

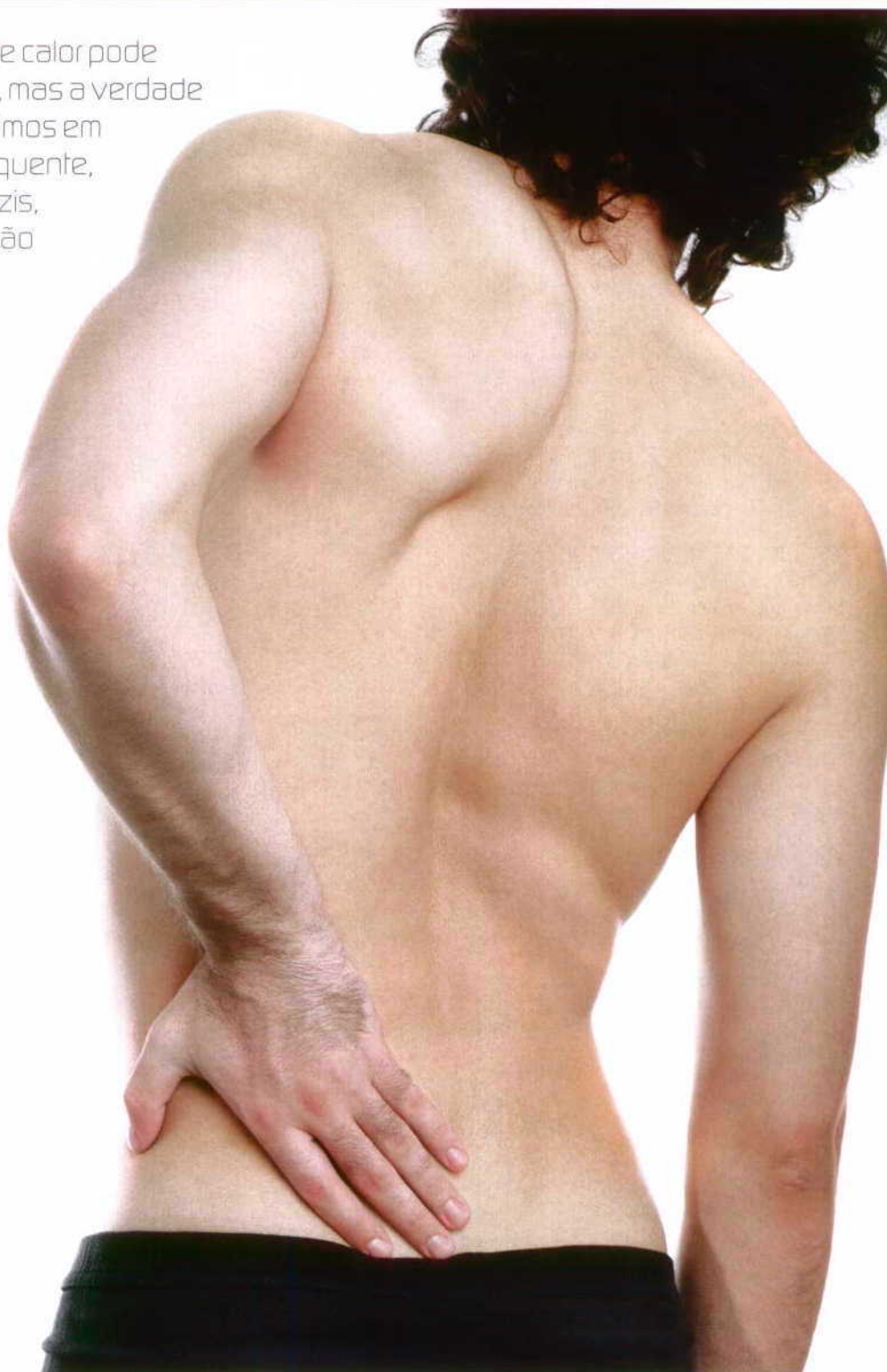


# Terapia de calor

Descobre as vantagens!

