

MANUAL DE EXERCÍCIOS E O USO DE DILATADORES VAGINAIS PARA REABILITAÇÃO PÉLVICA PÓS- CÂNCER



Autoras:
Jaqueline Munaretto Timm Baiocchi
Cinira Assad Simão

Idealização EVA



Esta cartilha é uma iniciativa do Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos – EVA, com o apoio e parceria da Associação Brasileira de Fisioterapia Oncológica (ABFO).

Foi criada para acolher e orientar mulheres que passaram por tratamento de câncer ginecológico, oferecendo informações simples e seguras sobre a reabilitação pélvica — um passo essencial para a recuperação da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida.

Sabemos que o tratamento do câncer pode trazer mudanças físicas e emocionais importantes. A reabilitação pélvica ajuda a prevenir e tratar sintomas como dor, perda urinária, alterações intestinais e desconforto nas relações sexuais, promovendo conforto e confiança para o dia a dia.

Nosso objetivo é informar e fortalecer cada mulher em sua jornada de cuidado, mostrando que é possível retomar a vida com saúde e plenitude.

Conhecimento é uma ferramenta poderosa — e o autocuidado é parte do tratamento.

Estamos com você em cada etapa desse caminho

Andréa Paiva Gadêlha Guimarães

Presidente Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos - EVA



1. Introdução.....	3
2. Exercícios para assoalho pélvico.....	3
3. Massagem perineal.....	5
4. O que são e por que usar os dilatadores vaginais?	7
4.1. Quando devo começar o uso dos dilatadores vaginais?	8
4.2. Como usar o dilatador vaginal? Passo a passo	8
4.3. Quando realizar a troca do dilatador vaginal por um tamanho maior?	9
4.4. E se houver dor, sangramento ou incômodo durante o uso do dilatador, o que fazer?	9
4.5. Por quanto tempo devo manter o uso dos dilatadores vaginais?	9
4.6. Como a vida sexual se encaixa durante este processo?	10
4.7. Como dar apoio e facilitar adesão ao uso dos dilatadores vaginais?	10
5. Sugestão de cronograma para uso dos dilatadores vaginais.....	10
6. Com quem devo entrar em contato para suporte?	11
7. Mensagem final	11
8. Referências bibliográficas	12

1. Introdução



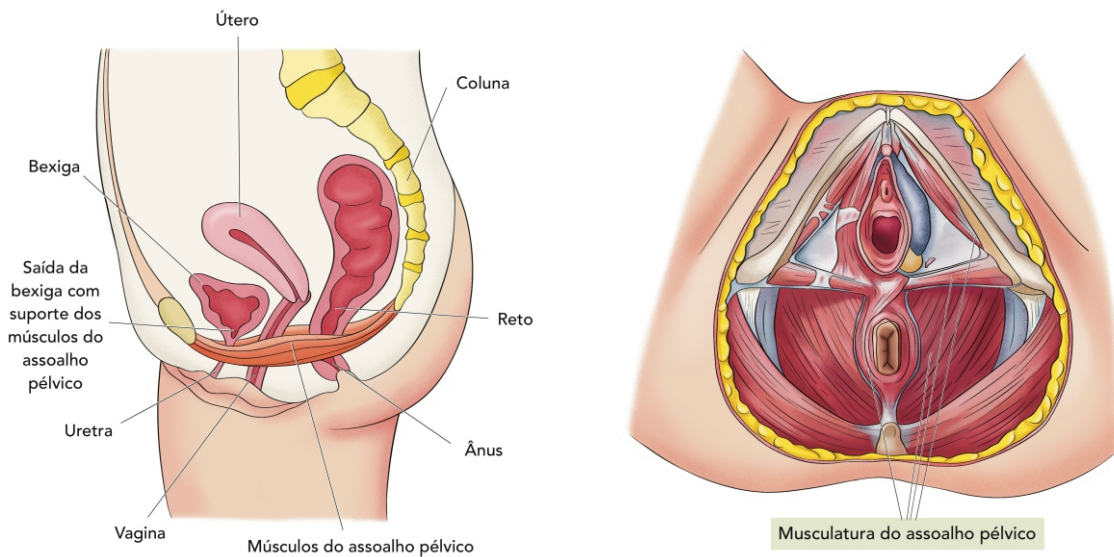
Esta cartilha foi elaborada para orientar você sobre como manter a saúde e a funcionalidade da região pélvica após o tratamento do câncer ginecológico. Por meio de exercícios específicos e do uso de dilatadores vaginais, é possível preservar a elasticidade, reduzir desconfortos e melhorar a qualidade de vida.

