

Mamãe,
PERDER XIXI
NÃO É NORMAL!

Gizele Monteiro



 gravidez
sem diástase

 mães sem
diástase

 pronta pra
engravidar

Mamãe,
PERDER XIXI
NÃO É NORMAL!

Gizele Monteiro



 gravidez
sem diástase

 mães sem
diástase

 pronta pra
engravidar

1a. edição - 2024

Todos os direitos da obra reservados a Gizele Monteiro. É proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer meios sem autorização escrita da autora.

Produção e Supervisão Editorial

Gizele Monteiro & AG Treinamentos

Projeto gráfico e Capa

Raphael Bonelli & DZen Design Gráfico

ISBN:

Quem é Gizele Monteiro

Maior especialista em tratar a Diástase e na recuperação da barriga de mães do Brasil e hoje tem mamães em 78 países.

Idealizadora da metodologia que revolucionou o tratamento da diástase desde a prevenção da lesão, com os Programas Online Gravidez, até o tratamento e regeneração com o Mães Sem Diástase. Ainda tem o programa de preparação para o corpo antes da gravidez - Pronta para Engravidar.

Já ajudou mais de 32 mil mães a conquistarem o sonho de ter a barriga reta, reverter a diástase sem cirurgia.

Autora do primeiro livro no mundo sobre Diástase, com uma linguagem simples e didática para a mulher - Vencendo a Diástase - Buzz Editora.

Por esse conhecimento totalmente pioneiro, tem sido consultora reconhecida por por Celebidades e Influenciadores (Sabrina Sato, Ana Hickmann, Adriana Sant'Anna, Mica Rocha, etc) e participado de entrevistas em TV e revistas, além de programas e especiais.



Formação Acadêmica

- Mestre em Fisiologia do Exercício na UNIFESP – Escola Paulista de Medicina com tema de pesquisa nessa área e seguindo carreira com foco na diástase e exercícios especializados para gestantes e mães.
- Pós-graduada em Ciências do Esporte pela UNICAMP.
- Ministrou aulas e palestras nos cursos de pós-graduação em todo Brasil nos temas Exercícios na Gravidez e Pós-parto por mais de 15 anos.

SUMÁRIO

Quem é Gizele Monteiro	4
Formação Acadêmica	5
INTRODUÇÃO	7
Capítulo 1: A Diástase desvendada	9
Mas o que é a diástase?	11
Capítulo 2: Não é normal perder xixi	19
Entendendo a Relação entre Diástase e Escapes de Xixi 20	
Capítulo 3: Como começar a tratar os Escapes de Urina e o Volume Abdominal	27
Os 3 Pilares do Método Gizele Monteiro 29	

INTRODUÇÃO

No mundo moderno, a maternidade é normalmente romantizada. Muitas mulheres se surpreendem ao descobrirem uma realidade diferente, não tão glamourosa quanto esperavam.

Essa crença aumenta a frustração das mulheres quando percebem que, após a gravidez, seu corpo mudou de forma inesperada.

Mas o que acontece que elas ficam surpresas?

Muitas se deparam e enfrentam vários desconfortos depois do parto. Entre eles estão escapes de urina, inchaço na barriga, flacidez da pele, mudanças na estética do corpo e várias dores que aparecem. E dessa forma seguem a vida achando que é assim mesmo.

A sociedade, incluindo médicos, profissionais de saúde e até as amigas acreditam que todos esses problemas são normais. Essa crença aumenta a frustração quando percebem que, a gravidez causou tudo isso. Seu corpo mudou de uma forma que você não esperava.

A recuperação esperada do corpo não acontece.

É inevitável o pensamento: cadê aquela recuperação que eu esperava do meu corpo. Eu achava que seria tudo lindo e normal?

No processo muitas mulheres tentam exercícios e dietas e esperam 12 meses (1 ano) que todo mundo diz para esperar para que o corpo volte ao normal. Mas, elas continuam tendo os escapes de xixi e uma barriga inchada e flácida.

A cada tosse, espirro, agachamento ou esforço, os escapes de urina acontecem. As noites de sono são interrompidas por idas frequentes ao banheiro, e segurar até chegar ao banheiro pode ser

um desafio, resultando na maioria das vezes no acidente de ficar “molhada”.

Este e-book revela problemas que, até agora, as mulheres



achavam que não enfrentariam.

Você descobrirá que esses escapes estão relacionados à barriga flácida e disforme pós-gravidez.

Esse conteúdo destaca a importância de abordarmos **a saúde pélvica e abdominal**, questionando e enfatizando a importância de levar os temas da flacidez e diástase abdominal como colaboradoras nos problemas de saúde pélvica e na relação com as perdas urinárias.

Quero conscientizá-la de que existem protocolos e tratamentos não cirúrgicos que podem ajudar.

