

- [Colunas](#)
- [Imóveis Secovi](#)
- [Colunistas](#)
- [Atendimento](#)
- [Dr.Ajuda](#)

- 
- 
- X
- 
- 
- 
- 

09:06:00

Notícias, Esportes, Fotos e \

## SAÚDE

1. [Início](#)

2.  [Editoria](#)

3.  [Notícias](#)

# ACG Home Care alerta sobre os cuidados com os idosos em casa no período do outono-inverno 2025

### Cuidar dos idosos acamados e em cuidados especiais nas estações mais frias do ano exige atenção redobrada e medidas preventivas eficazes

[8 Min](#)

- 
- 
- X
- 

REGINA DINIZ

22/04/2025 18h19 - Atualizado há 5 dias



**Foto Divulgação\_ACG Home Care orienta como cuidar dos idosos nas estações mais frias do ano**

A chegada das estações mais frias do ano requer cuidados especiais com a saúde dos idosos, principalmente, aqueles que estão acamados em casa. Este ano, a previsão é de temperaturas ainda mais baixas no período de outono-inverno e pode nevar forte em cidades ao Sul do país, fronteiriças com o Uruguai, a Argentina e o Paraguai. A região Sudeste também deve ser afetada pelo frio intenso. Diante destas condições climáticas de temperaturas muito baixas, ar seco, ventos gelados e maior incidência de doenças respiratórias - gripes, resfriados e complicações como pneumonia, a ACG Home Care preparou uma lista de orientações para auxiliar a manter o bem-estar e a saúde dos idosos neste período.

Especializada em cuidado, atenção e internação domiciliar, a rede de franquia ACG Home Care alerta para a necessidade de adaptar o ambiente doméstico neste período mais frio do ano. Garantir o conforto térmico e manter os lugares onde o idoso circula mais quente e com boa ventilação são algumas das medidas recomendadas pela equipe de enfermagem da empresa. “O idoso sente mais frio em função da menor capacidade de regulação térmica do organismo. Por isso, o aquecimento do ambiente, o uso de roupas adequadas e a hidratação constante são fundamentais para manter a saúde”, explica a Diretora Assistencial da ACG Home Care, Cristiane Pires Marrone.

Outro ponto de atenção é a prevenção de infecções respiratórias, como gripes, resfriados e pneumonia. “Manter a vacinação em dia, incluindo a da gripe e a pneumocócica, além da higiene frequente das mãos e de todo o equipamento e móveis instalados no ambiente domiciliar são medidas essenciais para proteger o idoso”, complementa.

vida e tranquilidade para o paciente e seus familiares, mesmo durante as estações que exigem maior vigilância e atenção como a do outono-inverno”, afirma o CEO da ACG Home Care. Alexandre Pires. “Investimos continuamente na capacitação da nossa equipe para garantir um atendimento humanizado e seguro, respeitando a individualidade de cada idoso”.

#### Vacinação em dia

Manter a vacinação em dia é fundamental. A imunização contra a gripe e a pneumonia ajuda a prevenir complicações respiratórias graves. Importante verificar se todas as vacinas estão atualizadas e seguir as orientações do Ministério da Saúde.

#### Hidratação frequente

A hidratação continua sendo essencial no inverno, embora a sensação de sede diminua. Incentivar o consumo de água e chás é essencial para evitar a desidratação. Recomenda-se não consumir bebidas alcoólicas e cafeinadas em excesso.

#### Alimentação adequada

Uma alimentação balanceada fortalece o sistema imunológico. Incluir frutas, verduras, legumes e proteínas nas refeições diárias. Sopas e caldos são boas opções para aquecer e nutrir o corpo.

#### Aquecer os ambientes

Necessário também garantir que os ambientes estejam aquecidos, mas também bem ventilados. O uso excessivo de aquecedores e mantas elétricas deve ser evitado, porque podem ressecar o ar em ambientes fechados e, principalmente, aumentar o risco de incêndios e superaquecimentos. Em alguns casos, o uso de umidificadores pode ser benéfico. Use o bom senso e opte pelo equilíbrio de temperatura nos espaços internos.

