

60 MAIS

Ponto de atenção • Notícia

"Nos dias frios, minha pressão sobe": por que o inverno gaúcho aumenta o risco de infarto entre idosos

Frio somado à oscilação brusca de temperatura causa vasoconstrição, o que gera aumento na pressão arterial

14/06/2026 - 04h00min

Atualizada em 14/06/2026 - 11h08min

 COMPARTILHAR

ISABELLA SANDER

[Enviar email](#)[Ver perfil](#)

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/comportamento/60-mais/noticia/2026/06/nos-dias-frios-minha-pressao-sobe-por-que-o-inverno-gaucha-aumenta-o-risco-de-infarto-entre-idosos-cmppwx0ua01rt014zxec3i7yy.html>

60 MAIS

Quando o **frio** chega, Silvana Maria Migliavacca, 63 anos, já sabe que precisa redobrar os cuidados. Ao **monitorar a pressão arterial** em casa em dias mais gelados, a moradora de Porto Alegre teve uma surpresa:

— Percebi que, no inverno, **nos dias frios, a minha pressão sobe** — conta a aposentada.

A experiência de Silvana ilustra um fenômeno já observado pela ciência: o frio e as **mudanças bruscas de temperatura** – algo frequente no Rio Grande do Sul – **aumentam o risco de infarto** e outras complicações cardiovasculares, especialmente entre idosos.

— A mortalidade aumenta quando esfria mesmo em regiões do mundo que não são extremamente frias. **O frio funciona como um gatilho** — resume o cardiologista Paulo Behr, coordenador do Centro de Dislipidemia da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre e presidente do Departamento de Aterosclerose da Sociedade de Cardiologia do Rio Grande do Sul.

A relação entre inverno e problemas cardíacos já foi identificada em diferentes países e também no Brasil.

Você vai ler nesta reportagem

- **Por que o frio aumenta o risco de infarto?**
- **Impacto da temperatura em mortes por infarto**
- **Por que os idosos são mais sensíveis?**

60 MAIS

- Qual a explicação para a vasoconstrição
- Risco silencioso
- Quais são os agravantes
- Como prevenir

Um estudo da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), que analisou mais de 5,6 mil mortes por infarto na Grande São Paulo, mostrou que a mortalidade cardiovascular aumenta em 30% no inverno. **Entre idosos acima de 75 anos, o crescimento chegou a 44%.**

Por que o frio aumenta o risco de infarto?

Temperaturas mais baixas causam vasoconstrição, condição que reduz o fluxo sanguíneo nos vasos afetados



Estudo da USP mostra **aumento de 30%** na mortalidade por infarto no inverno

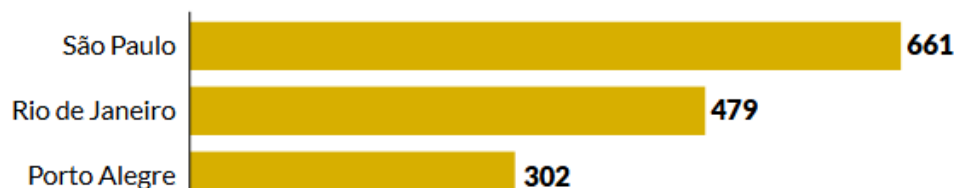


Entre idosos com mais de 75 anos, **aumento de óbitos nos meses frios foi de 44%**



Temperaturas baixas causam vasoconstrição, aumentam a pressão arterial e a viscosidade do sangue

MORTES ATRIBUÍDAS AO FRIO (média/ano)



60 MAIS

COMO PREVENIR



Use várias camadas de roupa e cubra cabeça e mãos para evitar a perda de calor



Evite esforços físicos súbitos no frio, que sobrecarregam corações já estressados

Os pesquisadores destacam que o frio pode desencadear eventos cardiovasculares em pessoas que já têm predisposição muitas vezes sem saber.

— Isso geralmente pega aquelas pessoas que já têm aterosclerose, que já têm placa nas artérias estabelecida e que muitas vezes não sabem disso — afirma Behr.

Impacto da temperatura em mortes por infarto

Outra pesquisa mais ampla, publicada em 2019 na revista *Scientific Reports*, do grupo Nature, analisou dados de seis microrregiões brasileiras entre 1996 e 2013 para entender o impacto da temperatura ambiente na mortalidade por infarto agudo do miocárdio. **Uma delas é a região metropolitana de Porto Alegre.**

Nesse período, foram registrados 33.797 óbitos por infarto na área que engloba a capital gaúcha. No frio extremo (abaixo de 9,4°C), **o risco de morte é 1,78 vezes maior** em relação à temperatura ideal; no frio moderado (12,5°C), **1,48 vezes maior.**

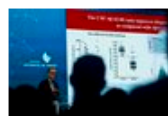
60 MAIS

A estimativa, na pesquisa, é de que o frio tenha sido responsável por **30 mortes** em cada um dos anos estudados em Porto Alegre (somando os efeitos do frio extremo, moderado e leve).

Na Grande São Paulo – que tinha uma população quatro vezes maior –, 661 óbitos foram atribuídos ao esfriamento da temperatura, enquanto a região metropolitana do Rio de Janeiro, 479.

De acordo com o estudo, as mortes não ocorrem apenas no dia exato do frio intenso – **o risco de infarto permanece elevado por até 14 dias após a exposição às baixas temperaturas.**

LEIA MAIS



Exame de sangue pode detectar Alzheimer 20 anos antes de doença se manifestar; entenda

Pior em idosos e no inverno gaúcho

O envelhecimento torna o organismo menos eficiente para lidar com mudanças de temperatura. Idosos costumam apresentar artérias mais rígidas, além de maior incidência de hipertensão, colesterol alto e insuficiência cardíaca.

