

Se eu não me descobrir, quem descobrirá?

Saber tudo sobre sexo não basta para ser uma *expert*. A chave para o sucesso está, sim, em saber tudo sobre si. E isso implica saber o que é o pavimento pélvico. O nome não lhe diz muito? A lição de Anatomia feminina começa agora!

Por Beatriz Teixeira



Com certeza já fez esta pergunta a si própria: por que é que há mulheres que atingem facilmente o orgasmo, outras que contam os seus pelos dedos de uma só mão e outras tantas que nunca sequer os tiveram? Do stress, ao não conseguir desligar, até à falta de experiência, a lista de motivos que o explicam pode ser bem extensa. Nela está um que talvez não tenha toda a nossa atenção: o estado do seu pavimento pélvico. Já deve ter ouvido o termo, mas será que conhece bem o que é e quais as funções desta zona do seu corpo? Em poucas palavras, este é nada mais nada menos que o chão do centro de gravidade de todas as mulheres e exercitá-lo pode muito bem ser a peça do puzzle que faltava para ver melhorias no seu bem-estar e na sua vida sexual! Antes de querer aprender tudo sobre sexo, aprenda sobre si e meta mãos à obra! Pronta para se conhecer a fundo?

Mas que conversa é esta sobre o chão do centro de gravidade? Pode parecer confuso, mas a doutora Marta Gomes, especialista na área da Saúde da Mulher, Reabilitação Uro-ginecológica, Pavimento Pélvico, Pilates e Ginástica Abdominal Hipopressiva, do Centro FísioVida, no Porto, passa a explicar. “Toda a nossa vida parte do centro. E o centro é onde está o nosso centro de gravidade. É formado pelo diafragma, o transverso abdominal, o multifídus e o pavimento pélvico, que é o chão do nosso centro”. Ou seja, o pavimento pélvico tem a função de suportar tudo o que está na nossa cavidade abdominal e pélvica e isso inclui o útero, os ovários, os intestinos, o fígado e o estômago. “Qualquer alteração nestes órgãos irá gerar uma sobrecarga sobre o pavimento pélvico, começando a lesá-lo”, acrescenta a especialista. É por isso que é tão importante dar a devida atenção a esta zona do seu corpo e garantir que a trata da melhor maneira. Mas a sua importância não se fica por aqui e o estado dos músculos do pavimento pélvico pode até ter efeitos nas coisas mais simples, como manter as costas

direitas. “Estes músculos, para além de sustentarem os órgãos e terem um papel importante nas funções excretoras (urinar, defecar e, nas mulheres, dar à luz) têm também um papel importante na manutenção de uma boa postura”, sublinha Filipa Mayer, fundadora do Estúdio Pilates Filipa Mayer, em Lisboa. Para além disso, o pavimento pélvico é um dos protagonistas quando a mulher entra em trabalho de parto. Segundo Filipa Mayer, “durante a gravidez, é o trabalho bem organizado deste conjunto de músculos que assegura

primeiro que tudo, é essencial ganhar consciência corporal, pois é a falta da mesma que faz com que se criem tensões anormais no pavimento pélvico.

Entre os culpados pelas tensões criadas, está principalmente a postura. O simples facto de se sentar de forma incorreta pode potenciar estragos e estar sentada durante várias horas à frente do computador, a suportar o peso da parte superior do corpo no cóccix, também não ajuda. Por outro lado, até a corrida, as atividades que envolvem saltos e alguns desportos poderão ter

Útero, ovários, intestinos, fígado e estômago

São os órgãos que convivem dentro da nossa cavidade abdominal e pélvica. O pavimento pélvico serve para os suportar e é uma espécie de soalho desta casa que é o nosso corpo.

a manutenção da pressão intra-abdominal e, desse modo, a saúde do bebé”. É muita responsabilidade, não concorda?

SEM TABUS

A questão que lhe pode surgir agora é: como é que eu sei se estou a tratar bem o meu pavimento pélvico? Vamos por partes. Antes de mais, “desengane-se quem acredita que apenas a gravidez, o parto e o avanço da idade geram alterações no pavimento pélvico”, alerta a dra. Marta Gomes. A especialista em Saúde da Mulher acrescenta que “para além da má alimentação que leva a uma má digestão e dilatação abdominal, há diversas posturas e atividades do dia a dia que podem levar a disfunção da região pélvica”. A doutora considera que,

efeitos negativos. Um estudo publicado na revista científica *The Journal of Sexual Medicine* revelou que as ciclistas, que pedalam pelo menos 16 km por semana, têm um pavimento pélvico muito mais sensível. Depois há os problemas do WC. As idas pouco frequentes à casa de banho podem gerar retenção urinária e desprogramação da bexiga. O resultado de tudo isto? Para além de se alterar o equilíbrio e simetria da região pélvica, pode surgir dor lombar e, nas relações sexuais, dificuldade na penetração. Numa fase mais avançada, algumas patologias, cujos sintomas tantas vezes ignoramos, mas que nos podem levar a uma sala de cirurgia, como a incontinência de esforço ou os prolapso uterinos (em que os órgãos pélvicos descem da sua posição e saem para

CAÇA AO TESOURO

Ganhe consciência dos músculos do pavimento pélvico com estes truques:

>> Coloque os dedos na zona perineal, entre a entrada da vagina e o esfíncter, e contraia o pavimento pélvico. Vai sentir a contração com os dedos.

