

Chegada do inverno pode agravar dores articulares e musculares, alerta especialista



Com o início do inverno no último domingo (21), é comum o aumento de queixas relacionadas a dores nas articulações e músculos, especialmente em joelhos, quadris, ombros e coluna. Segundo o ortopedista do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO), José Leonardo Rocha, as baixas temperaturas podem intensificar sintomas como dor, rigidez e limitação dos movimentos em pessoas com doenças musculoesqueléticas, com maior impacto em idosos e pacientes com artrose.

“Existe evidência científica de que condições climáticas podem influenciar a intensidade da dor em pacientes com artrose e outras condições crônicas. No entanto, essa relação não ocorre da mesma forma em todos os indivíduos e não deve ser tratada como uma regra absoluta”, explica o médico, que também atua como coordenador de Ensino, Pesquisa e Inovação (COENPI) do INTO.

As condições mais frequentemente associadas à piora dos sintomas durante o período frio incluem artrose, dores lombares e cervicais crônicas, tendinopatias, dores musculares persistentes e sequelas de fraturas ou cirurgias ortopédicas.

De acordo com o especialista, uma das principais explicações para o aumento do desconforto está na resposta fisiológica do organismo ao frio. Com a queda da temperatura, o corpo reduz a circulação sanguínea nas extremidades como mecanismo de conservação de calor, o que pode aumentar a sensação de rigidez e agravar dores já existentes.

Além disso, o frio tende a elevar a tensão muscular e favorecer posturas mais contraídas. “Essas respostas podem aumentar a rigidez, reduzir a flexibilidade e intensificar a percepção da dor em pessoas predispostas, especialmente aquelas com comprometimentos articulares ou musculares”, afirma José Leonardo Rocha.

Outro fator relevante é a redução da prática de atividades físicas durante o inverno. O menor nível de movimento contribui para o enrijecimento das articulações e pode agravar quadros de dor, especialmente em pacientes já diagnosticados com doenças crônicas.

Pacientes que passaram por fraturas ou cirurgias ortopédicas também podem relatar maior sensibilidade nesse período. Nesses casos, o desconforto está mais relacionado aos tecidos ao redor da região afetada, como cicatrizes e estruturas musculares, do que a implantes como placas, parafusos ou próteses.

Cuidados ajudam a reduzir o impacto das baixas temperaturas

Embora o clima não possa ser controlado, especialistas apontam que medidas simples ajudam a minimizar o desconforto no inverno. Manter o corpo aquecido, evitar longos períodos de inatividade e praticar exercícios físicos de forma regular estão entre as principais recomendações.

Atividades como caminhada, bicicleta ergométrica, hidroginástica, pilates e musculação supervisionada contribuem para a manutenção da mobilidade, fortalecimento muscular e melhora da função articular.

“A atividade física é um dos pilares do tratamento não cirúrgico da artrose. Pacientes devem ser estimulados a se manter ativos, respeitando seus limites e com orientação adequada”, destaca o especialista.

A hidratação também é fundamental, mesmo com a menor sensação de sede típica do inverno, especialmente entre idosos.

Orientações para o dia a dia no inverno

Manter o corpo aquecido, principalmente joelhos, ombros, mãos e pés;

Evitar longos períodos na mesma posição, alternando movimentos ao longo do dia;

Praticar atividade física regularmente;

Realizar aquecimento antes dos exercícios em dias frios;

Alongar-se com frequência para manter a mobilidade;

Manter boa hidratação mesmo sem sede;

Seguir corretamente o tratamento médico prescrito para doenças articulares;

Procurar avaliação profissional em casos de dor persistente, intensa ou limitante.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/8400/chegada-do-inverno-pode-agravar-dores-articulares-e-musculares-alerta-especialista> em 23/06/2026 19:03