



CORONAVÍRUS

Alimentação e Imunidade

CORONAVÍRUS / COVID-19

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, O COVID-19 FOI CLASSIFICADO COMO UMA PANDEMIA, UMA DOENÇA INFECCIOSA CAUSADA PELO VÍRUS SARS-COV-2. O QUADRO É ALARMANTE DEVIDO A TAXA DE MORTALIDADE SER MAIS ALTA QUE A GRIPE, POIS O PERÍODO DE INCUBAÇÃO É BASTANTE LONGO.

ADULTOS MAIS VELHOS E PESSOAS QUE TÊM CONDIÇÕES MÉDICAS SUBJACENTES GRAVES, COMO DOENÇA CARDÍACA OU PULMONAR OU DIABETES OU PRESSÃO ARTERIAL ALTA, PESSOAS COM HIV, ASMA E MULHERES GRÁVIDAS PARECEM ESTAR EM MAIOR RISCO DE DESENVOLVER COMPLICAÇÕES MAIS GRAVES DA DOENÇA DE COVID-19.

A MELHOR MANEIRA DE PREVENIR DA DOENÇA É EVITAR EXPOSIÇÃO AO VÍRUS. PENSA-SE QUE O VÍRUS SE ESPALHE PRINCIPALMENTE DE PESSOA PARA PESSOA. ATRAVÉS DE GOTÍCULAS RESPIRATÓRIAS PRODUZIDAS QUANDO UMA PESSOA INFECTADA TOSSE OU ESPIRRA. ESSAS GOTÍCULAS PODEM POUSAR NA BOCA OU NO NARIZ DE PESSOAS PRÓXIMAS OU POSSIVELMENTE INALADAS NOS PULMÕES.

COMO SE PREVENIR?

A MELHOR MANEIRA DE SE PREVENIR É NÃO SENDO EXPOSTO AO VÍRUS: #FICAEMCASA

- EVITE SAIR DE CASA SEM NECESSIDADE
 - EVITE MULTIDÕES
 - LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABÃO POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS, ESPECIALMENTE DEPOIS DE ESTAR EM UM LOCAL PÚBLICO OU DEPOIS DE ASSOAR O NARIZ, TOSSIR OU ESPIRRAR
 - EVITE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA COM AS MÃOS NÃO LAVADAS
 - CASO NÃO CONSIGA LAVAR AS MÃOS. PROCURE PASSAR ÁLCOOL CIMA DE 60%
 - EVITE CONTATO PRÓXIMO COM PESSOAS DOENTES
 - FIQUE EM CASA SE ESTIVER DOENTE, EXCETO PARA OBTER ASSISTÊNCIA MÉDICA
 - CUBRA A BOCA OU NARIZ AO TOSSIR OU ESPIRRAR E EM SEGUIDA FAÇA A HIGIENIZAÇÃO
 - LIMPE E DESINFECTE AS SUPERFÍCIES FREQUENTEMENTE TOCADAS DIARIAMENTE . ISSO INCLUI MESAS, MAÇANETAS, INTERRUPTORES DE LUZ, BANCADAS, MESAS, TELEFONES, TECLADOS, BANHEIROS, TORNEIRAS E PIAS.
-

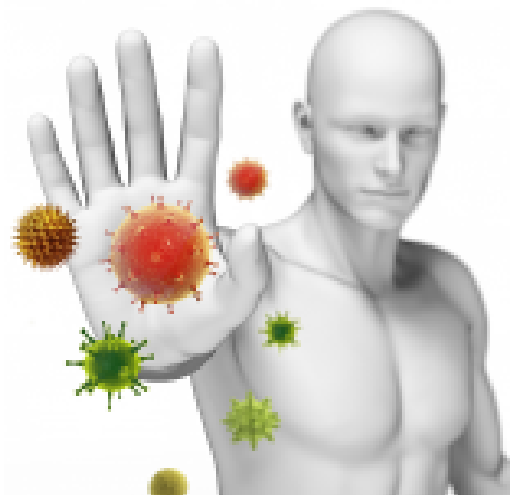
ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

O SISTEMA IMUNOLÓGICO OU SISTEMA IMUNE É UM CONJUNTO DE ELEMENTOS EXISTENTES NO CORPO HUMANO.

O SISTEMA IMUNOLÓGICO SERVE COMO UMA PROTEÇÃO, UMA BARREIRA QUE NOS PROTEGE DE SERES INDESEJÁVEIS, OS ANTÍGENOS, QUE TENTAM INVADIR O NOSSO CORPO. ASSIM, REPRESENTA A DEFESA DO CORPO HUMANO.

QUANDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO ESTÁ COMPROMETIDO, ELE DIMINUI A SUA CAPACIDADE DE DEFENDER O NOSSO CORPO. ASSIM, FICAMOS MAIS SUSCETÍVEL ÀS DOENÇAS,

PARA MANTER SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO FUNCIONANDO ADEQUADAMENTE **É PRECISO ATENÇÃO ESPECIAL COM A ALIMENTAÇÃO.**



ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

A ALIMENTAÇÃO É O PONTO PRIMORDIAL PARA SE MANTER MAIS PREVIDO. MANTENHA SEU CORPO O MAIS SUSTENTÁVEL POSSÍVEL.

