



Dores no frio: causas e 7 dicas de como amenizar

O meses de julho e agosto costumam ser os mais intensos do inverno, um pesadelo para quem sofre com as dores no frio. Mas existem formas de amenizar o problema e entender as suas causas é, logicamente, o melhor caminho para tratar o incômodo da forma correta.

As oscilações de temperatura são, muitas vezes, as responsáveis pelo aumento das dores musculares e articulares. Sofre com esse problema e quer saber como amenizar?

Continue lendo e confira as dicas que preparamos!

Causas das dores no frio

Se você pensa que as dores no frio são um problema apenas para quem tem alguma doença crônica, como artrite reumatoide, por exemplo, está enganado.

Essas pessoas são sim mais propensas a sentirem um desconforto maior durante os dias de temperaturas baixas, mas ninguém está completamente livre de passar por essa situação e ter que lidar com o incômodo de uma dor nas costas, por exemplo.

A razão disso é que circulação do sangue pelo corpo no frio acaba ficando mais concentrada nas regiões internas do corpo como coração, pulmões, rins e cérebro. Conseqüentemente, há menos circulação em regiões mais periféricas, como pele e musculatura.

Por sua vez, as terminações nervosas presentes na pele, assim como articulações, tendões e músculos, são estimuladas pelo frio e promovem impulsos que o cérebro entende como dor.

A lubrificação das articulações, chamada de líquido sinovial, também acaba ficando mais espessa e provocando mais atrito nessas regiões.

Em suma, o corpo todo sente os efeitos de uma queda de temperatura e tenta agir de forma a manter o organismo aquecido. Porém, para quem já sofre com problemas nas juntas e dores crônicas o incômodo é certo.

Como amenizar as dores no frio?

Para quem não quer sofrer as dores no frio, alguns cuidados básicos são essenciais e vão fazer toda a diferença nos dias mais gelados.

Veja:

1. Faça alongamentos

Um corpo com mais rigidez é mais propenso a sofrer com dores no frio. Portanto, crie o hábito de se alongar logo pela manhã, ao acordar. Essa é uma ótima maneira de ativar seu corpo após longas horas de repouso, evitando lesões ao longo do dia.

2. Pratique exercícios

No inverno as pessoas tendem a se mexer muito menos, o que também contribui para o surgimento das dores. A prática de exercícios faz com que o seu corpo fique inteiramente aquecido, fazendo o sangue circular pelos extremos também.

Alguns minutos por dia são suficientes para promover o fortalecimento dos músculos e das articulações, assim como aumentar a lubrificação dessas áreas.

3. Aqueça seu corpo

O inverno é o momento ideal para consumir bebidas quentes como sopas e chás. Além de ser algo muito prazeroso, essa prática também ajuda o corpo a se manter aquecido.

Use roupas bem quentes e proteja os extremos (como pés e mãos), sempre prezando pelo conforto. Peças muito apertadas, especialmente nas áreas doloridas, podem agravar o incômodo.

4. Faça compressas quentes

Como vimos, as dores no frio ocorrem em função de uma dificuldade do corpo de aquecer determinada região, o que ocasiona a dor. Sendo assim, uma opção viável é fazer uma compressa quente na região dolorida.

Essa ação fará com que os músculos, tendões e ligamentos sejam descontraídos, aliviando a pressão nas articulações ao passo que o sangue começa a circular melhor pela área afetada.

5. Aposte em massagens

Outras forma de relaxar os músculos e articulações e conseguir um alívio para as dores no frio é através de massagens.

As automassagens suaves, com aplicação de uma pressão moderada, são capazes de estimular os receptores que ficam localizados abaixo da superfície da pele.

Esses receptores, por sua vez, liberam hormônios responsáveis pela redução do estresse, como é o caso da serotonina. Com esse efeito, diminui-se a sensação de dor ao promover o relaxamento e prazer da área.

6. Trate as doenças que causam as dores

Se você sofre de artrite, por exemplo, é essencial seguir o tratamento indicado para que as dores não te incomodem ou se intensifiquem.

Certifique-se de tomar os medicamentos prescritos para o problema, assim como realizar os procedimentos recomendados pelo seu médico, como fisioterapia ou cirurgia.

7. Fique atento se a dor persistir

Se mesmo após todos esses cuidados você ainda percebe que suas dores são persistentes e ficam ainda mais evidentes no frio, é essencial buscar ajuda médica e realizar o tratamento adequado.

Fonte: [Clinica Marcelo Quesado](#).

[Read More](#)
