

# Hidroterapia

## Ducha Quente e Fria

### Indicações

- Estimula a circulação
- Fortalece o sistema imunológico
- Bom tratamento para gripes e resfriados
- Facilita a cura de ferimentos e infecções
- Pode aliviar os broncoespasmos em asmáticos
- É revigorante

### Procedimento do Tratamento

A idéia é realmente muito simples, alterna o quente e frio, enquanto toma o banho. Começa com uma ducha quente. É preciso que esteja bem quente para sentir bem o frio.

Depois de 3 minutos de água quente, e 30 a 60 segundos de água fria, volte novamente ao quente por mais 3 minutos, aumentando um pouco mais a temperatura. Vai sentir-se bem.

Agora, seja um pouco mais agressivo. Mude para o frio mais repentinamente, para uma rápida transição para o frio. À medida que se habituar aos banhos de contraste, aguentará melhor o frio.

Para resultados ideais, a mudança do quente para o frio deve ser repentina.

Repita esta mudança de quente para o frio, 3 a 5 vezes.

Lembre-se que é importante terminar sempre com o frio e secar-se rapidamente.

Se puder deitar sossegado depois do tratamento por 30 minutos, vai duplicar o efeito da tratamento.

## Escalda Pés

O banho de escalda pés é: o colocar dos pés em água quente, com profundidade suficiente para que cubra por menos os tornozelos. Usando baldes mais altos melhora o efeito do tratamento. Este tratamento é indicado para uma série de doenças, de dores de cabeça a dores de estômago. O banho de escalda pés afeta a circulação do corpo inteiro. O calor expande ou dilata os vasos sanguíneos dos pés, o qual faz com que o sangue de outras partes do corpo mova-se para os pés. O aumento do fluxo sanguíneo para os pés alivia o congestionamento de sangue no cérebro, pulmões e órgãos abdominais.

### Indicações

- Alivia a dor de cabeça.
- Relaxa em caso de estresse, alivia fadiga e diminue dor em qualquer lugar do corpo.
- Provoca a transpiração, eliminando toxinas do corpo. Uma desintoxicação e benéfico quando parando de fumar, parando beber álcool ou usar outros tipos de drogas, e quando quer perder peso.
- Combate resfriados, gripes e tosses. Use o tratamento no primeiro sinal da doença, e muitas vezes fique bem sucedido em combater a doença.
- Alivia dores menstruais cólicas pélvicas e problemas de próstata.

### Precauções

- Use apenas calor médio em diabéticos e outros com perda de sensibilidade e circulação nas extremidades (pernas e pés).

## Equipamentos Necessários

- Balde para os pés
- Bacia de água fria – use gelo se disponível – para a compressa fria da cabeça
- Bule ou jarra de água quente
- Jarra de água fria
- Toalha pequena (para a compressa da cabeça)
- Toalha Grande
- Cobertor e lençol grande
- Pedaco grande de plástico para colocar debaixo do balde de água (mantem a cama ou o chão seco)
- Copo com água e canudo

## Procedimento do Tratamento

### 1. Preparação para o tratamento

- Aqueça o quarto, livre de correntes de vento, e tenha todos os equipamentos disponíveis.
- Coloque um cobertor sobre a cadeira, e cubra o cobertor com um lençol. Coloque um pedaço de plástico debaixo dos pés do paciente e cubra o plástico com uma toalha seca.
- Prepare água morna suficiente no balde para cobrir os tornozelos.

### 2. Tratamento

- Comece todo e qualquer tratamento com o elemento mais importante – oração
- Teste a água com o cotovelo e assegure-se de que encontra-se em uma temperatura adequada. Coloque cuidadosamente os pés do paciente no banho de água morna.
- Completamente enrole a pessoa e também o balde de água com o lençol e o cobertor.
- Deixe a cabeça e o pescoço expostos.
- Quando o paciente começar a suar, coloque a compressa fria na cabeça e no pescoço.
- Periodicamente adicione água quente no balde para manter o calor. Coloque sua mão entre a água quente que está sendo derramada e os pés do paciente, evitando queimaduras.
- Bebe água deliberadamente durante o tratamento para que a água perdida (suor) seja repostada.



