



Hidroterapia

O REMÉDIO MAIS PODEROSO

O que é Hidroterapia?

Hidro
Água

Terapia
Tratamento

O que é hidroterapia?

Hidroterapia é o uso interno ou externo da água em qualquer uma dessas formas (**líquido , sólido ou vapor**) para promover a saúde ou para o tratamento de várias doenças com diferentes temperaturas, pressões, durações e locais.

DEUS USOU A AGUA PARA FAZER MILAGRES

- 2 REIS CAPITULO 5 :1-14



Ellen G. White

“Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a doença. Todos devem se tornar entendidos no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos.”

Ellen G. White

“Nosso povo deve tornar-se esclarecido no tratamento de enfermidades sem o auxílio de drogas venenosas... O tratamento pela água, sábia e habilidosamente aplicado, **pode ser o meio de salvar muitas vidas**. Una-se o diligente estudo com tratamentos cuidadosos. Sejam feitas orações de fé ao lado da cama dos enfermos. Que estes sejam encorajados a clamar para si as promessas de Deus.”

Medicina e Salvação, p. 227.

Ellen G. White

“Muitos há, porém, que nunca aprenderam por experiência os benéficos efeitos do devido uso da **água**, têm medo dela. Os tratamentos hidroterápicos não são apreciados como deviam ser, e aplicá-los bem requer trabalho que muitos não estão dispostos a realizar. Mas ninguém se devia sentir desculpado de ignorância ou indiferença neste assunto. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o **sofrimento e combater a doença**. Todos devem se tornar **entendidos** no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos. As mães, especialmente, devem saber tratar de sua família, tanto na saúde como na enfermidade. “

ELLEN G. WHITE

“Muitas pessoas tirariam proveito de um banho frio ou morno cada dia pela manhã ou à noite. Em vez de tornar mais sujeito a resfriados, um banho devidamente tomado, fortalece contra os mesmos, porque melhora a circulação; o sangue é levado à superfície, conseguindo-se que ele afluia mais fácil e regularmente às várias partes do organismo. A mente e o corpo são regularmente revigorados. Os músculos tornam-se mais flexíveis, mais vivo o intelecto. O banho é um calmante dos nervos. Ajuda os intestinos, o estômago e o fígado, dando saúde e energia a cada um, o que promove a digestão.”

Ellen G. White

“Se o agente humano fizer pela fé tudo quanto puder para combater a enfermidade, empregando os métodos simples de tratamento por Deus providos, seus esforços serão abençoados por Ele.”

BANHO DIÁRIO



Lavar roupa

Por que Hidroterapia?

A água está quase sempre disponível e baixo custo;

Fácil de aplicar

Não causa irritações

Existe em três estados em temperaturas úteis

Calor

- Aumenta a circulação
- Aumenta a reação inflamatória
- Diminui dores musculares
- Diminui rigidez nas juntas
- Aumenta a produção de edemas

Frio

- Reduz a circulação
- Reduz a produção de edemas
- Reduz a reação inflamatória
- Reduz dores musculares e espasmos
- Aumenta rigidez das juntas

Hidroterapia
pode ser usada
para:

- Aumentar a temperatura do corpo
- Aumenta circulação
- Estimula o sistema imunológico
- Auxilia na remoção de calor do organismo em caso de febre
- Ajuda a remover toxinas do corpo
- Tirar ou reduzir dores
- Promove uma cura rápida dos tecidos

Pontos importantes:

- Faça sempre uma **oração** com o paciente
- Mantenha a **sala de tratamento** aquecida e sem correntes de ar
- Dê a pessoa **água para beber** durante o tratamento
- Seja cuidadoso **para não queimar** a pessoa
- Person should be **rested** be the treatment
- Evite dar tratamentos imediatamente antes ou após refeições
- Deixe a pessoa **descansar** depois do tratamento
- **Sempre terminar o tratamento com agua fria**

Efeitos Fisiológicos das aplicações:

Para estimular:

- Muito curto e muito quente ou muito frio.

Para levar à exaustão:

- Prolongado, muito quente.

Para levar ao processo sedativo:

- Prolongado, calor moderado.

Efeitos Fisiológicos do Calor:

- Aumenta o metabolismo local
- O calor abre os vasos sanguíneos oxigenando o corpo e a liberação de O₂ dos glóbulos vermelhos.
- Analgesia local e relaxamento muscular.
- O calor nos pulmões pode aumentar os movimentos dos cílios e, assim, remover partículas estranhas.
- Calor suave sobre os rins pode diminuir a pressão arterial elevada.

Efeitos Fisiológicos do Frio:

- Analgésico
- Diminui o fluxo sanguíneo e alivia o congestionamento.
- Fecha os poros (para terminar todos os tratamentos)
- Curto frio é um tônico.
- Curto frio sobre o peito pode promover uma respiração mais profunda.