“As pessoas que têm mais fatores de risco, como hipertensão, colesterol elevado e insuficiência cardíaca, são mais suscetíveis a ter esse tipo de evento no período de frio”

BERENICE MARIA WERLE

Vice-presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

60 MAIS

Segundo Behr, as artérias dos idosos tendem a ser menos "complacentes", ou seja, têm menor capacidade de se adaptar às mudanças climáticas.



Exercícios físicos diários são uma das apostas de Silvana para controlar a pressão.

Mateus Bruxel / Agência RBS

Embora o frio intenso seja um fator de risco, especialistas destacam que a **oscilação brusca de temperatura** é especialmente problemática – algo frequente no Rio Grande do Sul.

— O nosso inverno é muito irregular. Tem dias mais frios, dias menos frios. O que atrapalha é justamente essa variabilidade — explica Berenice.

60 MAIS

“Aqui a gente tem uma variação climática enorme. Às vezes, de manhã é verão e de tarde é inverno”

PAULO BEHR

Presidente do Departamento de Aterosclerose da Sociedade de Cardiologia do Rio Grande do Sul

Para os especialistas, o organismo consegue se adaptar melhor quando o frio é contínuo. Já mudanças repentinas exigem respostas rápidas do sistema cardiovascular – algo mais difícil para idosos e pacientes cardíacos.

O que acontece

A principal explicação está na reação natural do organismo às baixas temperaturas. Quando esfria, os vasos sanguíneos se contraem para preservar calor – processo chamado de **vasoconstrição**.

— As artérias se fecham mais, ficam mais contraídas, e isso faz aumentar a pressão arterial e, conseqüentemente, gera uma sobrecarga no coração — explica o cardiologista Paulo Behr.

A médica geriatra Berenice Maria Werle, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, afirma que esse mecanismo reduz a oxigenação do músculo cardíaco em pessoas mais vulneráveis.

— Se isso acontece e a pessoa já tem uma circulação mais frágil, por aterosclerose (*acúmulo de placas de gordura e cálcio dentro da parede das artérias*) ou outros eventos isquêmicos, aumenta a chance de haver uma oxigenação insuficiente e fazer uma angina ou um pequeno infarto — diz.

60 MAIS

Além da pressão alta, o frio pode **aumentar a viscosidade do sangue e favorecer a formação de coágulos**. O estudo da USP aponta que baixas temperaturas estão associadas ao aumento da resistência vascular, da frequência cardíaca e da coagulação sanguínea.

A American Heart Association, entidade norte-americana que realiza pesquisas sobre questões ligadas à saúde cardiovascular, também alerta que o frio pode elevar a pressão arterial e aumentar o esforço cardíaco, principalmente em pessoas com doenças prévias no coração.

Risco silencioso

Um dos principais problemas, segundo os especialistas, é que hipertensão muitas vezes não apresenta sintomas.

— A maioria das pessoas que têm pressão alta não têm sintoma algum — afirma Behr.

Berenice reforça:

— Esperar dor de cabeça não é uma boa medida. Às vezes, a pressão já está alta há muito tempo e a pessoa não sabe — diz.

Por isso, ambos recomendam medir a pressão com regularidade durante períodos de frio e mudanças bruscas de temperatura.

60 MAIS



Medição frequente fez Silvana perceber a variação da pressão em períodos de frio.

Mateus Bruxel / Agência RBS

É o que faz a aposentada Silvana. Com histórico familiar de doenças cardíacas e acúmulo de cálcio nas artérias coronárias identificado em exames, ela passou a controlar a pressão com regularidade e adotou uma rotina preventiva.

Nos meses frios, usa medicação sob orientação médica. Já no verão, quando as temperaturas sobem, consegue suspender o remédio, porque a pressão tende a baixar naturalmente.

— Quando começam os dias mais fresquinhos do outono, eu já começo com a medicação, sempre sob orientação do cardiologista — descreve.

60 MAIS

Agravantes

Outro fator importante é o **aumento de doenças respiratórias no inverno**. Gripe, covid-19 e vírus sincicial respiratório provocam inflamação no organismo, o que também pode favorecer eventos cardiovasculares.

— Hoje está muito claro que essa inflamação predispõe ao infarto — afirma Behr.

O estudo da USP também aponta que infecções respiratórias de inverno podem **aumentar substâncias relacionadas à coagulação sanguínea e à trombose**.

Prevenção

As orientações para prevenir situações mais graves incluem evitar exposição prolongada ao frio, usar roupas adequadas e manter acompanhamento médico em dia.

— A recomendação que eu sempre dou é: sinta calor, mas não sinta frio — adverte Behr.

Berenice também alerta para cuidados com medicamentos usados em gripes e resfriados. Segundo a geriatra, antigripais com vasoconstritores podem elevar o risco cardiovascular em idosos.

Os médicos ainda recomendam:

60 MAIS

Os médicos ainda recomendam:

- Manter controle da pressão arterial e colesterol
- Evitar excesso de sal
- Manter vacinação em dia
- Evitar exposição prolongada ao frio
- Praticar atividade física com proteção adequada
- Procurar atendimento diante de sintomas como dor no peito, falta de ar ou mal-estar súbito.



GZH Faz Parte Do The Trust Project

SAIBA MAIS

Mais sobre:

reportagens 60mais