O cuidado com a saúde pélvica é um processo que se constrói com apoio e parceria de uma equipe multidisciplinar, incluindo oncologista, radioterapeuta ou radioncologista, fisioterapeuta, enfermagem e psicologia. Juntos, esses profissionais oferecem suporte seguro e individualizado, acompanhando você em cada etapa da reabilitação.

2. Exercícios para o assoalho pélvico

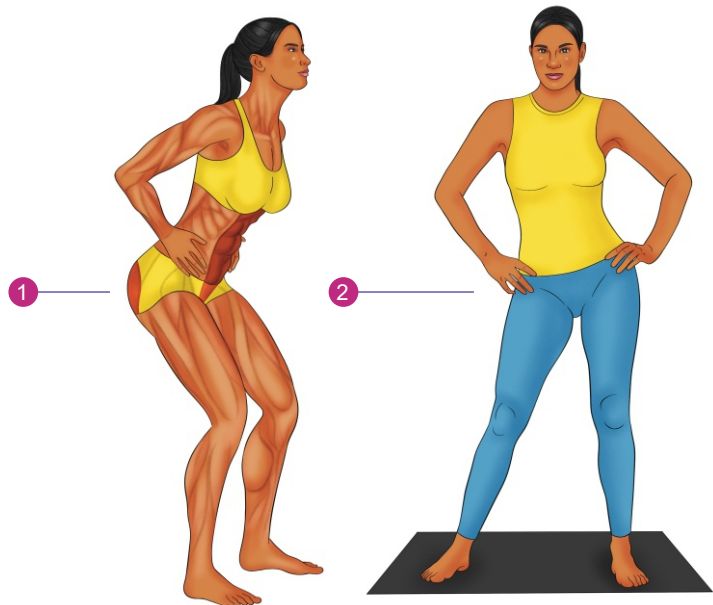


Esses exercícios ajudam a musculatura que sustenta bexiga, útero e reto. Eles ajudam a prevenir ou tratar incontinência urinária, retenção urinária, constipação ou incontinência fecal, melhorar a função sexual e aliviar desconfortos após o tratamento oncológico.

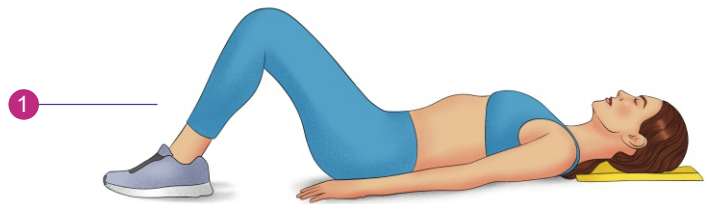


O ideal é que antes de iniciar os exercícios, seja feita uma avaliação por fisioterapeuta especializado, mas se isso não for possível, tenha consciência exata dessa musculatura antes de iniciar. Não os realize se achar que está fazendo errado, se tiver muita dificuldade ou se algum sintoma piorar.

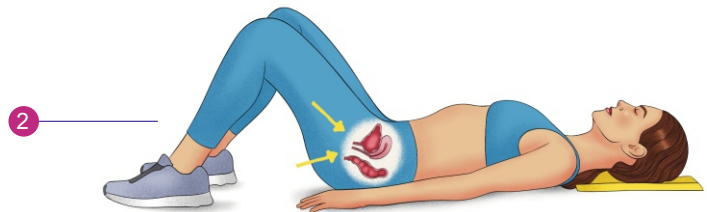
Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros e mãos na cintura, empurre a pele para frente e para trás. Em seguida leve o quadril de um lado para o outro. Repita 8 a 10 vezes para cada lado.



Deitada, relaxe o corpo. Inspire fundo e expire prestando atenção no movimento do seu tórax e abdômen.



Ainda deitada, realize contração muscular do assoalho pélvico de forma lenta. Contraia como se fosse sugar algo pela vagina e relaxe. Realize 15 contrações.



Orientação profissional

A prática regular é essencial para obter os benefícios no fortalecimento do assoalho pélvico e na mobilidade pélvica. Realize 3 vezes por semana.

Inicie com o número de repetições recomendado e aumente gradativamente conforme ganha força e controle.