Efeitos da Hidroterapia na Circulação:

Efeitos do **calor**:

Efeitos primários:

1. Vasoconstrição
2. Diminuição do fluxo sanguíneo
3. Pode aumentar a pressão arterial
4. Aumenta a frequência cardíaca

Efeitos da Hidroterapia na Circulação:

Efeitos do **calor**:

Efeitos secundários:

1. Vasodilatação
2. Pressão arterial diminuída
3. Maior pressão capilar
4. Edema
5. Aumento do fluxo linfático

Efeitos da Hidroterapia na Circulação:

Efeitos do **calor**:

Indicações:

1. Inflamações
2. Lesões não agudas
3. Infecções

Efeitos da Hidroterapia na Circulação:

Efeitos do **frio**:

Efeitos Primários:

1. Vasoconstrição (dura muito tempo, é necessário um frio muito forte para produzir vasodilatação)
2. Diminuição do fluxo sanguíneo
3. Diminuição do volume de sangue

Efeitos da Hidroterapia na Circulação:

Efeitos do **frio**:

Efeitos Secundários:

1. Vasodilatação (sem congestão, diminuindo o fluxo sanguíneo)
2. Diminuição do edema
3. Diminuição da frequência cardíaca

Efeitos da Hidroterapia na Circulação:

Efeitos do **frio**:

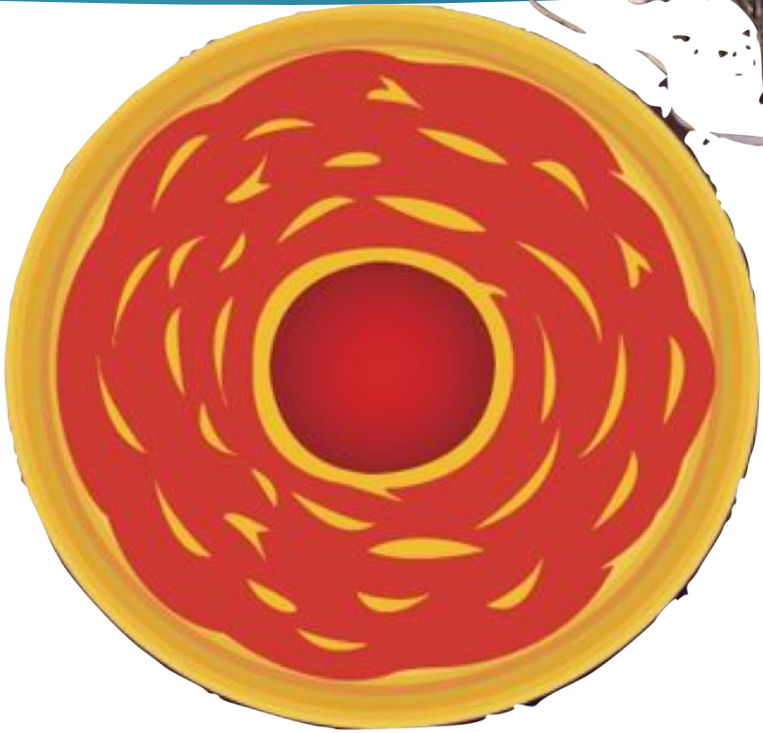
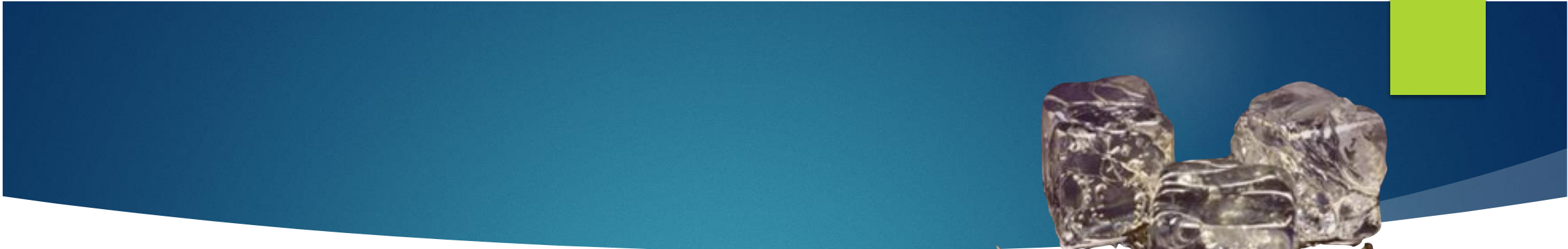
Indicações:

1. Congestões inflamatórias agudas
2. Diminuir a frequência cardíaca
3. Evitar hemorragias
4. Efeito analgésico

Efeitos da Hidroterapia na Circulação:

Efeitos do **calor**: ATRAI sangue para a superfície, que é retirado das partes internas.

