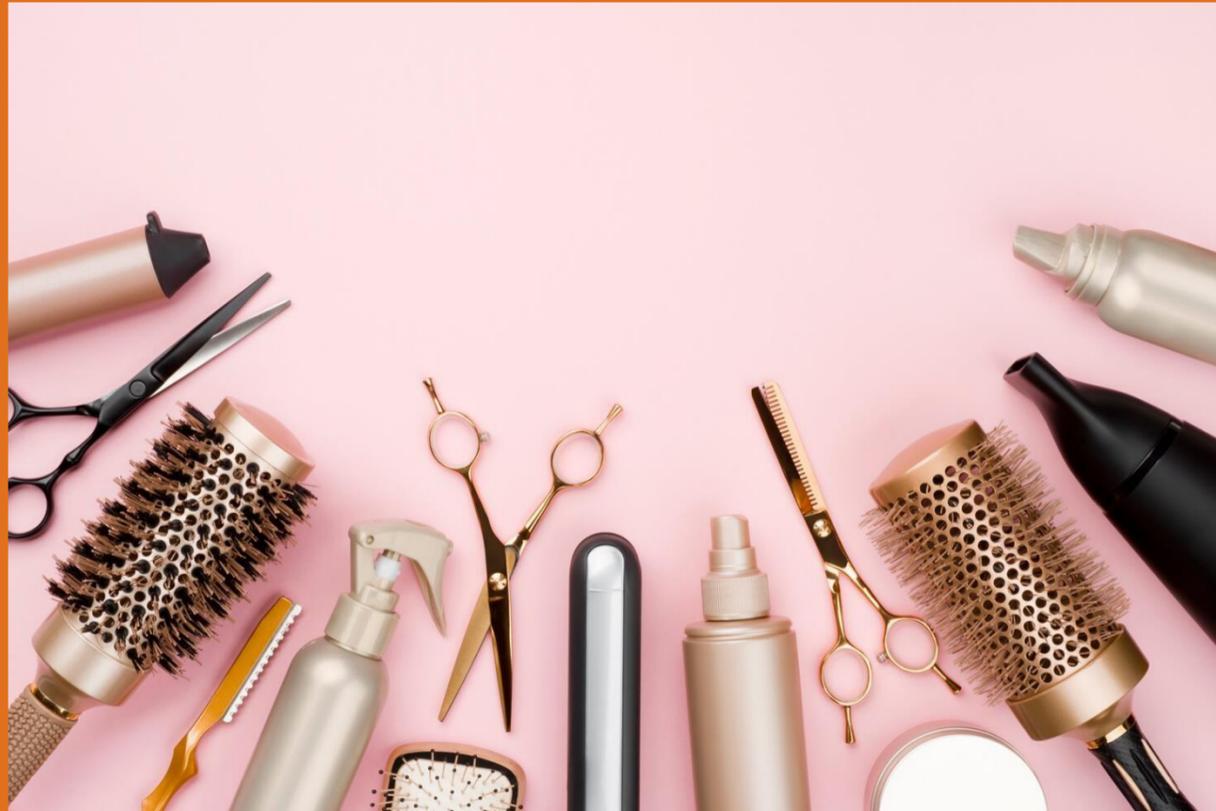
Quando for necessário sair, prenda os cabelos.

Lave ao chegar em casa. Seu cabelo pode não estar aparentemente sujo, mas pode ser depósito de sujeira e poeira.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS
DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

