

## **O QUE É A HIDROTERAPIA?**

O poder de cura da água é reconhecido há séculos por conta dos relatos sobre os banhos públicos romanos, dos tratamentos com águas termais ou até mesmo do seu uso para a redução de febres. Atualmente, hidroterapia, fisioterapia aquática ou aquaterapia são os nomes usados para descrever exercícios fisioterápicos realizados na água, com o objetivo de prevenir e tratar algumas doenças reabilitando o indivíduo e recuperando sua capacidade funcional.

## **QUAL O EMBASAMENTO CIENTÍFICO PARA A HIDROTERAPIA?**

O contato com a água provoca alterações fisiológicas em nosso organismo. A água quando está quente, promove a vasodilatação aumentando a irrigação sanguínea da pele e dos músculos. Além disso, ela hidrata as mucosas, favorecendo o alívio da congestão nasal e de distúrbios respiratórios. Já a água fria provoca o efeito contrário, o de vasoconstrição, diminuindo o fluxo sanguíneo — o que pode ajudar na prevenção de inchaços, por exemplo. Quando o corpo está imerso na água, como na fisioterapia aquática, ocorre a resistência do meio aos movimentos e a redução do peso corporal, fazendo com que o impacto dos exercícios sobre as articulações seja menor.

## **QUAL PROFISSIONAL É RESPONSÁVEL PELAS SESSÕES DE HIDROTERAPIA?**

A hidroterapia deve ser instruída por um profissional graduado em fisioterapia e, de preferência, com especialização em hidroterapia — educadores físicos não são considerados capacitados o suficiente para conduzi-la.

## **COMO É UMA SESSÃO DE HIDROTERAPIA?**

As sessões ocorrem dentro de uma piscina, onde são feitos uma série de exercícios com o apoio e orientação do fisioterapeuta. Durante as atividades realizadas, costuma-se usar alguns objetos, como pesos, bolas e arcos — eles auxiliam nos movimentos necessários para a reabilitação.

De acordo com a particularidade de cada caso, objetivo a ser alcançado com a hidroterapia e resultado da avaliação física, os exercícios e a temperatura da água são estabelecidos e planejados pelo fisioterapeuta de maneira específica para cada pessoa.

## **PARA QUEM É RECOMENDADO A HIDROTERAPIA?**

A hidroterapia é indicada para atletas que sofreram lesões ou pessoas com problemas ortopédicos, reumatológicos ou neurológicos, como artrite, fraturas, artrose, hérnias, lesões musculares, dores articulares, lombalgias, derrames, paralisia cerebral e reumatismo. Mas a técnica também é benéfica no tratamento da depressão, alívio da dor nas costas e dos inchaços nas pernas de mulheres grávidas.

## **HIDROTERAPIA X FISIOTERAPIA**

A resistência da água, sua densidade, temperatura e viscosidade contribuem para que a recuperação seja mais prazerosa. Além disso, devido à sustentação

parcial do peso do indivíduo pela água, a realização dos exercícios é facilitada, possibilitando que a performance dos movimentos seja melhor e que tenha menor sensibilidade à dor. Esses são alguns dos motivos pelos quais a hidroterapia atinge resultados mais rápidos do que a fisioterapia convencional.

## **QUAIS OS BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA?**

As sessões de hidroterapia geram benefícios físicos e psicológicos, atuando em três principais eixos: térmico, circulatório e nervoso. Ela colabora com o fortalecimento muscular, com a melhora do equilíbrio, aumento da circulação sanguínea periférica e redução de hematomas, alívio de dores, e estimulação sensorial, tátil e proprioceptiva. A pessoa também se sente mais consciente do próprio corpo, mais autoconfiante, menos ansioso e estressado. O sono se torna mais tranquilo e a capacidade funcional para cumprir com as atividades do dia a dia aumenta.

## **HÁ ALGUMA CONTRAINDICAÇÃO PARA A HIDROTERAPIA?**

Recomenda-se que qualquer pessoa que pretenda fazer a hidroterapia faça uma avaliação médica antes de iniciar os exercícios. No entanto, a prática é geralmente vedada apenas para quem tem algum tipo de infecção, principalmente de pele, insuficiência cardíaca, histórico pessoal de epilepsia, e incontinência urinária ou fecal.

