



**CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS**  
ESTADO DE SÃO PAULO

C.M.V.  
Proc. Nº 1227/21  
Fls. 01  
Resp. \_\_\_\_\_

1227/2021

665  
INDICAÇÃO Nº /2021

**Ementa: Solicita Análise Campanha Fortalecimento Sistema Imunológico.**

**Senhor Presidente.**

Senhores Vereadores:

O Vereador **ALÉCIO CAU**, no uso de suas atribuições legais, requer nos termos regimentais, após aprovação em Plenário, que seja encaminhada ao Exma. Senhora Prefeita Municipal a seguinte indicação:

- 1) Solicita que seja analisado a possibilidade de integrar uma Campanha de Como fortalecer o Sistema Imunológico, com alimentação saudável, conforme cartilha em anexo.

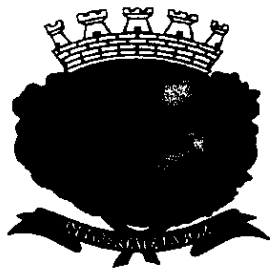
**Justificativa:** Solicitação feita por munícipes a este Vereador.

Este Vereador requer também que a presente indicação **não** seja arquivada sem o prévio conhecimento deste Vereador, encaminhando ao gabinete as providências tomadas nos autos do processo administrativo.

Valinhos, 22 de Março de 2021.

**ALÉCIO CAU**  
Vereador PDT

CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS - ESTADO DE SÃO PAULO  
RUA ANGELO ANTONIO SCHIAVINATO, Nº 59 - RESIDENCIAL SÃO LUÍZ - CEP 13270-470 - VALINHOS - SP  
FONE: (19) 3829-5355 - FAX: (19) 3829-5356 - WWW.CAMARAVALINHOS.SP.GOV.BR



# CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS

## ESTADO DE SÃO PAULO

C.M.V. \_\_\_\_\_  
Proc. Nº 12761/21  
Fls. 02  
Resp. \_\_\_\_\_

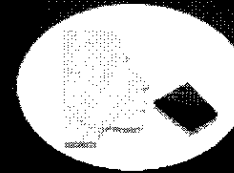
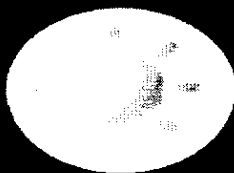
### CORONAVÍRUS

A PREVENÇÃO ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS

## COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Nesse momento de pandemia, existem algumas estratégias para fortalecer o sistema imunológico e reduzir os sintomas da doença, em caso de infecção. Para isto, algumas medidas são recomendadas, como:

- Evitar aglomerações de pessoas;
- Ter uma boa noite de sono: dormir de 7 a 8 horas por noite;
- Expor-se ao sol diariamente, sem sair de casa ou ter contato com outras pessoas, para aumentar a produção de vitamina D no organismo;
- Evitar o cigarro ou estar exposto ao cigarro;
- Evitar tomar remédios sem orientação médica;
- Evitar o estresse e bebidas alcoólicas;
- Realizar exercícios físicos, dentro de casa, sem exposição em locais públicos;
- Hidratar-se bem: aumentar o consumo de água (aproximadamente 200 ml por hora), chás e sucos naturais, de preferência na temperatura natural;
- Manter e/ou estimular o bom funcionamento do intestino;
- Evitar fazer dietas restritivas, porém optar por uma alimentação natural no lugar dos industrializados (macarrão instantâneo, por exemplo); diminuindo o consumo de gordura, açúcar, sal, corantes e conservantes;
- Consumir mais alimentos ricos em vitaminas e minerais.





## CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS

ESTADO DE SÃO PAULO

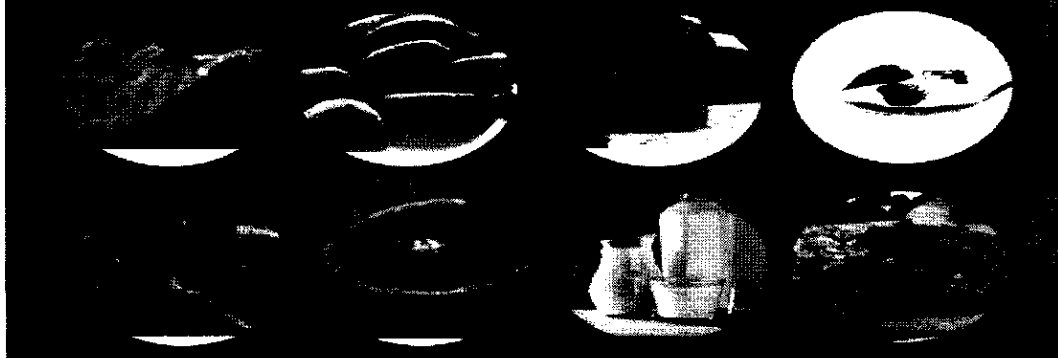
### CORONAVÍRUS

A PREVENÇÃO ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS

Garantir uma alimentação equilibrada é importante para o adequado funcionamento do sistema imune, sendo que os alimentos ricos em ômega-3, selênio, zinco, probióticos, vitaminas A, B, C, D e E são os mais indicados para esta regulação, já que favorecem a produção das células de defesa do organismo de forma mais eficiente.

Alguns exemplos são:

- **Ômega-3:** sardinha, salmão, arenque, atum, sementes de chia, nozes e linhaça;
- **Selênio:** castanha do Pará, trigo, arroz, gema de ovo, sementes de girassol, frango, queijo, repolho e farinha de trigo;
- **Zinco:** carne de vaca, frango, peixe, ostras, camarão, fígado, germen de trigo, grãos integrais e frutos secos;
- **Probióticos:** iogurte natural, leite fermentado, kefir, Kombucha, suplemento; para manter a flora intestinal saudável e melhorar a resposta imunológica;
- **Vitamina A:** cenoura, batata doce, manga, espinafre, melão, acelga, pimentão vermelho, brócolis, alface e ovo;
- **Vitamina do complexo B:** carnes, vísceras, gema de ovo, grãos integrais, derivados do leite, folhas, amendoins, leguminosas e a levedura da cerveja (não é a bebida);
- **Vitamina C:** laranja, tangerina, acerola, abacaxi, limão, morango, melão, mamão, manga, kiwi. Duas ou três porções de frutas já são suficientes para suprir a necessidade diária;
- **Vitamina D:** peixes, frutos do mar, óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo e leite e derivados. Faz-se necessária a exposição ao sol, em média de 30 minutos/dia, para aumentar a produção de vitamina D no organismo;
- **Vitamina E:** sementes de girassol, avelã, amendoim, amêndoas, pistache, nozes, manga, azeite de oliva, molho de tomate e mamão.



*[Signature]*



**CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS**  
ESTADO DE SÃO PAULO

C.M.V.  
Proc. Nº 1286 / 21  
Fls. 04  
Resp. \_\_\_\_\_

## CORONAVÍRUS

A PREVENÇÃO ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS

Deve-se estimular o consumo de sucos de frutas naturais, chás e vitaminas preparadas com diversas frutas e vegetais; além de sopas com legumes, verduras e carnes. Também é importante o consumo destes outros alimentos, como: própolis, geléia real, cúrcuma, alho, cebola, tomate, pimenta, óleo de coco, inhame, batata doce e yacon, abacate, aveia, gérmen de trigo e gengibre para o fortalecimento do sistema imune; e não se esquecer de beber muita água. A higienização adequada de frutas, verduras e legumes são fundamentais, assim como a higiene das mãos, para o enfrentamento desta pandemia. Evite aglomerações: fique em casa!

### Fontes:

ASBRAN - Associação Brasileira de Nutrição. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Mimeo. São Paulo, 2020. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2º ed., 1ª reimpr. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2014.

ZHANG, L; LIU Y.. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. J Med Virol. 2020; 92:479-490. [Potenciais intervenções para novo coronavírus na China: uma revisão sistemática]. Disponível em: <<https://doi.org/10.1002/jmv.25707>>. Acesso em 06 abr 2020.

Adaptado por Erika Jung Pizzaia CRN3 17.388, Silvia E. Bambozzi CRN3 22.027 e Andrezi Nordi Vieira CRN3 17.398.



Secretaria Municipal  
da Saúde

Prefeitura Municipal  
de Araraquara