CABELO

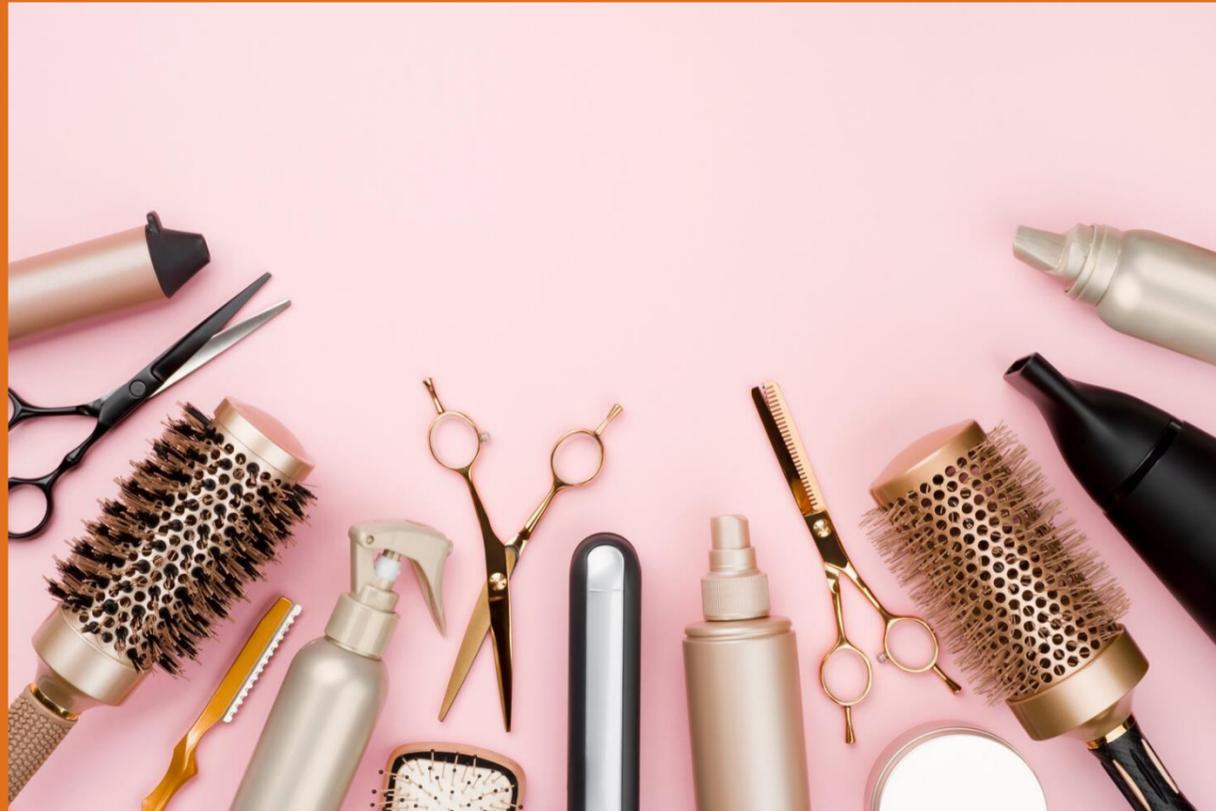


Lavagem e Hidratação

Dica: Como temos que lavar os cabelos com mais frequência, usar um shampoo low poo pode ser uma boa opção!

Ele não faz espuma e sua técnica de limpeza dos fios é feita com bálsamos limpantes suaves, com menos substâncias químicas agressivas do que shampoos normais.

CABELO



Lavagem e Hidratação

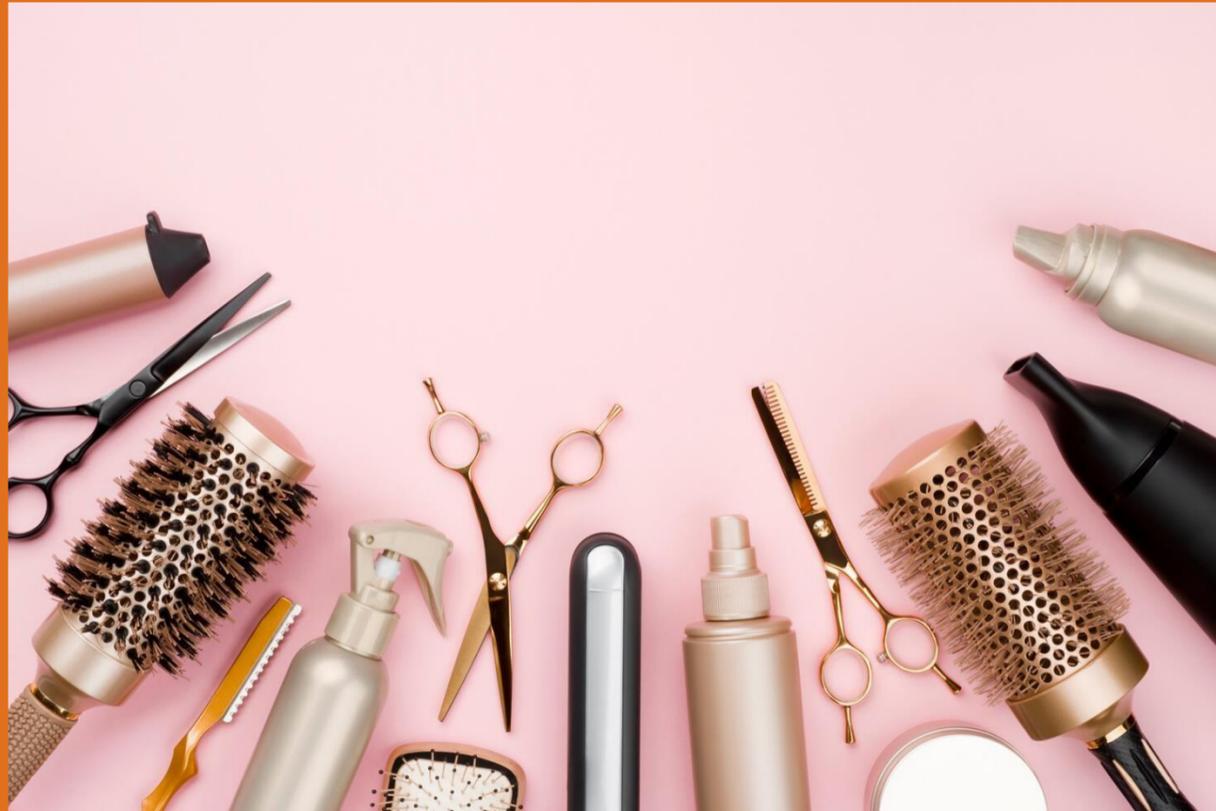
Shampoos secos e talco, que geralmente utilizamos para prolongar as escovas e intervalos de lavagem, não funcionam para limpeza!

O correto é a lavagem.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS
DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

CABELO



Queda

Devido a ansiedade causada pelo momento que estamos vivendo, vários fatores podem causar a queda de cabelo:

- Estado nervoso
- Alimentação
- Estresse
- Alterações Hormonais

ALIMENTAÇÃO



Dieta Antioxidante

Comida de Verdade

Obesidade

Vontade de Comer

Vitaminas

Dicas

ALIMENTAÇÃO



Dieta Antioxidante

Não existe uma dieta única, embora muitas pessoas gostem de usar esse termo. A dieta em geral é quase tanto sobre o que você não come quanto sobre o que você come.

Elas são fundamentais para melhora ou piora de um quadro clínico.



ALIMENTAÇÃO

Dieta Antioxidante



Essa dieta ajuda a melhorar a condição de pessoas pertencentes ao grupo de risco da Covid-19.



