

boa forma

OUTUBRO • 2024

Tainá
Müller

Prótese de silicone: guia completo com tudo que você precisa saber

Tamanho, textura, técnicas, formatos...

O que você tem que conhecer antes
de marcar o procedimento

por Larissa Serpa



FOTO: Freepik



A cirurgia de prótese se silicone é a cirurgia plástica mais feita pelo mundo. E, sendo assim, ela não tem uma única paciente típica -- as mulheres escolhem fazer o procedimento por muitos motivos diferentes, como corrigir assimetria mamária perceptível ou arrumar deformidades tuberosas da mama, além de claro, aumentar o volume.

Seja qual for seu motivo para ir atrás do procedimento, tem uma lista de dúvidas que você deve esclarecer antes de optar pela cirurgia. Por isso, nós conversamos com um médico especialista para explicar tudo que você precisa saber antes de optar por sua cirurgia.

Conheça o especialista

DR. FERNANDO AMATO:

Graduação, Cirurgia Geral, Cirurgia Plástica e Mestrado pela Escola Paulista de Medicina (UNIFESP). Membro Titular pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plás-



tica, membro da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) e da Sociedade Americana de Cirurgias Plásticas (ASPS).

PRIMEIRO PASSO: ESCOLHENDO UM CIRURGIÃO PLÁSTICO QUALIFICADO

Se você está pensando em fazer uma cirurgia de aumento dos seios, a decisão mais importante que você tomará é quem realizará seu procedimento. Ao visitar um cirurgião plástico, não deixe de ver muitas fotos de antes e depois durante sua consulta — isso ajudará você a ter uma ideia do estilo estético de um cirurgião plástico.

Certifique-se de que seu cirurgião plástico seja certificado; isso garante que ele seja especificamente treinado e experiente em cirurgia plástica, incluindo aumento de mama, e que seu procedimento ocorrerá em uma instalação credenciada, o que é essencial para sua segurança.



Por fim, não escolha um cirurgião de aumento de mama com base no preço -- você não pode colocar um preço em sua segurança e resultados. A maioria dos cirurgiões plásticos oferece várias opções de financiamento para ajudar uma paciente a encaixar o aumento de mama em seu orçamento.

SEGUNDO PASSO: ESCOLHENDO A PRÓTESE

Como seu médico com certeza vai te falar, selecionar o implante perfeito é fundamental para alcançar os resultados desejados. Neste guia abrangente, levaremos você em uma jornada pelo intrincado processo de escolha do implante mamário ideal.

As diferentes opções de material

No Brasil, o material mais utilizado é o silicone, aprovado pelos órgãos responsáveis como o mais seguro. Nos Estados Unidos e em outros países, no entanto, você pode encontrar algumas outras opções:



1. Implantes salinos: menos possíveis problemas

Os implantes salinos são feitos com uma solução salina estéril (soro) dentro de uma concha macia de silicone. As vantagens dos implantes salinos incluem sua acessibilidade, a capacidade de ajustar o volume durante a cirurgia para obter melhor simetria e que, no caso improvável de uma ruptura ou vazamento, o soro é absorvido inofensivamente pelo corpo.



FOTO: Freepik



Aqui no Brasil, esse tipo de implante é usado apenas nos casos de reconstrução de mama.

2. Implantes de silicone: aparência e sensação naturais

Os implantes de silicone são preenchidos com um gel de silicone, imitando a sensação do tecido mamário natural. Eles são uma escolha popular devido à sua capacidade de fornecer uma aparência e textura mais naturais, sendo menos propensos a ondular ou dobrar. Os implantes de silicone oferecem um resultado mais suave e realista, tornando-os uma opção preferida para muitas pessoas. E, hoje em dia, também é uma opção tão segura quanto o soro, já que é feito de um gel que se mantém coeso e não "escorre" para outros lugares do corpo no caso de estourar.

TEXTURA: IMPLANTES LISOS VS. TEXTURIZADOS

Além do material do implante, você

também precisará decidir entre uma superfície lisa ou texturizada para seu implante. Vamos dar uma olhada mais de perto nas diferenças:

1. Implantes lisos: uma opção macia e natural

Os implantes lisos têm uma superfície sem textura, permitindo movimento dentro do bolso do seio. Eles tendem a ter uma sensação mais suave e podem for-



FOTO: Arquivo/DONNA MCWILLIAM



necer uma aparência mais natural. Uma vantagem dos implantes lisos é o menor risco de ondulação ou enrugamento. No entanto, é importante observar que os implantes lisos podem ter um risco ligeiramente maior de contratura capsular, uma condição em que o tecido cicatricial se forma ao redor do implante, fazendo com que ele pareça firme ou duro.

2. Implantes texturizados: risco reduzido de contratura capsular

Os implantes texturizados têm uma superfície projetada para promover a aderência do tecido. Essa textura ajuda a reduzir o risco de contratura capsular, tornando os implantes texturizados uma escolha popular para alguns indivíduos. A superfície texturizada pode ajudar a criar uma posição mais estável dentro do seio. No entanto, é importante observar que os implantes texturizados podem ter um risco ligeiramente maior de desenvolver uma condição rara chamada linfoma anaplásico de grandes células associado

ao implante mamário (BIA-ALCL). Esse risco ainda é relativamente baixo, mas deve ser discutido com seu cirurgião.

FORMATO: REDONDO VS. ANATÔMICO

Outro aspecto a ser considerado ao selecionar implantes mamários é o formato do implante em si. As duas principais opções são implantes redondos e em formato de gota.

1. Implantes redondos: plenitude e decote aprimorados

Os implantes redondos são simétricos e fornecem plenitude em toda a mama. Eles são versáteis e podem criar um decote mais pronunciado. Os implantes redondos tendem a ser mais baratos em comparação aos implantes em formato de gota (ou anatômicos). Eles também podem oferecer um aumento mais perceptível, especialmente na parte superior dos seios.



2. Implantes anatômicos: imitando o formato natural dos seios

Os implantes em forma de gota imitam o formato natural dos seios. Eles têm mais volume na parte inferior, lembrando uma gota. Podem fornecer uma inclinação mais gradual e um resultado de aparência natural. Esses implantes são frequentemente recomendados para indivíduos que desejam um aumento sutil.

PERFIL DO IMPLANTE

Os implantes vêm em diferentes perfis: baixo, moderado e alto. Cada perfil afeta a projeção e a plenitude dos seios.

