

## AUTOMEDICAÇÃO

POR QUE IR AO MÉDICO  
É ESSENCIAL.

Páginas 14 e 15

## DIETA AJUDA

O QUE COMER PARA  
MELHORAR A CIRCULAÇÃO.

Páginas 18 e 19

FASCÍCULO

3

FOTO: FREEPIK



# Dr. Responde

# Disfunção erétil

Problema pode ser indicativo de doenças cardíológicas. Saiba  
como se prevenir. **Páginas 2 a 6**

Patrocínio:



Apoio:

**BP**

HOSPITAL  
BENEFICENTE  
PORTUGUESA

# Isso nunca me aconteceu antes...

## O QUE A DISFUNÇÃO

## ERÉTIL REVELA



**Disfunção erétil pode antecipar problemas cardíacos e abrir janela de prevenção**

FOTO: FREEPIK

**D**urante muito tempo, a disfunção erétil foi tratada por grande parte dos homens apenas como uma questão ligada ao envelhecimento, ao estresse ou ao desempenho na vida íntima. Mas a medicina vem reforçando um alerta importante: em muitos casos, a dificuldade persistente para manter ou obter uma ereção pode ser um dos primeiros sinais de que algo não vai bem no organismo.

Alterações vasculares, metabólicas, hormonais e até cardiovasculares silenciosas podem se manifestar antes mesmo de sintomas clássicos, transformando um problema íntimo em um importante marcador de saúde geral.

Em um cenário em que doenças como diabetes, obesidade e hipertensão seguem avançando no país, especialistas alertam que ignorar esse sinal pode custar caro.

Os números ajudam a entender o tamanho do problema. Dados mais recentes do Ministério da Saúde (MS), por meio do programa Vigitel, mostram que a frequência de adultos com diagnóstico de diabetes no país saltou de 5,5% em 2006 para 12,9% em 2024, crescimento de 135%.

No mesmo período, a obesidade entre brasileiros aumen-

tou mais de 118%, dois fatores diretamente ligados ao comprometimento vascular e hormonal masculino.

### ESPECIALISTA

Segundo o urologista Renan Gavião, a disfunção erétil raramente aparece de forma isolada. “A disfunção erétil (DE) raramente é um evento isolado no vácuo; clinicamente, nós a encaramos como um marcador sentinela da saúde sistêmica. O pênis é um órgão ricamente vascularizado e altamente dependente da integridade endotelial, a camada interna dos vasos. Portanto, uma falha persistente no mecanismo de ereção costuma ser o primeiro sinal de alerta de que algo não vai bem na microcirculação do corpo todo”.

O especialista explica que, em muitos casos, a alteração sexual é o primeiro sinal visível de doenças silenciosas.

“Ela pode revelar desde disfunções metabólicas silenciosas, como a resistência à insulina, até o início de uma doença aterosclerótica subclínica; em termos simples: a saúde erétil reflete diretamente a saúde cardiovascular e metabólica do paciente”.

Nem toda falha ocasional representa doença. O médico explica que episódios pontuais podem acontecer após noites mal dormidas, excesso de álcool ou períodos de estresse intenso. O alerta clínico, porém, surge quando a dificuldade se torna recorrente.

“Episódios isolados são absolutamente normais e costumam estar atrelados a picos de estresse, privação de sono ou consumo excessivo de álcool, o que chamamos de fatores psicogênicos ou situacionais. O sinal de alerta urológico acende quando a dificuldade se torna consistente e progressiva por um período superior a três a seis meses, comprometendo a maioria das tentativas de relação sexual”.

## EXPEDIENTE

**Presidente do Grupo RBA:** Camilo Centeno • **Diretor de Redação:** Clayton Matos • **Edição:** Luiz Octávio Lucas • **Produção e reportagem:** Even Oliveira • **Diagramação:** Jonas Mendes

# DISFUNÇÃO ERÉTIL

**PODE SER O SEU CORAÇÃO PEDINDO SOCORRO**

**45% dos homens brasileiros acima dos 40 anos têm algum grau de disfunção erétil e ela pode aparecer até 5 anos antes de um infarto.**

Fonte: (Ministério da Saúde / DataSUS / Sociedade Brasileira de Urologia).

