

BEM-ESTAR

Como definir braços sem ganhar volume excessivo?

Entenda como ajustar a carga, frequência e estratégia de treino para conquistar braços mais firmes e definidos de forma natural



Braços mais firmes e definidos estão entre os objetivos mais frequentes das mulheres que iniciam uma rotina de exercícios. Apesar disso, muitas ainda evitam treinos com cargas moderadas ou mais intensas por receio de desenvolver um aspecto excessivamente musculoso. Segundo especialistas, esse é um dos maiores mitos do universo fitness.

De acordo com Cacá Ferreira, gerente técnico da Companhia Athletica, conquistar definição muscular de forma natural é totalmente possível e está muito mais relacionado à combinação entre treino, alimentação e composição corporal do que ao simples aumento de carga.

“Existe uma crença antiga de que peso leve define e peso pesado faz crescer. Hoje sabemos que o mais importante é oferecer um estímulo adequado ao músculo. Para gerar adaptação e resultado, é preciso chegar próximo da fadiga muscular, independentemente de a carga ser leve, moderada ou mais intensa”, explica.

O especialista destaca que a definição muscular depende tanto do desenvolvimento da massa

magra quanto da redução do percentual de gordura corporal. Por isso, apenas aumentar o número de repetições com pesos leves nem sempre produz os resultados esperados.

Outro ponto importante é entender que o aumento temporário do volume muscular após os treinos não significa ganho excessivo de massa. Nas primeiras semanas de treinamento, é comum ocorrer uma sensação de inchaço devido às adaptações naturais do organismo ao esforço físico.

“Em muitos casos, a pessoa acredita que está ficando maior, quando na verdade está passando por um processo normal de adaptação. Com constância, alimentação equilibrada e treinamento adequado, a tendência é que o músculo fique mais firme e definido”, afirma Ferreira.

Para quem busca braços mais tonificados, a frequência também desempenha papel importante. Segundo o gerente técnico da Companhia Athletica, trabalhar a musculatura de duas a três vezes por semana costuma gerar bons resultados, desde que exista recuperação adequada entre os estímulos.

Além disso, a combinação entre exercícios para braços multiarticulares, como remadas e puxadas, e movimentos mais específicos para bíceps e tríceps favorece um desenvolvimento equilibrado da musculatura dos membros superiores.

“O grande erro é acreditar que treinar leve é suficiente. Muitas mulheres ainda treinam braços com poucas séries e intensidade baixa. Existe um potencial enorme de evolução quando o treino é realizado com planejamento, progressão gradual e intensidade adequada”, destaca.

Cacá reforça que não existe fórmula única para todos os casos. A construção de um programa eficiente deve considerar objetivos individuais, histórico de treinamento, condição física atual e eventuais restrições médicas.

“No fim, os melhores resultados aparecem quando conseguimos equilibrar três pilares: alimentação adequada, constância no treinamento e intensidade suficiente para gerar adaptação muscular. É essa combinação que favorece a definição e a melhora da composição corporal ao longo do tempo”, conclui.



DANIELA HUEB
Consultoria
Médica, CRM-SP 96.027
Envie suas dúvidas para
e-mail: danielahueb@jcnet.com.br

Perfume, lã e peles sensíveis no inverno: como evitar alergias

Eis que de repente você tira do armário uma blusa de lã guardada há algum tempo, veste e sente a pele irritada, com coceira e vermelhidão. Ou então bastou passar um perfume pra sair espirrando ou também notar a pele irritada. O que está acontecendo, hein?

Será que, do nada, sua pele ficou mais sensível? Isso pode estar relacionado aos dias mais frios. Existe uma conexão bem comum entre frio, lã, certos tecidos, perfumes e irritação da pele. Na coluna de hoje, eu falo mais detalhadamente sobre isso e ajudo você a se proteger.

Qual é a relação entre irritações na pele e inverno?

