

# SEGURANÇA E ADVERTÊNCIAS THERMACARE®

A termoterapia demonstrou ser um **tratamento seguro** para a dor muscular e a dismenorrea. Após vários estudos clínicos, nenhum acontecimento adverso foi associado ao uso das Faixas Térmicas ThermaCare® durante o dia<sup>1-4</sup>. Alguns indivíduos relataram efeitos adversos mínimos, como frio nos dedos ou vermelhidão ligeira, que se resolveram espontaneamente pouco depois da remoção da faixa<sup>2,3</sup>.



O uso de ThermaCare® de um dia para o outro também mostra um bom perfil de segurança, de acordo com os resultados revelados por outro estudo clínico no qual o uso das faixas térmicas durante 8 horas de sono em 3 noites consecutivas não apresentou acontecimentos adversos relevantes<sup>5</sup>. Ocorreram efeitos indesejáveis mínimos, com frequência semelhante, nos grupos do produto experimental e do placebo, e incluíram reações no local de aplicação como eritema ligeiro sem formação de bolhas, que se resolveram sem intervenção<sup>5</sup>.

Por conseguinte, a maioria das pessoas poderá usar as faixas térmicas sem preocupações. No entanto, **todos os utilizadores de ThermaCare® devem tomar algumas precauções** para evitar queimaduras ou irritação cutânea:

- **Não utilize ThermaCare® durante mais tempo** do que o recomendado, ou seja, durante mais de 8 horas num só dia ou durante mais de 7 dias consecutivos (4 dias no caso das faixas térmicas para dor menstrual).
- **Não coloque as faixas em áreas limpas e secas da pele**, evitando o contacto com medicamentos tópicos, uma vez que pode aquecer a pele ou interferir com o efeito do medicamento tópico, ou com outras formas de calor.
- **Examine a pele frequentemente durante o uso** de ThermaCare®. Neste sentido, uma ligeira vermelhidão da pele é completamente normal, mas no caso de uma reação cutânea anormal ou sensação de desconforto, a faixa deve ser removida imediatamente. Se sentir o produto muito quente, interrompa a utilização ou use-o por cima de uma camada de roupa e não diretamente em contacto com a pele.
- Não aplique pressão adicional ou uma cinta apertada, um cinto ou roupa justa por cima do produto.
- Não use em contacto com pele pouco saudável, lesionada ou gretada, ou em áreas com nódoas negras ou inchaço que ocorreram nas 48 horas anteriores.
- Não use o produto no rosto/cabeça, seios, dedos, região inguinal, pés ou dedos dos pés, na escavado popliteu, na parte interna do membro superior ou nas axilas.
- Remova o produto antes da realização de exames de IRM (imagiologia por ressonância magnética).

Para além destas instruções gerais, algumas populações específicas deverão ser especialmente cuidadosas a fim de evitar a progressão da doença, queimaduras, ulceração da pele ou aumento da inflamação<sup>6</sup>:

- As pessoas com **55 anos ou mais** tendem a ter uma pele mais fina do que as pessoas mais jovens, o que as torna mais sensíveis ao calor e, por conseguinte, mais suscetíveis a queimaduras ou irritação. Portanto, devem usar ThermaCare® por cima de uma camada de roupa, examinar a pele com mais frequência e evitar a utilização de um dia para o outro.
- As pessoas com **problemas de circulação**, incluindo **doentes com diabetes** ou **doença cardíaca**, apresentam frequentemente vasodilatação comprometida em resposta ao calor e sensibilidade cutânea reduzida, pelo que são mais propensos a sofrer lesões cutâneas.

No caso de **artrite reumatoide**, a termoterapia é controversa. Embora tenha sido sugerido que a termoterapia podia acelerar a degradação da articulação afetada<sup>7,8</sup>, estudos posteriores excluíram qualquer efeito nocivo na destruição da articulação<sup>9</sup>.

As **mulheres grávidas** devem primeiro consultar um médico para obter um diagnóstico apropriado e um tratamento adequado para a dor.

**Especial atenção em pessoas que não consigam seguir todas as instruções de utilização e que tenham dificuldade em remover o produto.**

Por conseguinte, todos estes doentes de alto risco devem consultar os seus médicos antes de usarem ThermaCare®, e, quando usarem termoterapia, a pele deve ser protegida, especialmente em áreas com comprometimento sensorial ou suscetibilidade acrescida<sup>6</sup>.

TMC 16-01/21

## REFERÊNCIAS

1. Akin MD, Weingand KW, Hengehold DA, Goodale MB, Hinkle RT, Smith RP. Continuous low-level topical heat in the treatment of dysmenorrhea. *Obstet Gynecol* [Internet]. 2001 [citado em 11 de setembro de 2020]; 97(3):343-49. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0029-7844\(00\)01163-7](https://doi.org/10.1016/s0029-7844(00)01163-7)
2. Nadler SF, Steiner DJ, Erasala GN, Hengehold DA, Hinkle RT, Beth Goodale M, et al. Continuous low-level heat wrap therapy provides more efficacy than ibuprofen and acetaminophen for acute low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)* [Internet]. 2002 [citado em 11 de setembro de 2020]; 27(10):1012-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/00007632-200205150-00003>
3. Michlovitz S, Hun L, Erasala GN, Hengehold DA, Weingand KW. Efficacy of Continuous Low-Level Heat Wrap Therapy for Treating Wrist Pain. *Arch Phys Med Rehabil* [Internet]. 2004 [cited 2020 Sep 11]; 85(9):1409-16. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2003.10.016>
4. XG, Bernacki EJ. A randomized clinical trial of continuous low-level heat therapy for acute muscular low back pain in the workplace. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2005 [citado em 11 de setembro de 2020]; 47(12):1298-306. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/01.jom.0000184877.01691.a3>
5. Nadler SF, Steiner DJ, Petty SR, Erasala GN, Hengehold DA, Weingand KW. Overnight use of continuous low-level heatwrap therapy for relief of low back pain. *Arch Phys Med Rehabil* [Internet]. 2003 [citado em 11 de setembro de 2020]; 84(3):335-342. Disponível em: <https://doi.org/10.1053/apmr.2003.50103>
6. Nadler S, Weingand K, Kruse RJ. The physiologic basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. *Pain Physician* [Internet]. 2004 [citado em 11 de setembro de 2020]; 7(3):395-9. Disponível em: <https://www.painphysicianjournal.com/current/pdf?article=MTU3&journal=20>
7. Harris ED, McCroskey PA. The influence of temperature and fibril stability on degradation of cartilage collagen by rheumatoid synovial collagenase. *N Eng J Med* [Internet]. 1974 [citado em 11 de setembro de 2020]; 290:1-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1056/nejm197401032900101>
8. Oosterveld FG, Rasker JJ. Treating arthritis with locally applied heat or cold. *Semin Arthritis Rheum* [Internet]. 1994 [citado em 11 de setembro de 2020]; 24(2):82-90. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0049-0172\(05\)80002-2](https://doi.org/10.1016/s0049-0172(05)80002-2)
9. Robinson V, Brosseau L, Casimiro L, et al. Thermotherapy for treating rheumatoid arthritis. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2002 [citado em 11 de setembro de 2020]; (2):CD002826. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd002826>

ThermaCare é um dispositivo médico eficaz no alívio da dor muscular e das articulações. Verifique periodicamente a pele e, caso detete sinais de irritação ou queimadura, remova imediatamente o produto. Antes de usar, leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.