

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Izabel Guedes	
<b>Veículo:</b> Jornal Extra	<b>Data:</b> 10/08/2016
<b>Colunas/Editoria:</b> Bem-viver	<b>Pag(s):</b> 18



extra.globo.com

**TERCEIRA EDIÇÃO**  
RIO DE JANEIRO  
QUARTA-FEIRA, 10 DE AGOSTO DE 2016  
ANO XIX  
NÚMERO 7.292

**R\$ 1,25**

18 >

extra.globo.com Quarta-feira, 10 de agosto de 2016



**As marcas roxas** causadas pela ventosaterapia saem a partir de uma semana, dizem especialistas.

**A dieta mediterrânea** pode diminuir os riscos de demência, diz estudo publicado na revista Alzheimer's and Dementia.

## Bem-viver

### INSPIRAÇÃO OLÍMPICA

# Contra dor, ventosaterapia

Tratamento adotado por Phelps também estimula o fluxo sanguíneo e aumenta a força muscular

**Elisa Clavery**  
elisa.clavery@infoglobo.com.br

► O nadador americano Michael Phelps se rendeu a ela. Não foi o único. A ventosaterapia — tratamento milenar da

medicina chinesa — vem sendo utilizada por vários atletas para combater a dor, relaxar a musculatura e também estimular o fluxo sanguíneo. A técnica alternativa já era

usada de forma semelhante por atletas da Grécia Antiga, que usavam sanguessugas na musculatura.

— Hoje, a técnica pode ser feita a partir de ventosas de

acrílico, com uma pistola de ar comprimido na ponta, que suga o ar de dentro — explica a cirurgiã plástica Brunna Salvarezza, da clínica Beauté.

A dor muscular pós-treino é

causada pela presença do ácido láctico. Quando o fluxo sanguíneo é aumentado, o ácido é eliminado mais rapidamente. No caso de Phelps, que apareceu com as manchas arroxea-

das na hora da competição, Brunna acredita que o objetivo era aumentar a força muscular.

— Com mais sangue, há mais oxigênio e nutrientes.

A fisioterapeuta Izabel Guedes, da clínica Helena Costa, diz que, além dos fins terapêuticos, a técnica é usada com objetivo estético, para celulite, estrias e cicatrizes:

— Também é usado para quem tem dores de coluna. ▸

## ENTENDA A TÉCNICA

AP



Phelps: um adepto da terapia

### AMADORES

Pessoas que fazem exercícios, mas não são atletas profissionais, também podem apostar na técnica. Ela melhora o resultado e diminui as dores de um novato na academia, por exemplo.

### ARTESANAL

Além da técnica com ventosas de acrílico, também são usados copos redondos de vidro, com um líquido inflamável que, quando se apaga, forma um vácuo no interior do copo e é colocado sobre a musculatura.

### CIRCULAÇÃO

A técnica pode ajudar pessoas com problemas de circulação, mas cada caso deve ser analisado por um médico. Se a deficiência circulatória for causada por um fator externo, como um edema ou aterosclerose, as ventosas podem ajudar. Mas, se for um defeito da veia, a terapia pode até prejudicar.

### DÓI, SIM

A técnica dói, dizem especialistas. Quanto maior o vácuo, maior o desconforto.

### OUTRA ADEPTA

A nadadora americana Natalie Coughlin foi outra que aderiu à técnica. No Instagram, por exemplo, ela postou foto com as ventosas e escreveu: "Sorrindo porque dói muito. Vai ficar a marca".