

RUNNERS BRASIL

**PET'S EM NOSSA
ROTINA DE VIDA,
PRESENÇA DELES
EM TREINOS E
PROVAS
(E ATÉ VIAGENS)**

**O "X" DAQUESTÃO
O CONCEITO
PET FRIENDLY E
SUA RELAÇÃO
COM A CORRIDA
DE RUA**

**MATHEUS OLIVEIRA:
CAMPEÃO LATINO-
AMERICANO DE
CANICROSS E TOP
8 CANICROSS
MUNDIAL**

**CORRER
SEM LESÃO:
FISIOTERAPIA
ADAPTANDO
SEU CORPO
AO CANICROSS**





**INVISTA
NO DIGITAL
E CONQUISTE
MAIS CLIENTES.**

ESTEJA PRESENTE NO MOMENTO CERTO,
NA HORA CERTA E PARA AS PESSOAS CERTAS.



GERENCIAMENTO
DE REDES SOCIAIS



GESTÃO
DE TRÁFEGO



PLANEJAMENTO
ESTRATÉGICO ONLINE



INBOUND
MARKETING



CRONOGRAMA
DE POSTAGENS



SCRIPT DE
CONTEÚDO



PADRONIZAÇÃO DE
IDENTIDADE VISUAL



MENTORIA
MENSAL



CRIAÇÃO DE HOTSITES
E LANDING PAGES

SOLICITE UMA CONSULTORIA GRATUITA:



atendimento@casarara.com.br



65 9 9624-7117



www.casarara.net

CASARARA
SOLUÇÕES DIGITAIS

* Consulte condições e prazos de contratação com o nosso atendimento. Sujeito à análise de viabilidade.

** A Casa Rara é a subdivisão de soluções digitais da Agência Casa D'Ideias e está sob o CNPJ: 86.739.547/0001-29.

EDITORIAL

Caro leitor corredor brasileiro

Esta nossa edição de novembro está osso! Vamos mostrar todo poder do mundo dos animais em nossos treinos e provas, de quebra para ninguém ficar em um mato sem cachorro, vamos mostrar todas as possibilidades de aliar o convívio com os pets e nossa rotina diária, seja no trabalho, em casa e até mesmo nos treinos.

E não para por aí não, trouxemos muitas informações pra vocês que treinam duro e precisam de um momento de relaxamento, assim a nossa psicóloga Edwiges Parra explica os benefícios de ter os animais em nossa saúde mental, liberando hormônios essenciais para nosso equilíbrio. E tem mais, vamos falar da nova modalidade que desperta interesse de muitos dentro da corrida de rua, o canicross. O Matheus Oliveira, multicampeão de canicross vem explicar tudo que acontece no “mundo cão” da competição. Inclusive vai dar uma passada no Studio para contar mais ao vivo em nosso Podcast.

No Q&A, trouxemos o Feijão ou trouxemos o Edson Neumann? Acredito que trouxemos a dupla mesmo, afinal eles vêm fazendo sucesso nas corridas de rua por aí, tornando este esporte cada vez mais amplo, alegre e democrático, vale conferir a bela história desta dupla.

Meia dúzia de gato pingado? Não senhor! Nossos colunistas trouxemos muita informação relevante a você que treina e cuida dos animais, inclusive até sobre equipamentos adequados em sua prática, o conceito pet friendly, tudo que envolve o mundo animal pet. Ninguém vai ficar ‘mordido” pois conteúdo é o que não falta”.

Reforçando que seguimos empenhados em entregar mais material em nossos canais digitais com a publicação de podcasts, temos agora também um canal no Spotify e no Youtube, além do nosso seletor grupo de colunistas aqui na RRB preparados para te ajudar a superar seus limites.

A revista do corredor brasileiro. Compartilhe nosso conteúdo, é grátis!

A equipe da RRB agradece todo apoio que vem recebendo do público runner do Brasil e acredita que juntos podemos ir além. Conte conosco!

Darlan Souza
Editor chefe

Fala corredor!

Chegamos a nossa edição número 19 e caminhando em passos largos para chegar nos dois anos da Revista Runners Brasil.

Tenho orgulho de dizer que somando todas as edições já temos quase 2.000 páginas de conteúdo relevante para você que está iniciando na corrida ou até mesmo é um veterano das pistas.

Sempre quiz trazer um conteúdo de qualidade para você runner e agora isso se materializou.

E não paramos por aqui, iniciamos o nosso projeto PODCAST, que já começou com duas grandes entrevistas, o mestre Wanderlei Oliveira e Rosana Fortes da Strava. Confira tudo no canal do YouTube do Runners Brasil ou no nosso canal no Spotify.

Dezembro teremos uma grande surpresa para você em nossa capa. Aguardem!

Até a próxima!

A imaginação cria, a vontade atrai e a fé faz acontecer. Siga firme em direção ao seu objetivo!

Pablo Mateus



**CEO & FOUNDER
RUNNERS BRASIL**





Nosso Time



PABLO MATEUS
CEO & FOUNDER RB



DARLAN SOUZA
EDITOR-CHEFE



DANI CHRISTOFFER
EDITORA E COLUNISTA



LUANA STANGHERLIN
COLUNISTA



SWARA BARRETO
COLUNISTA



LAÍSA MATOS
COLUNISTA



GABRIEL RENAUD
COLUNISTA



CARLOS CAMPELO
COLUNISTA



ALEX TOMÉ
COLUNISTA



DRA ANA PAULA
COLUNISTA



SABINE WELLER
COLUNISTA



ALAN LEAL
COLUNISTA

Revista Runners Brasil



BABI BELUCO

COLUNISTA



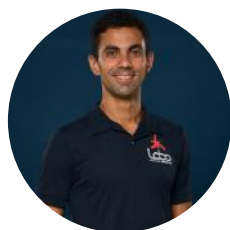
RAPHAEL BONATTO

COLUNISTA



PEDRO RODRIGUES

COLUNISTA



RODRIGO LOBO

COLUNISTA



EDUARDO BARBOSA

COLUNISTA



ALEXANDRE ROSA

COLUNISTA



DR. RICARDO STEIN

COLUNISTA



VICTOR WOLWACZ

COLUNISTA



EDWIGES PARRA

COLUNISTA



Sumário

Revista Runners Brasil - Edição 17

10

Q&A

Com Edson Neuman e Feijão

16

BABI POR AÍ

Uma matéria sobre a empresa que vem conquistando o mercado pet, conectando pessoas e pets.

20

TRAIL RUNNING

Cuidado com os "pets" que podemos encontrar nas trilhas

26

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

O que acontece com o nosso corpo quando sentimos medo?

30

PALAVRA DO ESPECIALISTA

O que você precisa saber antes de iniciar o canicross

38

RECEITAS FIT

Crene de morango - "Danoninho".

40

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Ração Humana. Já ouviu sobre?

44

MEDICINA E A CORRIDA

Os cães são os melhores amigos do corredor?

54

MEDICINA E A CORRIDA

Nem muito leve, nem tão pesado. O peso importa quando se trata de corrida? Dra Ana Paula Simões explica!

60

TIRINHAS RUNNERS BRASIL

Com Ian e Aquiles

66

CORRIDA E ODONTOLOGIA

Sangramento gengival é normal?

82

CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

Companheiros de quatro patas fazem bem para nossa corrida





**SABINE
WEILER**

Jornalista e corredora



Q&A

Edson Neumann e Feijão

A parceria deles já dura há 5 anos. Os dois se encontraram em momentos da vida que mais preci-savam. Edson Neumann passava por uma crise e Feijão precisava de um lar e de muito amor. Só que o que eles não imaginavam é que juntos iriam desbravar lugares incríveis e viver emoções que só o esporte proporciona.

Em Santa Catarina a dupla é sensação nas provas que participa. O simpático caramelo SDR, sem raça definida, mas com título de maratonista, adora uma aglomeração, é paparicado pelos atletas, posa para fotos, tanto que tem redes sociais, e sempre está na primeira fila nas largadas. Descubra um pouco mais desses dois atletas que moram na cidade de Navegantes (SC) e que correndo lado a lado, já conquistaram mais de 90 medalhas.



A história

Sabine Weiler: Como começou a sua história com o Feijão?

Edson Neumann: Eu sempre digo que o Feijão foi um presente de Deus. É tipo alma gêmea em forma de animal. Ele apareceu na minha vida num momento muito importante de 2017, quando eu estava numa crise grave, estava desiludido, e praticamente mal conseguia andar, por causa de uma doença degenerativa. Foi aí que encontrei essa ‘pessoinha’ e resolvi adotar. A nossa conexão foi imediata, a gente viu que era para se encontrar mesmo, algo

predestinado. Quando voltei a correr, vi que ele ficava me olhando quando eu colocava o tênis, e saía de casa. Foi aí que surgiu a ideia de ensiná-lo a correr, e ele se interessou pela corrida, a treinar junto comigo.

Sabine: E como é correr ao lado de um cachorro? Como ele se porta na corrida?

Neumann: Eu ensinei tudo a ele. O Feijão é muito inteligente. Sabe todos os comandos de direita e esquerda, presta atenção em carro, respeita cone, identifica a

faixa. Nas trilhas e corridas ele é muito esperto. Pelo cheiro, sabe por onde passaram os atletas. Ele é fantástico. Em 2018, quando ele estava com um aninho, fez a primeira prova, uma corrida beneficente em Itajaí (SC). Foi muito lindo, apesar que ele demonstrava um certo medo. Mas foi show a nossa chegada, ele levantando a patinha direita. A galera amou. Aí, desde lá, não deu outra. A gente faz todas as provas juntos e o Feijão também ganha medalha, todas as provas reconhecem a conquista dele. Hoje ele tem mais de 90 medalhas, de provas que muitos atletas ainda não realizaram, de maratonas, meias maratonas, de trilhas. Correr com ele é muito, mas muito fantástico.

Sabine: Como foi correr uma maratona com o Feijão?

Neumann: Foi a maior distância

que ele correu até hoje. Foi a Maratona Internacional de Florianópolis, era um desejo meu que ele fizesse. Até combinei com meus amigos que se eu não completasse os 42km, que o Feijão terminasse a prova com alguém do lado. E ele foi incrível, fez a prova toda comigo. O Feijão tem uma mania que sempre larga na frente, na primeira linha, com a galera. Gosta de agitar. Mas no meio da prova ele volta e me procura. Já na maratona ele sentiu que precisava estar do meu lado. E a gente conseguiu completar a maratona juntos. Foi uma experiência muito louca, muito fantástica. Eu já tinha feito o Mountain Do São José (SC), de 21km, com trilhas, e ele curtiu muito. Aí o levei para o Mountain Do Costão do Santinho, em Florianópolis. Foi uma loucura, ele escalava pedra, sabia o caminho da prova. Os atletas foram ao delírio. O Feijão foi uma sensação a mais.





Sabine: Como são os treinos do Feijão? Vocês sempre treinam juntos?

Neumann: Os treinos para ele são passeio (risos), mas a gente tem uma relação de bastante confiança. É como pai com filho mesmo. Ensinei tudo a ele. Então eu o solto no bairro, ele visita os vizinhos, interage com todo mundo. Mas foi bem engraçado, porque o que aconteceu com muitos atletas, aconteceu com o Feijão também. Sem provas na pandemia, ele perdeu um pouco a vontade de treinar (risos), mas quando tem treino em grupo, aí ele vai todo feliz.

Sabine: Em maio vocês participaram de uma das provas mais difíceis do Brasil, que é a Rio do Rastro Marathon. Como foi essa experiência?

Neumann: Nós já conhecíamos o percurso da prova. Tínhamos feito dois treinos subindo a Serra do Rio do Rastro, mas a gente queria algo diferente. Fazer os 25km em prova. E foi incrível. A Rio do Rastro Marathon (entre Orleans/Lauro Müller e Bom Jardim da Serra-SC) é uma daquelas provas diferenciadas, num lugar maravilhoso e pessoas sensacionais. É muito show. Fizemos muito bem, apesar do Feijão desta vez não ter corrido comigo, até cheguei a ficar triste por isso (risos). Ele escolheu correr com a mãe, a Eliete, que foi mais rápida do que eu. Agora o Feijão tem a medalha conquistada na Serra e se tornou um Guardiã da Rio do Rastro. A gente até queria ter feito a Missão do Guardiã, que são os 25km no sábado e os 42km no domingo, mas desta vez não foi possível.



Sabine: Que prova que vocês ainda não fizeram juntos e têm vontade?

Neumann: São Silvestre. Acho que no ano que vem conseguimos estar em São Paulo para correr no último dia do ano. Mas todas as provas que a gente faz são especiais. No início deste mês de novembro, o Feijão foi embaixador de uma prova em Blumenau (SC), a 3ª Corrida pelos Animais de Rua, com os recursos revertidos a uma ONG da cidade, que resgata, cuida e faz castração dos animais.

Sabine: A parceria de vocês está toda contada em redes sociais, e desde o início, não é mesmo?

Neumann: Sim, o Feijão tem Instagram e Facebook @feijaoocorredor, onde eu conto a história dele desde pequenino. Tem todas as provas que a gente corre. Uma das últimas que fizemos foi a Meia Maratona de Pomerode. Fomos trajados tipicamente para correr na cidade mais alemã do Brasil. Foi muito legal. O Feijão corre sem coleira, e quando não está fantasiado, está com a camiseta da prova, ou de algum grupo. Ele tem um preparo excelente e uma inteligência incrível. Eu sempre digo, que em outras vidas o Feijão foi um atleta, e um atleta raiz.



