# Modo de usar a Bolsa Térmica Gel para Ombros Mercur

## BOLSA FRIA (CRIOTERAPIA)

A aplicação do frio é recomendada para as primeiras 48 horas após a ocorrência da lesão. Lesões musculares (entorses, contusões, distensões), febre, hematomas, hemorragias, edemas, dores agudas (cabeça/dente), processos inflamatórios, pós-operatórios de plásticas, cirurgias faciais, queimaduras e picadas de insetos.

Coloque a Bolsa no freezer ou no congelador por, pelo menos, duas horas e meia. Após esse período, retire e coloque em uma capa, ou envolva em uma toalha, aplicando-a na região desejada.

## BOLSA QUENTE (TERMOTERAPIA)

A aplicação do calor é recomendada após 48 horas da ocorrência de lesões. Lesões musculares (entorses, contusões, distensões, contraturas, torcicolos), dores na coluna (lombalgias, cervicalgias), dores reumáticas, estresse muscular, cólicas, dores crônicas e agudas, processos inflamatórios (abcessos, lesões localizadas) e dores de ouvido.

Aquecendo em água quente: ferva a água, desligue a chama e mergulhe a Bolsa mantendo-a submersa por 10 minutos. Retire a Bolsa da água (sem usar objetos pontiagudos) e coloque em uma capa ou envolva em uma toalha, aplicando em seguida, na região desejada.

Aquecendo no micro-ondas: mergulhe a Bolsa em um recipiente com água apropriado para o micro-ondas. Aqueça por 3 minutos e 30 segundos. Retire e teste antes de usar. Se necessário, aqueça novamente por mais 15 segundos. Distribua o calor antes de aplicar, pois o aquecimento pode não ser uniforme. Em seguida, coloque em uma capa ou envolva em uma toalha, aplicando na região desejada.

A aplicação deste produto é recomendada por aproximadamente 20 minutos ou conforme orientação de um profissional da saúde.