

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA
**CLEUSA
UENAKA**

VOVÔ CORREDORA
73 ANOS
FENÔMENO NAS
REDES SOCIAIS



» TRAIL RUNNING
MÃES NA CORRIDA
OS SUPERPODERES DAS
MÃES CORREDORAS

» Q&A RUNNERS BRASIL
COM DRA. FLÁVIA OLIVEIRA

» BIOMECÂNICA
10 DICAS
PARA VOCÊ CORRER
NA GRAVIDEZ

MÃES ESPECIAL

TM

MEGA



FINISHER

South America Run Series

LIMA

LIMA

LIMA

LIMA

TM

MEGA FINISHER

South America Run Series

Assunção
Assunção
Assunção
Assunção
Assunção
Assunção
Assunção
Assunção

TM

MEGA  **FINISHER**
South America Run Series

BUENOS

AIRES

BUENOS

AIRES

BUENOS

AIRES

BUENOS

AIRES

MEGA  FINISHER™
South America Run Series

BRASÍLIA

BRASILIA

BRASILIA

BRASILIA

BRASILIA

BRASILIA

BRASILIA

O
que
vem
por
aí?

CIRCUITO DE MARATONAS E MEIAS

Como funciona o desafio épico que

1



CRIE SUA CONTA MEGA FINISHER

Acesse megafinisher.com
e registre-se gratuitamente



2



INSCREVA-SE NAS PROVAS

Visite o site de cada
corrida para **garantir**
sua participação.



No **Mega Finisher**, o verdadeiro
os desafios, supera obstáculos e

Venha fazer parte desse

FINISHERTM
South America Run Series

MARATONAS NA AMÉRICA DO SUL
percorre **5 capitais sul-americanas:**

3



CORRA E GANHE SEUS PINS

Insira seu número de registro a cada prova e **colecione seus pins.**



4



FINALIZE AS 5 PROVAS

Complete o desafio em até 60 meses e conquiste sua Mega Legend, **tornando-se uma lenda das corridas sul-americanas!**



o vencedor é aquele que enfrenta
completa o circuito de 5 provas.

a história de superação!



CONHEÇA NOSSO CANAL NO YOUTUBE

RUNNERS BRASIL





**CORRIDA:
ONTEM, HOJE E
O AMANHA?**



**PODCAST
RUNNERS BRASIL
EDWIGES PARRA
CORRIDA E SAÚDE MENTAL**





Pablo Mateus

CEO

Caros leitores,

Como CEO da Revista Runners Brasil, é com imenso prazer que anuncio a chegada da nossa edição especial de maio, dedicada a celebrar as incríveis mães corredoras. Esta edição é um tributo à força, dedicação e paixão das mulheres que combinam a maternidade com a paixão pela corrida, servindo de inspiração para todos nós.

Quero expressar minha profunda gratidão a todos os nossos leitores, que nos acompanham mês após mês e são a verdadeira razão do nosso sucesso. Aos nossos colunistas, obrigado por trazerem insights valiosos e histórias inspiradoras que enriquecem cada página desta publicação.

A edição deste mês está repleta de conteúdos especiais, incluindo perfis de mães corredoras extraordinárias, dicas de treinamento adaptadas para mães e histórias motivacionais que mostram como o esporte pode ser integrado à vida familiar. Cada artigo foi criado com carinho, visando não apenas informar, mas também emocionar e motivar.

Boa leitura

+ COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



SOU + RUNNERS BRASIL

Caros, leitores!

PARTICIPE DA NOSSA COMUNIDADE E PREPARE-SE PARA SE INSPIRAR, SE MOTIVAR E SE CONECTAR COM CORREDORES QUE COMPARTILHAM DA MESMA PAIXÃO. NOS VEMOS NO INSTAGRAM!

É com grande satisfação que convidamos você a fazer parte da nossa comunidade no Instagram!

Estamos reunindo corredores apaixonados por todo o Brasil para compartilhar experiências, dicas, motivação e tudo o que envolve o mundo das corridas. Através de conteúdo exclusivo, desafios emocionantes e interações animadas, vamos unir forças para impulsionar o seu desempenho e criar laços duradouros nessa jornada de superação. Acesse o QR CODE acima e junte-se a nós.

Vamos correr juntos rumo às conquistas! ➔

EXPEDIENTE

RB

37

BRASIL

MAIO/24

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Fotos das matérias: Freepik e geradas por IA

A Revista Runners Brasil é uma produção mensal, digital e que faz parte do portfólio do Runners Brasil.

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010



E DITORIAL



Caros corredores e corredoras

Nesta edição voltada para as mães, convocamos todas as mulheres para aproveitar cada uma das nossas colunas e desfrutar do melhor que hoje podemos oferecer a vocês. Tenham certeza, que tudo aqui escrito e relatado nesta edição, foi feito com muito amor e dedicação para tentar expressar um pouco do que vocês fazem diariamente com seus filhos (as), netos (as) e bisnetos (as) e demais membros da família.

E vou além, não é novidade para ninguém que para correr bem é preciso força, disciplina e muita paciência, algo que vocês realizam com maestria desde a primeira infância, como mulher e na fase adulta como mãe.

Por falar em mãe e mulher, não podemos fechar os olhos a situação delicada que vive o Sul do Brasil. O que vocês tem demonstrado de exemplos práticos de perseverança, humildade e determinação (algo comum na corrida para correr bem), para todos nós lá no Sul do Brasil, neste momento delicado é algo para ser sempre lembrado. Sou gaúcho, e o que mais vejo, ouço são relatos de mães no RS suportando coisas inimagináveis, assim como vemos mães do Brasil inteiro se dedicando em doar e colaborar para aliviar a dor de todos neste momento ímpar no RS.

A maratona de POA/RS que foi adiada para setembro será diferente, será grandiosa e muito forte, preparem seus corações, pois como cita o hino rio-grandense: "Sirvam nossas façanhas, de modelo a toda terra"

Boa leitura e um forte abraço em especial as mães gaúchas neste delicado momento.



Darlan Souza / Editor-chefe
CREF 181223 - G/SP
MTB 87036/SP





TIME



**PABLO
MATEUS**

CEO



**DARLAN
SOUZA**

EDITOR-CHEFE



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA



**GABRIELA
MALDONADO**

DERMATOLOGISTA



**EDUARDO
BARBOSA**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**FELIPPE
RIBEIRO**

FISIOTERAPEUTA



**CARLOS
CAMPELO**

NEUROCOACH



**SABINE
WEILER**

JORNALISTA



**GUSTAVO
PAVESE**

EMPRESÁRIO



RUNNERS BRASIL



**SWARA
BARRETO**

ADVOGADA



**LUANA
STANGHERLIN**

NUTRICIONISTA



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA /
MÉDICA ESPORTIVA



**WANDERSON
NASCIMENTO**

JORNALISTA



**EDUARDO
RODRIGUES**

MENTOR DE CARREIRA



**LAÍSA
MATOS**

NUTRICIONISTA



**GABRIEL
RENAUD**

COPYWRITER



**ALEXANDRE
ROSA**

FISIOTERAPEUTA



**HIDAIANA
ROSA**

JORNALISTA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**

MÉDICA DO ESPORTE



**VICTOR
WOLWACZ**

DENTISTA



ALEX TOMÉ

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



SUMÁRIO

REVISTA + RUNNERS + BRASIL



Q&A RUNNERS BRASIL

Sabine Weiler entrevistou a Flávia Oliveira. Mãe de dois, nos contou sobre sua rotina de mãe e corredora.



O "X" DA QUESTÃO

Já ouviu falar das RED-S e a tríade da mulher atleta?

12 PALAVRA DO CEO +

Edição dedicada ao dias das mães e uma homenagem para a Cleusa Uenaka, uma mulher inspiradora.

20 TRAIL RUNNING +

Maternidade e Corrida. Os superpoderes das mães corredoras.

34 CORRIDA E CARREIRA +

Mães na corrida: Superando desafios no esporte e no mundo corporativo.

38 NUTRIÇÃO ESPORTIVA +

CORRER E AMAMENTAR PODEM PREJUDICAR A PRODUÇÃO DE LEITE?

46 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

Mãe! Aproveite sua própria corrida

50 MEDRUN

Maternidade em movimento: Corrida e Autocuidado para gestantes e novas mães.

54 CORRIDA E CIÊNCIA

Mãe! A arte do equilíbrio, multidimensional e disciplina



58 CORRER SEM LESÃO

Corrida sem vazamentos: Como fortalecer o assoalho Pélvico e correr sem perrengues.

72 MEDICINA E A CORRIDA

CORRENDO COM MAMÃE: PREVENÇÃO DE LESÕES E MOTIVAÇÃO DURANTE A MATERNIDADE

EDIÇÃO MAIO 2024

84 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

Com Grazielle Zampiere Veiga



86 REVIEW TÊNIS DE CORRIDA

Olympikus Corre Supra

90 ATLETAS DA VIDA REAL

Motivação, desempenho e consistência: como seu sono pode afetá-las

75 DICA DE LIVRO

Nunca é hora de parar - David Goggins



BIOMECÂNICA DA CORRIDA: 10 DICAS PARA VOCÊ CORRER NA GRAVIDEZ

80 CORRIDA E ODONTOLOGIA



A GESTANTE E AS ALTERAÇÕES BUCAIS

TRAIL RUN

POR WANDERSON
NASCIMENTO





Foto: Alexis Berg/Strava

MATERNIDADE E CORRIDA. OS SUPERPODERES DAS MÃES CORREDORAS!

A mulher é conhecida por ter o dom de conseguir realizar diversas atividades ao mesmo tempo, exercendo vários papéis em sua rotina diária, tendo que dar conta de dupla ou até tripla jornada, conciliando a vida pessoal, com a profissional, familiar, e, no caso das corredoras, a vida esportiva.

E, quando se é mãe, desdobrar-se em duas ou três é ainda mais desafiador, tendo em vista que estamos tratando de uma relação de dependência entre filho e mãe. Mas, na maioria das vezes, a corrida acaba sendo, inclusive, uma oportunidade para extravasar dias abarrotados de tarefas e compromissos.

Não são raros os casos de mães ultramaratonistas, por exemplo, que realizaram grandes provas em período de amamentação. Um dos mais icônicos é o da britânica Sophie Power, que, em 2018, durante a Ultra Trail du Mont Blanc, a prova de trail mais famosa do mundo, parava nos postos de apoio ao longo da corrida para encher a bomba de leite, já que o bebê se alimentava de três em três horas. E, ao completar cerca de 16 horas de

prova, ela mesma alimentou diretamente o filho, que a esperava, junto com o pai, em outro ponto de apoio. A foto de Power viralizou nas redes sociais, após ser publicada no perfil oficial do Strava.

Outro caso que também virou notícia aconteceu em 2023. Sophie Carter, do Reino Unido, aos 43 anos, correu e venceu os 100 quilômetros da Race to the Stones, de Lewknor a Avebury, no Reino Unido, com um tempo incrível de 9h 50min25, mesmo fazendo paradas periódicas para extrair leite para seu bebê de 8 meses.

Para conseguir tal façanha, ela usou uma bomba específica para extrair o leite, chamada Elvie Pump. O aparelho não atrapalha a corrida como uma bomba manual poderia atrapalhar. Depois da ordenha, ela entregava o leite ao seu parceiro em intervalos durante a corrida.



Foto: Reprodução/ Kidspot



Foto: Reprodução

Um terceiro caso foi de outra britânica, Jasmin Paris, que, em 2019, se tornou a primeira mulher a vencer a ultramaratona Montane Spine Race, que tem 431 Km de extensão, largando em Derbyshire, na região central da Inglaterra, e percorrendo até a fronteira com a Escócia. Ela superou todos os homens e mulheres oponentes e cruzou a linha de chegada em 83h12min23, quebrando o recorde da competição, e, seguindo os dois exemplos anteriores, e ordenhava leite entre uma parada e outra nos postos de controle do caminho, para amamentar seu bebê de 1 ano.



Tatiane chegando com o seu maior “troféu” em mãos. Foto: Arquivo Pessoal

COMO CONCILIAR A MATERNIDADE COM A ROTINA DE TREINOS?

Só pelos exemplos citados acima, comprovamos que as mulheres são realmente super-heroínas, ao conseguirem conciliar tantos papéis em uma pessoa só. Mas, semelhantes a elas, existem inúmeros casos parecidos, de mulheres que dividem as tarefas de mãe, esposa, profissional, e, claro, corredora.

Um exemplo é a Tatiane Glória da Mota, de São Paulo, que corre desde 2016, sem treinamento específico, mas desde final de 2022 treina com a assessoria Go On Outdoor, para se preparar especialmente para corridas de montanha.

Ela é mãe do Gustavo, de 4 anos, que nasceu no auge da pandemia de Covid-19, em meio a momentos de medo e incertezas. “Como se não bastasse, eu tive uma complicação no puerpério que me deixou cinco dias na UTI, logo, nos primeiros cinco dias de vida do meu filhote. Com o nascimento do Gu, pandemia, dias na UTI, aprendi a lidar com alguns medos e encarar a vida de outra maneira”, declara Tatty.