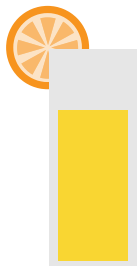
ORIENTAÇÕES DA NUTRI:

- NÃO FAÇA DIETAS RESTRITAS, PRINCIPALMENTE DIETAS QUE CORTEM CARBOIDRATOS, PORQUE ELE É O PRINCIPAL MACRONUTRIENTE RESPONSÁVEL PELO CONTROLE DA IMUNIDADE. AGORA NÃO É O MOMENTO PARA ISSO.
 - DÊ ÊNFASE NAS FRUTAS RICAS EM VITAMINA C: KIWI, MORANGO, LARANJA, GOIABA, CAJU, LIMÃO, ACEROLA.
 - INCLUA FONTES DE VITAMINA E: AZEITE, SEMENTE DE GIRASSOL, GEMA DE OVO, AMÊNDOAS, NOZES, CASTANHAS, AMENDOIM, GÉRMEN DE TRIGO, PISTACHE, ÓLEOS (CANOLA, MILHO, SOJA).
 - ALIMENTOS ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIOS: GENGIBRE, CÚRCUMA, SUCO DE UVA INTEGRAL, CHÁ VERDE, AZEITE, ABACATE, FRUTAS VERMELHAS (JABUTICABA, MIRTILO, AMORA, AMEIXA).
-

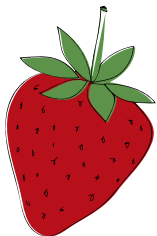
ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

- VITAMINA D: TOME DE 20 - 30 MINUTOS DE SOL POR DIA, DEFICIÊNCIA DE VIT D, PODE COMPROMETER O SISTEMA IMUNOLÓGICO.
 - CUIDE DO SEU INTESTINO: INCLUA FONTES DE PROBIÓTICOS: KEFIR E IOGURTES NATURAIS.
 - HIDRATA-SE: MANTENHA UM CONSUMO MÍNIMO DE 2,0 A 2,5 L DE ÁGUA POR DIA.
 - PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM CASA, CONSULTE UM PROFISSIONAL PARA TE ORIENTAR E EVITAR LESÕES.
 - CONTROLE EMOCIONAL: PROCURE NÃO FOCAR NO PROBLEMA E SIM NA SOLUÇÃO.
 - EVITE O CONSUMO DE BEBIDA ALCOÓLICA.
 - EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS (BOLOS, BOLACHAS, SALGADINHOS, FRITURAS, LANCHES, FAST FOOD).
-

ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE: SUGESTÕES



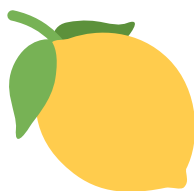
SUBSTITUA REFRIGERANTES E SUCOS INDUSTRIALIZADOS POR SUCOS NATURAIS SEM AÇÚCAR. SUCO DE LARANJA, LIMÃO, GOIABA, ACEROLA, MORANGO.



INCLUA NO MÍNIMO 3 FRUTAS POR DIA, PROCURE VARIAR E DAR PREFERÊNCIA PARA FRUTAS MAIS CÍTRICAS. **DESEMBRULHE MENOS E DESCASQUE MAIS.**



AUMENTE O CONSUMO DE LEGUMES E VEGETAIS NAS REFEIÇÕES, MANTENHA NO PRATO NO MÍNIMO 5 CORES, QUANTO MAIS COLORIDO MELHOR.



TEMPERE E PREPARE TODOS OS ALIMENTOS COM LIMÃO E FIOS DE AZEITE.



INCLUA CHÁS NO DIA-A-DIA: CHÁ VERDE, GENGIBRE COM LIMÃO, ALHO COM LIMÃO E MEL.



ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE: SUGESTÕES



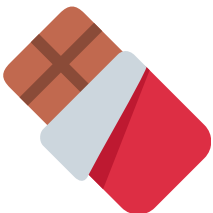
INCLUA SUCOS VERDES: COMBINAÇÃO DE FOLHAS, FRUTAS E VEGETAIS (COUVE OU AGRIÃO OU RÚCULA + LIMÃO OU LARANJA OU MAÇÃ OU ABACAXI + PEPINO OU CENOURA OU BETERRABA).



BEBA ÁGUA ASSIM QUE ACORDAR E ANTES DAS REFEIÇÕES. ENTRE 200 - 300 ML.



TENHA UM MOMENTO EM FAMÍLIA. FAÇA UMA SESSÃO CINEMA E ESQUEÇA DOS NOTICIÁRIOS. **OBS:** FAÇA A PIPOCA COM AZEITE, PIPOQUEIRA OU COM ÁGUA NO MICROONDAS.