Nos dias frios, a pele perde mais água e fica com a barreira de proteção mais fragilizada por causa da baixa umidade do ar, banhos quentes e redução da produção de oleosidade — isso é um fenômeno bem típico do inverno.

Quando essa barreira está enfraquecida, ela se torna mais sensível ao atrito e a substâncias irritantes. Tecidos como lã, fibras sintéticas mais ásperas e roupas muito justas aumentam o atrito mecânico sobre a pele já ressecada, provocando coceira, vermelhidão e sensação de ardor. Não necessariamente significa que você é alérgico ou alérgica a lã ou demais tipos de tecido, mas sim uma dermatite irritativa pelo contato constante das fibras grossas com uma pele sensibilizada pelo frio.

E vai além do tecido, viu? Perfumes e produtos com mais fragrância também entram nessa relação porque contêm álcool e moléculas aromáticas que podem penetrar com facilidade numa pele ressecada e inflamada.

No inverno, isso favorece quadros de dermatite de contato, especialmente em áreas cobertas pela roupa, como pescoço, braços e tronco, onde há suor, calor e fricção do tecido.

Algumas pessoas ainda desenvolvem uma combinação de fatores: pele seca pelo clima, micro irritação causada pela lã ou tecidos sintéticos e reação química a fragrâncias presentes em perfumes, hidratantes ou amaciantes de roupa. O resultado é uma pele áspera, avermelhada, com placas, descamação e muita coceira, algo mais frequente em quem já tem tendência à dermatite atópica, pele sensível ou histórico de alergias.

Apareceu a irritação, e agora?

Quando a pele começa a apresentar coceira, vermelhidão, ardor, descamação ou sensação de “pele repuxando” nos dias frios, o mais importante é reduzir os fatores que estão agredindo a barreira cutânea. Entre eles:

- ✓ evitar banhos muito quentes e demorados,
- ✓ usar sabonetes suaves,
- ✓ aplicar hidratantes sem fragrância logo após o banho e
- ✓ preferir roupas de algodão ou tecidos macios em contato direto com a pele.

Se você gosta de usar lã, uma estratégia útil é vestir uma camada fina de algodão por baixo para diminuir o atrito das fibras. Também vale suspender perfumes diretamente sobre a pele irritada e observar produtos como amaciantes, cremes perfumados e detergentes, que podem piorar a inflamação. Em muitos casos, apenas restaurar a hidratação e reduzir o atrito já melhora bastante os sintomas.

Mas quando a irritação persiste, a avaliação médica é essencial. O dermatologista consegue diferenciar se o problema é apenas ressecamento, uma dermatite irritativa, uma alergia de contato ou doenças como dermatite atópica, de contato ou até psoríase.

Não importa se sua pele está irritada ou não, essas dicas são essenciais para a saúde da pele:

Evite banhos muito quentes e longos, porque a água quente remove a camada natural de gordura que protege a pele.

Use sabonetes suaves, de preferência sem fragrância e com ação hidratante, por exemplo, com glicerina vegetal.

Hidrate a pele logo após o banho, quando ela ainda está levemente úmida. Cremes e loções com ceramidas, glicerina, pantenol ou ureia em baixa concentração ajudam a restaurar a barreira cutânea.

Beba água com regularidade mesmo no frio. A hidratação do corpo também influencia a saúde da pele.

Prefira roupas macias e respiráveis, como algodão, em contato direto com a pele.

Evite perfumes diretamente sobre áreas sensíveis ou ressecadas. Fragrâncias podem irritar ainda mais a pele sensibilizada.

Cuidado com excesso de buchas, esfoliantes e atrito na pele. Esfoliação exagerada enfraquece a proteção natural cutânea.

Use protetor solar diariamente. O frio não elimina os danos da radiação UV, que também prejudica a barreira da pele.

Levando a sério essas dicas, você diminui e muito a chance de irritar a pele!

Um forte abraço e até o próximo domingo!

Daniela Hueb
Médica, CRM-SP 96.027