ALIMENTAÇÃO



Dieta Antioxidante

A dieta anti-inflamatória melhora o funcionamento do organismo como um todo, colabora para a redução do colesterol LDL (colesterol ruim) e o aumento do HDL (colesterol bom), melhora os níveis de glicose, reduz o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, depressão e até câncer.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

ALIMENTAÇÃO



Dieta Antioxidante

Ela também aumenta a imunidade. Embora a dieta não tenha contraindicação, se o objetivo for perder peso, o ideal é consultar um profissional para avaliar a saúde e montar um cardápio personalizado.



ALIMENTAÇÃO

Dieta Antioxidante



Acredita-se que antioxidantes em frutas e legumes de cores vivas (tomates cozidos, cenouras, abóboras e brócolis) possam diminuir o efeito dos radicais livres, que danificam as células.

ALIMENTAÇÃO



Dieta Antioxidante

Para combater a inflamação, opte por alimentos integrais e não processados, sem adição de açúcar: frutas, legumes, grãos integrais, legumes (feijão, lentilha), peixe, aves, nozes, sementes, um pouco de laticínios com pouca gordura e azeite de oliva.



ALIMENTAÇÃO



Dieta Antioxidante

Polifenóis (produtos químicos vegetais) encontrados em frutas, chocolate amargo, chá, maçãs, frutas cítricas, cebolas, soja e café.

Gorduras insaturadas encontradas em amêndoas, nozes, linhaça, sementes de abóbora, gergelim e óleos vegetais (azeitona, amendoim, canola).



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

ALIMENTAÇÃO



Dieta Antioxidante

O ideal é consultar um profissional da área de nutrição para saber qual a melhor opção para sua saúde, mas isso não quer dizer que você não possa melhorar alguns hábitos, como por exemplo: comer frutas pela manhã ou adicionar mais cores nas suas refeições.

ALIMENTAÇÃO



Comida de Verdade

Sou completamente a favor da comida de verdade, não dos industrializados que tanto prejudicam nossa saúde e nos fazem ganhar peso!

Procure cozinhar em casa, alimentos naturais e saudáveis.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

ALIMENTAÇÃO



Comida de Verdade

Tente comer menos alimentos que vêm das embalagens e mais que vêm do chão

Alimentos ultra processados só prejudicam nossa saúde e aumentam nosso colesterol ruim, as taxas de açúcar no sangue e podem elevar nossa pressão.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

ALIMENTAÇÃO

Comida de Verdade

Alguns estudos vincularam alimentos ultraprocessados a períodos de vida mais curtos, câncer, doenças cardíacas, ataques cardíacos, derrames e diabetes.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS
DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

ALIMENTAÇÃO



Comida de Verdade

Com arroz e feijão, metade do seu cardápio está resolvido. Complemente com duas hortaliças e bastante proteínas (pode ser um pedaço de carne, se quiser).

Quando for comer massa, por exemplo, pegue um pouco de massa + uma proteína + vegetal!

Não coma um prato inteiro de massa.

ALIMENTAÇÃO



Vontade de Comer

Comendo um prato completo, como o citado acima, você não irá sentir vontade de comer besteira durante o dia.

Aumentar a fonte de proteína pode ser uma opção para sua saciedade. Ela tem uma digestão um pouco mais lenta, o que faz com que você evite comer um petisco na parte da tarde.

ALIMENTAÇÃO



Obesidade

Oscar H. Cingolani, professor da Faculdade de Medicina da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, lembrou que estudo recente do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos, apontou para a relação entre quadros mais graves de Covid-19 e a obesidade mórbida.

ALIMENTAÇÃO



Obesidade

Ele destaca o número elevado de casos da doença registrados em estados americanos como o de Nova Orleans, onde o nível de obesidade é alto.

Em artigo publicado no periódico científico Journal of the American Medical Association (JAMA), discute a presença de doenças cardiovasculares e diabetes em um percentual elevado daqueles que desenvolvem quadros mais severos da doença.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

ALIMENTAÇÃO



Obesidade

"Quando começamos a ver os primeiros casos nos Estados Unidos, observamos uma população, em média, um pouco mais jovem que a que foi descrita inicialmente. Estamos observando agora que nossos pacientes são mais obesos.", disse Oscar Cingolani.



ALIMENTAÇÃO



Vitaminas

A alimentação é a melhor maneira de adquirir vitaminas essenciais.

A alimentação saudável é essencial para uma resposta imunológica.

Os excessos de sal, açúcar, carboidratos e comidas industrializadas só prejudicam nosso organismo.



ALIMENTAÇÃO



Vitaminas

Vitaminas A, D, E, K são lipossolúveis. Isso significa que são vitaminas solúveis em lipídios. As lipossolúveis são melhor absorvidas pelo organismo quando em alimentos gorduroso mas, isso não quer dizer que você pode comer batata frita sempre!

Alimentos como Salmão, Atum e Amêndoas possuem as chamadas "gorduras boas".

ALIMENTAÇÃO



Vitaminas

A vitamina D também pode ser absorvida pela pele enquanto tomamos Sol, mas no momento não é o ideal!

Lembre-se de sempre utilizar protetor solar.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS
DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

ALIMENTAÇÃO



Dicas

Sentiu vontade de comer um pedaço de bolo? Coma só a metade da fatia! Pense da mesma maneira para outros alimentos calóricos.

