



Ginástica Íntima

CARTILHA DE EXERCÍCIOS PARA OS
MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
GRADUAÇÃO DE FISIOTERAPIA



DISCIPLINA: FISIOTERAPIA APLICADA À GINECOLOGIA

DOCENTE: ADRIANA SARAIVA

DISCENTES:

EDUARDA BARBOSA;

MARIANA MACEDO;

TARSILA FIGUEIREDO



SALVADOR, 2015

O QUE TEM POR AQUI?

1. EI MULHER, VOCÊ CONHECE SUA VAGINA?01..
2. O QUE TEM ESSE TAL DE ASSOALHO PÉLVICO?04..
3. MALHANDO O ASSOALHO PÉLVICO07..
4. CUIDANDO UMAS DAS OUTRAS16..

**Ei
mulher,
você
conhece
sua
vagina?**





VAMOS OLHAR NOSSO CORPO E SE TOCAR?
EXPERIMENTAR?

ENTÃO VAMOS COMEÇAR,
NESSA ESTRADA CHEIA DE CURVAS
MEU QUADRIL FICA DEPOIS DA CINTURA
LOGO EMBAIXO ENTRE AS PERNAS

ENCONTRO A MINHA VAGINA
SE QUISER UM ESPELHO USAR
PODE MUITO AJUDAR
MENINA, PEPEKA, ELA

OS NOMES TEM VÁRIOS, E CADA MULHER TEM UMA.
CADA UMA É DIFERENTE
UMA MAIOR, OUTRA MENOR, UMAS MAIS ESCURAS, OUTRAS MAIS
CLARAS.

ASSIM COMO TODAS NÓS SOMOS.
E CADA UMA COM SUA BELEZA.
NO MEU CORPO, TEM OSSO E TEM MÚSCULO
E ASSIM COMO NA ACADEMIA
A PEPECA TAMBÉM PODE MALHAR



QUEM DIRIA!

PRA SENTIR OS MÚSCULOS DENTRO DELA É SÓ FINGIR QUE VAI PRENDER
O XIXI
SENTIU?
ESSE APERTOZINHO?
SÃO OS MÚSCULOS QUE NÃO TEM NADA DE FRAQUINHOS
E PRA RELAXAR, É SÓ TROCAR
FINGIR QUE TÁ FAZENDO XIXI E A BEXIGA ESVAZIAR.
MAS ISSO SÓ NA HORA DO EXERCÍCIO PRA NÃO MAL ACOSTUMAR

NESSA CARTILHA BACANA
TEM UM MONTE DE NOVIDADE
PRA ESPALHAR PRA QUEM QUISER SOBRE AS NOSSAS INTIMIDADES
TEM UM MONTE DE EXERCÍCIO
QUE DÁ PRA FAZER EM CASA
SE QUISER CHAMAR AS AMIGAS
A PROSA TA LIBERADA!





**O que
tem esse
tal de
assoalho
pélvico?**



NOSSO CORPO É CHEIO DE OSSOS E MÚSCULOS
 QUE SEGURAM OS ÓRGÃOS E DEIXAM TUDO SEGURO
 A CABEÇA NO PESCOÇO
 OS BRAÇOS GRUDADOS NO CORPO
 E ENTRE A BARRIGA E AS PERNAS
 FICA O ASSOALHO PÉLVICO
 SEUS MÚSCULOS FORMAM UM OITO
 QUE SEGURAM OS BURACOS DA VAGINA E DO ANUS
 AJUDANDO A SEGURAR AS NECESSIDADES
 E MANTER A PRIVACIDADE, MAS SE DELES NÃO CUIDAR
 A REDE DE MÚSCULO VAI ARRIAR
 E NÃO VAI DAR PRA MUITO SEGURAR
 E PRA DESCUIDAR É MUITO FÁCIL
 É SÓ NÃO EXERCITAR
 E SE NO PARTO NORMAL PRECISAR
 UMA EPISIOTOMIA ROLAR
 (QUANDO CORTA A VAGINA PRO BEBE SAIR NO PARTO)
 NECESSÁRIO SERÁ MAIS CUIDADOS TOMAR
 POR ISSO VAMOS APRENDER A MALHAR
 PRA NÃO PRECISAR OPERAR
 OU INCONTINENTE FICAR



