

# joguinho de aposta 1 real

Como você deve imaginar, não é uma boa ideia treinar depois de fazer uma tatuagem.

Afinal, logo que o desenho é feito, a superfície da pele fica machucada e inflamada, como uma ferida aberta.

Por isso, é necessário mantê-la segura e longe de qualquer elemento que possa piorar as coisas.

Mas quanto tempo depois de fazer uma tatuagem eu posso treinar? Nós tiramos essa e outras dúvidas para que você possa se exercitar com segurança.

Riscos de treinar depois de fazer tatuagem

Fazer exercícios antes que a tatuagem esteja completamente cicatrizada (ou ao menos em um nível aceitável para a atividade esportiva)

ou até mesmo infecção.

E isso vai além do "modo de ter que

tomar um antibiótico: "Esses problemas causam prejuízo na cicatrização da pele, fazendo com que a tatuagem fique com defeitos

e altera o de pigmentos", explica a dermatologista Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica, de São Paulo.

Segundo a médica, a transpiração é um fator de atenção, já que deixa a reação mais intensa e propensa à proliferação de bactérias.

Além disso, o atrito com os aparelhos e o próprio corpo, dependendo do exercício, faz com que as casquinhas de cicatrização sejam "arrancadas" antes do processo de recuperação natural da pele.

Quanto tempo esperar para treinar depois de fazer uma tatuagem?

O ideal seria aguardar a cicatrização total da tatuagem, que leva em média de 10 a 15 dias, diz Paola.

Essa cicatrização ocorre em 3 fases: Fase 1.

Nos 3 primeiros dias, a tatuagem se comporta como uma ferida aberta e há risco altíssimo de infecção.

Por isso, é preciso lavar com água e sabão e aplicar pomada cicatrizante a cada 12 horas no local. Fase 2.

Vem à forma de crosta.

Nesse momento pode haver coceira, mas é importante evitar coçar a região, pois a remoção da casca pode levar parte

do pigmento da tatuagem junto.

A hidratação e higiene do local ajudam a reparar e