

GUIA GRATUITO • PARA MULHERES 40+

Ninguém te ensinou *isso.*

5 VERDADES

sobre o seu corpo depois
dos 40, que ninguém te
contou (e que mudam
tudo).



POR

Dra. Carla Campos

Fisioterapeuta pélvica



Quase 20 anos
de saúde pélvica

ANTES DE COMEÇAR

Oi, eu sou a
Dra. Carla.

Sou fisioterapeuta pélvica há
quase 20 anos e já
acompanhei **mais de 500**
mulheres.

Sabe o que eu ouvi em quase
todos os atendimentos?
**“Doutora, ninguém nunca
me explicou isso.”**

Então preparei este guia como uma conversa entre nós
duas: sem termo difícil, sem bronca e **sem vergonha**.
Em 10 minutos, você vai entender coisas sobre o seu corpo
que quase ninguém tem coragem de falar.

Vem comigo?

NO MAPA DE HOJE

5 verdades que *mudam* a forma como você cuida de você



- 1 Não é “coisa da idade”
- 2 É um músculo (e músculo se treina)
- 3 Ele sustenta muito mais do que você imagina
- 4 Por que o Kegel sozinha nem sempre funciona
- 5 O absorvente esconde. O treino atua.

No final, uma surpresa: o caminho para colocar tudo isso em prática, **passo a passo, em casa.**

VERDADE Nº 1

Não é “coisa da idade”.

“É normal depois dos filhos.”

“É da menopausa.”

“É da idade.”

Quantas vezes você já ouviu isso, e **aceitou**?



Uma condição ser comum não significa que ela não possa ser tratada.

Não é normal. Tem tratamento. E o primeiro passo é saber disso.

O assoalho pélvico é *um músculo.*

2

Pense nele como uma **rede de músculos** que fica na base do seu corpo.

E todo músculo tem uma regra simples: **se for treinado do jeito certo, ele responde.** Em qualquer idade.



Tem força para ganhar



Precisa de técnica certa



Evolui aos poucos

Ele sustenta *muito mais* do que você imagina.

Quando essa musculatura está forte e coordenada, a diferença aparece em quatro frentes da sua vida:



Controle

Apoio para a bexiga nas pequenas situações do dia a dia.



Prazer

Mais consciência, firmeza e sensibilidade na intimidade.



Sustentação

Ele dá suporte aos órgãos da pelve, como uma rede de apoio.



Confiança

Rir, pular, abraçar o neto, sem ficar se vigiando.

Tudo isso começa no mesmo lugar.



VERDADE Nº 4

**“Já fiz Kegel e
não funcionou.”**

Eu escuto isso o tempo todo.
E quase sempre o problema
não é você.

É falta de **técnica** e de
progressão: ninguém
ensinou a contrair certo, nem
o que fazer depois.

ERRO COMUM

**Contrair sem saber se
está usando o músculo
certo.**

O QUE FAZ DIFERENÇA

**Aprender a técnica e
evoluir semana a
semana.**

Contrair é importante. Relaxar também.

VERDADE Nº 5

O absorvente *esconde.* O treino *atua.*

Proteção tem o seu lugar, e não há nada de errado em usar.

Mas ela só cobre o que acontece. O treino da musculatura trabalha na base.

