

# Quando se deve usar compressa quente ou fria?



As compressas frias devem ser usadas logo após sofrermos um trauma, como torções no tornozelo, contusões nas pernas e braços ou extração de dentes. Sua aplicação imediata ajuda a reduzir o inchaço no local, alivia a dor e evita o surgimento de hematomas. O gelo não deve ser colocado diretamente na pele nem ficar tempo excessivo, pois pode causar queimaduras – o melhor é colocá-lo dentro de um saco plástico ou envolvê-lo numa toalha. “Aplique a compressa gelada sobre o local por 20 minutos de três a quatro vezes por dia. Cada aplicação tem o efeito analgésico de cerca de duas horas”, afirma o ortopedista Ricardo Cury, da Faculdade de

Medicina da Santa Casa de São Paulo. Cerca de 48 horas depois do trauma, pode-se entrar com as compressas quentes. O calor ativa a circulação, tem ação analgésica e ajuda no tratamento de inflamações. Por isso, essas compressas também são indicadas para aliviar cólicas, dores nas costas e nas articulações e inchaço nos pés. Uma forma prática de fazer uma compressa quente é dobrar um pano úmido e colocá-lo numa peneira sobre uma panela de água fervendo para que o vapor a aqueça – assim, não queimamos as mãos para torcê-la. As compressas quentes devem ser aplicadas de três a quatro vezes ao dia durante 15 a 20 minutos, assim como as frias.