GUIA RÁPIDO

GUIA RÁPIDO

# GUIA RÁPIDO DA IMUNIDADE

## COMO O FARMACÊUTICO PODE AJUDAR

# SUMÁRIO

SUMÁRIO
SUMÁRIO

01 Como aumentar a imunidade do seu paciente de maneira saudável? ..... 4

02 Alimentação e o sistema imunológico ..... 5

03 Sistema imunológico dos idosos ..... 6

04 Estresse e função imunológica ..... 7

05 Prática de atividade física ..... 8

06 5 perguntas que podem ajudar avaliar e aconselhar o seu paciente ..... 9

07 Maneiras saudáveis de fortalecer o sistema imunológico do seu paciente ..... 10

08 O Plano Free da Clinicarx ..... 11

# GUIA RÁPIDO DA IMUNIDADE

## Como o farmacêutico pode ajudar

O sistema imunológico é responsável por proteger o organismo contra vírus, fungos, bactérias e parasitas infecciosos que podem causar injúrias ao organismo, como doenças, sofrimentos e até mesmo morte.

A ideia de aumentar a imunidade é muito atrativa, mas ocupa espaços ilusórios porque o sistema imunológico é complexo - trata-se de um sistema e não uma unidade única - e por isso requer equilíbrio e harmonia para funcionar bem.

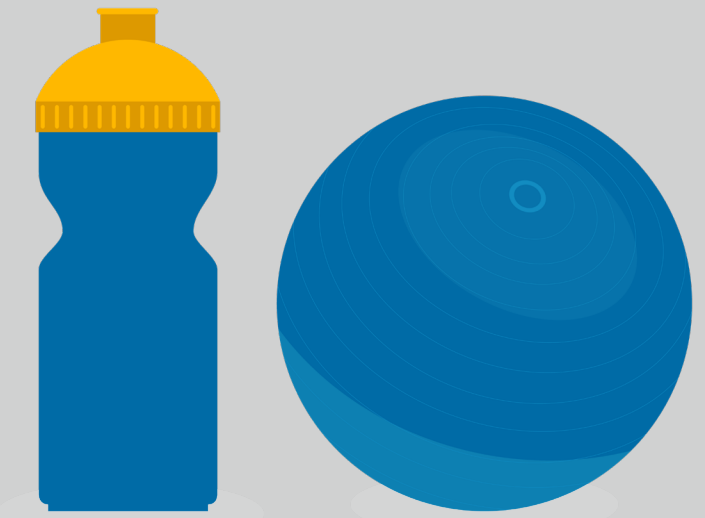
Portanto, manter-se saudável e com boa imunidade não acontece por acaso ou com comportamentos isolados, assim como não depende apenas de um alimento isolado ou um suplemento específico que sozinhos possuem a capacidade de potencializar a imunidade. Manter-se saudável e esperar boa resposta imunológica exige estilo de vida e escolhas saudáveis.

Embora ainda não se saiba a exata relação entre o estilo de vida e a função imunológica aprimorada, existem algumas estratégias gerais que têm benefícios comprovados para a saúde.

Neste guia rápido, você encontrará algumas dicas para avaliar e orientar o seu paciente a como cuidar da própria saúde.

# Como aumentar a imunidade do seu paciente de maneira saudável?

É fácil encontrar produtos associados ao aumento ou apoio à imunidade, mas até o momento não há evidências de que quantidades extras de qualquer vitamina melhore o sistema imunológico de quem não tem deficiência de micronutrientes.



O ideal é buscar um equilíbrio entre **alimentação saudável, cuidados com a saúde e prática regular de exercícios**.

Nesse contexto, com o propósito de aumentar ou manter a imunidade do paciente, o farmacêutico pode investigar e sugerir hábitos de vida saudáveis e que auxiliam no bom funcionamento do organismo e do corpo.

# Alimentação e o sistema imunológico

Existe evidência de que pessoas desnutridas são mais vulneráveis a doenças infecciosas. Isso sugere que deficiências nutricionais afetam o funcionamento do sistema imunológico e demonstra o quanto a alimentação está relacionada com o funcionamento desse sistema.

- Deficiências de micronutrientes - como, por exemplo, zinco, selênio, ferro, cobre, ácido fólico e vitaminas A, B6, C e E - podem alterar a resposta imunológica em humanos.

É importante destacar que a extensão desse comprometimento do sistema imunológico depende do nutriente deficiente, da gravidade da deficiência e da idade do paciente.

- **Caso haja suspeita de que o paciente não esteja suprindo as necessidades de micronutrientes devido à falta de alimentação adequada, a escolha de um suplemento multivitamínico e mineral diário pode ser uma alternativa.**

**Baixe aqui o eBook de Prescrição farmacêutica e tecnologia**

# Sistema imunológico dos idosos

Embora algumas pessoas envelheçam de maneira saudável, os idosos têm maior probabilidade de contrair doenças infecciosas e maior probabilidade de morrer em decorrência de alguma delas quando comparados com jovens. Isso ocorre porque os idosos apresentam menor capacidade imunológica.

Além dessa característica do sistema imunológico do idoso, é necessário dar atenção especial à nutrição deles porque nessa população é bastante comum uma forma de desnutrição conhecida como “desnutrição de micronutrientes".

**Por isso, é essencial analisar se os suplementos dietéticos podem ajudar os idosos a manter um sistema imunológico mais saudável. Essa questão deve ser considerada e analisada individualmente, de acordo com as particularidades de cada idoso.**

# Estresse e função imunológica

É difícil medir o quanto o estresse afeta uma pessoa porque o estresse é algo difícil de definir e mensurar. O que pode parecer uma situação estressante para uma pessoa, pode não ter o mesmo impacto para outra e isso dificulta o desenvolvimento de estudos para avaliar a relação do estresse e da função imunológica. No entanto, está claro que várias doenças, incluindo dores no estômago, urticárias e até doenças cardíacas, estão relacionadas ao estresse emocional.

