



Saúde e bem-estar

Prepare-se para a chegada do inverno



Quem gosta do clima gelado e roupas quentinhas já pode comemorar: a estação mais fria do ano começou! Mas, essa época requer ainda mais cuidados com a saúde para evitar os riscos de contaminação do Coronavírus, gripe e resfriados, além do desenvolvimento ou piora de doenças como asma, bronquite e sinusite. A mudança de temperatura também pode deixar a pele mais ressecada ou queimada.

Veja as dicas do Saúde em Casa para seguir no inverno:

- Agasalhe-se:** use roupas quentinhas para se proteger do frio, principalmente cachecóis. Evite sair com cabelos molhados após banho quente para evitar o choque de temperatura. 
- Mantenha os ambientes arejados:** deixe janelas de casa ou do carro sempre abertas, mesmo que seja só uma frestinha. 
- Alimente-se de forma saudável:** que tal uma sopa de legumes e bastante chá? Também é importante ingerir frutas e verduras ricas em vitaminas para manter a imunidade alta. 
- Faça atividades físicas:** parece mais difícil se exercitar no frio, mas essa prática continua importante – e pode ser uma boa forma de se esquentar! 
- Cuide da pele:** o clima frio e banhos prolongados podem deixar a pele mais ressecada. Por isso, use e abuse de cremes hidratantes. 
- Evite alergias:** lave agasalhos e cobertores que estão guardados há muito tempo antes de usá-los. 
- Lave as mãos com frequência ou use álcool gel.** 
- Mantenha a vacina da gripe em dia.** 

Acesse os conteúdos do Saúde em Casa

Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.