

TECNOLOGIAS TRANS MASCULINAS



Uso de binder

Como reduzir danos



A ausência de informações de qualidade que tratam das especificidades dos corpos de pessoas transmasculinas e não-binárias é uma das inúmeras violências que nossos corpos estão submetidos devido ao apagamento histórico de nossas vivências e demandas. É neste contexto de combater a invisibilidade e reduzir os danos causados pela falta de informação que surge uma parceria entre o Trans no Corre e o IBRAT São Paulo.

O Trans no Corre é uma comunidade de corrida de rua, liderada por pessoas trans que sem receios, estão explorando as ruas de São Paulo e ao mesmo tempo, é um ambiente de possibilidades de ser para aqueles que sofrem expulsões compulsórias dos espaços de lazer e esporte.

Já o Instituto Brasileiro de Transmasculinidades – São Paulo (IBRAT SP) é uma organização que luta pelo acesso aos serviços e direitos essenciais.

O entendimento da necessidade desta cartilha nasce das nossas vivências. Para tal, buscamos por profissionais da saúde para obter instruções que incentivem o autocuidado e reduza os danos do uso prolongado das tecnologias transmasculinas atenuadoras do volume das mamas nas roupas.

Por fim, embora essas informações auxiliem a diminuir e evitar danos, não substituem a necessidade de procurar um profissional de saúde em caso de sintomas, lesões e dores que não cessam.

TECNOLOGIAS TRANS MASCULINAS



Uso de binder

Como reduzir danos

O uso inadequado do **Binder** pode acarretar **danos à saúde** como problemas na pele, falta de ar, dores na região do tórax, problemas na coluna vertebral e displasia da mama.

Uma pesquisa realizada no **Hospital das Clínicas da UFPE** (Universidade Federal de Pernambuco) identificou que queixas de desconforto respiratório e dores na região do tórax são maiores em homens transexuais que fazem uso desse acessório.

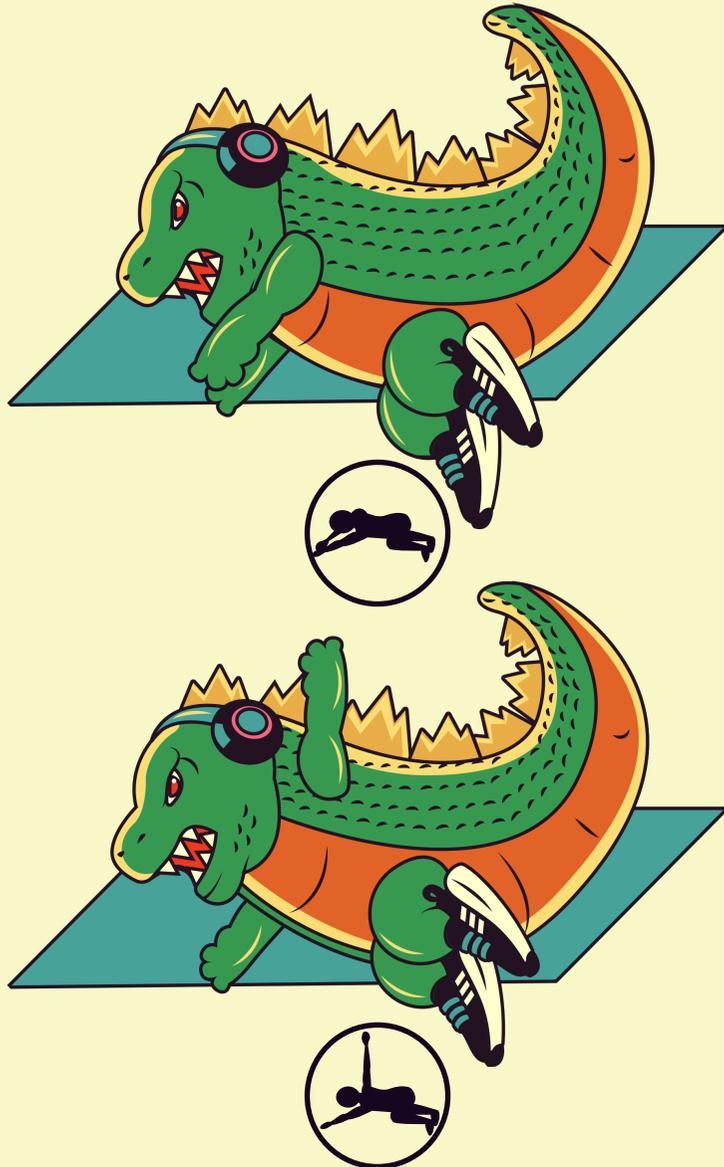
A intensidade da **compressão** e o **tempo de uso** podem acarretar dificuldades na respiração devido à restrição na mobilidade da caixa torácica.

