

Saiba quais são os casos mais indicados para tratar lesões com a crioterapia, que usa gelo, ou com a termoterapia, à base de altas temperaturas. Especialistas orientam pacientes sobre riscos

Faça frio ou calor

» FERNANDO BRAGA
ESPECIAL PARA O CORREIO

Fim de semana com sol e céu aberto. O cenário, inspirador para atletas de fim de semana, é tentador para atividades esportivas, como uma corrida no parque ou uma partida de futebol. Aparentemente nada mal, a não ser pela falta de hábito de muitas pessoas. Como consequência, o dia, que tinha tudo para acabar bem, pode dar lugar ao incômodo das distensões ou edemas. E é nessas horas que muitos se confundem quanto ao melhor tratamento: o uso de gelo ou de água quente?

De acordo com a fisioterapeuta Giselli Cruz, é comum as pessoas se confundirem quanto ao tratamento mais indicado quando ocorre uma lesão. "Os pacientes costumam agir por indução, e, muitas vezes, podem comprometer a reabilitação. Já vi pessoas que trataram um problema muscular com gelo no lugar de água quente e, em vez de provocar um relaxamento na região, acabou causando uma tensão", lembra.

Ela explica que, apesar da recomendação médica variar de acordo com o grau da contusão, determinados casos podem ser orientados baseados em crioterapia, que é a utilização do gelo para tratar patologias, ou termoterapia, que faz uso de **calor** — e às vezes até dos dois. "O uso de calor é sugerido para o relaxamento de retenção muscular. Por isso é indicado para pós-operatórios, pois ajuda a ganhar mobilidade", diz.

Ao recorrer aos recursos da termoterapia, o paciente pode utilizar dois tipos de calor: o superficial ou o profundo. "O calor superficial é obtido por meio de compressas, bolsas e imersões em água quente. Já o tratamento com calor profundo necessita de aparelhos específicos que emitem ondas (ondas curtas ou microondas) que penetram na pele e atingem camadas mais internas, por isso exige o acompanhamento constante de um profissional habilitado", explica, lembrando que quem utiliza placas metálicas ou tem parafusos pelo corpo não pode ser submetido a esse último método.

Também é importante alertar que em alguns casos não é recomendável recorrer a soluções baseadas em terapias com calor. Uma delas é a que o paciente está com a área afetada com sensibilidade diminuída ou sob efeito de anestesia. "Muitas vezes, a pessoa pode não sentir o calor e acabar se queimando", aponta a fisioterapeuta Silmara Carvalho, da Fisio-trauma.

Ela adverte que tanto os métodos de aplicação do calor como do gelo devem ser utilizados como parte de um tratamento e não como única forma de aliviar os sintomas. Por isso, são medidas importantes a orientação de um profissional qualificado e a consulta médica para que o diagnóstico seja estabelecido e o tratamento orientado.

Temperaturas muito altas também podem piorar a compressão da raiz nervosa de pessoas que sofrem com hérnias de discos, já que favorecem o aumento da circulação local. Para esses casos, é recomendável a utilização de calor superficial, como bolsas de água quente, que ajudam a aliviar as tensões musculares, melhorando a dor, sem alterar a condição patológica do paciente. O uso de compressas quentes, por exemplo, é indicado para pessoas que sofreram alguma contratura, com o intuito de relaxar a musculatura da região afetada.

A imersão em água quente, com temperatura entre 40°C e 45°C, é indicado para pessoas que sofreram lesões em regiões com

Kléber Lima/CB/D.A. Press



Petrillo contraiu uma tendinite e faz fisioterapia com sessões a laser e gelo

Contraste de temperaturas

O uso de terapias baseadas em aplicação de calor, com água quente, por exemplo, ou com gelo (ou vice-versa), é indicado para edemas crônicos e grandes inchaços. Isso porque os vasos sanguíneos dilatam quando é aplicado calor e estreitam com a chegada do frio. Essa mudança nos vasos sanguíneos estimula a circulação. Com o aumento de volume de sangue, mais oxigênio e nutrientes são levados até a área afetada, acelerando a remoção de toxinas e acentuando o processo de cura.

articulação, como mão, pé, punho e tornozelo. "Na fase aguda de uma lesão, o uso do gelo é mais indicado. Já na fase crônica, a água quente é sugerida", aponta o ortopedista Ricardo Cury, calculando que a imersão deve ser feita por um período de até 20 minutos em intervalos de duas horas.