JÁ APRENDEMOS A NOS OLHAR
MAS ANTES DOS EXERCÍCIOS COMEÇAR
VAMOS ENTENDER QUE
A FORÇA VAI CHEGANDO DEVAGAR
ENTÃO É IMPORTANTE NÃO PARAR
FAZER TODO DIA OU SEMPRE QUE DER
MAS O IMPORTANTE
É NÃO PERDER A FÉ
NOSSO CORPO É SABIDO
E VAI FICAR FORTE
E AINDA PODE AUMENTAR O LIBIDO



Malhando o ossoalho pélvico



MÚSCULOS FORTES, PARA MALHAR
ABRE E FECHA, ABRE E FECHA
PRA FORTE FICAR
UMA VAGINA FORTE, NÃO DEIXA O XIXI ESCAPAR
AJUDA TAMBÉM NA HORA DE NAMORAR
E PODE FAZER EM QUALQUER LUGAR
NO TRABALHO, NA ESCOLA OU NO SEU LAR
ENQUANTO ASSISTE TV
OU NO PONTO DE ÔNIBUS A ESPERAR
ENTÃO PODE SE PREPARAR
QUE AGORA VAMOS COMEÇAR!



Exercício de Contração Simples – *Ganho de Força*

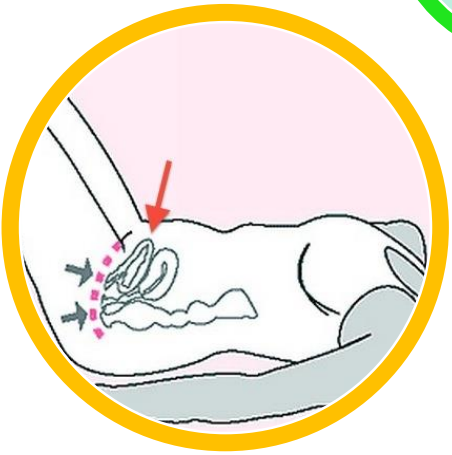
10 contrações rápidas, com 8 segundos de intervalo entre cada uma

- 1 - Respirar lenta e profundamente;
- 2- Contrair fortemente o assoalho (como se estivesse prendendo o xixi), com toda a força possível, por 2 segundos.
- 3- Relaxar o assoalho, descansar por 8 segundos.
- 4- Repetir os passos 1, 2 e 3 por até 10 vezes.

Lembrar de respirar lentamente durante os exercícios



*PODE FAZER DEITADA [MAIS FÁCIL],
SENTADA OU EM PÉ [MAIS DIFÍCIL]*



Exercício de Contração Simples – *Ganho de Resistência*

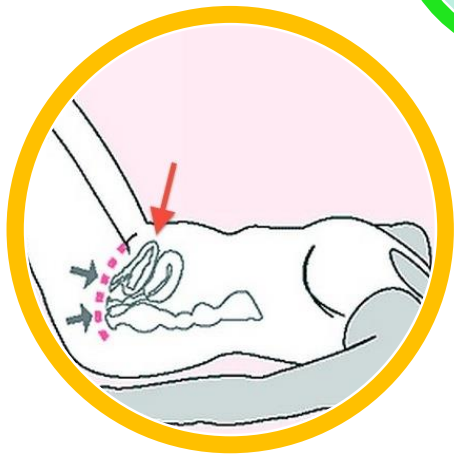
10 contrações lentas e máximas sustentadas por 10 segundos

- 1- Respirar lenta e profundamente;
- 2- Contrair fortemente o assoalho, com toda a força possível, segurando esta contração máxima durante 10 segundos.
- 3- Relaxar o assoalho, descansar por 20 segundos.
- 4- Repetir os passos 1, 2 e 3 por até 10 vezes.