Este e-book é o primeiro passo para uma jornada de recuperação e bem-estar. Vamos juntas transformar sua experiência pós-parto em uma fase de renovação e fortalecimento.

C A P Í T U L O 1

A Diástase desvendada

A perda de urina, chamada incontinência, é um problema mais comum do que se imagina, afetando até 60% das mulheres.

Acontece principalmente após a gravidez e impactando de forma muito negativa a qualidade de vida da mulher.

Além dos desconfortos físicos, as perdas e escapes de urina também trazem questões emocionais, como frustração, constrangimento e vergonha devido aos odores, algumas vezes se deparar com sua roupa molhada e ainda questões básicas de, por exemplo, sempre estar buscando um banheiro. Isso pode atrapalhar viagens, rotina do trabalho, etc.

Você pode não ter notado, mas existe um **mercado silencioso e crescente de absorventes femininos** para lidar com esses efeitos que a incontinência urinária causa. Isso mostra o constrangimento de muitas mulheres.

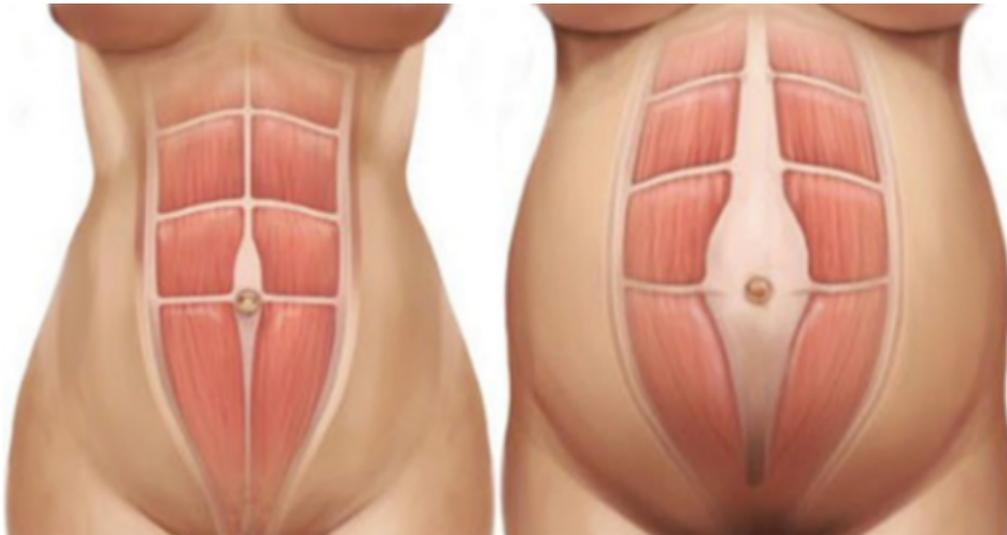
No entanto, é importante entender que usar absorventes não resolve a fraqueza pélvica, que é a verdadeira causa das perdas urinárias. É a famosa história, não cuida da raiz do problema.

Dependendo do nível dos escapes, a mulher se vê obrigada a fazer uso desses absorventes, pois o constrangimento ao se deparar molhada por causa de um escape será constrangedor.

Ana, uma das muitas mães que enfrentam esses escapes, descobriu a verdade por trás deles e a relação com a flacidez abdominal e a diástase. Antes, Ana atribuía sua barriga solta à gravidez, mas, ao assistir um vídeo meu no YouTube, descobriu que a diástase está por trás desse problema. Ana percebeu que os escapes de urina eram apenas um sintoma de uma questão maior, relacionada à diástase.

Mas o que é a diástase?





É essa diástase que deixa a barriga disforme, inchada como a de uma grávida, flácida e até caída. Com isso, os músculos abdominais ficam fracos, separados e flácidos, resultando em flacidez muscular.

A diástase abdominal é a separação dos músculos abdominais, que acontece durante a gravidez para dar espaço para o bebê.

Após o parto, essa separação deveria voltar ao normal, trazendo os músculos e a barriga para o lugar, mas cerca de 70% das mulheres mantêm uma diástase fora do padrão natural, resultando em flacidez muscular. Essa diástase altera toda a forma da barriga da mulher, deixando-as com diferentes formas e aspectos.

Chamamos a diástase dentro do padrão natural de fisiológica, e a que está fora desse padrão de patológica, pois é considerada uma disfunção e lesão.

É essa diástase que deixa a barriga disforme, inchada como a de uma grávida, flácida e até caída. Com isso, os músculos abdominais ficam fracos, separados e flácidos, resultando em flacidez muscular.