1. Perfil baixo

Os implantes de perfil baixo têm menos projeção em cima e contêm uma base mais ampla. Eles tendem a fornecer um aumento mais sutil, tornando-os adequados para indivíduos que desejam um resultado de aparência natural.

2. Perfil moderado



Os implantes de perfil moderado atingem um equilíbrio entre uma aparência natural e volume adicional. Eles têm uma base ligeiramente mais estreita e oferecem uma quantidade moderada de projeção.

3. Perfil alto

Os implantes de perfil alto projetam-se mais proeminentemente da parede torácica devido ao seu formato, incluindo uma base mais estreita. Eles podem fornecer um aumento significativo no volume e são frequentemente escolhidos por indivíduos que buscam um aumento mais dramático.

TAMANHO IMPORTA: ENCONTRANDO O AJUSTE PERFEITO

Selecionar o tamanho certo do implante é uma escolha pessoal. É necessário ter uma comunicação aberta e honesta com seu cirurgião durante todo o processo de tomada de decisão.

Proporções corporais e estrutura

Considere o formato do seu corpo, altura e estrutura ao selecionar o tamanho do implante. Escolher um tamanho que complemente suas proporções gerais e alcance uma aparência equilibrada produz os melhores resultados.

Características do tecido

A quantidade de tecido mamário que você tem pode impactar as opções disponíveis para o tamanho do implante. Seu cirurgião avaliará seu tecido mamário natural e fornecerá recomendações com base em suas circunstâncias únicas.

Estilo de vida

Seu estilo de vida e nível de atividade física podem impactar o tamanho do implante que é adequado para você. Se você tem um estilo de vida ativo, pode preferir um implante menor que permita maior facilidade de movimento.

Resultado desejado

Não tenha medo de comunicar seus objetivos e expectativas ao cirurgião abertamente. Leve fotos de referência para sua consulta para ajudar a ilustrar o visual que você está buscando, auxiliando nas recomendações para o tamanho de implante apropriado que se alinhe com sua visão.

TERCEIRO PASSO: DECIDINDO A MELHOR TÉCNICA

Não é só o implante que faz a diferença no resultado. A técnica que você escolhe implantar sua prótese é o que mais vai afetar a aparência dela.

Colocação subglandular, ou "sobre o músculo"

É quando um implante mamário é colocado sobre os músculos de um paciente, mas abaixo do tecido mamário. A recuperação geralmente é mais fácil do que a recuperação da colocação submuscular e os músculos do peito permanecem intactos, portanto, não há perda de

função ou fraqueza. Os resultados finais geralmente são obtidos em algumas semanas e é capaz de acomodar implantes maiores. Por outro lado, tem mais chances de contratura capsular (aproximadamente 10,6% dos pacientes).

Colocação submuscular, ou "sob o músculo"

Na verdade, é mais um "intramuscular": a maioria dos cirurgiões faz essa técnica colocando o implante entre os músculos peitoral menor e serrátil internos e o músculo peitoral maior. Assim, o músculo maior cobre a parte superior e lateral do implante. Isso cria uma transição mais suave da parede torácica para o implante, alcançando um resultado mais natural. Os implantes submusculares interferem menos na mamografia mas, por outro lado, a recuperação é mais longa e a força dos músculos diminuem.

INCISÃO: ONDE SERÁ FEITO O CORTE

Existem diferentes técnicas para colocar o

implante de silicone da sua escolha. Ela vai depender da localização do seu implante (onde ele será colocado, como falamos acima), do tamanho e de gosto pessoal.

Incisão inframamária

Envolve um corte curto feito no vinco abaixo da mama, chamado de prega inframamária. Isso deixa uma cicatriz fina de 3 a 6 cm que é facilmente escondida dentro do vinco. As vantagens desse tipo de incisão incluem um ponto de acesso mais amplo, permitindo que um cirurgião plástico coloque implantes de silicone maiores ou implantes anatômicos com precisão.

Incisão peri-areolar

A incisão é feita ao redor da borda externa da aréola, de modo que a cicatriz resultante esteja localizada dentro dessa transição natural na pigmentação.

Incisão transaxilar

Envolve uma pequena incisão feita na

axila, através da qual seu cirurgião plástico colocará o implante mamário usando uma câmera e instrumentos especializados para garantir o posicionamento ideal. Isso deixa uma pequena cicatriz na axila, mas atinge um aumento mamário sem cicatriz no próprio seio.

Incisão transumbilical

Esta técnica envolve uma incisão logo acima do umbigo. Cada implante mamário é inserido através desta incisão e então levado até o seio. As vantagens da técnica transumbilical incluem uma única cicatriz sem cicatrizes no próprio seio.

Contratura capsular: um problema para se atentar

A contratura capsular é uma possível complicação que pode ocorrer após o aumento dos seios. Ela acontece quando o tecido cicatricial se forma ao redor do implante e aperta, fazendo com que o seio pareça firme ou duro. Embora o risco de contratura capsular exista, os avanços

nas técnicas cirúrgicas e no design do implante reduziram significativamente sua ocorrência.

PERGUNTAS FREQUENTES

Quanto tempo o silicone dura?

A vida útil dos implantes mamários pode variar. Embora sejam projetados para durar muito, é essencial lembrar que eles não são considerados dispositivos vitalícios. Alguns indivíduos podem precisar de seus implantes substituídos ou removidos devido a complicações ou mudanças em suas preferências.

Colocar silicone é seguro?

Os implantes mamários são considerados seguros e passaram por testes rigorosos e melhorias ao longo dos anos. Quando você fizer sua consulta, a equipe fornecerá informações detalhadas sobre os riscos e benefícios potenciais.

O silicone pode afetar a amamentação?

Os implantes mamários podem afetar a



amamentação, mas isso depende muito de vários fatores, incluindo a colocação do implante e a técnica cirúrgica usada. Discutir seus planos de amamentação com seu cirurgião antes do procedimento é vital para garantir que você tome uma decisão informada.

Quanto custa o silicone?

O custo do procedimento de aumento dos seios pode variar dependendo de vários fatores, incluindo a experiência do cirurgião, o tipo de implante escolhido, a localização geográfica e taxas adicionais, como anestesia e hospital. Já, os implantes, costumam variar de 2 a 6 mil reais.

Como é o processo de recuperação após a cirurgia de prótese de silicone?

O processo de recuperação após o aumento dos seios pode variar de pessoa para pessoa. Geralmente envolve um período de descanso, atividades restritas e uso de sutiã de sustentação por até três meses.

A close-up portrait of a woman with dark, curly hair, looking directly at the camera. She is wearing a white tank top and a black fingerless glove with a gold logo on her right hand. The background is a textured green surface.