Lembrar de respirar lentamente durante os exercícios.



Pode fazer deitada [mais fácil], sentada ou em pé



Deitar com a barriga pra cima, com os joelhos dobrados e por uma almofada entre as pernas.

- 1 – Respirar profundamente e Contrair o assoalho pélvico
- 2 – Apertar a almofada por 3 segundos 10 vezes seguidas.
- 3 – Relaxar o assoalho pélvico e Descansar por 30 segundos
- 4 - Repetir a sequência por 3 vezes.

○ Lembrar de respirar lentamente durante os exercícios.



○ Deitar com a barriga pra cima e dobrar os joelhos

1 – Respirar profundamente e Contrair o assoalho pélvico

2 – Afastar o bumbum lentamente do chão, levantando as costas aos poucos

3 – Manter-se fora do chão por 3 segundos com o assoalho contraído

4 – Voltar lentamente para o chão, encostando primeiro as costas e por ultimo o bumbum

5 – Repetir o movimento 10 vezes seguidas por 3 vezes.

○ Lembrar de respirar lentamente durante os exercícios.

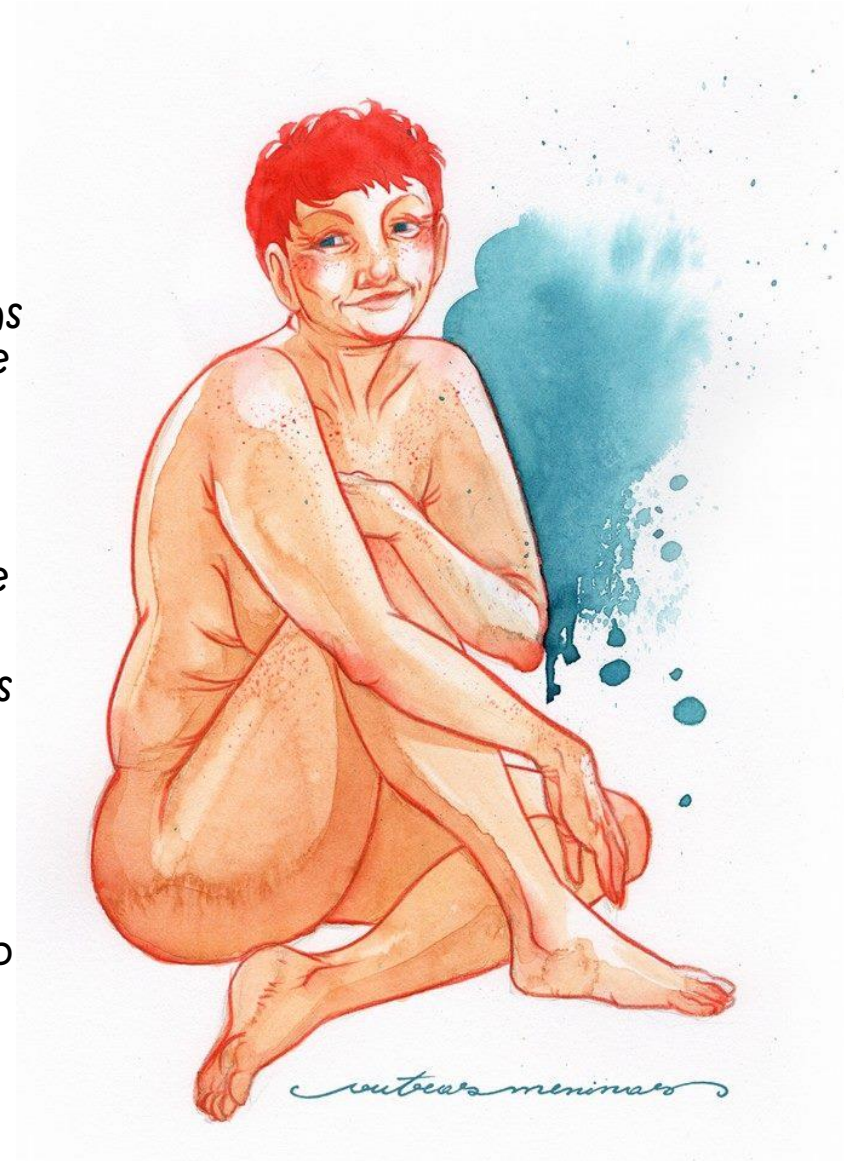




Ficar de quatro apoios

- 1 – Inspirar empurrando as costas pra trás e murchando a barriga e contrair o assoalho
- 2 – segurar um tempo sem respirar
- 3 – Expirar estufando a barriga e estirando as costas
- 4 – Repetir o movimento 10 vezes seguidas por 3 vezes.

Lembrar de deixar o assoalho contraído e de respirar lentamente durante os exercícios.





Ficar de quatro apoios

- 1 – Ficar apoiada em um joelho enquanto a estica a outra perna lá atrás.
- 2 – esperar por três segundos, dobrar o joelho quase até o chão e voltar a esticar, repetir esse movimento 10 vezes com o assoalho contraído
- 3 – Descansar por 30 segundos e repetir a sequência por 3 vezes

Lembrar de deixar o assoalho contraído e de respirar lentamente durante os exercícios.