Para **evitar** complicações é indicado usar o Binder do tamanho exato do tórax e que não cause desconforto respiratório. Não utilizar por mais de 12 horas diárias, não dormir com ele e não usar muito apertado.

Exercícios de mobilidade torácica podem ser realizados para evitar ou diminuir esses problemas. A realização de cada um desses exercícios deve ser diária. Vamos lá conferir quais são?



01



05

Deite de lado no chão, com as pernas flexionadas, braços estendidos para frente na altura do ombro e com as mãos juntas.

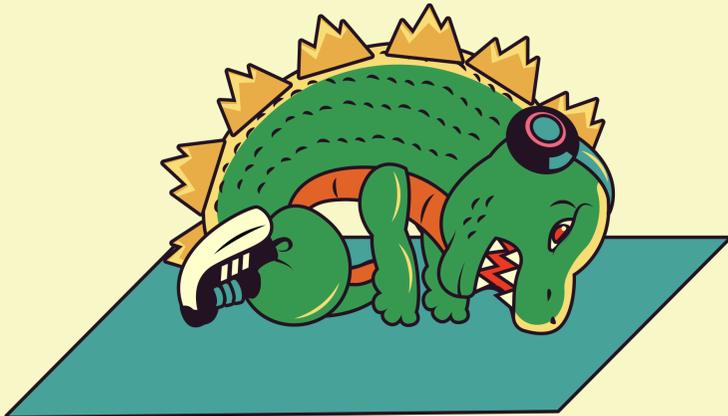
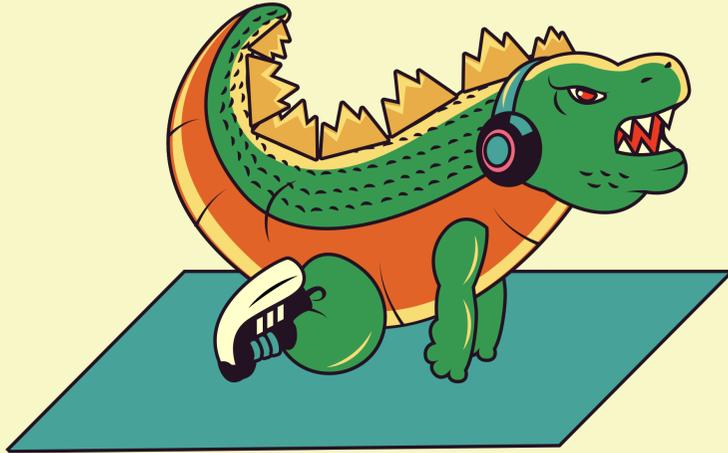
Inspire o ar pelo nariz (puxe o ar) levantando um dos braços para o lado oposto em um ângulo de 90 graus, ou seja, até que os dois braços forme um L fazendo assim uma rotação de tronco sem desalinhar os membros inferiores (evite tirar os joelhos do chão).

Expire pela boca (solte o ar) lentamente e retorne a posição inicial.

Faça uma série de 10 a 15 repetições cada lado para este exercício.

06

02



07

Fique na posição de quatro apoios, com as mãos e joelhos apoiados no chão. Posicione braços estendidos e os joelhos dobrados, formando um ângulo reto com os braços, as coxas e o tronco.

Durante o alongamento, os joelhos não devem deslizar para trás e os cotovelos sempre estendidos.

Em seguida, respire profundamente e curve as costas para baixo mantendo o bumbum empinado, o peito e rosto erguidos para frente.