Antes disso, ela já corria, mas sem treinamentos específicos. Ela conta que realizou algumas provas bacanas, como XTerra Ilhabela, Escape Trail Run Campos do Jordão e a mais desafiadora, na ocasião, sem treinamento específico, que foi a KTR Serra Fina 25 Km, em 2022, prova com um trajeto novo, largando da cidade de Lavrinhas SP, passando pelo Pico Agudo, até o Quartzito, e descendo em direção a Passa Quatro. “Nossa como eu sofri nessa prova, sem preparo, sem treinamento específico.

O propósito era chegar e encontrar meu filho. Foi uma prova que tive oportunidade de pensar em todas as dificuldades que eu havia enfrentado, e isso me fez forte para finalizá-la e chegar ao pórtico com meu troféu nas mãos”, destaca.



Gustavo mostrando que a paixão pela corrida já está no sangue!
Foto: Arquivo pessoal

Essa prova foi o marco para Tatiane compreender a importância de correr com suporte de treinamento específico, ter um treinador que a orientasse e uma base de fortalecimento.

Por mais que a maternidade exigisse uma dedicação e um tempo maior de Tatiane, foi na corrida que ela encontrou ainda mais forças para encarar essa rotina de ter que desempenhar várias “personagens”.

“A maternidade só acrescentou para que eu enfrentasse novos desafios e para eu correr com o propósito de também ser exemplo para meu filho. Mas... e o mas, está presente, porque nem tudo são flores: dedicar-se a uma

atividade exige estar ausente em alguns momentos”, afirma.

Ela ressalta que a corrida foi uma forma de deixar a rotina um pouco mais leve. “Me dedicar à corrida de montanha é ter na minha rotina diária (trabalho, ser mãe, esposa, dona de casa...) Ter um tempo só meu e me sentir feliz por também, dentro da correria do dia, fazer a minha melhor entrega no esporte que eu escolhi pra aprender e evoluir”, declara.

Mas, obviamente, tirar um tempo para se dedicar aos treinos de corrida exigiu um suporte familiar maior. “Não posso deixar de mencionar o quanto é importante a rede de apoio, meu esposo, João, que também corre montanha, é um superpai e um mega parceiro, me incentivando nos treinos e sempre sendo meu suporte nas provas. Portanto, o Gu e o João sempre estão presentes nas provas e isso torna minha chegada ao pódio sempre mais feliz”, finaliza.



Tati, Gustavo e João. Chegada em família na La Misión Brasil!
Foto: Arquivo pessoal



Conciliar tantas atividades não é tarefa fácil, e podemos tirar algumas dicas do depoimento da nossa entrevistada. Investir em uma assessoria esportiva, por exemplo, é um ponto muito positivo, já que, ter os treinos bem dosados conforme a rotina diária e para objetivos específicos, acompanhados por um profissional, além de diminuir os riscos de lesão, é bem mais motivador.

O suporte dos familiares também é fundamental. Uma rede de apoio de família e amigos, que incentivem e estimulem o hábito da corrida é essencial e só vai melhorar essa relação da mãe com todos ao redor e consigo mesma.

E, para finalizar, como é de praxe no meio da corrida, estamos sempre influenciando e incentivando outras pessoas à prática do esporte que tanto amamos, e, com os filhos não pode ser diferente. A maioria das corridas estimula a presença do público infantil, inclusive com a modalidade de corrida kids, portanto, nada melhor do que correr em família e levar os pequenos também para se familiarizar com o ambiente das provas, e, claro, participar das corridas infantis, o que é muito desejável, não apenas em relação à saúde física, mas também à socialização dos pequenos.

Wanderson Nascimento

Jornalista, corredor de trilha e acadêmico de Educação Física



2024

Q&A Flávia Oliveira

MAI

Fotos matéria: Arquivo pessoal

Sobre Flávia Oliveira

"

Minha rotina é baseada na rotina dos meus meninos, mas o meu momento é inegociável

Flávia Oliveira



Mãe de dois, esposa, pediatra e **atleta**. Flávia Oliveira é o exemplo de que responsabilidades **profissionais** e da **maternidade**, não podem interferir no **autocuidado**. Com três **maratonas** já conquistadas, e treinando para a quarta, a **médica** não apenas **desafia** seus próprios limites, mas também **inspira** outros ao seu redor, nas **redes sociais**, no consultório, e principalmente **dentro de casa**, onde compartilha uma **conexão** muito forte com os **dois filhos**, que se tornaram seus grandes parceiros no esporte. **Lucas**, 13, e **Pedro**, 10, treinam ao lado da mãe, cada um com seus **esportes** preferidos. Mesmo com uma **rotina** agitada, Flávia destaca que seu momento na **corrida** e na **natação**, é uma **prioridade** não negociável. Para a **Runners Brasil**, a atleta contou sobre o que a corrida representa em sua **vida**, dá dicas para os **pais** que desejam **envolver** seus filhos no **esporte**, além de incentivar outras mães a buscarem seu próprio **tempo** também. Acompanhe a **entrevista** especial **Dia das Mães** e inspire-se na história de **Flávia Oliveira**.

Q&A

Sabine Weiler: Como você descobriu sua paixão pela corrida e o que a motivou a começar a correr?

Flávia Oliveira: Meu esporte de infância foi a natação, jamais pensei que algum dia correria. Na faculdade nadei os seis anos e conquistei muitas medalhas, mas depois com a correria do trabalho me mantive ativa, porém sem nenhum esporte específico. Durante minha segunda gestação, em 2013, iniciei treinamento de funcional e na época meu personal também era técnico de corrida. Após o nascimento do Pedro, comecei a correr um pouco e no final 2013 fiz uma corrida de 5 km que odiei (risos). Mas no início de 2014 comecei a correr na rua, porque antes ia só pra esteira, foi quando minha paixão pela corrida começou. Coloquei como meta correr a São Silvestre e foi então que a corrida se estabeleceu na minha vida.

Sabine: Quais foram os desafios que você enfrenta (ou enfrentou) ao conciliar a maternidade, o trabalho e o treinamento para as provas, como por exemplo maratona que exige uma dedicação maior?

Flávia: O gerenciamento de tempo e o sentimento de culpa são os maiores obstáculos na maternidade. Acredito que entender que o autocuidado é o alicerce essencial para se exercer qualquer função, inclusive de ser mãe, foi o que me levou a organizar minha rotina para que houvesse um momento só meu. Hoje minha rotina é baseada na rotina dos meus meninos, mas o meu momento é inegociável. Somente não treino em caso de doença, minha ou deles. Já fiz três maratonas, mas ano passado, por exemplo, sabia que seria um ano mais difícil profissionalmente e optei por não fazer nenhuma. Meu foco principal hoje com o esporte é a longevidade.



Sabine: Como você incentiva seus filhos a se envolverem na prática esportiva de forma saudável e segura?

Flávia: A maneira mais eficaz de incentivar nossos filhos é ser o adulto que desejamos que eles se tornem. Dar o exemplo é a melhor ferramenta para qualquer tipo de atividade ou comportamento que desejamos para nossos filhos.

Sabine: Quais são os benefícios que você observa nas crianças que praticam esportes desde cedo?

Flávia: Eu vivenciei isso na pele, pois desde muito cedo meus pais, principalmente meu pai, me incentivaram e apoiaram a ser atleta. O esporte é poderoso demais, pois trabalha aspectos físicos, mentais, sociais e emocionais. Atualmente nunca fez tanto sentido a prática esportiva na infância, porque o uso excessivo de telas é um dos grandes males do nosso tempo. As experiências através do esporte fortalecem a parte mental, ao trazer situações de frustração e derrota tão necessárias para se construir uma mente forte capaz de suportar na vida adulta os obstáculos que invariavelmente surgirão.

Sabine: Como o seu filho começou a correr com você? A partir de um convite seu, ou ele pediu para treinar com você? Quantos anos ele tinha?

Flávia: Lucas começou a correr para melhorar a performance no futebol, mas aos poucos a corrida se transformou no seu esporte favorito. Ele começou aos 9 anos, em meio à pandemia. Criamos uma rotina de treinos e íamos ao Parque do Ibirapuera. Ele dizia que era uma forma de se desconectar dos eletrônicos, já que estava em homeschooling.



Correr ao lado deles

Sabine: Como é correr uma prova, entre elas a São Silvestre, ao lado do seu filho?

Flávia: Correr ao lado dele, não somente na São Silvestre, que foram três vezes, mas em todos os momentos é precioso demais. É interessante observar a evolução mental nesses anos.

Sabine: Conte um pouco sobre como é treinar ao lado do seu filho. Pelo seu Instagram dá pra sentir a conexão que vocês têm, correndo lado a lado, inclusive nas passadas. (@dra.flaoliveira)

Flávia: A conexão é profunda construída por silêncios, conversas, percepções. Esses dias ele me disse que eu mudei a vida dele através da corrida. A autoestima dele melhorou muito depois que começamos a correr, pois ele transpõe a força, resiliência e superação da corrida para outros aspectos da vida, como no desempenho escolar. O Lucas sabe que é capaz de fazer coisas difíceis e nada é mais capaz de revelar isso que o esporte.



Sabine: Seu filho mais novo, não é da corrida, mas também está envolvido no esporte e é seu parceiro em atividades também!

Flávia: O Pedro não gosta muito de correr. E esse ponto é importante, tem que ter prazer envolvido, ainda mais na infância. Desde 2021 fazemos aula de Yoga juntos o que é maravilhoso. Ele também faz aula de natação três vezes por semana e joga futebol. Ao longo do tempo, vi que não tinha que ser a mãe que achava que deveria ser, e sim a mãe que eles precisam que eu seja.

Sabine: No seu Instagram você traz tanto assunto da pediatria como da corrida? E no consultório, os pais têm interesse também sobre inserir seus filhos na corrida?

Flávia: Vivo meu conteúdo. Sou uma das duas pediatras brasileiras com certificação em medicina do estilo de vida. Ano passado lancei um livro inédito de pediatria e medicina do estilo de vida "Pediatria 2.0". Tento através da minha vivência trazer ferramentas às famílias que cuida. Meu Instagram traz conteúdo de bem-estar e longevidade, além de mostrar minha rotina de mãe, pediatra e atleta. Meu foco no consultório é trabalhar os pilares do bem-estar, sou a pediatra das crianças centenárias. O esporte é um dos pilares que abordo desde os primeiros meses de vida, olhando também para o estilo de vida da família.

Sabine: Quais dicas para mães que desejam introduzir seus filhos na corrida?

Flávia: Primeiro ponto é que seja um desejo da criança, precisa ser algo que ela tenha prazer e se divirta. Combine uma rotina de dia, horário e local para que se estabeleça um ritmo e que se torne um hábito. Faça algum tipo de desafio para que seu filho se motive a se superar.

Sabine: Como é possível manter um equilíbrio saudável entre a rotina familiar, profissional, pessoal incluindo a corrida?

Flávia: Para mim, equilíbrio é entender e ter a consciência de qual "pratinho" da sua vida não vai ser girado, pois tentar equilibrar tudo e se exigir ser uma mãe perfeita é irreal e injusto. A questão é ser a mãe possível, sem se esquecer que antes de ser mãe, você é uma mulher com seus sonhos e anseios. Colocar a máscara de oxigênio em você é o primeiro passo para uma maternidade mais leve e real, não é egoísmo. O sentimento de culpa virá, tenha autocompaixão, respire e continue.

Sabine: Quais são suas metas e objetivos na corrida esse ano? Alguma prova alvo?

|| ***A questão é ser a mãe possível, sem se esquecer que antes de ser mãe, você é uma mulher com seus sonhos e anseios***



Flávia: Desde ano passado me federei no Aquathlon: natação e corrida, e já conquistei uma vaga para campeonato mundial desse ano. Tenho objetivo de manter as provas de Aquathlon e a maratona de Foz do Iguaçu (PR) no segundo semestre.

Sabine: Qual foi a sua maior realização na corrida?

Flávia: Minha primeira maratona em 2019 em Buenos Aires foi uma experiência inesquecível, pois teve um significado especial. Meu pai, meu maior incentivador, faleceu em 2018 e prometi a ele correr a maratona em 2019. 42 anos, 42 km! Fiz uma prova perfeita, senti ele comigo! Consegui índice pra Boston, algo inimaginável pra mim.

Sabine: Como você encontra inspiração e motivação para continuar correndo, especialmente nos dias em que se sente desafiada?

Flávia: Acredito que depois de tantos anos treinando, a força do hábito domina. O meu autoconhecimento, o entendimento do porquê estou treinando são meus maiores alicerces. Os meninos também são minha motivação. Mostro a eles que às vezes, mesmo sem motivação, mantenho os treinos, pois é um compromisso comigo mesma.

Sabine: Você já participou de alguma corrida que teve um significado especial para você como mãe corredora? Qual foi e por quê?

Flávia: A maratona de Chicago em 2022 foi especial, pois os meninos acompanharam a prova junto com o meu marido. Parei todas às vezes para abraçá-los. O Lucas na época me questionou, pois disse que isso atrapalhou meu pace. Mas recentemente ele me disse que entendeu o significado que a corrida tem pra mim: mais do que performance, é propósito e conexão.



RB

Sabine: Quais dicas você pode dar a outras mães que desejam começar a correr?

