

## Técnicas Especiais para o Tratamento de Estrias através da Acupuntura

### Estrias

As estrias se formam devido ao rompimento das fibras elásticas da pele, formando uma lesão como se fosse um corte. Com o tempo, forma-se uma espécie de “cicatriz” no local.

Os principais locais de surgimento são as nádegas, o quadril, a região lombar, a barriga, parte interna do braço e os seios.

### Fatores Associados

Os fatores supostamente associados ao desenvolvimento das estrias são os seguintes:

- **Genética:** a elasticidade e a resistência da pele são características herdadas. Se a mãe ou a avó apresentavam uma pele mais resistente e elástica, a chance de ter estrias diminui.
- **Alterações Hormonais:** os hormônios femininos podem levar a alterações das proteínas da pele, aumentando o risco.
- **Gravidez:** caso não haja um controle adequado de peso, podendo aparecer estrias tanto nos seios quanto no abdômen.
- **Alterações de peso:** o famoso “efeito sanfona” favorece o estiramento da pele, com conseqüente ruptura das fibras elásticas.
- **Uso de corticóides:** são medicamentos anti-inflamatórios. Eles parecem estar associados a redução da elasticidade da pele.
- **Musculação:** nesse caso, os mais afetados são os homens. Quando exageram nos exercícios, o aumento muscular força as fibras, que se rompem.

### Classificação

As estrias podem ser de dois tipos:

- **Rosadas:** são as estrias que se formaram mais recentemente, apresentando essa coloração devido ao rompimento dos vasos sanguíneos da região. Nessa fase, os tratamentos costumam fornecer resultados mais satisfatórios.
- **Nacaradas** (vem de *nácar* – parte branca e cintilante que reflete a luz, encontrada dentro das conchas): são as estrias antigas, nas quais já ocorreu a formação da fibrose (ou cicatriz). Nessa fase, elas são esbranquiçadas. Os tratamentos conseguem promover seu estreitamento ou atenuação.

## **Prevenção**

Algumas recomendações importantes:

- Manter o corpo bem hidratado. Beber em média 2 litros de água por dia e usar creme hidratante à base de água. A melhor lubrificação melhora a resistência da pele contra a ruptura das fibras.
- Evitar oscilações muito grandes no peso.
- Evitar o uso de roupas apertadas e o tabagismo.
- Praticar atividades físicas regularmente, mas com moderação.
- Utilizar sutiãs adequados, pois ajudam a sustentar o peso dos seios.
- Alimentar-se bem, ingerindo quantidades adequadas de frutas e vegetais frescos. A vitamina C presente nesses alimentos é um importante antioxidante e ajuda na formação das proteínas da pele.

## **Tratamento de estrias por acupuntura**

Esse tratamento deve ser realizado em estria por estria, quantas vezes forem necessárias, respeitando sempre um espaço de no mínimo três ou quatro dias para permitir a cicatrização completa das estrias.

A tentativa do tratamento é aumentar o aporte de sangue e líquidos na região afetada para que haja uma restauração local, aumentando o aporte de fibroblastos jovens e favorecendo a uma neovascularização após algumas sessões.

### **Passo 1**

Assepsia no local.

Realizar micropuncturações com a agulha de acupuntura (25 x 15) no formato de um L ou caneta de sangria, em toda a extensão da estria que será tratada.

### **Passo 2**

Após a micropuncturação, colocar duas agulhas de acupuntura, uma em cada extremidade da estria, sob a pele, direcionando-as uma para a outra.

O tamanho da agulha dependerá do tamanho da estria a ser tratada (25x15, 25x30, 25x40).

### **Passo 3**

Eletroestimular as agulhas com frequência de 25hz, onda regular, durante 10 minutos, e mudar a onda nos últimos 10 minutos para regular/densa, ou burst, para evitar o fenômeno de acomodação ao estímulo.

## **Técnicas Associadas que potencializam a ação da Acupuntura:**

### **→ Associação de Acupuntura e Moxabustão**

Após a eletroestimulação, retirar as agulhas e aplicar o bastão de moxa em forma de varredura em toda a extensão da estria.

### **→ Associação de Acupuntura e Talassoterapia**

Após a eletroestimulação, retirar as agulhas e aplicar uma máscara de algas vermelhas no local das estrias e deixar por 15 minutos, retirando com água. Podendo realizar varredura com a moxa em toda a extensão da estria no período em que a alga estiver atuando.

