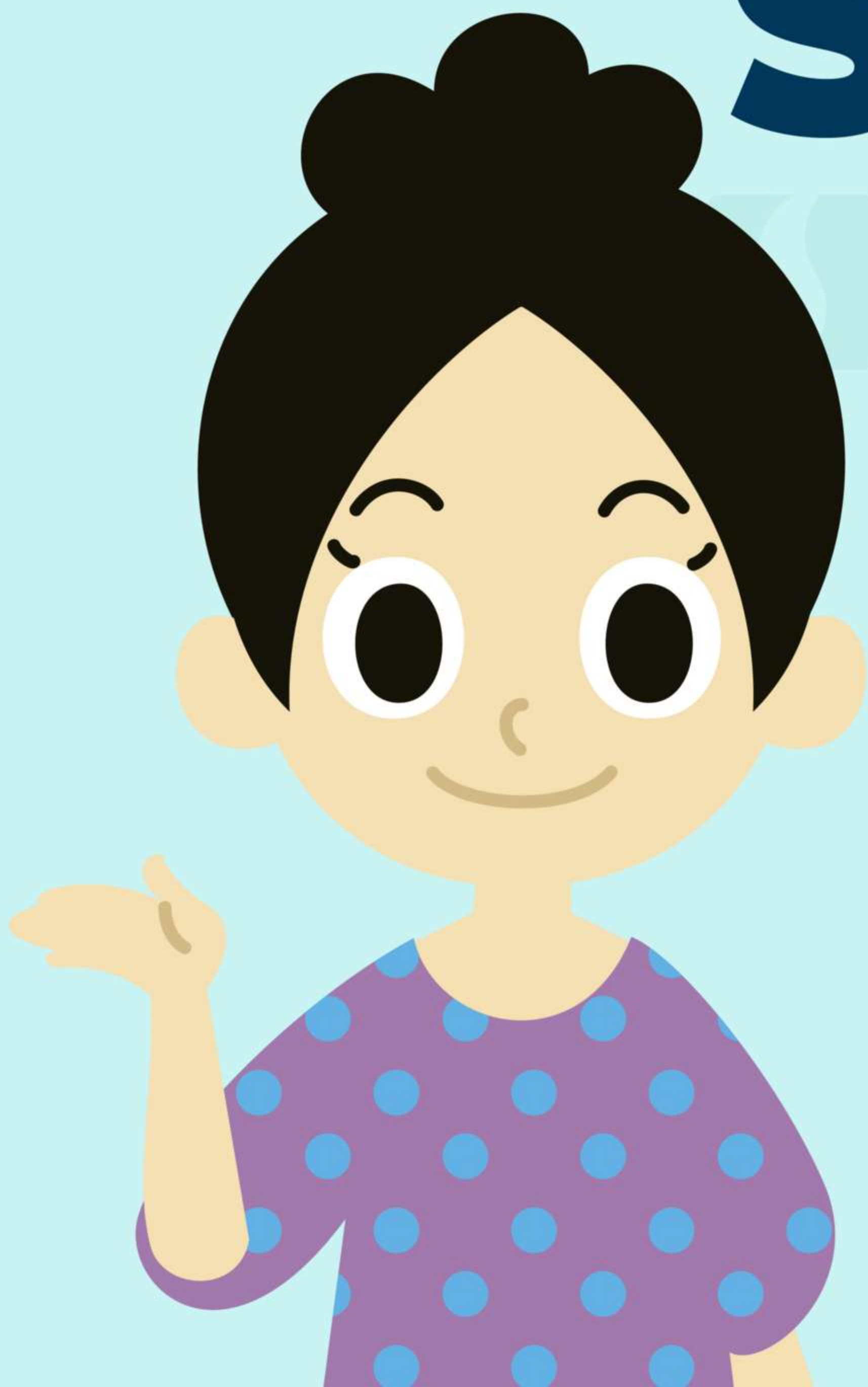




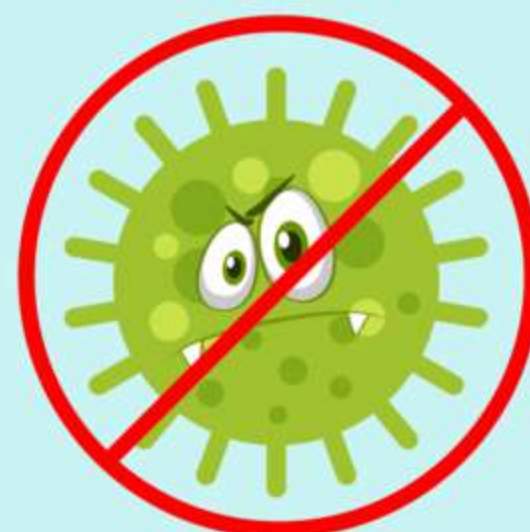
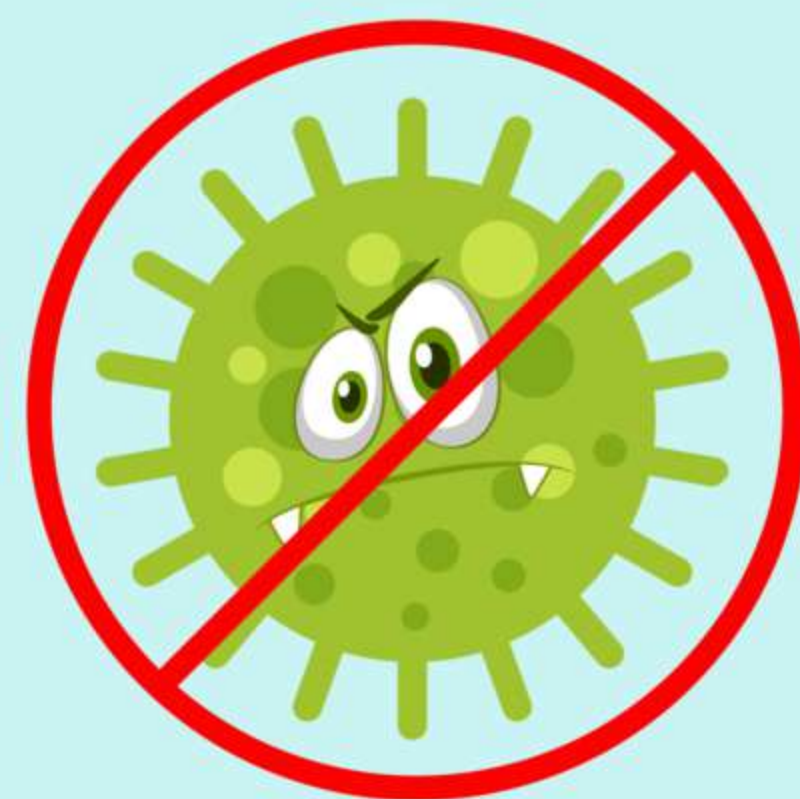
Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

Cuide da sua SAÚDE



Hospital
Santa Maria
de Suzano





DURMA BEM



Hospital
Santa Maria
de Suzano

Enquanto dormimos, nosso organismo realiza ajustes essenciais para o bom funcionamento das nossas defesas naturais. O pouco tempo de sono faz subir a liberação de cortisol, um hormônio relacionado ao estresse que influencia negativamente no sistema imunológico.



Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

NÃO FUME



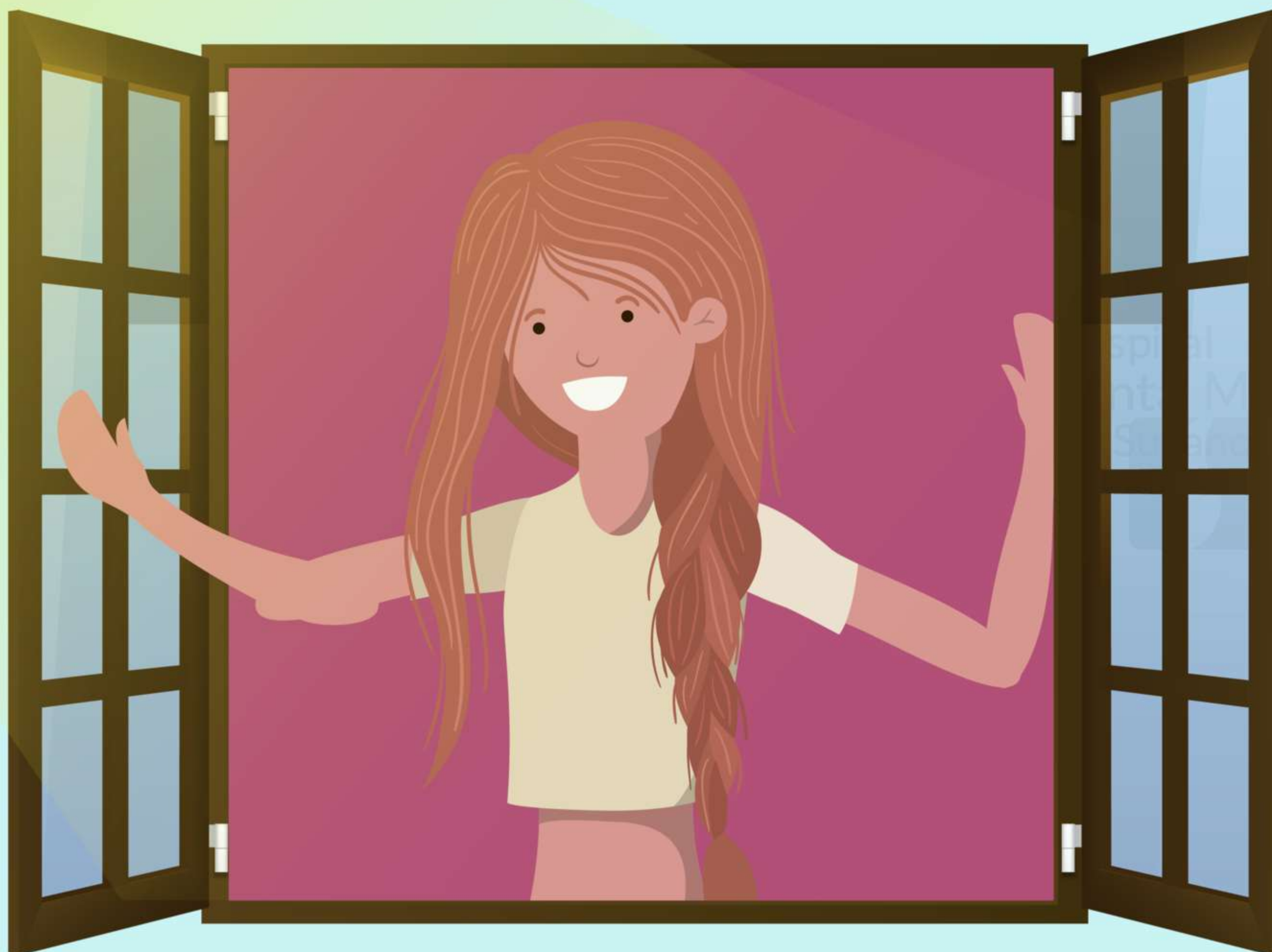
Evite o cigarro ou de ficar exposto ao cigarro. O tabagismo surge como um dos inimigos das defesas do corpo e propicia aos fumantes uma chance bem maior de adoecer quando comparados aos não-fumantes.



Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

EXPONHA-SE AO SOL



Fonte: saude.abril.com.br

Exponha-se ao sol diariamente, de preferência até as 10 horas da manhã e depois das 16 horas, sem protetor solar, para aumentar a produção de vitamina D no organismo.