Se sentir desconforto ou dor, interrompa o exercício.

Se você tiver dificuldade em identificar ou contrair os músculos corretamente, procure a orientação de um fisioterapeuta especializado em saúde pélvica oncológica, que pode usar outras técnicas para melhorar a sua consciência muscular.

3. Massagem perineal



Ter apoio profissional (enfermeira, fisioterapeuta, apoio psicológico) melhora a adesão ao uso regular. Se você tiver um parceiro (a), convide-o (a) a fazer os exercícios com você.

Figura 1 - Massagem Perineal

Posicione seus dedos sobre o centro do períneo e faça movimentos circulares no sentido horário e anti-horário.

Faça 5 séries de 14 segundos.

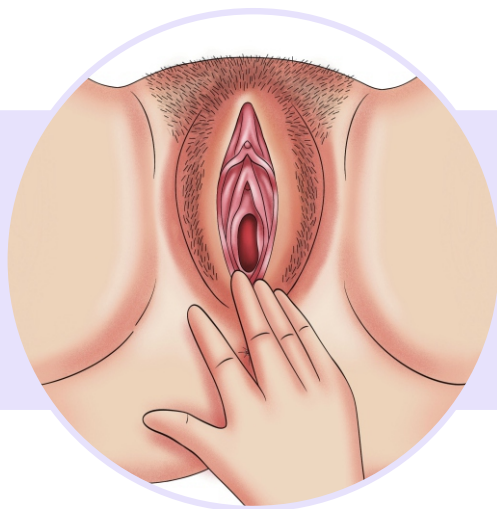
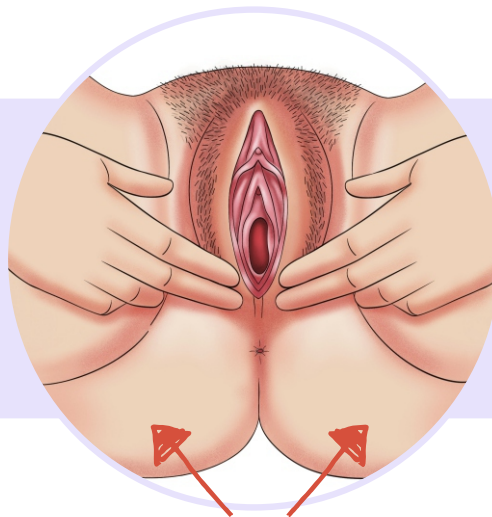


Figura 2 - Massagem Perineal

Aperte as pontas dos dedos contra o períneo de forma suave, sustente por 7 segundos e solte.

Repita 10 vezes.

Figura 3 - Alongamento

Apoie o dedo indicador e médio no centro do períneo e tracione a pele para a lateral, fazendo bilateralmente.

Realize o procedimento lentamente 10 vezes por 5 segundos.

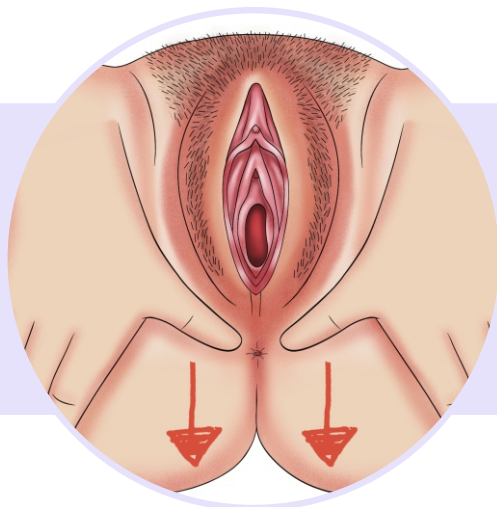
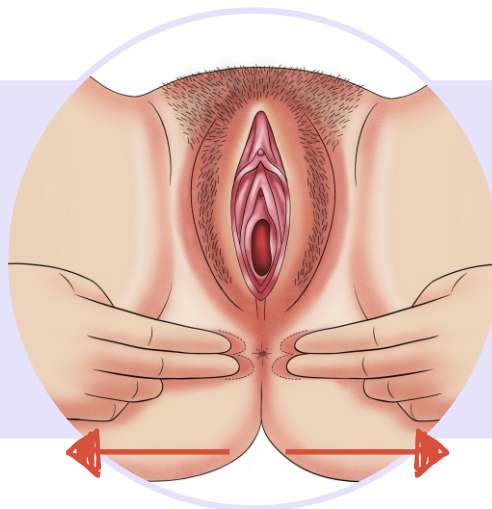


Figura 4 - Alongamento

Apoie a lateral do polegar no centro do períneo e faça movimentos lentos esticando a pele para baixo.