## O que é isso? (A conexão com o coração)

A disfunção erétil não é apenas um problema sexual, é um sinal de alerta vascular. O pênis e o coração compartilham o mesmo sistema de vasos sanguíneos. Quando a circulação falha em um, o outro já está em risco. Estudos comprovam que a disfunção erétil é um sinal importante para a doença coronária. Quanto mais grave a disfunção, maiores as chances de hospitalização e morte por problemas cardiovasculares. Ignorar esse sinal pode custar caro.



## Principais causas que afetam os homens

- Hipertensão arterial: danifica as artérias e reduz o fluxo sanguíneo essencial à ereção. Aproximadamente 60% dos hipertensos apresentam DE.
- Diabetes: afeta vasos e nervos responsáveis pela ereção. Cerca de 50% dos diabéticos têm algum grau de disfunção erétil.
- Colesterol elevado e aterosclerose: placas entopem as artérias que irrigam tanto o pênis quanto o coração.
- Sedentarismo e obesidade: agravam todos os fatores vasculares e metabólicos associados à disfunção.
- Tabagismo e álcool em excesso: destroem a elasticidade dos vasos sanguíneos, comprometendo a circulação genital e cardíaca.
- Ansiedade, estresse e depressão: fatores psicológicos que ampliam o quadro orgânico e agravam a disfunção.

## Principais meios que podem ajudar

- Consulta médica especializada: procure um urologista ou cardiologista — a DE exige avaliação clínica completa, não apenas medicamento.
- Controle de pressão, glicemia e colesterol: esses são os pilares da prevenção vascular e da função sexual masculina.
- Exercício físico regular: melhora a circulação e já reverteu sintomas em homens obesos em até 2 anos com programas de perda de peso.
- Alimentação saudável e controle do peso: reduzem a pressão, o colesterol e melhoram diretamente a função erétil e a saúde cardíaca.
- Parar de fumar e reduzir o álcool: recupera a flexibilidade dos vasos sanguíneos e melhora progressivamente a função sexual.

*O seu corpo está mandando um recado. Não ignore.*

**TRADIÇÃO E TECNOLOGIA AVANÇADA PARA CUIDAR MELHOR DE VOCÊ.**

**BP**

BENEFICENTE  
PORTUGUESA  
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO:  
**(91) 3215-4444**

# E as ereções ao acordar?

## AUSÊNCIA EXIGE INVESTIGAÇÃO

**O** outro sinal importante de problemas de disfunção erétil é o desaparecimento das ereções espontâneas ao acordar.

“Se o homem percebe também a perda das ereções matinais espontâneas, isso reforça a suspeita de uma etiologia orgânica (física), exigindo uma investigação clínica imediata”, explica o médico urologista Renan Gavião.

Na prática, a procura por uma solução para a vida sexual acaba revelando pro-

blemas muito maiores. “Cerca de 30% a 40% dos homens acima dos 40 anos que me procuram com a queixa principal de perda de potência saem do consultório com pedidos de exames

que acabam diagnosticando um pré-diabetes, dislipidemia severa (colesterol alto), crise de ansiedade ou hipertensão que eles nem sabiam que tinham”.



**Renan Gavião,**  
médico urologista  
FOTO: DIVULGAÇÃO

## PARA ENTENDER

### ATEROSCLERÓTICA SUBCLÍNICA: O QUE É?

- A Doença Arterial Coronariana (DAC) é o estreitamento ou bloqueio das artérias que irrigam o coração, causado pelo acúmulo de placas de gordura e colesterol (aterosclerose). Embora a DAC continue sendo uma das principais causas de morte, ela é evitável. Portanto, o foco precisa mudar para a detecção precoce e a prevenção da aterosclerose. A aterosclerose assintomática é amplamente denominada aterosclerose subclínica, sendo um indicador precoce da carga aterosclerótica.

### DE QUE FORMA ISSO PODE AFETAR A EREÇÃO E INDICAR PROBLEMAS CARDÍACOS?

- A aterosclerose reduz a passagem de sangue pelos vasos. Como as artérias do pênis são menores e mais sensíveis, a dificuldade de ereção pode surgir antes mesmo dos sintomas cardíacos. No coração, esse mesmo processo pode evoluir para angina, infarto ou outras doenças cardiovasculares.