Muito antes de Cristo

Já o uso de terapias que usam baixas temperatura, ou crioterapia, é mais antigo e remonta ao período bem antes de Cristo. A aplicação de gelo é a primeira atitude que as pessoas tomam em caso de lesões e, segundo especialistas, é a melhor forma de diminuir o fluxo sanguíneo na área afetada. Isso porque, numa lesão muscular, os vasos que passam pela região afetada se rompem e há um extravasamento de sangue — o que causa o hematoma, a dor e a perda da função do músculo.

"A aplicação de baixas temperaturas ajuda a diminuir a dor e a espasticidade muscular, facilitando assim a movimentação da articulação afetada. O frio diminui o calibre do vaso sanguíneo e ajuda a reduzir o inchaço", explica Cury. "De maneira geral, o gelo melhora a dor, diminui o edema e o hematoma e reduz o processo inflamatório", completa o diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte, Moisés Cohen.

Apesar de ter um bom histórico de prática de exercícios físicos, o servidor público Santiago Petrillo, de 39 anos, acabou contraindo uma inflamação na tendinite patelar no joelho esquerdo, tipo de lesão muito comum de quem pratica corrida. "Depois de ficar seis meses parado, resolvi voltar a correr, então comecei a sentir a dor. Demorei umas duas semanas até procurar um especialista que me indicasse o melhor tratamento", conta. Na fisioterapia, ele recorre ao uso de aparelhos como ultrassom e laser para diminuir a inflamação e exercícios específicos para reforçar a musculatura, além da aplicação de bolsa de gelo sempre no fim de cada sessão.

As principais diferenças

Frio

O tratamento à base de frio, principalmente nas primeiras 48 horas, é indicado para cuidar de lesões ou dor aguda, pois diminui o ritmo do metabolismo. Dessa maneira, possibilita uma recuperação mais rápida e com menores danos para o músculo ou articulação

Efeitos terapêuticos

- Diminui o espasmo muscular
- Alivia a dor
- Previne o edema (inchaço)
- Diminui as reações inflamatórias

Indicações

- Lesões musculares e estiramentos
- Entorses articulares
- Traumas agudos (tombos ou pancadas)
- Edemas e hematomas

Usos

- Bolsa de gel
- Imersão em água com gelo
- Bolsa de gelo

Contraindicações

- Não é recomendável o tratamento frio em casos de artrite, pois aumenta a rigidez articular. Nesses casos é preferível usar calor
- Não fazer aplicações por mais de 30 minutos, devido ao risco de necrose

Tratamento

- O tratamento baseado em uso de bolsas geladas deve durar entre 10 e 20 minutos, diretamente na região afetada. Dependendo do grau da lesão, não há contraindicação de quantas vezes deve ser aplicado por dia

Calor

Apesar de muitas vezes ser mais agradável e relaxante, a utilização da água quente nos tratamentos ortopédicos se limita a alguns casos onde o objetivo de reduzir a dor é ligado à necessidade de relaxamento muscular — aplicado somente na ausência de edemas ou de hematomas

Efeitos terapêuticos

- Alivia a dor
- Aumenta a flexibilidade de músculos e de tendões
- Diminui a rigidez das articulações
- Melhora o espasmo muscular e a circulação

Indicações

- Contraturas e tensões musculares
- Torcicolos
- Dores na coluna cervical, dorsal ou lombar
- Doenças reumáticas

Usos

- Imersão em água quente
- Compressas quentes
- Bolsas de água quente
- Ondas curtas e micro-ondas (apenas em fisioterapia)

Contraindicações

- Não aquecer regiões do corpo que estiverem sob efeito de anestésias, inflamadas, feridas com sangramento ou áreas onde haja tumor
- Evitar a exposição sobre os testículos ou abdome de gestantes
- Em casos de traumatismo, o uso de calor também é contraindicado, pois aumenta o edema

Tratamento

- O tratamento pelo calor deve ocorrer três vezes ao dia, durante 20 a 30 minutos, usando bolsas quentes nos locais a serem tratados. Nunca colocar bolsa debaixo do paciente para evitar compressão excessiva e resultar em vazamento ou queimaduras ao paciente