Teste da Diástase - fácil e simples de fazer



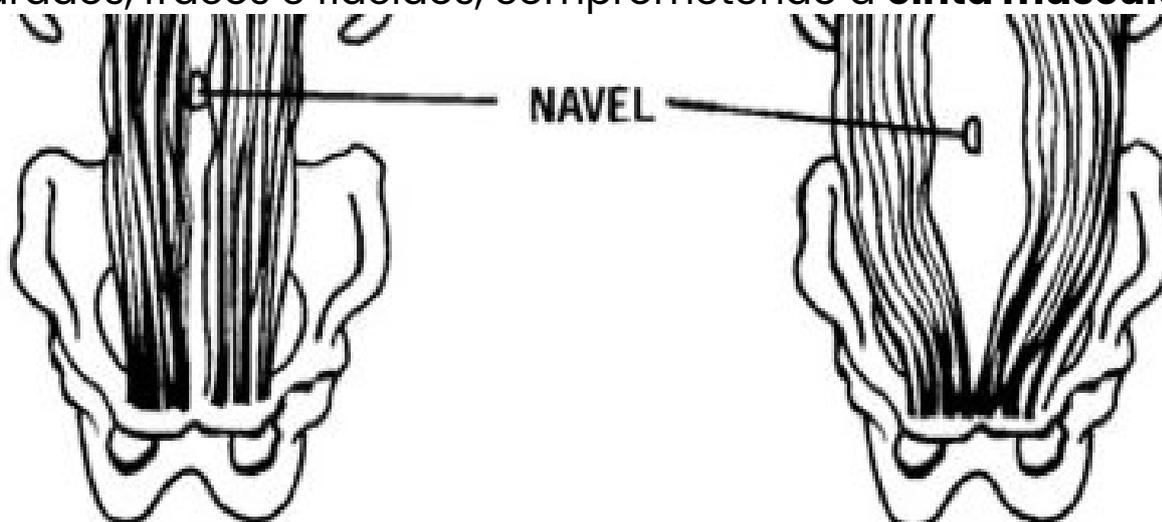
Essa separação dos músculos abdominais não é natural. Isso acontece porque o tecido conjuntivo que une os músculos, chamado de linha alba, enfraquece ou se rompe. Isso os deixa fracos, separados e flácidos.

Esses músculos abdominais se inserem nos ossos do quadril, como podemos ver na imagem adiante.

Músculo Abdominal Normal

Músculo Abdominal com Diástase

Quando ocorre a diástase abdominal, os músculos ficam separados, fracos e flácidos, comprometendo a **cinta muscular de**



suporte pélvico. Por isso, **os ossos não voltam para o lugar, deixando um quadril mais largo.** Esse é um problema comum. Há uma queixa das mulheres de que o quadril não volta totalmente ao normal.

Outra alteração dos músculos abdominais é o alongamento que sofrem por causa do aumento do volume abdominal gerado pelo crescimento do bebê.

Esse alongamento causa perda de força nos músculos, reduzindo a função estabilizadora sobre o quadril. Muitas mulheres sentem o quadril estalando ou dores que não existiam antes.

O que acontece com seu corpo então?

- Instabilidade pélvica provocada pela fraqueza abdominal. Fraqueza dos músculos do assoalho pélvico (períneo).
- Os hormônios da gravidez causam mudanças no assoalho pélvico. Eles promovem o afastamento dos ossos para preparar o quadril para a passagem do bebê. Isso prejudica a força e a função desses músculos.
- Diástase associada à instabilidade e fraqueza pélvica.

Você pode identificar que tem a diástase se tiver um ou mais destes fatores:

- 1.** Barriga disforme (com a forma alterada) – barriga flácida, caída, com estômago alto ou com aspecto de pochete
- 2.** Abaulamento formando um “cone” ao longo da linha alba ao realizar certos movimentos, como levantar-se da posição deitada, ou levar seu corpo para trás.
- 3.** Aspecto de buraco ou racho na barriga.

Para saber como está o tamanho e localização da diástase, faça

o Teste da Diástase, descrito adiante. É um autoexame fácil e você identifica as 3 medidas da diástase: comprimento, profundidade e largura.

Veja como fazer o teste da diástase:

» Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés



apoiados no chão. Mantenha os joelhos apontando para o teto.

» Levante a cabeça, tirando os ombros do chão, levando o queixo em direção ao peito.