Tainá Müller

TAINÁ MÜLLER: ABORDAGEM PREVENTIVA PARA PRESERVAR A SAÚDE (E O COLÁGENO!)

Intérprete de Verônica em “Bom Dia, Verônica”, da Netflix, Tainá quer envelhecer bem – e isso não tem nada a ver com estética

por Ana Paula Ferreira

O ditado popular “melhor prevenir do que remediar” pode ser considerado um lema na vida de **Tainá Muller**, de 42 anos. Apesar da rotina corrida, dividida entre suas versões de profissional, mulher, mãe e esposa, a atriz faz questão de manter uma série de cuidados com sua saúde e beleza, a fim de garantir uma boa [qualidade de vida](#) e mais longevidade. Segundo ela, foi a virada dos 40 anos que mudou seu ponto de vista a respeito de preservar seu corpo de dentro para fora.

“Comecei a me dar conta de que meu [envelhecimento](#) tem que ser visto de uma forma muito holística mesmo. Sempre tentei ter essa visão, mas agora



mais do que nunca. Eu quero conservar minha visão, minha audição, minha mobilidade o máximo de tempo possível”, contou à Boa Forma.

“[Depois dos 40](#), acho que vai mudando essa chave do: ‘Estou incomodada com uma ruga’. Tem coisas muito mais radicais que estão acontecendo nesse processo de mutação natural do seu corpo e que você tem que estar preparada para aceitar e para tentar correr atrás, no sentido de tentar compensar para ter uma vida útil maior”, completou.

Temática escolhida por Tainá para nosso ensaio de capa – o styling, inclusive, foi assinado por ela mesma! –, [a luta](#) foi uma atividade que também passou a fazer parte de sua vida para somar nos cuidados com o corpo e mente.

“Adoro lutar e acho que por isso que escolhi o ensaio [de capa para Boa Forma] de luta, porque foi uma grande descoberta que eu tive [depois dos 40](#) anos.”





A seguir, você confere a entrevista completa com Tainá Muller, na qual ela conta mais sobre seus [cuidados de beleza](#) e saúde, as novas perspectivas e preocupações após a chegada dos 40 anos e seus próximos passos na vida pessoal e profissional.

NOVA PERSPECTIVA DE CUIDADOS APÓS OS 40

A chegada dos 40 anos mudou algo em sua vida em relação à autocuidado?

Muito! Acabei de fazer um check-up geral, fui primeira vez ao cardiologista, fiz um monte de exames... Agora sempre vou fazer uns check-ups mais completos, porque meu filho quer que eu dure muito, eu prometi para ele [risos]. A virada dos 40 te coloca numa perspectiva mais realista com a finitude, porque você sabe que você viveu metade da sua vida. É quase um: “Alô, agora é sério!”. Então para mim, hoje, meu foco é totalmente nisso. E outra coisa: eu trabalho como meu corpo, então



preciso de tudo funcionando muito bem, tenho que estar com todos os meus sentidos funcionando, com a mobilidade, a voz, visão, audição, fala... Então isso acaba também dando um chamado para esse pensamento mais holístico sobre a saúde.

Como você lida com as mudanças causadas pelo tempo? É algo fácil para você ou um processo de aceitação?

Tem um processo de aceitação. Acho que não é simples, principalmente do ponto de vista de uma pessoa que trabalha com a imagem, que está muito acostumada a se ver na câmera e aí começa a enxergar as mudanças. Acho que essa pessoa vai passar por um processo [de aceitação], ainda mais num mundo onde todo mundo está o tempo inteiro correndo atrás da juventude – o que acho que é uma guerra perdida. Claro que você pode melhorar sua pele, conservar o colágeno que tem... É um conjunto de coisas que eu faço para que não seja [um processo] tão acelerado, principalmente



com esse mundo todo de toxicidades que a gente vive. A gente não dorme tão bem por causa da telas, estamos em um mundo muito poluído, agora mais do que nunca... Então acredito que toda tentativa de preservação é bem-vinda, mas a luta para frear esse processo [de envelhecimento da aparência] é condenada ao fracasso, e a frustração é o pior. Acho que minha principal preocupação é ir vendo as mudanças e aceitando. E não são só as mudanças na pele. Por exemplo, uma coisa que me impactou muito foi que esse ano comecei a usar meu primeiro óculos multifocal. Aos 42 anos, de repente comecei a não enxergar de perto. Isso me impactou muito [risos], porque o colágeno a gente vai trabalhando, mas e as outras coisas? Comecei a me dar conta de que meu envelhecimento tem que ser visto de uma forma muito holística mesmo. Sempre tentei ter essa visão, mas agora mais do que nunca. Eu quero conservar minha visão, minha audição, minha mobilidade o máximo de tempo possível. Depois dos

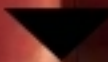


40, acho que vai mudando essa chave do: “Estou incomodada com uma ruga”. Tem coisas muito mais radicais que estão acontecendo nesse processo de mutação natural do seu corpo e que você tem que estar preparada para aceitar e para tentar correr atrás, no sentido de tentar compensar para ter uma vida útil maior.

Para conservar a mobilidade, você segue uma rotina de atividades físicas?

Eu sempre fiz atividades físicas, mas gostava de yoga, pilates levinho... E a Verônica me deixou uma herança que eu gostei muito, que é uma herança com mais “punch” de exercício. Treinei muito para fazer [a personagem]. Fiz a terceira temporada com 41 anos e eu queria estar apta a fazer qualquer coisa sem dúvidas, então aprendi a lutar. Foi uma coisa que eu nunca tinha feito, já que gostava de coisas mais “zen”. Mas eu aprendi a ter esse gosto e me senti muito potente fazendo isso aos 40 anos, interpretando uma personagem que é mãe de adoles-





cente e que está lutando, que é uma heroína 40+ que luta [risos]. Só que acabou a série e eu fiquei com saudade de lutar. Aí, como meu filho tinha muita vontade de lutar, achei uma combinação maravilhosa: hoje ele é meu parceirinho de taekwondo. Eu treino com os adultos e ele com as crianças, mas a gente vai no mesmo horário, fazemos prova de faixa juntos. É uma coisa que para nossa vida, para nossa conexão, foi muito boa. Eu adoro lutar e acho que por isso que escolhi o ensaio [de capa para Boa Forma] de luta, porque foi uma grande descoberta que eu tive depois dos 40 anos.

Você mantém outros cuidados para manter a mente em equilíbrio, como alimentação, terapia etc?