### 3. Finalização do Tratamento

- Levante os pés do paciente da água quente e aponte os dedos do pé para cima. Rapidamente despejar água fria (da bacia da compressa fria) nos pés.
- Remova o balde de água e coloque os pés em uma toalha seca. Seque os pés e os dedos por completo. Coloque meias grossas ou pantufas para evitar que esfriem-se.
- Em caso de sudorese, rapidamente esfregue no corpo uma toalha molhada e seque o paciente o mais rápido possível.
- Remova as roupas úmidas e substitua-as por roupas limpas e secas.
- O paciente deve repousar por aproximadamente 30-60 min. depois do tratamento.
- Se a sudorese continuar enquanto descansar, tome um banho morno após o descanso para a finalização do tratamento.

# Inalação a Vapor

**Definição:** Ar úmido e morno direcionado as membranas mucosas do sistema respiratório superior que geralmente ajudam em casos de tosse seca ou congestão.

## Efeitos Fisiológicos

- Membranas mucosas são umedecidas, aliviando irritação e congestão.
- Amolece secreções e estimula na eliminação de muco da garganta e pulmões.
- Aumenta o fluxo sanguíneo para o nariz, garganta e pulmões.

## Indicações do Tratamento

- Congestão nasal e pulmonar (ajuda a amolecer secreções secas para que o corpo consiga eliminá-las de forma efetiva)
- Irritação crônica ou aguda e inflamação das membranas mucosas (coceira ou dores de garganta) do nariz e da garganta devido a resfriados, bronquite, alergias, etc. (ajuda ao amolecer as membranas mucosas).
- Tosse (aquece, alivia e relaxa os músculos)
- Dores de cabeça por congestão das cavidades nasais.
- Pode aliviar o broncoespasmo em asmáticos

## Contra-indicações

- Insuficiência Cardíaca
- Use cautela com pessoas que tenham asma pois ao inspirarem o ar quente e úmido pode deixá-los desconfortáveis.

## Equipamento Necessário

- Bule de água quente ou uma panela com água fervendo
- Lençol
- Opcional: Fogão elétrico portátil
- Opcional: Cone de jornal
- Opcional: Óleos Aromáticos e/ou ervas: pinheiro, menta, eucalipto
- Opcional: Guarda-chuva

## Considerações Importantes

- Sempre verifique se a pessoa que esta recebendo o tratamento esta bem
- Cuidado para não queimar a pessoa recebendo o tratamento
- Muito cuidado quando tratar de crianças

## Procedimento do Tratamento

### 1. Preparação do Tratamento

- Reúna todos os equipamentos necessários
- Ferva a água
- Assegure-se de que a sala de tratamento está bem aquecida e sem frestas de ar frio.
- Adicione óleos ou ervas aromáticas se desejados
- Explique o procedimento do tratamento para a pessoa e ore com ela.

### 2. Tratamento

- Coloque sua fonte de vapor (bule ou panela) sobre a mesa ou ao lado da cama.
- Coloque o guarda-chuva (opcional quando receber o tratamento sentados) em cima da pessoa recebendo o tratamento e a fonte de vapor. Cubra o guarda-chuva e a pessoa com um lençol – deixando-o pendurado em todos os cantos criando uma espécie de tenda para a pessoa respirar todo o vapor (Note: Se a pessoa deseja deitar, ajude-o a deitar em um dos lados da cama, coloque o guarda-chuva e o lençol por cima da cabeça da pessoa e a fonte de vapor, novamente formando uma tenda para que respire o vapor).
- Se um tratamento mais intenso é desejado, cubra a abertura do bule com um cone de jornal e direcione o vapor diretamente no rosto do paciente.
- O tratamento normalmente dura de 30-60 minutos, duas ou três vezes por dia
- Mantenha lençóis de papel disponíveis caso a pessoa precise assoar o nariz ou tossir secreções amolecidas.

