

fonte Freepik



Gestante: melhore sua imunidade e saúde com 5 cuidados

para receber e desenvolver o bebê e as deficiências nutricionais. Entenda como minimizar esses fatores:

Alimente-se bem e de forma equilibrada e saudável

A necessidade de uma alimentação adequada, balanceada e rica em diversos nutrientes é uma realidade na vida de qualquer pessoa. Na gravidez, esse cuidado é necessário e deve ser redobrado já que o bebê em desenvolvimento depende da nutrição materna. São importantes os macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Entre os micronutrientes importantes para o sistema imune estão: a vitamina D, vitamina C, vitamina E, zinco e selênio. Uma dieta alimentar variada com leite e derivados; carnes e ovos; grãos, pães e cereais integrais e colorida com verduras, legumes e frutas. Cuidado com açúcar refinado, gorduras e excesso de sal. No total uma gestante deve ingerir 2.500 kcal por dia, cerca 300 calorias a mais que a não grávida.

Não esqueça de beber bastante água. As necessidades na gestação também são maiores. Dados de pesquisa nacional¹

sobre alimentação na gestação mostrou que a maioria não tem uma dieta adequada e 70% das entrevistadas relata abuso de sal. A suplementação das gestantes com vitaminas, minerais e ômega 3 pode suprir as necessidades aumentadas, melhorar a imunidade e reduzir os riscos de complicações materna e fetais.

Os probióticos podem ser importantes aliados

Queridinhos da saúde intestinal, os probióticos têm inúmeros benefícios para o corpo e um dos principais deles é reforço do sistema imunológico e prevenção de algumas infecções respiratórias virais, papéis já atestados das chamadas "bactérias do bem". Algumas dessas bactérias são tão poderosas, que podem ajudar na prevenção de alergias do bebê ainda dentro da barriga. Mas, fique atenta gravidinha, nem todas as cepas de bactérias são liberadas para as gestantes. O *Lactobacillus rhamnosus* GG é comprovadamente seguro e indicado durante a gestação.

Mexa-se, gravidez não é doença!

Atividade física em qualquer momento da vida e também na gestação é um excelente combustível para manter a boa saúde mental e física. O exercício regular e moderado fortalece a sua imunidade. Um estudo publicado na revista científica *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research*

& Reviews², que analisou pacientes com Covid-19, sugeriu que treinos aeróbicos podem fortalecer a imunidade em geral reduzindo os riscos de infecções do sistema respiratório.

Procure sempre um profissional especializado na área para acompanhar seus exercícios. E não se esqueça de usar máscara e higienizar aparelhos utilizados e as mãos.

Boas horas de sono

Com a gestação surgem dúvidas e alguma insegurança. A gestante fica ansiosa e muitas vezes estressada. Cuidado! O estresse crônico provoca um grande desgaste e alterações físicas e psíquicas. Causa insônia, fadiga, reduz a imunidade e altera o humor. Depois de um dia longo e agitado, a gestante precisa ter uma noite tranquila para descansar e reparar as suas funções. Dormir bem, num local escuro, sem barulho e confortável, cerca de 7 a 8 horas por noite, é fundamental para manter uma boa saúde física e psíquica.

Vaccine-se!

A vacina também é uma importante aliada na manutenção da imunidade contra diversas doenças. De acordo com a Sociedade Brasileira de Imunização (SBIIm)³, durante a gravidez são recomendadas quatro principais vacinas: Tríplice bacteriana (difteria, tétano e coqueluche - dTpa): que protege a gestante e evita que ela transmita a Bordetella pertussis (coqueluche) ao recém-nascido; a Hepatite B: recomendada para todas as gestantes e a Influenza (gripe): já que gestante faz parte do grupo de risco para complicações e Covid-19 por conta do cenário atual, recentemente, a vacina do coronavírus também passou a ser recomendada pelo Ministério da Saúde para gestantes.

Loterias



Acumulou - Concurso 2406

08 12 29 43 54 60



Acumulou - Concurso 5651

09 37 50 52 64



Acumulou - Concurso 2270

01 09 23 32 36 47

03 06 14 28 30 31



Acumulou - Concurs 1685

09 29 30 34 41 46 61



Acumulou - Concurso 2210

01 18 23 33 34 44 48

54 61 63 64 72 73 78

79 87 88 90 97 99



08/09

ANTONIO SILVERIO FILHO
DOMINGOS FERRARI
ERMELINDA MAINENTE MARTINS
JOAO HENRIQUE PEREIRA TAVARES
MARCELO KAMEI
MASSAKO HELOISA WATANABE

TOLEDO

OTILIA QUIM GABRIEL
ROBERTO AP. RIBEIRO DOS SANTOS
ROSANGELA APARECIDA DE BRITO
SONIA AKEMI TAKESHITA
SUEMI YONI MATSUMOTO PINTO

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Internacional da Alfabetização (1822)