Repetir 10 vezes.

Considerando a entrada da vagina como um relógio, insira o polegar dentro do canal vaginal e faça movimentos indo das 3h às 9h, em movimentação lenta de vai e vem. Realize 10 vezes.

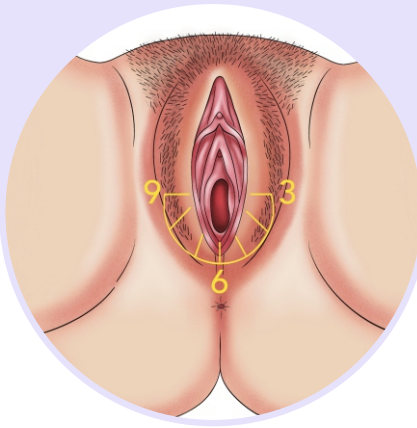


Figura 5

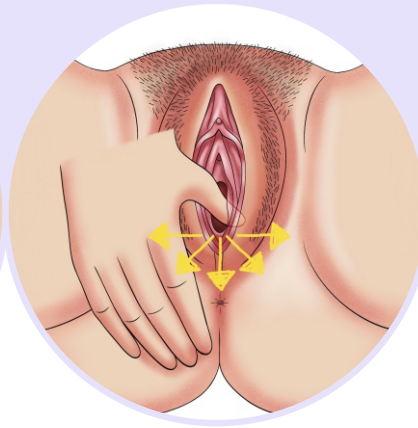


Figura 6

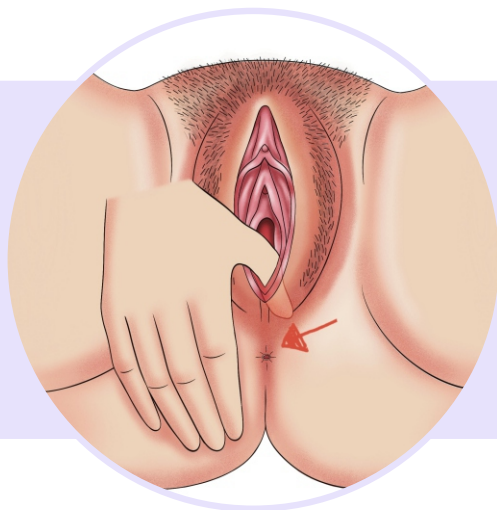
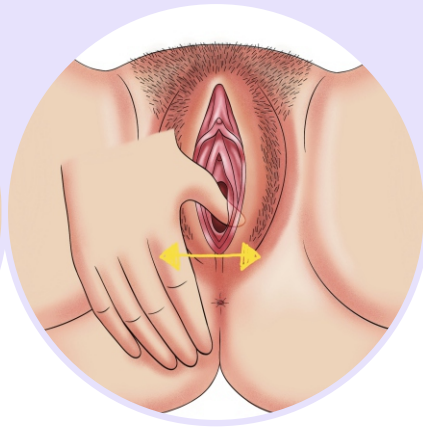
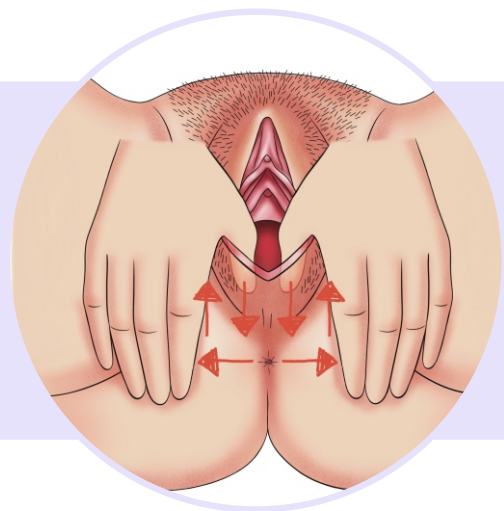


Figura 7

Em seguida tracione o polegar esticando o tecido para fora.
Fazer 5 vezes

Figura 8

Inserir os dois polegares no canal vaginal e fazer movimentos para cima e para baixo, abrindo o canal vaginal o máximo possível.
Realizar 10 vezes.