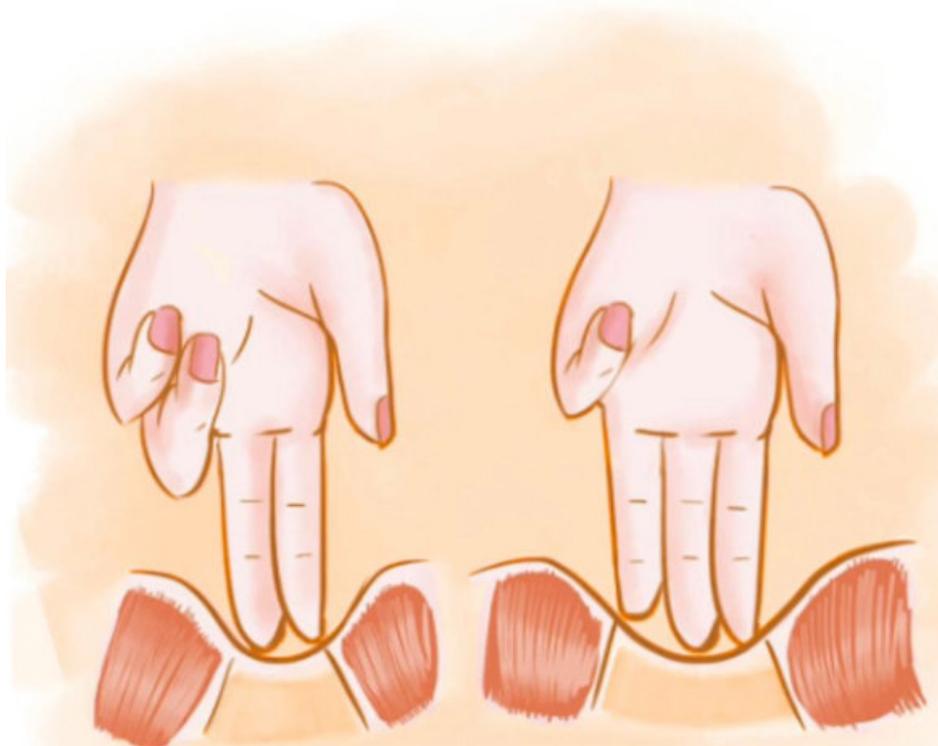
- Permaneça na posição até finalizar o teste.
- Sinta a tensão nos músculos abdominais, identificando a linha alba pela palpação. O afundamento da mão já evidencia a diástase.

» Posição das mãos para fazer as 3 medidas da diástase: largura, comprimento e profundidade.

Largura:

Coloque os dedos indicador e médio na linha alba, examinando

**UM DETALHE IMPORTANTE:
Deixe seus dedos em pé para medir**



a largura por toda a linha alba, para cima do umbigo e para baixo do umbigo. Podemos ter larguras diferentes ao longo da linha.

Meça a largura da distância entre os músculos abdominais usando os dedos. Podemos ter 1, 2, 3, 4 ou mais dedos. Registre quantos dedos entram. Essa é uma medida aproximada em centímetros.

Comprimento:

Apalpe ao longo da linha alba e veja quantos dedos você sente de aprofundamento - acima do umbigo e/ou para baixo do umbigo. Ao longo da linha caracteriza o comprimento da diástase.

Meça o comprimento para cima do umbigo, e para baixo do umbigo. Registre em centímetros ou número de dedos!

Profundidade:

Conforme for apalpando ao longo da linha alba, veja o quanto

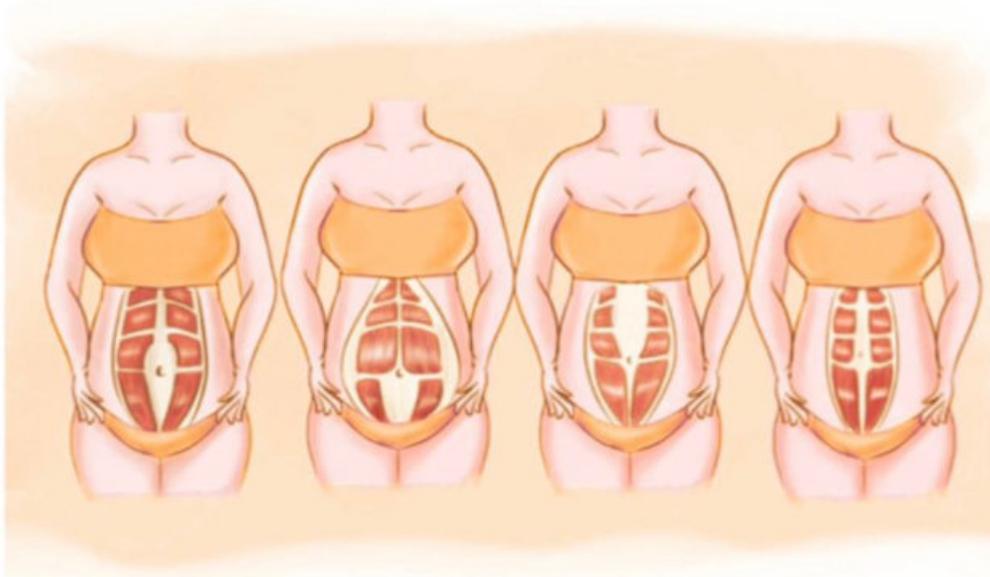
seus dedos afundam para dentro da sua barriga, ao longo da linha alba.

