

Beleza

# Alongamentos e movimentos contra as rugas

JÉSSICA REIS

Fotos: Divulgação

VIDA&ARTE  
16  
REVISTA

Já imaginou prevenir rugas e outras marcas de expressão apenas com movimentos da face? Sim, isso é possível graças a fonoaudiologia estética que ajuda a manter o rosto sempre jovem. Assim como a atividade física é importante para manter a saúde e tonificação dos músculos do corpo, fazer alongamentos e movimentos proporcionam inúmeros benefícios para a pele do rosto.

São várias as técnicas e tratamentos, o yoga facial é um deles. A fonoaudióloga e especialista em yoga facial, Alessandra Scavone, criadora do método Masc Face, de São Paulo, revela os benefícios desse tipo de tratamento não invasivo. “Para flacidez é o mais importante, porque na verdade o que está por trás do músculo é a pele. Quem não faz exercício físico, ou para de fazer por um período, fica com músculos atrofiados. O mesmo acontece com a musculatura da face. Se ela não é trabalhada, perde a tonificação, e isso prejudica a sustentação da pele. Também melhora a qualidade da pele, o tônus muscular subjacente e a circulação sanguínea, tonifica e reeduca os músculos faciais, elimina linhas finas, suaviza rugas profundas e sinais de tensão do rosto, estimula o crescimento de colágeno e elastina e garante uma aparência rejuvenescida e relaxada”, explica.

O Yoga Facial Masc, método criado por Alessandra Scavone está reconhecido desde janeiro de 2019 como parte da lista dos 21 tipos de Yoga existentes mundialmente na atualidade com mais de 70 exercícios. São exercícios pensados para cada músculo do rosto e pescoço. Segundo a fonoaudióloga, não existe regra: para cada região há vários exercícios específicos com quantidades de séries e segundos diferentes, pois cada músculo tem sua própria necessidade.

“Então, se a pessoa realiza menos que o recomendado, não terá benefícios, se realiza mais do que o recomendado, terá fadiga muscular. Daí a importância de ser orientada por um profissional que no mínimo tenha universidade direcionada para essa musculatura de rosto e pescoço, e, portanto, entenda de músculos. Além disso, devem ser mudados sempre, porque senão o músculo se acostuma e não se vê mais resultados. Por isso, o indicado é um programa que a cada dia realize-se uma série diferente de diferentes exercícios”, recomenda a especialista.

Segundo Alessandra, se a musculatura do rosto está tensa, pode gerar dores pelo rosto, tensões, além de rugas, que nada mais é do que uma marca de expressão de tensão, que se forma ao longo de vários anos. “Se temos essa consciência muscular, paramos de tensionar, de fazer expressões errôneas, porque nos damos conta logo e já soltamos e isso é importantíssimo porque além de evitar rugas, atenua as já existentes”, explica.

## Método MZ

A fonoaudióloga Magda Zorzella criou o método MZ de fonoaudiologia estética, que é um tratamento natural e não invasivo de rejuvenescimento e suavização de rugas. “É um trabalho fonoaudiológico dentro da especialidade da motricidade orofacial que propõe um processo de tratamento e que inclui não só alongamentos, mas toda uma reprogramação das funções que usamos no nosso dia a dia e que também envelhecem com o passar do tempo. Essas funções são a mastigação e a deglutição, principalmente, que são

responsáveis, quando inadequadas, pela produção de rugas e também pela flacidez da musculatura”, diz Magda, que criou método há 22 anos no Brasil.

Ainda segundo a fonoaudióloga, estes alongamentos não são isolados, eles fazem parte de uma terapêutica onde primeiro é feito uma avaliação muito bem detalhada, miofuncional do rosto e das funções do paciente e a partir desta avaliação é proposto um tratamento individual, composto por dez sessões de terapia. “A suavização das rugas de expressão se faz não só com alongamentos, mas também com o conhecimento de cada músculo que nós temos no rosto, através de movimentos das massagens e alongamentos do método MZ e, principalmente, através das funções da mastigação, da deglutição, da fala e da respiração, que só o fonoaudiólogo pode reprogramar.”

Magda Zorzella dá algumas dicas para amenizar o surgimento das temidas rugas. Primeiramente, a fonoaudióloga, diz que é preciso estar atento às caretas que fazemos no dia a dia. Quanto mais careta, mais rugas. Isso porque, a ruga é o resultado da contração diária dos músculos da face. Quanto mais expressões fizer com o passar do tempo e a chegada do envelhecimento mais rugas terá. “As rugas vão ser o resultado das caras e bocas que você usou durante o seu dia a dia. Então, abra bem os olhos sem levantar a sobrancelha e fale tudo o que você tem que falar com a emoção dos seus olhos e pontuando com as mãos. Quanto menos careta, menos rugas e mais beleza no rosto”, revela.

Veja exercícios de Yoga Facial no portal da Revista Vida & Arte