

REPRODUÇÃO FREEPIK

DIETA RICA EM VITAMINA D, PROTEÍNAS E MINERAIS FORTALECE O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-COVID-19

Em tempos de pandemia, um ponto importante a ser observado é a nutrição pós-covid das pessoas infectadas que se trataram em casa ou tiveram alta hospitalar

DA REDAÇÃO

A doença passa, mas as sequelas ficam por um tempo. Fôlego limitado, cansaço que vai e vem ao mínimo esforço, eventuais dores de cabeça, memória teimando em esquecer informações simples são alguns problemas relatados por pacientes que enfrentaram a Covid-19. Em tempos de pandemia, um ponto importante a ser observado é a nutrição pós-covid das pessoas infectadas que se trataram em casa (sintomas leves) ou tiveram alta hospitalar (casos mais graves). Para esses casos, a utilização de nutrientes como proteínas, vitaminas e minerais é essencial. Além da

nutrição, outros fatores como a prática de atividade física, noites de sono com qualidade e até mesmo a saúde intestinal, exercem papel fundamental sobre a imunidade, modulando positivamente a defesa contra infecções.

"Para uma boa recuperação pós-covid é importante focar em alimentos que contenham nutrientes atuantes no nosso metabolismo, sem excesso de açúcar ou gorduras, principalmente a saturada de origem animal. Um dos nutrientes fundamentais é a vitamina D, que participa de diversos mecanismos metabólicos relacionados à melhora da imunidade e pro-

cessos de defesa contra infecções, além da formação dos glóbulos brancos, primeira linha de defesa da imunidade", explica o cardiologista e nutrólogo Dr. Daniel Magnoni, chefe de nutrição do Instituto Dante Pazzanese, em São Paulo.

A National Academy of Medicine recomenda a dose diária de 4.000 UIs de vitamina D. Quadros de deficiência deste e outros nutrientes como proteína e minerais podem prejudicar a resposta imune interferindo negativamente em aspectos como na diminuição da capacidade de englobar e inativar os agressores do organismo. Por isso, assim como qualquer outro nutriente, esses "protetores da imunidade" devem ser ingeridos nas quantidades corretas, principalmente no período de recuperação.

"Aumentar a oferta de proteínas, minerais como zinco e da vitamina D, em pacientes graves, atuar precocemente e estimular uma visão multidisciplinar será o grande legado da pandemia para a área nutricional. A indicação de suplementos especiais para promover a formação de massa magra (músculos), também é um ponto a ser considerado. No caso da vitamina D, para tratamento e suplementação, é possível encontrar no mercado em gotas, comprimidos, cápsulas e também na nova geração de suplementos em gomas, mais práticas, pois não precisam de água por serem mastigáveis, e que suprem as necessidades diárias recomendadas", ressalta Dr. Magnoni.



PLANTÃO FARMACÊUTICO

CLAUDIAFARMA
DROGACENTER

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2405

21 38 48 49 53 59

QUINA

Acumulou - Concurso 5648

05 13 31 41 42

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2269

1ª SORTEIO
05 25 28 29 36 44
2ª SORTEIO
04 05 20 46 48 49

TIMEMANIA

Acumulou - Concur 1684

04 31 32 58 59 61 80

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2209

04 08 17 19 24 26 36
38 49 55 56 66 69 70
75 77 80 84 95 96



Dia: 03/09

JOAO AUGUSTO NASCIMENTO MURER
NELI PEREIRA DA SILVA ALMEIDA
RODRIGO BORTOLOTTI PINHEIRO
VANESSA FERNANDA CLEMENTE

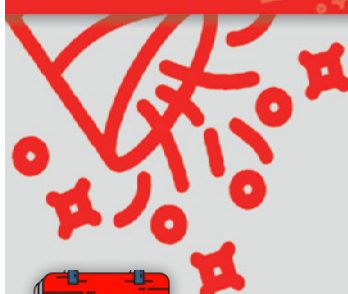
Dia: 04/09

ANNE CRISTINE RICARDO
ELIZABETH MURA
GILMAR FERRO ALMEIDA
KASUE KATSUDA ORIKASSA
ORLANDO SANTANA
RUTH PALACIOS DOURADO

Dia: 05/09

ADILSON APARECIDO BRITO ATAIDE
ALINE BASSO
APARECIDA ORLANDO
CELIA TREVISAN DE CASTRO
CINTIA TIEMI MIYAGUCHI
DELICIO TROIANO
NEREIDE SOARES DUARTE

DATAS COMEMORATIVAS



DIA
03

Dia do Biólogo
Dia do Guarda Civil



DIA
04

Dia da Lei Eusébio
de Queirós



DIA
05

Dia Internacional da
Caridade
Dia da Amazônia
Dia Oficial da
Farmácia
Dia da Raça
Brasileira