

POR GIOVANNA FISCHBORN

Durante a gestação do bebê, a barriga cresce e os músculos esticam para acompanhar o aumento de peso e volume corporal da mãe. Nesse processo, acontece a distensão de todas as camadas do abdômen. E isso é necessário. Mas, muitas vezes, esse afastamento não regride, traduzindo-se em barriga inchada e flacidez.

“No abdômen, existem músculos separados verticalmente por uma membrana e, na gravidez, ela se distende, afastando os músculos da linha média. A esse alargamento damos o nome de diástase dos retos abdominais”, detalha a cirurgiã plástica Beatriz Lassance (@dra-beatrizlassance). Por isso que, no puerpério — que é o período após o parto, quando o corpo trabalha para voltar ao que era na pré-gestação —, muitas mulheres ficam com a região volumosa e com excesso de pele acima ou abaixo do umbigo ou mesmo por todo o centro da barriga.

E como saber que tem diástase? A médica explica que dá para fazer um autoexame. O músculo reto abdominal é o que exercitamos para conseguir o “tanquinho”. Então, para sentir ou ver o afastamento que caracteriza a diástase, deite-se de barriga para cima, com as pernas flexionadas de modo que os pés fiquem apoiados no chão ou na cama. Movimente-se como se fosse fazer um abdominal. Nessa posição, coloque os dedos 5cm acima e 5cm abaixo do umbigo. No caso de diástase, você sente um afundamento ali.

O tipo mais comum é a periumbilical, que acontece por causa do crescimento do útero. Segundo Beatriz, em alguns casos, a diástase compromete a estabilização da coluna, podendo causar dores na lombar (além de outros sintomas percebidos no dia a dia), principalmente, em pacientes que não pra-

São frequentes os casos de mulheres com diástase semanas depois de dar à luz. Embora faça parte dessa fase, ela precisa ser tratada para não comprometer a saúde da mãe

Arquivo pessoal



Barriga pós-parto

ticam atividade física. Daí a importância do exercício.

Core fortalecido

Aida Kellen, 41 anos, é mãe de duas crianças. O mais velho tem 6 anos e a caçula, 2. No pós-parto das duas gestações, ela tratou a diástase com malhação e, hoje, diz que se sente mais bonita do que antes de engravidar. Ganhou consciência da musculatura pélvica e melhorou a postura.

Na primeira vez, Aida seguiu um protocolo na academia com orientação profissional. Tinha uma série adaptada e, depois de mais ou menos dois meses de treinos, a diástase já havia “fechado”. Com o segundo filho foi até mais rápido. Nesse caso, ela já estava mais segura e fez os exercícios em casa, de maneira regrada.

Aida, que é psicóloga e cantora lírica, conta que o processo foi importante também para recuperar a capacidade da voz. Com a diástase, ela tinha a sensação que faltava musculatura para o diafragma se apoiar. Depois do tratamento, sente-se plena para cantar.

As outras mães, ela indica, sobretudo, paciência e carinho consigo mesma. “Você teve nove meses para o seu corpo mudar, então, terá pelo menos nove meses para ele retornar ao que era pré-gestação. O trabalho não é fácil. Esse pensamento foi meu mantra”, conta.

Quem formulou o programa de exercícios de Aida foi Luciano Frazão (@lucianofrazaopersonal), educador físico e parceiro da TAI Crossfit, que trabalha com gestão de pós-parto há quase oito anos. No método que criou, ele usa a ativação abdominal natural do corpo para fortalecer o core — músculos do centro do nosso corpo, o complexo lombar-pelve-abdominal-períneo-quadril.

Quem tem diástase não pode fazer todo e qualquer treino. Por isso, entre as adaptações, os exercícios não podem forçar a muscula-