# O alerta do corpo no ato sexual

## SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

- dificuldade persistente de ter ereção por mais de três meses
- perda das ereções matinais
- queda gradual da rigidez
- aumento abdominal
- cansaço frequente
- queda da disposição física



# O coração fala primeiro

## LIGAÇÃO ENTRE EREÇÃO

## E CIRCULAÇÃO

**A** ereção depende diretamente do bom funcionamento da circulação sanguínea. Para que ela aconteça, os vasos precisam se dilatar e permitir a entrada adequada de sangue do pênis. Quando esse mecanismo começa a falhar, o problema nem sempre está ligado apenas a hormônios ou fatores emocionais. Em muitos homens, a alteração pode ser o primeiro aviso de que a saúde cardiovascular está comprometida.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) reforça, na nova Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial de 2025, que as doenças cardiovasculares continuam sendo a principal causa de morte no país. O documento mostra ainda que 54% das mortes cardiovasculares no Brasil têm relação direta com a hipertensão arterial.

Para o cardiologista Rodrigo Almeida Souza, presidente da Sociedade Paraense de Cardiologia (SBC-PA), a medicina já reconhece essa ligação com clareza. “Hoje sabemos que, em muitos casos, a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de problemas na circulação sanguínea. Ou seja, antes mesmo de aparecer dor no peito, falta de ar ou um infarto, o organismo já pode estar dando sinais através da dificuldade de ereção”.

Por que a ereção costuma ser afetada antes dos sintomas cardíacos? A explicação está no tamanho dos vasos. “As artérias do pênis são menores do que as artérias do



**Rodrigo Almeida Souza**, presidente da Sociedade Paraense de Cardiologia (SBC-PA)  
FOTO: DIVULGAÇÃO

coração. Quando começa um processo de entupimento dos vasos, o que chamamos de aterosclerose, os vasos mais finos sofrem primeiro. Então uma obstrução ainda pequena pode já dificultar a ereção, mesmo sem provocar sintomas cardíacos mais graves naquele momento”, complementa o cardiologista.

Segundo a própria diretriz da cardiologia brasileira, cerca de 36% dos adultos no país convivem com hipertensão arterial, muitas vezes sem diagnóstico, condição diretamente ligada a infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e disfunção vascular.

### FENÔMENO CIRCULATORIO

Rodrigo frisa que a ereção é, essencialmente, um fenômeno circulatório. “A ereção é um fenômeno vascular. Quando o homem é esti-

mulado sexualmente, os vasos sanguíneos do pênis precisam dilatar para permitir a entrada de sangue. Se esses vasos estiverem endurecidos, inflamados ou estreitados, o fluxo sanguíneo diminui e a ereção perde qualidade”.

A famosa frase “o pênis denuncia o coração”, segundo ele, tem base científica. “Pode parecer uma frase de impacto, mas ela faz sentido do ponto de vista médico. Hoje entendemos a disfunção erétil como um marcador precoce de doença cardiovascular”, reforça.

Ao procurar ajuda, o paciente pode ser encaminhado para uma investigação mais ampla. “Primeiro fazemos uma avaliação dos fatores de risco: pressão alta, diabetes, colesterol, obesidade abdominal, tabagismo, sedentarismo e histórico familiar. Depois, dependendo do caso, podem ser solicitados exames como eletrocardiograma, teste ergométrico, ecocardiograma, exames de sangue e até avaliação das artérias coronárias”, detalha.



 **DR.**  
RESPONDE

# ÇUIDAR HOJE E VIVER MAIS.

Check-ups regulares ajudam a identificar **doenças** de forma **precoce**.



