

Você é única!

www.atrevida.com.br

atrevida



namorado
PRA QUÊ?

AS COISAS MAIS LEGAIS PARA VOCÊ FAZER NA MELHOR COMPANHIA: A SUA!

garotas **INCRÍVEIS**

POSTER GIGANTE
ARIANA GRANDE
BIEL

CONVERSAMOS COM AS MENINAS DA **FIFTH HARMONY** E DESCOBRIMOS O QUE ELAS PROMETEM PARA A TURNÊ! + A MAQUIADORA DA BANDA REVELA OS TRUQUES DAS GIRLS PARA COPIAR JÁ!

APOSTAS PARA **ARRASAR no look**

- Legging fora da escola
- Estampas de estrelas
- Delineado gatinho perfeito!

EDIÇÃO 281 - PREÇO R\$ 5,90

10 FRASES DO LIVRO **COMO EU ERA ANTES DE VOCÊ** QUE VÃO MUDAR A SUA VIDA

PERNAS lisinhas

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Se você sempre reclama de dor ou cansaço nas pernas ou tomou um susto ao ver que as suas veinhas estão bem aparentes, vem cá, precisamos bater um papo sobre varizes e vasinhos!

por ALINE MARCHIORI | Ilustração ISABELA SANTOS



de onde ELAS VÊM?

Do seu corpo mesmo! É que as varizes ou vasinhos nada mais são do que as dilatações de vasos sanguíneos que se encontram na pele ou abaixo dela. As maiores, que se dilatam, ficam tortas e acabam saltando na pele são as varizes, que causam inchaço nas pernas, dor, peso e manchas; já as menores, que ficam na camada superficial e têm tons avermelhados, são os vasinhos. E se você acha que isso aparece apenas em pessoas mais velhas, está enganada. Qualquer mulher pode ter varizes e vasinhos. Elas são mais comuns a partir da terceira década de vida, mas desde a infância elas estão presentes e podem ficar evidentes na adolescência devido à grande carga de hormônios na puberdade.

LIVRE-SE JÁ

As varizes e os vasinhos têm tratamento. E a técnica que o médico escolherá depende da intensidade da doença e do objetivo pretendido. Hoje em dia existem vários tipos de tratamento: os mais invasivos, como a cirurgia e a aplicação, na qual o médico injeta uma substância química para a veia se contrair, fechar e desaparecer com o tempo, e os feitos com laser, como a radiofrequência. Caso o médico perceba sinais

de varizes é importante cuidar, pois mesmo com a sua evolução lenta, pode ser perigosa, já que pode levar a garota a um quadro de insuficiência venosa crônica (mais conhecida como IVC), aparecimentos de feridas na pele e até manchas. Outro fato importante é que uma vez que a veia é tratada, dificilmente voltará a aparecer. Portanto, se o problema voltar, é sinal de que novos vasos estão se formando; por isso, é necessário a mudança de hábitos para que o sangue transite adequadamente.

Comece a se mexer

Os exercícios físicos são ótimos aliados para quem quer ter pernas saudáveis e ficar bem longe das varizes. Todos os tipos são ótimos e ajudam na circulação do sangue; porém, para um melhor resultado na prevenção da dilatação dos vasos sanguíneos, prefira atividades aeróbicas, como caminhada, bicicleta e natação, que ajudam o sangue a circular e melhoram a função da panturrilha - e ainda queimam bastante calorias.

100% SAUDÁVEL

- Cuide da sua saúde para evitar varizes. Procure manter o peso, fazer atividades físicas e manter uma alimentação balanceada. Outros fatores também podem influenciar no seu aparecimento, como o uso de hormônio - no caso, anticoncepcional -, a genética, passar muito tempo de pé, obesidade, ter dificuldades de movimentações nas pernas, etc.
- Descubrir se desenvolveu varizes ou vasinhos é fácil, pois ao observar as pernas já é possível ter uma ideia. Mas procure um médico, pois só ele poderá dar o diagnóstico correto e indicar o melhor tratamento.
- Alguns sintomas também denunciam a presença das dilatações nas veias, como o inchaço, queimação, dor, cansaço e peso nas pernas no período da tarde.