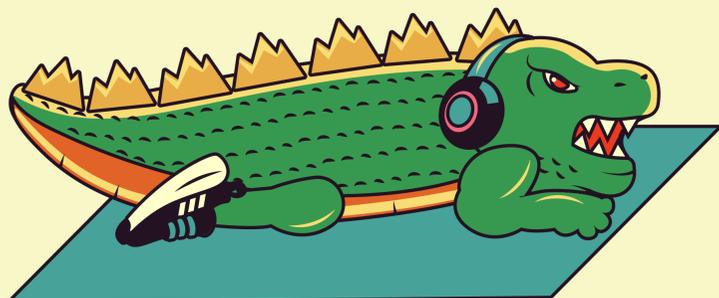
Mantenha essa posição por 15 segundos. Depois mobilize suas costas lentamente passando pela posição inicial até que ela fique em uma posição arqueada e mantenha a posição por mais 15 segundos.

Retorne a posição inicial para encerrar o exercício.

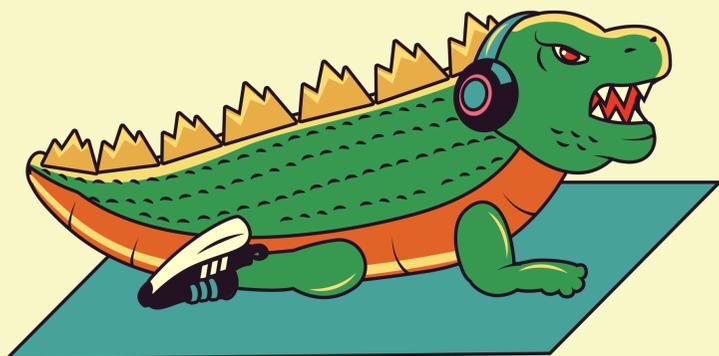
Faça uma série de 10 a 15 repetições para este exercício.

08

03



#a



#b



09



#c



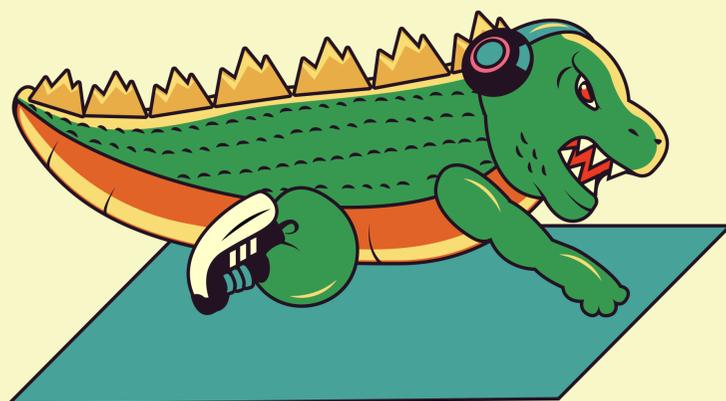
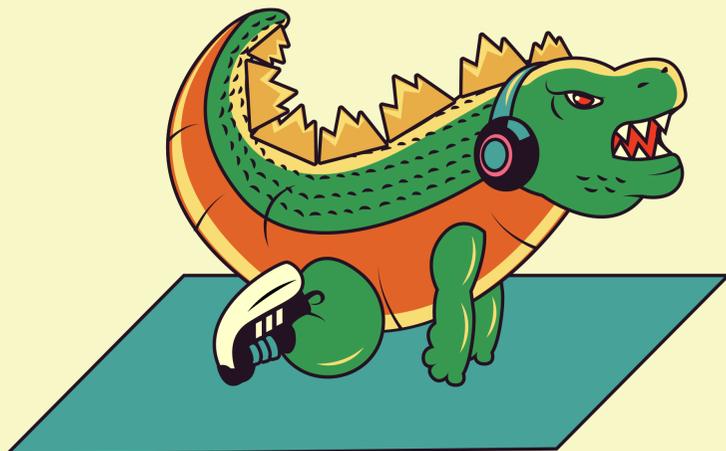
Deitado de barriga para baixo, apoie os antebraços no chão e levante o tronco com a força concentrada nos braços.

Vá até onde conseguir sem tirar o quadril do chão, mantenha a posição por 15 segundos, em seguida retorne para a posição inicial encerrando o movimento.