Efeitos do frio: LEVA sangue para o interior (vasos sanguíneos depois de um tempo começam a dilatar).





MASSAGEM COM GELO

1. Copos descartáveis com gelo
2. Água
3. Toalhinha
4. Dura de 6 a 12 minutos, até ter seu efeito analgésico.

ESCALDA PÉS

1. Bacia/balde para pôr os pés na água morna
2. Água morna
3. Toalhinha
4. Água gelada para a cabeça com uma toalhinha
5. Dura de 15 a 20 minutos.
6. O principal efeito é aumentar a circulação nos pés e diminuir o congestionamento no cérebro e nos órgãos internos.

REAÇÕES ÀS TEMPERATURAS:

- Quando o corpo permanece por muito tempo em contato com substâncias frias, como ar frio e água fria, os efeitos reais do frio são vistos.
- Se o corpo fica completamente gelado, suas várias funções são retardadas ou reprimidas.
- A respiração e o pulso são mais lentos.
- A circulação é mais lenta; a sensação tátil é embotada, os músculos se movem vagarosamente.
- A digestão é presa. Depois de um tempo a temperatura do corpo é reduzida. Estes são os efeitos do frio prolongado.

REAÇÕES ÀS TEMPERATURAS:

- O calor moderado estimula os processos da vida.
- Acelera a circulação, a pulsação, a respiração.
- A digestão prossegue mais rapidamente.
- Os músculos são rápidos e ativos.
- A sensação da pele é mais rapidamente percebida e precisa.

REAÇÕES ÀS TEMPERATURAS:

- E SE O FRIO FOR CURTO?
- Se o corpo permanecer por pouco tempo em contato com o frio, suas atividades aumentam, em vez de serem reduzidas ou diminuídas.
- O corpo reconheceu o frio como uma ação depressiva, aumentando o vigor dos processos vitais. O coração bate mais rápido e forçosamente. A circulação é estimulada. Os nervos formigam com nova vida.

Condições que influenciam a reação:

1. Idade e Vitalidade do paciente:
 - Nos extremos da vida, a capacidade de reação ao frio é bastante limitada. Nem lactantes, nem idosos lidam bem com tratamentos frios. Em pacientes anêmicos, extremamente magros, as mesmas condições prevalecem.
 - Em todos esses casos, é necessário aquecer o corpo completamente antes de aplicar frio.

Condições que influenciam a reação:

2. Exercício:

- Exercício suficiente para aquecer o corpo promove reação. Isto é verdade sempre que é realizado antes ou depois do tratamento. Acelera a circulação e traz sangue para a superfície.
- O calor corporal é aumentado, de modo que os vasos sanguíneos superficiais se dilatam, afim de aumentar a reação ao calor.
- Em casos de fadiga: uma aplicação rápida de calor e logo em seguida um tratamento curto de frio, mas vigoroso, acompanhado por de fricção ou percussão.
- Em casos de exaustão extrema, nenhum tratamento a frio deve ser dado, já que as potências reativas já foram sobrecarregadas ao máximo.

Condições que influenciam a reação:

3. Calor do corpo:

- Quando o corpo está quente, a reação aparece imediatamente. O calor interno do corpo pode ser grande o suficiente, mas ainda assim se o corpo, a pele estiver fria e úmida, a reação não será como deve ser.
- A pele deve estar quente, se possível avermelhada, antes que aplicações frias sejam usadas.
- Caso a pele não esteja quente o suficiente, deve ser feito um tratamento quente antes.
- Mais que tudo isso é o calor dos pés. É impossível ter uma boa reação se os pés estiverem frios. É por isso que uma regra geral é que os pés devem estar quentes.
- A sala deve estar quente.

BANHOS DE CONTRASTE

1. Para o **Contraste Facial** (sinusite, rinite, resfriado):
2. 2 bacias, água morna e água fria.
3. Para o **contraste nos pés** (dor nos pés, nas pernas):
4. 2 baldes/bacias, água morna e água fria.
5. 2 toalhas de rosto.
6. Tempo de duração: 3 minutos na quente e 1 minuto na fria, repete 6 vezes.

COMPRESSA AQUECEDORA NA GARGANTA

- 2 TOALHAS DE ROSTO
- UM SACO PLÁSTICO/LÃ
- Duração: geralmente deixado durante a noite inteira
- Indicações: Faringite, laringite, amigdalite.

COMPRESSA AQUECEDORA ABDOMINAL

- 2 TOALHAS DE BANHO
- UM SACO PLÁSTICO/LÃ
- Duração: geralmente deixado durante a noite inteira
- Indicações: Insônia, indigestão atônica, hiperacidez, esgotamento do sistema nervoso central. Tem um efeito derivativo leve.