

Você é única!

www.atrevida.com.br

# atrevida



**POSTER GIGANTE**  
LUAN SANTANA  
LUCAS LUCCO

**ROCK STAR**  
A HISTÓRIA DO ROCK EM  
13 LOOKS PRA COPIAR  
E ARRASAR NO ESTILO!

**guia da AMIZADE**  
DICAS PARA SER  
A MELHOR AMIGA  
DO UNIVERSO

**FIQUE LINDA!**  
Receitas de beleza  
para fazer em casa  
e cuidar da pele, do  
cabelo, das unhas...

**ESPECIAL TESTES**

- O que sua letra revela sobre você?
- Você sabe aproveitar as férias de verdade?
- Qual hit do Justin Bieber é sua cara?

**2 revistas em uma!**

# IRMÃS youtubers

PASSAMOS UM DIA COM NIINA SECRETS E FABI SANTINA E DESCOBRIMOS TODOS OS SEGREDOS DAS IRMÃS MAIS FAMOSAS DA INTERNET + REVELAMOS O QUE ELAS USAM PARA CONSEGUIR O MAKE DOS SONHOS

**BATE-PAPO ESPECIAL**  
♥ THE VAMPS  
♥ ALESSIA CARA  
♥ THE TIDE

CAPAS DIFERENTES COM CONTEÚDO IDÊNTICO!  
EDIÇÃO 262 - PREÇO R\$ 7,90  
ISSN 0104-7604  
9 770104 760001

♥ NAMORO À DISTÂNCIA ♥ Como fazer o romance dar certo quando o boy mora longe

# Adéus, CÃIBRAS!

Sabe a sensação de que seu músculo está “puxando”? Esta dor chatinha se chama cãibra, e é mais comum do que você pensa. Quer saber como se livrar deste incômodo agora? A **Atrê** a ajuda!

colaborou AMANDA RAVELLI | ILUSTRAÇÃO ISABELA SANTOS

## O QUE É?

As cãibras são contrações involuntárias da nossa musculatura, que acontecem de uma hora para a outra, sem aviso nenhum! Elas vêm acompanhadas de uma dor intensa, que pode durar alguns segundos ou minutos. Estima-se que mais de 90% das pessoas irá sentir cãibra pelo menos uma vez na vida. Ou seja, se ainda não aconteceu com você, pode ser que aconteça um dia. Ela normalmente surge nos pés, mãos ou pernas, especialmente na panturrilha e na parte de trás da coxa. Fique ligada!

## PRINCIPAIS CAUSAS

Praticar exercícios por um longo período, estar desidratada ou ter uma lesão muscular, aumentam as chances de cãibras.

Problemas de circulação, compressão dos nervos e baixa quantidade de minerais – como o potássio, o cálcio, o sódio e o magnésio –, também podem ser os culpados por esse “puxão”, além de alguns remédios

diuréticos ou estatinas (que funcionam para o controle do colesterol).

A cãibra pode aparecer durante uma atividade física, principalmente se ela tiver mais de uma hora de duração e se não houver hidratação nenhuma. Elas também podem aparecer quando estamos relaxadas – durante o sono, por exemplo.

## DE OLHO NA ALIMENTAÇÃO

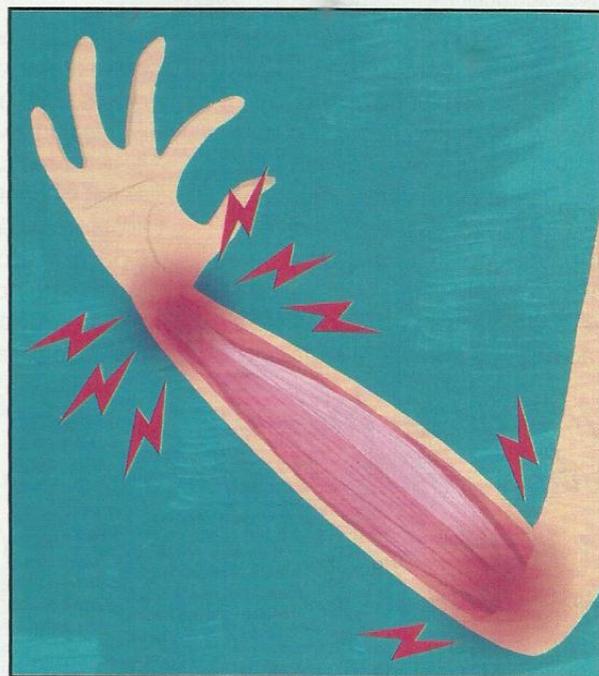
Acãibra está relacionada à falta de minerais, é bom ficar de olho na alimentação. Para que a dor não apareça, é preciso incluir alimentos que contenham potássio, cálcio e magnésio. Veja quais são eles!

**Potássio:** banana, brócolis, cenoura e batata.

**Cálcio:** leite, queijos, iogurtes, e peixes, como salmão e sardinha.

**Magnésio:** espinafre, acelga, feijão, lentilha, e – para a nossa alegria – chocolate!

**quem deu as dicas** Dr. Fellipe Savioli, ortopedista, especialista em medicina esportiva, ex-triatleta e membro da Steadman-Hawkins Clinic, de Vail – Colorado (EUA)|Dr. Luiz Fernando de Oliveira Moderno, Coordenador do serviço de fisioterapia do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos|Dr. Roberto Debski, Médico e Diretor da Clínica Ser Integral|Dr. Smaily Cribari – Fisioterapeuta e Osteopata



## MITO OU VERDADE?

Nossos especialistas esclareceram as dúvidas mais frequentes sobre a cãibra. Confira!

### NA HORA DA DOR, VOU SENTIR ALÍVIO SE MASSAGEAR A REGIÃO. (VERDADE)

Fazer uma massagem suave pode auxiliar a relaxar a musculatura, desde que seja realizada depois de alongar a parte do corpo que está doendo. Para sentir o alívio, o ideal é alongar o músculo em que você está sentindo dor, assim a região vai receber mais estímulo e aumentar a circulação de sangue no local.

muscular: aí ela funciona. Se a causa for outra, como a desidratação ou até problemas de circulação, o consumo de banana não fará muito efeito.

### A CÃIBRA PODE SER GENÉTICA. (MITO)

Existem casos de cãibras em membros de uma mesma família, mas não existe nenhum estudo científico que comprove que a dor é transmitida geneticamente.

### COMER BANANA PODE AJUDAR A EVITAR E CURAR AS CÃIBRAS. (DEPENDE)

Se a causa da sua cãibra for a diminuição de potássio, a banana irá ajudar no mecanismo de contração de relaxamento

### HÁ PESSOAS COM TENDÊNCIA A TER CÃIBRAS. (DEPENDE)

Não é uma tendência, mas existem pessoas que sofrem mais com essa dor – mas isso acontece por conta de características específicas de seu metabolismo.