



@cuidados.alzheimer

Cuidados com a saúde dos idosos durante o inverno





Com a chegada **do inverno e das baixas temperaturas**, a saúde dos idosos exige atenção redobrada. O envelhecimento natural do nosso sistema de defesa, somado ao **ar mais seco e à maior circulação de vírus**, torna esse grupo mais suscetível a doenças respiratórias e outros riscos da estação.

Principais riscos e como preveni-los

- **Hipotermia:** Ocorre quando a temperatura corporal cai abaixo de 35°C. Para evitar a perda de calor, utilize roupas mais quentes e com mais camadas, proteja as mãos, pés e cabeça com luvas, meias e toucas, e use cobertores que retenham calor durante o sono;
- **Doenças Respiratórias:** O inverno favorece crises de asma, bronquite e infecções como a gripe e pneumonia. Mantenha as vacinas em dia, principalmente contra a influenza e Covid-19, e mantenha sempre os ambientes bem ventilados;



Principais riscos e como preveni-los

- **Pele e Higiene:** Banhos muito quentes e longos, costumam ressecar a pele, por isso evite. Sempre use hidratantes, principalmente após o banho pois ele ajudam a prevenir as rachaduras que podem abrir portas para infecções;
- **Alimentação e Hidratação:** Idosos costumam sentir menos sede, mas a hidratação é essencial para manter as mucosas protegidas. Ofereça água com frequência e incentive o consumo de bebidas quentes, como chás, caldos e sopas.



O frio também aumenta o risco de quedas, que podem causar lesões graves. É fundamental manter a casa bem iluminada, evitar tapetes soltos, usar sapatos fechados com solados firmes e, se necessário, utilizar instrumentos de apoio como bengalas. Além disso, não deixe que o isolamento social se intensifique. Estimule o idoso a manter-se ativo com exercícios de alongamento ou atividades como passeios em shoppings ou visitas a familiares, que ajudam a quebrar o ciclo da imobilidade e melhoram o humor.



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog e o nosso **site**!**

Os links na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!

 **<https://cicacamacho.blogspot.com>**

 **<http://cuidadosalzheimer.uff.br>**

Gostou da publicação?



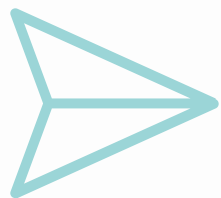
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9º
Período



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8º período



Lívia Santos Espíndola Freire
Acadêmica de Enfermagem 5º período

Referências Bibliográficas:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. 11 dicas para cuidar da saúde do idoso durante o frio. SBGG, 2024. Disponível em: <https://sbgg.org.br/11-dicas-para-cuidar-da-saude-do-idoso-durante-o-frio/>

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO ESPÍRITO SANTO. Cuidados com a saúde dos idosos devem ser redobrados no inverno. SESA, 2025. Disponível em: <https://saude.es.gov.br/Noticia/cuidados-com-a-saude-dos-idosos-devem-ser-redobrados-no-inverno>