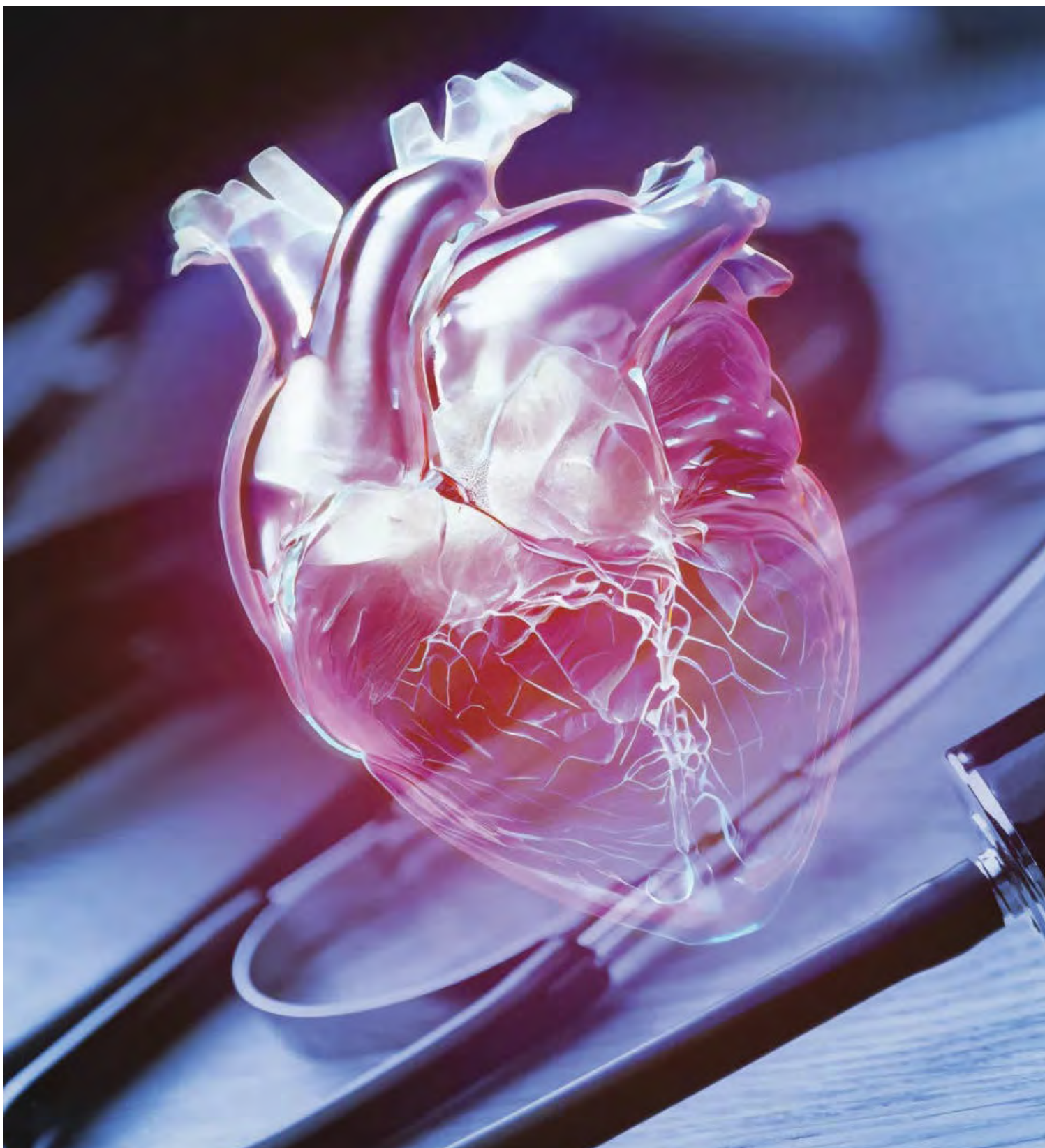
**PREVENIR**  
é o melhor caminho



**SAÚDE**  
é nossa prioridade



**HSM +**



## FIQUE POR DENTRO

### PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE EREÇÃO

#### Por que a ereção pode falhar antes do coração dar sintomas?

- os vasos do pênis são menores
- pequenas placas de gordura aparecem primeiro ali
- a inflamação vascular reduz o fluxo sanguíneo
- o processo pode evoluir silenciosamente por anos

#### Quais são os fatores de risco para disfunção erétil e doenças cardíacas?

A disfunção erétil e as doenças cardíacas compartilham fatores de risco, incluindo:

**Diabetes:** Pessoas com diabetes apresentam maior risco de desenvolver disfunção erétil e doenças cardíacas.

**Uso de tabaco:** O uso de tabaco aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e pode causar disfunção erétil.

**Consumo de álcool em excesso:** O consumo excessivo de álcool pode causar doenças cardíacas e aumentar o risco de hipertensão arterial e dos níveis de colesterol. O álcool também prejudica a ereção.