Zee.Dog



1. Você acredita que a Zee.Dog é uma marca que incentiva o movimento contra o sedentarismo, tanto nos cachorros quanto em seus donos?

Conectar cachorros e pessoas sempre foi a razão de existir da Zee.Dog. Nos inspiramos nisso pra criar produtos na Zee.Dog, o objetivo é que se tornem ferramentas que promovam essa conexão. Isso vai desde situações cotidianas e se estende a hobbies como a corrida e aventuras como uma trilha por exemplo.

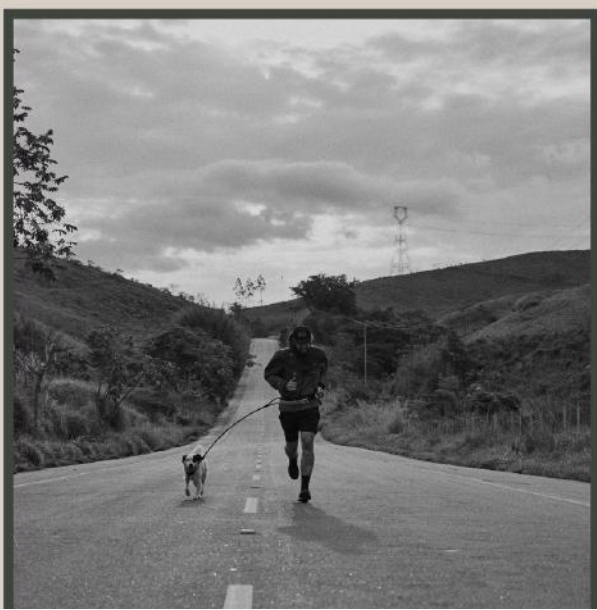
2. A Zee.Dog Human já fez ações especiais com o Strava o aplicativo dos atletas, vocês pensam em fazer um treino de caminhada ou corrida com Zee.Dog para os atletas e seus cachorros?

Temos já uma segunda edição da collab com o Strava nos planos para um futuro próximo. Ainda não podemos adiantar muito, mas eu diria que é bem possível.

ZEE RUN

3. Dentro do cenário, a zee dog tem algum produto especial para o canicross modalidade que vem crescendo?

- Em 2020 lançamos o Zee.Run, um cinto ergonômico que proporciona uma experiência de corrida confortável e segura com o seu cachorro. Independente de modalidades, o Zee Run é feito pra quem quer simplesmente correr na companhia do seu cachorro.
- A linha Zee.Run conta também com acessórios como squeeze e bowl dobráveis para hidratação do seu parceiro de corrida. Fácil de transportar e que se acoplam ao cinto.



4. Para quem gosta de viajar e correr, tem acessórios de viagem?

Para viagem nossa linha de malas e mochilas dobráveis da Zee.Dog Human são excelentes para carregar itens esportivos diversos. Quando não estão em uso cabem dentro do bolso.

5. Algum atleta é apoiado pela Zee Dog?

Ivan e Bono Surf Dog

6. Qual o maior desafio hoje para quem empreende com o esporte e os animais?



• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •

Não sei se conseguimos responder, esporte não é nosso core business

7. O que você acha que falta para que as pessoas possam se movimentar mais junto com seus animais? Calçadas, parques, áreas especiais...

Acreditamos que espaços públicos ao ar livre são fundamentais para socialização com os cachorros, foi por isso que criamos o Zee.Park. O primeiro parque com esse conceito fica em São Paulo, no Jardins. É um espaço que conta com sistema de drenagem, totalmente gratuito onde você pode levar seu cachorro pra brincar, tomar um café, e, se quiser, pode ainda dar um banho nele na “Washington Station”, escutando a playlist de sua preferência. Pela alta frequência e engajamento dos tutores que frequentam quase que diariamente, imaginamos que sim, lugares como o Zee.Park fazem bastante diferença no dia a dia com o seu cachorro. Quanto mais iniciativas como essa, melhor.

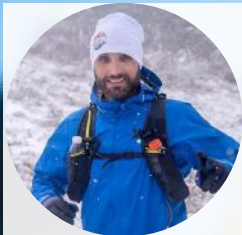
A lush green forest scene with a prominent tree trunk in the foreground covered in vibrant green moss. The background is filled with dense foliage and sunlight filtering through the trees.

Raphael Bonatto

TRAIL RUNNING

**CUIDADO COM OS “PETS”
QUE PODEMOS ENCONTRAR
NAS TRILHAS**





RAPHAEL BONATTO

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

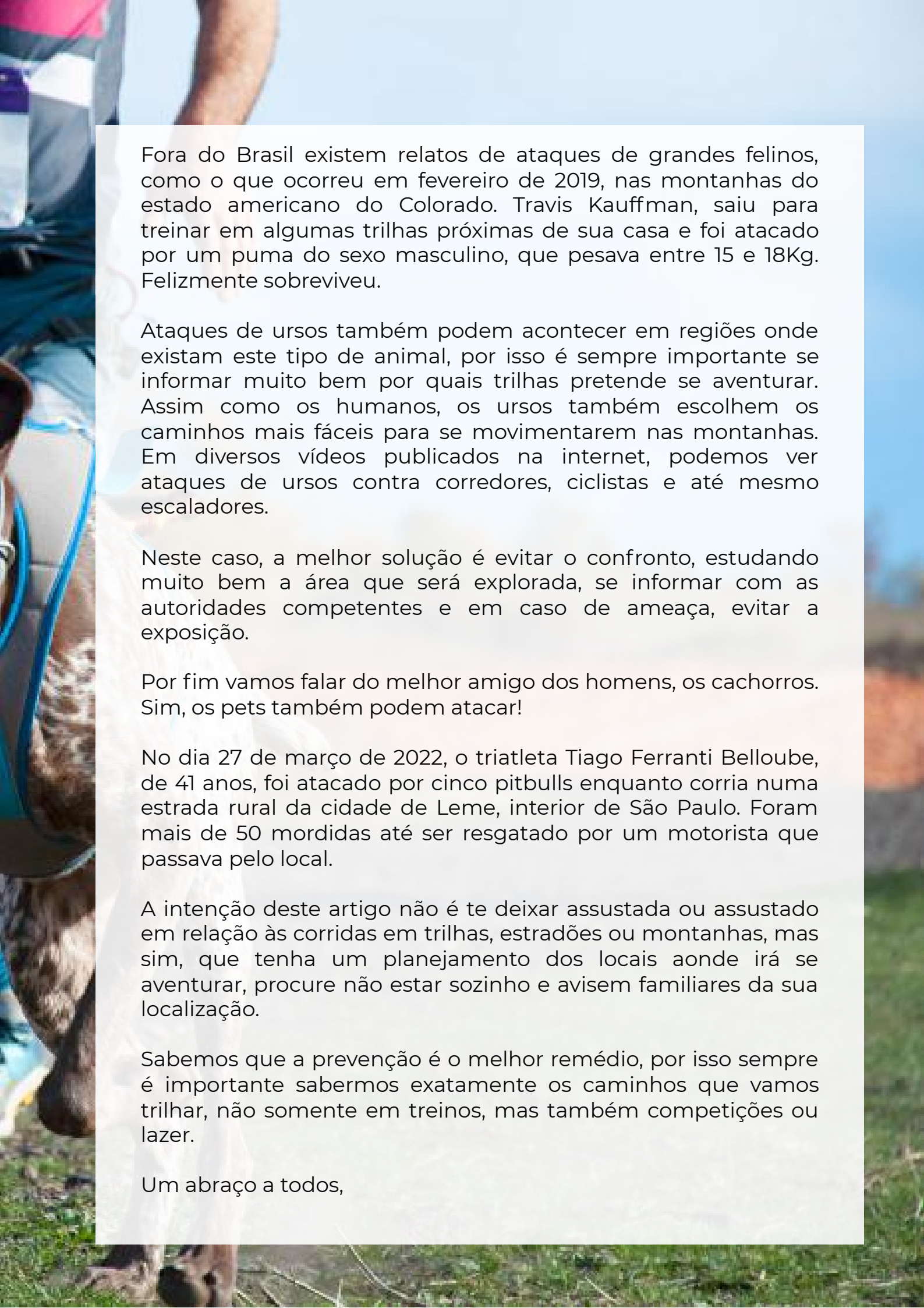
Não é raro tomarmos conhecimento sobre ataques ou acidentes com animais peçonhentos em trilhas e montanhas. Mas afinal de contas, quais os riscos e o que fazer em uma situação de perigo?

As cobras são nossas amiguinhas mais comuns e indesejáveis. Geralmente nos meses mais quentes, acabam escolhendo alguns pontos de sol para se aquecer, o que acaba colocando em risco a segurança, visto que estes pontos geralmente são aqueles mais limpos das trilhas ou no meio de estradas. Deve se manter a atenção redobrada, pois algumas delas se camuflam ao ambiente dificultando a visualização.

Caso visualize com antecedência, evite se aproximar e avise aos demais. Lembre-se que ela está com tanto medo quanto você e ficará na defensiva, só irá atacar se for provocada. Por isso, não tente pegar com as mãos ou brincar de qualquer forma. Utilize um galho longo e com leveza, afaste o animal novamente para o seu habitat natural.

Em caso de acidente, não entre em pânico. Nada de cortar ou sugar o local da mordida, não temos muito o que fazer em campo. Movimente a parte afetada o mínimo possível e procure por atendimento médico.

Abelhas também são muito perigosas, por isso, evite passar perto de colmeias. Um dos sinais de enxames enfurecidos é o zunido emitido, o que liga um sinal de alerta em nossa movimentação. Evite barulhos excessivos e a utilização de perfumes que podem incitar o ataque. Se for picado, saia imediatamente da trilha e entre na vegetação correndo em zigue-zague, encostando de propósito em galhos e árvores, tirando as abelhas do alvo e mascarando os hormônios excretados pelas ferroadas, que atraem ainda mais os animais. Leve sempre um anti-histamínico nas trilhas.



Fora do Brasil existem relatos de ataques de grandes felinos, como o que ocorreu em fevereiro de 2019, nas montanhas do estado americano do Colorado. Travis Kauffman, saiu para treinar em algumas trilhas próximas de sua casa e foi atacado por um puma do sexo masculino, que pesava entre 15 e 18Kg. Felizmente sobreviveu.

Ataques de ursos também podem acontecer em regiões onde existam este tipo de animal, por isso é sempre importante se informar muito bem por quais trilhas pretende se aventurar. Assim como os humanos, os ursos também escolhem os caminhos mais fáceis para se movimentarem nas montanhas. Em diversos vídeos publicados na internet, podemos ver ataques de ursos contra corredores, ciclistas e até mesmo escaladores.

Neste caso, a melhor solução é evitar o confronto, estudando muito bem a área que será explorada, se informar com as autoridades competentes e em caso de ameaça, evitar a exposição.

Por fim vamos falar do melhor amigo dos homens, os cachorros. Sim, os pets também podem atacar!

No dia 27 de março de 2022, o triatleta Tiago Ferranti Belloube, de 41 anos, foi atacado por cinco pitbulls enquanto corria numa estrada rural da cidade de Leme, interior de São Paulo. Foram mais de 50 mordidas até ser resgatado por um motorista que passava pelo local.

A intenção deste artigo não é te deixar assustada ou assustado em relação às corridas em trilhas, estradões ou montanhas, mas sim, que tenha um planejamento dos locais aonde irá se aventurar, procure não estar sozinho e avisem familiares da sua localização.

Sabemos que a prevenção é o melhor remédio, por isso sempre é importante sabermos exatamente os caminhos que vamos trilhar, não somente em treinos, mas também competições ou lazer.

Um abraço a todos,

Em busca do seu **RP**???

Deixe a **FLETS**
fazer parte desse
MOMENTO...
da sua melhor
PERFORMANCE!!!

www.flets.com.br

Cadastre-se em nossa loja **ONLINE** e receba todas as
NOVIDADES | **DESCONTOS** | DICAS | **PROMOÇÕES.**

 **flets.sport**





flets 

ROUPAS PRA SUA MELHOR PERFORMANCE

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS 
CAMPELO

NEUROCOACH



O que acontece com o nosso corpo quando sentimos medo?

As emoções primárias que temos são medo, amor, raiva, tristeza e alegria. Elas são demonstradas pela reação física do corpo, alterando todos nossos sistemas e nossos comportamentos. Neste artigo vamos falar de uma delas o MEDO que despertam sentimentos de receio, apreensão, insegurança, preocupação, ansiedade entre outros. É muito comum nos dias atuais termos alguns destes sentimentos e saber gerenciá-los é ponto importante para nos ajudar nos nossos desempenhos.

Para evitar que isso aconteça compartilhamos a seguir dicas do que podemos fazer:



Confira 3 perguntas respondidas e entenda o que acontece no nosso cérebro quando sentimos medo:

1. O que é o medo?

O cérebro límbico é o cérebro que nos ensina a sentir emoções. Elas, basicamente, nos levam para dois caminhos na vida: o medo e o amor.

O medo é uma sensação gerada a partir de situações de perigo ou da preocupação de que algo aconteça de forma contrária ao que estava previsto. Ele pode causar o estresse, a ansiedade e sensações de “luta ou fuga” – luta para enfrentar essas situações e fuga para ficar bem longe delas.