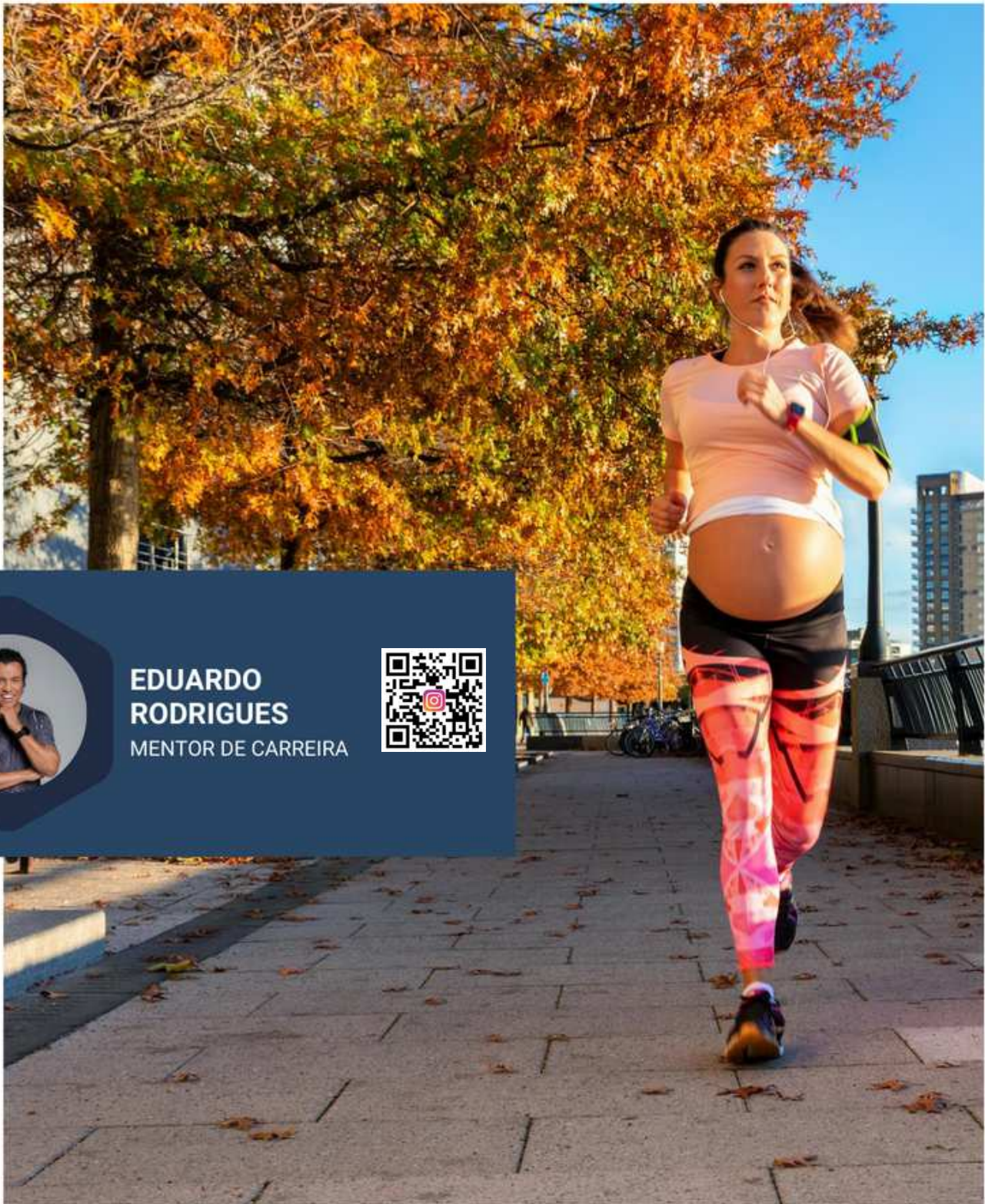
Flávia: Comece com pequenos passos, isso fará manter a constância, que é um dos pontos mais importantes para se formar um hábito. Acione uma rede de apoio, se possível. Coloque a corrida como uma reunião que você não pode faltar, fixe dia e horário, e aproveite esse tempo que só você pode fazer por você.



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA



CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



MÃES NA CORRIDA: SUPERANDO DESAFIOS NO ESPORTE E NO MUNDO CORPORATIVO



Para muitas mães, a corrida de rua não é apenas uma atividade física, mas sim um espaço de equilíbrio e superação em meio aos desafios diários da maternidade e do mundo corporativo. No entanto, é importante reconhecer que essas mulheres enfrentam obstáculos únicos, incluindo a desigualdade salarial, o machismo no ambiente profissional e no esporte.

Equilibrando Responsabilidades e Desigualdades

Enquanto equilibram as demandas da maternidade e do trabalho, as mães corredoras também enfrentam a realidade da desigualdade de gênero. Assim como lutam por reconhecimento e igualdade no ambiente corporativo, elas também enfrentam obstáculos no mundo da corrida, onde o machismo ainda é uma realidade presente, ainda que nas provas de rua o número de mulheres quase se iguale ao número de homens.

Assim eu acredito que mães corredoras podem utilizar a corrida como uma forma de empoderamento. Ao desafiar os estereótipos de gênero e reivindicar seu espaço nas pistas de corrida, as mães corredoras inspiram outras mulheres a fazerem o mesmo, tanto no esporte quanto no trabalho.

Persistência em Meio à Adversidade

Apesar dos desafios enfrentados, as mães corredoras demonstram uma incrível persistência e resiliência. Assim como enfrentam a desigualdade salarial e o machismo no ambiente profissional, elas também superam obstáculos durante suas corridas, mostrando ao mundo sua força e determinação.

Da mesma forma que persistem para alcançar a linha de chegada, as mães corredoras perseveraram na busca por igualdade e justiça no trabalho e na sociedade como um todo.

Comunidade como Fonte de Apoio

Apesar dos desafios, as mães corredoras encontram apoio e solidariedade em suas comunidades de corrida. É nesses grupos que elas compartilham experiências, encontram motivação e se fortalecem mutuamente para enfrentar os desafios tanto da maternidade quanto da vida profissional.

Encontrar uma comunidade de corredoras ou mães que também correm, pode ajudar a enfrentar não apenas os desafios da corrida, mas também os desafios enfrentados no mundo corporativo e além.

Embora as mães corredoras enfrentem desafios únicos no esporte e no mundo corporativo, sua resiliência e determinação são verdadeiramente inspiradoras. Ao desafiar as normas de gênero e buscar igualdade em todas as áreas de suas vidas, essas mulheres não apenas se fortalecem, mas também abrem caminho para um futuro mais justo e equitativo para todas as mulheres.

Então; você Mulher, Mãe, Corredora, da próxima vez que você cruzar um pórtico de chegada em uma prova, ou simplesmente computar o término do seu "corre", lembre-se de que por trás de sua determinação na corrida, há uma força extraordinária que impulsiona todas as áreas de sua vida!



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



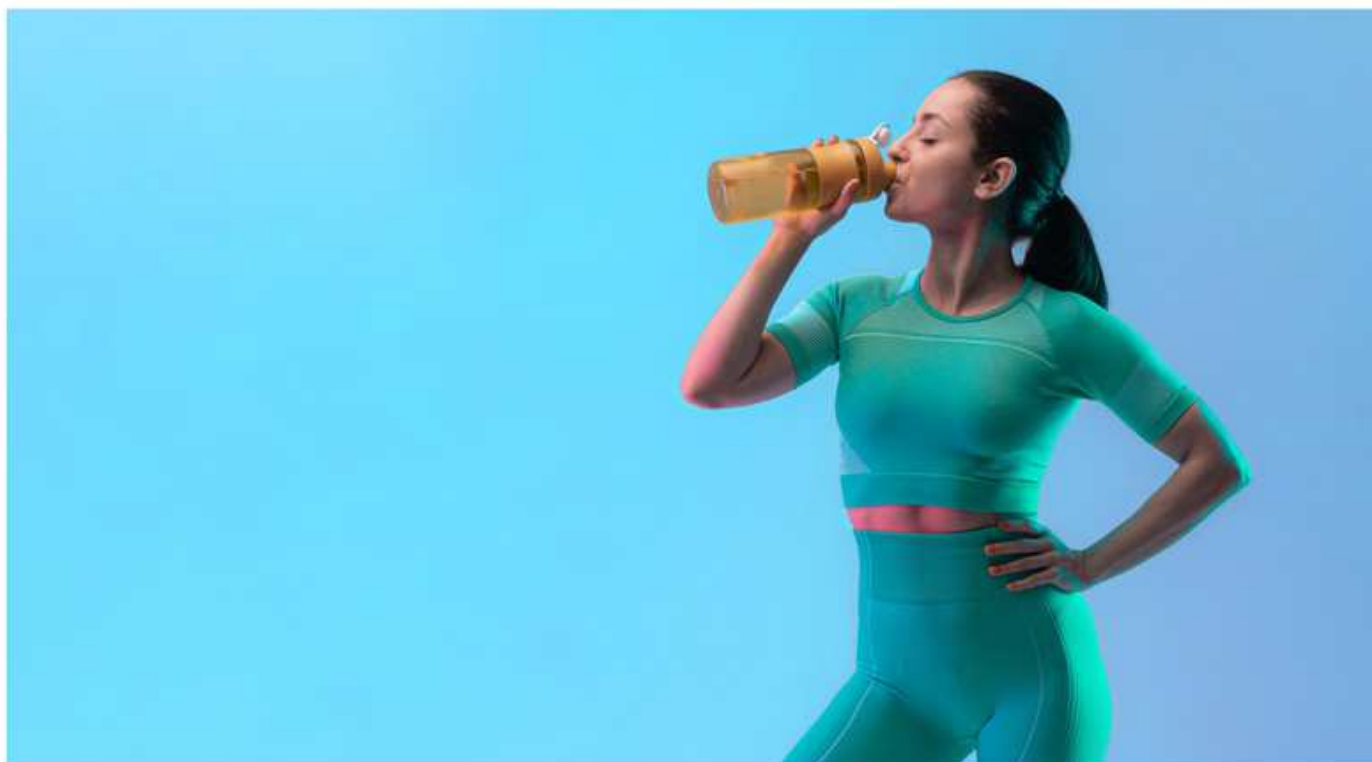
**CORRER E AMAMENTAR PODEM
PREJUDICAR A PRODUÇÃO DE LEITE?**



Não. Estudos mostram que o exercício moderado não afeta a produção de leite. No entanto, é importante considerar o tipo de corrida que você faz durante a amamentação. Alguns estudos demonstraram que o exercício extenuante pode levar a um aumento nos níveis de ácido láctico no leite. Algumas mães relatam que seus bebês ficam agitados temporariamente, mas não observam efeitos na produção de leite ou no crescimento do bebê. Se isso acontecer, aguarde 90 minutos para que o ácido láctico saia do seu leite antes de amamentar.

Correr pode causar mastite?

Não. Mas é importante escolher roupas adequadas. Certifique-se de que seu sutiã ou top não seja muito pequeno e apertado, pois isso pode bloquear os ductos de leite. É aconselhável trocar logo após a corrida. Se você observar um ducto de leite bloqueado, que se parece com um caroço sensível, procure uma consultora de amamentação para que ela possa te ajudar.



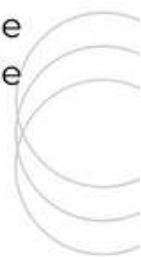
Preciso beber mais água se estiver correndo e amamentando?

Sim, mas não exagere na quantidade. Beba o que você normalmente beberia se não estivesse amamentando, apenas correndo (o que deve ser cerca de 35ml a 40ml por quilo que você pesa). A amamentação aumenta a sede, então beba antes e depois de correr, e se a corrida for longa, hidrate-se a cada 15/20 minutos. Verifique a cor da sua urina para garantir uma hidratação adequada; ela deve ser amarelo claro como um suco de abacaxi bem ralo. Urina mais escura ou amarelada indica desidratação.

Alimentação adequada

Correr durante a amamentação não diminuirá sua produção de leite, mas exigirá muito do seu corpo, então alimente-se corretamente.

- Aumente sua ingestão de ferro com alimentos como carnes, peixes e folhas verdes, além de suplementação se necessário;
- Garanta uma quantidade suficiente de proteína para uma boa recuperação da corrida;
- Consuma vegetais e frutas diariamente para obter vitaminas e minerais essenciais;
- Não restrinja os carboidratos, pois eles influenciam na produção de leite e na performance. Não é necessário exagerar, apenas consuma a quantidade necessária.



7 razões pelas quais correr faz de você uma mãe melhor

1. Correr ajuda você a acompanhar seus filhos, fornecendo resistência física e mental para lidar com a energia infinita das crianças. Estudos mostram que o exercício regular aumenta a energia e melhora o bem-estar geral.
2. Correr aumenta sua autoestima e proporciona uma sensação de euforia, tornando você uma mãe mais feliz e capaz de lidar com desafios de saúde mental.
3. Correr promove a paciência, ajudando você a se auto-regular emocionalmente em situações difíceis.
4. Sua prática de corrida mostra aos seus filhos como viver de forma saudável, incentivando-os a fazer escolhas positivas em relação à alimentação, sono e saúde em geral.
5. A corrida ensina seus filhos a estabelecer metas e trabalhar duro para alcançá-las, transmitindo-lhes importantes lições de perseverança.
6. Ao praticar corrida, você demonstra aos seus filhos a importância de não desistir, promovendo resiliência e uma atitude de persistência diante dos desafios da vida.
7. Correr ajuda você a viver o momento, promovendo a atenção plena e reduzindo o estresse, o que melhora sua perspectiva e saúde geral, permitindo que você aproveite mais a vida.



