

Calor vs Gelo

Um pacote de gel reutilizável: resfriado no freezer, alivia o inchaço e os hematomas na primeira ou segunda semana; aquecido em água quente, relaxa as articulações e tendões rígidos mais tarde na recuperação.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

Após uma lesão ou cirurgia, “devo usar calor ou gelo?” é uma das perguntas mais comuns que recebemos. A resposta curta é *gelo para o inchaço, calor para a rigidez*, mas o momento é mais importante do que a escolha.

Gelo – nos primeiros dias

O gelo é mais útil nas primeiras 48 a 72 horas após uma lesão recente ou após a cirurgia. Ele atua estreitando os vasos sanguíneos sob a pele, o que retarda a resposta inflamatória e reduz o inchaço e a dor.

Como usar corretamente:

- 15 a 20 minutos de cada vez, não mais do que isso
- Sempre envolva a bolsa de gelo em um pano de prato; nunca aplique gelo diretamente sobre a pele
- Três ou quatro vezes ao dia é suficiente; com mais frequência, raramente é útil
- Interrompa se a pele ficar entorpecida, pálida ou vermelha intensa

Uma sacola de ervilhas congeladas envolta em um pano funciona tão bem quanto qualquer bolsa de gelo comercial. Barata e reutilizável.

Calor – uma vez resolvido o inchaço

O calor ajuda músculos e articulações rígidos e doloridos, mas piora o inchaço *agudo*. Aguarde até que o inchaço inicial desapareça (geralmente uma a duas semanas após a cirurgia, mais tempo para algumas lesões) antes de alternar do gelo para o calor.

Como usar corretamente:

- Uma bolsa de trigo aquecida no micro-ondas, uma bolsa de água quente ou um banho morno funcionam bem
- 20 minutos de cada vez
- Não durma com uma compressa quente; queimaduras ocorrem quando a pele fica pressionada contra uma fonte de calor por horas

O calor é especialmente útil antes dos exercícios ou sessões de fisioterapia: ele relaxa os tecidos rígidos, permitindo que você se estique mais com menos desconforto.

Quando nenhuma das opções ajuda

Se a sua dor estiver piorando em vez de melhorar, ou se o membro estiver vermelho, quente, cada vez mais inchado ou começando a parecer diferente do outro lado, isso não é uma questão de calor ou gelo: entre em contato com seu médico assistente.

Regra prática rápida

Estágio	Sensação	Uso
Primeiros 2-3 dias	Pulsátil, tenso, inchado	Gelo
Semana 1-2	Estabilizando, mas rígido	Um ou outro, siga a orientação do seu terapeuta
A partir da semana 2	Rígido, mas sem inchaço	Calor antes dos exercícios, gelo após se houver dor
A qualquer momento	Dor aguda que não existia anteriormente	Ligar, não usar compressas