Também é importante destacar que o medo é um reflexo emocional que serve para nos adaptarmos ao meio. Ou seja, se encarado como algo positivo e enfrentado numa boa, ele pode te ajudar a se preparar mais adequadamente para uma situação.

2. O que acontece no nosso cérebro quando sentimos medo?

Consideramos que o medo está associado à memória. Desta forma, uma situação traumática ou um episódio recorrente, como realizar as provas, pode estimular precocemente a ansiedade e o medo, fazendo com que o raciocínio e o desempenho fiquem debilitados.

Esta ansiedade estimula a liberação do hormônio cortisol no corpo, que também é liberado pelo estresse e o nosso cérebro pode interpretar como “eu não sou capaz de lidar com isso” e resulta em um sentimento de negatividade que pode provocar a ansiedade ou, até mesmo, a paralisia.

O mais curioso é que esse sentimento pode se tornar um círculo vicioso e com isso gerar:

- Travar no momento da prova;
- Não seguir o planejamento;
- Dar o branco e não se lembrarem de nada;
- Não conseguir terminar a prova;
- Ter um desempenho ruim.

Alguns desses medos, como o de travar e de ter um bloqueio na mente, são causados pelo estresse e medo irracional. A liberação do cortisol vai agir de forma que alimente esse ciclo e você vai precisar fazer alguma coisa para quebrá-lo.

3. Como evitar o medo e quebrar esse ciclo?

A boa notícia é que podemos fazer algo para reverter à situação. Pois, saber que o estímulo para a formação das emoções é inconsciente e ter consciência o que você fará com a emoção e como você vai reagir é controlável.

A melhor forma de controlar o medo irracional é reconhecer suas causas. Entender que o medo que você está sentindo tem solução e, portanto, a forma de resolver essas questões são:

- Entendendo o causador do medo e enfrentando.
- Reforçando a nossa confiança.

A primeira coisa que precisamos identificar nessa fase de enfrentamento é: “MEU MEDO É RACIONAL OU IRRACIONAL?”

O medo racional pode ser combatido com algumas medidas de precaução, já o irracional precisa de uma análise e, até mesmo, mudança de pensamentos sobre aquela situação.

Se você tem medo de se esquecer de algo para levar na prova, pode se organizar no dia anterior e assim evitar algum tipo de estresse na hora da prova. Agora, se o seu medo é ter um desempenho ruim, lembre-se que você treinou e se dedicou bastante, muito embora algumas vezes esse pensamento não vá agregar muito, principalmente neste momento.



Combata o medo com tudo àquilo que te faz sentir confiança. Seja confiante em si mesmo, lembre-se da dedicação que teve nos treinos, e controle seu nervosismo, pois essas ações serão suas aliadas frente ao que vier.

Atitudes que mais geram confiança são:

- Ter a consciência de que treinou muito;
- Sentir a aprovação interna e externa;
- Conseguir revisar todo o planejamento da prova mentalmente;
- Saber que hoje é melhor do que ontem;
- Lembrar dos treinos que realizou e quais os resultados que alcançou;
- Lembrar que sua família e seus amigos irão apoiar, independente da situação.

Por fim, nossa dica é: faça tudo que te gera confiança e enfrente os seus medos irracionais de perto. O primeiro enfrentamento é mais difícil, porém, com a prática, fica mais tranquilo. Isso vai te ajudar a ter inteligência emocional e desempenho superior na hora da prova.

PALAVRA DO ESPECIALISTA



Canicross

O que você precisa saber antes de iniciar o canicross

Essa vai para você que pretende um dia conciliar seu esporte favorito, neste caso a caminhada e a corrida de rua com seu amigo de todas as horas! Conheça mais sobre o Canicross.

O Canicross traz inúmeros benefícios ao cão atleta, como melhora da saúde mental e física, pois diminui a ansiedade e promove o controle de peso e fortalecimento muscular. Além disso, por correrem juntos, aumenta a conexão entre o tutor e o cão.

Antes de iniciar os treinos de Canicross com o seu cão, você precisa se atentar a alguns fatores:

Idade: filhotes não devem praticar os treinos de Canicross da mesma forma que os adultos. Isso porque, durante a fase de crescimento, os cães não podem praticar exercícios intensos, pois ossos, músculos e articulações ainda estão em desenvolvimento.

Se você pretende praticar Canicross com este cão quando for adulto, aproveite a fase de crescimento para fazer exercícios de obediência e atenção, adaptação aos equipamentos de corrida (arnês e a guia conectada ao cinto). Além disso, a socialização é importantíssima, pois nas competições, ele irá conviver com vários outros cães.

Raça: para a prática do Canicross, não há restrição de raça, porém cães braquicefálicos (os de focinho curto, como o buldogue por exemplo) não devem participar, devido à dificuldade respiratória imposta por sua anatomia. Cães muito pequenos como Chihuahua, Maltês, Yorkshire, também não devem praticar o esporte, devido ao maior esforço para conseguir acompanhar o seu condutor e aos problemas articulares comuns nessas raças.





Saúde: é imprescindível que haja uma avaliação veterinária e um check-up antes de se iniciarem os treinos de Canicross. Alterações cardíacas e ortopédicas (luxação de patela e displasia por exemplo), devem ser minuciosamente avaliadas.

É importante que as vacinas e o controle de parasitas internos e externos também estejam em dia.

Equipamento adequado: para uma boa prática do esporte é necessário que haja segurança tanto para o condutor, como para o cão. Para isso, alguns equipamentos são essenciais, como o arnês, a guia elástica e o cinto adequados ao esporte.

Nutrição: assim como humanos que praticam esportes precisam adequar a alimentação, os cães também necessitam de algumas mudanças. A escolha do tipo de dieta, o cálculo da quantidade diária a ser oferecida e a necessidade ou não de suplementação deve ser feita de forma individualizada, levando em consideração as características do cão e o tipo e frequência de treinamento.

Cães que irão praticar o esporte de forma amadora, com treinos esporádicos, tem uma necessidade nutricional diferente dos cães de alta performance.

Mas aqui, precisamos de uma atenção especial. Deve-se ter muito cuidado com os horários e a quantidade oferecida em cada refeição, principalmente nos dias de treino e competições. Não é recomendado oferecer refeições antes ou imediatamente após o exercício. Isso porque o exercício intenso com o estômago cheio predispõe a uma condição gravíssima, chamada “torção gástrica”. É recomendado oferecer alimentação pelo menos 2 horas antes ou depois do treino, e de forma fracionada.

Hidratação: A hidratação pode e deve ser feita antes e depois do treino, porém, não deixe que o cão ingira grandes quantidades de água. Assim como a alimentação, não é recomendado manter o estômago cheio.



Durante a corrida, por serem percursos curtos, não há necessidade de oferecer água ao cão.

Temperatura: os treinos devem ser realizados sempre nos horários de temperatura mais amena. Jamais corra com seu cão sob sol forte. Um cuidado ainda maior deve-se ter com cães de pelagem escura, pois absorvem mais o calor. Além da temperatura ambiente, temos que lembrar que o chão fica muito quente e isso traz muito desconforto para os cães, podendo até causar queimaduras nos coxins.

Como iniciar os treinos:

Primeiramente, os cães devem estar adaptados aos equipamentos. Comece os treinos de forma mais leve e vá aumentando gradativamente, sempre respeitando o limite do cão.

As regras do esporte já são feitas pensando no bem estar e segurança do cão atleta. Nesse esporte quem dita o ritmo é o cão, que deve estar sempre a frente do condutor (no máximo a seu lado), não podendo ser puxado ou forçado a correr. Mesmo assim, é importante que você saiba identificar se o seu cão está cansado, para saber o momento de diminuir o ritmo ou até de parar.

A regra mais

importante é o cuidado

com o seu parceiro

Diversifique os pisos onde acontecem os treinos. Corra no asfalto (tomando sempre cuidado com a temperatura), na grama, em pistas com pedriscos, terrenos molhados, enfim, em pisos diferentes para que seu cão acostume às diferentes texturas do solo. Lembre-se também de fazer isso de forma gradativa, para evitar desconforto.

Busque equipes de Canicross na sua cidade. Eles podem te ajudar com os treinos, tirar dúvidas em relação às regras do esporte, ajudar com as inscrições em competições oficiais e de quebra, você e seu cão ainda poderão fazer novas amizades, com interesses em comum.

Se você ainda não teve a oportunidade de assistir a um campeonato de Canicross, procure um perto da sua casa e vá. Você verá como cães e humanos se conectam de forma única e quando terminam a prova, os olhares, carinhos e abraços coroam a sensação de dever cumprido.



LUCIANA MACIEL FERREIRA

Médica veterinária formada em 2007 pela UESP, pós graduada em Dermatologia de pequenos animais.

Responsável pelo perfil @vetsincríveispets no Instagram e do podcast “incríveis pets”



HEADWEAR PERSONALIZADO



ASS

**BONÉS E VISEIRAS
UNIDADES A PARTIR
DE R\$30,00**

SHOP NOW • SHOP NOW • SHOP NOW • SHOP NOW • SHOP NOW

3YOU SPORT

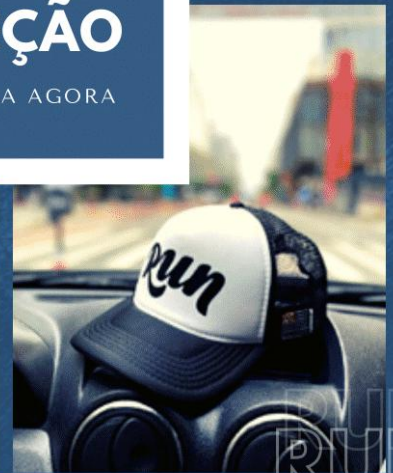
 @3YOU SPORT



CESSORIAS ESPORTIVAS



**RUN NOVA
COLEÇÃO**
CONFIRA AGORA



**RUN
RUN
RUN**

RECEITAS FIT

— CREME DE MORANGO - "DANONINHO"



**LAÍSA
MATOS**



Nutricionista e corrdora

Mais conhecido como "Danoninho", essa receita agradará aos paladares de todas as idades!

A versão saudável, além de ter alto aporte proteico e boa qualidade nutricional, não perde nada em sabor para o produto original.

O morango é um alimento com baixa densidade calórica, ou seja, permite um consumo maior entregando menos calorias quando comparado a outras frutas. Neste sentido, é uma excelente opção para compor a rotina alimentar de quem busca emagrecimento, controle de patologias como diabetes ou alterações dos níveis de coles-terol.

E para os praticantes de esportes? A fruta em questão é rica em vitamina C, e por suas propriedades antioxidantes auxilia a minimizar os efeitos do estresse oxidativo induzido por altas cargas de treinos intensos e prolongados, portanto, contribuirá positivamente na saúde e no desempenho esportivo dos atletas, principalmente para praticantes de esportes de endurance.

Receita:

- 300g de Morangos Congelados
- 100ml de Água
- 80g de Leite em Pó (Integral ou Desnatado)
- 300g de Iogurte Grego Natural
- 1 Suco em Pó (8g) Zero Açúcar de morango (Sugestão: Marca Clight)
- 20g de Colágeno em Pó (Sugestão : Sabor Frutas Vermelhas OU Neutro)



Modo de Preparo:

Em um liquidificador adicione os morangos, a água e o leite em pó. Bata até formar uma mistura homogênea. Adicione o iogurte e liquidifique por mais 3 minutos.

Para finalizar adicione o suco em pó e o colágeno, bata por mais 3 minutos. Disponha em refratários e deixe refrigerar por 4 horas.

Substituição para o colágeno: caso não tenha o colágeno aumente a quantidade de leite em pó ou utilize suplemento de proteína em pó (Whey Protein ou Proteína Vegetal)

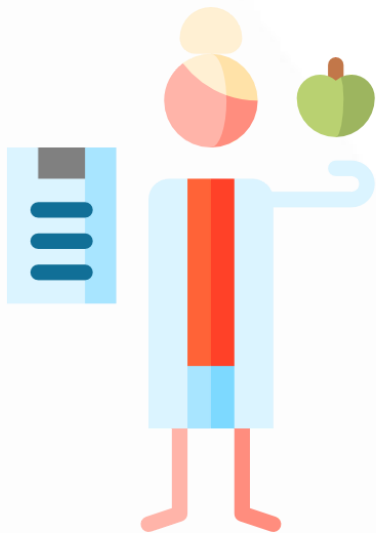
NUTRIÇÃO



ESPORTIVA



**LUANA
STANGHERLIN**
NUTRICIONISTA



**RAÇÃO HUMANA
JÁ OUVIU SOBRE?**

A “ração humana” surgiu no sul do Brasil, no ano de 2005, com o objetivo de complementar a alimentação, introduzindo alimentos com boas propriedades nutricionais. Com o passar do tempo, começou a ser utilizada no tratamento da obesidade tornando-se uma das novas tendências de dietas da moda.

É composta por alimentos ditos com propriedades funcionais extrato de soja, linhaça, quinoa, aveia em flocos, gergelim, açúcar mascavo, gérmen de trigo, gelatina em pó, cacau em pó, guaraná em pó e levedo de cerveja. Entretanto, a composição e proporção dos ingredientes que a compõem podem variar de acordo com o fabricante. Até o momento não há nenhum estudo científico que comprove sua eficácia.

A cada dia somos surpreendidos com novas “soluções” para conseguir de forma rápida o “peso ideal”. Estas soluções normalmente são facilmente aceitas pela população, isso ocorre, pois, representam uma forma rápida de resolver “uma dor”, além disso, o marketing utilizado na divulgação envolve uma série de ilusões, sendo a principal, a promessa de perda rápida de peso, e sem dúvida, esta é a razão pela qual as pessoas aderem com facilidade.