**Cigarro:** Fumar cigarro pode levar a doenças cardíacas e pode contribuir para a disfunção erétil.

**Alcool:** Beber muito álcool pode contribuir para doenças cardíacas. O consumo excessivo de álcool também pode contribuir para a hipertensão.

**Pressão alta:** Com o tempo, a pressão alta danifica o revestimento das artérias. Isso acelera o processo de doenças cardiovasculares. Certos medicamentos para pressão alta, como os diuréticos tiazídicos, também podem afetar a função sexual.

**Colesterol alto:** Um nível elevado de colesterol LDL, também conhecido como

colesterol “ruim”, pode levar à formação de placas nas artérias.

**Obesidade:** O excesso de peso frequentemente agrava outros fatores de risco para doenças cardíacas. E é um fator de risco para disfunção erétil.

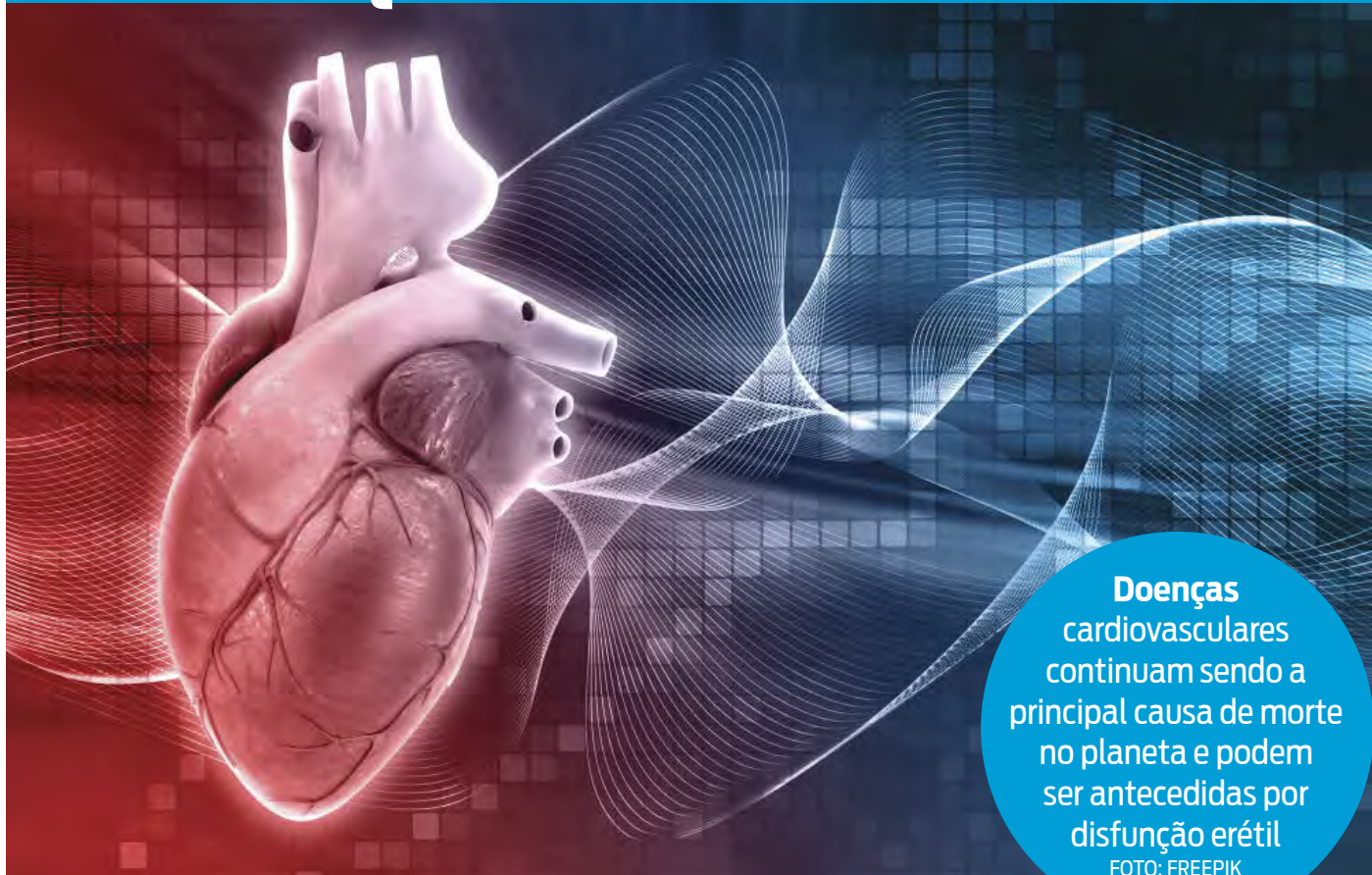
**Baixa testosterona:** A baixa testosterona está associada a maiores taxas