**LUANA
STANGHERLIN**
NUTRICIONISTA





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



JÁ OUVIU FALAR DA RED-S e a tríade da mulher atleta?

O X da Questão é sobre o conceito de RED-S (Deficiência de Energia Relativa no Esporte) e suas implicações na mulher corredora ou esportista.

A Deficiência de Energia Relativa no Esporte (RED-S) é um termo que descreve uma inadequação entre a disponibilidade de energia (calorias) e as demandas metabólicas do corpo e da prática esportiva. Isso ocorre quando há um desequilíbrio entre o consumo e o gasto energético. É comum as pessoas começarem a se exercitar para reduzir o peso e fazer uma dieta rigorosa e por conta, sem um acompanhamento. Outra situação comum é o indivíduo aumentar o volume e a intensidade dos treinos (carga) e manter a mesma dieta, ou seja, o sujeito corria na semana 20km e agora está correndo 80km e fazendo musculação (treinos de força) e a demanda começa a ficar inadequada. Neste sentido, a RED-S pode afetar tanto as atletas amadoras (recreacionais) quanto as de alto rendimento, afetando homens e mulheres. Mas neste caso, vamos aos cuidados essenciais e especiais para o desempenho e saúde da mulher, que muitas vezes é mãe de um ou mais filhos (ou ainda avó).

Causas da RED-S

Pressão por resultados: A busca incessante por melhores desempenhos e as comparações por conta das redes sociais e grupos de mensagens, podem levar para alguns comportamentos alimentares inadequados, distúrbios e comportamentos degradantes, atenção aos excessos e a falta de um cuidado especial com sua saúde mental, seu autoconsciente.

Preocupação com a estética: A busca por um peso mais baixo, obter emagrecimento através de restrições e dietas muito rigorosas sem um acompanhamento de um profissional de nutrição experiente, pode comprometer a ingestão calórica necessária.

Treinamento excessivo: Quando o gasto energético das atividades supera a ingestão alimentar e energética como um todo, ocorre um déficit energético. Atenção ao treinamento, o ideal é realizar uma progressão segura e eficiente, sólida para não comprometer sua saúde.

Impactos da RED-S na Saúde

A RED-S pode causar diversas alterações fisiológicas, como:

- **Imunológicas:** Maior risco de infecções e doenças inclusive no trato respiratório.
- **Gastrointestinais:** Distúrbios digestivos (diarréias, dores abdominais e desconfortos).
- **Cardiovasculares:** Prejuízo à saúde do coração.
- **Hematológicas:** Anemia, fraquezas e alterações nos marcadores do sangue.
- **Endócrinas:** Desregulação hormonal.
- **Psicológicas:** Ansiedade, tristeza, estresse e depressão.
- **Saúde óssea e muscular:** Osteopenia, osteoporose, sarcopenia e powerpenia (falta de força e potência muscular)

A Tríade da Mulher Atleta

Além disso, devemos ter cuidados pois existe ainda a tríade da mulher atleta, que é uma síndrome que pode coexistir com a RED-S. Ela envolve três condições:

- 1. Disfunção menstrual:** Irregularidades no ciclo menstrual
- 2. Baixa densidade mineral óssea:** Risco de osteopenia e osteoporose.
- 3. Baixa disponibilidade de energia:** Déficit calórico.

Cuidados especiais as Mulheres Atletas: Mães, Acima dos 40 ou 50 Anos e com Múltiplas Responsabilidades - Esse é o X da Questão!

1. Treinos adequados: Considerando a idade e as responsabilidades, é fundamental adaptar os treinos para preservar a saúde e evitar lesões. Conciliar a agenda com os treinos é sempre desafiador, depende muito inclusive da fase da vida que a mulher se encontra.

2. Alimentação balanceada: Priorize variar e consumir proteínas magras, carboidratos ricos e gorduras boas (saudáveis). Suplementos como **whey protein** podem auxiliar na recuperação muscular, assim como a reposição de ferro através de suplementos específicos.

3. Repouso e recuperação: Valorize o descanso para evitar o excesso de estresse físico e mental. Sono é fundamental, quanto mais cedo melhor para regular o ciclo circadiano.

4. Suplementação personalizada: Consulte um profissional de nutrição experiente que conheça do esporte que pratica, para assim definir cuidadosamente as necessidades específicas de suplementação para o seu objetivo e sua realidade.

5. Climatério e a menopausa: Atenção especial, pois neste momento é normal haver alterações significativas no corpo da mulher, como maior indisposição, cansaço e baixa de energia. Fatores psicológicos como mudanças de comportamento e humor repentinos podem ocorrer. Atenção a estes sinais, procure um profissional de saúde mental para lhe ajudar neste sentido (psiquiatra e psicólogo)!

Maturidade e Objetivos Realistas

Não compare com jovens de 20 anos: Aceite que o corpo muda com o tempo e defina metas realistas.

Valorize a experiência: Sua bagagem de vida é uma vantagem.

Já tinham ouvido falar das RED´S? Não?! Enfim, mulheres corredoras, cuidem de si mesmas! Priorizem a saúde, adaptem-se às mudanças e celebrem suas conquistas. Lembre-se: o tempo passa, mas sua força e determinação permanecem, basta ver a nossa corredora que é capa desta edição. Vamos nessa?



CORRIDA

mais que um esporte



GABRIEL
RENAUD
COPYWRITER



Mãe, Aproveite Sua Própria Corrida!

Alguns kms de paz e tranquilidade

Na corrida, você pode tirar uma folga do "Oh mãaaaaeee, não to achando a camisa". É hora de se conectar consigo mesma, de sentir o vento batendo no cabelo, sem deixar embaraçado.

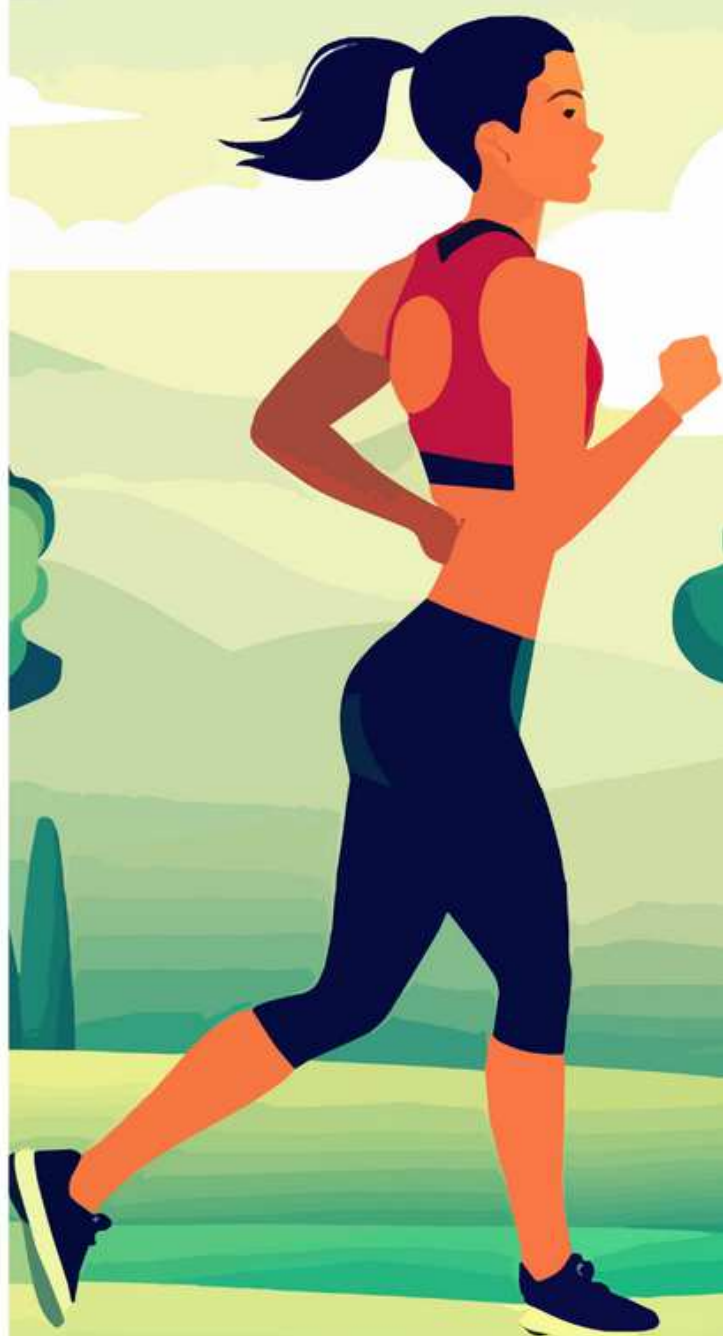
Relaxar por alguns minutos ou horas, sem as preocupações do cotidiano, seja questões profissionais, de casa, dos filhos ou qualquer outra coisa.

É o seu momento, de você curtir como mulher, sem culpa ou autocobrança, podendo ser 100% você mesma.

Teve um dia que vi uma camisa que dizia assim: "Meia Maratona, 21km de silêncio e paz para uma mãe". Aquilo me chamou muita atenção, compartilhei na minha rede social. Em pouco tempo, uma amiga comentou:

"Gabriel, essa camiseta descreve exatamente o que eu sinto. Correr me dá um pouco de paz e liberdade". É como se fosse um "vale treino", um passe para curtir um momento só dela.

Realmente, quando você calça os tênis e sai para correr, está dando um presente a si mesma. É uma oportunidade não só de cuidar da saúde física, mas também de nutrir o seu emocional com coisas boas.





No parto, a dor que a corrida nos traz durante as provas ajuda muito a nos tornarmos mais aptas emocionalmente para aguentar a dor”.

Existem muitos desafios na maternidade, independente da fase em que você e seus filhos se encontram hoje.

Saiba que você é uma inspiração para seus filhos, sua família, amigos e pessoas que te acompanham de alguma forma.

E a corrida é sua chance ter um tempo de qualidade para si mesma, de se cuidar para poder cuidar dos outros.

É como se a cada passada, você conseguisse se reconectar consigo mesmo, com sua essência, sua feminilidade e individualidade. E isso é tão importante em meio às responsabilidades da maternidade.

Recentemente, vi um relato inspirador de uma mãe corredora, a Paula Narvaez, falando como a corrida foi importante para que ela aprendesse a lidar com os desafios do parto. Veja o que ela compartilhou:

“O esporte deixa o corpo da mulher mais forte e pronto para gerar o bebê



E essa lição ficará gravada na memória para sempre. Semelhante às instruções que se recebe antes de viajar de avião, coloque primeiro a máscara de oxigênio em si mesma(o) e depois em quem necessita de ajuda.

Lembre-se, mãe, você merece desfrutar desse tempo para si mesma. Merece sentir a alegria de cruzar a linha de chegada, de superar desafios, de viver mais feliz e saudável.

Por isso, nós da Revista Runners Brasil, te parabenizamos esse mês e em todos os outros: PARABÉNS MÃE CORREDORA!!

E se essa coluna te impactou de alguma maneira, compartilhe nas suas redes sociais e marque nosso perfil! Estamos aqui para te apoiar nessa jornada de autoconhecimento e bem-estar.

Aproveite, ainda, para seguir o perfil do Instagram da Runners Brasil!

Gabriel Renaud
Copywriter



MedRun



Maternidade em Movimento: Corrida e Autocuidado para Gestantes e Novas Mães

No mês das Mães aqui vão algumas dicas para você que divide seu tempo em cuidar e organizar todo um lar e tem na corrida um momento de autocuidado em meio a toda doação da maternidade.

Se você ainda está gestando, saiba que a corrida pode sim estar presente no seu dia a dia, especialmente no início da gestação, para isso é importante que você converse com seu obstetra e afaste qualquer contraindicação a corrida, algumas contraindicações a corrida são por exemplo, sangramentos, placenta prévia, pré eclampsia, no geral se você não tem sua gestação considerada como uma gestação de risco, a corrida provavelmente não será contraindicada.

Um segundo ponto que devemos considerar em uma gestante que deseja correr é a intensidade do exercício que deve ser moderada, para isso é importante sabermos qual o condicionamento prévio, se você nunca correu, provavelmente você vai ter que começar ainda mais leve do que se não estivesse gestando e respeitar uma frequência cardíaca por volta de 145 bpm por minuto, se você já é uma corredora bem condicionada, níveis mais elevados de frequência cardíaca, em torno de 160 bpm por exemplo, provavelmente serão seguros, veja que eu falei sobre frequência cardíaca e não velocidade, ou seja, um treino intenso para uma gestante pode ser moderado para outra, saiba e respeite suas intensidades.

Ao final da gestação, a corrida pode passar a ficar um pouco mais desconfortável pelas mudanças ocorridas no organismo, seja de peso quanto também na biomecânica da corrida, por isso até quando você vai correr vai de-





pende muito de como você se sente na corrida, mas provavelmente a partir do final do segundo para o terceiro trimestre de gestação pode ser interessante substituir a corrida por outra atividade aeróbica como por exemplo a bicicleta indoor ou o elíptico.

Se hidratação e alimentação já é importante para qualquer corredor, para gestantes isso deve ser levado ainda mais a sério, consumir alimentos ricos em carboidratos antes dos treinos, se hidratar com água e eletrólitos durante e após os treinos são dicas valiosas.

