

Estilo de vida ajuda a explicar por que algumas pessoas adoecem menos

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 1 de agosto de 2026



Em épocas de maior circulação de vírus respiratórios, como o inverno, é comum ver pessoas gripadas, resfriadas ou com outras infecções. Ao mesmo tempo, sempre parece existir alguém que passa anos sem adoecer. Mas será que algumas pessoas realmente nascem com uma imunidade muito mais forte que as outras?

Especialistas ouvidos pelo Metrôpoles explicam que não é bem assim. Em pessoas sem doenças que comprometam o sistema imunológico, a frequência com que alguém adoece costuma ser resultado de uma combinação de fatores como genética, vacinação, alimentação, qualidade do sono, prática de atividade física, controle do estresse e até o grau de exposição a vírus e bactérias no dia a dia.

A alergista e imunologista Raquel Letícia Tavares Alves, do Hospital Samaritano Higienópolis, em São Paulo, explica que pessoas que adoecem menos não têm, necessariamente, uma imunidade mais forte.

“Não existe necessariamente uma imunidade mais forte que a outra. O que existe é uma combinação de fatores que interfere na forma como cada pessoa responde às infecções”, afirma.

Ela destaca que o ambiente também faz diferença. Uma professora que convive diariamente com crianças, por exemplo, tende a entrar em contato com muito mais vírus do que alguém que trabalha em home office. Da mesma forma, quem utiliza transporte público todos os dias costuma ter uma exposição maior a microrganismos do que quem transita de carro ou moto.

A infectologista Sumire Sakabe, do Hospital Nove de Julho, também em São Paulo, acrescenta que uma mesma pessoa pode adoecer mais ou menos dependendo da fase da vida. “Pessoas melhor nutridas, mais descansadas, vacinadas e sem doenças crônicas tendem a apresentar menos infecções respiratórias, por exemplo”, aponta.

Ela lembra que o aumento da exposição também influencia esse cenário. É comum, por exemplo, que crianças que quase não ficavam resfriadas passem a apresentar várias infecções depois de começar a frequentar creches ou escolas.

Como o organismo evita doenças

Entrar em contato com um vírus ou uma bactéria não significa, necessariamente, desenvolver uma infecção. Em muitos casos, o próprio organismo consegue impedir que o agente causador da doença avance. Segundo Sumire, a primeira linha de defesa é formada por barreiras naturais, como a pele, a mucosa, os pelos do nariz, os cílios das vias respiratórias e as amígdalas, que dificultam a entrada dos microrganismos.

Quando essas barreiras não são suficientes, entram em ação outros mecanismos de defesa do sistema imunológico. “O corpo ativa uma resposta celular para tentar conter a infecção. Se isso não for suficiente, passa a produzir anticorpos capazes de neutralizar vírus e bactérias”, explica a infectologista.

O infectologista Werciley Júnior, do Hospital Santa Lúcia Sul, em Brasília, lembra que essa proteção também depende da chamada imunidade adquirida, construída ao longo da vida.

“Ela é formada principalmente pelos anticorpos produzidos após vacinas e contatos prévios com vírus e bactérias. Isso ajuda o organismo a responder mais rapidamente quando ocorre uma nova exposição”, afirma.

É possível fortalecer a imunidade?

A promessa de “turbinar” o sistema imunológico aparece com frequência em suplementos, vitaminas e até terapias intravenosas. Segundo Raquel, porém, boa parte dessas estratégias não tem comprovação científica.

“Há muitos mitos sobre fortalecer a imunidade. Não existem evidências de que alimentos específicos, suplementos ou outras soluções da moda façam o sistema imunológico funcionar acima do seu potencial”, afirma.

Ela explica que hábitos saudáveis ajudam o organismo a funcionar da forma esperada, mas não criam uma imunidade superior.

“Dormir bem, praticar atividade física, manter uma alimentação equilibrada e seguir o calendário de vacinação contribuem para o bom funcionamento do sistema imunológico. É diferente de dizer que eles aumentam a imunidade além do normal”, ressalta.

A especialista também faz um alerta para produtos vendidos com a promessa de melhorar as defesas do organismo. De acordo com a médica, algumas suplementações e aplicações intravenosas podem até provocar efeitos adversos e não oferecem benefícios comprovados para a maioria das pessoas. “O que realmente faz diferença é manter hábitos saudáveis e a vacinação em dia”, conclui.

Fonte: Metrôpoles e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
01/08/2026/07:36:28

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias

chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*