

A diástase dos músculos retos abdominais (DMRA) pode comprometer a saúde física e emocional dos pacientes, principalmente de mães no pós-parto

POR LOANNE GUIMARÃES\*

A diástase abdominal acontece pela separação anormal dos músculos que formam a parede anterior do abdômen, os chamados retos abdominais. Localizados lado a lado, a separação com 2,5cm é considerada um grau leve, e de 5cm para cima, moderada a grave.

Segundo Tatianna Ribeiro, médica ginecologista e obstetra da clínica Rehgio, a diástase, embora seja mais comum em gestantes, não acontece só durante a gravidez. “Também pode afetar homens, mulheres não grávidas e até bebês (principalmente prematuros), especialmente quando há aumento da pressão dentro do abdômen, seja por obesidade, esforço físico exagerado e equivocado, seja por tosse crônica ou prisão de ventre intensa”, explica a médica.

Mas, durante a gravidez, alguns fatores aumentam o risco de desenvolver o problema. A expansão do útero, consequentemente o alongamento da barriga para acomodar o bebê, junto com o efeito de hormônios que amolecem os tecidos, o ganho de peso e fatores genéticos são os responsáveis pelo desenvolvimento da diástase.

De acordo com Monique Novacek, ginecologista, obstetra e mastologista da Clínica Mantelli, a diástase pode dar seus primeiros sinais durante a gestação. Em alguns casos, durante o pré-natal, o médico

pode suspeitar, examinando a barriga, mas o diagnóstico costuma ser mais comum no pós-parto. “Ela começa a aparecer, normalmente, a partir do segundo ou do terceiro trimestre na gestação, que é quando o útero começa a crescer, sair da pelve e ir para a parte abdominal. Mas, muitas vezes, a gente vai perceber mais no pós-parto, quando o corpo da mulher vai voltando ao normal.”

O número de gestações, gestações gemelares, período entre os partos e o tamanho do bebê são alguns fatores que aumentam o risco de a mãe desenvolver diástase. “O risco aumenta a partir da segunda, terceira ou quarta gestação, porque o músculo já não está mais tão rígido. Claro que a genética da mulher, a idade, o quanto ela pratica atividade física vão influenciar bastante. O tipo de parto, normal ou cesárea, não faz diferença para a questão da diástase, sendo mais ligada às condições da gestação e da mulher do que à via de parto”, finaliza.

É muito comum as pessoas confundirem a diástase com hérnia. O que as diferencia é que a hérnia ocorre quando uma parte de algum órgão se posta por conta de uma fraqueza abdominal, podendo aparecer na mesma região da diástase. Os pacientes que já sofrem com a hérnia podem ter uma piora dela com a diástase.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**

# Musculatura f compro

## SINTOMAS E RISCOS

A diástase pode trazer diversos desconfortos físicos e, principalmente, estéticos, como:

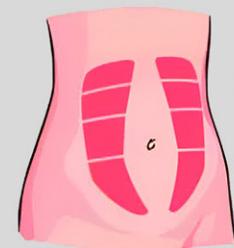
- Projeção e flacidez do abdome
- Fraqueza do core (músculos estabilizadores)
- Postura incorreta e relaxada
- Dores na região da lombar, pelve ou no quadril
- Em alguns casos, incontinência urinária
- Todos esses sintomas, em conjunto, ocorrem porque a diástase afeta a chamada região do core, que é o centro da força e da estabilidade do corpo, formado pelos músculos do abdome, do assoalho pélvico e do diafragma. A fraqueza e o desequilíbrio muscular podem comprometer a estabilidade da estrutura corporal, favorecendo a má postura. Se esses sintomas forem observados, é necessária uma avaliação médica.

## DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico costuma ser feito por meio de exames de imagem, junto com um acompanhamento profissional, e, quanto mais cedo, maiores as chances de reverter o quadro. Quando não tratada da maneira correta, a diástase pode prejudicar a qualidade de vida e levar à dor lombar crônica; ao comprometimento da postura; a maior risco de lesão durante atividades físicas e cotidianas; ao surgimento de hérnias e a problemas de incontinência urinária.

## TIPOS

Existem quatro tipos e níveis de diástase:



- **Ruptura total:** separação completa dos músculos ao longo de todo o abdome



- **Ruptura central:** a separação ocorre de maneira mais localizada, na área central do abdome



- **Ruptura acima do umbigo:** esse afastamento desencadeia a sensação de “estômago alto”



- **Ruptura abaixo do umbigo:** causa um desconforto localizado abaixo do umbigo