Onde há o afundamento, meça a profundidade para cima e para baixo do umbigo. Registre em centímetros, ou número de dedos que você sente afundar!

Locais onde você encontrará a diástase:

***Obs.** Tendo dúvidas, não tenha receio, acione minha equipe de Especialistas para te ajudar e interpretar suas medidas para que não

Pontos de onde você pode encontrar o rompimento e afundar sua mão:



fique dúvida alguma. **Clique aqui e receba nossa avaliação gratuita!**

Por que você que está sofrendo com escapes de urina, precisa identificar e tratar a diástase?

Depois da gravidez, a diástase é a origem da instabilidade pélvica, que enfraquece os músculos que seguram a urina. Tratar a diástase é mais do que apenas a questão estética da barriga. Tratar a diástase e a flacidez abdominal vai mudar sua saúde pélvica, interrompendo os escapes de urina e evitando problemas mais

sérios, como o prolapso de órgãos.

Prolapso é a queda ou saída dos órgãos pélvicos (bexiga, útero e intestino) para fora da vagina.

O prolapso é um problema sério e infelizmente ainda muito desconhecido pelas mulheres. Muitas mulheres relatam uma sensação de bola na vagina, um sintoma de predisposição ou início de prolapso. Veja a imagem a seguir:

Portanto, como você pode ver, tratar todo esse quadro de fragilidades: diástase, flacidez abdominal, fraquezas pélvicas é fundamental para a saúde da mulher.



Junto com o risco de prolapso e incontinência urinária, outros sintomas pélvicos ainda podem aparecer: inflamação ou dor no quadril e nas costas, perda de libido, dores e problemas estomacais, etc. A diástase afeta a saúde de todo o corpo.

Mensagem final do capítulo:

Quero reforçar a importância de fazer o teste da diástase. Este e-book é uma ferramenta valiosa para ajudar você e suas amigas a compreender e enfrentar esses problemas que ficaram por causa da

gravidez.

Compartilhe com elas, fale sobre a diástase e os escapes de urina.

Nós, mulheres, precisamos saber mais sobre nossa saúde.

Essas são as minhas mídias sociais: no Instagram @gizelemonteiro e Canal Gizele Monteiro no YouTube.

C A P Í T U L O 2

Não é normal perder xixi

Entendendo a Relação entre Diástase e Escapes de Xixi

Neste capítulo, vamos explorar a estreita relação entre a diástase e os escapes de xixi, destacando e explicando por que não é normal perder urina.

Há uma razão para isso estar acontecendo.



Como os Músculos Abdominais Influenciam a Musculatura Pélvica:

Já vimos que a diástase abdominal é uma lesão que deixa a barriga flácida e disforme. Ela afeta os músculos abdominais que funcionam como uma cinta natural de suporte abdominal, isto é, é uma cinta modeladora natural.

Essa cinta abdominal natural, é formada por músculos abdominais superficiais e profundos. Uma vez enfraquecidos pela diástase, afetam a estabilidade e força dos músculos da pelve. O

enfraquecimento destes músculos, decorrente da gestação, contribui para a flacidez abdominal e desdobramentos pélvicos.

As alterações hormonais da gestação e o afastamento ósseo para o parto também enfraquecem esses músculos. Tudo isso favorece a incontinência urinária. Após o parto, espera-se que tudo volte ao normal, mas isso não é tão natural quanto esperam.

Problemas que Afetam a Autoestima Associados à Fraqueza Pélvica:

A fraqueza pélvica está relacionada a diversos problemas que afetam a autoestima e o dia a dia:

- Escapes de urina
- Sensação de vagina larga
- Flatos vaginais
- Dor pélvica
- Prolapso pélvico
- Disfunção sexual e desconforto durante a relação sexual

****A disfunção do assoalho pélvico é considerada uma doença com anormalidades na função e posição dos órgãos pélvicos.****

Entendendo Como e Por que Acontecem os Escapes de Urina:

Todo comprometimento corporal que leva à fraqueza dos músculos pélvicos aumenta o risco de perda de urina. Mas o que exatamente acontece na região?

1. Perda de Controle Muscular: Quando os músculos do assoalho pélvico perdem força, eles não conseguem fechar adequadamente o canal urinário, resultando nos escapes em diferentes situações.



Figura 2.1. Debilidade dos músculos pélvicos na contenção da urina.

2. Aumento da Pressão Interna: qualquer atividade ou condição que aumente a pressão dentro do abdômen pode forçar a urina a sair da bexiga, pois os músculos do períneo não estão fortes o suficiente para contê-la.

