

ASSOALHO PÉLVICO POR QUE É IMPORTANTE FORTALECER ESSA REGIÃO ANTES, DURANTE E APÓS A GRAVIDEZ + **CÉREBRO** LIVRO EXPLICA COMO ACONTECE O APRENDIZADO

Crescer

A VIDA É MELHOR COM OS FILHOS



EDITORA GLOBO



NEM SEMPRE DÁ CERTO

É isso mesmo. Ensinar ao seu filho que a vida é feita de conquistas e fracassos, alegrias e tristezas é fundamental para ele enfrentar o mundo lá fora e combater a tal positividade tóxica

COCEIRA? BOLINHAS?

Pode ser catapora. Saiba o risco de não vacinar as crianças

PAI NÍVEL HARD

Em entrevista exclusiva, Marcos Mion fala sobre fé, família, carreira e o desafio de criar meninas

TUDO EM CIMA



Já ouviu falar em assoalho pélvico? É ele que sustenta os órgãos abdominais, como a bexiga, o útero e o intestino. Na gravidez, à medida que o bebê cresce, o trabalho dele se multiplica. Entenda por que fortalecer esse grupo de músculos pode resolver e até prevenir problemas na gestação, no parto e no pós-parto

TEXTO *Vanessa Lima*



Quando a diretora de marketing Deborah Solomon, 32, deu à luz Isabella, hoje com 1 ano e 8 meses, a equipe precisou usar fórceps, o que ocasionou uma laceração vaginal. Ela teve de levar pontos e a recuperação, como é possível imaginar, não foi nada simples. “Eu tinha dor para andar, me sentar, ter relações com meu marido. Eu estava com um pouco de escape na urina também”, lembra. Tudo isso no pós-parto, que já não é um período fácil para ninguém.

Foi aí que ela decidiu buscar ajuda de uma fisioterapeuta pélvica. “A especialista fez um exame físico interno e verificou que eu estava com uma cicatriz grande no tecido, no local da laceração, que atrapalhava minha movimentação. Além disso, meus músculos não estavam relaxando 100%, o que causava muita dor”, relata. “Ela me passou os exercícios e senti melhora em cerca de um mês. Resolveu meu problema!”, diz. Deborah conta que pretende ter outro filho, mas, desta vez, vai buscar ajuda na fisioterapia pélvica antes, ainda na gravidez, para prevenir a laceração e não precisar passar por todo o sofrimento de novo.

Mas, afinal, qual a função do assoalho pélvico e por que é tão importante estar fortalecido antes mesmo de engravidar? Segundo Malu Freitas, especialista em Saúde da Mulher pela Santa Casa de São Paulo, sócia da Clínica Soie (SP), ele funciona como uma rede de proteção: “Como o próprio nome diz, é o chão da pelve, formado por um conjunto de músculos, fâscias (tecidos), ligamentos e tendões, conectados a estruturas ósseas”. Antes da gravidez, é fundamental que essa es-

“Durante a gestação, o corpo passa por imensas adaptações. O assoalho pélvico, que já sustenta o útero, a bexiga e todos os órgãos acima, na região abdominal, passa a segurar também o bebê, a placenta e o aumento do líquido”

MALU FREITAS, FISIOTERAPEUTA

trutura esteja trabalhando da maneira correta, já que ela influencia a função urinária, intestinal, sexual... “Além de sustentar os órgãos pélvicos e abdominais, o assoalho faz a conexão entre o tronco e os membros inferiores”, explica Malu. “É mais: na gestação, também passa a segurar o bebê – que cresce em alta velocidade –, a placenta, o aumento do líquido, o ganho de peso, a maior pressão intra-abdominal, já que os órgãos vão ficando apertados... Ou seja, ele é cada dia mais sobrecarregado”, enumera a fisioterapeuta Malu.

Então, nesse período em que o corpo passa por imensas adaptações, buscar ajuda preventiva é uma forma de deixá-lo preparado para boa parte das mudanças na estrutura física que ela vai sofrer ao longo dos nove meses.

Foi justamente o que fez a cirurgiã-dentista Livia Aguiar, 35, mãe de Marina, 8 meses. “Eu praticava pilates e, na clínica, tinha fisioterapia pélvica também. Meu objetivo era conseguir ter parto normal. Sabia que era importante estar com a musculatura preparada”, explica. Ela, então, passou por avaliações e fez as sessões indicadas pela profissional, além de seguir com os exercícios em casa *[importante ter autorização prévia do obstetra]*.

Marina nasceu em um parto na-



tural tranquilo e rápido, segundo a mãe. “Consegui ter um parto do jeito que eu queria e atribuo isso à preparação da fisioterapia pélvica. O expulsivo levou apenas duas horas. Todo mundo me dizia que demoraria bem mais. Não precisei de nenhum tipo de medicação”, relata. E os benefícios se estenderam para o pós-parto. “Minha mãe foi nos visitar no dia seguinte e, quando entrou no quarto, eu estava agachada no chão, dando uma arrumada na

mala. Ela ficou chocada que eu conseguia fazer aquilo sem sofrer. Não tive dor alguma, perda de urina, nem nada”, completa.

