

SUGESTÃO DE ENTREVISTA

Entrevistada: Marianne de Freitas Bissoli fisioterapeuta formada pela Universidade de Marília (SP) e Master Especialista em Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH), treinada pelo PhD. Marcel Caufriez.

Ginástica Abdominal Hipopressiva elimina diástase sem cirurgia e garante abdômen retinho

Manaus já conta com a mais moderna técnica para quem deseja reduzir a diástase abdominal, caracterizada pelo afastamento de músculos do abdômen causado pelo crescimento da barriga na gestação e também pela prática excessiva de exercícios com muita carga, como no Crossfit e até mesmo na musculação. Chamada de Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH), a técnica está sendo aplicada pela fisioterapeuta Marianne Bissoli, no Studio de Hipopressivos Marianne Bissoli, localizado no Reis Smart Officer, [Rua Rio Içá, 892, sala 2](#), Vieiralves.

No studio, os pacientes fazem exercícios associados a um trabalho respiratório que trazem diversos benefícios ao corpo, conforme explica Marianne. “O método se baseia em posturas isométricas e abdominais hipopressivos, que normalizam ou reduzem a pressão no abdômen, promovendo a reorganização dos órgãos intra abdominais e um fortalecimento da faixa abdominal e perineo, ajudando a conquistar uma cinturinha mais enxuta”.

Mas os benefícios não param por aí. “Os exercícios proporcionam uma melhora dos sintomas da incontinência urinária, da postura, reduzem dores na coluna, ajudam a prevenir hérnias, entre outros”, explica a fisioterapeuta.

Antes de iniciar o tratamento, os pacientes passam por uma avaliação a fim de identificar se há algum impedimento em realizar a técnica. “Avaliamos a história do paciente e, principalmente, se ele tem alguma contraindicação como hipertensão grave por exemplo. Caso seja liberado, montamos um plano com duas sessões semanais de 40 minutos. Já nas primeiras sessões é possível ver resultados”, assegura Marianne.

Diástase tem jeito!

Mãe de dois filhos, a fisioterapeuta Natalia Castro (32) conta que logo após o nascimento do seu primeiro filho percebeu a diástase. “No início era discreto, mas depois que meu segundo filho nasceu, o problema

começou a me incomodar. Já fiz exercícios focados em resolver a diástase, como a prancha abdominal, mas até agora não obtive resultados”, conta.

Para a Marianne, casos como esse são muito comuns e causam grande impacto na autoestima das mulheres. “Os especialistas afirmam que a diástase pode atingir até 40% das mulheres no pós-parto e durante muito tempo a cirurgia plástica era a única saída para resolver o problema. Mas agora sabemos que a Ginástica Abdominal Hipopressiva pode ajudar essas mulheres sem a necessidade de uma intervenção cirúrgica”, afirmou.

Sobre a técnica

A técnica **Ginástica Abdominal Hipopressiva** (GAH) foi criada pelo PhD. Belga Marcel Caufriez, há 30 anos. A GAH é considerada bastante eficaz em várias áreas das ciências da saúde, como na ginecologia, urologia, obstetrícia, gastroenterologia, medicina da dor e tratamentos estéticos. Sua prática no Brasil vem se popularizando nos últimos anos, principalmente com a divulgação do seu uso por celebridades como Gisele Bündchen.

Marianne de Freitas Bissoli é fisioterapeuta formada pela Universidade de Marília (SP) e Master Especialista em Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH), treinada pelo PhD. Marcel Caufriez. Também possui especialidades em fisioterapia respiratória e peneumofuncional.

Informações

Assessoria de Imprensa - Isabela Catarino [\(92\) xxxxxx-xxxx](tel:(92)xxxxxx-xxxx)

Contato da Fisioterapeuta Marianne Bissoli - [\(92\) xxxxx-xxxx](tel:(92)xxxxx-xxxx)

Fotos: Divulgação