de disfunção erétil e doenças cardiovasculares.

**Idade:** Ao envelhecer, é comum que as ereções demorem mais para se desenvolver e possam não ser tão firmes. Quanto mais jovem você for, maior a probabilidade de a disfunção erétil sinalizar um risco de doença cardíaca. Se você tem menos de 50 anos, o risco é alto.

# 3 a 5 anos de antecedência

## O AVISO QUE MUITOS IGNORAM



**Doenças**  
cardiovasculares  
continuam sendo a  
principal causa de morte  
no planeta e podem  
ser antecedidas por  
disfunção erétil

FOTO: FREEPIK

**E**m muitos casos, o corpo avisa antes. A disfunção erétil pode oferecer ao homem algo raro na medicina cardiovascular: tempo. Estudos internacionais e a experiência clínica mostram que, em muitos casos, a dificuldade persistente de ereção pode surgir entre três e cinco anos antes de doenças cardiovasculares graves, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Para especialistas, essa janela pode representar uma oportunidade valiosa de diagnóstico e prevenção.

O alerta vai além do Brasil. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que as doenças cardiovasculares continuam sendo a principal causa de morte no planeta. Segundo a entidade, cerca de 19,8 milhões de pessoas morreram por doenças cardiovasculares em 2022, o equivalente a aproximadamente 32% de todas as mortes globais. Dessas mortes, 85% foram causadas por infarto e acidente vascular cerebral.

Conforme o urologista Renan Gavião, existe uma explicação científica para essa antecedência. “A máxima de que ‘o pênis denuncia o coração’ faz total sentido científico. Baseia-se na ‘hipótese do tamanho do vaso’. As artérias cavernosas têm um diâmetro diminuto, medindo aproximadamente a metade das artérias coronárias. Geralmente a placa de aterosclerose ou a disfunção endotelial vão obstruir ou enrijecer primeiro o vaso de menor diâmetro”.

A dificuldade de ereção funciona como um alerta precoce de alterações na circulação sanguínea e oferece uma oportunidade importante para diagnóstico e prevenção. “A literatura médica demonstra que a disfunção erétil pode anteceder um evento cardiovascular maior, como o infarto agudo do miocárdio (IAM) ou um AVC, em até 3 a 5 anos. O médico urologista, portanto, muitas vezes atua como o primeiro agente a detectar o risco cardíaco”.

“A máxima de que ‘o pênis denuncia o coração’ faz total sentido científico. Baseia-se na ‘hipótese do tamanho do vaso’. As artérias cavernosas têm um diâmetro diminuto, medindo aproximadamente a metade das artérias coronárias. Geralmente a placa de aterosclerose ou a disfunção endotelial vão obstruir ou enrijecer primeiro o vaso de menor diâmetro”

**Renan Gavião**, médico urologista

# Um tabu a ser quebrado

## SAÚDE SEXUAL E SAÚDE

## CARDIOVASCULAR



**Se descobertas no início, doenças cardiovasculares podem ser controladas antes de evoluírem para complicações mais graves e até fatais**

FOTO: FREEPIK

O médico cardiologista Rodrigo Almeida Souza afirma que o intervalo entre os problemas de disfunção erétil e problemas cardiológicos pode literalmente salvar vidas.

“A doença vascular é silenciosa e progressiva. O dano começa muito antes do infarto. Primeiro ocorre inflamação e perda da função dos vasos sanguíneos. Como o pênis depende de uma circulação muito delicada, ele acaba sentindo antes. Essa janela de alguns anos é extremamente valiosa porque oferece tempo para prevenir complicações graves”.