Outro elemento bom para adicionar na sua rotina é o Psyllium, uma fonte natural de fibra solúvel. Você pode comer com frutas, antes de alguma refeição.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



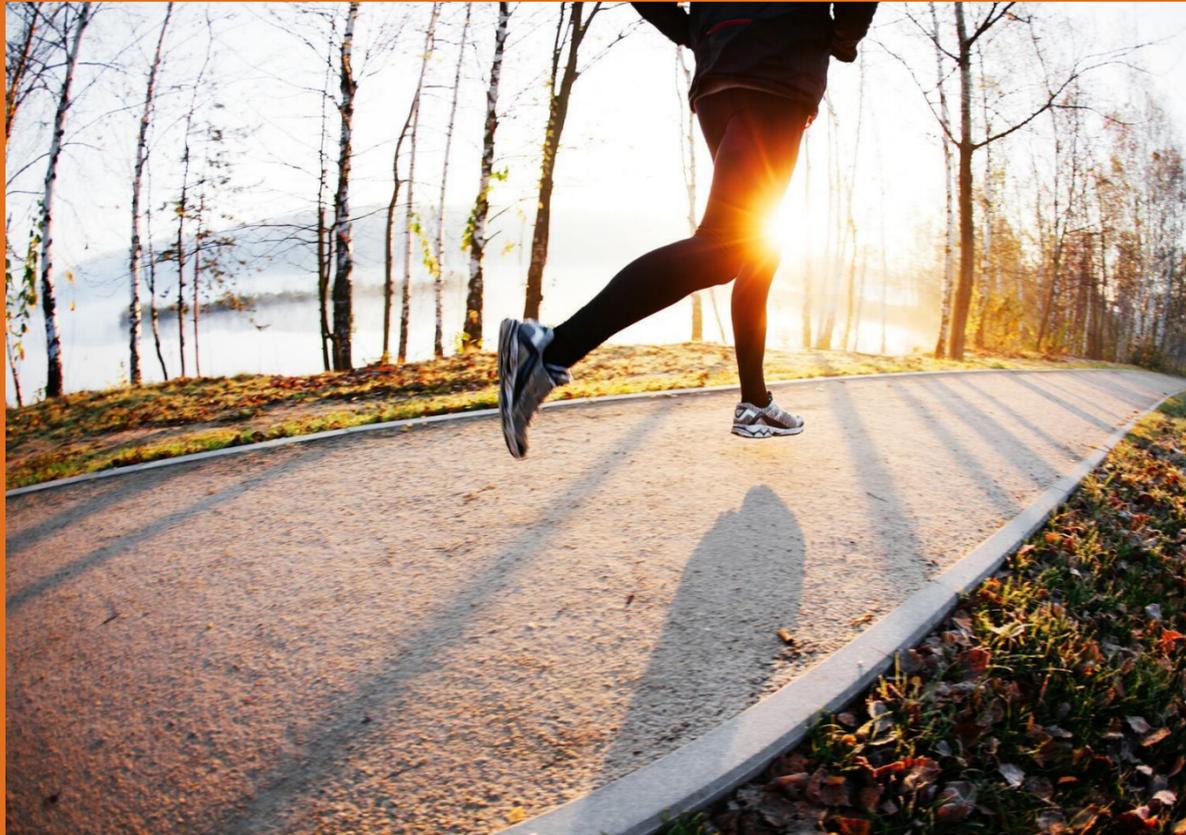
Importância

Abordagem Forrest Gump

Yoga

Alongamento

EXERCÍCIOS FÍSICOS

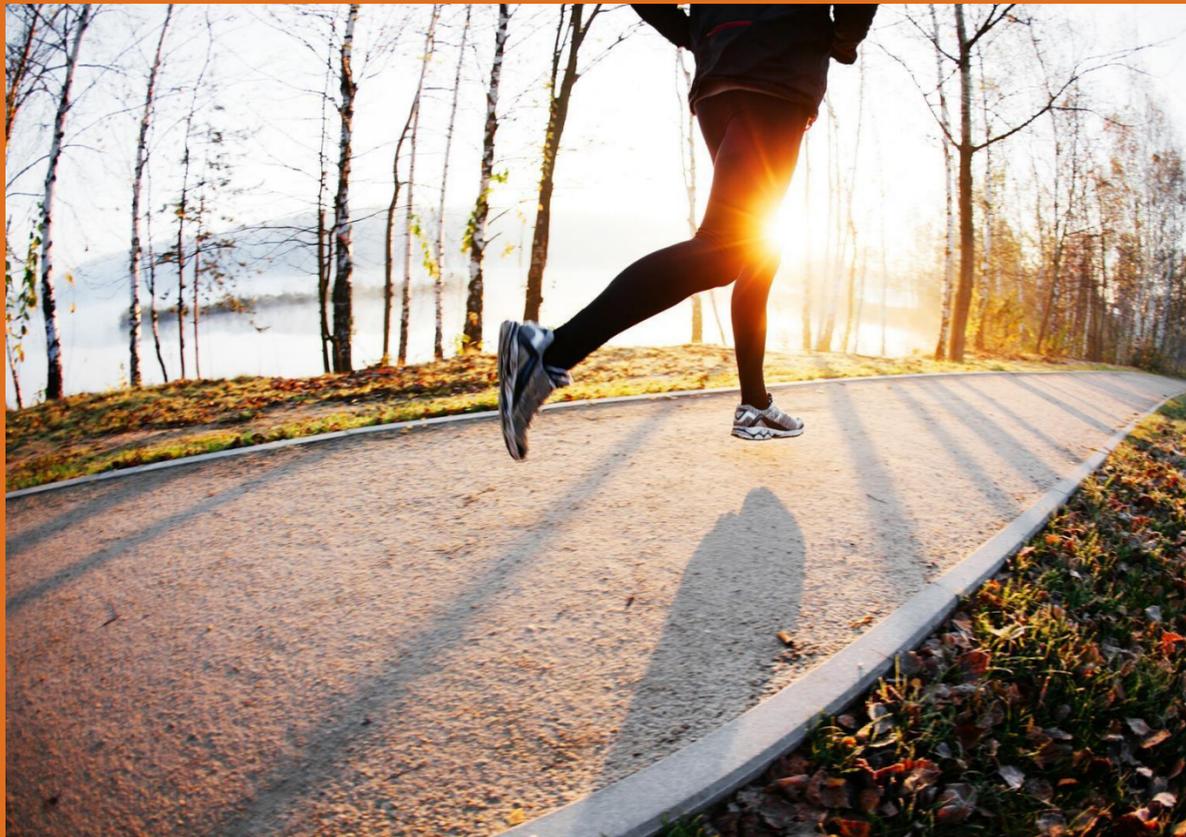


Importância

A atividade física regular estimula o sistema imunológico. Um forte sistema imunológico pode ajudar a combater os efeitos de doenças virais.