Melhorei muito o sono, porque tive problemas de insônia durante a pandemia, mas já melhorei muito. Quanto à alimentação, descobri que todos os meus exames davam alergia a glúten. Eu realmente cortei e isso melhorou muito minha qua-

lidade de vida. Eu tinha uma coceira crônica na orelha que não adiantava colocar corticóide, porque sempre voltava. Eu também tinha muita retenção de líquido, distensão abdominal, me sentia mal depois de comer, e depois que cortei o glúten melhorou muito minha qualidade de vida.

Foi um processo fácil para você cortar esses alimentos?

Não e ainda não é, porque o mundo não aceita muito bem isso. As pessoas ainda acham que é só uma dieta por “frescura”, não veem que é uma questão de saúde. Para avião, por exemplo, eu tenho que pedir com uma semana de antecedência, e se eu não pedir, não tenho o que comer. Hoje entendi que não posso comer mesmo. Não posso abrir mão, porque uma vez que eu como, passo uma semana mal. Demora muito para desinflamar, então também fui entendendo como controlar o nível de inflamação no corpo, que é uma coisa muito importante. Também tenho

uma médica que me acompanha já há muito tempo, a nutróloga Vania Assaly, que me dá suplementos. Eu comecei a suplementar com vitamina B12 e com cúrcuma, que é uma um anti-inflamatório super potente.

FORÇA DENTRO E FORA DAS TELAS

Você trabalha com papéis bem intensos. Podemos usar de exemplo “Bom Dia, Verônica”, que traz uma temática bastante delicada para as mulheres. Esse tipo de trabalho já influenciou de alguma maneira sua saúde mental?

[Em “Bom Dia, Verônica”] o assunto era muito pesado e não tem como eu não me sentir totalmente envolvida nele, até por eu ser mulher. A série também pegou muito da pandemia. A primeira temporada foi lançada na pandemia, a segunda foi gravada ainda em pandemia e só a terceira que estava mais fora deste contexto, então ficou tudo muito misturado ali. Foi um momento difícil para mim, mas

ao mesmo tempo, quando eu tava no set em ação, por incrível que pareça eu ficava tranquila. Eu deixava toda essa angústia para Verônica e, de certa forma, não deixou de ser terapêutico também. Não deixou de ser uma medicina para mim, porque eu estava em um momento muito angustiado, com muitos medos ainda na cabeça, e aí tem uma personagem que é uma heroína e que parte literalmente para a ação. Foi muito bom nesse sentido para mim.

Você já se manifestou diversas vezes a respeito de pautas feministas e Verônica, inclusive, é uma personagem muito forte na luta pela segurança da mulher. Como tem sido educar um menino na sociedade patriarcal? Quais são os desafios que você enxerga nessa criação?

Acho que, no fundo, eu não crio o Martin diferente de como criaria uma menina. Eu acho. Estou dando uma suposição, porque não tenho essa experiência. Mas acredito que, no fundo, é sobre você validar quem



a criança é e os sentimentos dela. É estar com uma escuta muito atenta para ela e ensiná-la sobre respeito com seu próprio exemplo. O que a gente fala, o nosso discurso como mães e pais, vale muito pouco diante das nossas ações. Aqui em casa, por exemplo, ele tem como exemplo um pai que pega junto comigo, que quando estou trabalhando fica com ele, cozinha e faz as coisas. E ele tem um exemplo de respeito com ele também. Eu respeito muito quem ele é desde muito pequeno, peço desculpas quando acho que preciso pedir e reconheço que errei. Então acredito que eu faria da mesma forma com uma menina. Acredito que é isso: fazer com que as crianças gostem da vida de uma forma geral, do mundo, da natureza, e com que aprendam a ter respeito não só com as mulheres, mas com todas as pessoas, com as plantas com os animais... Acho que é ensinando com seu exemplo que todas as criaturas merecem respeito. E, claro, dando uma noção de gênero aos poucos, à medida que ele vai cres-



cendo, falando que os homens ainda são privilegiados na sociedade em relação à mulher. É claro que essas falas entram, mas isso já vai num viés mais racional. A masculinidade e sua toxicidade estão aí. Às vezes vejo [meu filho] reproduzir algumas falas ou comportamentos [machistas ou tóxicos] e é claro que explico, mas acho que o caminho é justamente ter a escuta aberta, porque acredito que esses meninos que se tornam homens opressores talvez não tiveram espaço para lidar com as próprias emoções e acabaram tão desconectados de si mesmos, que também são desconectados do outro, e acabam reproduzindo um comportamento cultural sem pensar.

Você acredita que seus trabalhos ao longo destes 20 anos de carreira contribuíram para formar suas lutas e bandeiras de hoje em dia?

Eu acho que o contrário [risos]. Acredito que o que sempre acreditei que acabou influenciando a minha carreira como

atriz. Quando eu estava estudando jornalismo, meu TCC foi sobre os blogs na guerra do Iraque. Um dos blogs que analisei, por exemplo, foi o do Salam Pax, que era um menino gay, que curtia The Cure, que estava lá em Bagdá e que estava com sua cidade sendo bombardeada. Então eu sempre tive muita curiosidade, muita vontade de falar de quem não é muito falado, de trazer à tona assuntos que não são muito falados, de trazer para o debate. Acho que essa minha veia jornalística, mais do que a atriz, que influenciou quem eu sou.

Tem algum tipo de personagem que você gostaria de interpretar e que ainda não aconteceu?

Muitas! Eu adoraria fazer uma sufragista, por exemplo. Da mesma forma que eu adoraria fazer uma mulher que é derramada na própria humanidade -- e estou buscando isso, até estou em um projeto para fazer. É uma mulher tão frustrada, tão frustrada, que se torna violenta. Eu acre-

dito que esse direito de também humanizar as personagens mulheres é o próximo passo. Lutamos tanto por protagonismo, conquistamos alguma coisa e acho que também já regredimos um pouco, mas acredito que [o próximo passo] é também o direito de conquistar esse protagonismo que não é só heroico, mas que é facetado, complexo.

BELEZA PREVENTIVA

Você já foi loira, morena, com cabelo curto e longo, com e sem franja. Mudar o visual é um desafio para você?

Para mim, o desafio na verdade é ficar muito tempo com o mesmo visual [risos]. Gosto muito de mudar e acho que ser atriz é a possibilidade de eu ter sempre oportunidade de me reinventar, não só no meu trabalho, mas também no visual. Então gosto de, a cada personagem, trazer um elemento diferente. Às vezes é mais sutil, às vezes mais explícito, mas é muito difícil encontrar uma personagem minha [igual

à outra]. Nem sei se tem alguma exatamente com o mesmo cabelo da outra. Eu acho que é um elemento legal que tenho como ferramenta do meu trabalho.

