

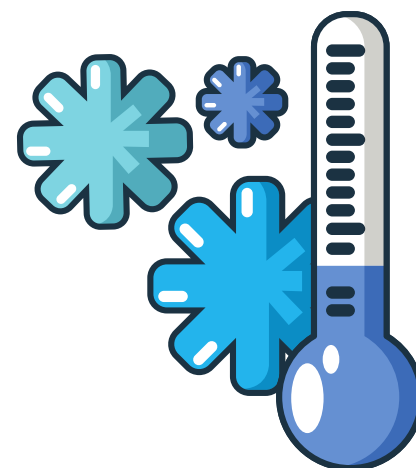


@cuidados.alzheimer

Cuidados com os idosos no frio



Como o idoso tende a ter uma imunidade baixa e dificuldade para se adaptar a mudanças de temperatura, no clima frio é importante que o idoso



e seu cuidador se atentem a algumas situações como: A temperatura do corpo do idoso, queimaduras de frio, quedas,

situações de gripe ou resfriado e dores crônicas.



Alguns cuidados a se tomar no frio:

1) Utilizar agasalhos como casacos, gorros e meias;



2) O cuidador deve estar atento ao ambiente, considerando fatores como as janelas abertas, umidades dentre outros;



3) Utilizar hidratantes e loções para manter a integridade da pele;



4)Se atentar a campanhas de vacinação, como a da gripe e Covid-19;



5)Como nessa época o idoso tende a ficar mais dentro de casa, se atentar a repor a vitamina D por alimentos como a gema de ovo, bifes entre outros,



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso [blog](#) e o nosso [site](#)!

Os link se encontram 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/>

Autores:



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



Juliana de Oliveira Nunes da Silva
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Suellen de Almeida Barroso
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Vitória Meireles Felipe de Souza
Acadêmica de Enfermagem do 9º Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 7º Período

Gostou da publicação?



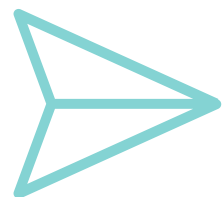
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Referências Bibliográficas:

BRASIL. Governo Federal. Governo do Estado de São Paulo. Prefeitura de São Paulo. **Saúde do idoso requer mais cuidados no inverno.** 9 jul 2019. Disponível em:

<<https://www.saopaulo.sp.gov.br/ultimas-noticias/atencao-saude-do-idoso-requer-mais-cuidados-no-inverno/>>. Acesso em 29 set 2021.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). **11 dicas para cuidar da saúde do idoso no frio.** 18 jun 2014. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/11-dicas-para-cuidar-da-saude-do-idoso-no-frio/>>.