Para as mães que acabaram de dar a luz, fortalecimento é o caminho, após o parto a musculatura da pelve está enfraquecida e você deve focar em fortalecimento desta região antes de pensar em voltar a correr, no geral 3- 6 meses é o tempo recomendado para o retorno as corridas e deve ser avaliado exatamente quanto a sintomas relacionados a fraqueza desta musculatura para então retornar as corridas.

Se a corrida era um ponto importante para manutenção da sua saúde mental, tenha em mente que por um tempo, você vai precisar de outras atividades que lhe ajudem a manter a saúde mental, exercícios de mindfulness, meditação, yoga, podem ser uma saída para você ter seu momento de autocuidado.

Quando retornar, como qualquer retorno as corridas, a progressão deve ser lenta e alinhada com seu treinador, associada a fortalecimento e agora em meio a uma nova situação de vida, suas noites de sono podem não ser perfeitas, por isso, estratégias como *power napping* podem te ajudar no *recovery*, além disso investir em um bom carrinho de bebê que lhe possibilita correr, pode ser uma saída para que você consiga reiniciar seus treinos sem deixar de perder momentos com seu bebê.



Claro que você deve conversar com seu médico e alinhar todos esses pontos de acordo com seu histórico mas o recado que quero deixar por aqui é que seja você uma mãe que nunca correu ou que já é corredora, a corrida pode sim fazer parte da sua gestação e pós parto após alguns meses.



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA





**CORRIDA E
CIÊNCIA**



Mãe! A arte do equilíbrio, multidimensional e disciplina

Ser mãe, corredora, chefe de família e trabalhadora é uma verdadeira arte de equilíbrio e multitarefa. As mulheres que desempenham esses papéis têm que lidar com uma série de desafios e responsabilidades diárias, mas também encontram uma força interior e determinação que as impulsiona.

Ser mãe é uma das experiências mais gratificantes da vida, mas também uma das mais desafiadoras. Equilibrar o cuidado com os filhos, o gerenciamento da casa e o apoio emocional da família requer habilidades de organização e paciência. Além disso, muitas mães também são corredoras, encontrando tempo para se exercitar e cuidar da própria saúde física e mental.

Como chefe de família, as mulheres assumem a responsabilidade de prover o sustento e garantir o bem-estar daqueles que amam. Isso muitas vezes significa equilibrar as demandas do trabalho com as necessidades da família, o que pode ser desafiador, mas também extremamente gratificante.

Ser trabalhadora em um ambiente profissional exige habilidades de multitarefa, capacidade de liderança e resolução de problemas. As mulheres muitas vezes enfrentam desafios únicos no local de trabalho, mas também trazem uma perspectiva única e valiosa para a mesa.





As relações científicas multitarefa das mulheres refletem a capacidade de equilibrar múltiplos papéis e responsabilidades ao mesmo tempo. Estudos mostram que as mulheres são mestres na arte da multitarefa, e isso se reflete tanto em suas vidas pessoais quanto profissionais, também são as que menos se lesionam e tem maior longevidade na corrida por conta do seu autocuidado e disciplina.

Finalizando... ser mãe, corredora, chefe de família, trabalhadora e equilibrar as relações científicas multitarefa é um verdadeiro desafio, mas também uma fonte de força, determinação e realização para as mulheres que desempenham esses papéis.



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



CORRER SEM LESÃO



**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



Corrida sem Vazamentos: Como Fortalecer o Assoalho Pélvico e correr sem perrengues!



A musculatura do assoalho pélvico desempenha um papel fundamental na saúde ginecológica e urinária, especialmente para as mulheres. Esses músculos formam uma espécie de "rede" que sustenta os órgãos pélvicos, como a bexiga, o útero e o reto. Quando essa musculatura está enfraquecida ou disfuncional, podem surgir uma série de problemas, incluindo incontinência urinária (perda de xixi), deslocamento de órgãos pélvicos e disfunções sexuais.

As mulheres enfrentam mais problemas de assoalho pélvico e incontinência urinária devido a fatores como gravidez, parto vaginal e menopausa. Durante a gravidez, o peso do bebê pressiona os músculos do assoalho pélvico, e o parto vaginal pode esticar e enfraquecer esses músculos. Além disso, as mudanças hormonais durante a menopausa podem causar diminuição da elasticidade e força muscular na região pélvica. Esses fatores combinados aumentam a vulnerabilidade das mulheres a problemas como incontinência urinária. É importante que as mulheres recebam orientação sobre exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico e busquem ajuda médica se enfrentarem essas questões.

ASSOALHO PÉLVICO



A prática da corrida de rua, embora seja um exercício aeróbico excelente para a saúde cardiovascular e mental, pode impactar negativamente a musculatura do assoalho pélvico, especialmente se não forem tomadas precauções adequadas. Durante a corrida, os impactos repetitivos podem causar uma pressão adicional sobre o assoalho pélvico, levando ao enfraquecimento desses músculos ao longo do tempo. A incontinência urinária é um dos problemas mais comuns associados à fraqueza do assoalho pélvico em corredoras. Isso ocorre devido à pressão exercida sobre a bexiga durante a corrida, o que pode resultar em vazamentos de urina.

Mas CALMA CORREDORA, felizmente, há medidas que as corredoras podem tomar para proteger e fortalecer a musculatura do assoalho pélvico. Exercícios específicos de fortalecimento, como os exercícios de Kegel, podem ajudar a tonificar esses músculos e melhorar sua resistência, são bem simples de fazer, eu vou explicar: Para começar, é só contrair os músculos usados para interromper o fluxo de urina por alguns segundos e depois relaxar. Repita isso várias vezes ao dia, começando com cerca de 10 repetições e aumentando gradualmente. É importante respirar normalmente durante os exercícios e não prender a respiração. O exercício pode ser feito em qualquer lugar, sem ninguém perceber.



A conscientização sobre a importância da saúde do assoalho pélvico está aumentando entre os corredores e profissionais de saúde. Muitos programas de treinamento para corredores agora incluem exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico como parte integrante do regime de treinamento. Além disso, existem dispositivos específicos, como cones vaginais e biofeedback, que podem ajudar as mulheres a fortalecer esses músculos de forma mais eficaz.

É crucial que as corredoras estejam atentas aos sinais de problemas no assoalho pélvico, como vazamento urinário durante a corrida ou sensação de pressão na região pélvica. Consultar um profissional de saúde, como um fisioterapeuta especializado em saúde pélvica, pode ser benéfico para avaliar e tratar quaisquer problemas precocemente.

Em resumo, a relação entre a musculatura do assoalho pélvico, problemas ginecológicos urinários e corrida de rua é complexa, mas pode ser gerenciada com cuidado, conscientização e medidas preventivas adequadas. Ao incorporar exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico em sua rotina de treinamento e prestar atenção aos sinais de alerta, as corredoras podem desfrutar dos benefícios da corrida sem comprometer sua saúde pélvica.

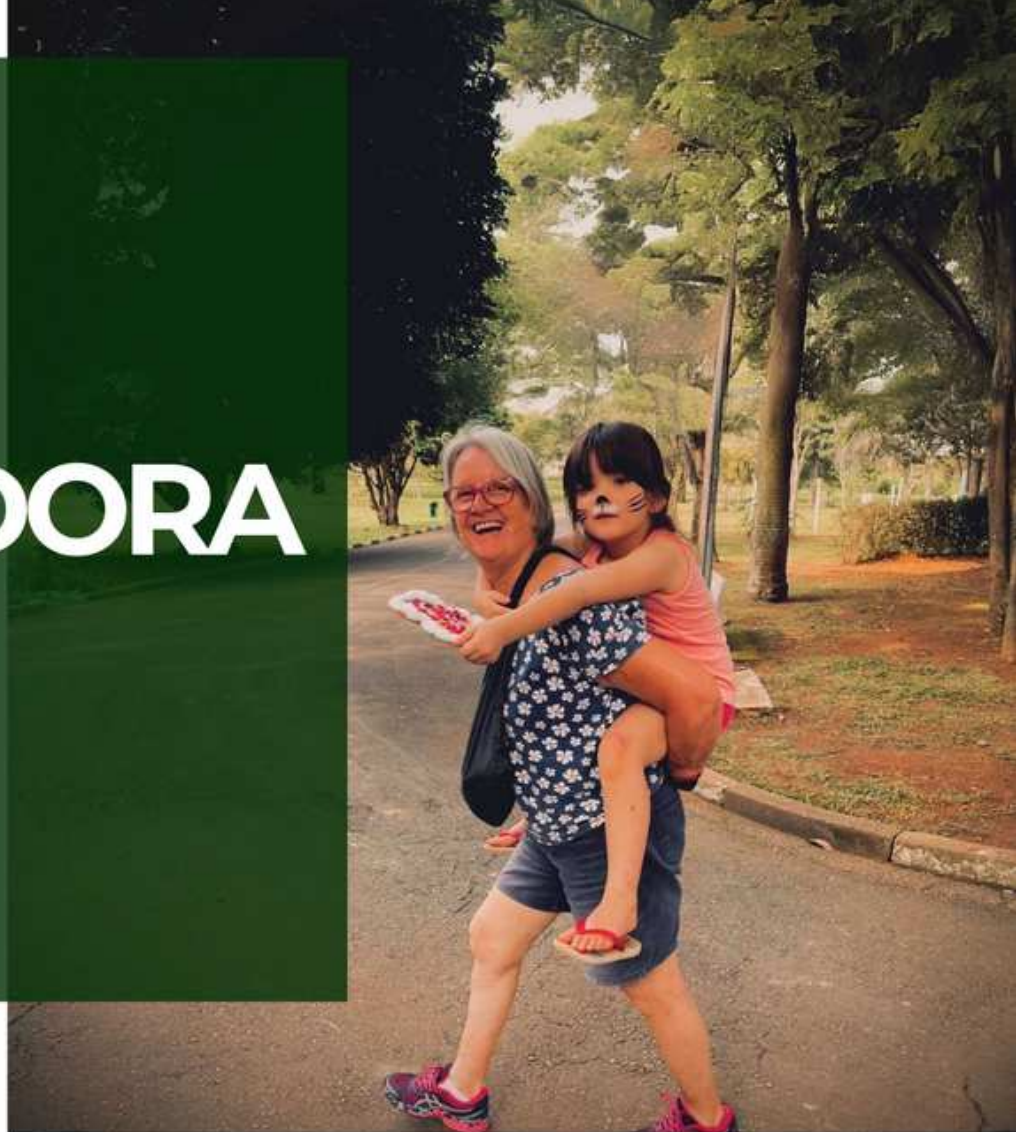


CAPA

CLEUSA UENAKA

RUNNERS BRASIL

VOVÓ CORREDORA



Vovó corredora de 73 anos vira fenômeno nas redes sociais

Cleusa Uenaka, vovó corredora mais famosa do país, fala com exclusividade com a Revista Runners Brasil.

Correr e levar mensagens positivas, essa é sua missão.

Com carisma e verdade conquistou milhares de seguidores e vem arrastando multidão para o caminho do autocuidado, do bem estar e da saúde para qualquer idade.

Neste mês das mães, a Revista Runners Brasil, resolveu contar um pouco da história dessa mulher, mãe, esposa e avó incrível.



Mas quem é Cleusa Uenaka?

A vovó de 73 anos, que corre 5 quilômetros todos os dias, levando, por meio da corrida, mensagens de incentivo e muita motivação?

Por trás dessa vovó corredora descobrimos muitas histórias lindas de uma vida de aprendizados, luta, garra, obstáculos e superação.

Cleusa Uenaka é empreendedora, trabalha há 30 anos na área da saúde, nasceu em Quintana, interior de São Paulo e hoje vive na Capital.

É mãe de três e avó de cinco.

RRB: 2021 veio a corrida, mas como tudo começou?

CLEUSA UENAKA: Comecei a correr em fevereiro de 2021, estava assistindo uma live e foi feita uma proposta para correr 1 km por dia por 30 dias, à época eu morava em São José dos Campos. Já fazia caminhadas mas nunca tinha corrido. Aceitei o desafio e muita gente não acreditou que eu conseguiria, o que só reforçou a minha vontade de conseguir.

Fiz com tranquilidade os 30 dias, depois passei para 2 km até 720 dias, depois 4km até 1000 dias e após o milésimo dia passei a correr 5km até os dias de hoje.





RRB: Como o esporte surgiu na sua vida?

CLEUSA: Corredora eu nunca fui, mas na minha adolescência eu participei de Jogos Abertos no vôlei, atletismo, salto em altura, salto em distância e ginástica rítmica, isso até os 16 anos.

RRB: Você morou no Japão entre os anos de (2005 e 2009), o que você trouxe de aprendizado que você gostaria de passar aos seus seguidores?

CLEUSA: Desempenhei vários trabalhos no Japão, mas o que eu fiquei mais tempo foi na área da alimentação fazendo sushi, sashimi, marmitas prontas.

No Japão em todas as empresas e fábricas os empregados são obrigados a praticarem uma atividade física, a ginástica laboral. O que contribui bastante para você estar disposta no trabalho.

E o que trouxe para minha vida e quero compartilhar com meus seguidores primeiro é a questão da pontualidade. Isso no Japão é levado muito a sério. Eu já era e intensifiquei ainda mais essa questão. Hoje sou bem crítica com o tema da pontualidade.

“No Japão tive que aprender a trabalhar com as duas mãos, lá não tem essa de canhoto e destro, todo mundo trabalha com as duas mãos ao mesmo tempo, eu tive que me adaptar.