Na hora de escolher aquilo que vamos comer, muitas vezes focamos só nos nutrientes, nas calorias, na quantidade de açúcar ou de sal e, esquecemos de olhar o que de fato vem mudando nos alimentos: os métodos, os tipos e a extensão do processamento dos alimentos.

Os alimentos são complexos e completos. Dentro de cada alimento tem uma estrutura que, nós nutricionistas, chamamos de matriz alimentar. Uma fruta com granola e sementes é diferente de uma barrinha de cereal; a fruta com granola e sementes tem muitos outros elementos, e cada um deles cumpre um papel fundamental na matriz alimentar.



Alimentação saudável é muito mais do que a ingestão total de nutrientes ou calorias. É a combinação do tempo, da cultura, do preparo, dos sabores, do alimento como um todo.

E você, como está sua dieta e escolhas hoje?



MEDICINA E

A CORRIDA



Dra Ana Paula Simões 

MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

Os cães são os melhores amigos do corredor?

Todo mundo já ouviu o ditado popular de que o cachorro é o melhor amigo do homem. Mas, muitas vezes, um cachorro não é o melhor amigo de um corredor. Eu pelo menos tenho medo quando passo correndo perto de um!

Quando corro, cruzo para o outro lado da rua, evito correr perto de parques com cachorros soltos e tento me distanciar do cachorro “amigável” .

Mas, Como evitar ser mordido ou ferido por cães na sua corrida?

Primeiramente há um equívoco de que a única maneira de um cão causar danos à alguém é através de uma mordida grave. No entanto, existem muitas outras maneiras pelas quais o cão pode causar uma lesão à outra pessoa.

Mesmo um cão na coleira pode causar danos a um transeunte.

Por exemplo: ao caminhar em uma trilha, um cachorro pode correr na frente de um corredor e fazer com que eles percam o equilíbrio ou o controle.

Em ambos os papéis como corredor e dono do cão, é importante estar atento.



Ter os cães bem controlados por seus donos, com coleiras curtas para evitar que corressem na frente, não representa nenhuma ameaça, tirando a responsabilidade de evitar problemas causados por cães como “atropelamentos” e quedas por tropeçar ou até mesmo levar uma “rasteira”

Depois de ler alguns artigos, as melhores recomendações para os corredores são:

- estar preparado.
- manter a calma.
- conheça sua rota

Por exemplo, eu sei que ao longo do meu percurso vou passar por um lugar onde geralmente há muitos cães. Então, quando chego à essa área do percurso, atravesso a rua ou evito correr pela área onde

os cães estão presentes. Além disso, se você sabe que há um cachorro que mora em uma casa ao longo de sua rota, atravesse!

Alguns cães podem ser territorialmente agressivos com as pessoas. Com isso em mente, pode ser uma boa estratégia de prevenção mudar a rota para evitar completamente o cão e se assustar.

E SE HOVER ATAQUE?

A sugestão é que, no caso de um cão atacar, você deve estar pronto para reagir. Eles recomendam borrifar o cão com uma garrafa de água ou algo que esteja na mão, desde que não machuque o cão. Outras fontes também recomendam carregar spray de pimenta no caso de um cão atacar.

Manter a calma é outra dica impor-



tante que os corredores devem se lembrar. O comportamento de perseguição de alguns cães é desencadeado pelo movimento rápido de um corredor.

Enquanto corro, meu primeiro instinto é não parar e recuar lentamente. Eu quero continuar correndo. Mas, especialistas sugerem que essa não é a melhor estratégia. Os cães podem ultrapassar até os corredores mais rápidos ou podem percebê-lo como uma ameaça. Alguns treinadores de cães sugerem que você “congele” se não tiver nada em mãos.

Pense em fazer seu corpo como um poste e cruze os braços sobre o peito. Então, você deve se afastar lentamente do cão e evitar o contato visual com o cão, porque os cães também podem achar que isso é uma ameaça.

No caso de o cachorro te derrubar, os artigos sugerem enrolar-se e cobrir o pescoço com as mãos, colocando o rosto em direção ao peito ou em outras palavras “Seja uma pedra”.

Se eu levar a sério meu dever como corredor de me proteger e estiver preparada e calma quando encontrar cães, devo estar muito mais segura. E sugiro que quem é dono de um cão, também tem o dever de proteger os outros e o próprio cão. Além de manter o controle do seu cão, vale lembrar das vacinas e visitas ao veterinário em dia.

RESPONSABILIDADE

Se seu cachorro morder alguém, você será responsável pelo atendimento ou no caso de seu cão morder alguém ou causar uma lesão de outra forma, você também será responsável pelos ferimentos e gastos além de fornecer informações atualizadas sobre vacinas e visitas ao veterinário para seu cão. Caso você não consiga produzir registros, seu cão será colocado em quarentena para garantir que ele não tenha nenhuma doença que possa ser transmitida à pessoa que ele mordeu..

Corredores e donos de cães têm responsabilidades importantes de tomar medidas preventivas para evitar lesões causadas por cães. Se pudermos trabalhar juntos para evitar esses transtornos, podemos minimizar o medo de cães de um corredor e tornar o melhor amigo do homem o melhor amigo do corredor também.

Vamos fazer um mundo melhor, valente?

Bons treinos!

Dra Ana Paula Simões



TURISMO

Sub4

TURISMO ESPORTIVO

ESPORTIVO

📍 **VENHA VIAJAR E CORRER CONOSCO!**



**MARATONA
DE SANTIAGO**

07/05/23



**MARATONA DE
PORTO ALEGRE**

03 E 04/06/23



**MEIA DE
BARCELONA**

19/02/23

A TOALHA INTELIGENTE PARA QUEM FAZ ACONTECER

BORAHH

FOR

DAILY

WINNERS

Toalha esportiva inteligente de alta absorção.
Desenvolvida com nanomicrofibra, a Borahh é ultrafina, portátil,
super absorvente e pesa menos de 36g!

A Borahh é ousada, divertida e te acompanha em qualquer lugar. Vamos juntos?



Escaneie o QR Code ao lado,
acesse o site e garanta a sua!
Use o código "RUNNERS" e
ganhe **10% de desconto** na
sua toalha inteligente **Borahh!**
www.borahh.com

Sobre a Borahh:

Dimensões: 30 x 80 cm

Ultrafina: 0,4 mm

Peso: menos de 36g

Acabamento: corte a laser

Super absorvente



Cold Feeling
Skin Friendly
Seca rápido
Tecido respirável e hipoalergênico
Evita a proliferação de fungos e bactérias
Entregas para todo o Brasil.

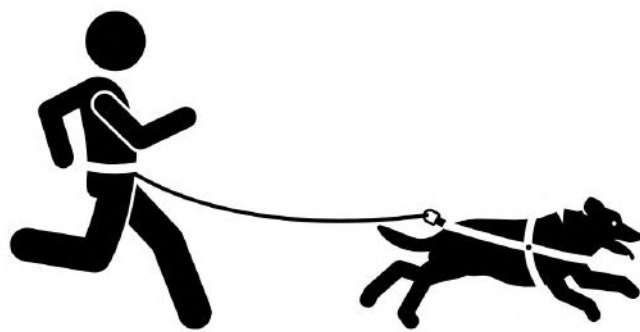


Siga nas redes sociais:
@BorahhDaily



Borahh juntos?

MATHEUS OLIVEIRA



TÍTULOS

Campeão Latino-Americano
de Canicross

RANKING

Top 8 Canicross Mundial

HISTÓRIAS

Leia todas elas agora



CANICROSS, WHO LET THE DOGS OUT?



Foto: Arquivo Pessoal)

Correr é paixão, só quem corre entende. Mas já imaginou correr em companhia do melhor amigo, seu cachorro?

É uma possibilidade de tornar a corrida um esporte ainda mais especial.

Estamos falando do Canicross, um esporte no qual o tutor corre com seu cão, ambos conectados por meio de um equipamento específico para a modalidade. A prática deve ser feita em terreno adequado, preferencialmente em trilhas, gramados e outros. As provas oficiais estabelecem o limite entre 2km-8km, mas podem variar de acordo com a temperatura no momento da prova. Quem explica para gente é Matheus Oliveira, Campeão Latino-Americano de Canicross e nosso personagem do mês de novembro.

Matheus nasceu e vive, até hoje, em Santo André - SP. Ele vem de uma família apaixonada por cães e esporte. O pai trabalha na área da educação canina há 45 anos, além de ter sido, ao lado dos irmãos, atleta de atletismo.



Foto: Rosita Belinky (@robelinky)

“Eu tenho 4 cães, porém se formos somar com os que já corri durante o processo de ensinamento, eu já perdi as contas, mas acredito que já foram mais de 20. Todos os meus cães convivem comigo e com a minha família dentro de casa, dois deles inclusive dormem comigo na minha cama, então todos eles, acima de qualquer performance atlética, são membros da minha família”. – Matheus Oliveira

A inspiração pode vir do próprio cão, no caso do Matheus foi a Bali, a primeira Pointer Inglês. E foi com ela que ele participou da primeira competição e conquistou o primeiro título internacional, em 2018. Matheus explica que a relação cão e atleta deve ser baseada em respeito e amor, é assim que se constrói uma conexão sólida entre os dois lados da dupla e só com esses ingredientes é possível alcançar os resultados desejados.



Foto: Rosita Belinky (@robelinky)

RAÇA IDEAL PARA O CANICROSS

Com toda a experiência na modalidade Matheus explica que o Canicross é um esporte bem democrático, todos os cães com a liberação de um médico veterinário podem participar, mas sempre respeitando os limites de cada um e realizando um progresso gradual.

Com relação às raças, para quem gosta de competir, os cães do grupo dos cães de aponte, como os Bracos e Pointers, e os cães que ao longos dos anos foram desenvolvidos especificamente para os esportes de tração, como os Greysters e Eurohounds.



Foto: Ricardo Apolinario Capote

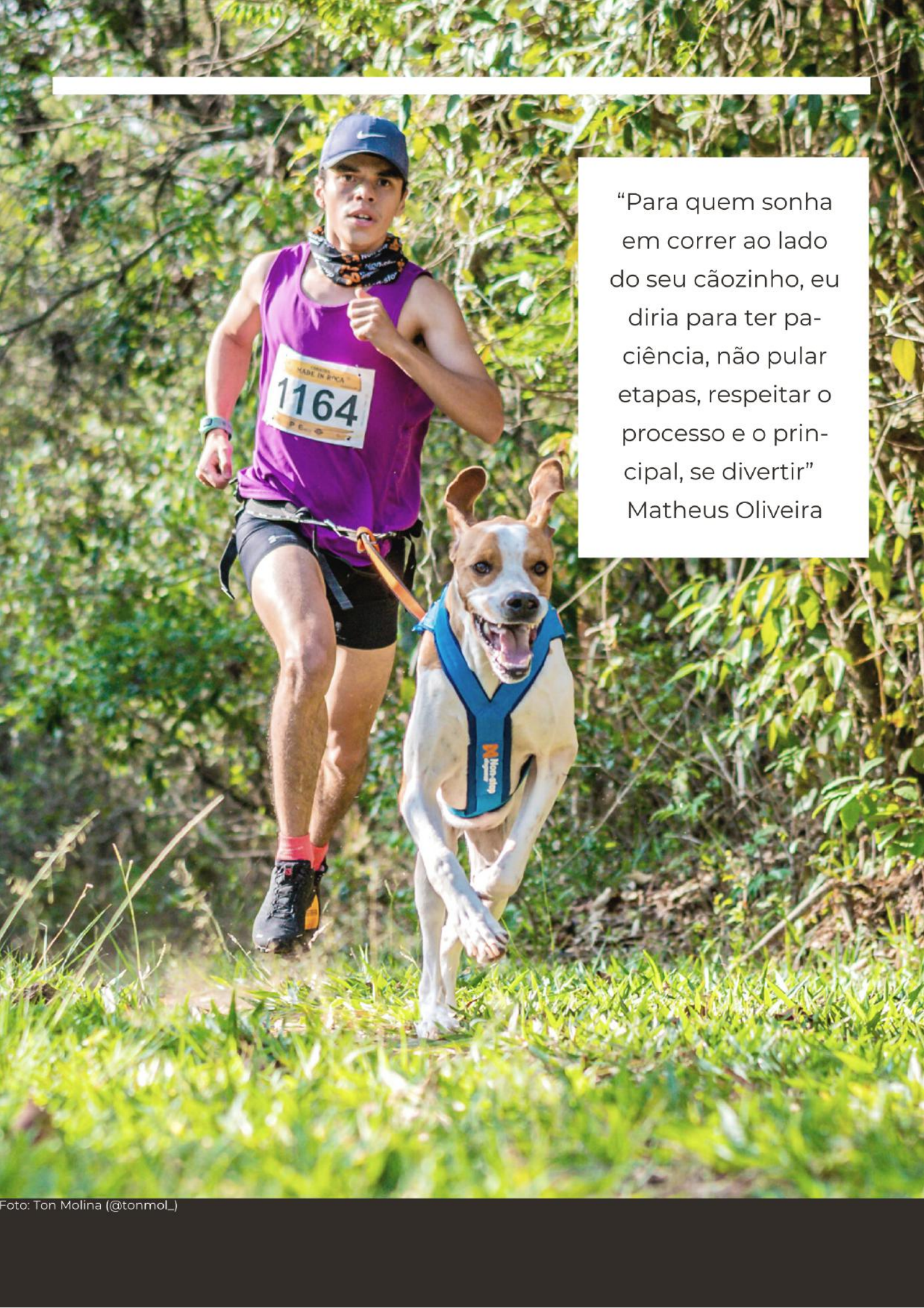


Foto: Tom Papp (@fotovelocidade)



Foto: Rosita Belinky (@robelinky)

Mas, antes de colocar seu cão para correr é essencial um checkup veterinário é para dar início na prática do Canicross, assim como para os humanos, é imprescindível que se faça uma avaliação da condição de saúde dos cães antes de começar a praticar um esporte com frequência. Quando começam os treinamentos, é possível avaliar as características do cão e identificar quais os principais pontos fortes e quais pontos que precisam ser trabalhados em cada cão.