A expressão terapia de calor pode parecer-nos estranha, mas a verdade é que todos nós já a vimos em ação. Sacos de água quente, banhos quentes, jacúzis, toalhas aquecidas – são alguns dos exemplos mais conhecidos de instrumentos de terapia de calor a que recorreremos, ao longo de séculos, para combater dores musculares e das articulações. Fica a saber mais sobre esta terapia.

Por Dr. Rui Delgado, Médico  
Ortopedista na Clínica CUF Alvalade



## ➔ QUANDO USAR A TERMOTERAPIA



O calor é eficaz porque penetra com profundidade na nossa pele, aquecendo o músculo na zona onde se sente dor e permitindo relaxar e suavizar a tensão muscular. As dores de costas, ancas, pescoço, ombros e pulsos são algumas das queixas mais frequentes, e no caso de a origem da dor não ser uma inflamação, está comprovado que o calor exerce um efeito benéfico de alívio.

A termoterapia consiste na utilização do calor para efeitos terapêuticos, incluindo o desporto, encontrando-se muito divulgada em virtude de se tratar de um tipo de tratamento de fácil acesso, seguro e barato.

As suas indicações terapêuticas derivam dos seus efeitos biológicos, tais como: vasodilatação arteriolar e capilar, aumento do metabolismo celular, aumento da atividade enzimática, aumento do limiar de dor, modulação da condução nervosa, libertação de endorfinas e diminuição da sensibilidade do fuso neuro-muscular. Deste modo, encontra-se indicado em situações que cursem com

dor, rigidez articular ou peri-articular, estimulação trófica dos tecidos, quando existirem contrações musculares sustidas, através do relaxamento muscular e ainda em casos de resolução de infiltrados inflamatórios crónicos.

Podem ser utilizadas diversas modalidades de calor como compressas químicas, imersão em água quente, parafina, entre outros. Muito popular é a aplicação de calor húmido que permite, para além dos efeitos descritos, penetrar mais profundamente a nível muscular, articular e de tecidos moles, evitando a desidratação da pele.

Todavia, tem que ser tomadas algumas precauções estando a terapia de calor contra-indicada em patologia inflamatória ou traumática aguda, contrariamente ao que acontece na patologia traumática sub-aguda ou crónica, situações que cursem com hemorragias activas, doença cardiovascular descompensada, lesões dermatológicas, alterações da sensibilidade e sobre feridas abertas. Em desportistas jovens que ainda se encontrem na fase de crescimento está também contra-indicada a aplicação de calor nas zonas correspondentes às cartilagens de crescimento, devido ao risco de encerramento precoce das mesmas.

Ao nível da prevenção de lesões, o calor poderá constituir um método adjuvante para a preparação dos músculos e articulações para a atividade física não devendo, contudo, substituir os exercícios convencionais de "aquecimento" nem os alongamentos após o exercício.

## ➔ COMO FUNCIONA?

Quando o calor é aplicado na pele, efetivamente reduz a sensação de dor. O calor dilata os vasos sanguíneos à volta dos músculos e das articulações, aumentando o fluxo sanguíneo na área afetada. Deste modo, leva mais oxigénio às células danificadas e contribui para a eliminação dos metabolitos gerados pelo excesso de esforço dos músculos.

O calor também ajuda a relaxar os músculos e a estimular os termorreceptores, reduzindo a perceção da dor, o que permite uma maior flexibilidade e uma diminuição da tensão.

## ➔ POUCO CALOR, MAS DURANTE MAIS TEMPO

Em tempos acreditava-se que a aplicação de mais calor durante 20 minutos, seguida da ausência de calor durante o mesmo período de tempo, era uma forma eficaz para tratar músculos doridos. Contudo, estudos científicos vieram demonstrar que a aplicação de calor a temperatura moderada, mas de forma contínua, é realmente eficaz para aliviar a dor.