Ou aprendia ou eu não teria como trabalhar lá”!

RRB: Como foi seu retorno ao Brasil?

CLEUSA: Voltei para o Brasil para o meu marido conhecer os netos, porque ele já estava morando lá há mais tempo. Ao chegarmos, por conta de uma crise, o Japão demitiu todos os estrangeiros, somente mantendo o emprego dos nativos. Meu marido voltou para o Japão mas ficou sem emprego, o que me abalou muito psicologicamente.

Adoeci, tive plaquetopenia, meu organismo rejeitava os glóbulos vermelhos. Fiquei com a saúde debilitada, fui internada. Demorei muito a me recuperar.

RRB: Como a senhora cuida hoje da saúde?

CLEUSA: Trabalho com saúde há 30 anos, oriento os associados da franquia que tenho à prevenção de doenças com checkup anual, o que eu comecei a fazer também desde os 43 anos. E que me faz muito bem e me deixa mais feliz.

RRB: É verdade que a senhora tem hérnia de disco e mesmo assim consegue correr 5 km todos os dias? Qual o segredo?

CLEUSA: Me cuido com um colchão com infravermelho longo, magnetismo e rádio frequência pulsátil. O que equilibrou esse problema e me deu mais qualidade de vida. Hoje não sinto dores, posso correr, me exercitar, estou fazendo academia, sem problema nenhum de dor na coluna.

RRB: Foram oito irmãos, hoje a senhora é a mais velha e a é que mais cuida da saúde? Verdade?

CLEUSA: As pessoas dizem que entre meus irmãos eu aparento ser a mais nova, e eu atribuo isso a prevenção, se meus irmãos tivessem realizado, não estariam com problemas graves de saúde como estão.

"Se você não se cuidar, vai adoecer". - Cleusa Uenaka

RRB: A senhora vende plano de saúde e também leva saúde a vida das pessoas?

CLEUSA UENAKA: Sim. Eu tenho uma franquia de um sistema de saúde há 30 anos, por isso também que eu e minha família aderimos à prevenção. No Japão eles fazem checkup semestral, mas aqui no Brasil nós orientamos ao anual.

RRB: Mas o que significa a corrida para você? Qual a importância deste esporte na sua vida?

CLEUSA UENAKA: Eu coloquei a corrida na minha vida, na rotina, para melhorar minha qualidade de vida, não comecei a correr para competir, nem participar de maratona, não sou corredora.

Corro por mais qualidade de vida!

Correr me faz bem, vou continuar praticando todos os dias, não faço nada antes de correr. Isso faço para minha vida hoje! É algo importante que devo à minha saúde!



RRB: Porque seus vídeos começaram a viralizar?

CLEUSA: Não postava, estava correndo há mais de 500 dias e resolvi gravar e postar por outro desafio, perder a vergonha nas câmeras, de um treinamento que eu tinha feito. O desafio era postar reels todos os dias por 30 dias, aí gostei e continuei.

E teve um dia que eu estava com pressa e decidi gravar enquanto estava correndo.

Então, as pessoas gostaram e resolvi gravar sempre correndo. Eu sei que muita gente acha que eu corro somente na hora de gravar, mas eu corro de verdade e gravo para passar as mensagens.

RRB: Você pesquisa mensagens na internet e adapta ou sai tudo da sua cabeça, dos seus conhecimentos e experiências de vida?

CLEUSA: Não pesquiso frases na internet, pego todas as minhas anotações nos meus cadernos dos treinamentos e faço adaptações.

RRB: Não sente dificuldade em correr e falar ao mesmo tempo?

CLEUSA UENAKA: Não sinto dificuldade porque aprendi a respiração diafragmática e aplico na corrida.

RRB: Você sente que existe algum preconceito/julgamento ou já sofreu críticas com relação à idade?

CLEUSA UENAKA: Não sinto isso, o que acontece são brincadeiras leves tipo: “se eu perder para ela de quem vou ganhar?”.

Mas não chega a ser preconceito pela minha idade, acho que sou mais uma inspiração.

RRB: No início as pessoas faziam piada dos seus vídeos? Como reverteu isso? Te abalou?

CLEUSA UENAKA: Eu sempre achei divertido, falavam que eu era a avó do Pablo Marçal, mas nunca levei a sério, levo na brincadeira mesmo.

“Eu sei muito bem quem eu sou, as pessoas podem falar o que quiser, porque eu sei muito bem que eu sou”. - Cleusa

RRB: Você tem haters?

CLEUSA UENAKA: Não tenho!

RRB: No futuro você pensa em trabalhar com palestras, cursos de desenvolvimento pessoal e autocuidado?

CLEUSA UENAKA: Nunca pensei!

RRB: Pretende participar de corridas de rua?

CLEUSA UENAKA: Não tenho essa intenção de ser maratonista ou algo assim, posso correr uma prova de 5km de homenagem, mas maratona não quero não.

RRB: Qual a principal mensagem você gostaria de passar nesse mês da mães?

CLEUSA UENAKA: “Para você correr ou fazer qualquer atividade para sempre, você precisa ter uma causa, e eu tenho: viver mais tempo e com saúde para ficar com a minha neta”. Aos três anos ela me pediu: vovó quando o papai e a mamãe ficarem velhinhos você cuida de mim?”. Daí decidi que precisaria ter saúde para ficar com ela até a vida adulta e desde então eu não desisti, nem quero desistir do que eu faço.

RRB: É verdade que esse desafio de correr 5k todos os dias não tem fim?

CLEUSA: Isso mesmo, eu não tenho uma meta definida de quando vou parar, é para sempre. Eu metrifico os dias de corrida e vou correr até quando conseguir fazer, sem data para terminar.

RRB: Já falhou algum dia? Como está se sentindo hoje?

CLEUSA: Nesses quase 1200 dias eu nunca falhei. Correr e ir à academia hoje fazem parte da minha rotina diária, não me sinto mais cansada por isso.

RRB: Imaginaria que algum dia atingiria tanta gente? Qual a sua responsabilidade?



CLEUSA UENAKA: Nunca foi minha intenção, eu comecei a gravar os vídeos eu já corria há 500 dias e a intenção era só mostrar a beleza do parque, mostrar a diversão que é levar os filhos no parque e viralizou.

"A minha responsabilidade hoje é mostrar para as pessoas que é possível, não importa a idade, você pode começar em qualquer idade e que é possível sim uma pessoa idosa correr ou fazer qualquer atividade física porque a mente não envelhece". - Cleusa Uenaka

RRB: O que de com essa superexposição está te trazendo?

CLEUSA UENAKA: Me faz bem, porque gosto de gente e hoje tenho oportunidade de falar para mais de 200 mil vidas o que me traz muita responsabilidade também.



RRB: A senhora consegue ganhar dinheiro com a internet?

CLEUSA UENAKA: Dinheiro não! Mas ganhei roupa de corrida, tênis, suplementos, hoje posso frequentar uma academia, coisas que eu não tinha condições hoje são realidade.

RRB: O que o Instagram e esse sucesso mudou na sua vida?

Mudou mais foi a minha agenda, sou convidada para entrevistas, gravações, podcasts, as pessoas me reconhecem onde eu vou e sou sempre muito bem recebida.

Não que antes não fosse, sempre fui muito bem recebida em todos os lugares, só que a agora sou reconhecida.

RRB: Como manter-se forte para seguir o desafio que mobiliza tanta gente?

CLEUSA UENAKA: Mantendo minha boa alimentação, cuidando da minha saúde e sendo uma pessoa extrovertida e alegre como sempre fui. Isso me mantém forte no propósito.

RRB: De onde tira tanta força, garra e ânimo para essa façanha?

CLEUSA UENAKA: Quando sua saúde está em dia e seu emocional também, você não precisa buscar tanta garra e tanta força, já é natural. Quem me conhece sabe.

RRB: Quem é Cleusa Uenaka?

CLEUSA UENAKA: Continuo sendo esposa, mãe e avó dos meus cinco netos. Brincando com a neta, levando e buscando na escola, entrando na piscina, levando ao ballet. Assim que eu sou, brincando com a vida!

RRB: Aonde quer chegar?

CLEUSA UENAKA: Continuar trabalhando para sobreviver, para viver melhor, participar de mais treinamentos, aprender cada vez mais para poder passar mais informações e conhecimento a muita gente.

“Eu quero chegar nos meus 120 anos, que eu determinei quando tinha 43 anos, por isso que eu faço o que eu faço”. - Cleusa Uenaka

Com saúde é claro. Se for com saúde, é lá que eu quero chegar. Quero continuar fazendo o que eu faço, brincando com meus netos e até lá com meus bisnetos, reunindo minha família, andando de bicicleta.

Aonde quero chegar bem e feliz comigo mesma e trabalhando de preferência.

RRB: Planos para o futuro?

Quero ir à Disney com meus filhos e netos, comprar um carro grande para levar todo mundo para passear. Isso eu sonho!

“O futuro a Deus pertence, vamos fazer o possível, porque o impossível quem faz é ele”, Cleusa.

RRB: Qual a mensagem gostaria de passar aos seus seguidores e fãs das redes sociais?

Faça o que você pode com o que você tem e aonde você estiver, comece agora, comece já, vá para cima.

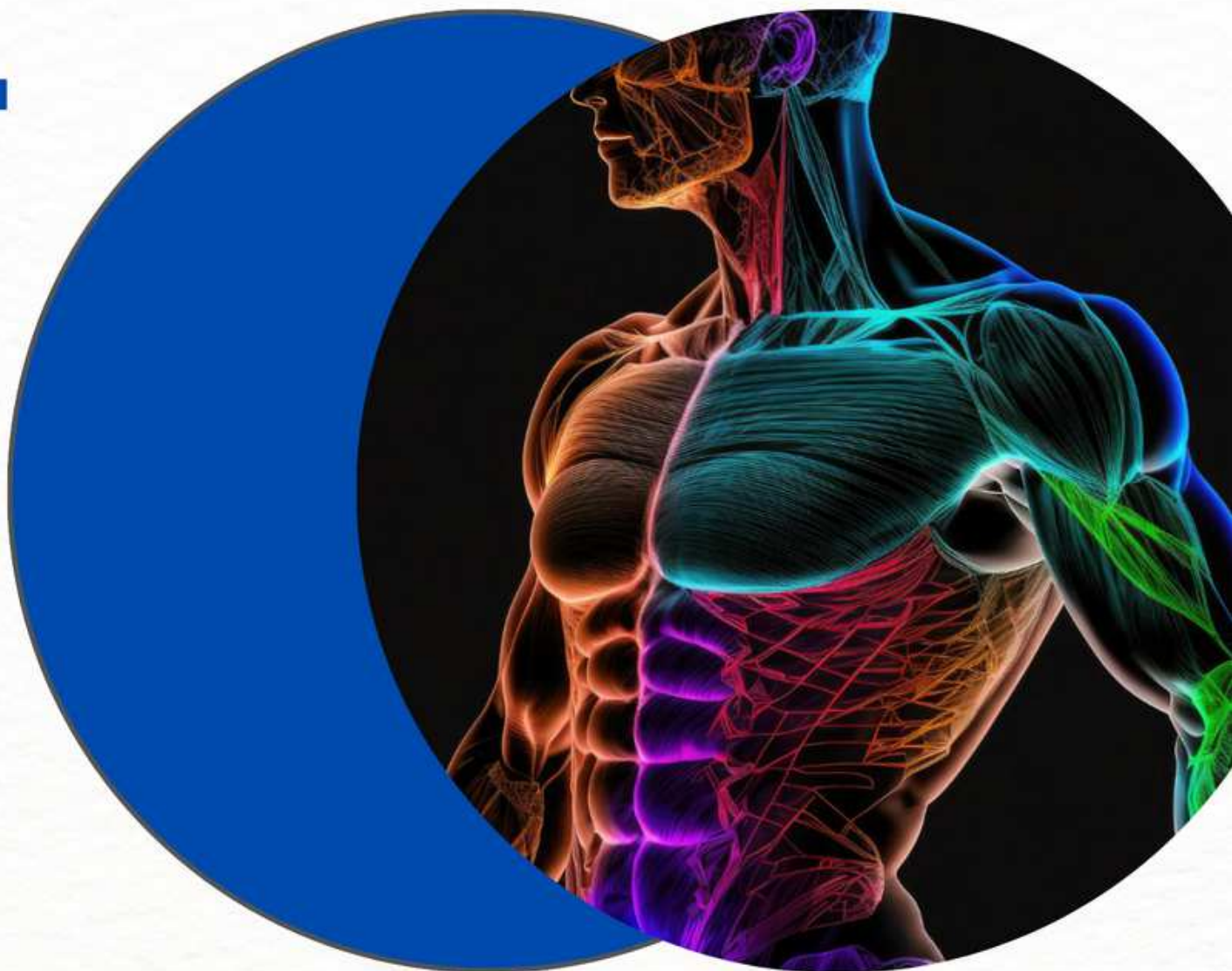
Uma frase!

