



A IMPORTANCIA DO CALOR CORPORAL NA SAUDE E NOS TRATAMENTOS TERAPEUTICOS

Suelen Conceição Lopes Sousa¹
Gabriela Meira de Moura Rodrigues²

Resumo

Introdução: O calor corporal é um fator essencial para o bom funcionamento do organismo e para diversos tratamentos terapêuticos. Manter a temperatura corporal equilibrada é vital para o desempenho de funções fisiológicas como a circulação sanguínea, o metabolismo celular e a resposta imunológica. A aplicação terapêutica do calor, conhecida como termoterapia é amplamente utilizada para promover o bem-estar e tratar uma série de condições, especialmente aquelas relacionadas à dor e ao desconforto muscular. No contexto da saúde, o calor corporal é responsável por manter o corpo em homeostase, garantindo que processos metabólicos ocorram de forma adequada. Alterações na temperatura, como febres ou hipotermia, podem ser sinais de disfunções que precisam ser corrigidas para restaurar o equilíbrio. A termorregulação, controlada pelo sistema nervoso, ajusta a temperatura de acordo com as condições externas, mantendo o corpo a temperatura média de 36,5°C a 37°C. Nos tratamentos terapêuticos, o uso do calor se destaca como recurso eficaz na promoção da vasodilatação, o que aumenta o fluxo sanguíneo para a região tratada, acelerando a recuperação de lesões e aliviando a dor. Técnicas como compressas quentes, banhos de imersão e a aplicação de dispositivos como bolsas térmicas são comumente utilizadas para relaxar a musculatura, reduzir tensões e melhorar a mobilidade em casos de artrite, dores lombares e contraturas. Além de benefícios físicos, o calor também exerce um impacto psicológico positivo. Sensações de calor proporcionam conforto, relaxamento e bem-estar, auxiliando no combate ao estresse e à ansiedade. Isso torna os tratamentos que utilizam calor não apenas uma terapia física, mas também uma forma de promover o equilíbrio emocional. O calor corporal atua na manutenção da saúde e nos tratamentos terapêuticos. Seja no combate à dor muscular, na recuperação de lesões ou na busca pelo relaxamento, é um aliado poderoso. Sua aplicação cuidadosa e controlada pode trazer resultados significativos para a saúde física e mental, comprovando sua importância em diferentes contextos clínicos e de bem-estar. **Objetivo:** Demonstrar como o calor corporal contribui positivamente para a saúde e os tratamentos terapêuticos, auxiliando no alívio de dores e na melhoria do bem-estar geral. **Metodologia** Este estudo foi conduzido por meio de revisão bibliográfica de artigos científicos, livros especializados e estudos de caso sobre a aplicação terapêutica do calor corporal. Foram analisados os efeitos da aplicação de calor em diferentes contextos terapêuticos, com ênfase nos benefícios fisiológicos, incluindo o aumento da circulação sanguínea, relaxamento muscular e redução de dores, os critérios para a seleção das referências foram baseados em quatro aspectos principais: credibilidade científica, abrangência temática, relevância atual e clareza das informações. **Conclusão:** O calor corporal, quando adequadamente aplicado, pode ser um importante aliado em diversos tratamentos terapêuticos. Seus efeitos benéficos incluem a promoção de relaxamento, alívio de tensões musculares e melhora da circulação sanguínea. A utilização de técnicas como a termoterapia é amplamente reconhecida na medicina alternativa e convencional, contribuindo para o bem-estar e qualidade de vida dos pacientes.

¹Discente do curso de Fisioterapia da UNINASSAU – SALVADOR. Email: suelenlopes27@outlook.com

²Docente da disciplina de Biofísica da UNINASSAU – SALVADOR. Email: gabymeira@gmail.com



Palavras-chave: Calor corporal, terapêutico, saúde, vasodilatação.

Referências

- [1] Silva JP, Souza MA. A termoterapia e seus benefícios na reabilitação muscular. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. 2023; 17(3), 125-135.
- [2] Oliveira PS. O uso terapêutico do calor na reabilitação física. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. 2020; 15(2): 45-52.
- [3] Silva RT, Costa JA. Benefícios da aplicação de calor no tratamento de dores musculares. *Jornal de Terapias Alternativas*. 2021; 12(1): 35-40.
- [4] Oliveira PM, Ribeiro AL. Efeitos da termoterapia no tratamento de lesões musculares e articulares. *Jornal de Medicina e Saúde*. 2022; 15(4), 205-215.
- [5] Silva JR, Almeida TA. Aplicações terapêuticas do calor na fisioterapia: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisioterapia e Reabilitação*. 2021; 23(2), 101-110
- [6] Silva CR, Almeida JP. Princípios biofísicos da termorregulação e aplicação terapêutica do calor corporal. *Revista Brasileira de Biofísica*. 2020; 14(3), 210-220.
- [7] Souza MA, Ribeiro TL. Termodinâmica do calor corporal e seus efeitos na fisioterapia. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2021; 26(5), 1234-1243.