

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa - Dr ^a Helena Costa	
Veículo: Site Minha Vida	Data: 29-09-2014
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):



BELEZA

Corrente aussie: conheça os prós e contras desse tratamento para flacidez

Essa técnica foi desenvolvida na Austrália e traz melhora do tônus muscular e da circulação sanguínea

O que é corrente aussie

A **corrente aussie** é um estímulo elétrico usado para produzir uma contração muscular no local em que ele é aplicado. Com isso, pode haver melhora no tônus muscular e na **flacidez** da pele, além de estimular a circulação sanguínea e linfática e a oxigenação celular, trazendo bons resultados para a **celulite**. Mas, inicialmente ela foi utilizada para fins terapêuticos. Esta tecnologia foi desenvolvida por um professor da Austrália, o que justifica seu nome: "aussie?" é um termo coloquial em inglês para australiano.

Outros nomes

Corrente australiana

Indicações da corrente aussie

Por ter efeitos na estimulação neuromuscular, a corrente aussie é indicada para tratamentos de tonificação muscular, combate à flacidez e redução de medidas. Além disso, ela atua estimulando a circulação local (seja sanguínea ou linfática), sendo muito útil para tratamentos contra a celulite.

Os fins terapêuticos da corrente aussie envolvem relaxamento muscular, redução de edemas e do desconforto pós-operatório, recuperação da função muscular e combate à dor.

Como é feita corrente aussie

A corrente deve ser aplicada no local que se pretende trabalhar, que pode ser o abdômen, coxas ou glúteos. Para conduzir a corrente aussie, utilizam-se eletrodos condutores de borracha de silicone onde previamente se colocou um gel neutro para facilitar a condutividade da corrente, que são posicionados nas inserções dos músculos que serão estimulados. Eles são presos com uma cinta elástica para aumentar a fixação.

A corrente aussie é uma corrente alternada, e trabalha excitando os nervos e provocando contrações musculares. Por isso, o profissional que aplica essa corrente sabe que está funcionando quando observa a contração do músculo. A frequência varia de 1 KHz para a estimulação motora e 4 KHz para a estimulação sensorial ou controle da dor, ou seja, a corrente é aplicada em uma intensidade que o paciente aguenta.

Sessões

A corrente é aplicada entre 20 e 30 minutos, mais do que isso o paciente não consegue tolerar. Isso faz com que a sessão completa dure até uns 40 minutos. Em geral são aconselhadas de 10 a 15 sessões, que pode ser realizadas até duas ou três vezes na semana. A manutenção pode ocorrer uma vez por mês.

Cliente: Clínica Helena Costa - Dr ^a Helena Costa	
Veículo: Site Minha Vida	Data: 29-09-2014
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

Profissionais que podem fazer

O ideal é realizar esses tratamentos com profissionais capacitados, que podem ser fisioterapeutas esteticistas ou médicos.

Cuidados antes da corrente aussie

O único cuidado necessário é evitar fazer musculação um dia antes da sessão nas áreas que serão tratadas, para evitar fadiga muscular. O terapeuta, antes de colocar os eletrodos, deverá limpar a área com sabão suave e água, removendo desta maneira a oleosidade e possíveis fragmentos da pele, reduzindo assim resistência a passagem da corrente elétrica.

Cuidados após a corrente aussie

Não há a necessidade de nenhum cuidado especial após o tratamento por parte do paciente.

Contraindicações

Portadores de marca-passo, problemas cardíacos, **hipertensão** ou hipotensão não controlada, problemas renais e **varizes** são contraindicados a fazer esse tipo de tratamento.

Grávida pode fazer?

A aplicação da corrente aussie é contraindicada durante a gravidez, pois ainda não está provado através de estudos científicos que o tratamento não oferece risco às gestantes e ao bebê.

Antes e depois da corrente aussie

Ao estimular a contração dos músculos estriados, a corrente aussie melhora o tônus muscular, ajuda a remodelar o corpo, melhora a circulação sanguínea e linfática, melhora a celulite e a redução de medidas.

Compare a corrente aussie com corrente russa

As duas correntes são correntes alternadas e de média frequência. O que diferencia as duas correntes são as frequências usadas por cada uma e a duração do pulso. Pesquisas científicas demonstram que os parâmetros terapêuticos adotados pela corrente aussie reduzem a fadiga muscular e o desconforto gerados pela estimulação, tornando-se numa terapia mais eficaz e confortável para o paciente do que a corrente russa.

Alie a corrente aussie com...

Alimentação balanceada Os resultados desse tratamento são muito maiores se o paciente se alimentar bem, reduzindo fatores que aumentam a concentração de **gordura localizada**, como frituras, açúcares e **gorduras saturadas**. Além disso, reduzir a quantidade de sódio, por exemplo, ajuda muito a diminuir a **retenção de líquidos**. E o sódio não está presente apenas no sal, ele é muito comum nos alimentos industrializados, mesmo os doces como biscoitos recheados, sucos em pó e refrigerantes.

Atividade física regular Não adianta, aumentar a quantidade de atividade física sempre será indicado quando o assunto é saúde e um corpo mais bonito. O uso dos músculos facilitará a manutenção dos resultados da corrente aussie, pois o tratamento cria uma força que logo será perdida, se o músculo não for utilizado depois em um exercício.

Drenagem linfática Quando esse tratamento é feito logo após a corrente aussie, além de ajudar o paciente a relaxar, há um melhor resultado na estimulação da circulação, e conseqüente melhora da celulite.

Fonte

Dermatologista **Helena Costa** (CRM-RJ 5281778-3), membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia
Esteticista Gabriela Lacerda, da clínica Essendi, Rio de Janeiro