Exercícios do Assoalho Pélvico (Kegel)

Para que serve

Este exercício fortalece os músculos que sustentam a bexiga e ajudam a segurar o xixi. É a base do tratamento para quem perde urina ao tossir, espirrar, rir, pular ou fazer esforço físico (incontinência de esforço) e também ajuda na perda mista (esforço + urgência).

Passo 1 — Encontre o músculo certo

O músculo do assoalho pélvico é o mesmo que você usa para segurar o xixi no meio do jato, ou para segurar gases.

Como identificar	Contraia como se estivesse tentando não deixar escapar gases, "puxando para cima" a região da vagina ou do ânus
O que NÃO contrair	Barriga, coxas ou nádegas — só a região pélvica deve se mexer
Respiração	Continue respirando normalmente durante o exercício. Não prenda a respiração

Dica: não interrompa o jato de urina repetidamente como forma de treino — faça isso apenas uma ou duas vezes para identificar o músculo.

Passo 2 — Como fazer o exercício

Siga esta sequência a cada contração:

1. Contraia	O músculo do assoalho pélvico
2. Segure	Conte devagar até 5 (aumente gradualmente até 10 segundos conforme ficar mais forte)
3. Relaxe	Completamente, pelo mesmo tempo que segurou
4. Repita	Faça 8 a 10 contrações seguidas por série

**Realize 3 séries ao dia: por exemplo, de manhã, à tarde e à noite.*

ⓘ O exercício pode ser feito sentado, deitado ou em pé — e em qualquer lugar, já que ninguém percebe que você está fazendo.

Erros comuns a evitar durante o exercício

Prender a Respiração

Respire normalmente durante toda a contração — nunca prenda o ar

Contrair Outros Grupos

Evite contrair barriga, pernas ou glúteos junto com o assoalho pélvico

Interromper o Jato de Urina

Não use isso como forma de treino — pode atrapalhar o esvaziamento da bexiga

Desistir Cedo Demais

Não abandone antes de 6 semanas achando que 'não está funcionando'

Frequência e Resultados

À medida que os músculos vão ficando mais fortes, aumente gradualmente o tempo de contração e mantenha a prática regular para manter os benefícios a longo prazo.

Passo 3 — Quantas vezes fazer

Contrações por série	8 a 10 contrações seguidas
Séries por dia	3 vezes ao dia (manhã, tarde e noite)
Posição	Sentado, deitado ou em pé — à sua escolha
Local	Em qualquer lugar, pois o exercício é imperceptível

**Comece segurando 5 segundos e aumente gradualmente até 10 segundos.*

Passo 4 — Tenha paciência

Início da melhora	A partir de 6 semanas de prática regular
Resultado completo	Pode levar alguns meses de exercícios constantes
Após a melhora	Continue os exercícios para manter o efeito
Analogia	Como qualquer treino muscular, o resultado não é imediato

**Assim como na musculação, a consistência é o fator mais importante para o sucesso.*