Desmistificar a ideia popular de que esses problemas são normais é desafiador.

A conscientização e o conteúdo de qualidade são essenciais.

Eles ajudam as mulheres a entender que isso é um problema de saúde.

Veja como as mães que tratam com nosso programa estão tendo resultados incríveis.

Este é o depoimento da Nádia:



Depois da minha primeira gravidez, voltei ao meu peso inicial em quatro meses, mas minha barriga ainda estava grande quando engravidei a segunda vez. Na segunda gravidez, enfrentei algumas complicações e ganhei mais peso e tive uma diástase grave.

Fiz várias tentativas para perder a barriga, incluindo academia e corrida, mas nada funcionava. Toda vez que saía para correr era muito desconfortável porque tinha muito escape de xixi.

Confesso que fui atrás de uma cirurgia por causa da minha barriga, mas descobri o programa da Gizele Monteiro através de pesquisas e recomendações.

Com o programa da Gizele, fui vendo as mudanças na barriga e já com 3 meses era outra barriga e junto fui recuperando a minha autoestima e **eliminei os escapes de xixi que tanto me**

incomodavam.

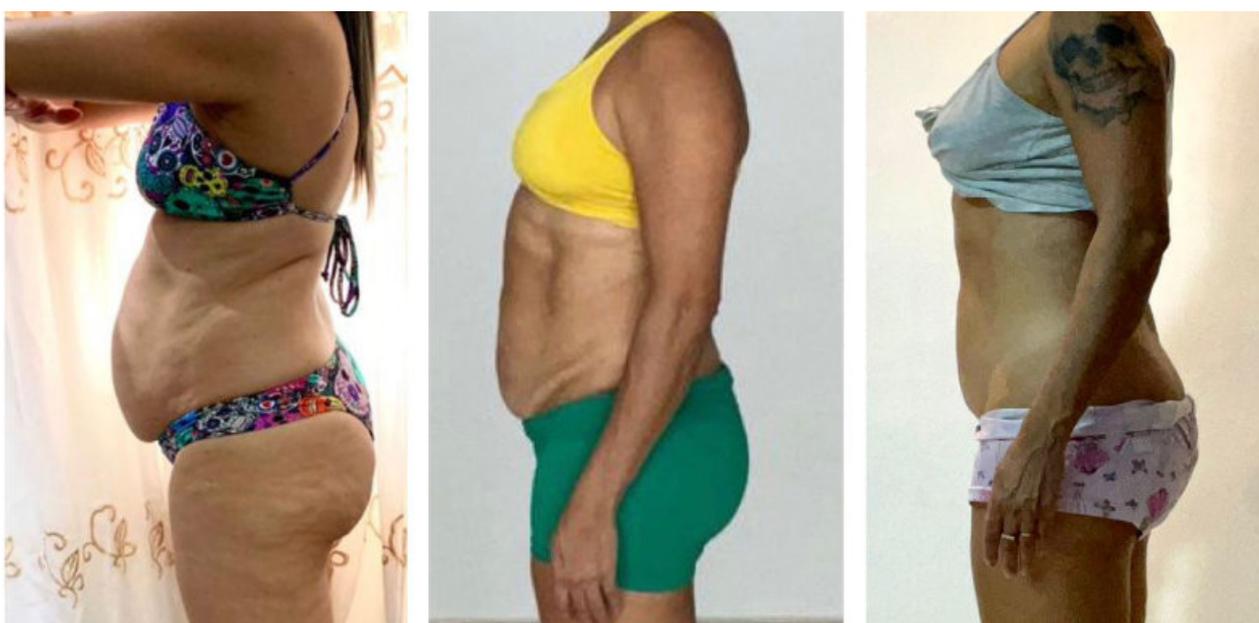
Comparando o custo-benefício, o programa foi muito mais acessível e eficiente do que uma cirurgia, que custaria na época que vi, cerca de 25 mil reais, além de ser muito menos invasivo.

Hoje, sou muito feliz e satisfeita com meu corpo, e acredito que se mais mulheres tivessem acesso a esse programa, muitas evitariam cirurgias desnecessárias.

Este é o depoimento da Estefânia:

A Estefânia chegou ao nosso programa com escapes de urina, uma barriga inchada e flácida apresentando até um avental de tão caída. Para agravar o caso, ela teve uma lesão séria no disco da coluna - chamada espondilopatia degenerativa, com abaulamento discal difuso.

A lesão aconteceu na tentativa de perder a barriga. Ela voltou aos treinos intensos e com exercícios errados para esse momento de recuperação pós gravidez. Após tratar com fisioterapia, o médico recomendou exercícios mais leves, e foi quando ela encontrou nosso programa.



