

Manter hábitos saudáveis ajuda a enfrentar a gripe

Com a chegada do inverno e a consequente queda de temperatura em praticamente todo o país, cresce o número de casos de gripe. Uma boa forma de prevenção é manter hábitos saudáveis, que tornam o sistema de defesa mais forte e, no caso de contaminação pelo vírus, podem ajudar a enfrentar os sintomas da doença.

Helissa de Oliveira Mendonça Moreira, analista técnica da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, explica como uma alimentação adequada e saudável aumenta a imunidade do corpo. “O sistema imunológico tem uma série de reações bioquímicas que dependem de minerais específicos, vitaminas e aminoácidos. Assim, uma dieta pobre e incompleta pode não oferecer os nutrientes necessários, e as células de defesa acabam ficando menos eficientes”, alerta.

As recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, de basear a alimentação em alimentos *in natura*



ou minimamente processados, contribuem para o aumento da imunidade, pois alimentos de origem vegetal costumam ser fontes de fibras e de vários nutrientes. “E alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos”, completa Helissa Moreira.

Outros cuidados que também são importantes na prevenção da gripe, porque evitam a transmissão dos vírus, são: cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir; evitar tocar a boca e o nariz; lavar as mãos com água e sabão e usar álcool gel 70%; melhorar a circulação de ar abrindo as janelas; evitar muito tempo em locais com grande aglomeração de pessoas, e manter hábitos como ter uma boa noite de sono e fazer exercícios.

Fonte: Ministério da Saúde



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Luiz Carlos Séllos Simões, médico do Pronto Atendimento do HC III. Série: O Mecanismo, exibida pela Netflix

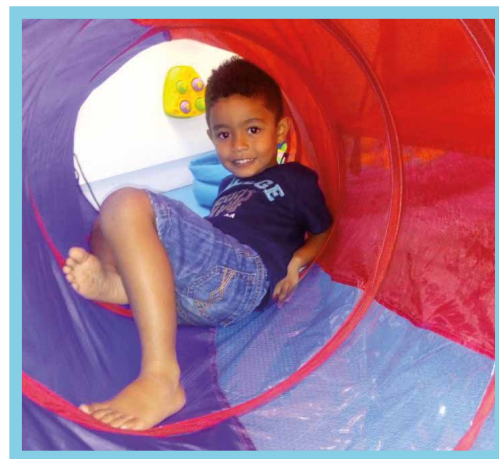


Produzida e exibida pela Netflix, a série brasileira *O Mecanismo* tem oito episódios de cerca de 40 minutos de duração. “Com base em fatos reais, conta de forma ficcional os bastidores da Operação Lava Jato. A obra, dirigida por José Padilha e Elena Soárez, levantou, logo nos primeiros dias de lançamento, uma série de polêmicas ao dramatizar o atual cenário da política nacional. É preciso assistir para que se possa formar uma opinião. É um espetáculo brilhante, que vale a pena ser visto por todos”.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *Amigos*.



TEMA: BRINCADEIRA | Foto enviada por Bruna Fernandes, enfermeira da Central de Quimioterapia do HC I, do seu filho João Manuel