

Princípios da Natureza

Curs de Naturopatia

Andressa Marvila Naturóloga

Hidroterapia II

Compressas **Quentes** e Compressas **Frias**



Compressas quente e fria podem ser excelentes analgésicos

2



locais: diminuem o inchaço e facilitam a circulação do sangue na região afetada. O resultado pode ser quase imediato! Nesta apostila, mostramos para você qual das compressas pode ser

usada para o problema e quais cuidados é preciso tomar com elas.

Compressa Fria



A compressa fria é ideal após quedas, pancadas ou lesões nas articulações, sendo recomendada nas primeiras 48 horas após o trauma.

Este tipo de trauma pode romper alguns vasos, deixando vazar sangue (formando hematomas que causam vermelhidão) ou linfa (formando edemas que causam inchaço). A compressa fria faz os vasos se contraírem,

propiciando uma diminuição nos fluidos e acúmulos de líquido.



Modo de fazer

Você precisa de água gelada, de uma bolsa de plástico ou de um pano (ou flanela), se não encontrar a bolsa. Coloque a água gelada na bolsa ou umedeça o pano com água gelada e torça, não deixe a compressa de água pingando. Coloque a bolsa ou o pano sobre a região afetada do corpo por 5 minutos. Repita este procedimento três vezes ao dia ou quantas vezes forem necessárias.

Dores de cabeça



Coloque uma compressa fria ou gelada na testa, ou na testa e na nuca. Ao esquentar resfrie a compressa novamente e reaplique até curar.

Dor de Dente



Em casos de dores de dente usa-se compressas quentes, quando esfriar a compressa, retire e esquente o pano em água morna pra quentinha (cuidado para não se queimar)

Torce o pano e reaplique até passar a dor.

Em caso de bochecha inchada sem dor de dente. Aplique compressa fria para eliminar o inchaço.

Se houver dor e inchaço utilize um compressa alternada de fria e quente.

**TIPOS DE DOR DE CABEÇA
SAIBA IDENTIFICAR A SUA**

SINUSITE	CEFALEIA TENSIONAL	CEFALEIA CERVICOGÊNICA	ENXAQUECA	DTM
Dor nas maçãs do rosto e/ou no osso da superfície.	Pressão em volta da cabeça e pode ser associada a dores no pescoço.	Dor na nuca que pode irradiar aos olhos.	Dor pulsátil em um dos lados da cabeça, somada à náuseas e alterações visuais.	Dor entre têmporas e ouvidos, normalmente associada ao bruxismo e/ou estalos ao mastigar.

Cefaleias

<p>Sinusite: a dor é atrás do osso do supercílio e/ou nas maçãs do rosto</p>	<p>Cefaleia: a dor é dentro e em torno de um olho</p>	<p>Tensão: a dor é como uma faixa apertando a cabeça</p>	<p>Enxaqueca: dor, náusea e alterações visuais são típicas da forma clássica</p>
			



Na enxaqueca amarre batatas geladas em rodelas na testa bem forte, deixe até aliviar. Em 20 min melhora a dor.

Compressa fria nas dores de garganta



Aplique pano frio nas dores de garganta, quando pano esquentar, esfrie o pano como é feito em toda compressa fria. Pode dormir com essa compressa basta deixar pano frio torcido e passa com cachecol envolvendo o pano frio e pode permanecer a noite toda, ao colocar compressa fria chama células de defesa para o local da dor, chegando essas células novas de defesa no local que foi aplicado pano frio, elas combatem a infecção no local. Você perceberá que a dor vai diminuindo ao esfriar o pano.

Quando as dores vão aliviando é quando pano demora mais tempo para esquentar. Pode aplicar essas compressas em qualquer idade.

Compressa Quente



A compressa quente é importante em situações infecciosas como pus, furúnculo, terçol, etc. Ajuda a diminuir os edemas e hematomas que se formaram até 48 h após o trauma. A água quente tem uma função contrária à da fria: dilata os vasos, facilitando a circulação do sangue. Esse efeito diminui o processo inflamatório.