**Imagine rir de verdade,
sem cruzar as pernas.**



5

JUNTANDO TUDO

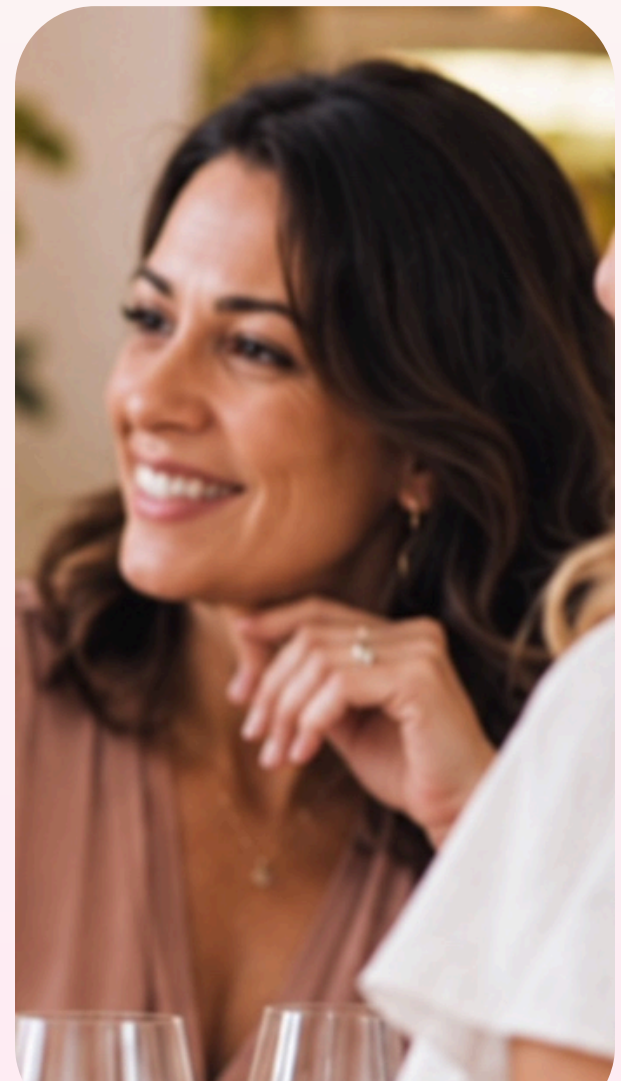
O que muda quando você *aprende a treinar*



**Mais confiança
no dia a dia**



**Mais firmeza e
prazer na
intimidade**



**Liberdade para
sair e rir**

É isso que **fortalecer o assoalho pélvico do jeito certo** pode fazer pela sua vida.

Cada corpo responde no seu tempo: é um treino, não uma promessa mágica.



PAUSA DE 1 MINUTO

Responda só para **você**:

- 01** Há quanto tempo eu aceito “é normal” sem perguntar se tem solução?
- 02** O que eu deixaria de me vigiar se tivesse mais firmeza e confiança no corpo?
- 03** Se alguém me mostrasse o passo a passo, eu começaria?

Se a terceira respondeu “sim”, vire a página. 🖱️

O PRÓXIMO PASSO

**E se você tivesse a Dra. Carla
te guiando, passo a passo,
em casa?**



CONHEÇA O PROGRAMA

Não Deixe a Pepeca Cair

O programa digital de **reabilitação pélvica em casa**, do nível básico ao avançado.

- ✓ 8 semanas de treino
- ✓ 8 módulos e 28 aulas em vídeo
- ✓ Sem equipamento
- ✓ No seu tempo, com privacidade

Quero conhecer o programa →

POR DENTRO DO PROGRAMA

Do *primeiro passo* ao treino completo

MÓDULO 02

Conheça-se: a anatomia do seu corpo

MÓDULO 04

Entenda os tipos de escape de urina

MÓDULO 05

Como contrair corretamente: 9 técnicas

MÓDULO 06

Quem pode e quem não pode fazer os exercícios

08

MÓDULO 08

Treino do assoalho pélvico, semana a semana

SUA JORNADA DE 8 SEMANAS



Básico

Evoluindo

Avançado

Quero começar o meu treino →



QUEM VAI TE GUIAR

Orientação de *quem vive* *isso* todo dia.

A Dra. Carla Campos é fisioterapeuta pélvica e traz para o programa **quase 20 anos de atuação.**

O método é baseado em **evidências científicas e na experiência clínica.**

+500

**mulheres acompanhadas
pela Dra. Carla**

quase 20

**anos dedicados à saúde
pélvica**

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação profissional. O programa não promete resultados iguais para todas as mulheres; se tiver dúvidas sobre o seu caso, procure um profissional de saúde.



SEU PRÓXIMO PASSO

Segure o xixi. *Solte sua libido.*

Chegou a hora de aprender, no seu ritmo, o que ninguém te ensinou.

- ✓ 8 semanas de treino guiado
- ✓ 28 aulas em vídeo, em casa
- ✓ Acesso por 1 ano
- ✓ Do básico ao avançado

Quero entrar agora →

Toque no botão e finalize em ambiente seguro (Hotmart)

***“Cuidar de você não é um luxo.
É parte da vida que você merece viver.”***

Dra. Carla Campos · Fisioterapeuta pélvica