



SMEC MORRO REUTER

ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL E DE ENSINO FUNDAMENTAL TIRADENTES

2021

COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO?

8º e 9º Anos

Orientador: Eduardo Davi Holler

Coorientadora: Andreia Laux Ternus

Alunas: Manuela Ramminger Sparremberger, Manuela Steffen e Gabriela Galas



Introdução

A importância do conhecimento sobre a imunidade nos tempos atuais da pandemia da COVID-19 são diversos, reportagens e conversas relacionadas a isso passaram a ser frequentes na comunidade em geral. O que parecia um conhecimento científico distante que interessava somente à medicina passou a ser o assunto do momento. Temas como imunidade, anticorpos, linfócitos passaram a ser assuntos do dia a dia. Por isso, as alunas do oitavo e nono anos decidiram pesquisar o tema imunidade, buscando mais conhecimento sobre o assunto. Buscou-se descobrir como a imunidade funciona e o que a compõem, também buscou-se descobrir qual a maneira mais fácil de aumentar a imunidade sem o uso de medicamentos.

Objetivo

O objetivo principal deste trabalho é descobrir como funciona o sistema imunológico e o que podemos fazer para que ele funcione de forma adequada, de forma natural sem o uso dos medicamentos.

Metodologia

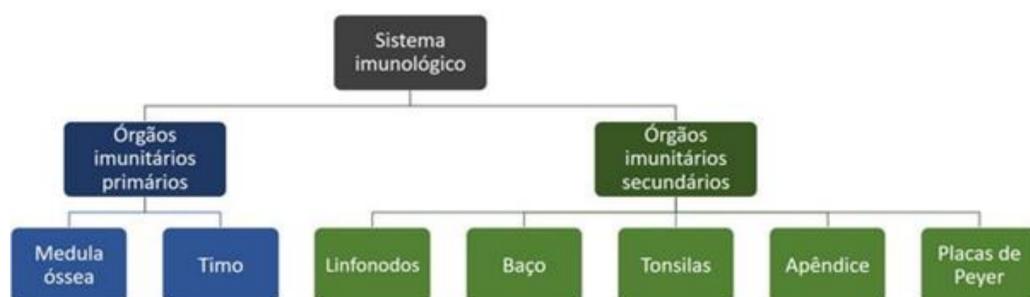
Para a realização deste trabalho foram feitas pesquisas por meios eletrônicos em site e revistas. Também foram realizadas várias entrevistas buscando o conhecimento científico e também o conhecimento popular sobre o tema. Depois de conhecer o sistema imunológico foi confeccionada uma maquete para com ela explicar como funciona a proteção de nosso organismo.

Resultados

O que é Imunidade?

A imunidade é o mecanismo de defesa do nosso organismo contra agentes “estranhos” que causam qualquer tipo de afecção ou doença.

Principais órgãos do sistema imunológico



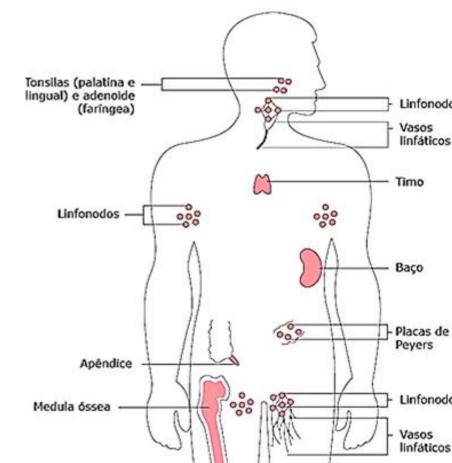
Tipos de Imunidade

Existem 2 tipos de imunidade, a imunidade inata e a imunidade adquirida. A imunidade inata ou natural é a nossa primeira linha de defesa. Esse tipo de imunidade já nasce com a pessoa, representada por barreiras físicas, químicas e biológicas. A imunidade inata também é representada pelas células de defesa, como leucócitos, neutrófilos e macrófagos. Os principais mecanismos da imunidade inata são fagocitose, liberação de mediadores inflamatórios e ativação de proteínas. Se a imunidade inata não funciona ou não é suficiente, a imunidade adquirida entra em ação. A imunidade adquirida é a defesa obtida ao longo da vida, tais como anticorpos e vacinas.

Os sinais e sintomas de que nossa imunidade está baixa são gripes e resfriados recorrentes e frequentes, cansaço excessivo, náuseas, vômitos, diarreias, febre, alergias respiratórias frequentes, coceiras intensas e prolongadas, lesões de pele, infecções frequentes (urinárias, respiratórias, vias aéreas superiores). Os organismos com a imunidade mais baixa, são considerados mais frágeis e podem estar mais susceptíveis ao aparecimento de doenças auto-imunes, como câncer e HIV.

Como aumentar a Imunidade?

É possível fortalecer o sistema imunológico sem o uso de medicamentos. Para isso é necessário ter uma alimentação saudável e balanceada, que contenha frutas, verduras, legumes e carnes. Tomar sol (em horários específicos – antes das 10h e depois das 16h). Sono adequado – ter uma noite de sono tranquila e dormir pelo menos 8h. Prática de atividade física deve ser um hábito, pois ela aumenta os níveis de serotonina (hormônio do nosso organismo). A prática de atividade física, reduz muitas doenças, como a pressão alta, diabetes, depressão, entre outras. Além destes fatores naturais, é importante realizar e manter o esquema vacinal em dia, pois elas auxiliam e mantêm o nosso organismo protegido.



Conclusão

Concluimos que com esse trabalho que a imunidade é muito importante para o nosso corpo e para manter a nossa saúde. Percebemos também que existem maneiras muito fáceis de aumentar a imunidade sem precisar tomar remédios, apenas com alimentos naturais e chás.

A relevância desse trabalho se dá principalmente pelo aprendizado proporcionado a todos os envolvidos, que entre outros conhecimentos mostrou que é possível fortalecer o sistema imunológico de maneira natural.

Referências

- <https://www.hermespardini.com.br/blog/?p=237>
- <http://www.ipasealsaude.al.gov.br/aviso/item/2219-voce-sabe-o-que-e-imunidade>
- <https://www.rededorsaoluiz.com.br/especialidades/imunologia>
- <https://www.todamateria.com.br/sistema-imunologico/>