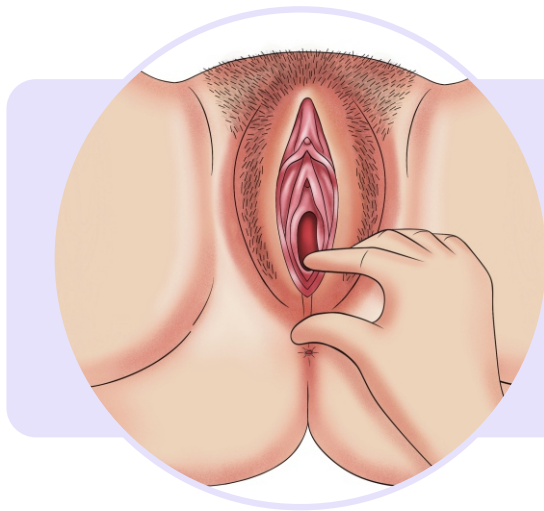


Figura 9 - Mobilização do períneo

Faça uma pinça com os dedos indicador e polegar segurando o períneo.

Em seguida, mobilize a prega de tecido para cima e para baixo, e depois puxe para fora.

4. O que são e por que usar os dilatadores vaginais?



- O dilatador vaginal é um instrumento em forma de tubo liso, feito de silicone macio ou plástico, usado para ajudar a manter ou recuperar a forma, o tamanho e a elasticidade da vagina.
- Ele vem em diferentes tamanhos, do mais fino ao mais largo, e é usado de forma suave e progressiva, conforme o conforto da mulher.
- A radioterapia na pelve pode causar cicatrização interna (mucosites, fibroses), encurtando ou estreitando a vagina (estenose).
- Isso pode acontecer mesmo após 2 anos depois da radioterapia pélvica ou vaginal.
- A cirurgia também pode causar estenose e alterações anatômicas que podem prejudicar a função sexual e a realização de exames ginecológicos.
- O uso regular de dilatadores, junto com apoio profissional, ajuda a prevenir essa formação de tecido cicatricial e mantém a vagina mais flexível.
- Isso é importante para manter a sua função sexual e também para permitir a realização de exames preventivos e de acompanhamentos futuros.

Eu não tenho mais relações sexuais. Tenho que usar os dilatadores?

Sim! Manter a abertura da vagina é muito importante para a sua saúde e para o seguimento do seu tratamento com o seu médico. Ele precisa realizar exames ginecológicos, e essa abertura é essencial para acompanhar sua saúde íntima e a evolução do seu tratamento oncológico.

Eu tenho relações sexuais com frequência. Mesmo assim, tenho que usar os dilatadores?

Sim! Os dilatadores são fundamentais na prevenção e tratamento da estenose vaginal, mesmo que você mantenha uma vida sexual ativa. Isso porque a relação sexual, além de variar em frequência e duração, gera um tipo de estímulo diferente do proporcionado pelos dilatadores. Portanto, as relações sexuais podem complementar o tratamento, mas não substituem o uso dos dilatadores.

4.1. Quando devo começar o uso dos dilatadores vaginais? —



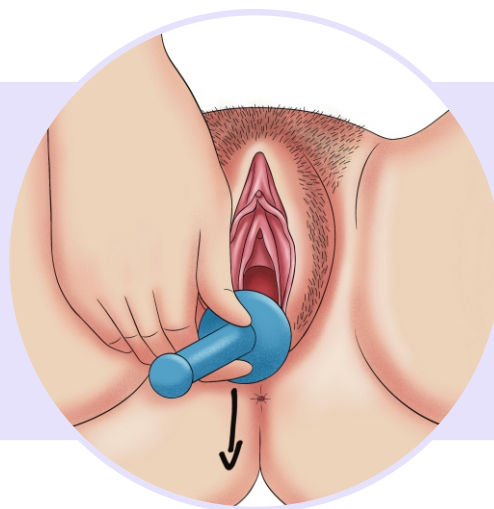
O ideal é iniciar dentro de 2 a 12 semanas após o término da radioterapia, desde que você se sinta confortável. Começar antes de 3 meses tem melhores resultados!

Porém, quanto antes começar dentro desse intervalo, melhor!