Teve algum desses visuais que você se identificou mais e que gostaria de manter?

Eu amei demais o da Verônica [da série “Bom dia, Verônica”, da Netflix] na segunda e terceira temporadas. Aquele loiro foi uma revelação para mim, porque eu nunca tinha feito loiro daquele jeito. Achei que eu não ficava bem assim, porque não é uma cor natural para mim, mas acabou que funcionou muito. Então, de vez em quando, me dá saudades. Tenho vontade de voltar.

E tem algum tipo de mudança que você seria mais resistente para fazer em relação ao visual?

Olha, não. Na verdade eu faria tudo que fosse reversível.

E com a pele você também tem essa atenção e cuidado?

Nossa, muito! A pele é uma coisa que eu cuido bastante desde bem nova. Sempre fui a favor de colágeno. “Quem guarda, tem”, sabe? [risos] Então sempre busquei tanto a cosmética quanto o tratamento com laser, bioestimuladores de colágeno, enfim, aparelhos que funcionem de uma forma mais natural – nada que mude a minha fisionomia, mas que estimule esse colágeno, porque preciso dele. Preciso dele porque as câmeras pegam muito mais [linhas de expressão, textura da pele etc] do que o olho no cotidiano. Como atriz, sempre tive essa consciência de que, se eu cuidasse desde cedo, teria um colágeno mais preservado nessa minha idade de agora, e eu acho que eu consegui. Quanto à rotina de cuidados em casa, eu uso bastante coisa manipulada, especificamente para minha pele. Tenho um creme diurno, um creme noturno. Todos os dias eu passo protetor solar, desde os meus 20 anos de idade. Não saio sem protetor. Comprei



também um aparelhinho que faz uma estimulação na pele, como um Skin Booster, que gostei bastante. Às vezes eu gosto de usar para drenar. Também uso creme para a área dos olhos. Todos os dias pela manhã eu faço uma rotina de skincare, e à noite também faço. Para mim, é como escovar os dentes, sabe?

FUTURO E BEM-ESTAR

Por último, o que te gera bem-estar na vida?

Descobri que uma boa carga de endorfina é fundamental para mim. Não é nem uma escolha, não é mais sobre uma escolha, sobre mobilidade ou forma física. Para mim, hoje em dia é principalmente sobre saúde mental, sobre baixar o nível de ansiedade. Me entendi como uma pessoa que tende muito à ansiedade, então a luta foi, para mim, um lugar onde posso dar vazão a essa energia. Sou muito agitada, então é uma energia que às vezes tenho extra no corpo e que acaba não sendo

liberada e virando uma ansiedade. Descobri também que eu amo pintar. É uma nova descoberta. O lado bom da vida é que a gente vai vivendo e vai descobrindo. Fui fazer um curso e também estou pintando azulejo para o meu sítio, para fazer uma parede toda de azulejos pintados por mim. Fiz essa aula com um amigo que é artista plástico e descobri que é uma coisa maravilhosa para mim, que tenho tendência a hiperfoco. Não fiz aquele exame oficial para TDAH, mas minha psicóloga, que está comigo há muito tempo, falou que provavelmente eu tenha, pelo meu histórico mesmo, por eu ter tendência a ter hiperfoco e ter a mente tagarela demais. E aí a pintura me coloca em um hiperfoco, o trabalho manual me deixa em uma outra frequência. É muito legal.

Quais sonhos, profissionais e pessoais, você ainda não realizou e gostaria de realizar?

Eu sempre quis ser roteirista, além de atriz, porque tenho essa veia do jorna-

lismo. Sempre gostei de escrever. Eu era blogueira “before it was cool” [expressão que significa “antes de ser legal”, em tradução livre]. Em 2013, antes de ter essas coisas de blogs de moda, eu tinha um blog onde escrevia resenhas, crônicas, poemas, “egotrips”, e deixei isso “dormindo” para me dedicar à minha carreira de atriz. Agora, estou retomando essa gana que tenho de escrever, de criar histórias. Estou em uma sala de roteiro como produtora executiva de um filme em que também vou atuar. Estou também como produtora executiva e diretora de um documentário. Então meus próximos sonhos profissionais a serem realizados passam muito por estar atrás das câmeras.

Quanto a minha vida pessoal, eu queria morar num lugar mais tranquilo. Queria muito morar no meu sítio, que é uma casa sustentável que fiz para ficar totalmente desconectada do sistema. Agora, com filho na escola e numa fase muito produtiva da vida, é mais difícil. Mas tenho uma fantasia de me ver assim num lugar



mais afastado mesmo, pintando, criando, escrevendo, lendo... Acho que todo mundo já passou em algum momento por esses sonhos, uma casa cheia de bichos [risos].

O que podemos esperar de você para o próximo ano?

Estou ajudando na primeira versão desse roteiro que fui chamada para ser colaboradora e estou com um filme que provavelmente é para o ano que vem. Também tenho que terminar meu documentário ["Apolo"] até o final do ano, porque ganharmos uma lei para lançamento, então precisa lançar no início do ano. Muito provavelmente vou voltar em cartaz com a peça "Brilho Eterno" em janeiro e fevereiro, e tem também a série "Faro", que já foi gravada em Portugal e que talvez seja lançada ainda esse ano, e o longa que também filmei esse ano, que é "Mariana", do Paulo Fontenelle.





Tainá como stylist

A atriz foi quem produziu a locação e moda desse ensaio de Boa Forma. "Quando decidimos a locação, a maravilhosa academia de Boxe 'Nobre Arte', busquei uma inspiração que ficou entre o esporte e o cyber punk. Eu curto moda desde sempre e no dia a dia gosto de investir em peças duráveis e atemporais. Tenho um guarda-roupa pequeno e certeiro. Acho que a moda é expressão e encontrar o próprio estilo faz parte da busca do autoconhecimento."







boa forma

OUTUBRO 2024

Tainá
Müller

MOVIMENTO

Desafio do peitoral:
30 dias de exercícios
para definir a região

BELEZA

Guia do silicone: tudo
que você precisa saber
antes de optar pela cirurgia

ALIMENTAÇÃO

Dieta x Câncer de
Mama: o que dizem
as novas pesquisas

Foto: Jorge Bispo

Maquiagem e cabelo: Mariana Magioli

Styling: Tainá Muller





Câncer de mama x alimentação: o que diz a ciência

Descubra o papel da dieta no
desenvolvimento da doença

por Juliany Rodrigues



Não é só por ser outubro que é importante falarmos sobre o câncer de mama. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), "no Brasil, excluídos os tumores de pele não melanoma, o **câncer** de mama é o mais incidente em mulheres de todas as regiões".