“Para quem sonha em correr ao lado do seu cãozinho, eu diria para ter paciência, não pular etapas, respeitar o processo e o principal, se divertir”
Matheus Oliveira

TREINOS ATLETA E CÃO ATLETA!

Assim como um atleta de auto rendimento precisa treinar, os cães atletas de Canicross também precisam, mas cada um com suas especificidades.

“Meu treino é o treino de um atleta fundista comum, faço treinos intervalados em pista, fortalecimento, rodagens e "longões", tenho acompanhamento nutricional para ajustar suplementações etc.

Já os treinos dos meus cães são diferentes, gosto de usar atividades comuns que todos fazem, para aprimorar o condicionamento físico deles, como por exemplo: jogar brinquedos para eles buscarem em diferentes terrenos, em subidas, gramados, areia; adoro também os resultados que a natação proporciona à eles, pois é uma atividade que aprimora muito o condicionamento e é ótima para a preservação das articulações; fazer caminhadas em trilhas vazias, onde não há circulação de veículos e eles me acompanham correndo livres e para essa atividade, especificamente, eu recomendo que o cão use equipamentos que o tutor tenha facilidade de visualizar em trilhas, existem no mercado coleiras e coletes e visibilidade desenvolvidos para esse tipo de atividade. E também, que o cão tenha uma obediência básica para responder bem aos comandos que podem ser necessários durante a atividade”.

E falando em treinamento e corrida Canicross, sempre vem aquela preocupação com o cão, será que ele está feliz, que ele está mesmo querendo correr? Como fica o cansaço físico dele e existe riscos para a saúde do animal?

Matheus esclarece que em primeiro lugar é muito importante a avaliação de um médico veterinário antes de começar a praticar a atividade, e que os avanços sejam feitos progressivamente de forma lenta, para que o cão nunca chegue no estado de exaustão, sempre terminando os treinos com o cão querendo mais, assim desenvolvemos o prazer do cão pela atividade, com uma boa recompensa no final como o brinquedo favorito dele e muito carinho, costumam funcionar super bem como reforço positivo pós-canicross.

Como eu disse antes, uma das regras do esporte é o cão sempre à frente do condutor, afinal, Canicross é um derivado dos esportes de tração, então ensinar o cão a correr na frente funciona também como um "termômetro" de cansaço. Assim que você perceber que ele não está tão à frente como no início da atividade, é o momento de parar, recompensá-lo e descansar para o próximo treino. "Acredito que o maior desafio seja conciliar meus treinos com os treinos deles, afinal o Canicross não é um esporte individual, os dois lados devem estar bem preparados, principalmente o humano, pois para os cães é muito mais fácil do que para nós". Matheus Oliveira.

TÍTULOS E HISTÓRIAS PARA CONTAR!

Em sete anos de aventuras com os cães foram muitos títulos, histórias, casos e situações inusitadas.

Matheus conquistou o Campeonato Latino Americano 2022 em Villarrica, no Chile e o Campeonato Brasileiro LBCanis também esse ano, ambos com o Joseph; o Campeonato Sul-Americano em Villarrica, no Chile, em 2018 com a Bali, um Pointer Inglês; e ficou em 8º no Campeonato Mundial 2019, em Nybro, na Suécia, com o Pointer Inglês Schubert.

Casos e situações inusitadas? Foram muitas também. Por exemplo, Matheus estava liderando a primeira prova em que competia ao lado da Bali, e de repente, ela parou para fazer o "Nº2". Vários atletas acabaram passando na frente, e acabou perdendo a vaga no pódio.



Foto: Douglas Kuman (@douglaskuman)

Um momento inesquecível para ele foi o primeiro título Internacional, em 2018, em Villarrica, no Chile. "Foi a minha primeira prova internacional com a Bali, já havíamos conquistado tudo no Brasil e partimos para esse desafio sem saber o que nos aguardava, sabíamos que haveriam atletas de todo o continente na competição, atletas que inclusive já haviam participado de um campeonato mundial, lembro que essa conquista foi quando caiu a ficha que tínhamos qualidade para competir entre os melhores atletas do mundo, foi extremamente gratificante e motivador, foi um momento que pude retribuir todo apoio e tor-

cida que tive desde que comecei no esporte. Foi o momento que girou a chave na minha vida até chegar no momento atual".

TREINOS ATLETA E CÃO ATLETA!

Matheus explica que na realidade viver do canicross é muito difícil, por ser um esporte que, na maioria das vezes, não tem premiações em dinheiro, por exemplo. Então, acredita que, como atleta, não é possível viver da modalidade, mas é possível viver atividades ligadas ao esporte, como educadores físicos, educadores de cães, fabricantes de equipamentos etc.

"Não consigo ver minha vida sem o Canicross. Na verdade eu comecei a correr sozinho para me tornar um atleta de Canicross melhor, então minha vida esportiva gira em torno dessa modalidade de corrida".

O FUTURO...

Para 2023 Matheus está se preparando para o Campeonato Mundial em La Motte-Beuvron, na França, que acontece em novembro. E segue trabalhando firme e buscando apoiadores, com o objetivo de chegar lá com condições de conquistar a medalha de ouro.

O maior sonho do Matheus, atualmente, é ser campeão mundial, elevar o nível do esporte no Brasil, na América Latina (atualmente o esporte é dominado por Europeus), e motivar as pessoas a terem uma vida mais saudável com seus cães.

"Como profissional da área de educação canina, me deixaria extremamente feliz ver mais pessoas buscando atividade física e qualidade de vida para seus cães.

A minha maior motivação é saber que eles amam correr e que a atividade faz super bem para eles tanto fisicamente como psicologicamente também. Sempre passa pela minha cabeça que eu tenho a obrigação de fazê-los felizes, e é o que eu sigo tentando todos os dias da minha vida".



DANI CHRISTOFFER

Editora, jornalista e corredora





TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



SUA MENTE



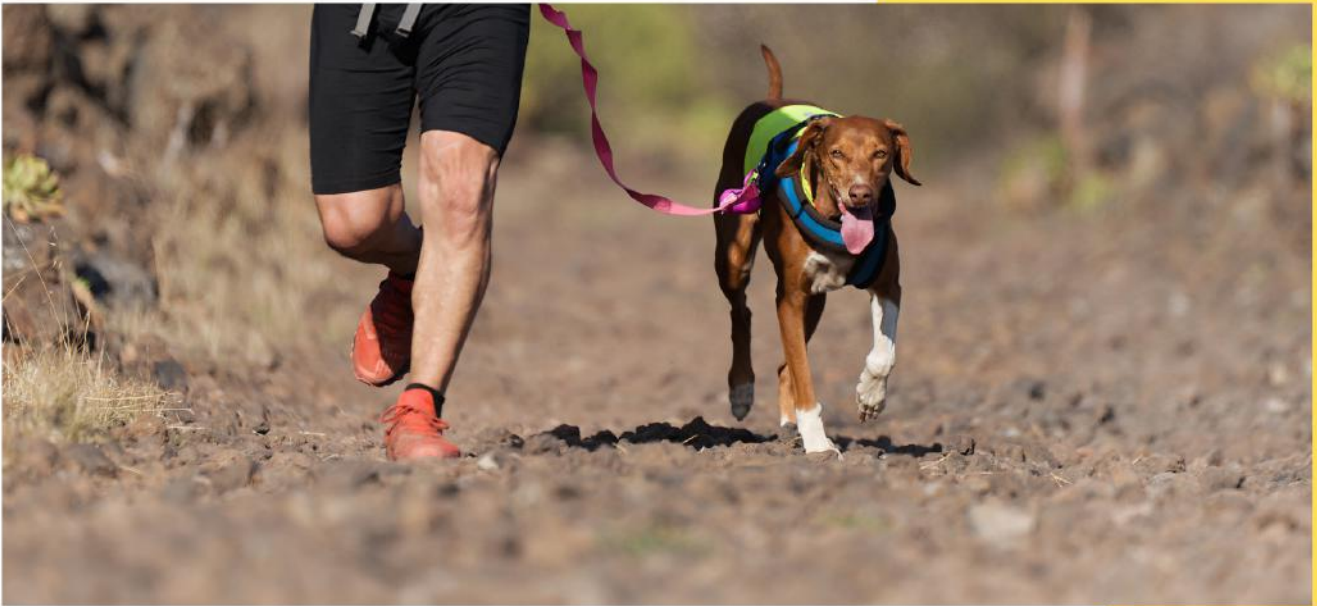
CORRIDA COM NOSSOS MELHORES COMPANHEIROS!

Endorfina associada com uma boa dose de ocitocina!

Caros corredores, é fato e sabido que a corrida como prática de atividade física regular e constante, faz bem tanto para saúde física e mental de todos.

Especialmente para as pessoas que tem características emocionais mais ansiogênicas ou até mesmo tenha um diagnóstico de transtorno mental como depressão, síndrome do pânico ou transtorno de ansiedade generalizada.





Vale ressaltar que um dos hormônios liberados pela prática esportiva é a endorfina, uma vez que esta é responsável por promover a sensação de recompensa e bem-estar. Sua liberação acontece quando há um sentimento de prazer ligado à atividade física, gerando alívio e o tão esperado relaxamento que claro, vem depois! rsrs.

Além disso, para reforçar no seu engajamento esta atividade, é que ela é um ótimo aliado para conectar tanto a saúde física e mental num único momento. Os exercícios de aquecimento e a mecânica do movimento ajudam aliviar a tensão do corpo e relaxar os músculos.

Um exemplo dessa dinâmica acontecendo em um só momento, é que enquanto nós estamos nos movendo, os músculos vão trabalhando o destencionamento do corpo, principalmente depois de um dia de trabalho estressante ou até mesmo no acordar cedo para já começar com a energia renovada para o dia e este movimento ajuda a liberar endorfinas para o nosso cérebro.

AGORA QUE TE AJUDEI A REFORÇAR SEUS ESTÍMULOS MOTIVADORES PARA CONTINUAR PRATICANDO SUA CORRIDA, QUE TAL ACRESCENTARMOS UMA BOA DOSE DE OCITOCINA NISSO?

De acordo com os especialistas, o convívio entre humanos e cães aumenta a produção de ocitocina, serotonina e dopamina, diminuindo o cortisol, hormônio relacionado ao estresse.

A ocitocina em especial, conhecida como o 'hormônio do amor', incentiva e fortalece laços sociais. Um estudo realizado na University of South Australia pela Dr Janette Young, a relação entre animais de estimação ajudou na regulação emocional e estresse durante o período fatídico da pandemia.

Além disso, para a Psicologia sobre as terapias assistidas através dos nossos queridos e estimados companheiros de quatro patas, os cães. Muitos estudos começaram a surgir, a partir da curiosidade em tentar entender qual é o efeito emocional que os cães exercem na vida de seus tutores. No geral, percebeu-se que os benefícios são inúmeros, inclusive nos casos de pessoas com comorbidades físicas e mentais.

A partir dessas constatações, surgiu uma terapia complementar conhecida como cães terapeutas, que podem auxiliar no tratamento da ansiedade, pacientes com câncer, autismo, transtornos sociais diversos, pessoas hospitalizadas, com deficiência na aprendizagem, esquizofrenia, entre outros. Essa abordagem também é conhecida como “Cino” vem do grego que quer dizer “cachorro”. Sendo assim, a cinoterapia nada mais é do que a terapia feita com auxílio de cachorros.

IMAGINE JUNTAR VOCÊ, SUA CORRIDA E SEU CÃO?

Essa combinação da corrida e cachorros, não poderia ser melhor e vem ganhando adeptos desde a década de 90 e foi denominado como conhecido como canicross que consiste em praticar corrida lado a lado do seu melhor amigo, liberando endorfina pelo exercício físico e a ocitocina pela afetividade com nossos bichinhos peludos.

Esses hormônios produzidos e liberados pelo nosso organismo produzem uma sensação de prazer e bem-estar.

No entanto, assim como você começou a correr passando por todo ciclo inicial e evoluindo gradativamente, o seu cão também vai precisar e é importantíssimo avaliar se a raça dele é apropriada para lhe acompanhar na corrida.

O que os especialistas orientam é que se comece com pequenas distâncias e respeite o limite do seu cão. Mantenha-o sempre a sua frente ou no máximo ao seu lado permitindo que ele faça o ritmo do treino.

Antes de começar o recomendável é que se busque todas as informações necessárias para garantir que a corrida com seu cão seja segura e prazerosa, porque o que não queremos é transformar esse momento estressante!

Desejo boas corridas e mantenham Sua Mente On!



