

# PROTEJA-SE NESTE INVERNO: dicas cruciais para uma saúde forte e resiliente



Com as temperaturas mais baixas e a umidade relativa do ar mais alta, nosso sistema imunológico pode ficar comprometido, tornando-nos mais suscetíveis a resfriados, gripes e outras doenças sazonais. No entanto, não precisa ser assim. Com algumas precauções simples e hábitos saudáveis, você pode fortalecer sua saúde e desfrutar desta estação sem contratemplos.

1. **Reforce o seu sistema imunológico:** Manter um sistema imunológico robusto é essencial para combater os vírus e bactérias que circulam no inverno. Consumir uma dieta rica em frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras pode fornecer os nutrientes necessários para fortalecer as defesas do seu corpo. Além disso, não se esqueça da importância da hidratação, que ajuda a manter as mucosas úmidas e saudáveis, dificultando a entrada de germes no organismo.

2. **Proteja-se do frio:** Vestir-se adequadamente para o clima é fundamental para prevenir doenças relacionadas ao frio, como gripes e resfriados, além de condições mais graves como hipotermia e congelamento. Camadas de roupas, incluindo uma base térmica, um isolante térmico e um casaco corta-vento, podem ajudar a manter o calor corporal e evitar o desconforto causado pelo frio.

3. **Mantenha a higiene pessoal** lavar as mãos regularmente é uma das formas mais eficazes de prevenir a propagação de germes, especialmente durante a temporada de gripe. Certifique-se de lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente após tossir, espirrar, usar o banheiro ou entrar em contato com superfícies compartilhadas. Além disso, evite tocar no rosto, principalmente nos olhos, nariz e boca, para reduzir o risco de infecção.

4. **Pratique atividades físicas:** Embora o frio possa desencorajar a prática de exercícios ao ar livre, é importante manter-se ativo mesmo durante o inverno. Exercícios regulares fortalecem o sistema imunológico, aumentam a circulação sanguínea e ajudam a manter o peso corporal sob controle. Se não for possível se exercitar ao ar livre, considere atividades indoor, como natação, dança ou ioga.

5. **Durma o suficiente:** O sono desempenha um papel crucial na saúde geral do corpo, incluindo a função imunológica. Durante o inverno, é ainda mais importante garantir que você esteja descansando o suficiente para permitir que o corpo se recupere e se fortaleça. Tente manter uma rotina de sono consistente, evitando o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e criando um ambiente propício para o descanso, com temperatura e iluminação adequadas. Ao seguir estas dicas simples, você estará no caminho certo para uma temporada de inverno saudável e livre de doenças.

Não deixe que o frio e os germes comprometam sua saúde e bem-estar. Cuide-se e aproveite ao máximo esta estação tão especial.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/5616/proteja-se-neste-inverno-dicas-cruciais-para-uma-saude-forte-e-resiliente> em 24/06/2026 21:42