A doença é responsável por uma **alta taxa de mortalidade no país**, e os seus fatores de risco incluem condições endócrinas, história reprodutiva, genética e, é claro, hábitos de vida -- sedentarismo, consumo excessivo de álcool, obesidade e **alimentação inadequada** são grandes vilões na luta contra o câncer de mama. "Cada vez mais, os estudos demonstram a influência da alimentação no risco de desenvolvimento do câncer de mama", ressalta a **Fúlvia Hazarabedian**, nutricionista e responsável pelo programa de nutrição da Bio Ritmo.

Dietas ricas em ultraprocessados, por exemplo, têm sido associadas a maiores chances de surgimento da doença. Por outro lado, pesquisas mostram que certos padrões alimentares, por exemplo, a **dieta mediterrânea** (consumo de alimentos ricos em **gorduras saudáveis** e **ingestão reduzida de carnes vermelhas e produtos lácteos**) podem contribuir para a prevenção.

"A alimentação desempenha um papel fundamental na prevenção do câncer de mama. Uma dieta equilibrada e rica em



FOTO: Freepik



nutrientes pode colaborar para o combate de fatores de risco relacionados ao desenvolvimento do câncer, como obesidade e síndrome metabólica. Importante lembrar que o peso adequado tem uma importância ainda maior após a menopausa para a prevenção dessa condição", afirma **Dra. Flávia Purcino**, ginecologista, mastologista e sócia fundadora da Clínica Eredità.

Entenda mais sobre **a relação entre a dieta e o câncer de mama** a seguir!

O QUE COMER PARA EVITAR O CÂNCER DE MAMA?

Antes de tudo, tenha em mente que o desenvolvimento do câncer de mama está ligado a diversos fatores. Portanto, uma boa nutrição é apenas uma parte do que devemos fazer para nos proteger contra essa doença. Agora, é hora de conhecer alguns alimentos têm sido apontados como valiosos para essa prevenção.

Ervas e especiarias



As **ervas e especiarias**, entre elas, cúrcuma, orégano, tomilho, salsa, alecrim e gengibre, carregam vitaminas, ácidos graxos e polifenóis, fornecendo propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Além disso, muitas contêm compostos bioativos que podem auxiliar na inibição do crescimento de células cancerígenas. Um estudo de 2017 investigou os antioxidantes carvacrol e ácido rosmarínico, presentes no orégano, e observou que



eles apresentam resultados significativos no processo de prevenção de linhagens agressivas de câncer de mama.

Semente de linhaça

A **semente de linhaça** conta com ômega 3, que favorece o combate às inflamações crônicas, e ação antioxidante, que ajuda a evitar tumores malignos. Também tem lignanas, uma substância que aumenta a imunidade, melhora o trânsito intestinal, diminui a taxa de açúcar no sangue e regula os níveis hormonais.

Peixes gordurosos

Existem pesquisas que mostram que o consumo de **peixes gordurosos** pode atuar especificamente na redução do risco do câncer de mama. Esses alimentos são ótimas fontes de ômega 3, selênio e antioxidantes como a astaxantina, compostos que podem auxiliar na proteção das células do corpo. Alguns exemplos incluem o salmão, a sardinha, o atum e o arenque.

Frutas vermelhas

As **frutas vermelhas**, por exemplo, framboesa, acerola, morango, melancia e romã, apresentam boas quantidades de antioxidantes, por exemplo, flavonoides e antocianinas. Por isso, elas contribuem para a redução das chances de desenvolvimento de determinados tipos de câncer, entre eles, o de mama.

Uma pesquisa de 2013, que teve a participação de 75.929 mulheres, revelou que uma dieta rica em frutas vermelhas, principalmente mirtilos, está ligada a uma menor probabilidade de câncer de mama com receptor de estrogênio negativo.

Vegetais de folhas verdes

Couve, rúcula, espinafre, acelga e outros vegetais de **folhas verdes** podem oferecer propriedades anticancerígenas. Esses alimentos possuem betacaroteno, luteína e zeaxantina, antioxidantes carotenoides que têm sido relacionados à diminuição do risco de câncer de mama. Um estudo de 2015 associou níveis mais

elevados de carotenoides no sangue a uma diminuição de 18% a 28% no risco de câncer de mama. Além disso, algumas análises apontam que o folato, uma vitamina B que pode ser encontrada em vegetais de folhas verdes, pode contribuir para a prevenção desse tipo de tumor. Entretanto, ainda são necessárias mais pesquisas.

Frutas cítricas

Laranjas, acerolas, tangerinas, morangos e outras frutas cítricas são ricas em folato, vitamina C, carotenoides e antioxidantes flavonóides, substâncias que acabam com as inflamações do corpo, combatem o estresse oxidativo e ofere-



FOTO: Freepik



cem propriedades anticancerígenas. Uma revisão de seis estudos realizada em 2013 apontou que uma alta ingestão de frutas cítricas pode diminuir 10% a probabilidade do câncer de mama.

Vegetais allium

Para prevenir o câncer de mama, uma boa ideia é incluir os vegetais allium na sua alimentação, por exemplo, cebola, alho e alho-poró. Esses alimentos são fontes de organossulfurados, vitamina C e antioxidantes flavonoides.

Em seus resultados, uma pesquisa feita com 285 mulheres iranianas relacionou o consumo de alho e alho-poró à diminuição do risco de câncer de mama.

Contudo, no mesmo estudo, a alta ingestão de cebola cozida foi associada a uma chance aumentada dessa doença. Por isso, para garantir o pequeno efeito protetor da cebola, ao que tudo indica, o melhor é comê-la crua.

Dessa forma, ainda são precisas mais análises para compreender a relação entre as cebolas e a saúde mamária.

Grãos integrais

Os **grãos integrais**, por exemplo, quinoa, trigo e arroz integral, são fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, garantindo propriedades anticancerígenas.

Um estudo de 2016 apontou que comer mais de sete porções de grãos integrais semanalmente diminui significativamente as chances de câncer de mama em mulheres.

Vegetais crucíferos

Em estudos recentes, os **vegetais crucíferos** têm sido ligados à prevenção do câncer, especialmente por conterem compostos de glucosinolato. Alguns exemplos desses alimentos são: couve-flor, rúcula, repolho, acelga e agrião.

