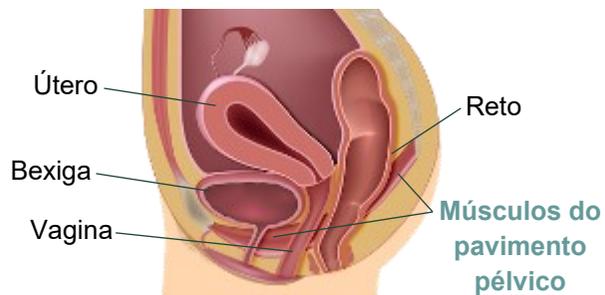


## O QUE SÃO OS EXERCÍCIOS DE KEGEL?

São exercícios que trabalham e fortalecem os músculos do pavimento pélvico, que têm um papel fundamental na micção e defecação, bem como no suporte dos órgãos pélvicos, como é o caso da bexiga, o útero e o reto.



## PARA QUE SERVEM?

Para o tratamento de situações em que o pavimento pélvico está enfraquecido, como:

- ☯ Após o parto;
- ☯ Em mulheres que tiveram vários partos;
- ☯ Na menopausa;
- ☯ No prolapso genital;
- ☯ Na incontinência urinária.

## CONTACTOS ÚTEIS

### Centro de Saúde de Nordeste

✉ [sres-csn@azores.gov.pt](mailto:sres-csn@azores.gov.pt)

☎ 296 480 090

### Centro de Saúde de Ponta Delgada

✉ [sres-usismiguel@azores.gov.pt](mailto:sres-usismiguel@azores.gov.pt)

☎ 296 249 220

### Centro de Saúde de Povoação

✉ [sres-csp@azores.gov.pt](mailto:sres-csp@azores.gov.pt)

☎ 296 550 150

### Centro de Saúde de Ribeira Grande

✉ [sres-csrg@azores.gov.pt](mailto:sres-csrg@azores.gov.pt)

☎ 296 470 500

### Centro de Saúde de Vila Franca do Campo

✉ [sres-csvfc@azores.gov.pt](mailto:sres-csvfc@azores.gov.pt)

☎ 296 539 420

**Nota:** As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.

**Elaborado por:** Gonçalo Gonçalves (médico na US Arrifes), Ana Carolina Tavares (médica na US Arrifes), Carolina Resendes (médica na US Arrifes), Marília Azevedo (médica na US Arrifes).



Tel: 296 249 220

**Data:** 10/2021

**Modelo:** SAI.300.1.5/A



# EXERCÍCIOS DE KEGEL

## ONDE E QUANDO POSSO FAZER OS EXERCÍCIOS?

- ▶ Onde quiser;
- ▶ Quando quiser.



## COMO DESCUBRO OS MÚSCULOS QUE TENHO DE CONTRAIR?

Para os exercícios funcionarem corretamente, é essencial identificar os músculos certos. Pode fazê-lo das seguintes formas:

- ☞ Quando estiver a urinar, interrompa o fluxo da urina. Se o conseguir fazer, está a contrair os músculos do pavimento pélvico;
- ☞ Tente contrair os músculos que teria de utilizar se tivesse de conter gases ou fezes, tentando não utilizar os abdominais, coxas ou glúteos.

Se tiver dificuldade em identificar os músculos corretos, peça ajuda ao seu médico assistente.

## O QUE FAZER?

- ☞ Esvazie a bexiga (não faça os exercícios enquanto urina);
- ☞ Se inexperiente, procure um local privado e calmo, onde se possa concentrar nos exercícios;
- ☞ Contraia os músculos pélvicos lentamente enquanto conta até **5**;
- ☞ Relaxe o pavimento pélvico, novamente, contando até **5**;
- ☞ Mantenha uma respiração pausada;
- ☞ Procure não contrair os músculos das coxas, abdominais ou glúteos;
- ☞ Repita os exercícios **10 a 15 vezes, 3 vezes por dia**;
- ☞ À medida que se familiariza com os exercícios, tente atingir os **10 segundos** de contração com relaxamento posterior também de **10 segundos**.

## VANTAGENS DOS EXERCÍCIOS DE KEGEL?

- ☞ Previne e trata a incontinência urinária;
- ☞ Melhora o funcionamento intestinal;
- ☞ Pode ajudar a prevenir consequências dos partos;
- ☞ Melhora a função sexual.

**Poderá demorar algumas semanas até sentir os benefícios, mas NÃO DESISTA! SEJA PERSISTENTE!**

**Não deixe de:  
DANÇAR,  
RIR,  
SER ATIVA!**