“Faça todos os dias o que a maioria das pessoas sempre faz de vez em quando”! Cleusa Uenaka



**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



CORRENDO COM MAMÃE: PREVENÇÃO DE LESÕES E MOTIVAÇÃO DURANTE A MATERNIDADE



A maternidade é uma jornada emocionante e desafiadora, repleta de momentos inesquecíveis e demandas constantes. Para as mães que são apaixonadas pela corrida, equilibrar os cuidados com os filhos, o trabalho e o treinamento pode parecer uma tarefa hercúlea. No entanto, com a abordagem certa, é possível desfrutar dos benefícios da corrida sem comprometer a saúde ou a motivação. Aqui estão algumas dicas valiosas para ajudar as mães corredoras a prevenir lesões e se manterem motivadas:

1. Priorize o autocuidado: Como mãe, você desempenha muitos papéis e é fácil negligenciar suas próprias necessidades. Reserve um tempo para cuidar de si mesma, incluindo

alongamentos, descanso adequado e nutrição balanceada. Ouça seu corpo e ajuste seu plano de treinamento conforme necessário.

2. Fortaleça o corpo: A gravidez e o parto podem afetar a musculatura do core e da região pélvica. Incorporar exercícios de fortalecimento muscular específicos para essas áreas pode ajudar a prevenir lesões comuns, como dor lombar e incontinência urinária. Consulte um fisioterapeuta especializado em saúde da mulher para um programa personalizado.

3. Aquecimento e resfriamento adequados: Antes e depois de correr, reserve alguns minutos para aquecer os músculos e articulações. Um aquecimento dinâmico ajuda a preparar o corpo para o exercício, enquanto o resfriamento permite uma recuperação mais eficaz e ajuda a reduzir a dor muscular pós-treino.

4. Progressão gradual: Após o parto, seu corpo precisa de tempo para se recuperar totalmente. Não tenha pressa para retomar a rotina de corrida intensa. Comece com



caminhadas, corridas curtas e intervaladas, e aumente gradualmente a intensidade e a duração do treinamento conforme se sentir confortável.

5. Envolve-se com a comunidade: A maternidade pode ser solitária às vezes, mas encontrar um grupo de corrida ou uma comunidade online de mães corredoras pode ser uma fonte inestimável de apoio, motivação e troca de experiências. Compartilhe suas conquistas e desafios com outras mulheres que entendem sua jornada.

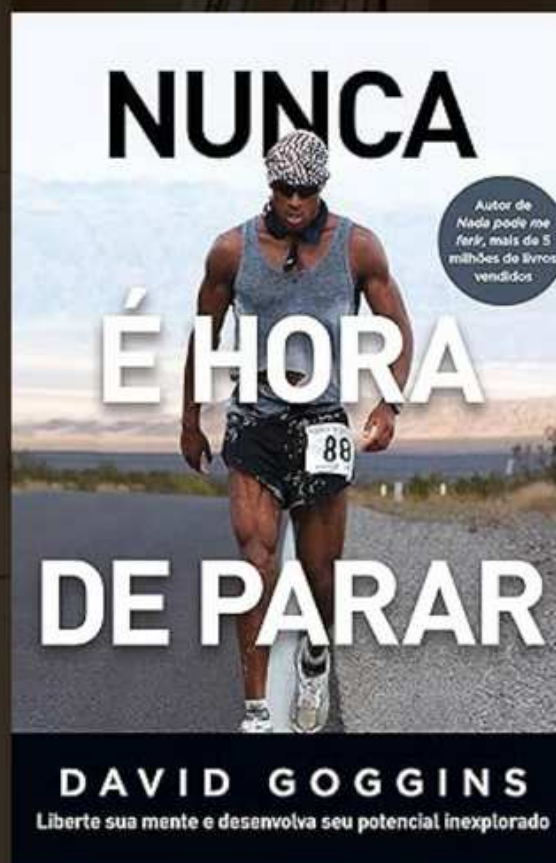
6. Estabeleça metas realistas: Defina metas inteligentes e alcançáveis, levando em consideração suas responsabilidades como mãe. Seja flexível e adapte suas expectativas conforme necessário. Lembre-se de que cada corrida, por menor que seja, é uma vitória.

7. Mantenha a diversão: Não se esqueça de se divertir! Experimente novas rotas, desafie-se com treinos intervalados e participe de corridas locais. Encontre maneiras de tornar a corrida uma experiência agradável e gratificante, mesmo nos dias mais difíceis.

Correr durante a maternidade pode ser uma oportunidade para se reconectar consigo mesma, fortalecer o corpo e inspirar seus filhos a adotarem um estilo de vida ativo. Com cuidado, paciência e determinação, você pode desfrutar dos muitos benefícios da corrida enquanto cuida de sua saúde e bem-estar.

Bons treinos, mamãe valente!

DICA DE LIVRO



“A única coisa que sei é: eu sou David Goggins. Existo, logo termino o que começo. Tenho orgulho do meu esforço. E, enquanto eu estiver no planeta Terra, não vou fazer nada pela metade.” – David Goggins

“David Goggins é um tipo raro de ser humano. Seu compromisso com sua filosofia, que destaca a importância de alcançar a grandeza através de resiliência mental e disciplina, dando tudo de si, tem servido de inspiração e motivação para milhões de pessoas em todo o mundo, inclusive para mim.” – Dwayne Johnson, “The Rock”

Em seu primeiro livro, Nada pode me ferir, Goggins revela o potencial inexplorado que todos temos dentro de nós.

Agora ele nos leva para o seu laboratório mental, no qual desenvolveu a filosofia, a psicologia e as estratégias que lhe mostraram que superar seus limites é apenas o ponto de partida, pois a busca pela grandeza nunca termina.

Sua impressionante história oferece ao leitor um mapa para sair do fundo do poço e chegar a um novo patamar que antes parecia inalcançável.

Se você sente que está sem rumo na vida, se busca maximizar seu potencial ou se apenas quer usar todas as suas energias para vencer barreiras aparentemente impossíveis, este livro é a inspiração de que você precisa.”

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA GRÁVIDA

10 DICAS PARA VOCÊ CORRER NA GRAVIDEZ!

RUNNERS tudo bem?

Estamos on, por aqui!

Esse é o mês das mães, então não podíamos ter outra pauta a não serem elas, não é mesmo?

Corredoras, Mães, Esposas, Namoradas, Trabalhadoras, Fortes, Filhas, Amigas, maquiadas, ou não, cabelo preso ou solto, rápidas ou mais lentas, independente de tudo isso, vocês são a essência da vida!

Então escolhi passar 10 dicas para voce correr durante a gravidez!! Isso mesmo, voce está grávida, então desce comigo....

Há muitos pontos a considerar quando se trata de mulheres grávidas que correm. É essencial que consultem seus médicos para garantir que seja seguro para elas e para o bebê. Além disso, ajustes na intensidade, duração e tipo de exercício podem ser necessários para garantir a segurança durante a gravidez e é importante considerar essas questões!





Biomecânica para corredores

MÃE



1. Consulta médica: Sempre consulte um médico antes de iniciar ou continuar um programa de corrida durante a gravidez, ele que dirá se você está apta ou não para praticar sua corrida!

2. Monitoramento do corpo: As mulheres grávidas devem prestar atenção aos sinais do corpo, como falta de ar excessiva, dor abdominal, tonturas, sangramento vaginal durante o exercício ou qualquer outra alteração fora da normalidade.

3. Intensidade e duração: Geralmente, reduzir a intensidade e a duração do exercício é recomendado. Não é pra sair fazendo uma maratona no final de semana, né? Rsrtrs. Pode ser necessário diminuir bem o ritmo e a distância ainda mais conforme a gravidez avança.

4. Hidratação e nutrição: Manter-se hidratada é fundamental, assim como garantir uma nutrição adequada para sustentar tanto a mãe quanto o bebê, lembre-se a hidratação agora são para dois hein!!

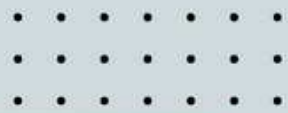
5. Conforto e segurança: Usar roupas confortáveis e calçados adequados é importante. Evitar terrenos acidentados e garantir uma postura correta ao correr também são essenciais. A sua biomecânica irá mudar gradualmente, e isso poderá sobrecarregar mais uma articulação que outra, fique atenta com sua lombar.

6. Atividades alternativas: Se correr se tornar desconfortável ou não for recomendado, há outras formas de exercício, como caminhada, natação ou ioga, e que podem ser mais adequadas durante a gravidez para você!

7. Mudanças no centro de gravidade: À medida que a gravidez avança, o centro de gravidade do corpo da mulher muda. Isso pode afetar o equilíbrio e a estabilidade ao correr, e a postura durante a corrida, aumentando o risco de quedas. Correr em terrenos planos e evitar mudanças bruscas de direção pode ajudar a reduzir esse risco.

8. Fortalecimento muscular: Incorporar exercícios de fortalecimento muscular, especialmente para a região pélvica e lombar, pode ajudar a reduzir o desconforto durante a corrida e prevenir lesões.





9. Escutar ao corpo: Se a mulher grávida sentir qualquer desconforto durante a corrida, é importante parar e descansar. Empurrar além dos limites pode ser prejudicial para ela e para o bebê, PARE! Lembrem-se o descanso é ESSENCIAL e você tem que pensar por dois.

10. Acompanhamento médico contínuo: Durante toda a gravidez, é fundamental, assim como manter um diálogo aberto com o médico e informá-lo sobre qualquer atividade física que esteja sendo realizada, incluindo a corrida, ou qualquer questão relacionada a prática da corrida! O médico pode oferecer orientações personalizadas com base na saúde da mãe e do bebê.

Correr durante a gravidez pode ser uma maneira saudável de se manter ativa, mas a segurança e o bem-estar de você e seu bebê, devem sempre ser prioridades máximas.

Lembrando sempre que cada gravidez é única, e o que funciona para uma mulher pode não funcionar para outra. E novamente, o acompanhamento médico é crucial para garantir a segurança da mamãe e do bebê durante qualquer atividade física durante a gravidez.

Feliz dia, Mamães, leitoras e corredoras!

Até mais.. RUNNERS.



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA





CORRIDA E ODONTOLOGIA

A GESTANTE E AS
ALTERAÇÕES BUCAIS



A prática de atividade física regular é fundamental na promoção da saúde, na qualidade de vida e na prevenção e/ou controle de diversas doenças nos diferentes ciclos vitais.

Nas mulheres, a gestação representa um período de grandes mudanças hormonais, físicas e emocionais, onde a atividade física, quando liberada pelo seu médico obstetra, de forma regular, moderada e controlada desde o início da gestação, promove benefícios para a saúde materna e fetal.

Para as gestantes corredoras e sem complicações obstétricas, vários são os benefícios da corrida realizada sob orientação profissional nesse período, tais como, a redução de dores nas costas relacionada à gravidez, diminuição do risco de desenvolver diabetes, pré-eclâmpsia e parto cesáreo, controle do ganho de peso saudável, melhora da capacidade cardíaca e respiratória, dentre outras.

Durante a gestação, a corredora pode perceber algumas alterações bucais e, muitas vezes, por mitos e crendices associadas à gravidez, evitam as consultas e tratamentos odontológicos por receio de que possa causar riscos para a vida do bebê.

Uma das alterações bucais bastante frequentes na gestante é a presença de gengivite gravídica, caracterizada por uma resposta inflamatória exacerbada frente à presença do biofilme bacteriano. O aumento dos níveis de estrógeno e progesterona durante a gestação, tornam os tecidos periodontais mais susceptíveis a mudanças inflamatórias induzidas pelo biofilme bacteriano.

Clinicamente, esta alteração periodontal caracteriza-se por uma gengiva com coloração avermelhada, edemaciada, com sangramento ao simples toque ou durante a escovação dentária. Essa condição pode ser prevenida por meio de uma boa higiene bucal ou profilaxia profissional e desaparece gradativamente após alguns meses do pós-parto.

Outra alteração no tecido periodontal que pode surgir durante a gestação é o granuloma gravídico – lesão benigna exofídica que se localiza, preferencialmente na região vestibular da gengiva, resultante de agressões repetitivas, micro traumatismos e irritação sobre a mucosa gengival. Normalmente, ocorre a redução espontânea dessa lesão no pós-parto. No entanto, nos casos em que seu volume interfira na mastigação, na realização da higiene bucal ou em situações de ulceração, está indicada a remoção cirúrgica ainda durante a gestação.

Outra manifestação bucal frequente durante a gestação é a incidência de lesões de cárie. Essa condição não tem uma relação direta com a gravidez, mas, sim, com mudanças dos hábitos alimentares da mulher nessa fase. Devido a uma menor capacidade estomacal, a gestante diminui a quantidade de ingestão de alimentos durante as refeições e aumenta sua frequência. Essa prática favorece um aumento no consumo de carboidratos na dieta associado ao descuido com a higiene bucal, aumentando o risco à cárie. Além disso, muitas gestantes diminuem a frequência da escovação dentária, devido a enjoos e indisposições.

Importante salientar que a gravidez não deixa os dentes “mais fracos” e propensos à cárie dentária, por perdas de minerais e cálcio para prover ossos e dentes do bebê em desenvolvimento, conforme credices populares ainda presentes. O cálcio necessário para o desenvolvimento do bebê é o ingerido pela mãe por meio da sua dieta, sendo essencial a ingestão de uma dieta rica em vitaminas A, C e D, proteínas, cálcio e fósforo durante o primeiro e segundo trimestre gestacional, período da formação e calcificação dos dentes decíduos do bebê.

Assim como o cálcio na forma de cristais dos dentes não são disponibilizados para formar e calcificar os dentes do bebê, a suplementação de fluoretos à gestante não confere dentes mais resistentes à cárie. Dessa maneira, não se justifica a prescrição de medicamentos contendo fluoretos no período pré-natal com o intuito de prevenir lesões de cárie após a erupção dos dentes.

