



ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**

**Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha**

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

A Recuperação de lesões desportivas: Gelo ou calor?

As lesões são um problema constante com o qual os atletas se deparam, no entanto, não são uma realidade exclusiva dos atletas e podem acontecer com maior ou menor gravidade à população em geral.

As lesões agudas ocorrem, por exemplo, imediatamente após um traumatismo de lesão. Este terá sinais e sintomas precoces, onde a fase inflamatória aparece com sintomas inequívocos como: calor (energia metabólica irradiada), rubor (vasodilatação e aumento da vascularização); edema e/ou hematoma local (exsudado inflamatório e/ou hemorragia) e dor.

O conjunto destes sintomas levam a uma limitação/incapacidade funcional que será tanto mais acentuada quanto maior for a gravidade e a extensão da lesão inicial. As lesões crónicas caracterizam-se pela manutenção de sinais e/ou sintomas por um período mínimo de 3 meses, sem que haja um alívio completo dos mesmos.

Condicionam a actividade e podem sofrer períodos de agudização que desencadeiam uma resposta inflamatória impeditiva de qualquer tipo de treino.

Gelo ou calor

O frio já era utilizado para tratar vários problemas médicos desde os Gregos e Romanos. No século XX realizaram-se muitos estudos para determinar qual o melhor método para o tratamento das lesões: frio ou calor. No fim do século as pesquisas centravam-se na procura de compreender porque é que as aplicações de frio eram benéficas e como e quando deveriam ser realizadas. As terapias usando o calor (termoterapia) e usando o frio (crioterapia) não levam à cura de nenhuma lesão. Porém, são instrumentos importantes que auxiliam no tratamento de varias patologias. Cada uma das modalidades apresentam características próprias:

<u>GELO</u>	<u>CALOR</u>
Diminuição da circulação	Aumento da circulação
Diminuição do metabolismo	Aumento do metabolismo
Diminuição da inflamação	Aumento da inflamação
Diminuição da dor (anestesia)	Diminuição da dor (analgesia)
Diminuição do espasmo muscular	Diminuição do espasmo muscular

A terapia com gelo é o melhor tratamento imediato para lesões agudas porque reduz o inchaço e a dor. O gelo é um vasoconstritor e limita a hemorragia interna no local da ferida.

Em caso de lesão aplique gelo várias vezes por dia, durante 48h.
Por sua vez, a terapia de calor é geralmente usada em lesões crónicas ou lesões que já não apresentam inflamação ou inchaço.

Como o calor aumenta a circulação e a temperatura, não se deve aplicar calor em lesões agudas que apresentem sinais de inflamação.

Tanto o calor como o frio não devem ser aplicados directamente no corpo. A forma mais correcta de aplicação será através da utilização de uma toalha entre a pele e as fontes de aquecimento/arrefecimento, de forma a prevenir queimaduras.

Contudo, logo que possível, deve realizar uma consulta médica para obter um diagnóstico da lesão e receber, se necessário, o tratamento.