Por isso é importante encontrar maneiras de minimizar o estresse, investigar o que faz sentido para o seu paciente e quais são atividades que têm função relaxante.

Algumas dicas com comprovação que estimulam o bom funcionamento do sistema imunológico: **meditação, yoga, leitura e práticas espirituais**.

**Saúde mental na pandemia: como o farmacêutico pode ajudar.**

*Clique aqui e acesse*

# Prática de atividade física

O exercício regular é um dos pilares de uma vida saudável.

A prática de atividade física regular é capaz de:

- Melhorar a saúde cardiovascular;
- Reduzir a pressão arterial;
- Ajudar a controlar o peso corporal;
- Melhorar índices glicêmicos;
- Proteger contra uma variedade de doenças.

Assim como a dieta saudável, os exercícios podem contribuir para a boa saúde geral e, dessa maneira, para um sistema imunológico saudável. Oriente seu paciente!

**Praticar 150 minutos de exercícios físicos moderados (como caminhar rápido) é o suficiente e aconselhável para obter benefícios para a saúde. Esse tempo semanal pode ser dividido em três sessões semanais e cada sessão deve durar mais do que 10 minutos e não ultrapassar 75 minutos.**

# 5 perguntas que podem ajudar avaliar e aconselhar o seu paciente

1. Você tem quadros de doenças recorrentes, como resfriado e gripe?
2. Você percebe infecções constantes, como, por exemplo, herpes oral?
3. Como é a sua alimentação? Conte um pouco sobre como costumam ser as suas refeições diárias.
4. Como é a sua relação com o sono? Você consegue dormir de 7 a 8 horas por noite?
5. Você pratica atividade física regularmente? Se sim, qual é a atividade que você costuma realizar, a duração e a frequência semanal?

**Você, farmacêutico, pode acompanhar e avaliar seus pacientes com procedimentos simples como glicemia e medição da pressão arterial para melhor atendê-los.**

**A Clinicarx tem mais de 30 testes rápidos laboratoriais padronizados, entre eles: Hemoglobina Glicada, Perfil Lipídico, Dímero-D, Proteína C Reativa e mais!**

# Maneiras saudáveis de fortalecer o sistema imunológico do seu paciente

Hábitos de vida saudáveis, no geral, devem ser sempre estimulados com a finalidade de manter um sistema imune fortalecido.

- Uma dieta balanceada, prática regular de exercícios e a adoção de medidas de prevenção de doenças são grandes aliados para que o corpo fique melhor preparado para combater eventuais doenças.

Com uma plataforma *online* que padroniza serviços de saúde para farmácias, clínicas e profissionais, cuidar dos seus pacientes fica mais fácil, não fica?

No *software* da Clinicarx, você encontra desde **avaliações em saúde, como avaliação antropométrica, até testes rápidos e vacinação** para você oferecer acompanhamento e atendimento completo ao seu cliente.

Listamos abaixo algumas estratégias para que você oriente o seu paciente com medidas de cuidado individual e com ações de estilo de vida saudável:

- Não fumar;
- Ter uma dieta com frutas e vegetais;
- Praticar exercícios regularmente;
- Manter um peso saudável;
- Para quem ingere álcool, é aconselhável beber apenas com moderação;
- Dormir o suficiente. Para adultos, o ideal é dormir de 7 a 8 horas por noite;
- Manter-se hidratado. Não beber água apenas quando sentir sede - ingerir água, sucos, chás durante o dia;
- Expor-se ao sol de 15 a 20 minutos pelo menos três vezes na semana nos horários em que os raios solares são menos perigosos (antes das 10 horas e depois das 16 horas);
- Adotar medidas para evitar infecções, como lavar as mãos com frequência, cozinhar bem as carnes, higienizar bem as frutas e verduras;
- Tentar minimizar o estresse;
- Fazer exames de rastreamento em saúde regulares de acordo com recomendações da faixa etária e categoria de risco;
- Manter em dia todas as vacinas recomendadas.

# Conheça o plano Free!

Comece a experimentar a plataforma referência em saúde do Brasil de forma **gratuita* por tempo ilimitado**.

**Você não precisa cadastrar nenhum cartão de crédito e nem pagar taxa de assinatura.*

CLINICARX FREE

## Já são mais de 15.000 farmacêuticos faturando com serviços e seguimos evoluindo!

- Principais testes rápidos (Covid-19, perfil lipídico, hemoglobina glicada, dengue e muito mais);
- Principais serviços em saúde com análise de custos (pressão arterial, glicemia, aplicação de injetáveis, colocação de brincos);
- Cadastro eletrônico de pacientes;
- Laboratório especializado com selo PNCQ;
- Testes rápidos padronizados com emissão de laudo;
- Prescrição farmacêutica orientada;
- Declaração de Serviços Farmacêuticos nas normas exigidas pela RDC 44/2009 da ANVISA.

## Acesse e utilize gratuitamente

ClinicaRx

Nossa missão é promover serviços de saúde acessíveis, convenientes, contínuos e de qualidade a todos, de forma integrada ao sistema de saúde, tendo **o paciente no centro de todo processo**.

Desenvolvemos uma plataforma para esses locais e profissionais, que padroniza os processos de como implantar e gerir **serviços de saúde inovadores**, atuando como um hub de conexões entre fornecedores, indústria, estabelecimentos, profissionais da saúde e pacientes.

**SAIBA MAIS**

@clinicarx

/company/clinicarx

fb.com/clinicarx

youtube.com/clinicarx

clinicarx.com.br/blog

ClinicaRx University