EXERCÍCIOS FÍSICOS



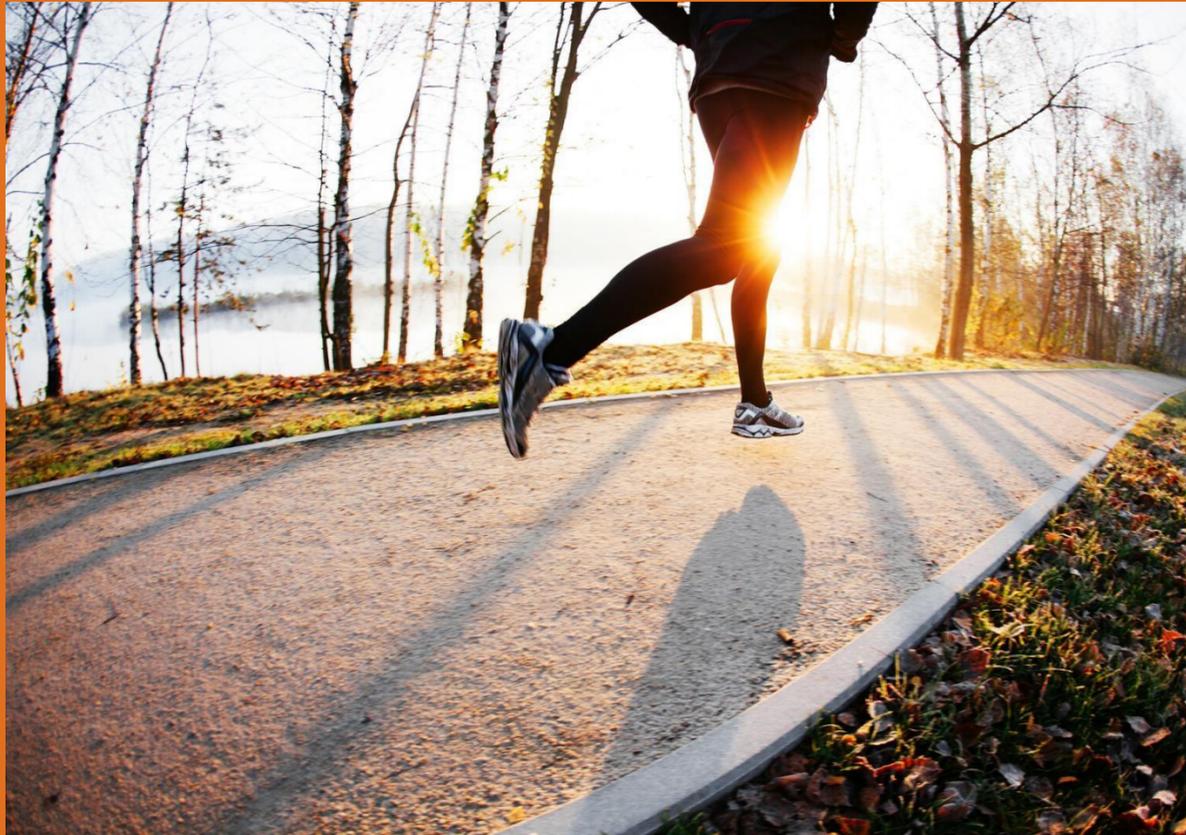
Abordagem Forrest Gump

Um estudo recentíssimo chamado "A Abordagem Forrest Gump para prevenir COVID-19 Grave - Reverter o Estado Pró-Infamatório Predisponente com Exercícios " foi publicado na revista Microbes Infect. em Maio de 2020 com autoria do Chris Kenyon.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS
DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