EDWIGES PARRA 

**Psicóloga Clínica e Organizacional, Palestrante,
Professora e Corredora**



CORRIDA E ODONTOLOGIA



**VICTOR WOLWACZ E
ANA CHAPPER**



DENTISTA E CORREDOR

SANGRAMENTO GENGIVAL É NORMAL?

Quem nunca experienciou a presença de sangramento gengival? Muito desagradável, né? Algumas vezes, mesmo sem fazer nada diferente do que se está habituado, o sangramento desaparece como mágica. Porém, o mais comum é que ele se mantenha e passe a fazer parte da vida dita “normal”. Será que este sangramento é de fato normal? Sim, é normal. Muitas pessoas o têm, mas, **ATENÇÃO**: este é um sinal de que sua gengiva está muito doente!

A gengiva, tecido que envolve nossos dentes, tem a função de proteger o sistema de suporte desses, na boca. Estando saudável, ela só sangrará se for rompida por um traumatismo. O sangramento gengival é causado pelo acúmulo de bactérias sobre os dentes em tamanha quantidade capaz de provocar uma reação no tecido a ponto de deixá-lo fino e frágil. Isto não se deve a um tipo específico de microorganismo, mas a condições que favorecem diferentes tipos bacterianos capazes produzir as toxinas que provocam a reação inflamatória que culmina no sangramento gengival. Em média, diz-se que quando há sangramento, existe, no local afetado, um biofilme bacteriano de, pelo menos, sete dias em formação, sem

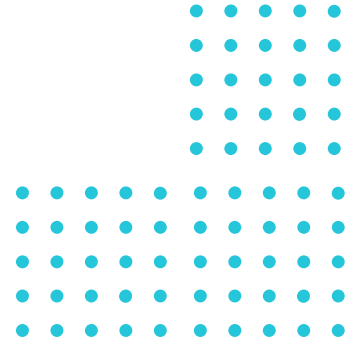
que o mesmo tenha sido rompido ou removido durante a higiene dental neste período.

Assim, a presença de sangramento pode se dever a uma higiene dental deficiente ou a elementos que favoreçam o crescimento bacteriano - como cavidades de cárie, tártaros, excesso ou falta de material restaurador - a despeito do esforço feito durante a higiene para conseguir remover o biofilme. Este sangramento descreve uma doença chamada gengivite.

Na medida que os fatores retentivos são eliminados e a higiene bucal for bem conduzida, esta doença tende a reverter completamente. A ausência do sangramento, que ocorre a despeito de uma higiene dental realizada mesmo de forma vigorosa, é o sinal de saúde tão almejado.

A importância do tratamento se deve ao fato da gengivite ser precursora de outra doença com o real poder de destruição das estruturas de suporte dos dentes que é a periodontite. Além disso, a presença de sangramento gengival provoca mau hálito e compromete muito a estética, pois, para chegar no estágio de sangramento, a gengiva já deve estar inchada





e muito avermelhada. O tratamento também é importante para se fazer o diagnóstico diferencial com outras enfermidades de origem sistêmica, cujas manifestações se assemelham muito à gengivite, como o lúpus eritematoso, a leucemia, e sinais precoces da síndrome HIV.

Algumas pessoas, mesmo tendo um ótimo padrão de higiene, podem apresentar sangramento gengival em função de alterações hormonais. É o caso de adolescentes e gestantes. Outras, por serem fumantes, não manifestam os sinais da gengivite, podendo, em um futuro breve, ter surpresas muito lastimáveis, como perdas dentais. Não deixe isso acontecer! Na presença de sangramento gengival, procure seu dentista. Ele saberá, a partir do exame das estruturas de proteção e suporte dos seus dentes, como corretamente orientar caso a caso.





O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

O conceito Pet Friendly e sua relação com a corrida de rua

Este termo “Pet friendly” é a uma expressão americana que foi adotada por nós para informar que um estabelecimento é “amigo dos animais domésticos”, ou seja, sinaliza que naquele lugar os donos e seus animais domésticos, serão muito bem recebidos.

Estabelecimento como lojas, shoppings, restaurantes, salões de beleza, supermercados, hotéis, praças, parques e até academias se preparam em todos os sentidos para oferecer a eles (os animais), condições especiais de bem-estar animal e segurança como: pote com água, sacos de lixo, produtos desinfetantes, locais para coleiras, presentinhos entre outros. Isso é inovador, pois quem poderia imaginar que hoje poderíamos levar nosso animal de estimação aos treinos?

Inclusive atualmente é comum encontrarmos os pets em aeroportos, algo inimaginável há alguns anos atrás. Quem poderia imaginar que em nossas férias teríamos a presença dos cães? Normalmente ele ficaria em casa “cuidando do pátio” fazendo seu trabalho e sob os olhares e cuidados dos vizinhos e amigos. Tudo isso mudou e são mudanças importantes que ocorrem naturalmente em nossa sociedade a medida que as estruturas familiares vão mudando, e os animais ganham mais espaços e são tratados com mais respeito.

E o que isso tem haver com a corrida de rua?

Tudo! Muitas pessoas que eram sedentárias (com uma rotina de pouco exercício físico regular), se tornaram ativas por terem um animal de estimação, pois quem tem um cão em casa ou no apartamento necessita sair de casa para passear um pouco com o seu cão. Ou seja, o cão realmente é o melhor amigo do homem, pois ele ajuda até a sair do sedentarismo!

Em muitos casos esta caminhada matinal, se tornou essencial para vencer o sedentarismo e poder conhecer o trabalho de um treinador de corrida, uma assessoria ou mesmo uma academia do bairro. E vou além, já ouvi muito relatos de pessoas que ao verem uma assessoria “pet friendly” em um parque, se sentiram seguros e voltaram mais tarde justamente para poder contratar o serviço, cuidando assim de si mesmo e do seu pet, otimizando tempo ao associar o passeio diário do cão com uma corrida matinal em um parque ou praça. Não é interessante?

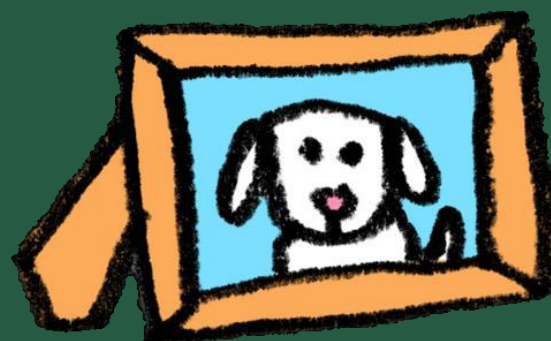
Além do mais, é comum que os animais atuem em um maior estabelecimento de vínculo nas relações humanas, como por exemplo: pessoas envergonhadas podem se sentir mais a vontade e seguras em frequentar um ambiente de treinamento onde há outras pessoas trazendo seus animais domésticos, assim o assunto vai além de treinos, dieta, provas e pace. Fiz uma busca rápida e descobri que os cães já estrelaram dezenas de filmes de sucesso. Quem não lembra da Lassie, do K9, do Milos, do Marley, do Soccobly doo, do Hachiko, do Frank e do Rin Tin Tin!

E quem imaginaria que teríamos corrida de rua totalmente dedicada aos cachorros? O canicross, a modalidade que vem ganhando força no Brasil e no mundo está cada vez ganhando mais adeptos (isso é bom, temos mais pessoas ativas)! E assim como acontece hoje na corrida de rua regular, acontece no canicross, onde algumas pessoas (principalmente iniciantes) aproveitam esta oportunidade para apenas caminhar no percurso. Lembrando que quem tem interesse em ingressar nesta modalidade, deve antes de mais nada, consultar um médico veterinário para analisar a condição de saúde do animal e assim que aprovado iniciar os seus treinos em conjunto, pois hoje existem programas de treinamento específicos para esta relação pessoas /cães.

E esse é o X da Questão, nós treinadores podemos tornar as pessoas mais ativas por meio de incentivos e iniciativas como esta, proporcionando uma atividade (como a corrida ou o treino regular na academia) de maneira prazerosa, segura e ao mesmo tempo desafiadora. Então, mãos a obra caros colegas, vamos todos nos preparar para poder aprender mais sobre o conceito “pet friendly” e poder assim, oferecer o devido atendimento qualificado as pessoas e aos animais, colaborando com uma sociedade mais ativa e saudável.

E você, já deixou de visitar algum estabelecimento por não aceitarem seu pet?

Já conheceu algum lugar bacana de treinos, justamente por conta destes passeios com seu pet?





Atletas da vida real



Corrida com seu cachorro, calor e final de ano

Imagine que você está correndo com um cachorro em um dia muito quente. Após alguns minutos você vai perceber que seu amigo de quatro patas vai colocar a língua pra fora em uma tentativa de baixar a temperatura corporal, enquanto você sente que começa transpirar. Passados mais alguns minutos é provável que o cachorro pare com o exercício, enquanto você continua correndo por vários quilômetros.

Esse exemplo fictício demonstra uma habilidade que nós, humanos, temos, e que os caninos sentem falta: transpiração.

Mesmo quando você está dormindo, a parte central do nosso corpo, onde se localizam nossos órgãos, não para de trabalhar. O coração continua batendo, o pulmão segue captando oxigênio e a digestão aproveita para acontecer sem interrupção. Quando você está acordado(a), os órgãos precisam disputar o sangue e a energia disponível com outras tarefas, como caminhar, pensar ou lavar a louça. É por isso que você sente sono após comer uma feijoada, o seu cérebro está priorizando a digestão, e se você estiver sonolento vai produzir menos em outras tarefas, deixando mais sangue e energia disponível para digestão.

O problema é que, assim como o motor do seu carro, o trabalho dos

nossos órgãos produz calor. Para que não tenhamos um superaquecimento nocivo, nosso corpo criou mecanismos para diminuir a temperatura corporal. Quando estamos em casa, sentados e com ar-condicionado ligado, a tarefa é muito fácil. O problema é quando você decide fazer um treino intervalado forte, ao meio-dia, no dia mais quente do verão em Salvador. Nesse caso, o buraco é mais embaixo, e precisamos usar de todas as estratégias possíveis para não causar danos irreversíveis à nossa saúde.

É possível que você se sinta enjoado, tonto, com câimbras e desanimado, todas essas são estratégias do nosso cérebro para forçar você a parar de correr, afinal, além do calor do sol, você está produzindo mais calor internamente enquanto corre, já que está exigindo que o coração bata mais forte e que o corpo produza energia para conseguir terminar aquela repetição do treino. Nesse momento seu cérebro vai avaliar o que é mais importante para sua vida e vai parar de recrutar alguns músculos, e isso vai fazer seu desempenho cair. Não é falta de treino, é proteção à vida. Você vai sentir suor escorrendo por toda a pele, mais uma estratégia do seu corpo, que usa a transpiração como mecanismo de proteção: a água resfria a pele e

expulsa o calor da parte central do corpo.

A notícia boa é que nosso corpo é muito inteligente, e se pode se adaptar ao calor se treinarmos nessas condições com frequência. Não é por isso, porém, que precisamos nos expor à treinos extremos, principalmente se você não vai disputar nenhuma competição em locais com altas temperaturas. Estamos chegando nos meses mais quentes do ano, sendo normal a perda de desempenho nesse momento. Ao invés de lutar contra isso, entender o que acontece e tirar proveito da situação me parece a melhor alternativa.

O básico você já sabe: escolher o melhor horário para treinar, hidratação e roupa adequada, mas tem outras coisas que podem ajudar bastante nessa época. Justamente em função do calor, temos poucas provas de corrida entre dezembro e fevereiro, e isso nos permite fazer um período de transição, com menor volume de treino e sessões mais curtas. Esse é um excelente período para dar ênfase ao fortalecimento muscular, dando uma base para você aguentar a temporada, e permitindo treinar embaixo do ar-condicionado. Outro ponto importante: treinos intervalados podem ter intervalo de descanso maior, já que sua frequência cardíaca vai demorar mais para baixar. Treinar em trilhas, mesmo que você só corra em asfalto, também é uma boa ideia. O sobe e desce desses terrenos pode trazer benefícios musculares, e na trilha o clima é mais fresco se comparado ao asfalto.

Períodos de transição são importantes para os corredores, é descanso para o corpo e a mente. Isso não quer dizer que você deva deixar de correr, apenas que pode baixar o volume de treino e aproveitar para praticar outros esportes. A corrida apresenta resultados no longo prazo, é melhor ser consistente e evoluir de maneira lenta e progressiva, colhendo os resultados com o passar dos anos. Ninguém consegue treinar o ano todo com alto volume e alta intensidade, isso fatalmente resultaria em overtraining e lesão.