Trabalhar essa parte do corpo – da qual muitas pessoas nunca tinham ouvido falar antes de engravidar – ao longo da gestação pode mesmo fazer a diferença nas possibilidades de via de parto. “O incentivo à preparação do assoalho pélvico facilita o trabalho de parto vaginal e também está ligado a diretrizes de saúde que recomendam

esse método, porque ele traz benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê”, explica a fisioterapeuta Valéria Carrer, da equipe materno-infantil e membro do grupo médico-assistencial de assoalho pélvico do Hospital Israelita Albert Einstein (SP).

Inclusive, os exercícios de fisioterapia pélvica integram o Projeto Parto Adequado, desenvolvido pelo Einstein em parceria com a Agência Nacional de Saúde (ANS) e o Institute for Healthcare Improve-



ment (dos Estados Unidos), com apoio do Ministério da Saúde. “O objetivo é identificar modelos de atenção ao nascimento que valorizem o parto vaginal seguro e reduzam o percentual de cesarianas sem indicação clínica”, aponta Valéria. O fortalecimento do assoalho pélvico é um deles. A ideia é que essas estratégias sejam difundidas e aplicadas no maior número de maternidades possível, públicas e privadas, espalhadas pelo Brasil.



FISIOTERAPIA ACESSÍVEL

Um projeto de lei que tramita na Câmara dos Deputados pretende tornar obrigatória a presença de um fisioterapeuta de plantão em maternidades onde aconteçam pelo menos mil partos por ano, em todo o país. A ideia é melhorar a assistência oferecida às gestantes no pré-natal, parto e pós-parto. “É um profissional essencial, que domina a utilização de recursos não farmacológicos para o alívio da dor e progressão do trabalho de parto”, defende a fisioterapeuta especialista em Saúde da Mulher Cristine Homsi Jorge, professora da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP) e diretora científica da Associação Brasileira de Fisioterapia em Saúde da Mulher (ABRAFISM). Ela idealizou e coordena a campanha nacional “Por mais fisioterapeutas nas maternidades”. “A grande vantagem na utilização dos métodos e recursos fisioterapêuticos é que apresentam baixo risco e diversos estudos comprovam a eficácia deles no alívio da dor, na diminuição do tempo de trabalho de parto e melhora da satisfação das mulheres com o parto”, explica. Essa mesma lei já existe no estado do Piauí e em alguns municípios, como Presidente Prudente (SP) e Maceió (AL), entre outros. “A rede pública oferece atendimento de fisioterapia muito aquém do que deveria”, diz Cristine. Ela explica que há apenas fisioterapeutas generalistas, que indicam os exercícios pélvicos, quando necessário.

SEPARAMOS ALGUNS DOS PRINCIPAIS PROBLEMAS QUE O PREPARO ADEQUADO DO ASSOALHO PÉLVICO PODE PREVENIR OU RESOLVER, EM CADA FASE DA MATERNIDADE:

GRAVIDEZ

O ideal é começar as sessões depois do primeiro trimestre de gestação, quando o obstetra liberar

Alívio de dor e tensão

É bastante comum que as grávidas passem a sentir um incômodo em regiões como a lombar, o púbis e os ossos do sacro e do cóccix, entre outros. A alteração postural que ocorre durante a gestação, com o deslocamento do centro de gravidade por causa do aumento de peso na barriga, pode acarretar dores na coluna dorsal e lombar, além da mudança no equilíbrio. O efeito de alguns hormônios também é capaz de aumentar a incidência de tendinites. “A postura adequada, com um abdômen forte e estável em relação à coluna, juntamente com a musculatura do assoalho pélvico estável e forte, ajuda a amenizar essa tensão”, diz Valéria Carrer.

Incontinência urinária

Conforme o bebê cresce, os órgãos ficam mais apertados e há a liberação de hormônios no corpo, como a relaxina, que afrouxam os ligamentos, para ajudar a abrir espaço e acomodar aquele novo ser. Isso pode causar uma pressão na bexiga e levar a uma incontinência, ainda na gravidez. Segundo Valéria, os exercícios de consciência e fortalecimento da musculatura do entorno são fundamentais para controlar melhor o xixi.

Hemorróidas

Na gestação, a mulher fica mais suscetível à ocorrência de hemorroidas – veias que inflamam ou dilatam ao redor do ânus – causando dor e sangramento. “Devido à ação hormonal, sobretudo da progesterona, o intestino tende a ficar mais lento e, aí, a grávida precisa fazer mais força para evacuar, o que favorece o problema”, explica Malu Freitas. Para evitar, é possível fazer exercícios que estimulam o intestino mecanicamente, além de uma orientação de melhor posicionamento para eliminação das fezes, sem tanto esforço.