EXERCÍCIOS FÍSICOS

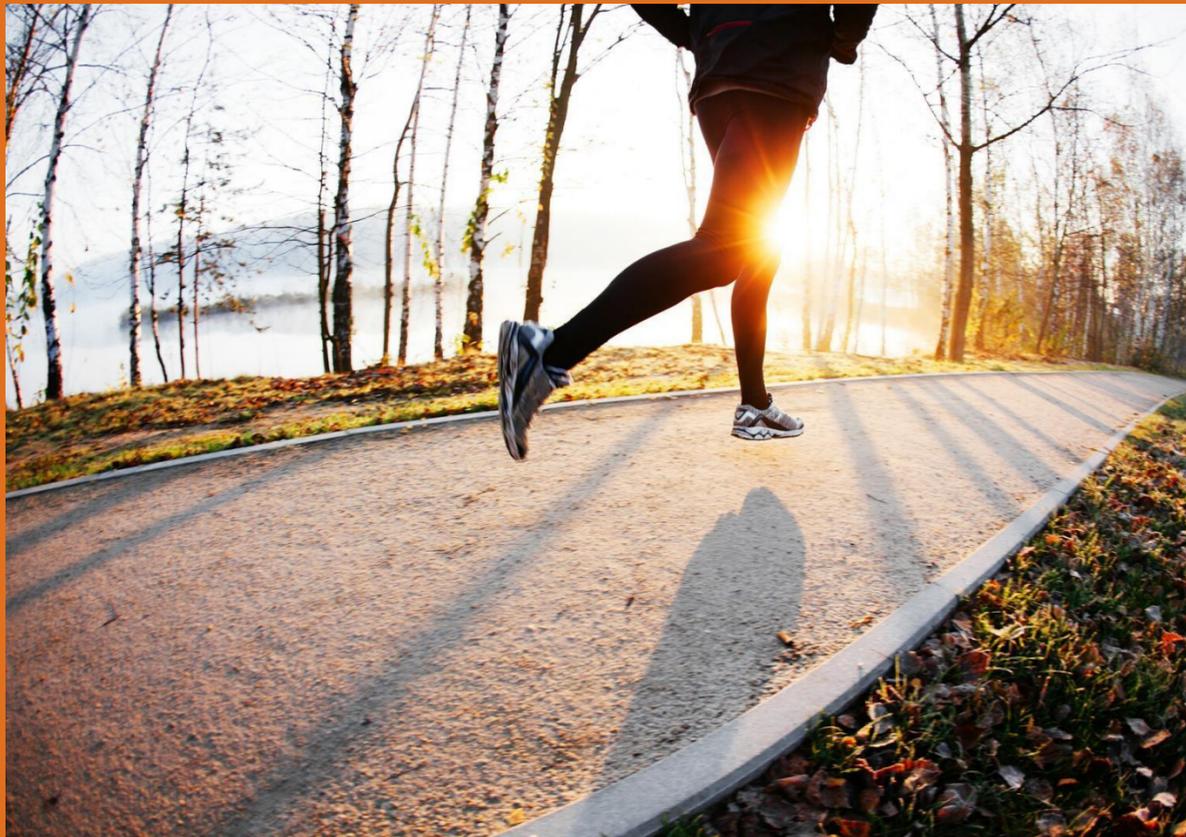


Abordagem Forrest Gump

Em Nova York, dos 5700 pacientes Covid-19 doentes o suficiente para precisar de hospitalização, 57% tinham pressão alta, 42% eram obesos e 34% tinham diabetes.

As doenças crônicas associadas ao Covid-19 promovem vasoconstrição, além de danos inflamatórios, oxidativos e fibróticos no tecido.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



Abordagem Forrest Gump

É por isso que o vírus se manifesta de maneira mais agressiva e grave em pessoas que tenham essas doenças.

Um estilo de vida sedentário e com excesso de calorias resulta no mesmo viés pró-inflamatório. O mesmo acontece quando envelhecemos sem estar em forma.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



Abordagem Forrest Gump

O exercício aeróbico demonstrou ser uma maneira eficaz de reduzir a pressão arterial em hipertensos. Uma dieta saudável também desempenha um papel importante.

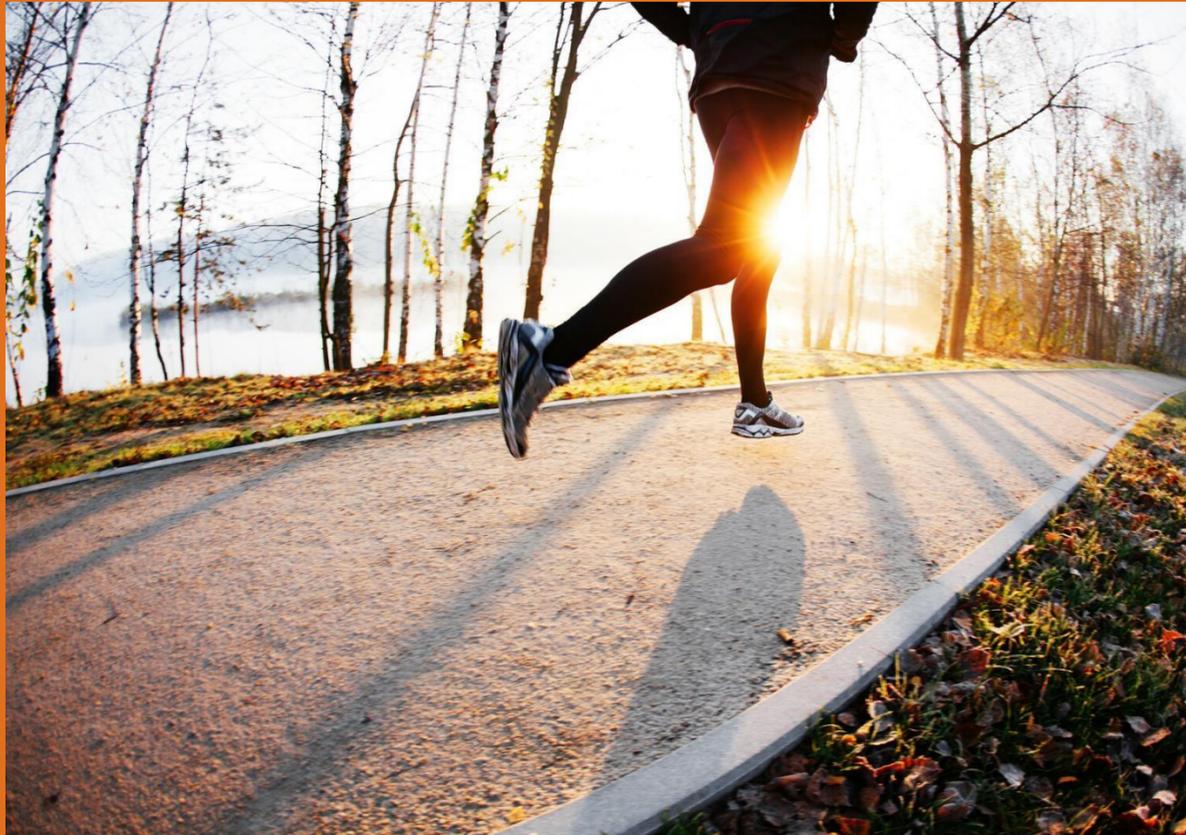
Dessa maneira, o exercício regular e uma dieta saudável não reduziriam apenas o risco de infecção e do Covid-19 ser grave, mas também das doenças já citadas.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS

DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

EXERCÍCIOS FÍSICOS

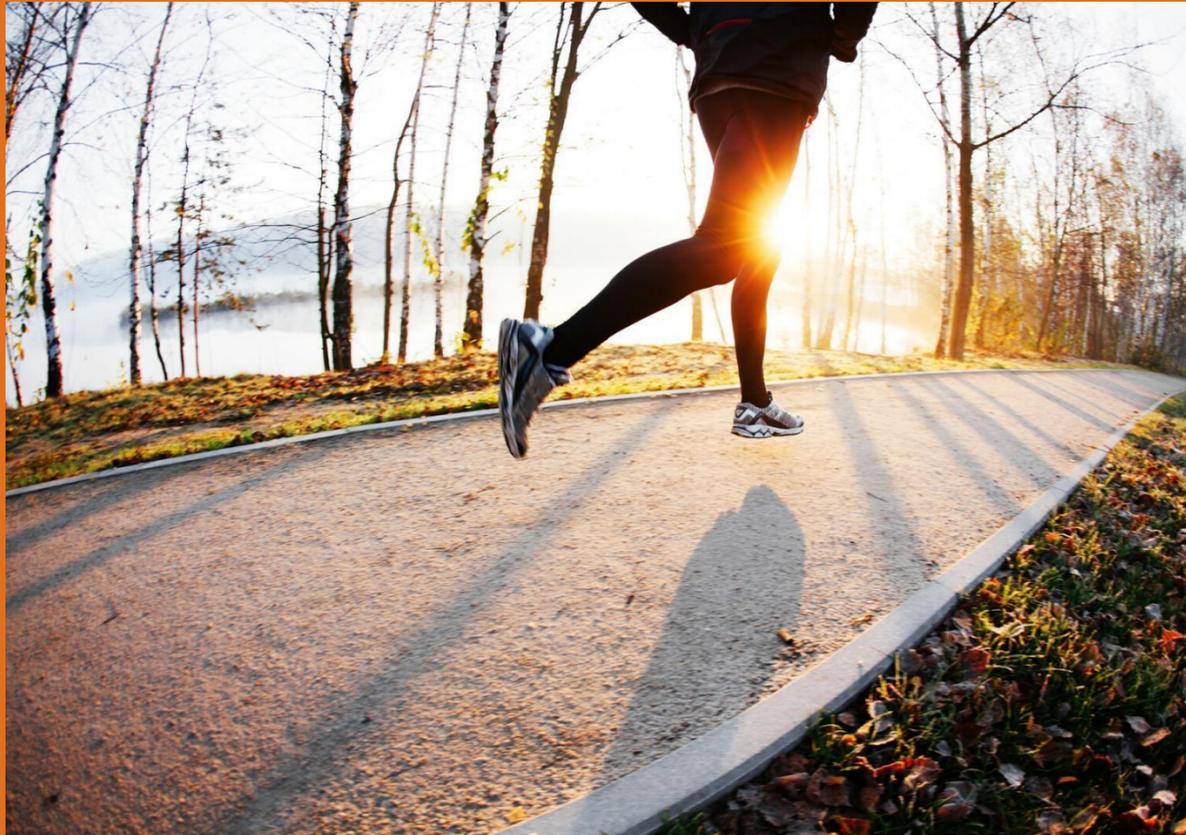


Abordagem Forrest Gump

Esse conselho salvou Forrest Gump, deficiente físico, de agressores, curou sua deficiência física e abriu caminho para um novo estilo de vida saudável.

Um estudo, sem relações com o Covid19, descobriu que cada hora de corrida prolonga a vida de uma pessoa por 7 horas.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

