



CAPACETE GIRO FORAY



Clique e conheça a linha completa!



BICICLETO

O Portal da Bicicleta

Home  
Contato

- Bicicleta

A Revista

Anuncie

Edições

Compre

Assine

Ciclismo Clubes de Pedal Dicas E-bike Edições Inclusão Social Meu Pedal Notícias Mulher Notícias Notícias Vídeos

THULE

Buscar no site...

Notícias

## Ciclista aventureira dá dicas valiosas para cuidar de bolhas e machucados

Cacá Strina se prepara para pedalar a Rota 66, histórica travessia norte-americana com mais de 4.000km, e registrará passo a passo em seu blog She Biker

Por Revista Bicicleta

2.882 visualizações

Compartilhe em: Facebook, Twitter, Google+



Foto: Divulgação

A paulistana Cacá Strina, fotógrafa e aventureira, já percorreu Caminho de Santiago de Compostela (Espanha), serras de Urubici (Santa Catarina), Chapada Diamantina (Bahia), Japão (Tocantins) e agora se prepara para a ambiciosa Rota 66, pedalando em média 120km por dia entre setembro e outubro. Para dar conta de atravessar 8 estados e mais de 217 cidades, Cacá, que começou a treinar ciclismo há apenas 4 anos, traz algumas dicas de como prevenir e cuidar de possíveis bolhas e machucados.

"Costumo usar tênis mesmo no meu dia a dia, mas a 'sapatinha' especial para pedalar pode causar algum incômodo depois de horas de circuito ou quando tenho que empurrar a bike andando. Em pontos dos pés que já sei da probabilidade de machucar, costumo prevenir colocando curativos flexíveis, que acompanham o movimento do corpo", conta a ciclista que vai visitar ainda o Grand Canyon, Meteor Crater, Represa Hoover Dam, Monument Valley.

Se o problema for as incômodas bolhas, Cacá também investe em formato diferenciados de curativos de alta tecnologia que não aderem ao machucado, o foco é mesmo a cicatrização mais rápida e adequada: "Bolhas que cicatrizam mal acabam atrapalhando e muito o rendimento, precisa estar atenta para cuidar direitinho e evitar sempre de estourar", brinca.

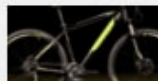
A dermatologista Camila Saab comenta algumas destas medidas e dá dicas que podem ser utilizadas não apenas para atletas mas para o dia-a-dia do treino na academia e de corrida: "Quando surge uma bolha, o mais recomendado é não estourá-la. Para evitar o risco de infecção do local, o ideal é limpar o ferimento com antisséptico e deixar o corpo de recuperar por conta própria, protegendo o machucado com curativo adequado."

Recém-lançada no mercado brasileiro pela Mundipharma, líder no tratamento da dor, a linha de curativos Betaplast™ protege e, ao mesmo tempo, trata feridas e pequenos machucados. Os produtos contam com tecnologia SmartPore, usada em ambiente hospitalar e formatos inovadores, que criam o ambiente ideal para a cicatrização, durando mais tempo na pele do esportista, como a Cacá, e não aderindo a ferida.

Os produtos já estão disponíveis em todas as regiões do Brasil por meio da rede Fama Delivery - com pedidos pelo site [www.famadelivery.com.br](http://www.famadelivery.com.br) e telefone (11) 4972-8277, e na rede Dnote - loja online pelo site e principais lojas físicas.

Para acompanhar todo o percurso da ciclista, acesse: [www.cacastrina.com](http://www.cacastrina.com) e suas redes sociais: Instagram @cacastrina e Facebook @shebikeracacastrina.

Curtiu esse post?



Assine  
Revista Física  
Revista Virtual



Pedale Seguro

Protegendo tudo o que é importante para VOCÊ



Edições On-line Esqueceu a senha? Cadastre-se

E-mail Senha ENTRAR

Publicidade  
**MARATONA CANTAREIRA**  
COPA REFRACTOR  
★★★★★ #R13P  
16.OUT.2016  
MAIRIPORÃ-SP

Publicidade  
butterfield.com.br  
Butterfield & Robinson  
WORLD AND MARINE EQUIPMENT

Publicidade  
Maratona das Dolomitas  
28 de junho a 03 de julho  
E-LASER  
bicycle tour

Publicidade  
12 MTB horas  
26 NOVEMBRO  
PARTICIPE! CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS

Publicidade  
TEUTOBIKE  
Cinturão Interno com 16 Marchas  
teutobike.com.br  
info@teutobike.com.br  
(51) 3389-1119

Publicidade  
QUE TAL UMA SUPER BIKE