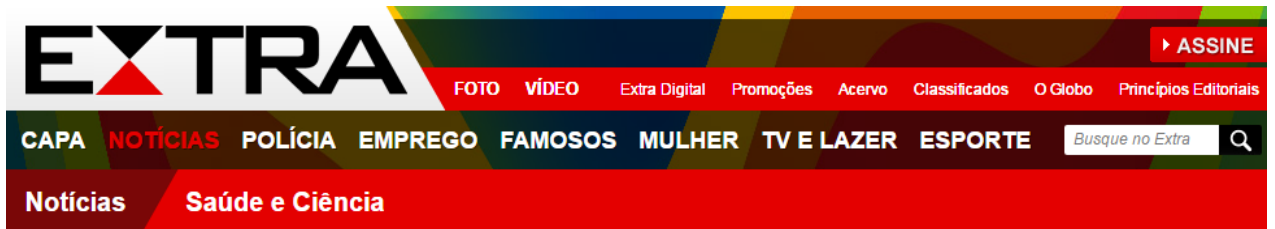


Cliente: Clínica Helena Costa – Izabel Guedes

Veículo: Jornal Extra – Online

Data: 10/08/2016

Colunas/Editoria: Ciência e Saúde



10/08/16 06:00



Conheça benefícios da ventosaterapia, técnica que deixou Phelps com hematomas



Cliente: Clínica Helena Costa – Izabel Guedes

Veículo: Jornal Extra – Online

Data: 10/08/2016

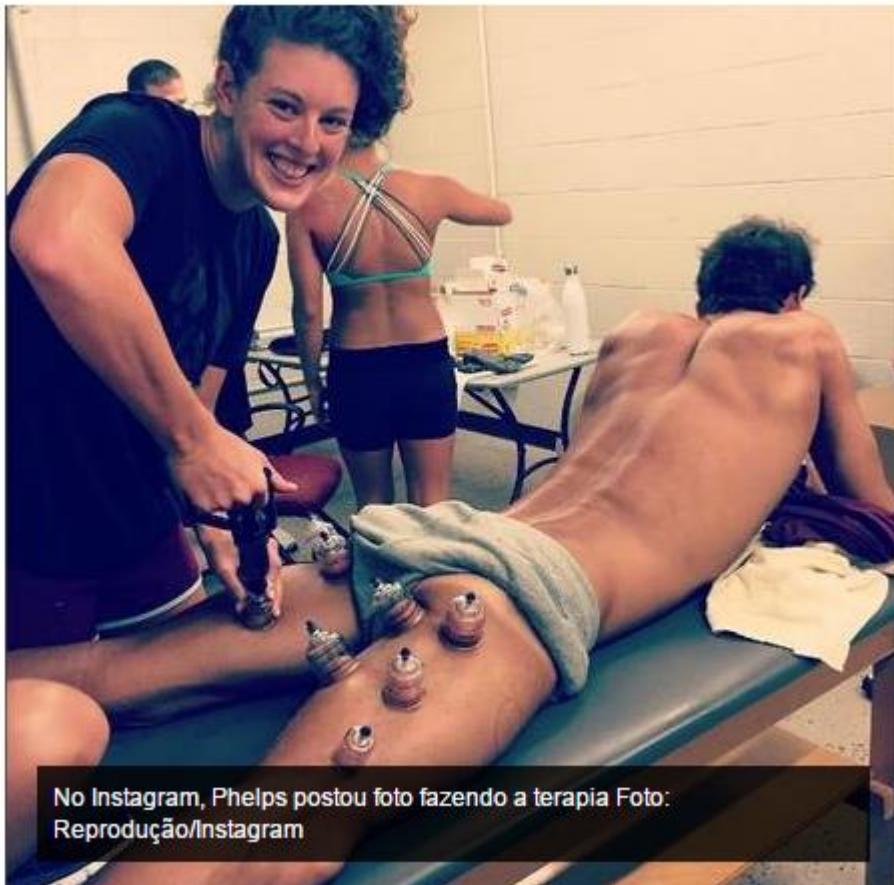
Colunas/Editoria: Ciência e Saúde

Elisa Clavery

Tamanho do texto **A** **A** **A**

O nadador Michael Phelps não cochilou em cima de suas dezenas de medalhas, como sugeriu um perfil de comédia no Twitter. Os círculos roxos que mancharam o corpo do americano são sinais de um tratamento com ventosas, a ventosaterapia, que estimula o fluxo sanguíneo. A técnica alternativa, milenar, já era usada de forma semelhante por atletas da Grécia Antiga, que usavam sanguessugas na musculatura. Os efeitos são eficazes para atletas, amadores ou não, como diminuir as dores e melhorar o rendimento.

— A técnica evoluiu, mas o princípio é o mesmo. Hoje, pode ser feita a partir de ventosas de acrílico, com uma pistola de ar comprimido na ponta, que suga o ar de dentro. Com esse vácuo, você puxa o sangue para aquela região e aumenta o aporte de sangue nos músculos — explica a médica cirurgiã plástica Brunna Salvarezza, da clínica Beauté, um dos lugares em que é feita a técnica no Rio.



No Instagram, Phelps postou foto fazendo a terapia Foto: Reprodução/Instagram

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Izabel Guedes | |
| Veículo: Jornal Extra – Online | Data: 10/08/2016 |
| Colunas/Editoria: Ciência e Saúde | |

A dor muscular pós-treino é causada pela presença do ácido lático dentro do músculo. Quando o fluxo sanguíneo é aumentado, o ácido é eliminado de forma mais rápida do músculo, explica a médica. Mas, no caso de Phelps, que apareceu com as manchas na hora da competição, Brunna acredita que o objetivo da técnica era aumentar a força muscular.

— Ele pode ter feito a ventosaterapia horas antes da competição, já que, pelo desenho das manchas, dá para ver que as ventosas foram aplicadas na musculatura que ele mais usava — diz a médica: — Com mais sangue no músculo, há também mais oxigênio e nutrientes. A descarga do músculo é muito maior.

A fisioterapeuta e acupunturista Izabel Guedes, da clínica Helena Costa, onde também é feito o tratamento, diz que, além dos fins terapêuticos, a ventosaterapia é usada com objetivos estéticos, para celulite, estrias e soltar aderência de cicatrizes.

—Além disso, é usado para quem tem dores de coluna. Pode ser feito uma vez por semana, depende da recuperação do edema — diz a especialista, que acrescenta: — Ainda há um grande preconceito no Brasil, por causa das manchas roxas. Mas esses edemas demoram uma semana para sair.

Entenda a técnica

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.

Cliente: Clínica Helena Costa – Izabel Guedes

Veículo: Jornal Extra – Online

Data: 10/08/2016

Colunas/Editoria: Ciência e Saúde

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. “Você suga a pele. Mas não é uma dor impossível de tolerar”, diz Brunna.

OUTRA ADEPTA — A nadadora americana Natalie Coughlin foi outra que aderiu à técnica. No Instagram, postou foto com as ventosas e escreveu: “Sorrindo porque dói muito. Vai ficar a marca”.

