



Modo de usar

COMPRESSA GELADA

Colocar a bolsa na geladeira de 2 a 4 horas antes de usar, ou no congelador cerca de 1 hora antes. Congelada por um período maior, mesma atingirá uma temperatura baixa, ficando rígida.

Cuidado: Não deixar cair depois de congelado, e não manter no congelador sem retirar por mais de 24 horas, pois o plástico pode se tornar quebradiço.

Indicada para enxaqueca, febre, contusões, pequenos ferimentos e tratamentos ortopédicos, seguindo orientações médicas/odontológicas. A aplicação de frio alivia a dor e reduz o inchaço e sangramento.

COMPRESSA QUENTE

MICROONDAS: aquecer inicialmente a bolsa por 1 minuto em banho maria, caso não tenha atingido a temperatura desejada, repetir a operação de 15 em 15 segundos, até obter a temperatura ideal.

FOGÃO: ferver 2 litros de água, desligar o fogo e mergulhar a bolsa na água quente de 3 a 5 minutos. Se necessário, repetir o processo até atingir a temperatura desejada.

Indicada para dores musculares, torcicolo, cólicas menstruais e dor de ouvido.

Não usar objetos pontiagudos para retirar a bolsa da água quente, e proteger o corpo com uma toalha enquanto estiver quente.