>> Quando estiver na WC, interrompa a urina. Os músculos contraídos são os que compõem o pavimento pélvico. Mas atenção, isto é apenas um teste! Fazê-lo repetidamente pode provocar problemas na bexiga.

>> Sente-se, mantendo as pernas afastadas e use um espelho para observar a sua vagina. Contraia os músculos, relaxe e veja os movimentos no espelho.



o exterior). É tudo uma questão de estar atenta. “O nosso corpo vai-nos dando sempre alertas do que não está bem. Se continuarmos a ignorar e a descurar a zona pélvica e continuarmos a manter como tabu o tema dos músculos do pavimento pélvico, mais estas patologias serão silenciosas, até se conferir um estado de morbidade à mulher, que se desliga de si própria por completo, acabando por se rejeitar e evitar qualquer contacto com o parceiro”, defende Marta Gomes.

MÃOS À OBRA

Evitar tudo isto é fácil. Basta investir em si! “Um aspeto fundamental do conceito de Ser Mulher passa por nos conhecermos por completo. A mulher deve conhecer os seus músculos do pavimento pélvico, olhando-os e explorando-os de forma a potenciar a sua relação consigo própria”, aconselha a dra. Marta Gomes. Depois, é preciso passar à prática. Os exercícios de Kegel são uma boa aposta quando o problema é a fraqueza do pavimento pélvico. Mas nem sempre estes exercícios são a solução. A especialista prefere utilizar a ginástica abdominal hipopressiva, já que “puxa o pavimento pélvico, tornando-o mais forte para suportar toda a carga que incide na região pélvica”. Mas a doutora deixa um alerta: “Esta é uma técnica que deve ser ensinada por profissionais habilitados, não se limitando apenas ao ‘encolher’ da barriga com ausência de respiração”. Até porque, como reforça Filipa Mayer, “o excesso de tonificação do soalho pélvico, por outro lado, também traz muitos problemas, como o desajustamento na organização da pélvis”. Já sabe, nem oito nem oitenta!

pressiva, já que “puxa o pavimento pélvico, tornando-o mais forte para suportar toda a carga que incide na região pélvica”. Mas a doutora deixa um alerta: “Esta é uma técnica que deve ser ensinada por profissionais habilitados, não se limitando apenas ao ‘encolher’ da barriga com ausência de respiração”. Até porque, como reforça Filipa Mayer, “o excesso de tonificação do soalho pélvico, por outro lado, também traz muitos problemas, como o desajustamento na organização da pélvis”. Já sabe, nem oito nem oitenta!

PODER KEGEL

Não sabe o que são exercícios de Kegel? A doutora Marta Gomes diz-lhe como fazê-los. Mas a especialista reforça: “Os exercícios de Kegel são exercícios apenas de força de pavimento pélvico e desenvolvem mais as fibras de força do que as de suporte”. Por isso, se o que procura é trabalhar estas últimas, a doutora sugere antes que invista no trabalho respiratório e na ginástica abdominal hipopressiva. Nada como experimentar por você mesma!

1

Definir fronteiras

Contraia os músculos do pavimento pélvico, tentando isolá-los ao máximo dos músculos das nádegas e da parte interna das coxas. Ao contrai-los, deverá sentir uma subida e deslocamento interno da vagina. Contraia e relaxe.

2

Apertar com ele

Contraia e mantenha a contração durante 5 segundos e relaxe. Contraia novamente, mantendo a contração; contraia mais, mantenha o nível e volte a contrair mais uma vez.

3

Jogo de paciência

Por fim, em vez de ter pressa e relaxar na totalidade, vá diminuindo o grau de contração devagar até relaxar por completo. Estará a trabalhar a contração em alongamento do pavimento pélvico, que é a forma mais desafiante de trabalhar qualquer grupo muscular.

AJUDA TECHNO

O seu smartphone também lhe pode dar uma ajuda. Instale estas apps!



Kegel Trainer

Esta aplicação gratuita dá para si e para ele também. Rouba-lhe 30 segundos a 3 minutos por dia e é possível escolher entre 10 sessões de treino diferentes para fortalecer o pavimento pélvico. E inclui um lembrete para que não se esqueça do treino do dia. Perfeito para as mais distraídas!



Kegel Kat

Também gratuita, esta app tem um gato especialista em exercícios de Kegel como protagonista. Existem três modos de treino e um deles até inclui dança. Mas nem tudo é uma brincadeira, já que existe a garantia de que as instruções e conselhos são dados por um profissional de saúde. **WH**