A compressa quente proporciona também relaxamento muscular, o que a torna ideal para tratar dores como torcicolos. Pode ser usada ainda para aliviar desconfortos comuns como dor de dente e cólicas abdominais provocadas pela TPM.



Modo de fazer

Primeiro, aqueça a água. Quando começar a ferver, coloque-a em uma bolsa térmica (encontrada em farmácia, mercado livre etc.) ou umedeça um pano com água quente. Coloque o pano ou a bolsa sobre o local afetado por 5 minutos. Repita o procedimento três vezes ao dia ou quantas vezes necessário o importante é que mantenha compressa quente até melhorar a dor.

Cuidados importantes

Fique sempre atenta com o uso da compressa quente e fria. Apesar de criar um real alívio, ambas podem machucar as peles sensíveis e, dependendo da temperatura, podem provocar queimaduras. Portanto, respeite bem os tempos de aplicação indicados acima e sempre teste a temperatura do pano ou da bolsa de água em uma pequena parte do corpo antes da aplicação na parte afetada.



Compressas nos olhos use ervas como camomila, erva doce, calêndula, faça quantas vezes quiser. Molhe o pano nesse chá torce e coloca essa compressa morna nos olhos. Relaxa a musculatura dos olhos, cansaço visual, olhos secos (em casos de inflamações nos olhos não use compressas quentes e mornas, mais somente frias, geladas). Sempre que estiver com alguma dúvida de qual compressa usar nos olhos fechados então use a compressa fria, gelada.



Como a bolsa térmica acalma o bebê?

A principal função da bolsa térmica é, por meio do aumento da temperatura do corpo do bebê, ajudar a aliviar as dores, caso o problema realmente sejam os gases ou a digestão.

Mas a principal vantagem da bolsa térmica é que, mesmo que o bebê não esteja com dores, o contato com algo quentinho pode ajudar o bebê a se acalmar, porque o aquecimento do corpo do bebê possui propriedades relaxantes, ajudando o bebê a se acalmar e relaxar.

Embora a maioria das receitas de bolsas térmicas indiquem o uso de ervas aromáticas, como erva doce e camomila, procure não exagerar na quantidade, porque cheiros fortes podem atrapalhar, em vez de ajudar seu pequeno a relaxar.

Sempre verifique a temperatura antes de colocá-la junto ao bebê para evitar acidentes.

AS COMPRESSAS PODEM SER APLICADAS EM QUALQUER LOCAL DE DOR NO CORPO.

SE **O LOCAL DA DOR ESTIVER QUENTE**, COLOQUE A COMPRESSA FRIA, ESSE PANO VAI ESQUENTAR E VOCE SEMPRE DEVERÁ RESFRIA-LO, COLOCANDO NA ÁGUA FRIA E SEMPRE TORCENDO O PANO. NUNCA USE ESSA COMPRESSA TÃO MOLHADA A PONTO DE ESTÁ PINGANDO ÁGUA.

SE O LOCAL DA DOR ESTIVER FRIO, COLOQUE A COMPRESSA QUENTE, ESSE PANO VAI ESQUENTAR E VOCE SEMPRE DEVERÁ RESFRIA-LO, COLOCANDO NA ÁGUA QUENTINHA E SEMPRE TORCENDO O PANO. NUNCA USE ESSA COMPRESSA TÃO MOLHADA A PONTO DE ESTÁ PINGANDO ÁGUA.

NAS DORES EM ALGUM ORGÃO COMO RINS (DORES OU CRISES RENAI), FÍGADO (DORES OU CRISES DE VESÍCULA) ETC, USE SEMPRE COMPRESSA QUENTE. DOR DE OUVIDO ETC.

SE COLOCAR OS PÉS NA ÁGUA QUENTE EM MOMENTOS DE CRISES RENAI OU OUTRAS DORES, IRÁ ALIVIAR MAIS RAPIDAMENTO SE UNIDO A COMPRESSA QUENTE SOBRE O ORGÃO QUE DÓI.