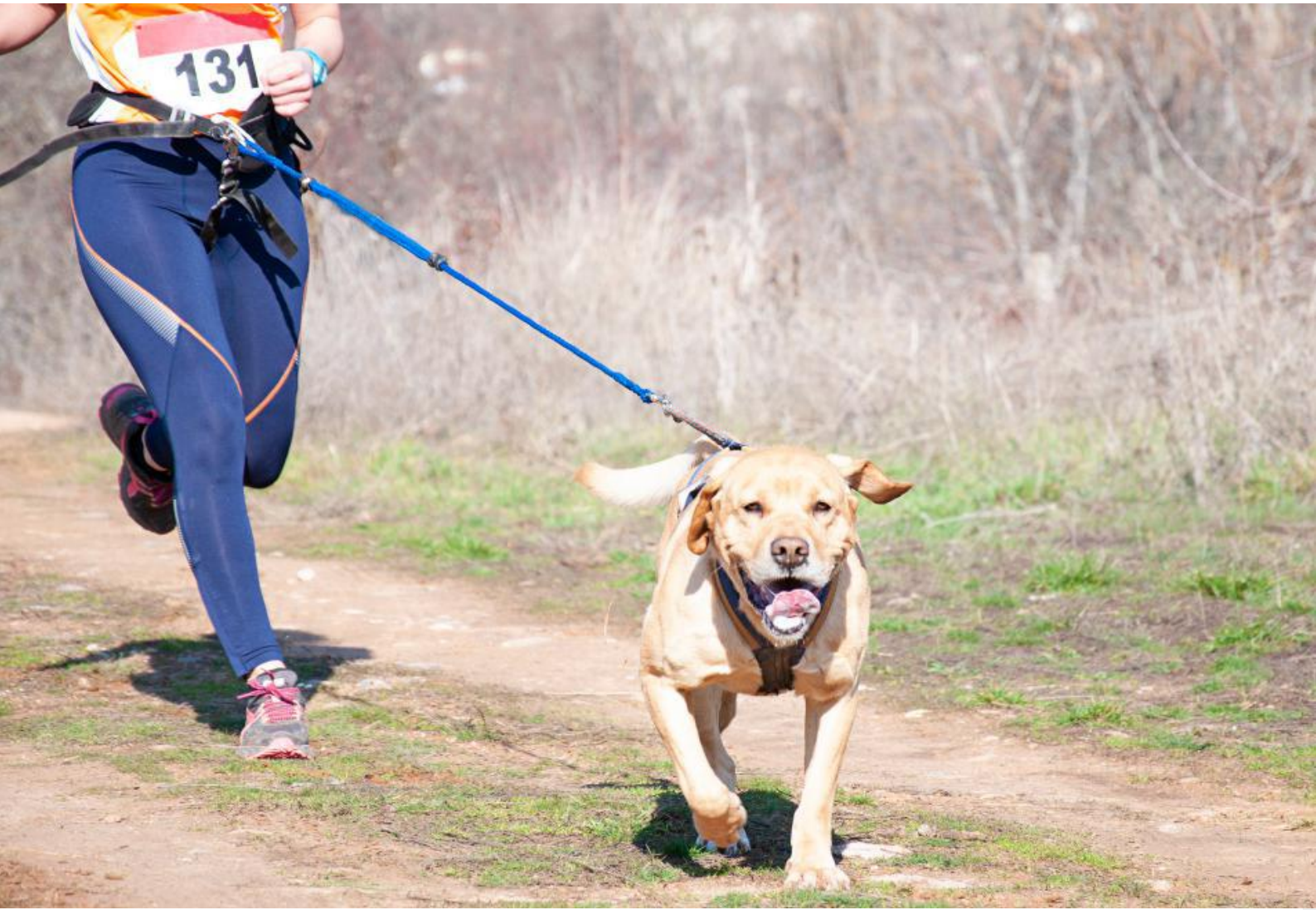
Divirta-se!



ALEX TOMÉ 
TREINADOR DE CORRIDA



CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



Adaptando seu corpo ao canicross

A corrida é um esporte que você pode fazer sozinho em qualquer lugar, mas correr com companhia é sempre muito agradável. Imagine quando esta companhia é o seu melhor amigo. Correr com os cães de estimação tem se tornado cada vez mais comum. Mas o que pode ser feito para que isso não se torne fonte de lesões para o corredor?

Temos que entender que correr segurando um objeto como uma garrafinha de água ou com uma corda nos conectando com outro ser vivo altera nosso centro de massa. Mas o que é isso? Essa perturbação irá mudar a proporção de carga que nossas articulações recebem. Isso pode gerar uma sobrecarga em alguma estrutura como um músculo, tendão ou a própria coluna gerando assim uma série de lesões como tendinites, estiramentos musculares e dores na coluna. Quanto mais adestrado o cachorro

for mais fácil será o processo de adaptação para o nosso corpo. Homem e cão devem estar sincronizados na velocidade e direção do movimento, correndo na mesma velocidade e direção para que a tensão gerada seja a menor possível.

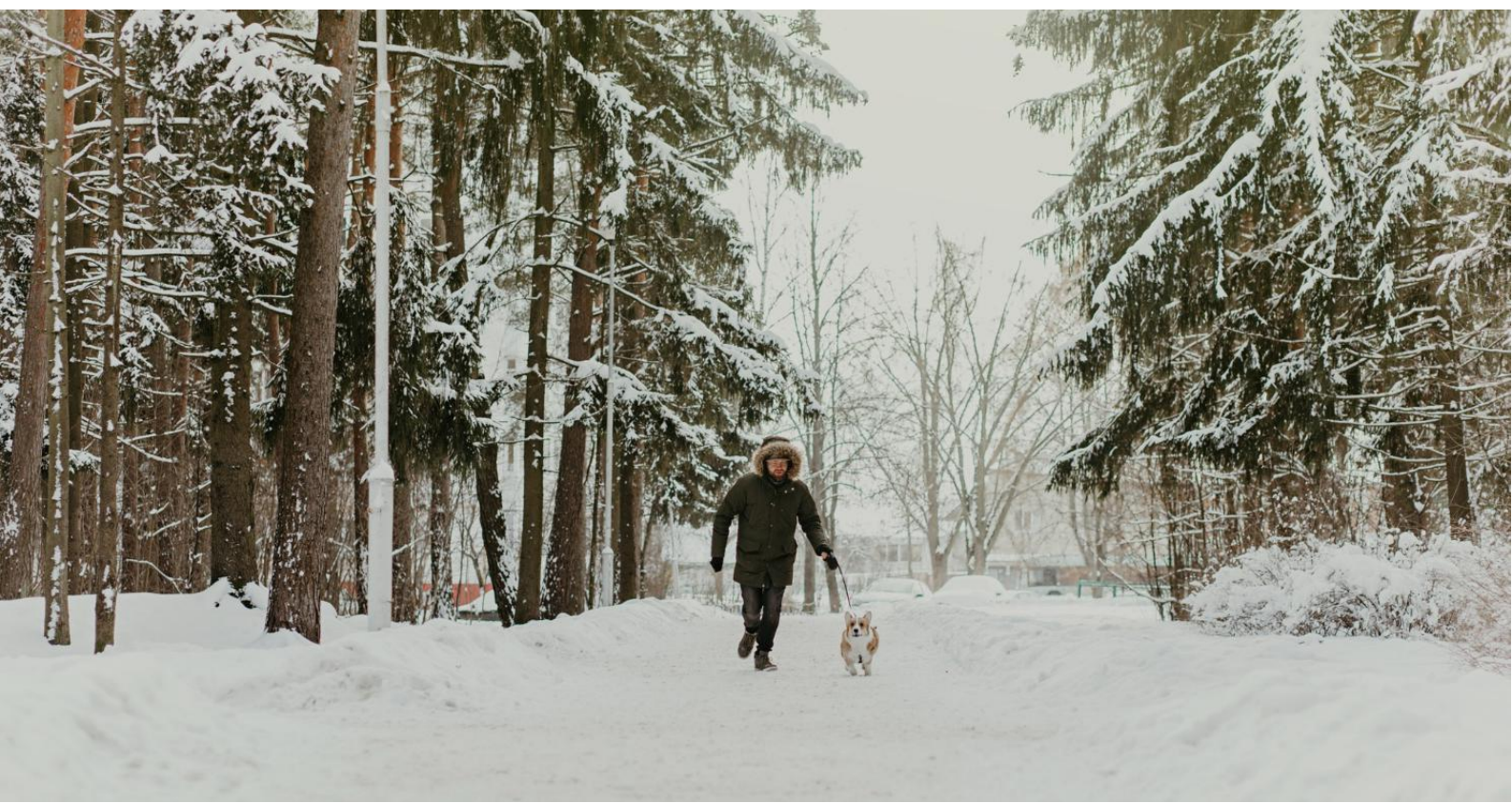
Originalmente, no canicross europeu, o cão é conectado ao corpo do homem através de uma cinta e um colete de tração colocada na em forma de “cadeirinha”. Porém o que é mais comum no nosso dia a dia é uma guia simples onde o corredor segura o cão pela mão e punho. Ter a musculatura do tronco forte é importante nas duas situações. Na fase de adaptação do cão à corrida, onde as forças de tração são costumam ser maiores, grande parte da absorção da carga será feita por parte da musculatura do nosso tronco, talvez esta seja a principal diferença do ponto de vista biomecânica em relação à

corrida de rua convencional. Ter esta musculatura forte e resistente pode ser um bom treinamento específico para o condutor.

Outros dois cuidados são importantes. O primeiro é tentar equilibrar as forças entre os lados do corpo. O rodízio entre o lado direito e esquerdo pode evitar certos vícios posturais ou até mesmo alterações de longo prazo na coluna como as escolioses. A maioria dos adestradores sugerem na condução que o cão vá a frente, neste caso cuidado com os movimentos de torção ou rotação do tronco que podem causar lesões na coluna e no quadril.

E por último tentar compatibilizar a proporção do cão com o tamanho do dono. Quanto maiores e mais fortes são os cães, exigem condutores do mesmo porte, obviamente, isso depende muito do nível de adestramento do seu cão.

E por fim lembrar sempre que seu corpo e do seu cão tem limites. Saiba sempre respeitá-los para que a atividade física com seu amigão seja sempre prazerosa.



 **RUNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil e
runnersbrasil.com**

A REVISTA DO CORREDOR BRASILEIRO

**pablomateus@runnersbrasil.com
ou (12) 99178-0401**

CORRIDA MAIS

que um esporte





CORRIDA

Mais que um esporte

Companheiros de quatro patas fazem bem para nossa corrida

A vida ganha mais alegria quando estamos em movimento.

E nossos companheiros de quatro patas, os pets, são sinônimo de movimento e energia, não é verdade?

A grande maioria dos brasileiros que possuem pet optam por cães e gatos, por isso vamos falar sobre eles hoje.

Os Gatos Nos Inspiram Na Corrida

Em 2021 tínhamos pelo menos 27 milhões de gatos domésticos em nosso país.

Os gatos gostam de explorar o ambiente, subir e alcançar lugares mais altos, saltar.

Eles são uma verdadeira inspiração para um estilo de corrida que também exige uma postura aventureira, na qual há muito sobe e desce, além da superação de obstáculos:

A corrida de montanha ou trail!

Inclusive nós temos uma coluna especializada sobre o assunto na Runners Brasil, a “Trail Running”, com Raphael Bonatto.

Mas voltando ao assunto de hoje, os pets trazem alguns benefícios para nossa corrida.

Quando você tem a oportunidade de conviver com os felinos “possui menos risco de desenvolver doenças cardíacas, hipertensão e derrame”, segundo a Fundação Affinity.

Um outro benefício da convivência com os gatos ajuda a diminuir o estresse e ansiedade, pois há, na maioria dos casos, uma redução da pressão sanguínea nos tutores.

Imagine você mais relaxado e tranquilo para curtir seus treinos e provas de corrida... seria incrível, não é verdade? Então pense em uma adoção responsável de um felino, acolhê-lo, cuidar, oferecer todo suporte e tratá-lo com carinho.

É importante deixar bem claro que os casos mais de diagnóstico clínico de ansiedade ou depressão precisam de tratamento médico e psicológico, ainda que a prática da corrida e o convívio com os pets auxiliem nesse processo.

Por todas essas razões que falamos até

agora, os gatos nos tornam pessoas e corredores melhores, mais saudáveis e com mais energia.

E o mais interessante é que há um vídeo conhecido na internet de um gato que gosta de literalmente correr com seus tutores, na cidade de Troy, em Nova York, Estados Unidos.

Os Cães são Ótimos Parceiros de Corrida

Por outro lado, o “melhor amigo do ser humano” é tradicionalmente um excelente parceiro ou parceira de corrida.

Desde que nós somos crianças até a fase adulta, os cachorros nos estimulam a correr.

É algo natural, tanto nós humanos quanto os cachorros brincamos de correr.

Observe uma criança nos primeiros anos... uma das atividades que ela mais gosta é correr.

Não precisa de um motivo ou objetivo, apenas curtir a sensação da corrida.

E os cães são como “eternas crianças” nesse sentido, sempre gostam de correr, pegar objetos e interagir com seus tutores.

Existem muitas pessoas que levam essa parceria na corrida a outro nível, fazendo realmente treinos com seus cachorros, o chamado “canicross”.

Essa modalidade de corrida é parecida com o “cross country”, correr a céu aberto, enfrentando obstáculos naturais em terrenos rústicos. Mas, nesse caso, o cachorro possui mais liberdade, normalmente indo um pouco à frente do tutor, com equipamentos específicos.

Mas o foco da coluna deste mês é reforçarmos a relação natural entre animais, humanos e a corrida. Entretanto, é possível sim investir de forma mais específica no canicross e treinar de forma mais planejada e organizada.

Nesse último caso, sugerimos que você procure um Médico ou Médica Veterinária para verificar se o seu cão está preparado para iniciar essa prática.

E, enquanto isso, aproveite cada momento com seu companheiro de quatro patas, colhendo benefícios dessa parceria através da corrida.

Realmente, a corrida é muito mais que um esporte, uma verdadeira conexão entre você e seu companheiro de quatro patas, não é mesmo?



E você tem cão ou gato? Costuma levar ele para passear onde? Já fez alguma corrida com seu companheiro de quatro patas?