Faça uma série de 10 a 15 repetições do exercício.

10

04



Fique na posição de quatro apoios, com as mãos e joelhos apoiados no chão e braço estendido.

Em seguida, leve o quadril em direção aos pés sentado em cima de seus calcanhares e, se conseguir encoste a testa no chão.

Mantenha a posição por 15 segundos e retorne para a posição inicial e olhe para cima para encerrar o movimento.

Faça uma série de 10 a 15 repetições do exercício.

05



Sente com as pernas para fora da cama ou em uma cadeira. Levante um braço lateralmente para cima na direção da orelha, projetando-o para o outro lado, por cima da cabeça. Mantenha o movimento por **15 segundos** e retorne a posição inicial. **Repita o movimento para os dois lados.**

Patricia Santolia Giron
Mestre e Doutora em Ciências da Saúde pela Disciplina de Mastologia, Departamento de Ginecologia da UNIFESP
Fisioterapeuta do Hospital Servidor Público Estadual e
Docente na UNICID
e-mail: patricia.santolia@gmail.com

Referências:

Santos W, Silva R, Rodrigues D, et al. Chest binding and respiratory complaints in transgender men. *Fisioter. mov.* 2022. <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35107>.
Sousa D, Iriart J. "Viver dignamente": necessidades e demandas de saúde de homens trans em Salvador, Bahia, Brasil ["Living with dignity": health needs and demands of trans men in Salvador, Bahia State, Brazil]. *Cad Saude Publica.* 2018 Oct 11;34(10):e00036318. Portuguese. doi: 10.1590/0102-311X00036318. PMID: 30328995.

O uso de binders é uma prática comum entre pessoas transmasculinas e não-binárias e, embora seja uma ferramenta essencial para algumas pessoas,

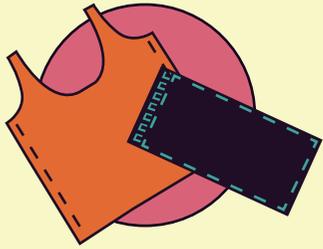
é importante estar ciente dos possíveis riscos para a sua pele.



O uso de binders e fitas adesivas pode causar problemas à pele de várias maneiras, incluindo *dermatites, acne, infecções fúngicas e ferimentos.*



Neste material, forneceremos informações sobre como prevenir e lidar com esses problemas de pele, bem como dicas para **escolher um método mais seguro para você.**



Quais são os possíveis danos à pele causados pelo uso de binders?

- ▶ **Dermatites ou irritações:** usar um binder por longos períodos de tempo pode causar irritação ou erupção na pele, principalmente se o binder for muito apertado ou feito de materiais irritantes para a pele.
- ▶ **Infecções fúngicas:** usar um binder que não esteja devidamente limpo ou seco pode levar a infecções fúngicas (micoses).
- ▶ **Acne:** usar um binder muito apertado ou feito de materiais que não permitem que a pele respire pode levar ao surgimento ou à piora da acne (cravos, espinhas) na região coberta.

- ▶ **Brotoeja:** usar um binder em condições muito quentes ou úmidas e o acúmulo de suor podem causar brotoejas e coceira.
- ▶ **Ferimentos e assaduras:** usar um binder que fricciona a pele pode causar ferimentos e assaduras, que podem ser dolorosos e causar inflamação e infecções.
- ▶ **Reações alérgicas:** algumas pessoas podem ser alérgicas aos materiais usados nos binders, o que pode causar erupções na pele, coceira ou outras reações alérgicas.
- ▶ **Lesões por compressão:** usar um binder muito apertado ou por muito tempo pode causar lesões por compressão, como hematomas ou danos nos nervos.



Que cuidados devo tomar para prevenir problemas dermatológicos relacionados ao uso do binder?

- ▶ **Escolha um binder que seja do tamanho certo e se ajuste adequadamente:** usar um binder muito apertado pode causar irritação e lesões por compressão, enquanto um binder muito solto pode não fornecer o nível de compressão desejado. É importante medir seu tórax e escolher um binder que se ajuste corretamente.
- ▶ **Evite usar um binder por longos períodos de tempo:** é importante dar à sua pele uma folga do binder, principalmente se você o estiver usando por mais de algumas horas seguidas. Tente fazer pausas no uso de binder ao longo do dia, se possível.

