

Gelo é a melhor solução contra os hematomas

Manchas roxas indicam rompimento de tecidos e vasos sanguíneos

Quem nunca ficou co vergonha de uma mancha roxa no corpo? Uma pequena batida e pronto: a marca fica por um bom tempo na pele, restringindo as roupas que você pode usar e mesmo atrapalhando alguns movimentos dependendo da região onde houve a pancada.

"Quando sofremos alguma lesão, é possível que aconteça um rompimento de tecidos e até mesmo dos vasos sanguíneos. Como não existe nenhuma ferida aberta, o sangue se concentra nessa determinada parte do corpo, que fica com uma tonalidade diferente na pele", explica o ortopedista Ricardo Munir Nahas, diretor científico da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.

As compressões nos nervos de diversas partes do corpo são as causadoras de inconvenientes como a [dificuldade](#) de movimento e dores fortes até o sangramento ir embora e os tecidos rompidos se regenerarem. O ideal, diante de uma pancada um pouco mais forte, é procurar um especialista. Só ele pode verificar se a lesão oferece riscos para saúde.

Cuidados

Na hora de cuidar de um hematoma não adianta optar por receitas [mirabolantes](#). De acordo com o especialista, uma compressa de gelo é a melhor solução para o controle do sangramento (e a baixa temperatura ainda oferece efeito analgésico). "A consequência disso é a diminuição do roxo na [pele](#)".

Mas o gelo só faz efeito se colocado no tempo certo. "É preciso fazer a compressa no ato da pancada ou, no máximo, depois de 48 horas, caso contrário todo o sangue já estará espalhado pela pele, dificultando o processo de diminuição da mancha", diz o ortopedista. E as compressas precisam acontecer, no mínimo, três vezes durante esse período. "Assim além de acabar com o hematoma diminuimos, também, a dorzinha chata que fica no local", afirma Ricardo Munir Nahas.

Tempo de cura

O tempo que o hematoma permanece na pele depende da quantidade de vasos e tecidos que foram rompidos no impacto. Existem pessoas que se assustam com o tempo que o hematoma permanece na pele, mas isso depende da força da batida e do tempo de recuperação do seu organismo. Mas, em geral, 15 dias são suficientes para que a mancha já esteja no mínimo, bem mais clara.

Da onde vem esse roxo?

Não é difícil deparar com um hematoma que você não sabe como apareceu. "Existem algumas explicações para roxos que aparecem sem um motivo aparente. Por exemplo, se você bate a canela e o sangue escorre até o tornozelo, a dor fica no lugar da batida. Mas o hematom