#### Finalização do Tratamento

- Seque o rosto gentilmente.
- Assegure-se de que a pessoa está quente e seca.
- Encoraje a pessoa a descansar por 30 minutos, dependendo da intensidade e duração do tratamento.

## Compressa Fria ou Compressa de aquecimento

O uso da compressa de aquecimento envolve a aplicação de um pano frio e molhado – coberto por um pano seco – em uma parte do corpo, que aquecem a área tratada. A compressa consiste de duas partes: [1] um pano interno molhado, de algodão flanelado ou qualquer outro material que seja grosso o suficiente para absorver bastante água [2] um pano seco externo de lã. O pano interno, frio e molhado é aplicado diretamente na pele. O pano externo seco é então aplicado diretamente sobre o pano interno. O pano externo deve ser firmemente aplicado, e deve cobrir completamente o panto interior para que o ar seja excluído e aqueça-se a compressa. Ao aquecer-se a compressa, o calor faz com que os vasos sanguíneos da pele expandam ou dilatam. O aumento do fluxo sanguíneo para a superfície da pele alivia congestão – a acumulação de sangue – nos tecidos que ficam abaixo da superfície da área tratada.

### Indicações

A compressa de aquecimento pode ser utilizada para as seguintes condições:

- Garganta** Tonsilite, faringite, laringite, dor de ouvido
- Juntas** Dor ou inflamação arterial, febre reumática, trauma
- Tórax** Congestão ou tosses devido a resfriados, gripes, bronquite, pneumonia, laringite ou asma
- Abdômen** Prisão de ventre, hepatite, inflamação do intestino grosso ou delgado, náusea na gravidez, cólica, dificuldade de dormir, condições nervosas.
- Pés** As mesmas indicações do banho de esalda pés

### Precauções

- Não use a compressa fria e molhada se o paciente não está vigoroso o suficiente para aquecê-la; substitua por uma compressa seca.
- Não coloque a compressa de maneira tão apertada que seja desconfortável ou que interfira com a circulação ou fluxo sanguíneo da parte do corpo tratada.

### Equipamento Necessário

- Um pano interno tipo lençol fino, largo o suficiente para cobrir completamente a área tratada e, longo o suficiente para envolver a parte do corpo.
- Um pano externo grosso de lã, mais largo do que o pano interno (1 ou 2 centímetros) em cada lado.
- Alfinetes para segurarem a parte externa da compressa no lugar

### Procedimento do Tratamento

#### 1. Preparação para o tratamento

- Aqueça o quarto e mantenha-o livre de correntes de vento. O paciente precisa estar aquecido antes que a compressa seja aplicada. (Dê um banho de esalda pés, se necessário, para aquecer o corpo.)
- Explique ao paciente que a compressa interna estará fria à princípio, porém será rapidamente aquecida.

#### 2. Tratamento

- Lembre-se de pedir as bênçãos de Deus para este simples tratamento.
- Mergulhe o pano interno em água fria, torça todo o excesso de água.

- Rapidamente aplique o pano frio e molhado na parte do corpo a ser tratada.
- Imediatamente cubra o pano interno com o pano externo seco. Alfinete o pano externo seguramente em seu devido lugar.
- Verifique o pano molhado interno depois de 30 minutos para que esteja certo de que está sendo aquecido.
- Deixe a compressa na área tratada por várias horas ou durante a noite. Se a compressa for deixada durante a noite, estará seca pela manhã.

### 3. Finalização do Tratamento

- Ao amanhecer remova a compressa e rapidamente esfregue a área tratada com um pano frio.
- Seque a área completamente. Mantenha o paciente seco e confortável.

### Procedimentos de Tratamento Alternativos



Throat



Elbow



Abdomen

### Compressa Para o Peito



1. Envolver o tórax com um pano flanelado, úmido e frio. Uma camiseta de algodão sem manga pode ser utilizada.
2. Cubra completamente a compressa úmida com um tecido de lã firmemente. Evite espaços para a entrada do ar alfinetando a parte externa da compressa colocando-a em seu devido lugar.
3. Aplique a compressa de aquecimento também no pescoço.
4. Cubra o peito e os braços com um suéter de manga longa justo.