Comenta no último post do perfil da Runners Brasil no Instagram, o @runnersbrasiloficial, eu vou adorar saber!

E se quiser falar mais sobre o assunto ou compartilhar suas experiências na corrida, manda mensagem inbox no meu perfi.



Gabriel Renaud 
Copywriter e corredor



DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor

O DIREITO DOS ANIMAIS E OS BENEFÍCIOS DE TER UM PET

Os pets são grandes companheiros para todos os momentos da vida, e são ótimas companhias para os treinos. É cada vez maior a quantidade de pessoas que optam por ter um animal de estimação. Dados do IBGE, atualizados pelo Instituto Pet Brasil, informam que em 2018 foram contabilizados no país 54,2 milhões de cães e 23,9 milhões de gatos.

O crescimento no número de animais de estimação, e sua consequente inserção nos diversos ambientes da sociedade, nos leva a pensar nas políticas de proteção e bem estar animal, já que, ao serem integrados à sociedade, eventualmente acabam por serem vítimas de maus tratos e abandono.

A Constituição Federal de 1988 inovou ao dispor que incumbe ao Poder Público e à coletividade o dever de defender e preservar o meio ambiente, incluindo, nesse contexto, a proteção aos animais contra a crueldade e os maus-tratos (art. 225, §1º, VII).

Sancionada em 1998, a Lei de Crimes Ambientais é a principal norma a regulamentar a responsabilização penal por ilícitos praticados contra os animais. Mais recentemente, passou a vigorar a Lei 14.064/2020, que aumenta as penas cominadas ao crime de maus-tratos aos animais quando se tratar de cão ou gato.

Com o intuito de responsabilizar penalmente os indivíduos que praticam atos de violência e crueldade contra os animais, há tipos penais inseridos na Lei de Crimes Ambientais direcionados a punição por atos praticados contra os animais.

Denúncias de maus-tratos contra animais cresceram 15,60% em 2021, no estado de São Paulo. De janeiro a novembro de 2021 foram 16.042 denúncias e, no mesmo período de 2020, 13.887, de acordo com dados da Delegacia Eletrônica de Proteção Animal (Depa) da Secretaria da Segurança Pública de São Paulo. Tais dados corroboram a grande necessidade de políticas públicas de bem estar e proteção animal, uma vez que, sendo crescente o número de Pets nos seios familiares e nos mais diversos ambientes da sociedade, cresce também o número de animais vítimas de maus tratos e abandono.

Mas ter um pet e cuidar dele, traz inúmeros benefícios, e pode representar uma excelente oportunidade de viver mais e melhor. Um estudo divulgado pela Associação Americana do Coração mostrou que ter um pet, sobretudo um cachorro, ajuda a afastar problemas cardiovasculares. A pesquisa destaca que o risco de morte entre pessoas com doença cardíaca é até quatro vezes menor quando se convive com um bichinho. Os motivos, de acordo com o estudo, seriam estes: Aumento na carga de atividade física,

Melhora na reação do organismo ao estresse, Redução da pressão arterial, Diminuição nos níveis de colesterol e triglicérides, Maior chance de sobreviver a um ataque cardíaco.

Há inúmeras pesquisas comprovando o quanto o convívio com animais de estimação faz bem para a saúde mental. A ciência já demonstrou que, em contato com os bichos, o ser humano ativa o sistema límbico, responsável pelas emoções mais instintivas. Isso faz com que ocorra a liberação das endorfinas, gerando a sensação de tranquilidade, bem-estar, melhora da autoestima, entre outros. Nesse sentido, existe até abordagem terapêutica protagonizada pelos animais, a chamada "zooterapia". Cães, gatos, cavalos e outros bichos auxiliam no tratamento de uma série de doenças e ajudam pessoas com condições como autismo, Alzheimer e paralisia cerebral.

O biólogo inglês Rupert Sheldrake, autor do livro "Os cães sabem quando seus donos estão chegando", estudou o afeto e o consolo que os animais podem dar ao homem. Ele descobriu que pessoas que têm cães conseguem superar melhor a perda de um ente querido, melhorando a autoestima de seus donos, dando carinho e atenção.

Nitidamente há inúmeros benefícios de se ter a companhia de um animal de estimação; compreendendo isso, cada vez mais pessoas adotam um pet para seu convívio, mas é crucial lembrar que eles têm direitos e devem ser respeitados, bem tratados, e serão sempre uma ótima companhia para os mais diversos momentos da vida, desde uma simples caminhada até no auxílio da recuperação de quem vive o luto.

E você, caro leitor, como é sua relação com seu pet? Costuma treinar e levá-lo junto? Ele gosta de passear nos treinos? Já viajou em provas com ele, ou é mais caseiro mesmo?



CORRIDA E CARREIRA



**PEDRO
RODRIGUES**



Invasão Pet na Carreira – Home office

Em maio de 2020 diante da loucura do Lockdown que vivenciávamos por conta da Pandemia Covid 19, com o stress das aulas online, a novidade do home office e a tortura de evitar sair para correr e se contentar com a enxurrada de Lives no modo “treino em casa”; eu decido trazer para esse “olho do furacão” um doguinho, um pequeno Pug de 45 dias de vida, o qual demos o nome de Shawn, por sermos fãs do Mendes, ops, não! do Shawn Carneiro .



Mas não foi uma escolha privilegiada minha não; pois, segundo a Pesquisa Radar Pet 2021 da COMAC (Comissão de animais de companhia) a procura por um pet cresceu 30% durante a pandemia e a adoção chegou a superar a compra, representando 84% entre os felinos e 54% entre os cães.

Pelos motivos mais diversos, o que se destaca essa crescente busca por um pet em casa é a falta do convívio social, pois é bem normal que os profissionais que atuam em home office se sintam mais estressados do que os que convivem em um escritório; visto que tem o bate papo na copa para o cafezinho, o almoço entre os mais chegados, enfim a relação social fora das telas e áudios de aplicativos.

Além disso um estudo publicado no Journal of Occupational and Environmental Medicine (EUA), descobriu que as pessoas que têm animais de estimação são mais saudáveis e menos estressadas do que as que não tem.

Já um outro estudo recente “pets at work”, conduzido na Europa e divulgado pela marca Purina, há diversos benefícios em ter os pequenos amigos – pets – no ambiente de trabalho. Entre os entrevistados 46% acreditam que os animais ajudam a criar uma atmosfera mais tranquila 45% afirmam que trabalhar em um ambiente pet friendly contribui para reduzir o estress 41% mencionam a melhoria do equilíbrio vida pessoal/trabalho.

Enfim, ter um pet por perto quando se está trabalhando nos ajuda física e mentalmente, pois, as pequenas pausas que fazemos com ou para eles, seja um pequeno passeio, ou alimentá-los, ou mesmo uma rápida brincadeira ou carinho são pausas para o nosso cérebro ter um instante de descanso e isso acaba recarregando as nossas energias. Quando voltamos a atividade do trabalho estamos mais atentos, focados e até surgem alguns insights criativos ou até aquela solução para um problema que estava martelando a sua cabeça.

E para quem tem um companheiro que corre junto então, há é um verdadeiro aliado(a) na corrida e carreira.



NOVEMBRO 2022

PLAYLIST **RUNNERS** **BRASIL**

TOP 10



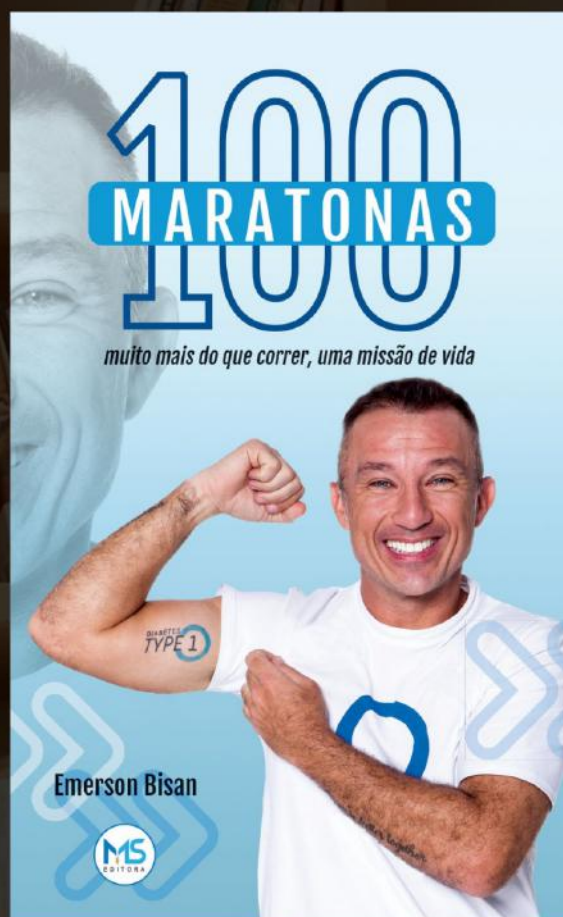
1. As it was – Harry Styles
2. Cold heart – Elton John, Dua Lipa
3. My universe – Coldplay, BTS
4. Deep down – Alok, Ella Eyre, Kenny Dope
5. Easy on me – Adele

6. Shivers – Ed Sheeran
7. Stay – Kid Laroi, Justin Bieber
8. Out Of time – The Weeknd
9. Save your tears – The Weeknd
10. Bam bam – Camila Cabello, Ed Sheeran

DICA DE LIVRO

DETALHES DO PRODUTO

- Título: 100 Maratonas
- Subtítulo: Mais do que correr, uma missão de vida
- Autor: Bisan, Emerson
- Ano de Publicação: 2022
- Idioma: Português
- Editora: Momento Saúde Editora



100 Maratonas: mais do que correr, uma missão de vida é a história do atleta Emerson Bisan que recebeu o diagnóstico de diabetes tipo 1 em 1995 e, no ano seguinte, correu a primeira maratona. Depois duas, três, até completar a centésima. Contrariando todas as pessoas que ainda acham que o diabetes limita, Emerson venceu a Muralha da China, completou todas as maratonas de São Paulo, correu debaixo de chuva, contra ventos fortíssimos e não deixou o sol de mais de 40 graus desanimá-lo. Superou perdas na vida profissional e pessoal, entre elas a mais dolorosa, a morte da filha Isabela, que havia corrido em seus braços. Já ajudou mais de 500 maratonistas a realizarem o sonho de correr mais de 42 quilômetros.

Adquirindo um cão de estimação: responsabilidade, sociabilização e corridas...

Por Eduardo Barbosa





Vocês já pararam para pensar o que te levou a adotar um pet principalmente cães? Bom, segundo pesquisas advém de diversos fatores: necessidade de companhia, interações com crianças, amor aos animais... entre outros. Em muitas partes do mundo a maioria dos lares são preenchidas com cães de estimação, 49% dos lares americanos relatam ter, 39% na Austrália, e 26% no Reino Unido.

Há vários fatores envolvidos na tomada de decisão que levam as pessoas a adquirirem um animal de estimação, mas é considerável que muito são tomados muito mais pelas emoções que pela razão, deixando de lado o quanto se deve investir para a aquisição deste animal, questões como gastos de saúde, educação, alimentação e treinamento não são contabilizados.

As características dos animais também são deixadas de lado quando consideradas as interações que o animal terá com o meio ambiente, porte da raça e seu comportamento, quando em ambientes de grande circulação de pessoas deveriam ser considerados, exemplos com incidentes envolvendo mordidas de cachorros e corredores não são tão incomuns.

Como, em um ambiente de corrida, incluir seus pets, sem que haja algum tipo de incidente? O mais correto seria uma adoção responsável onde se sabe a procedência e origem do animal, o cuidador tem a responsabilidade pelo treinamento do animal o expondo a todos os tipos de situações sociais para melhor ambientação quando de sua adoção e convívio social.

Assim como os filhos, os cães também devem ser incluídos na rotina dos moradores e no estilo de vida da família, no caso de nós corredores, inseri-los em provas de caminhada ou corrida canina, são uma boa estratégia, assim os pets se sentem parte da família. Vale também ter uma boa rede de apoio em caso de viagens para que seus pets tenham um abrigo seguro.

A responsabilidade por um animal doméstico de estimação vai muito além do amor aos animais e as emoções no momento da aquisição, assim como temos gastos com corrida, treinamento, equipamentos como gps e acessórios, os pets precisam de cuidados específicos e que de alguma maneira encaixe em nossa realidade econômica e esportiva.

Outro lado para lá de positivo é a relação dos cães com atividades físicas que, as caminhadas matinais podem entrar como atividades físicas não regulares que são muito bem-vindas no aumento do gasto calórico, assim como lavar o carro, cortar a grama, arrumar a garagem, cuidados dos afazeres domésticos, as caminhadas no supermercado, todo movimento ajuda. Existem também diversos estabelecimentos comerciais, de todos os tipos considerados “pet friends” ou literalmente amigo dos pets, onde os animais de estimação são sempre bem-vindo, e se você pretende viajar, saiba que há alguns protocolos a serem seguidos, dado o tamanho do cãozinho para transporte em companhias aéreas, sem grandes burocracias.

Portanto se você está pensando em adorar um cão, pense primeiramente na grande responsabilidade que é ter a guarda destes grandes companheiros, o quanto eles podem ser benéficos a nossa saúde, além da saúde deles, agora que você já tem todas estas informações, já pensou em adotar o seu melhor amigo?

Bons passeios e treinos juntos!



**- Eduardo Barbosa -
Treinador e corredor**







NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

