

ESPECIAL VOLTA ÀS AULAS

www.atrevida.com.br



atrevi-da

ARRASE NA ESCOLA!

Dicas para voltar à rotina numa boa e ter um ano incrível

MODA★ NOTA 10

Idéias de looks pra ficar linda (mesmo usando o uniforme)

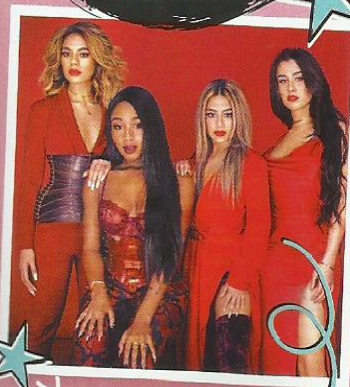
GUSTA STOCKLER

"Meu foco agora está no teatro. Estou montando uma peça!"

★
#VIBES UNICÓRNIO
A gente ensina como ter o cabelo colorido dos sonhos

10 SUPER POSTERS

- ♥ MATHEUS & KAUAN
- ♥ GIGI E ZAYN
- ♥ ARIANA GRANDE
- ♥ TIAGO IORC
- ♥ A BELA E A FERA
- ♥ JOE JONAS
- ♥ ZENDAYA



★ Primeira foto da 5th sem a Camila! →

FALA SÉRIO,

LARISSA!

FILME, LIVRO, NOVELA E CD NOVOS: PASSAMOS UMA TARDE INTEIRA COM ELA E DESCOBRIMOS TODOS OS SEUS PLANOS PARA ESTE ANO. VEM SABER MAIS SOBRE A NOVA FASE DA GIRL

EDIÇÃO 269 - PREÇO R\$ 7,90

ISSN 0104-7604 00269



CAPAS DIFERENTES COM CONTEUDO IDENTICO

→ E MAIS: ♥ BRUNO GUEDES ♥ SOFIA OLIVEIRA ♥ BRUNINHO E DAVI ♥ ZÉ FELIPE ♥ BIBI TATTO ←

POSTURA, MENINA!

Se toda vez que está indo para o colégio com a mochila pesada ou está no PC encolhida, você escuta esta frase dos seus pais, saiba que eles... Estão certos! A má postura + a mochila muito pesada podem causar danos graves à sua coluna.

por ALINE MARCHIORI | ilustração MARCELLA TAMAYO

CUIDADO COM AS SUAS COSTAS

Este cuidado pode passar batido no dia a dia, mas com o tempo a coluna pode pedir socorro. Carregar mochilas superpesadas todos os dias pode ocasionar lesões articulares e musculares tanto na coluna, como também nos joelhos, tornozelos e pescoço. E não é só a mochila a vilã desta história, não. Ficar muito tempo de cabeça baixa no celular ou tablet, sentada de maneira errada, também contribui para o desenvolvimento de dores na região da coluna vertebral. Portanto, fique atenta à maneira como você se acomoda nas cadeiras durante o dia.

Fica a dica!

Para evitar problemas na coluna devido ao peso da mochila, o ideal é que ela não ultrapasse 15% do seu peso, porém, há pessoas que têm a coluna mais sensível e sentem dor carregando de 10% a 15% do peso. Para não correr nenhum risco, os ortopedistas recomendam que o peso não ultrapasse os 10%. Ou seja, se você tem 40 kg, a sua mochila pode ter, no máximo, 4 kg! Anotou?



MOCHILA PERFEITA

Escolher uma mochila para chamar de sua vai muito além de ela ser bonita e ter uma cor legal. Para você não errar na hora de comprar a sua, leve em consideração que a mochila deve ter alças largas e acolchoadas, seja leve e não tenha nenhum tipo de objeto dentro. Ela também precisa ser condizente com o seu tamanho para que não cause incômodo. O importante é ser confortável para que você consiga carregá-la todos os dias sem causar lesões.

ATENÇÃO AOS SINAIS

Má postura durante o dia e ao dormir, e dores em diversas posições (sentada ou deitada), com a piora durante a prática de atividades físicas são alguns dos sinais que o corpo dá de que algo está errado. Fique atenta! Se você notar alguns desses sinais, significa que algo está errado com a sua coluna, portanto, não pense duas vezes e procure um médico ortopedista para que ele possa fazer uma avaliação. Se necessário, o médico irá corrigir a sua postura com fisioterapia ou RPG.

DE OLHO NA POSTURA

Para evitar problemas futuros com a sua coluna, não tem jeito, você precisa ficar ligada na sua rotina e controlar alguns simples hábitos. Mantenha uma alimentação balanceada e o peso corporal adequado, realize atividades físicas regularmente e evite carregar peso. Se não tiver outro jeito e for preciso carregar, pegue-o da maneira correta, sem forçar a coluna demais. Na hora do estudo e do sono também é importante avaliar a postura e se corrigir, se necessário.