Essa evolução incrível foi possível graças ao programa **SOS Barriga** que tem o acompanhamento da nossa equipe de Especialistas.



Recentemente, vi a Estefânia participando de uma competição, **realizando exercícios fortes sem dores na coluna e sem perdas de urina. Isso seria impossível há alguns meses.**



Essa é a nossa missão! Devolver sua saúde, autoestima e qualidade de vida. Imagine a minha alegria.

Mensagem final do capítulo:

Quero reforçar a importância de ajudar mais mulheres a entender que sofrer com escapes de urina não é normal nem saudável. Quem nunca ouviu que a mãe, a sogra, a avó, a tia ou as amigas precisaram fazer uma cirurgia para subir a bexiga ou o útero?

Conheço uma história drástica de uma amiga cuja mãe, ao pedir socorro, revelou um prolapso grave. A nossa geração não pode repetir esses erros.

Então quero que esse e-book ajude mais mulheres! Compartilhe!

Compartilhe as minhas mídias: Instagram - @gizelemonteiro e Canal Gizele Monteiro no Youtube.

C A P I T U L O 3

Como começar a tratar os Escapes de Urina e o Volume Abdominal

Este capítulo traz os pilares fundamentais para começar a tratar sua barriga e, juntamente com as perdas de urina. Quero lembrar que ambos estão interligados. A base do tratamento da incontinência é a recuperação da estabilidade abdominal, conforme mostrei no Capítulo 1.

Há uma conexão significativa entre esses dois problemas, por isso os exercícios apresentados aqui fazem parte de um protocolo que atua em ambos.



Figura 3.1. Os 3 pilares que a diástase afeta e os problemas mais comuns

A abordagem tradicional de tratar apenas os escapes de urina faz com que a mulher não fique plenamente curada. Essa abordagem tradicional e local também não promove uma reorganização e recuperação do corpo como um todo. Vamos lembrar que a gravidez muda todo o corpo!

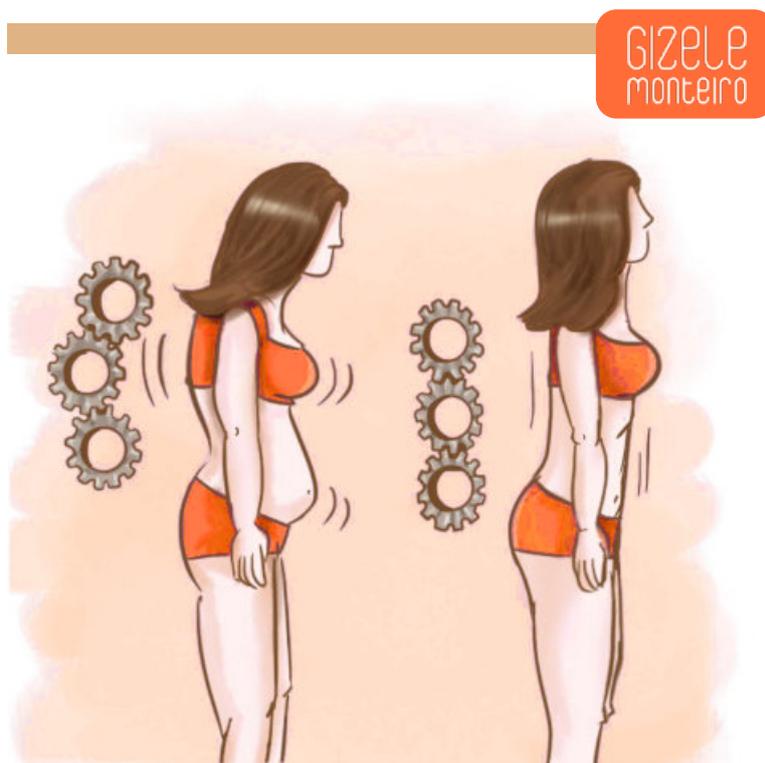
A grande fragilidade abdominal provocada pela diástase resulta numa nova ocorrência da incontinência. Por isso, os tratamentos comuns têm se mostrado insuficientes para a manutenção da melhora dos escapes em muitos casos.

Os 3 Pilares do Método Gizele Monteiro

Trouxe neste capítulo um exercício para cada um dos pilares do meu método.

Exercício 1 – Pilar 1: Reorganização Postural e Corporal

A reorganização postural é o ponto central para começar a tratar a diástase e influenciar positivamente a saúde pélvica. Esse é um exercício para fortalecer os músculos posturais, abdômen e períneo.