Sabe-se que o fluoreto capaz de interferir nos processos da desmineralização e remineralização do esmalte dentário é aquele presente constantemente na cavidade bucal (via pasta de dente, água fluoretada), em contato direto com o dente já erupcionado e não incorporado durante a sua formação.

A gestante, identificando alguma manifestação bucal, está indicada a realizar uma consulta odontológica para solucionar tal situação. A maioria dos procedimentos odontológicos são viáveis de serem realizados durante o período gestacional. O cirurgião-dentista está habilitado a realizar um atendimento seguro e sem riscos ao bebê e à gestante, desmistificando os medos e riscos do tratamento odontológico durante a gestação.

Boa corrida e “boa hora” para as gestantes corredoras!!

Dra. Fabiane Piva
Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria



**VICTOR FERRÁS
WOLWACZ**
DENTISTA



**GRAZIELE
ZAMPIERE
VEIGA**

RUNNERS TIRINHAS BRASIL



POR:

SWARA

BARRETO



GRAZIELE

Mãe, dentista, corredora de rua desde 2003. Busca qualidade de vida com a atividade física.

Depois que você se torna mãe, você virá uma corredora! É um tal de corre pra lá e pra cá pra dar conta de tudo! Bua bua, mamadeira, fralda, opa não é só isso, abre a boca, menino, ora de reforçar no flúor, papai ajuda aqui, que está faltando pão, queijo, vamos ao supermercado, agora danou-se tudo, que mistura de assuntos, mas isso é a vida de inúmeras mulheres.

E aí, disse Grazi: “temos que equilibrar os pratinhos para manter o equilíbrio na vida! A corrida é um pratinho muito importante para mim!”

A corrida é oxigênio dessa super mãe, mas também é liberdade, energia e volta felizona para casa e pronta para a correria da vida filhos, casa, marido, trabalho e de tudo mais!

“Opa, (pausa e pensamento), se tô dando conta! Se encaixei a corrida no meio da rotina dos filhos, trabalho, casa! Se eu posso, todas as mães podem! Daí surgiu o @maequecorre”

Como dizem por aí: primeiro coloca a máscara de oxigênio em você e depois nos que estão ao seu lado! Graziela sempre deu o seu melhor em tudo que faz, na corrida não seria diferente! Ama correr, ama ser mãe e ama ser MÃE QUE CORRE ☐

O intuito é inspirar e mostrar as mães que estão todas juntas no mesmo barco! E que vão conseguir ☐ com muita força e colocando amor em tudo! Então, mães, quando a vista escurecer, quando o horizonte embaçar, coloca a máscara de oxigênio em si, tudo ficará mais nítido, leve de resolver.



OLYMPIKUS CORRE SUPRA A EVOLUÇÃO BRASILEIRA

Salve Runners! Nesta edição escreverei sobre um dos tênis que bombou no mercado recentemente e que sem dúvida surpreendeu a todos.

Inicialmente digo que foi um dos reviews mais difíceis que fiz até agora: primeiro pelo fato de ainda existir um certo preconceito com relação às marcas menos “badaladas” do mercado nacional e tive que rever todos meus conceitos desses anos de corrida para que fosse um review livre de qualquer pré-julgamento.

Para quem acompanha a pouco tempo o mercado running ainda não deve ter notado a grande evolução que a Olympikus teve nos últimos dois anos, sendo a marca mais usada no Strava no ano de 2023. Falando um pouco mais, a marca trouxe uma família de modelos que se tornaram ícones entre os corredores, como por exemplo, Corre 3 e o Corre Grafeno 2 e agora em 2024 trouxe o seu super tênis o Corre Supra!

E veio com a excelência que a Olympikus tem mostrado nos últimos modelos. Foi um tênis pensado em cada detalhe. No cabedal com Oxytec 3.0 que foi totalmente refeito com mais ventilação e mais respirável. Já na entressola recebe a NT-X feita com dois tipos de PEBAX que dão responsividade e leveza no tênis e que se soma a Carbon G, uma placa de carbono com revestimento em Grafeno que confere ao tênis responsividade. E para finalizar a sola desenvolvida em parceria com a Michelin gerando mais durabilidade no tênis.

Primeiras Impressões

Ao pegar o tênis na mão percebe-se todo o cuidado que a marca teve ao desenvolver o tênis com um peso que surpreende. Nos pés se sente um tênis com a base larga, confortável e que traz uma boa responsividade ao caminhar. Cabedal bem ventilado e o cadarço todo serrilhado que traz segurança ao amarrar o tênis.

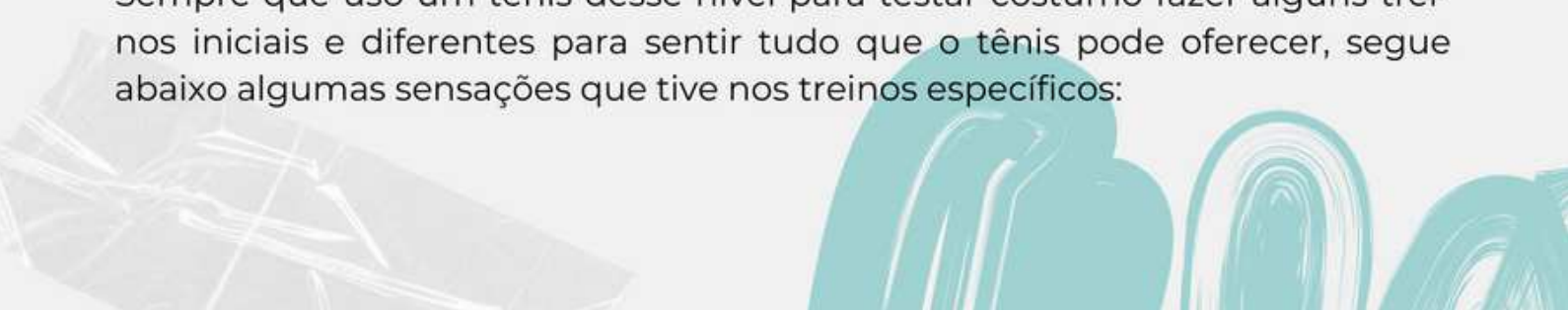
Realmente ao calçar o Corre Supra todo o preconceito cai por água abaixo! E passa-se a entender por que a marca cresceu no mercado, particularmente não esperava algo tão leve e confortável. Pensando em um super tênis, com certeza tem todo o conceitual do que se espera dele para o dia da pancadaria! Um detalhe interessante foi o contraforte que se ajustou muito bem no pé trazendo segurança ao calçar.

On The Road

De cara já começou surpreendendo na capacidade de resposta e na versatilidade do tênis. Me remeteu ao tempo que super tênis eram tênis leves e com uma resposta mais seca, só que agora se somou uma placa de carbono. Sem dúvida foi uma bela surpresa sentir o quanto a indústria nacional evoluiu.

O primeiro treino que fiz foi bem rodado, e sempre que foi exigido veio a resposta da placa e entressola impulsionando como todos os outros super tênis que já usei na vida.

Sempre que uso um tênis desse nível para testar costumo fazer alguns treinos iniciais e diferentes para sentir tudo que o tênis pode oferecer, segue abaixo algumas sensações que tive nos treinos específicos:





- **Treino de Tiro:** Tênis responde muito aos tiros curtos e aos mais longos, mas ainda se sente uma pequena perda em relação aos seus concorrentes mais caros;

- **Treino com Variação de Altimetria:** Foi um dos poucos tênis com placa que senti ajudar em subidas curtas e longas, então ganhou alguns pontos em relação aos concorrentes, pois a maioria das provas que corro não são planas.

- **Treino Longo:** Aqui foi onde senti algo bem interessante em relação os que já testei, a geometria do tênis e seu drop de 8mm ajudaram a preservar o desgaste muscular desde o início do treino, ou seja, trouxe uma fadiga muscular menor em relação aos outros modelos que testei.

- **Treino Regenerativo:** Para mim funcionou demais o tênis, serve tanto para correr rápido ou devagar, pois como há uma mudança de biomecânica nas duas formas de correr, senti que ele foi pensado para isso e gostei bastante desse suporte em todas as situações, principalmente pelo fato da base ser mais larga que a grande maioria, trouxe a segurança ideal para a mudança de biomecânica.

Opinião Final

Após quase 200km rodados com ele e com diversas variações de treino, fiquei extremamente surpreendido com o tênis, fica minhas impressões:

Prós

- Na minha opinião é o melhor custo x benefício de um super tênis;
- Conforto;
- Cabedal muito respirável;
- Cadarço muito bem-feito e pensado;
- Resposta da placa de carbono com grafeno é surpreendente.

Contras

- A palmilha do tênis não é totalmente colada, como nos outros super tênis;
- A amarração, para mim, precisou ser refeita, pois não trouxe um ajuste ideal da forma como veio de fábrica;
- Ainda tenho dúvidas sobre a durabilidade de 800km que foi anunciado, mas o meu ainda continua apresentando um desgaste normal.

Na minha opinião, se você busca um super tênis com o melhor preço do mercado, o Corre Supra é o tênis que procura. Para mim ele supera e muito seu concorrente nacional (Fila Race Carbon) e está longe dos preços dos tênis das marcas importadas.

Ficou com dúvidas em alguns termos por aqui, não se preocupe é só buscar nas edições anteriores onde explico tudo sobre os termos dos tênis e não esqueça de acompanhar as próximas edições para ler os reviews e comparativos dos modelos mais falados do mercado.

Nos Vemos na Próxima Edição!



**GUSTAVO
PAVESI**
EMPRESÁRIO





Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
TREINADOR





Motivação, desempenho e consistência: como seu sono pode afetá-las?

A falta de tempo na rotina das pessoas virou quase uma regra. Quando não damos conta de fazer tudo que precisamos em um dia, a solução é simples: dorme mais tarde ou acorda mais cedo. Embora seja normal, perder sono traz enormes prejuízos para sua saúde e performance. Neste texto, vamos discutir qual é o tempo indicado de sono e como testar se você está dormindo o suficiente. Além disso, vamos saber o que acontece com seu desempenho físico, cognitivo e com a saúde de uma pessoa com privação de sono.

Geralmente falamos muito sobre treinamento e alimentação como fatores determinantes de um bom desempenho na corrida, muitas vezes esquecendo de citar que nenhum atleta jamais alcançará sua melhor performance se não estiver dormindo bem. Treinamento, alimentação e sono formam o tripé que sustenta qualquer RP. Se algum destes pilares não estiver sólido, você dificilmente vai render tudo que pode.

Segundo o livro “Por que nós dormimos?” do pesquisador britânico Matthew Walker, a necessidade de sono varia de 7 a 9h, dependendo da pessoa. Abaixo disso, nossa recuperação física terá prejuízos, e nosso cérebro não conseguirá absorver de maneira eficiente o aprendizado do dia anterior.

Uma revisão bibliográfica de 2019 intitulada “Higiene do sono para otimização da recuperação em atletas” concluiu que dormir bem é o fator mais importante na recuperação física. Os autores também citam que muitos atletas focam apenas no treinamento, mas que poderiam melhorar muito seu desempenho apenas dormindo melhor, enfatizando que um sono profundo e reparador pode ser “treinado”.

Além da recuperação física prejudicada, o estudo cita que o desempenho dos atletas com privação de sono sofre por alterações hormonais e metabólicas, além do ganho de peso, dificuldade de tomada de decisão, diminuição da concentração de glicogênio muscular e produção de força. Além das doenças metabólicas, a privação do sono está diretamente relacionada a doenças como demência e Alzheimer.

Para saber se você está dormindo o suficiente, o livro de Walker cita os seguintes testes:

Você conseguiria voltar a dormir às 10h da manhã?

Se a resposta for sim, você está dormindo pouco.

Consegue funcionar bem sem consumir cafeína antes do meio-dia?

Se a resposta for não, você está se medicando contra o estado de privação do sono.





Sem o alarme do celular você perde a hora?

Em caso positivo, você precisa de mais sono do que está se permitindo.

Quando está lendo algo, por vezes precisa voltar e reler? Está dirigindo, passou um semáforo e não lembra a cor da luz?

Isso é sinal de cérebro fadigado que dormiu pouco.

Para facilitar o processo de entrar em sono profundo, recomenda-se evitar cafeína 10h antes de deitar-se. Desligar luzes, não usar tv ou celular, não beber álcool e evitar grandes refeições nas horas que antecedem a ida para a cama são indicados em práticas de higiene do sono.

Sabemos que é difícil encontrar tempo para dormir mais horas, porém sono de qualidade é necessidade, e não um luxo. Infelizmente, não é possível recuperar sono. Uma noite mal dormida não terá seus efeitos atenuados após uma noite bem dormida.

Todos nós sabemos como uma noite bem dormida faz diferença. Acordamos mais dispostos, felizes e recuperados. Mesmo com toda a dificuldade, encontrar mais tempo para dormir deveria ser uma prioridade na vida de todos nós, só assim o melhor desempenho na corrida, trabalho, aprendizado e vida social será alcançado.

OBS: Pessoas que dormem menos de 7h por dia podem se beneficiar de cochilos durante o dia.

Sugestão de vídeo bem legal disponível no youtube: "TED Matt Walker – sleep is your superpower"

E aí, você acredita que está dormindo bem?



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