PARTO

É no sucesso do parto normal que a maioria das grávidas pensa ao buscar a fisioterapia pélvica. Mas a técnica é importante mesmo para quem precisa fazer cesárea, sabia?

Preparação

Exercitar os músculos e fazer as massagens perineais (região entre o ânus e a vagina) é fundamental para adquirir consciência corporal. Assim, você sabe como e quando empregar a força – além de como e quando relaxar – para facilitar a passagem do bebê pelo canal de parto. Os treinamentos respiratórios também são fundamentais nesse quesito. “O preparo do assoalho pélvico adequado previne a laceração grau III e grau IV, que são as mais graves, além de auxiliar num período mais curto de trabalho de parto”, diz a fisioterapeuta Valéria.

Na cesárea

“Mesmo em cesarianas, a sobrecarga sobre o assoalho pélvico existe. Até porque o corpo não sabe que você terá esse tipo de parto. Então, ele se prepara, a estrutura óssea vai alargando e o hormônio conhecido como relaxina faz com que as articulações fiquem mais frouxas para dar passagem ao bebê... Existe essa transformação, e trabalhar a mobilidade do assoalho pélvico vai ajudar no pós-operatório, que costuma ser mais difícil se comparado a quem teve parto normal”, aponta Malu.

Analgesia natural

Os exercícios de fortalecimento e mobilidade e os de respiração são capazes de atuar como alívio não farmacológico (sem medicamentos) da dor. É parto natural que você quer? Então, essa é uma ferramenta essencial. “A fisioterapia auxilia na indicação de quais movimentos a gestante deve fazer em cada momento e pode atuar com técnicas como a analgesia com a eletroestimulação nervosa transcutânea, conhecida como TENS [método que utiliza corrente elétrica

de baixa frequência aplicada à pele com finalidade analgésica], e do deslizamento miofascial, uma modalidade de massagem que aplica pressão em locais de dores musculares causadas por tensão”, diz Valéria.

PÓS-PARTO

Um bebê para cuidar e amamentar, uma nova vida com a qual se adaptar, privação de sono... Se puder retirar dessa conta um pouco de dor e incômodos, como incontinência, melhor, não é?

Menos dor

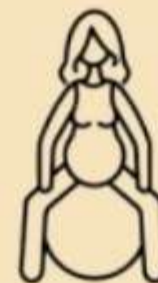
Como aconteceu com a cirurgia-dentista Livia Aguiar, do início desta reportagem, quando você está com a musculatura do assoalho pélvico fortalecida e preparada, sente menos dor também no pós-parto imediato – seja parto vaginal ou cesárea. “Ter uma mobilidade pélvica adequada ajuda a retornar ao estado pré-gravídico de maneira mais amena”, orienta a fisioterapeuta Valéria Carrer, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Xixi bem seguro

Todo o trabalho de fortalecimento que você fez durante a gestação vai ajudar os seus órgãos a voltarem para o lugar certo depois do parto, sem perda de sustentação ou queda. Isso inclui a musculatura que sustenta a bexiga. Com o assoalho pélvico preparado, melhora o controle da urina e você não sofre com os escapes, uma queixa frequente no puerpério.

Diástase abdominal

Segundo Malu Freitas, a fisioterapia pélvica tem um papel, ainda, no retorno da musculatura abdominal e na melhora da condição conhecida como diástase fisiológica – quando os músculos da barriga se abrem para dar espaço ao crescimento da barriga e do bebê. “Com exercícios posturais para ativação muscular, essa volta acontece mais rápido e de forma tranquila”, afirma a especialista.



COMO SÃO OS EXERCÍCIOS?

As atividades indicadas dependem da mulher, da avaliação do assoalho pélvico, do objetivo e da fase em que ela iniciou as sessões.

Os exercícios mais comuns pré-parto podem usar equipamentos como a bola. Tem a massagem perineal, que prepara e alonga os músculos da região e é indicada após as 34 semanas, e também os exercícios para manter uma melhor postura e prevenir desconfortos nos ossos, músculos e articulações, que também podem ser realizados a partir do terceiro trimestre, com autorização do obstetra.

Um aparelho bastante usado na preparação para o parto é o Epi-no, um dispositivo que tem um balão de silicone, inserido na vagina.

Ele é insuflado com pressão controlada pelo profissional para alongar a musculatura e o assoalho pélvico, preparando a região para a passagem do bebê.

De volta à ativa

Quando você tiver o OK do médico para retomar a vida sexual, estará mais preparada (e animada!) se a musculatura pélvica estiver tonificada. Segundo Valéria, isso é importante para a qualidade de vida da mulher. “Um assoalho pélvico com lesão pode causar dor nas relações. Quando conseguimos prevenir que isso aconteça, por exemplo, ajuda nesse processo”, diz. 📍