QUANDO ESTIVER COM VONTADE DE DOCES, PROCURE CONSUMIR CHOCOLATES ACIMA DE 60% CACAU E SE POLICIE NAS QUANTIDADES. **OBS:** NÃO MASTIGUE, DEIXE DERRETER NA BOCA.E CURTA O MOMENTO.

IMUNIDADE E CONTROLE DO ESTRESSE

COM TODO ESSE CAOS OCORRENDO, É NORMAL QUE FIQUEMOS APREENSIVOS, COM MEDO, ANSIOSOS E PREOCUPADOS. GERANDO UM ESTRESSE AINDA MAIOR PARA NOSSO CORPO, PODENDO COMPROMETER NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO, PORTANTO, PROCURE GERENCIAR ESSE ESTRESSE ATRAVÉS DE OUTRAS ATIVIDADES:



FAÇA UM CRONOGRAMA SEMANAL OU DIÁRIO, PLANEJE-SE E ORGANIZE-SE. QUANDO VOCÊ NÃO TEM OCUPAÇÃO, FICAR OCIOSO PODE TE GERAR AINDA MAIS ESTRESSE E VOCÊ PODE PROCURAR UMA RECOMPENSA, LEVANDO AO QUADRO DE DESCONTAR NA COMIDA.



PROCURE CRIAR O HÁBITO DE MEDITAR TODOS OS DIAS, PRINCIPALMENTE PELA MANHÃ. **SUGESTÕES DE APLICATIVOS:** VIVO MEDITAÇÃO, MEDITOPIA, LOJONG.



COMECE O DIA ESCUTANDO UMA MÚSICA QUE VOCÊ GOSTA. DANCE, CANTE, SORRIA E CULTIVE PENSAMENTOS POSITIVOS AO ACORDAR.

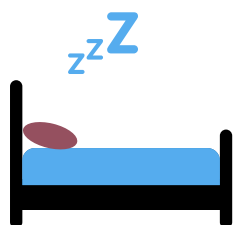


SEPARE OS LIVROS QUE TEM GUARDADO EM CASA E PASSE A LER.

IMUNIDADE E CONTROLE DO ESTRESSE



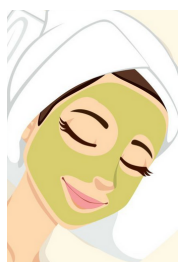
PRATIQUE EXERCÍCIOS EM CASA COM O PESO DO CORPO, CORDA, BOLA OU PESINHOS SOBE ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL. VEJA VIDEOS NA INTERNET. O IMPORTANTE É SE MEXER. LIBERE ENDORFINA, HORMÔNIO DO BEM ESTAR, HUMOR E ALEGRIA.



DURMA E ACORDE NO MESMO HORÁRIO TODOS OS DIAS. TROQUE APARELHOS ELETRÔNICOS POR LEITURA E INCLUA CHÁ ANTES DE DORMIR (CAMOMILA, MELISSA, ERVA DOCE, CIDREIRA, MARACUJÁ).



TOME UM BANHO QUENTINHO PARA RELAXAR. IMAGINE A ÁGUA CAINDO DO CHUVEIRO E LAVANDO TODOS PENSAMENTOS NEGATIVOS, ESTRESSE, MEDO, PREOCUPAÇÃO, ANSIEDADE, DESCENDO PELO RALO E COLOQUE UMA MÚSICA QUE GOSTE.

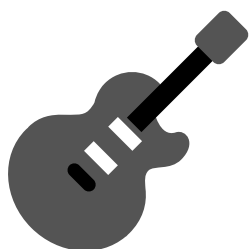


TIRE UM TEMPINHO PARA VOCÊ. PRATIQUE AUTOUIDADO. FAÇA UMA LIMPEZA DE PELE, COLOQUE A ROUPA QUE VOCÊ MAIS GOSTA, FAÇA AS UNHAS, HIDRATAÇÃO NO CABELO. SE CUIDE E AME-SE.

IMUNIDADE E CONTROLE DO ESTRESSE



FAÇA UMA VIDEOCHAMADA COM AMIGOS, FAMILIARES E MATE A SAUDADE, CONTE COMO ANDAM AS COISAS, DÊ BOAS RISADAS.



PEGUE AQUELE INSTRUMENTO QUE ESTÁ GUARDADO FAZ TEMPO E REVISE MÚSICAS, TOQUE COM A FAMÍLIA E CURTA O MOMENTO



FILTRE AS INFORMAÇÕES. EVITE FICAR VENDO AS NOTÍCIAS O TEMPO TODO, VEJA SOMENTE UMA VEZ AO DIA.



CHAME A FAMÍLIA PARA COZINHAR JUNTOS E DIVIRTAM-SE. TESTE AS RECEITINHAS DA NUTRI E DEPOIS ME CONTE SE GOSTOU. BOM APETITE.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emília Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.



Ficou com alguma dúvida? Vem bater um papo com a gente. Basta clicar na nossa foto! :)

COM CARINHO, EQUIPE METAVITA