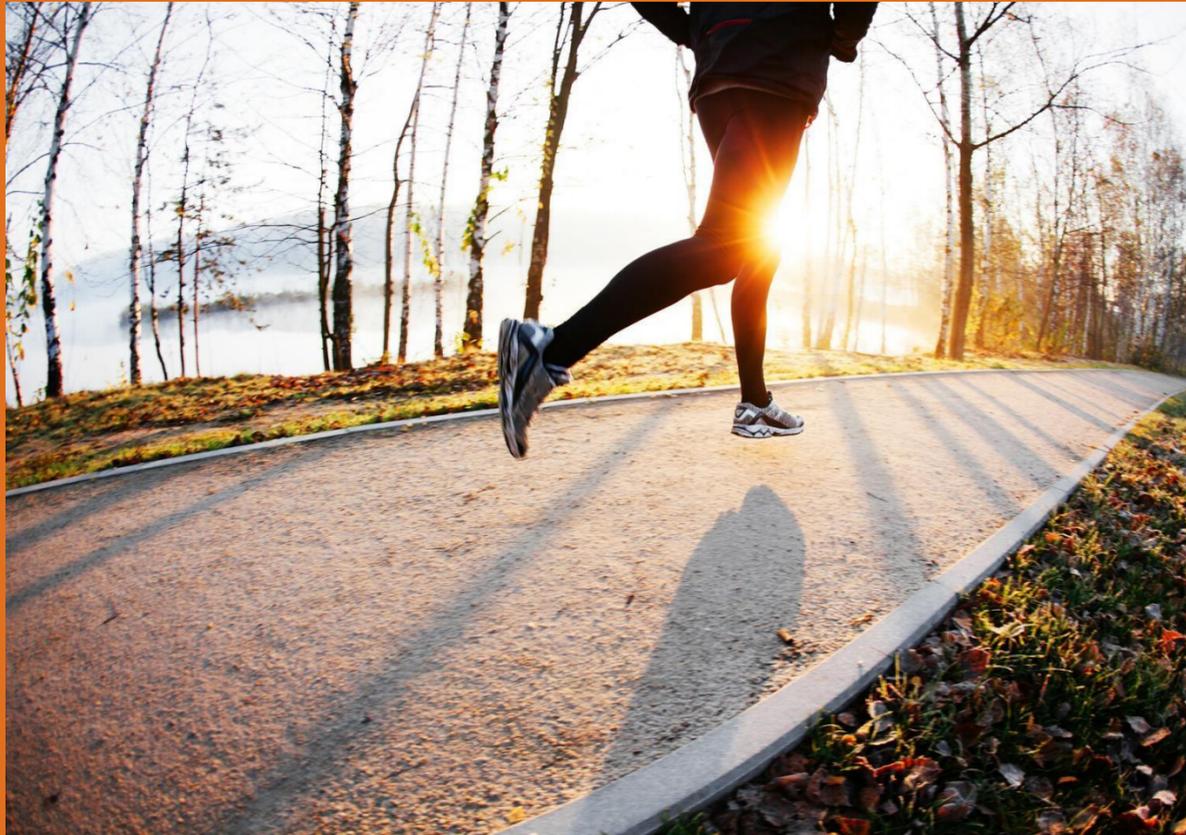


Yoga

As terapias mente-corpo reduzem marcadores de inflamação e influenciam as respostas imunes.

Quatro semanas de meditação ou Yoga demonstraram resultados positivos sobre imunidade conforme estudos publicados em revista indexada.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



Alongamento

As atividades físicas dependem da facilidade de movimento; alongar ajudará você a obter os melhores ganhos de flexibilidade possíveis, reduzindo o risco de lesões.



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS
DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

IMUNIDADE



CLÍNICA
VALÉRIA CAMPOS
DERMATOLOGIA • ESTÉTICA • LASER

IMUNIDADE



A imunidade é a capacidade de um organismo resistir a uma infecção ou toxina específica, pela ação de anticorpos específicos ou glóbulos brancos sensibilizados.

IMUNIDADE



A alimentação saudável é essencial para uma resposta imunológica.

Os excessos de sal, açúcar, carboidratos e comidas industrializadas só prejudicam nosso organismo.

IMUNIDADE



Exercício físico pode ajudar na imunidade, promovendo uma boa circulação, o que permite que as células e substâncias do sistema imunológico se movam livremente pelo corpo .

IMUNIDADE



Tenha boas noites de sono.

Existe uma relação direta entre o sono e a capacidade do corpo de combater doenças e infecções.

É recomendado para a maior parte dos adultos ter no mínimo 8 horas de sono todas as noites.

Adolescentes e crianças pequenas devem procurar ter 10 ou mais horas.

REFERÊNCIAS

Material fornecido nas Lives: Olivia Fernandes, Érica Sayuri Kuzuhara, Christine Prato, Sara Bentler Vanzin.

<https://www.panelinha.com.br/blog/ritalob-o/nao-engordar-quarentena>

<https://www.panelinha.com.br/blog/ritalob-o/nao-engordar-quarentena>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-52161360>

<https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/fullarticle/2764300>

REFERÊNCIAS

MEDLINE, CINAHL, SPORTDiscus e PsycINFO.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24988414/from_term=yoga+immunity+virus&from_pos=1

https://www.health.harvard.edu/stayinghealthy/how-to-boost-your-immunesystem?__s=1jucz9exodhskeiniam

REFERÊNCIAS

https://www.health.harvard.edu/promotions/harvard-health-publications/stretchingaug2014-test1?utm_source=delivra&utm_medium=email&utm_campaign=HB20200416Stretching&utm_id=2080040&dlvemuid=41db7561-3ce6-4752-ae3b6073376a0823&dlv-mlid=2080040

[https://www.health.harvard.edu/stayinghealthy/quick-start-guide-to-an-](https://www.health.harvard.edu/stayinghealthy/quick-start-guide-to-an-antiinflammation-diet)

[antiinflammation-diet](https://www.health.harvard.edu/stayinghealthy/quick-start-guide-to-an-antiinflammation-diet)

REFERÊNCIAS

https://www.health.harvard.edu/promotions/harvard-healthpublications/introduction-toyoga?utm_source=delivra&utm_medium=email&utm_campaign=HB20200420Yoga&utm_id=2089760&dlvemuid=41db7561-3ce6-4752-ae3b6073376a0823&dlv-mlid=2089760

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7200388/#>

CLÍNICA VALÉRIA CAMPOS

GUIA DE CUIDADOS COM A PELE E
SAÚDE EM TEMPOS DE
CORONAVÍRUS

