

SISTEMA IMUNOLÓGICO:

A FORMA DE DEFESA CONTRA CORONAVIRUS

No momento, nossa mente precisa ser flexível para atender às demandas das autoridades de saúde e uma dessas demandas é saber como fortalecer nosso sistema imunológico. Talvez a primeira ação seja não angustiá-lo, porque tudo o que estamos experimentando é real e não é fácil evitar o estresse, mas, como dizia Patti Smith na sua canção “People have the power”, cada um de nós tem poder; e cada um de nós deve ser capaz de usá-lo para fortalecer nosso sistema imunológico, no sentido de nos esforçarmos por fazer algo de extraordinário, mesmo quando parece impossível.

O Dr. Jonathan Godbout observou uma ligação direta entre o sistema imunológico e o estresse prolongado, a ponto de que se pode sofrer uma patologia inflamatória causada pela resposta do sistema imunológico à pressão externa. Saber disto é importante para evitá-lo e permanecer forte contra o coronavírus. Todos nós nascemos com um sistema de defesa natural contra os chamados patógenos invasores. Isso é conhecido na medicina como uma resposta imune inata que é ativada automaticamente quando as células detectam que foram infectadas e enviam sinais químicos para avisar o corpo de que estão tendo um ataque; essas células são fabricadas continuamente pela medula óssea.

A responsabilidade pelo nosso sistema imunológico é relevante neste momento, enquanto estamos ganhando tempo para obter um tratamento eficaz contra o COVID-19. Em nossa região amazônica do Brasil, temos conseguido comprovar que através do princípio da rastreabilidade, isto é, de técnicas baseadas em atitudes mentais e terapias naturais, podemos manter nosso sistema imunológico com melhor capacidade de defesa contra vírus, bactérias, parasitas, etc. Certamente não existe uma fórmula mágica para elevar nosso sistema imunológico que possa ser demonstrada cientificamente, porém, temos conseguido trabalhar a normalidade imunológica de nossos pacientes com base em atividades físicas razoáveis (mesmo quando os espaços são bem limitados), mas é para isso que serve a imaginação, que é essencial usá-la para evitar o estresse como fator predatório do sistema imunológico, uma dieta básica rica em frutas, vegetais e proteínas magras baixas em açúcares e gorduras, água e cuidados na higiene.

Pesquisadores como Beutler, Hoffmann e Steinam demonstraram que nosso sistema imunológico funciona de maneiras diferentes, dependendo do mau uso dos pilares anteriores. Talvez o que é essencial para iniciar essa terapia imunológica seja o que Hildegard von Bingen disse no século XII, que será difícil curar enquanto não assumirmos nossos hábitos errados. Nesse isolamento em que vivemos, temos o dever de ajudar nosso sistema imunológico a não ficar fatigado pelo estresse ou por um mau hábito, para que possa ser fortalecido não apenas fisicamente, mas também mentalmente, com base na esperança, porque mesmo que esta última não possa ser verificada ao microscópio, sabemos que podemos usá-la como terapia pessoal contra essa pandemia.

Dra. Antonia López González (Tony)

Especialista em enfermidades tropicais. ACI-ESADTE. Amazonas, Brasil