



#### **Foto Divulgação ACG Home Care**

O inverno é uma estação que exige atenção especial com a saúde, especialmente com idosos, crianças e pessoas acamadas. Durante os meses mais frios - junho, julho e agosto, no Brasil, é comum o aumento de doenças respiratórias, gripes e resfriados, além de complicações decorrentes das baixas temperaturas. A ACG Home Care, especializada em cuidado, atenção e internação domiciliar, preparou uma lista de orientações para auxiliar a manter o bem-estar e a saúde neste período.

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. A hidratação continua sendo essencial no inverno, embora a sensação de sede diminua. Incentivar o consumo de água e chás, evitando bebidas alcoólicas e cafeinadas em excesso, é essencial para evitar a desidratação. Além disso, uma alimentação balanceada fortalece o sistema imunológico. Incluir frutas, verduras, legumes e proteínas nas refeições diárias é importante. Sopas e caldos são boas opções para aquecer e nutrir o corpo.

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. O equilíbrio de temperatura nos espaços internos é necessário, nos dias mais frios, perceba como está a temperatura nos ambientes dentro de casa.

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.

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

Para prevenir quedas, é recomendável usar tapetes e meias antiderrapantes e corrimãos nos ambientes domésticos. Pisos escorregadios e gelados são um risco adicional que pode esfriar o corpo e provocar desconforto e doenças. Mantenha a casa aquecida e bem iluminada, 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 em recuperação de cirurgias. Ações preventivas impedem que casos regulares possam avançar para um caso mais grave como pneumonia.

Cuidar dos idosos e crianças, prioritariamente, no inverno, requer atenção redobrada e medidas preventivas e eficazes que podem ser realizadas por empresas especializadas em saúde domiciliar. Profissionais de várias competências que atendem, como a da ACG Home Care, empresa pioneira no Brasil, nas áreas médica, de enfermagem, nutrição, fisioterapia, terapia ocupacional entre outros. Estes profissionais monitoram os pacientes e conseguem prevenir 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.

“Os profissionais oferecem cuidado completo para os atendidos em casa. Por exemplo, a equipe de nutrição oferece suporte alimentar, que inclui um planejamento de refeições com frutas, verduras, legumes e proteínas, além de preparar sopas e caldos que aquecem e nutrem o corpo. Têm também experiência e competência para auxiliar na manutenção da saúde do ambiente, recomendando o uso de umidificadores quando necessário e garantindo um equilíbrio entre conforto e segurança”, destaca o CEO da ACG Home Care, Alexandre Pires.