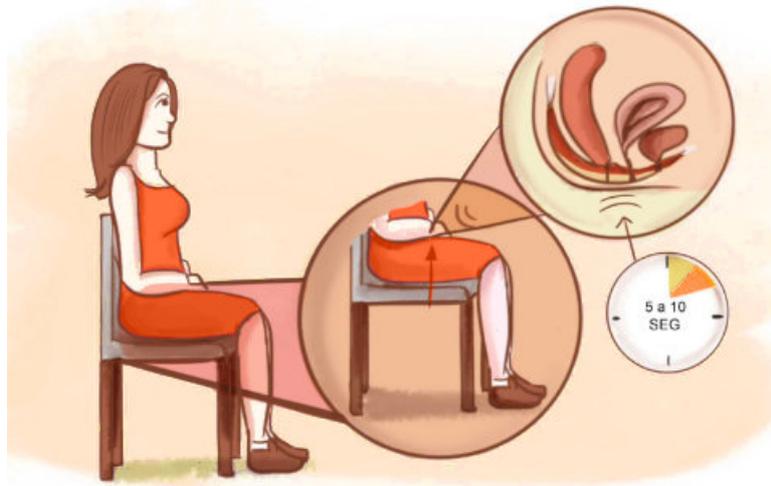


Alinhe a postura e mantenha-a organizada por 10 a 15 segundos

Repita 2-3 vezes.

Exercício 2 – Pilar 2: Exercício Pélvico Específicos

Devem fazer parte deste pilar: exercícios para a estabilização pélvica na recuperação da função do assoalho pélvico e exercícios que desenvolvem consciência e força. Sentada numa cadeira, mantendo sua postura alinhada, faça a contração e relaxamento do períneo.



Contraia e mantenha por 10 segundos. Faça 2 a 3 vezes.

Para entender a contração, faça movimentos como se estivesse fazendo xixi e depois como se estivesse prendendo o xixi. Quando você solta o xixi, esse movimento é de relaxamento do períneo. Portanto, como queremos contrair, o movimento que deve ser o contrário - prender o xixi - contrair a vagina (e até o ânus e bumbum participam um pouco, mas mantenha o foco mais na parte da frente).

Exercício 3 – Pilar 3: Ativação Abdominal Controlada

A ativação abdominal é um dos principais exercícios para este pilar do abdômen. Esse tipo de exercício é direcionado para fortalecer a musculatura abdominal e auxiliar na reabilitação da diástase.

Sente-se mais para a ponta da cadeira com os pés apoiados no solo. Apoie as mãos nas laterais. Incline levemente o tronco para a frente e contraia seus músculos abdominais e, junto, o períneo. Faça algumas contrações e relaxamentos para conscientizar toda essa



região. Quando estiver consciente, mantenha a contração.

Faça 2-3 séries mantendo a contração por 10 segundos.

Atenção: Não faça abdominais tradicionais!

Exercícios como abdominais tradicionais e pranchas não vão reverter uma diástase. Esses exercícios podem ainda exercer pressão sobre o períneo e agravar os escapes de urina.



Tratando a Incontinência e o volume abdominal:

Acompanhando a Reabilitação:

Inicialmente quero destacar que é importante que você busque um acompanhamento para ter o entendimento da sua evolução do seu caso e de alguma necessidade individual. É isso que fazemos no acompanhamento dos programas do Método Gizele Monteiro. Mostrar exercícios é apenas uma direção nesses passos iniciais.

O programa do Método Gizele Monteiro tem exercícios selecionados e baseados nos princípios da biomecânica e fisiologia gestacional e pós gestacional. Para explicar de uma maneira mais didática, seriam exercícios que fazem o caminho de volta de tudo o que a gravidez alterou e enfraqueceu.

O protocolo tem exercícios que respeitam uma progressão diante das debilidades do seu corpo, sendo escolhidos/selecionados nos 3 pilares: postura, abdômen e períneo. Os exercícios visam restaurar a função dos músculos enfraquecidos pela gravidez.

Esse protocolo vai ativar sua cinta abdominal natural, fazendo com que você sinta e veja sua barriga perdendo medidas. Ele ativa o controle dos músculos abdominais e pélvicos, reorganizando seu corpo e quadril. Até na sua postura você verá a diferença.

No programa do Método Gizele Monteiro você recebe um acompanhamento individualizado da minha equipe de Especialistas, feito pelo whatsapp. Você envia suas fotos para entender sua evolução, e segue todo o passo a passo do protocolo e orientação da equipe. Abordamos os casos de Nádia e Estefânia neste e-book para mostrar um caminho correto para suas aflições com os escapes de urina e do volume abdominal. Você viu que é possível ter de volta a autoestima e sua saúde. Elas são exemplos de mães que estão recuperando sua saúde, corpo e autoestima.

Então saiba que esse resultado também é possível com você. Vamos acabar de vez com os constrangimentos e desconfortos dos escapes de xixi. Desejo te encontrar no meu protocolo.

Seja bem vinda!

QUERO FAZER UMA CONSULTA GRÁTIS