

**Flutuação**

## Nova terapia de relaxamento beneficia corpo e mente

Para muitos ainda é um conceito desconhecido, mas a verdade é que quem já experimentou comprovou que os benefícios da flutuação se fazem sentir logo após a primeira sessão desta terapia, que tem por base a Restrição da Estimulação Ambiental. "De acordo com estudos internacionais realizados na Suécia e na Grã-bretanha, a terapia da flutuação é actualmente uma das terapias mais relaxantes do mundo", adianta Pedro Drummond Valle, responsável, pelo *Mindspace*, o primeiro centro de flutuação da cidade de Lisboa. "Trata-se de uma terapia natural não evasiva, que permite que o corpo entre em auto-recuperação natural", afirma Rosa Palma, gerente do centro *B Balanced*, inaugurado em Junho, também na capital. Cada sessão tem a duração de cerca de uma hora e consiste na flutuação dentro de uma cápsula criada propositadamente para o efeito, com água salgada e aquecida a 35,5 graus. "Assim que

entra no flutuário a pessoa começa a flutuar, uma vez que a água das cápsulas é extremamente densa em sulfato de magnésio. Cada cápsula leva 600 litros de água e 300 quilos de sais de Epsom, o que torna a água densa e permite ao corpo flutuar sem esforço, uma vez que deixa de estar sujeito à força da gravidade, trazendo inúmeros benefícios ao nível físico e mental, porque durante aquele período a pessoa é induzida a não pensar", explica por sua vez Tiago Valente, um dos sócios do *Float In*, o mais recente centro de flutuação de Lisboa. "O grande benefício da flutuação é que permite que a maior parte das pessoas experimente um estado de relaxamento profundo em poucos minutos, sem qualquer treino especial", refere Pedro Drummond Valle, salientando que "flutuar ajuda a estimular o poder curativo e regenerativo que o corpo humano possui, fortalecendo o organismo contra o stress, doenças e lesões".



Fotos: B. Balanced

De facto, segundo alguns estudos, flutuar é mais eficaz do que descansar na cama, uma vez que liberta as tensões musculares profundas, que muitas vezes passam despercebidas, iniciando um processo em cadeia que chega a todos os órgãos, tecidos e células. De acordo com estes responsáveis, o ideal é que a flutuação seja feita com a tampa da cápsula fechada, num ambiente de total privação de luz e de som. No entanto, adianta Rosa Palma, "dentro da cápsula a pessoa tem absoluto controlo sobre tudo, ou seja, só fecha a cápsula e fica às escuras e em silêncio se quiser. No fundo, o ideal é que a pessoa consiga encontrar o ambiente em que se sente mais confortável para

conseguir usufruir da experiência em pleno". Apesar de os benefícios da flutuação terem já alguma validade científica, uma vez que ao nível mundial existem várias universidades a estudar e a comprovar esses mesmos efeitos, a comunidade médica portuguesa ainda não encara esta terapia como uma prática terapêutica. No entanto, adianta Tiago Valente "temos uma paciente a quem o psicólogo aconselhou a flutuação". Rosa Palma relata um caso semelhante. "Embora esta ainda não seja uma terapia reconhecida pela classe, já existem alguns médicos a recomendar a flutuação aos seus pacientes em jeito de conselho paralelo, sobretudo para o tratamento da dor. Um dos nossos

flutuantes frequentes, por exemplo, sofre de esclerose múltipla e a flutuação está a proporcionar-lhe uma melhor qualidade de vida". Importa ainda referir que após cada sessão a cápsula entra em limpeza automática, o que faz com que ninguém flutue na mesma água do que outra pessoa. Para além destes três centros de flutuação existentes em Lisboa, os seus responsáveis confirmam ainda a existência de um outro centro em Leiria ([www.ifloat.pt](http://www.ifloat.pt)) e de dois gabinetes de flutuação, um num hotel na Golegã e outro num hotel no Porto, embora reconheçam que possam existir outros centros de que não tenham ainda conhecimento. ■