Gorduras boas

As **gorduras boas**, presentes em alguns alimentos, entre eles, azeite de oliva, castanhas, abacate e peixes gordurosos (como os citados acima), podem desempenhar um papel interessante na prevenção do câncer.

QUAIS ALIMENTOS AUMENTAM O RISCO DE CÂNCER DE MAMA?

De acordo com a ciência, existem alguns alimentos que podem favorecer o desenvolvimento do câncer de mama. Descubra quais a seguir!

Alimentos ultraprocessados

Salgadinhos, biscoitos, fast food e refrigerantes são perigosos à saúde mamária, uma vez que apresentam altos níveis de conservantes, açúcares refinados e gorduras trans.

Carne processada

A etapa de processamento das carnes envolve conservantes e compostos carcinogênicos. Então, para manter a saúde do organismo, a orientação é evitar bacon, salsicha, presunto e outros embutidos.

Álcool

O consumo regular de bebidas alcoólicas pode aumentar a probabilidade de câncer de mama.

Alimentos ricos em gordura saturada
Uma dieta rica em gorduras saturadas e trans pode aumentar o risco de diversas doenças, incluindo o câncer de mama. Essas gorduras podem ser encontradas em alimentos como frituras, carnes vermelhas, manteiga, requeijão e queijos.

Soja aumenta o risco de câncer de mama?

Provavelmente, você já ouviu falar que a soja aumenta o risco de câncer de mama. Essa é uma ideia que surgiu porque o alimento conta com isoflavonas, que são estrogênios vegetais.

No entanto, estudos já provaram que os produtos de soja não contêm níveis suficientemente elevados de estrogênio para provocar efeitos adversos nas mulheres, especialmente em relação ao câncer de mama, garante a Dawn Musalem, médica especialista em estilo de vida na Mayo Clinic.

“Ao longo de muitos anos, venho tentando desarticular o mito que envolve a soja e o câncer de mama. E parece que a mensagem ainda não foi captada, pois, praticamente todos os dias, todos os pacientes com quem falo estão preocupados com o consumo de soja soja”, frisa Dawn.

“O consumo de soja após o diagnóstico de câncer de mama não apenas oferece uma excelente forma de obter proteína vegetal, mas também contribui para a melhoria dos resultados do tratamento da doença”, completa a médica da Mayo Clinic.

NUTRIENTES QUE PODEM ATUAR NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

*Alguns nutrientes têm sido estudados devido aos seus potenciais benefícios na proteção da saúde mamária. A **Géssica Ortiz**, nutricionista do Instituto Nutrindo Ideais, lista os principais:*

Vitamina D

As pesquisas indicam que a **vitamina D** ajuda na regulação do crescimento celular e na prevenção do câncer de mama. Esse nutriente pode ser obtido por meio da exposição solar e da ingestão de alimentos como peixes gordurosos.

Ômega-3

Os ácidos graxos **ômega-3**, encontrados em peixes, nozes e sementes de linhaça, proporcionam ação anti-inflamatória e podem evitar a doença.

Antioxidantes

Entre os exemplos de **antioxidantes** estão as vitaminas C e E, o selênio e o betacaroteno. Eles combatem os danos celulares causados pelos radicais livres.

Fibras

Frutas, legumes e grãos integrais são fontes de fibras, que podem ser consideradas aliadas poderosas para evitar o câncer.

Catequinas

As **catequinas**, disponíveis no chá verde, podem ter propriedades anticancerígenas.

OUTROS CUIDADOS ALÉM DA ALIMENTAÇÃO

Além de uma dieta balanceada, outros cuidados devem ser adotados para ficar longe do câncer de mama, por exemplo:

- Se exercitar regularmente
- Manter um peso saudável
- Evitar o consumo de álcool
- Largar o cigarro
- Realizar os exames de rastreamento (mamografia e autoexames das mamas) regularmente
- Conhecer o seu histórico familiar
- Gerenciar o estresse

Por fim, é fundamental destacar que o **diagnóstico precoce do câncer** de mama é indispensável para o sucesso do tratamento e a **melhoria das taxas de sobrevida**.



Desafio do peitoral: 30 dias para peitos firmes e levantados

Esses exercícios são ótimos para
todos e funcionam como um
"lifting de seios" para mulheres

por Larissa Serpa



Nem precisamos dizer que os seios mudam com o tempo -- e por "mudam" queremos dizer "caem, devido a flacidez. É completamente natural (e inevitável) que seu peito perca elasticidade conforme você envelhece — você pode agradecer à gravidade por isso, a propósito. Também é totalmente normal querer fazer algo para reverter esse efeito e dar a si mesma uma autoestima extra.

Se você odeia sutiãs push-up, ficará feliz em saber que o enchimento não é a única maneira de levantar os peitos. Adicionar exercícios para o peitoral à sua rotina de exercícios também pode oferecer um verdadeiro estímulo.

Vamos ser honestos: nenhum treino transformará seios pequenos em maiores. Ainda assim, fortalecer os músculos do peito tem uma série de benefícios adicionais, incluindo força, equilíbrio e postura aprimorados.

Abaixo do seu peito estão os músculos peitoral maior e peitoral menor. O peitoral maior vai do seu esterno para cima e para fora até os braços e pescoço, enquanto o peitoral menor fica abaixo dos músculos principais e ajuda a conectar suas costelas às escápulas. Trabalhar o peito de vários ângulos com peso suficiente garante bastante estímulo para aumentar a força e desenvolver estes músculos, deixando-os mais proeminentes e adicionando uma forma bonita ao peito.

Como bônus, trabalhar esses músculos também melhora seu core (a região do núcleo abdominal) e suas costas, o que leva à ilusão de uma figura de ampuheta, como aponta a fisiologista do exercício **Bianca Vilela**.

O DESAFIO

A chave para tornar este treino de levantamento de seios eficaz: certifique-se de escolher pesos que sejam pesados o suficiente. Você deve sentir que consegue

fazer cerca de mais duas repetições no final de cada série, mas não mais que isso.

Complete 3 séries de 10 a 12 repetições (ou pelo tempo estipulado) de cada exercício ensinado abaixo.

Execute a rotina completa três a quatro vezes por semana (sempre respeitando um dia de pausa entre elas).

A cada semana, aumente um pouco os pesos usados.