#### Roupas confortáveis

Optar por roupas de conforto térmico, de tecidos adequados para promover o calor e aquecer o corpo. Vestir-se em camadas é a melhor forma de manter o corpo aquecido. Roupas térmicas, casacos, gorros, luvas e cachecóis são recomendados, preferencialmente confeccionados de tecidos que retêm o calor como lã e algodão. Ficar atento aos sinais de hipotermia, que ocorre quando a temperatura corporal cai abaixo do normal, é importante. Tremores, confusão mental, cansaço extremo e pele fria podem ser sinais de que é preciso ajuda médica.

#### Exercícios físicos regulares

A prática de atividades físicas leves como caminhadas e alongamentos, quando o sol estiver mais quente, é recomendada para manter a circulação sanguínea e a saúde de idosos. Sempre que possível, deve-se optar por exercícios em locais fechados e aquecidos.

#### Cuidados com a pele

Cuidar da pele no inverno também é outra ação necessária e requer disciplina e frequência. Neste período, a pele tende a ficar mais seca. Opte por utilizar hidratantes adequados para evitar rachaduras e irritações. Lábios e mãos também precisam de cuidados especiais.

#### Cuidado com as quedas

Pisos escorregadios e gelados são um risco adicional que pode esfriar o corpo, provocar desconforto e doenças e ocasionar quedas mais frequentes. Para prevenir quedas, é recomendável usar tapetes e meias antiderrapantes e corrimãos nos ambientes domésticos.

#### Ambientes iluminados

Mantenha a casa bem iluminada, além de aquecida, sem exageros. Neste período, de frio intenso, recomenda-se ir ao médico a qualquer suspeita de tosse, frio interno. Imprescindível monitorar a saúde e ajustar tratamentos conforme necessário, principalmente, para as pessoas com doenças crônicas ou no pós-operatório. Ações preventivas impedem que casos regulares possam avançar para um caso mais grave como pneumonia.

#### Atuação de uma empresa de cuidado e internação domiciliar

Cuidar dos idosos, prioritariamente, no inverno, requer atenção redobrada e medidas preventivas e eficazes que podem ser realizadas por empresas especializadas em saúde domiciliar como a ACG Home Care. A empresa oferece equipamentos e serviços de profissionais de várias competências como médica, enfermagem, nutrição, fisioterapia, terapia ocupacional etc. Profissionais destas áreas têm competência para monitorar os pacientes e auxiliar na prevenção de possíveis complicações resultantes das baixas temperaturas. O calendário de vacinas dos pacientes também deve ser monitorado pela família e equipe em Atenção Domiciliar, assegurando que todas as imunizações necessárias estejam atualizadas conforme as orientações médicas e seguindo as normas públicas de saúde.

“Nossa rede de franquia oferece cuidado completo para os atendidos em casa. Temos profissionais competentes e atualizados para auxiliar a manter a saúde do idoso acamado ou que precisa de cuidados especiais em casa. Temos, por exemplo, uma equipe de nutrição que oferece suporte alimentar, que inclui refeições adequadas à base de frutas, verduras, legumes e proteínas, além de preparar sopas e caldos que aquecem e nutrem o corpo. Estas profissionais também têm competência para auxiliar na manutenção da saúde do ambiente. Em situações mais sensíveis, recomendam o uso de umidificadores para garantir o equilíbrio entre conforto e segurança”, ressalta o CEO da ACG Home Care.

Notícia distribuída pela [saladanoticia.com.br](https://saladanoticia.com.br). A Plataforma e Veículo não são responsáveis pelo conteúdo publicado, estes são assumidos pelo Autor(a):  
REGINA HELENA LIMA DINIZ  
[reginadiniz@rdcom.net.br](mailto:reginadiniz@rdcom.net.br)

**FONTE:** <https://acghomecare.com.br/wp/>

Copiar Link

- 
- 
- X
- 

**Notícias Relacionadas »**

