



# INVERNO EM SEGURANÇA

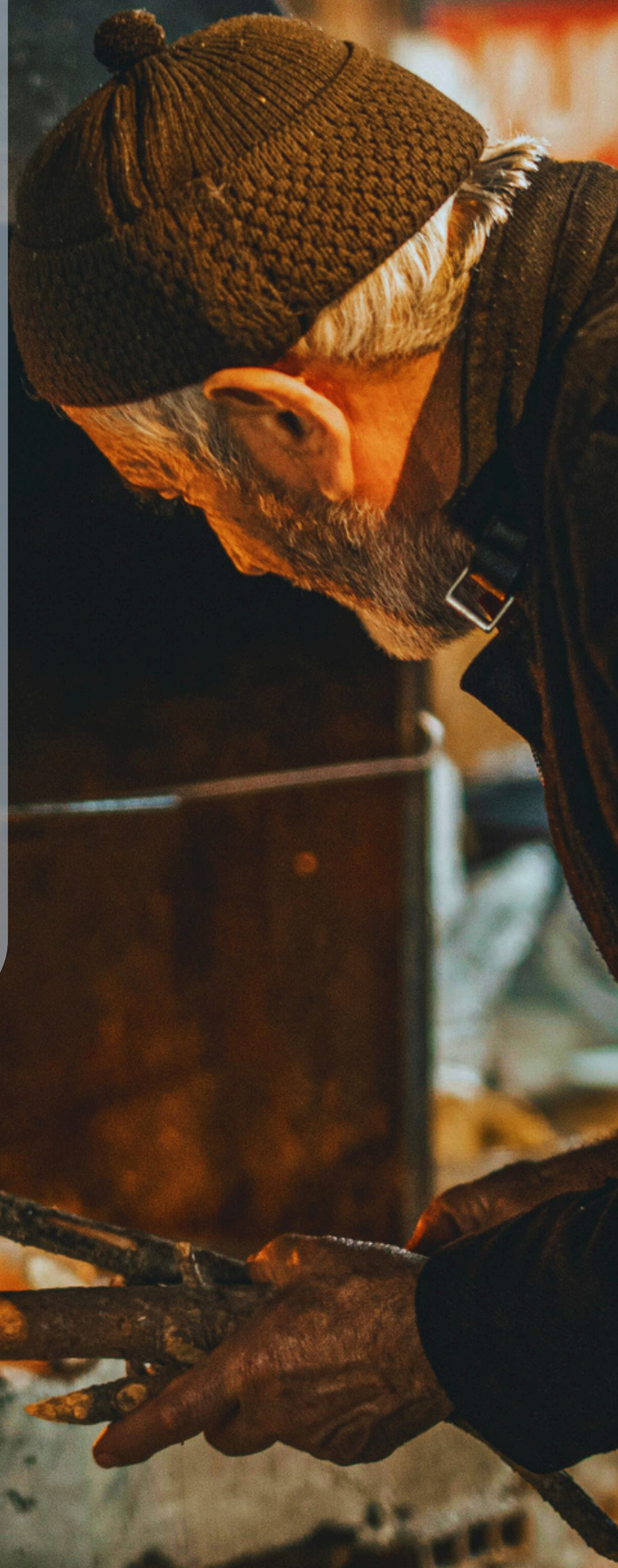
## RECOMENDAÇÕES PARA ENFRENTAR O FRIO

Inverno em segurança - recomendações para enfrentar o frio | Boletim Informativo | Janeiro 2026 | Edição 11



## VERDADES SOBRE O FRIO E OS IDOSOS

- **Menor regulação da temperatura corporal** - com o envelhecimento o organismo tem mais dificuldade em manter a temperatura estável;
- **Diminuição da proteção natural do corpo** - a perda de massa muscular e de gordura corporal reduz a produção e a conservação do calor;
- **Circulação sanguínea mais lenta** - o fluxo de sangue para as mãos e pés é menor, tornando estas zonas mais frias;
- **Sensação de frio alterada** - o sistema nervoso torna-se menos eficiente, levando a que a pessoa idosa nem sempre tenha a verdadeira perceção de frio;
- **Aumento dos riscos para a saúde** - o frio pode agravar problemas como artrite e artrose, aumenta a pressão arterial (devido à vasoconstrição), favorece o aparecimento das infeções respiratórias (gripe e pneumonia) e aumenta o risco de quedas.





## MITOS SOBRE O FRIO

- **Apanhar frio provoca constipações e gripes?** O frio não causa doenças, os vírus é que provocam gripes e constipações. No inverno estamos mais tempo em espaços fechados, o que facilita o contágio.

