



SE PROTEJA DA COVID-19

*utilizando*

*8 remédios naturais*



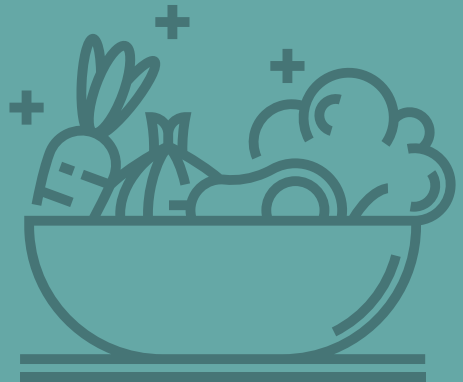
POTENCIALIZE SUA IMUNIDADE  
*segundo 8 passos*



Para nos protegermos de qualquer doença, o primeiro passo é aumentar nossa imunidade. Um corpo imune é mais resistente contra microrganismos, como vírus e bactérias, incluindo o novo coronavírus, causador da Covid-19. Uma maneira muito eficaz de se manter imune é fazer o uso de oito remédios naturais. Saiba como é simples obter esses remédios seguindo as seguintes dicas:

- 1 Utilize alimentos naturais em todas as refeições! Incluir frutas, legumes, verduras e outros itens não processados ou industrializados fortalece nosso sistema imunológico<sup>1</sup>.

.....  
1 VENTER, C. et al. Nutrition and the Immune System: a complicated tango. *Nutrients*, v. 12, p. 818. 2020.





**Z** Pratique exercícios físicos! Ficar parado, além de diminuir a qualidade de vida, aumenta o risco de contrair doenças<sup>2</sup>. 15 minutos por dia, cinco dias na semana, é o suficiente!

.....  
<sup>2</sup> BOOTH, F. et al. **Role of inactivity in Chronic Diseases**: evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. *Physiol Rev* v.97, p. 1351-1402, 2017.



3

Beba água! O consumo de água nos deixa mais inteligentes, revigorados e fortes contra doenças e demais problemas de saúde<sup>3</sup>. Dois litros de água por dia são o ideal para uma pessoa adulta se manter saudável (desde que o médico não tenha recomendado uma restrição da ingestão de líquidos).

.....  
<sup>3</sup> GONCHARUK, V. **Water as the Earth's Buffer and Immune System.** Journal of Chemistry, 2013.



4

Não tenha medo de pegar sol (claro, com moderação)! A luz solar faz com que nosso corpo aproveite a vitamina D. Ela é capaz de fortalecer nossos músculos e aumentar a imunidade<sup>4</sup>. Sem ela, estamos expostos a problemas sérios, como a esclerose múltipla e outras.

.....  
<sup>4</sup> OLIVEIRA, V. et al. **Influence of vitamin D in human health**. Acta Bioquím Clín Latinoam, v. 48, n. 3 p. 329- 337, 2014.

# Quer saber mais sobre os 8 remédios?

Clique no link  
[www.q8rn.com](http://www.q8rn.com).

Nesse site você encontrará um  
questionário que o ajudará  
a ter um excelente sistema  
imunológico.



5 Seja temperante!  
Temperança nada mais é do que evitar as coisas que nos fazem mal e utilizar com inteligência aquilo que nos faz bem<sup>5</sup>. Ou seja, fuja do cigarro, das bebidas alcoólicas e de alimentos que contenham sal, açúcar e gordura em muita quantidade.



.....  
<sup>5</sup> WHITE, E. G. **Testemunhos para a Igreja**. V. 2a. ed. Tatuí-SP. Casa Publicadora Brasileira, 2009, v. 3.





6

Respire ar puro!  
Você sabia que o simples fato de ter uma boa respiração pode acalmar os nervos, estimular o apetite e ajudar na boa digestão? Um ar poluído derruba a nossa imunidade<sup>6</sup>, nos deixando mais vulneráveis a doenças!

.....  
<sup>6</sup> SOMPORN RATTANAPHAN, M. et al. The contribution of particulate matter to respiratory allergy: a review of current evidence. **Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology**, 2020.

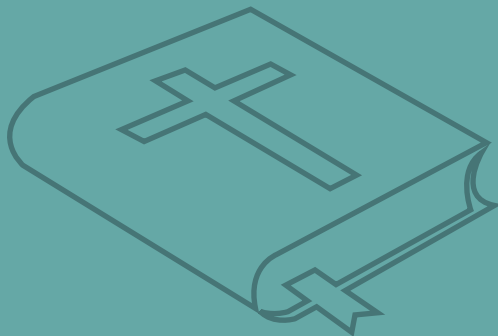


7 Durma bem! Uma boa noite de sono nos deixa mais dispostos, espertos e emocionalmente mais resistentes<sup>7</sup>. Além, é claro, de aumentar a nossa imunidade. Dormir mal pode gerar doenças inflamatórias, hormonais e muitas outras.

.....  
<sup>7</sup> FACT SHEET. Circadian Rhythms Fact Sheet, National Institute of General Medical Sciences. Disponível em <<https://bit.ly/2xt9AWB>>. Acesso em: 21 out. 2018.

8

Confie em Deus! Estudos nos mostram que pessoas ligadas a atividades religiosas possuem o sistema imunológico mais forte<sup>8</sup>.



.....  
<sup>8</sup> KOENIG, H. et al. Attendance at religious services, interleukin-6, and other biological parameters of immune function in older adults. **Int J Psychiatry Med**, V. 27, n. 3, p. 233-250, 1997.

PARA MAIS TEMAS  
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-9>





### **Organização**

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

### **Comitê Científico – Contingência COVID-19**

Dr. Allan Novaes, Dr. Fábio Alfieri, Dra. Maristela Martins,  
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

### **Produção**

Mestrado em Promoção da Saúde

### **Autores**

Gina Andrade Abdala

Doutora em Ciências e professora do curso de Enfermagem do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Maria Dyrce Meira

Doutora em Ciências e professora do Mestrado em Promoção de Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

### **Parecereristas *ad hoc*:**

Dra. Andreza Portella Ribeiro

Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

**UNAS PRESS**

Imprensa Universitária Adventista

#### **Editor-chefe**

Rodrigo Follis

#### **Gerente de projetos**

Bruno Sales Ferreira

#### **Editor associado**

Alysson Huf

#### **Preparação**

Rui do Amaral

#### **Designer gráfico**

Ana Paula Pirani

#### **Ícones**

<https://thenounproject.com/>