



GELO e CALOR **quando e qual usar ?**



Gelo

O gelo tem indicação para lesões mais agudas, quando acabamos de nos machucar. Seja numa entorse, batida ou contusão de uma parte do corpo.

Sendo assim, o gelo aplica-se quando alguma parte do corpo sofreu um trauma. Normalmente a região do corpo está com os seguintes sinais: dor, inchaço, vermelhidão e com temperatura mais elevada.

Antes de aplicar o gelo sobre a região do trauma a pele deve estar limpa, ou seja, sem qualquer tipo de creme, pomada ou gel. Alguns desses produtos quando associados com o gelo podem queimar a pele.



Calor



O calor já tem sua indicação para dores crônicas (antigas). Nas quais, **não** estão presentes os sinais de **indicação do gelo** (como vermelhidão, inchaço e temperatura local maior).

As principais indicações do calor são nas tensões musculares. Na qual aplicamos compressas mornas (calor agradável) sobre regiões como coluna lombar, coluna cervical e sobre o músculo trapézio (localizado entre pescoço e ombro), por exemplo.





Como usar o Gelo ou Calor?

Se for usar bolsa térmica para aplicação do gelo ou calor recomenda-se envolver a bolsa com um pano molhado/umedecido com água, para proteger a pele. E certifique-se que esteja fechada e sem vazamentos.

O gelo ou calor (temperatura agradável-morna) podem ser aplicados por até 20 minutos contínuos, sobre a região em tratamento. Nas extremidades do corpo como mãos e pés, devido à presença de pouca massa muscular e pouco tecido adiposo, 15 minutos é o recomendado.

Se houver sensação de desconforto deve interromper a aplicação imediatamente e procurar auxílio de um profissional de saúde.

E se já experimentou alguma reação negativa no corpo à compressa morna ou gelada. Logo, não deve usar sem orientação profissional, no qual possa investigar o motivo da reação.

Aplicação do gelo ou calor, nesta cartilha, é abordado como um SOS. Para usar no primeiro momento que machucamos ou quando iniciou o desconforto muscular.

Logo, se os sintomas agravarem, persistirem por horas ou mais dias, deve-se procurar um profissional de saúde competente para o diagnóstico e tratamento adequados da lesão.