

guia prático
sobre a sua
imunidade



Querida cliente,

A nutricionista Mi Rabelo, em parceria com o Sommos Spa, preparou este Guia Prático sobre Imunidade.

Porque cuidar da sua saúde vai muito além da consulta: é sobre criar hábitos que fortalecem você todos os dias.

Essa é só mais uma das formas que encontramos de estar ao seu lado no cuidado com o seu bem-estar.

☞ Para mais conteúdos e dicas, acompanhe no Instagram:
[@sommos.spa](#)
[@nutri.mirabelo](#)



Mi Rabelo
Nutricionista



Sommos
SPA

Entenda o que afeta a sua imunidade no *inverno*

A imunidade é o **nosso sistema natural de defesa**. Ela nos protege diariamente contra vírus, bactérias e demais agentes invasores. Embora seja um mecanismo complexo, seu bom funcionamento depende de *ações simples e consistentes*. Uma delas é uma alimentação equilibrada.

Durante os meses de junho e julho, quando chega o friozinho, o sistema imunológico começa a ficar mais vulnerável. Isso acontece devido a:

Menos sol, menos vitamina D

No inverno, a gente se expõe menos ao sol, e isso reduz a produção de vitamina D (que é super importante para a imunidade, especialmente para ajudar na resposta contra vírus e inflamações).



Ambientes fechados = mais vírus no ar

Com o frio, é comum ficar mais tempo em locais fechados e com pouca ventilação. Isso facilita a circulação de vírus, principalmente os respiratórios. Além disso, o ar mais seco resseca as vias nasais, o que enfraquece a nossa barreira natural contra infecções.

Mudanças na alimentação

Nos dias frios, é normal buscarmos conforto em comidas mais calóricas, quentes e muitas vezes industrializadas. Mas isso geralmente vem junto com uma menor ingestão de frutas, verduras e alimentos frescos, impactando diretamente a qualidade da nossa defesa interna.



Sinais de alerta para imunidade baixa

Maior frequência de gripes e resfriados

Nariz entupido

Febre leve

Tosse, dor de garganta e congestão nasal

Recuperação lenta após infecções

Cansaço excessivo

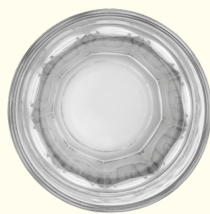
Entretanto, é sempre bom recordar que: o básico funciona.

Não é preciso seguir dietas mirabolantes para fortalecer a imunidade. A constância nos hábitos e o consumo regular de alimentos ricos em nutrientes essenciais já promovem grandes benefícios.

Comece pelo simples



Coma comida de verdade.



Priorize hidratação e refeições em horários regulares.



Evite industrializados e ultraprocessados.



Varie cores e texturas no prato.

Alimentos aliados da imunidade



VEGETAIS VERDE-ESCUROS

Couve, espinafre, agrião e brócolis.

Ricos em ácido fólico, essencial na produção de células de defesa (linfócitos). Também fornecem fibras que nutrem as boas bactérias intestinais.

Alimentos aliados da imunidade



OLEAGINOSAS

Castanhas, nozes, amêndoas e amendoim.

Oferecem vitamina E, selênio e zinco, minerais com ação antioxidante e imunomoduladora.



PEIXES E SEMENTES

Salmão, sardinha, atum, linhaça e chia.

Fornecem ômega-3, anti-inflamatório natural que ajuda a combater o estresse oxidativo.



LEGUMINOSAS

Feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha.

Contêm zinco, mineral fundamental na replicação celular e resposta imune.



FRUTAS RICAS EM VITAMINA C E BETACAROTENO

Acerola, laranja, mamão, limão, abacaxi, cenoura e pimentão.

Contribuem para a produção de glóbulos brancos e têm ação antioxidante.

Alimentos aliados da imunidade



FRUTAS ROXAS, VERMELHAS E VEGETAIS PIGMENTADOS **Morangos, uvas, beterraba, tomate e amoras.**

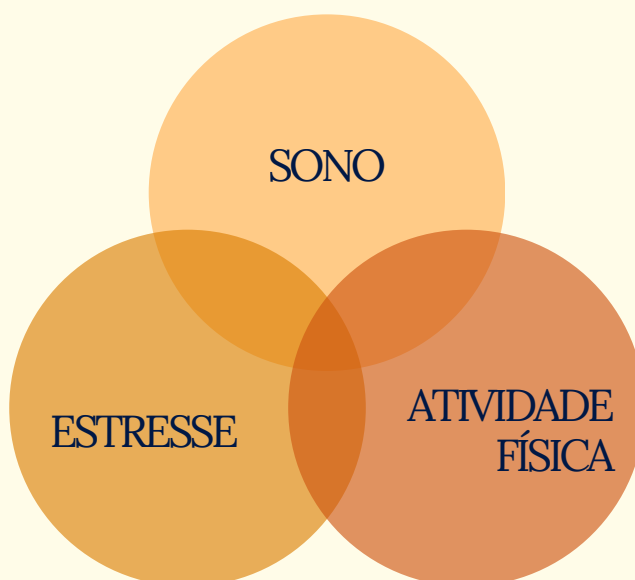
Ricos em flavonoides, como as antocianinas. Protegem as células imunológicas e combatem radicais livres.



PROBIÓTICOS NATURAIS **logurtes, kefir e kombucha.**

Contêm bactérias benéficas. Equilibram a flora intestinal (uma das principais linhas de defesa do corpo).

*Além da alimentação,
o que mais pode ser feito?*



Dormir bem é se cuidar por inteiro

Durante o sono, **o corpo se recupera, organiza a produção de hormônios e fortalece as células de defesa**. Dormir mal (ou pouco) *enfraquece sua resposta imunológica e te deixa mais exposto a infecções*.

Conselho:

Tente manter uma rotina de sono com horários fixos, evite telas antes de dormir e crie um ambiente calmo para desacelerar.

Estresse alto, imunidade baixa

O estresse constante libera o **hormônio cortisol em excesso**, e ele atrapalha (e muito!) o sistema imune. A longo prazo, isso te deixa mais vulnerável a doenças e menos capaz de reagir a elas.

Conselho:

Reserve momentos do dia para fazer algo que te relaxa. Pode ser ouvir música, caminhar, meditar, escrever ou até não fazer nada por alguns minutos.

Mexer o corpo = ativar suas defesas

A prática regular de atividade física **melhora a circulação, ajuda na regulação hormonal e ainda reduz o estresse**. Além disso, movimentar-se estimula a produção e o bom funcionamento das células imunes.

Conselho:

Não precisa ser uma hora de academia todo dia. Uma caminhada, uma dança em casa ou um alongamento já são ótimos começos!

Dicas para fortalecer o corpo e prevenir resfriados

- Mantenha **janelas abertas por alguns minutos** para renovar o ar.
- **Lave bem as mãos** e evite levar ao rosto.
- **Evite** contato com pessoas doentes.
- **Aumente o consumo de chás** com propriedades anti-inflamatórias (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre).
- Inclua uma **porção de frutas cítricas todos os dias**.
- Tome **sol sempre que possível** (20 min ao dia em horários seguros).