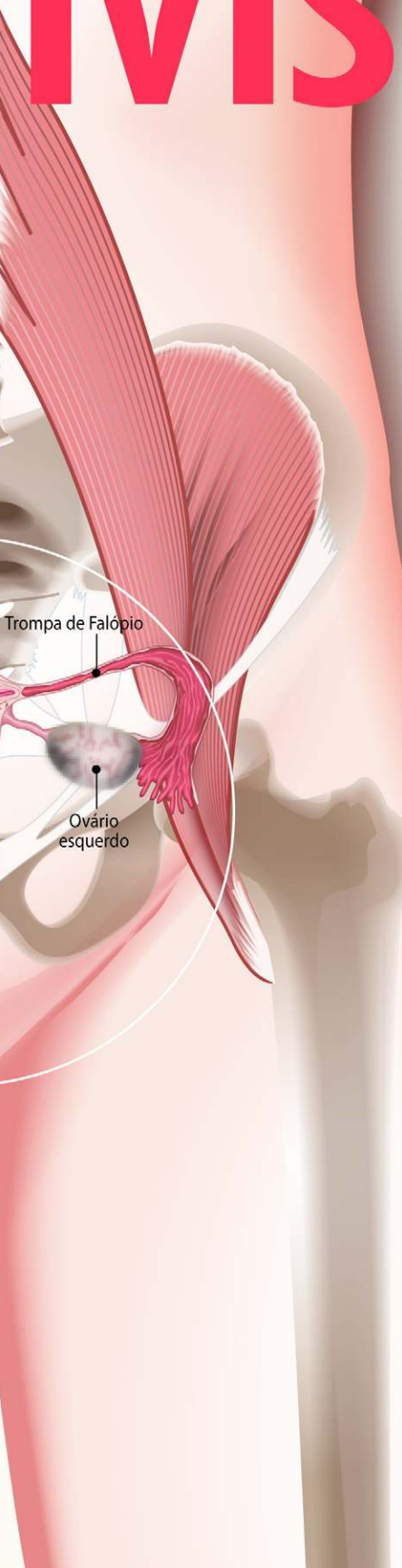


Invisível



COMO PREVENIR E TRATAR

■ Movimento é essencial —

Exercícios específicos para fortalecimento da região pélvica, como os indicados pela fisioterapia pélvica, além de métodos, como pilates clínico, são formas primárias de prevenção. A fisioterapia supervisionada vem sendo considerada a base do tratamento conservador, inclusive, com uso de eletroestimulação ou biofeedback quando indicado.

■ Mudar hábitos —

Manter peso corporal adequado, evitar tabagismo, tratar tosse crônica, constipação, evitar manter-se “segurando” a urina ou evacuação com esforço extremo. “O cuidado com o assoalho pélvico deve ser contínuo, especialmente após a gestação e na menopausa”, ressalta a fisioterapeuta pélvica Cátia Damasceno.

■ Quando procurar ajuda —

Qualquer sintoma de incontinência, dor ou desconforto pélvico deve ser avaliado por especialista (ginecologista, urologista ou fisioterapeuta pélvica). O diagnóstico é predominantemente clínico e o tratamento precoce, muitas vezes, evita a necessidade de cirurgia.

VALDO VIRGO

Palavra do especialista

Por que o pompoarismo deve integrar os cuidados com o assoalho pélvico feminino?

O pompoarismo é muito mais do que apenas uma técnica para a vida sexual — embora esse seja um dos benefícios. Basicamente, é uma prática de ativação e fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico que sustentam a bexiga, o intestino e os órgãos genitais. Ao fazer contrações e relaxamentos — ou seja, “aperta” e “solta” (método criado pela própria fisioterapeuta pélvica) —, você está treinando aquela musculatura interna que, muitas vezes, esquecemos que existe. Traz benefícios múltiplos, como a melhora no controle urinário (menos escapes de xixi), ajuda na evacuação, melhora no tônus e na sustentação de órgãos que, se frouxos, podem levar ao prolapso. Além disso, o treino traz consciência corporal: quando a mulher “entra em contato” com aqueles músculos, ela passa a usar essa musculatura no dia a dia — ao levantar pesos, tossir, acomodar-se na cadeira — e não apenas quando pensa em “fazer exercícios”.

Em que momento da vida de uma mulher vale começar esses treinos? Há restrições?

O ideal é que o treino comece o mais cedo possível. Para as mais jovens, o treino pode se focar nas contrações e nos relaxamentos simples, sem acessórios internos, para que se ganhe consciência corporal. Para mulheres adultas, gestantes ou no pós-parto, o pompoarismo ajuda a recuperar a musculatura que sofreu sobrecarga na gestação ou no parto. Nas mulheres na menopausa ou mais idosas, o treino continua sendo extremamente válido — nunca é tarde para começar. As restrições estão mais ligadas às condições clínicas: se houver dor aguda pélvica, infecção ou inflamação recente, talvez seja preciso aguardar liberação médica ou fisioterapêutica. Mas, de modo geral, qualquer mulher madura que tenha musculatura pélvica pode se beneficiar. A chave é que o treino seja orientado, progressivo e adaptado à realidade de cada corpo. A mulher tem que entender que o assoalho pélvico é um conjunto de músculos e, assim como qualquer outro músculo do corpo, precisa ser fortalecido. A diferença é que ele fica escondidinho e, por isso, a gente não fala tanto sobre ele.

Além do pompoarismo, que outros exercícios ou técnicas você recomenda para fortalecer essa musculatura?

Pilates e ioga são excelentes: eles trabalham o core, melhoram a postura e aumentam a consciência corporal, o que faz toda a diferença na hora de ativar a região íntima. Já os exercícios funcionais, como agachamentos e pontes, também são ótimos aliados desde que feitos com atenção à respiração e sem sobrecarregar o assoalho pélvico. O importante é entender que o assoalho pélvico não trabalha sozinho. Ele é tipo o alicerce da casa: não adianta pintar as paredes se a base está fraca.

Cátia Damasceno é fisioterapeuta pélvica e sexóloga com especialização em saúde perinatal, acupuntura e psicologia positiva, e utiliza esse conhecimento para discutir saúde íntima e sexual, como os exercícios pélvicos.