OS 10 MELHORES EXERCÍCIOS PARA PEITORAL

Supino com halteres

Por quê é ótimo:

Este movimento trabalha seu peito, braços e ombros enquanto contrai seu núcleo. Você está ativando seus peitorais quando abaixa lentamente os halteres e usa apenas a parte superior do corpo para levantá-los de volta.

Como fazer:

Deite-se com as costas retas em um banco ou colchonete no chão e os pés apoiados no chão, segurando dois halteres apoiados no peito.

Empurre o peso para cima e estenda os braços com as palmas voltadas para os pés.

Pause no topo por um segundo, depois abaixe lentamente até que seus cotovelos quase toquem o chão. Isso é 1 repetição.

Flexão*Por quê é ótimo:*

Flexões são um teste geral de condicionamento físico para sua estabilidade e força da parte superior do corpo. Você está envolvendo seu peito, peitorais e tríceps, assim como seu equilíbrio.

Como fazer:

Comece de quatro, com as palmas das mãos um pouco mais largas que os ombros e os pés próximos. Seu corpo

deve formar uma linha reta da cabeça aos pés. (Opção para começar de quatro, com a cabeça e os joelhos alinhados.) Abaixar até que o peito quase toque o chão. Mantenha os braços em um ângulo de 45 graus em relação ao tronco.

Pause, depois empurre de volta para a posição inicial. Isso é 1 repetição.

Flexão com explosão

Por quê é ótimo:

Esta variação eleva o nível de uma flexão padrão e requer mais força da parte superior do corpo e controle do core.

Como fazer:

Comece em uma posição de prancha alta com as mãos um pouco mais afastadas do que os ombros. Mantenha o core engajado e os quadris levantados.

Dobre os braços e abaixe o peito o máximo que puder, ou até que seu peito toque o chão.

Empurre para cima com força explosiva e pule as mãos para uma posição estreita sob os ombros.

Dobre os braços e abaixe o peito o máximo que puder, ou até que seu peito toque o chão.

Empurre para cima com força explosiva e levante as mãos mais afastadas do que os ombros. Isso é 1 repetição.

Fly com halteres

Por que é ótimo:

Este movimento trabalha seus tríceps e bíceps enquanto alonga os músculos do peito.

Como fazer:

Deite-se com as costas retas em um banco e os pés apoiados no chão, segurando um par de halteres acima dos ombros com os cotovelos ligeiramente dobrados.

Mantendo a leve flexão nos cotovelos, abaixe os pesos para os lados até que os cotovelos fiquem nivelados com o peito.

Mantenha a mesma flexão nos cotovelos enquanto empurra os pesos de volta para cima. Isso é 1 repetição.

Supino com Pegada Fechada

Por quê é ótimo:

Quando você abaixa os pesos, eles ficam cerca de uma polegada acima do seu peito, isolando seus peitorais. Isso pode ajudar você a obter a aparência mais empinada que deseja.

Como fazer:

Deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no tapete. Segure um haltere em cada mão e estenda os braços para cima, com as palmas voltadas uma para a outra.

Mantendo os pesos juntos, dobre os cotovelos e abaixe as mãos até o peito.

Lentamente, inverta o movimento e volte ao início. Isso é 1 repetição.

Crucifixo em pé

Por quê é ótimo:

Esses movimentos podem ser feitos com ou sem pesos ou faixas de resistência. Quando você adiciona o peso, isso ajudará a atingir mais os músculos do peito.

Como fazer:

Comece em pé com os pés afastados na largura dos ombros.

Dobre os cotovelos e leve os braços para os lados para formar dois ângulos de 90 graus (como os braços de cacto na ioga).

Mantendo um núcleo forte e as costas retas, lentamente junte os braços e cotovelos à sua frente (mantenha o ângulo de 90 graus e não lidere com os cotovelos).

Em seguida, inverta o movimento para voltar ao início. Isso é 1 repetição.

Prancha com rotação

Por quê é ótimo:

Adicionar a rotação inclui a parte superior do corpo para girar completamente. Seu peito ajuda a guiar seu braço da lateral para a posição de prancha completa.

Como fazer:

Comece em uma posição de prancha com as mãos diretamente abaixo dos ombros e forme uma linha reta da cabeça aos pés. (Opção para segurar halteres nas mãos.)

Gire o corpo aberto para a direita para passar para uma posição de prancha lateral. Coloque as duas pernas empilhadas uma sobre a outra e levante o braço direito para o céu.

Coloque o braço direito de volta no chão e reinicie em uma posição de prancha. Isso é 1 repetição. Complete o máximo de repetições possível em 50 segundos.

Em seguida, troque de lado e gire o corpo aberto para a esquerda, leve a mão esquerda para o céu e empilhe os pés um sobre o outro para uma prancha lateral esquerda.

Inverta o movimento para retornar à posição de prancha. Repita o máximo de repetições possível em 50 segundos no segundo lado.

Superman

Por quê é ótimo:

Este movimento abrirá suas costas para ajudar na flexibilidade. Ele aquece seus músculos e prepara você para um treino de peito. Também é uma ótima variação para uma prancha tradicional.

Como fazer:

Deite-se de bruços com os braços estendidos para a frente e as pernas retas, mantendo a cabeça relaxada e a coluna neutra.

Contraia os músculos centrais para estabilizar a coluna, enquanto simultaneamente levanta as pernas e os braços alguns centímetros do chão, mantendo a cabeça e o pescoço neutros.

Segure no topo por 3–5 segundos. Solte suavemente de volta para a posição inicial. Isso é 1 repetição.

Prancha

Por quê é ótimo:

As pranchas fortalecem seu núcleo, melhoram sua postura e dão estabilidade ao abdômen. O peito também desempenha um papel.

Como fazer:

Comece no chão sobre as mãos e joelhos, com as mãos diretamente sob os ombros.

Dê um passo para trás, um pé de cada vez. (Para mais estabilidade, afaste os pés mais do que a distância do quadril e aproxime-os para um desafio maior.)

Mantenha uma linha reta do topo da cabeça aos calcanhares, com o olhar para baixo, logo acima das pontas dos dedos.

Contraia o abdômen, os quadríceps, os glúteos e segure. Pense em cavar os calcanhares e apertar os quadríceps.

Mantenha a posição por 30 segundos.

Círculos de braço

Por quê é ótimo:

Este movimento trabalha os músculos dos ombros e do peito, bem como a parte superior das costas.

Como fazer:

Fique em pé com os pés na distância do quadril e os braços nas laterais, segurando halteres leves.

Levante os braços para os lados e gire para cima e ao redor para completar um círculo completo até que os braços estejam de volta ao início. Isso é 1 repetição.