



"A perineoplastia pode ser utilizada para 'apertar' a vagina e aumentar o prazer sexual do parceiro."

Luisa Magalhães Ramos
Cirurgiã Plástica

Perineoplastia

O que é? A Perineoplastia é uma intervenção cirúrgica que visa reconstituir os músculos do períneo, localizado na zona íntima feminina. É, normalmente, realizada em mulheres que tiveram laceração da musculatura da vagina, o que pode levar à incontinência urinária. Como explica a especialista em Cirurgia Plástica Reconstructiva, Luisa Magalhães Ramos: "A laceração da musculatura da vagina leva à eliminação de urina aquando da realização de esforços físicos e é normalmente provocada por partos normais consecutivos. Por causa desse procedimento, a vagina fica um pouco mais alargada, ocasionando perda de sensibilidade por atrito e, por vezes, flatos vaginais, durante o ato sexual, o que pode, inclusive, dificultar o orgasmo na mulher. A laceração da musculatura da vagina também pode ser provocada pela velhice."

Como se realiza? É realizada na parte externa da vagina. "Trata-se de uma cirurgia simples, sem grandes complicações, realizada com recurso a anestesia local e sedação, fazendo com que o músculo volte a exercer as suas funções normais."

Como é o pós-operatório? "Esta intervenção cirúrgica demora aproximadamente uma hora e a recuperação pode oscilar entre as 24 e as 48 horas. A recuperação completa, incluindo o retorno às atividades sexuais, pode levar até cerca de 40 dias. A paciente deve evitar exercício físico e atividade sexual durante um mês, no entanto, uma semana após a intervenção, deverá poder voltar ao trabalho."

Imrcirurgioplastica.pt

Onde se localiza o períneo?

O períneo ou pavimento pélvico é um conjunto de músculos e fâscias localizados internamente na região pélvica, ou seja, forma uma ponte miofascial entre o púbis e o cóccix que passa logo abaixo da bexiga, útero e reto. Quando contraímos este grupo muscular devemos sentir o ânus, a vagina e a uretra a apertar e elevar.

Como se pode garantir que o períneo funciona bem?

Para manter esta região saudável há que evitar o enfraquecimento destes músculos. Mesmo sem fatores de risco é importante exercitar este grupo muscular regularmente de forma a prevenir problemas futuros (por exemplo incontinência, prolapso dos órgãos pélvicos conhecido por "bexiga descaída"), e, por outro lado, melhorar a agilidade, força e resistência deste grupo muscular melhorando a sua *performance* na função diária e sexual.

Facilita o trabalho de parto?

Pelo mesmo motivo de potencializar as contrações da vagina, o períneo é importantíssimo na hora do parto. Mas, no caso das grávidas, o peso da barriga pode acabar por enfraquecer a região. Isso faz com que muitas sofram com perda de urina ou

mesmo falta de contrações. É comum as futuras mães frequentarem cursos que estimulam o fortalecimento do músculo durante a gestação.

E no que toca à incontinência, podemos controlá-la?

É reconhecido pela Sociedade Internacional de Continência (constituída por médicos, enfermeiros e fisioterapeutas de todo o mundo), que a realização de exercícios dos músculos do pavimento pélvico e terapia comportamental (que é a educação das situações do dia a dia que prejudicam a saúde pélvica), são a primeira linha de intervenção em caso de incontinência urinária.

Existem três tipos de incontinência: a incontinência urinária de esforço (quando tossimos, rimos, espirramos, saltamos), a incontinência urinária de urgência (quando existe uma vontade enorme de urinar que não se consegue parar sem que a bexiga esteja efetivamente cheia), e a incontinência urinária mista (a combinação das duas anteriores). Em qualquer dos tipos é importante a realização do treino dos músculos do períneo, e como vários estudos científicos já demonstram, a reeducação dos músculos perineais são eficazes para curar as pacientes.

OS FATORES DE RISCO PARA DISFUNÇÕES

1. GRAVIDEZ o aumento do peso do útero em crescimento (o bebé, líquido amniótico e a placenta) sobre o pavimento pélvico, juntamente com as alterações hormonais e posturais, vão fragilizar os músculos do períneo. Existem muitas grávidas que desenvolvem incontinência urinária ou dores perineais durante a gestação.

2. PARTO constitui o maior fator de risco para as disfunções perineais, pois pode provocar laceração da mucosa, compressão do nervo, alongamento e lesão dos músculos, ligamentos e fâscias.

3. OBSTIPAÇÃO as manobras hiperpressivas constantes para tentar expulsar as fezes com o períneo em relaxamento vai facilitar a lesão dos ligamentos suspensores dos órgãos.

4. TOSSE CRÓNICA pressões constantes do conteúdo abdominal sobre o períneo. Num estudo foi revelado que atividades como tossir impõem mais pressão a nível vaginal do que pegar em 10 quilos.

5. ATIVIDADES LABORAIS OU RECREATIVAS PESADAS atividades que envolvam pegar em pesos, ou exercício físico muito intenso e/ou com muito

impacto (por exemplo, correr, saltar). Atletas de alta competição lidam muitas vezes com disfunções pélvicas.

6. MENOPAUSA as alterações hormonais vão levar à alteração da qualidade do colagénio, afetando as estruturas ligamentares de suporte da bexiga, útero e reto, deixando-as mais laxas. Muitas vezes é nesta faixa etária que começam a surgir sintomas dos problemas que se desenvolveram ao longo dos anos.

7. OUTROS envelhecimento e obsidade.

FISIOTERAPEUTA ANA CARINA PORTUGAL.BLOGSPOT.PT