É o caso das faixas térmicas terapêuticas, que proporcionam um calor terapêutico, prolongado e constante, durante 8 horas. Este método pode também ser mais seguro do que outros que contemplem dispositivos eletrónicos ou a utilização de água quente, por exemplo. As faixas térmicas terapêuticas são fáceis de usar, podendo ser utilizadas no trabalho ou durante outras atividades. Antes da utilização de qualquer produto aconselha-se a leitura do folheto no interior da embalagem.



## Dores nos músculos e articulações

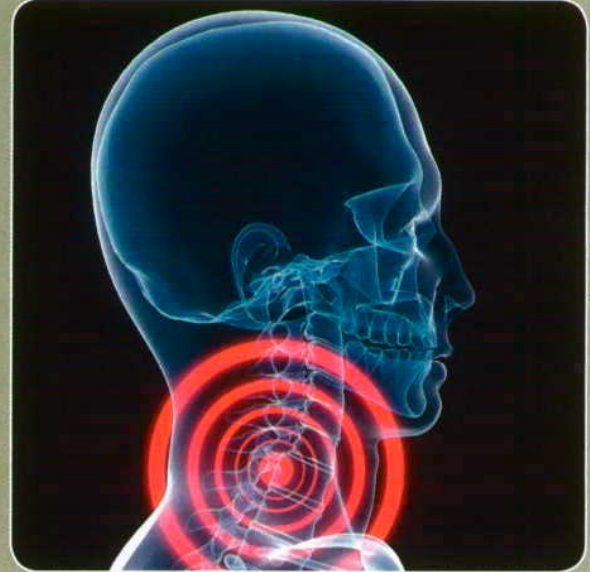
As distensões musculares, que resultam em tensão e dor, ocorrem geralmente quando os músculos são sujeitos a períodos de esforço físico excessivo, como os resultantes da atividade física intensa. A dor articular ou rigidez

manifesta-se geralmente nas articulações, após períodos de inatividade ou sobreactividade. A utilização de faixas térmicas, a par da prática de exercício físico, podem ajudar a minimizar a dor:



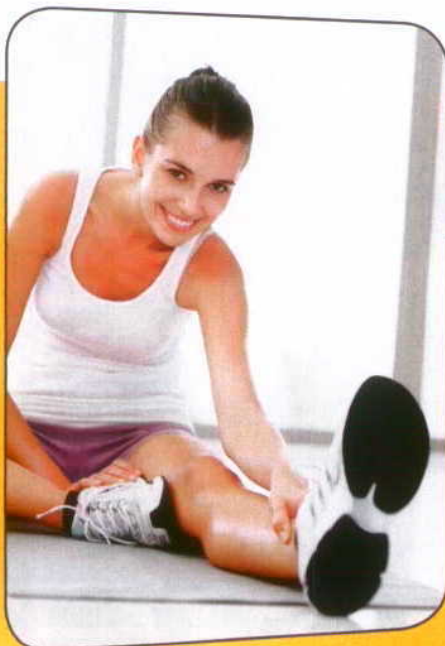
### REGIÃO LOMBAR E ANCA

De acordo com um estudo recente, sete em cada dez portugueses já sofreram dores nas costas, ou seja, 72,4 por cento da população portuguesa. O tratamento da dor muscular na região lombar e na anca procura proporcionar alívio, para que as pessoas possam continuar a viver o seu dia-a-dia normalmente.



### PESCOÇO, OMBROS E PULSOS

Muitos profissionais de saúde acreditam que alongamentos diários são uma forma eficaz de minimizar dores no pescoço e nos ombros. Massagens podem também ajudar, e caso se verifique dor de pescoço de manhã, a troca de almofada pode ser uma solução. A má postura é uma razão muito comum para as dores no pescoço por isso é importante ter em atenção as posições do corpo ao longo do dia.



## ➔ Dicas para aliviar as dores musculares e das articulações

- Praticar exercícios de alongamento e de fortalecimento enquanto os sintomas ainda estão presentes;
- Depois de os sintomas terem melhorado, passar a exercícios mais simples, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta;
- Evitar posições desconfortáveis, levantar pesos ou praticar exercícios muito intensos;
- Tomar a medicação prescrita pelo profissional de saúde;
- Consultar o médico.