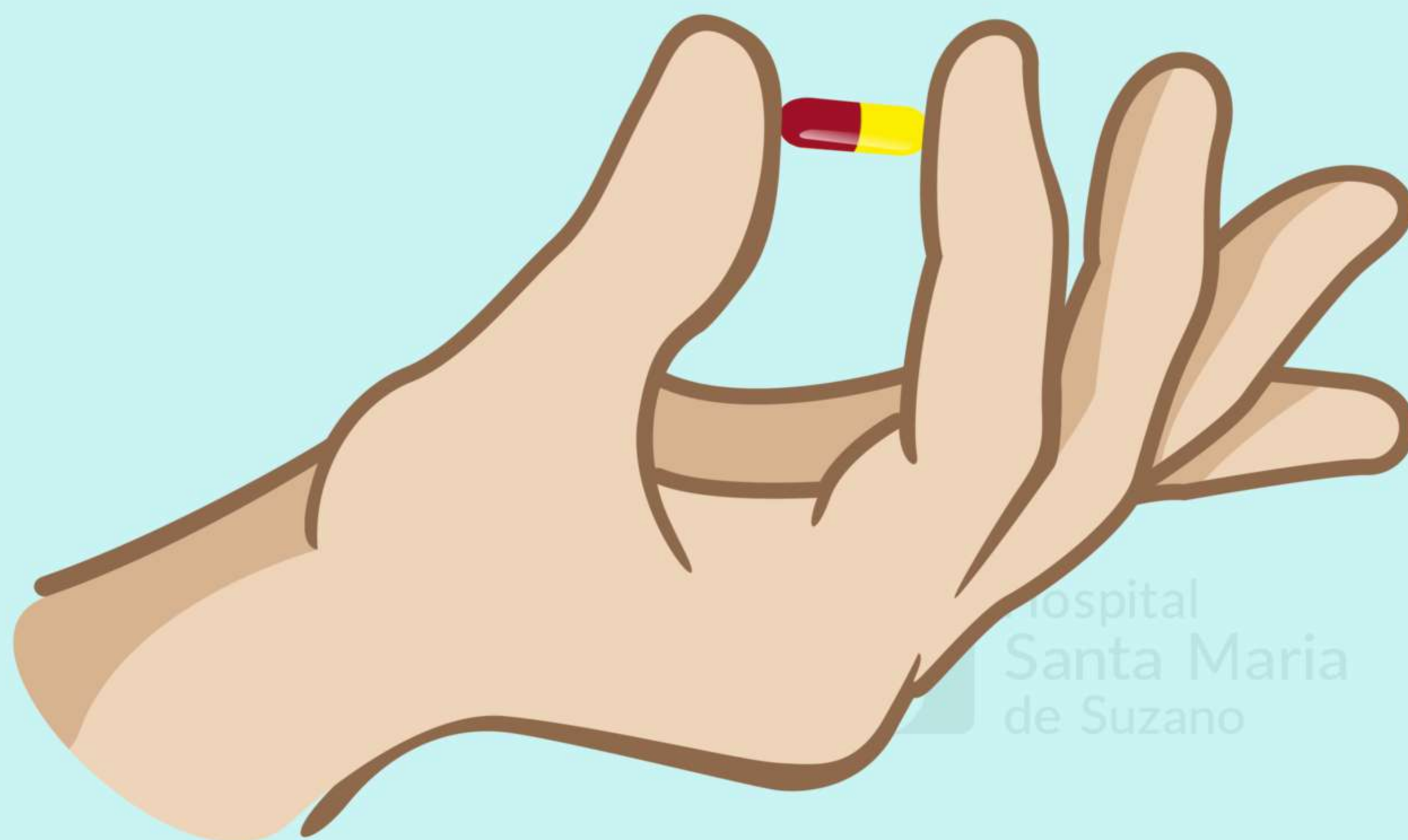
EVITE O ESTRESSE



O cortisol é um hormônio que atua na inibição do sistema de defesa do organismo, além de estar relacionado a complicações cardiovasculares. Com o estresse constante, o corpo passa a produzi-lo em uma grande quantidade, fazendo com que o próprio organismo relaxe suas defesas. A consequência é a dificuldade de resposta do sistema imunológico.



NÃO SE AUTOMEDIQUE



A automedicação, muitas vezes vista como uma solução para o alívio imediato de alguns sintomas pode trazer consequências mais graves do que se imagina. O uso indiscriminado de medicamentos pode prejudicar o seu sistema imunológico, favorecendo o aparecimento de doenças no futuro.