4.2. Como usar o dilatador vaginal? Passo a passo. —



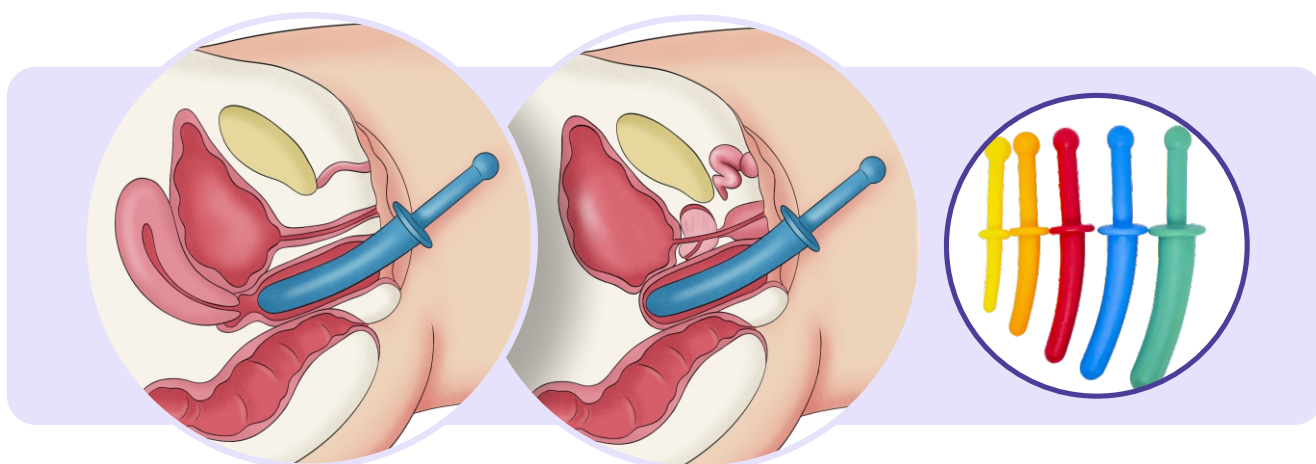
- 1 **Lave bem** as mãos e o dilatador com água e sabão neutro.
- 2 Aplique **lubrificante solúvel em água**.
- 3 Escolha uma posição confortável: deitada ou em pé.
- 4 Inspire e relaxe (isso ajuda a soltar a musculatura).
- 5 Insira o dilatador **suavemente e sem força**, até onde for confortável.
- 6 Mantenha por **5–10 minutos (podendo chegar a 15min)**.
- 7 Durante esse tempo, **movimente-o levemente**: não só linearmente (entrando e saindo no canal vaginal), mas também girando suavemente (simulando os ponteiros do relógio de 12h às 6h e vice-versa).
- 8 Remova o dilatador com calma, limpe, lave com água e sabão e guarde em local limpo.



4.3. Quando realizar a troca do dilatador vaginal por um tamanho maior?



- Comece com o menor dilatador que entra sem dor.
- Conforme for ficando fácil de entrar e a vagina for ficando livre, use dilatadores maiores para manter canal aberto.
- Não existe regra, a evolução é individual, mas a sugestão é trocar o tamanho a cada 2 - 4 semanas.



4.4. E se houver dor, sangramento ou incômodo durante o uso do dilatador, o que fazer?



- Ajustes podem incluir mais lubrificação, tempos mais curtos, evoluções mais demoradas de tamanho ou pausas com acompanhamento.
- Converse com seu oncologista, enfermeira ou fisioterapeuta especializado.
- Talvez haja necessidade de ajuda profissional para cuidado especializado ou sessões de fisioterapia com outras condutas.
- O suporte de especialistas faz diferença na adesão ao tratamento. Não o interrompa!

4.5. Por quanto tempo devo manter o uso dos dilatadores vaginais?



O uso deve ser mantido **por até 24 meses após o término da radioterapia**. Isso porque o tecido da vagina pode demorar todo esse tempo cicatrizando e endurecendo. Mesmo muitos meses após o término do tratamento, a vagina ainda pode encurtar e estreitar.

4.6. Como a vida sexual se encaixa durante este processo? —

O período para retorno da vida sexual pode ser conversado com seu médico ou profissional de confiança. Geralmente, de forma individual e com autoconhecimento, cada um sabe a hora de recomeçar!

