

Cuidados com idosos no inverno devem ser redobrados

Cuidados

Redação

30 de julho, 2021

O inverno é a estação responsável pelas temperaturas mais baixas do ano. Por isso, os cuidados com idosos devem ser redobrados a fim de evitar as doenças decorrentes do frio — ainda mais em tempos de pandemia.

“Com as baixas temperaturas e o **tempo seco**, os idosos estão mais propensos às doenças de inverno. Principalmente as de **vias respiratórias**, como resfriado, gripe, sinusite e rinite. Geralmente, os ambientes costumam ficar fechados (para evitar a dissipação do calor), promovendo contaminações por vírus, bactérias e germes”, informa Joely Luiza Malachia, enfermeira especialista e coordenadora de Qualidade da **Cora Residencial Senior**.

A vacina contra a **influenza**, por exemplo, é essencial. “Deve ser uma preocupação real, uma vez que os idosos contraem gripes e resfriados durante o inverno com mais facilidade. Por isso, cuidadores e familiares com idosos em casa, fiquem atentos ao calendário. Mesmo com a pandemia, a vacinação contra a gripe é necessária”, afirma a especialista.

Além disso, a circulação do ar em ambientes fechados somada às baixas temperaturas da própria estação acabam criando o risco de **hipotermia**, que é a baixa temperatura corporal. E aí está o perigo: quando o corpo está aquém da temperatura ideal, pode causar arritmias cardíacas, infarto e outras doenças relacionadas ao coração.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a hipotermia ocorre quando a temperatura corporal fica abaixo de 36,8 graus. Os sintomas mais comuns são fraqueza, **fadiga** e diminuição do tremor do frio. Porém, em fases mais avançadas, o idoso pode apresentar fala enrolada, perda de consciência e choque.

Principais cuidados com idosos no inverno

- Promova uma **alimentação equilibrada**, com frutas, legumes e verduras;
- Mesmo que o idoso não tenha sede, incentive a ingestão de líquidos, como

água, sucos e vitaminas, além de bebidas quentes (chás, sopas e caldos, por exemplo);

- Com o clima seco, é necessária a **hidratação diária da pele** para evitar o ressecamento e a sensibilidade;
- Estimule o uso de roupas e acessórios adequados para a estação, que devem ser quentes e aquecidos. Gorros, toucas, meias, mantas e cobertores são bons exemplos;
- O banho de sol é essencial para que o corpo mantenha a produção de **vitamina D**, pois a falta dessa substância enfraquece os ossos, aumentando, desse modo, o risco de quedas;
- Recomende atividades (individuais ou em grupo) físicas e **exercícios de alongamento**;
- Garanta que o idoso tenha acompanhamento médico regular, principalmente se ele for portador de **hipertensão arterial**, diabetes ou outras condições crônicas.

Leia também: Como evitar crises alérgicas no inverno

Fonte: Joely Luiza Malachia, enfermeira especialista e coordenadora de Qualidade da Cora Residencial Senior.