- ▶ **Lave e seque seu binder regularmente:** cuidar adequadamente de seu binder pode ajudar a prevenir micoses e outros problemas de pele. Lave seu binder com sabão neutro, e deixe secar no sol.
- ▶ **Escolha um binder feito de materiais respiráveis:** procure binders feitos de materiais que permitem que a pele respire, como algodão, para ajudar a prevenir acne e brotoejas.
- ▶ **Use um sabonete suave e sem perfume no banho:** evite usar sabonetes fortes ou produtos com fragrâncias, pois podem ser irritantes. Em vez disso, opte por um sabonete suave e sem perfume para limpar a pele.
- ▶ **Hidrate a pele:** manter a pele hidratada pode ajudar a prevenir irritações e ferimentos. Use um hidratante para peles sensíveis, sem fragrância, e aplique diariamente, duas ou três vezes por dia.



E em relação ao uso de fitas adesivas?

O uso de fitas adesivas ao invés de binders não é o ideal, pois são mais prejudiciais à pele. Quando removida, a fita pode puxar a pele e os pêlos, causando dor, ferimentos e irritação.

Além disso, a cola presente na fita adesiva pode causar reações alérgicas em algumas pessoas, resultando em erupções cutâneas, vermelhidão e coceira.

No geral, é mais seguro e eficaz usar um binder em comparação com as fitas adesivas. Eles são feitos de materiais respiráveis e são projetados para se ajustar corretamente, o que pode ajudar a prevenir irritações e outros problemas de pele.

Recomendações para pessoas transmaculinas que não tem acesso a binders ou para quem os binders não são uma opção viável:

- ▶ **Use métodos alternativos:** existem outros métodos que podem ser usados, como bandagens ou tops. Esses métodos podem ser mais confortáveis e menos irritantes do que a fita adesiva, mas ainda é importante usá-los com cautela e evitar usá-los por longos períodos de tempo.
- ▶ Se o uso de fitas for inevitável, prefira fitas **porosas e respiráveis**, com algum grau de elasticidade, resistentes a água, e hipoalergênicas, como as **fitas kinesiológicas**.
- ▶ **Limpe bem o local** da aplicação e certifique-se de que a pele esteja bem seca e sem oleosidade antes de aplicar.

- ▶ **Não aplique a fita** sobre pele sensível ou em fase de cicatrização, nem sobre lesões ou infecções ativas.
- ▶ **Faça pausas:** evite usar fitas adesivas por longos períodos de tempo. É importante dar à sua pele algumas pausas, para permitir que ela se recupere.
- ▶ **Cuide adequadamente da pele:** use um sabonete suave e sem perfume para limpar a pele e hidrate-a regularmente para ajudar a evitar irritações e ferimentos..
- ▶ **Se você tem alergia conhecida a adesivos (esparadrapo, band-aid), é melhor evitar o uso de fitas.**
- ▶ **Não use fitas adesivas durante a prática de exercícios físicos.** A movimentação pode puxar as fitas e causar ferimentos. Além disso, fitas adesivas e binders podem restringir a respiração e os movimentos, o que pode dificultar o exercício.

- ▶ **Saiba quando procurar atendimento médico:** preste atenção à sua pele. Se sentir alguma alteração incomum, como vermelhidão, feridas, manchas ou coceira, é importante parar de usar o binder ou fita adesiva e procurar um dermatologista. Evite aplicar medicamentos na pele por conta própria.

O uso destas tecnologias é uma decisão pessoal e é importante encontrar o método que seja seguro e confortável, e que funcione melhor para você. Apenas certifique-se de manter a saúde da sua pele em dia e procure orientação médica se tiver alguma dúvida.

*Felipe Aguinaga
Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia
Coordenador do Ambulatório de Dermatologia e Diversidade de Gênero (Instituto de Dermatologia Prof. R. D. Azulay - Santa Casa da Misericórdia do Rio de Janeiro)
felipeaguinaga@gmail.com*



 @transnocorre

 @adidasbrasil

 @ibratsp