Pode ser que o desejo ou libido esteja reduzido, assim como a excitação e lubrificação, podendo gerar dores ou desconfortos, por isso, apoio profissional é importante para que as fases da resposta sexual sejam explicadas e reajustadas a cada caso. Lembrando que o desejo sexual também vem de pensamentos positivos e parcerias.

A sua parceria deve ter conhecimento de todo o processo, para entender e respeitar, de modo individual, o tempo do retorno. Orienta-se uma conversa franca e aberta para que tudo aconteça da melhor forma possível.

A atividade sexual com penetração **não pode substituir o dilatador**, mesmo tendo relações sexuais é importante manter o uso dos dilatadores.

Caso tenha retomado a vida sexual, continue o uso intercalado com o dilatador conforme orientação.

A indicação, é, de preferência, usar preservativo para retomar as relações sexuais.

4.7. Como dar apoio e facilitar adesão ao uso dos dilatadores vaginais? —

Ter apoio profissional (enfermagem, fisioterapeuta, apoio psicológico) melhora a adesão ao uso regular. Se você tiver um parceiro (a), convide-o (a) a fazer os exercícios com você.

Receber informações claras, instruções práticas e poder tirar dúvidas facilita muito.

5. Sugestão de cronograma para uso dos dilatadores vaginais.

Momento pós-RT	Frequência	Tempo de uso
2–12 semanas	2–3×/semana	5–10 min
Durante 9–12 meses	2–3×/semana	5–10 min
Após 12 meses: Manutenção: 1–2×/semana ou atividade sexual regular		

(Adapte sempre à sua realidade, com orientação clínica.)

6. Com quem devo entrar em contato para suporte?

O suporte deverá ser realizado por equipe multiprofissional:

Oncologista e radioterapeuta/radiooncologista – começam a orientação.

Enfermeira oncológica ou fisioterapeuta – ensina o uso e acompanha.

Psicólogo/assistente social ou grupos de apoio – dá suporte emocional.

7. Mensagem final

A reabilitação pélvica é um processo contínuo e personalizado, que busca preservar sua saúde, funcionalidade e qualidade de vida após o tratamento do câncer ginecológico. Lembre-se: cada corpo responde de maneira diferente, e é normal ter dúvidas ou encontrar desafios pelo caminho.

O cuidado com você mesma é tão importante quanto o tratamento médico. Praticar os exercícios, usar os dilatadores conforme orientado e manter o acompanhamento com equipe multidisciplinar farão toda a diferença na sua recuperação.

Este manual foi feito para apoiar você nesse percurso, oferecendo informações e estratégias práticas. Confie no seu processo, respeite seus limites e conte com a equipe de profissionais que está ao seu lado. O autocuidado e a atenção à sua saúde pélvica são passos importantes para retomar a vida com segurança e bem-estar.

8. Referências bibliográficas



Fonte:

Araya-Castro P, Sacomori C, Diaz-Guerrero P, Gayán P, Román D, Sperandio FF. Vaginal Dilator and Pelvic Floor Exercises for Vaginal Stenosis, Sexual Health and Quality of Life among Cervical Cancer Patients Treated with Radiation: Clinical Report. *J Sex Marital Ther.* 2020;46(6):513-527. doi: 10.1080/0092623X.2020.1760981.

Brand AH, Do V, Stenlake A. Can an educational intervention improve compliance with vaginal dilator use in patients treated with radiation for a gynecological malignancy? *Int J Gynecol Cancer.* 2012 Jun;22(5):897-904. doi: 10.1097/IGC.0b013e31824d7243.

Charatsi D, Vanakara P, Evaggelopoulou E, Simopoulou F, Korfiás D, Daponte A, Kyrgias G, Tolia M. Vaginal dilator use to promote sexual wellbeing after radiotherapy in gynecological cancer survivors. *Medicine (Baltimore).* 2022 Jan 28;101(4):e28705. doi: 10.1097/MD.00000000000028705.

Matos SRL, Lucas Rocha Cunha M, Podgaec S, Weltman E, Yamazaki Centrone AF, Cintra Nunes Mafra AC. Consensus for vaginal stenosis prevention in patients submitted to pelvic radiotherapy. *PLoS One.* 2019 Aug 9;14(8): e0221054. doi: 10.1371/journal.pone.0221054.

Revisoras:

Andréa Paiva Gadêlha Guimarães

Marcela Bonalumi dos Santos

Marcella Salvadori