

# Como Tratar um Entorse nos Primeiros Socorros

Um entorse pode causar dor intensa, inchaço, descoloração e falta de mobilidade. Com tratamento e cuidados adequados, o entorse deve começar a melhorar em 24 a 72 horas. Os ligamentos nas articulações saram rapidamente e alongá-los durante o entorse não costuma exigir cirurgia ou outros cuidados médicos intensivos. No entanto, é importante tratar adequadamente um entorse, utilizando técnicas de primeiros socorros. Eis algumas dicas.

## Passos

### 1

**Use a abordagem PRINCE recomendada por profissionais de primeiros socorros.**

PRINCE significa: Proteção, Repouso, Gelo, Anti-inflamatórios, Compressão e Elevação (do inglês Protection, Rest, Ice, NSAIDS, Compression and Elevation).

Acredita-se que esse método é a estratégia mais eficaz ao tratar qualquer tipo de entorse. É importante incorporar todos os aspectos no tratamento para se recuperar da maneira adequada e reduzir a dor e o inchaço iniciais.

## 2

**Proteja a articulação que sofreu o entorse.** Como está mais vulnerável à dor e outras lesões imediatamente após o entorse, é necessário ter cautela e manter a articulação segura de outros danos e dor. Se for um entorse de tornozelo, use uma atadura com desenho que incorpore uma almofada de ar por dentro. Uma atadura de punho deve manter o punho um tanto imobilizado, para não alongar ou lesionar os ligamentos ainda mais.

## 3

**Deixe que a articulação repouse.** Se torceu o tornozelo, não fique em pé. Se for necessário caminhar, use muletas até que a dor mais intensa passe. Se for uma lesão no punho, evite usar o braço/mão machucado para qualquer coisa.

## 4

**Faça compressas de gelo na articulação lesionada durante 48 a 72 horas.** Isso ajudará a reduzir o inchaço e a dor da lesão. Aplique gelo por 20 minutos a cada 1 ou 2 horas durante o dia. Pode usar compressas de gelo, gelo triturado em sacos plásticos ou gelo químico. Não se esqueça de colocar uma toalha ou pano entre o gelo e o tornozelo, para evitar sensibilidade da pele.

## 5

**Administre acetaminofeno ou AINEs regularmente, para ajudar a aliviar a dor e o inchaço.** Os AINEs incluem ibuprofeno e naproxeno. Geralmente, aconselha-se seguir as instruções de dosagem para o medicamento em particular que está sendo administrado ao paciente.

# 6

**Envolva a lesão e aplique compressão.** Utilizando uma bandagem elástica, envolva a articulação lesionada com força suficiente para oferecer compressão e suporte, mas não a ponto de fazer com que o braço ou perna formigue, fique dormente ou comece a inchar como resultado do curativo. A compressão não apenas ajuda com a dor e mantém a articulação mais imobilizada, mas também o lembra de não usar o membro lesionado.

# 7

**Eleve a lesão.** Mantenha o braço ou perna acima do nível da cabeça (ou coração) durante pelo menos 2 ou 3 horas todos os dias nas primeiras 72 horas. Manter a articulação elevada ajuda a aliviar o inchaço. Quando o inchaço começar a diminuir, pode começar a usar a articulação lesionada.

## 8

**Procure ajuda profissional se a lesão não melhorar em 72 horas.** Se apresentar qualquer outro sintoma, como febre, náusea extrema ou dormência prolongada, não hesite em entrar em contato com um médico.

### Materiais Necessários

- Bandagem elástica
- Atadura
- Gelo
- Muletas