

Saúde do idoso requer atenção especial com temperaturas baixas

22/07/2025

Saúde

Com as temperaturas mais baixas e os dias de frio intenso, a Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) reforça o alerta para os cuidados com a saúde das pessoas idosas. Esse público, mais vulnerável ao frio, exige atenção especial devido à menor capacidade de regulação da temperatura corporal e à presença de doenças crônicas, que podem ser agravadas nessa estação.

Entre os principais riscos estão as doenças cardiovasculares, como infarto, acidente vascular cerebral e dores ou desconforto no peito (angina), já que o frio provoca a contração dos vasos sanguíneos e sobrecarrega o coração. Além disso, doenças respiratórias como gripe, resfriado e Covid-19 tendem a se disseminar com mais facilidade em ambientes fechados e entre pessoas com imunidade reduzida. Condições como pneumonia, bronquite e asma também são agravadas durante o inverno, e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) segue sendo um fator de preocupação.

Outro risco importante é a hipotermia, caracterizada pela queda da temperatura corporal abaixo de 35°C. Em pessoas idosas, essa condição pode indicar infecções ocultas, como pneumonia ou infecção urinária, e requer atenção médica imediata. Também há aumento da incidência de dores crônicas, ressecamento da pele e outros problemas dermatológicos, todos agravados pela exposição prolongada ao frio.

- [**Paraná registra queda na circulação do vírus Influenza com a vacinação**](#)

Para prevenir complicações, a Sesa orienta sobre a importância de medidas simples, como o uso de roupas adequadas em camadas, proteção das extremidades com luvas e meias de lã, manutenção de ambientes aquecidos e ventilados, hidratação frequente e alimentação balanceada. É fundamental evitar o consumo excessivo de alimentos calóricos e gordurosos, manter uma boa higiene pessoal e promover atividades físicas leves em locais protegidos do frio, o que também contribui para o bem-estar emocional.

Nas Instituições de Longa Permanência para Pessoas Idosas (ILPIs), os cuidados devem ser ainda mais rigorosos. É essencial manter protocolos de biossegurança, como higienização frequente das mãos, uso adequado de equipamentos de proteção individual (EPIs), monitoramento constante de sintomas entre residentes e trabalhadores, controle rigoroso das visitas, atualização da vacinação e capacitação contínua da equipe multiprofissional.

A articulação entre as ILPIs e a Atenção Primária à Saúde (APS) também é fundamental para garantir cuidado integral e monitoramento clínico em rede.

- **Paraná inaugura a maior biofábrica de mosquitos do mundo de combate à dengue**

A vacinação é outro ponto-chave para um inverno saudável. A imunização contra a gripe (influenza) e a Covid-19 reduz significativamente os casos graves e a mortalidade, além de diminuir o risco de infarto e outras complicações cardiovasculares. No entanto, a cobertura vacinal da população idosa no Paraná ainda é baixa: apenas 55% se vacinaram contra a gripe até o momento, enquanto a meta do Ministério da Saúde (MS) é de 90% para os grupos prioritários. As vacinas estão disponíveis gratuitamente em todas as unidades de saúde do Estado.

“Proteger a saúde da pessoa idosa durante o inverno é um dever coletivo. São ações que envolvem o cuidado individual, o apoio das famílias, o trabalho dos profissionais de saúde e a atuação das políticas públicas”, alerta o secretário estadual da Saúde, Beto Preto. “Vacinação, ambientes adequados, alimentação saudável, atenção médica e cuidado humanizado são fundamentais para que as pessoas idosas vivam esse período com segurança, dignidade e qualidade de vida”.