

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 30, 2022

Incontinência urinária de esforço: como fazer exercícios para o assoalho pélvico

Se você é uma mulher com incontinência de estresse, fazer regularmente exercícios para o assoalho pélvico provavelmente melhorará seus sintomas. Estudos sugerem que muitas mulheres ficam secas ou vazam menos após fazerem esses exercícios por três meses.

Aqui está uma visão geral de como fazer esses exercícios.

Encontre os músculos certos

Existem algumas maneiras de identificar os músculos do assoalho pélvico.

- Tente interromper o fluxo de urina quando estiver sentado no banheiro. Se você pode fazer isso, encontrou os músculos certos para se exercitar.
- Imagine que você está tentando parar de passar o vento e apertar esses músculos. Se você tem uma sensação de “puxar”, então você está apertando os músculos certos.
- Deite-se, coloque o dedo na vagina e aperte como se estivesse tentando impedir que a urina saísse. Se você sentir um aperto no dedo, então você encontrou os músculos certos.

Se você não tiver certeza, pergunte ao seu médico, enfermeiro ou fisioterapeuta para ajudá-lo a encontrar esses músculos. Muitas mulheres apertam os músculos errados no início.

Algumas outras dicas:

- Tenha cuidado para não apertar outros músculos ao mesmo tempo, como os músculos das coxas, costas e estômago. Contraia apenas os músculos do assoalho pélvico e não segure a respiração! Respire lenta e profundamente.
- Contraia seus músculos para cima e para dentro. Tente não se esforçar. Apoie levemente a mão no estômago. Se você sentir seu estômago pressionando sua mão, então você está se esforçando. Se você achar que sempre pressiona para baixo, consulte seu médico, enfermeiro ou fisioterapeuta para saber como fazer os exercícios corretamente.

Obtenha o máximo benefício de seus exercícios

- Contraia os músculos do assoalho pélvico o máximo possível contando até cinco e depois relaxe contando até cinco. Repita isso 10 vezes, três vezes ao dia.
- Contraia os músculos do assoalho pélvico o máximo possível e depois relaxe-os rapidamente. Repita isso 10 vezes, cinco vezes ao dia.
- Você pode fazer esses exercícios em qualquer lugar e a qualquer hora, mas eles geralmente não funcionam tão bem se você os fizer quando estiver se concentrando em outra coisa (por exemplo, quando estiver assistindo televisão). Você precisa se concentrar, especialmente no começo.
- Entre em uma rotina de fazer os exercícios. Por exemplo, talvez você queira fazê-las antes de se levantar de manhã e antes de dormir.

Seja paciente

Você pode começar a sentir algum benefício desses exercícios após uma semana. Você deve fazer os exercícios por pelo menos três meses e continuá-los se ajudarem.

Se você fizer esses exercícios regularmente, notará uma melhora.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