Ficar em pé com os pés para frente, e os joelhos um pouco afastados

1 – Respirar profundamente e Contrair o assoalho pélvico

2 – Abaixar como se fosse sentar em uma cadeira (com a barriga e o bumbum contraídos e olhando para frente) sem empinar o bumbum

3 – Abaixar e levantar por 10 vezes

4 – Descansar por 30 segundos e repetir a sequência por 3 vezes

Lembrar de deixar o assoalho contraído e de respirar lentamente durante os exercícios.





Dani Libardi 17/Mar/2012

Cuidando umas das outras



outdoors meninas

SER MULHER É DESAFIO
 SOMOS MUITAS, ESTAMOS JUNTAS
 É AMIGA, IRMÃ, ATÉ A DESCONHECIDA
 SOMOS TÃO PARECIDAS
 E PORQUE NÃO NOS CUIDAMOS?
 CONTA A NOVIDADE PARA A ANA
 VAMOS VER SE ELA ESCUTA?
 FALA A CÁTIA QUE NÃO É DIFÍCIL
 E QUE ESSA HISTÓRIA DE NÃO SE CUIDAR VIROU DESCULPA
 ASSIM CRIAMOS UMA CORRENTE
 CHEIA DE MULHER POTENTE
 PRA SE AMAR E AMAR MAIS GENTE
 PRA PODER SER LIVRE
 DE CORPO E MENTE
 E PRA SORRIR, E LUTAR CONTINUAMENTE
 E VOCÊ, O QUE ACHA?
 O QUE É QUE VOCÊ ME DIZ?
 TOPA, SER FELIZ?





AGRADECIMENTOS

AGRADECEMOS À PROF.^a ADRIANA SARAIVA PELA OPORTUNIDADE E ENSINAMENTOS NECESSÁRIOS PARA PRODUZIR UM MATERIAL EDUCATIVO E SOCIALMENTE RELEVANTE NA NOSSA FORMAÇÃO; AGRADECEMOS ÀS

ARTISTAS MANU CUNHAS ([HTTP://OUTRASMENINAS.TUMBLR.COM/](http://OUTRASMENINAS.TUMBLR.COM/)) E DANI LIBARDI

([HTTP://WWW.URBANARTS.COMBR/PERFIL-ARTISTA/DANI-LIBARDI/](http://WWW.URBANARTS.COMBR/PERFIL-ARTISTA/DANI-LIBARDI/)) PELOS DESENHOS INCRÍVEIS QUE DERAM TODO SENTIDO A NOSSA CARTILHA; E AGRADECEMOS A TODAS AS MULHERES COM SUA FORÇA, HISTÓRIA E

BELEZA QUE NOS INSPIRAM A CUIDAR UMAS DAS OUTRAS.





cuticulae minima