- **Só preciso de me agasalhar quando vou à rua?** O frio dentro de casa também pode ser prejudicial, é importante manter a casa aquecida.

- **Beber bebidas alcoólicas ajuda a aquecer?** O álcool dá uma falsa sensação de calor, mas na realidade aumenta a perda de calor do corpo e o risco de hipotermia, sendo perigoso em temperaturas baixas.

- **Andar descalço no chão frio causa gripe?** O desconforto é real mas não causa a doença, os vírus sim!



As constipações são causadas por vírus, por isso os antibióticos não são eficazes neste tipo de infeções. Estes medicamentos só atuam contra bactérias. Use antibióticos apenas com indicação médica.



# RECOMENDAÇÕES GERAIS DE PROTEÇÃO CONTRA O FRIO

- Evitar mudanças bruscas de temperatura;
- Vestir por camadas, várias peças de roupa;
- Proteger bem as extremidades: mãos, pés e cabeça;
- Manter-se sempre agasalhado dentro de casa;
- Usar calçado confortável e antiderrapante;
- Arejar a casa diariamente, abrindo as janelas por alguns minutos para melhorar a qualidade do ar;
- Verificar se os sistemas de aquecimento estão a funcionar corretamente;
- Manter a temperatura da casa entre 19°C e 22°C;
- Evitar estar muito próximo de fontes de calor;

- Estar atento aos avisos e alertas de frio;
- Manter-se ativo, faça atividade física adequada e segura;
- Consumir fruta e legumes todos os dias;
- Beber líquidos ao longo do dia, mesmo sem sentir sede;
- Realizar várias refeições ao longo do dia, mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Cumprir sempre as orientações médicas.

Direção-Geral de Saúde, 2025



## ESTOU DOENTE... E AGORA?

- Ligue para o SNS 24 – 808 24 24 24 e siga as indicações de acordo com os seus sintomas;
- Em situações de emergência, ligue 112.
- Evite locais fechados e com muitas pessoas, onde os vírus se transmitem com maior facilidade;
- Evite o contacto próximo com outras pessoas para proteger a sua saúde e a dos outros;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use solução alcoólica;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço ou com o braço;
- Utilize máscara em ambientes fechados com grande concentração de pessoas.



# NO INVERNO, NINGUÉM DEVE FICAR SOZINHO!

Com a chegada do frio e das noites mais longas, as pessoas idosas podem sentir-se mais isoladas e sozinhas.

Para quem vive sozinho, manter um contacto regular com familiares, vizinhos e amigos é fundamental para o bem-estar emocional.

Um telefonema diário, uma visita ou até uma simples mensagem são gestos que ajudam a fortalecer laços e a transmitir segurança.

O isolamento prolongado pode contribuir para sentimentos de solidão, tristeza e até de depressão, pelo que a atenção e a presença fazem toda a diferença.

*Nunca subestime o poder dos pequenos gestos —  
podem transformar o dia de quem se sente só.*

Centro Comunitário de Tires · Rua Marquês de Pombal · Tires 2785-248 S. Domingos de Rana  
Tel. 21 444 23 56 · Fax. 21 444 77 28 · [www.cctires.org](http://www.cctires.org) · e-mail: [geral@cctires.org](mailto:geral@cctires.org)



Bibliografia: Bulfone, T. C., Melekinejad, M., Rutherford, G. W. e Razani, N. (2021). Outdoor Transmission of SARS-CoV-2 and Other Respiratory Viruses: A Systematic Review. The Journal of Infectious Diseases, 223 (4), 550–561. || Bento, G. e Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. Porto Biomedical Journal, 2 (5), 157-160 || Direção-Geral de Saúde. (2025). Frio: Recomendações Gerais. Disponível em: <https://www.dgs.pt/saude-ambiental/areas-de-intervencao/frio/recomendacoes-gerais.aspx> || Eun-Young, et al. (2025). Ambient environmental conditions and active outdoor play in the context of climate change: A systematic review and meta-synthesis. Environmental Research, 283, 122146. || Gray, C. et al. (2015). What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health, 12 (6), 6455–6474. || Lannoy, L. et al. (2025). 2025 position statement on active outdoor play: process and methodology. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 22 (118), 1–18. || Rodrigues, H. (2021). As crianças podem brincar no exterior quando está frio?. Disponível em: <https://pediatriaparados.com/2021/11/23/as-criancas-podem-brincar-no-exterior-quando-esta-frio/>. || Serviço Nacional de Saúde. (2025). Proteja-se contra o frio. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/proteja-se-contr-o-frio/>. || Imagens retiradas da plataforma Canva || Boletim Informativo elaborado por Joana Cardoso (Enfermeira/Fisioterapeuta CCTires)