Rodrigo afirma que muitos pacientes ainda chegam ao consultório focados apenas em recuperar a performance sexual, sem perceber que o problema pode ser muito mais amplo.

“Muitos procuram apenas soluções rápidas para a ereção e deixam de investigar a causa do problema. Existe vergonha, tabu e também desconhecimento dessa relação entre saúde sexual e saúde cardiovascular”.

Detectar precocemente sinais de desgaste da circulação sanguínea, perda da elasticidade

dos vasos, alterações no fluxo de sangue e sobrecarga do sistema cardiovascular permite iniciar cuidados antes que o organismo desenvolva complicações mais sérias e difíceis de reverter. Ainda nas fases iniciais permite iniciar tratamento e mudanças de hábitos antes que ocorram danos graves às artérias, ao coração e ao cérebro.

Além de aumentar as chances de controle da doença, o acompanhamento precoce ajuda a preservar a qualidade de vida, a capacidade física, a saúde sexual e até a saúde emocional do paciente.

Quando descobertas no início, doenças cardiovasculares podem ser controladas antes de evoluírem para complicações mais graves e potencialmente fatais. O paciente pode evitar infarto, AVC, insuficiência cardíaca, perda da função renal, entupimento severo das artérias e até morte súbita. Em muitos casos, medidas como atividade física regular, alimentação equilibrada, abandono do cigarro e uso correto de medicamentos conseguem estabilizar o quadro e impedir a progressão da doença.

### NÃO ESQUEÇA

#### PREVENIR É MELHOR

- Quanto mais cedo o problema é identificado, maiores são as chances de prevenção e menor o risco de sequelas permanentes.
- No caso das doenças cardiovasculares, elas podem incluir perda parcial dos movimentos após um AVC, dificuldades na fala, problemas de memória, redução da capacidade respiratória e física, insuficiência cardíaca crônica, perda da função renal e limitações para atividades do dia a dia.
- Em casos mais graves, o paciente pode ficar dependente de medicamentos contínuos, reabilitação prolongada e acompanhamento médico constante para controlar complicações deixadas pelo infarto ou pelo comprometimento da circulação.

# Para colocar em prática

## 3 ATITUDES PARA PRESERVAR O CORAÇÃO E A VIDA SEXUAL:

- manter uma vida saudável, mantendo a prática de atividades físicas regularmente
- controlar pressão, glicemia, colesterol e peso
- parar de fumar e moderar o consumo de álcool

### ALERTA DE ESPECIALISTA

“Os homens vêm atrás de uma solução imediata para a vida íntima e nós acabamos salvando-os de um evento cardiovascular futuro. A disfunção erétil funciona como o ‘check-engine’ do painel do carro: o problema aparece ali, mas o motor é que precisa de revisão”

**Renan Gavião**, médico urologista.



AGORA, O CUIDADO DO HSM  
AO SEU ALCANCE.

# HSM+



# HSM+

# Tabu que mata

## PRECISAMOS FALAR SOBRE

## PERDA DE EREÇÃO



**Automedicação  
com remédios  
para melhorar o  
desempenho sexual  
só agrava o  
problema**

FOTO: FREEPIK

**M**esmo com o avanço das informações sobre saúde masculina, a disfunção erétil ainda continua cercada por silêncio, vergonha e desinformação. Para muitos homens, admitir dificuldade de ereção significa confrontar crenças antigas sobre virilidade, potência e masculinidade.

O resultado, segundo especialistas, é um atraso perigoso na procura por ajuda médica, justamente em um momento em que o organismo pode estar emitindo sinais importantes sobre a saúde vascular, hormonal ou emocional.

Esse comportamento aparece nos números do próprio Ministério da Saúde. Em 2025, a Atenção Primária à Saúde (APS) registrou 106 milhões de atendimentos a homens no país, enquanto as mulheres somaram 203 milhões no mesmo período, diferença que especialistas associam à menor adesão masculina ao acompanhamento preventivo e à busca tardia por assistência médica.

O medo de parecer “menos homem” ainda é uma barreira real.

Segundo o urologista Renan Gavião, esse bloqueio cultural ainda é uma realidade forte, em que o tabu ainda afasta muitos homens do consultório.

“Infelizmente, o preconceito cultural associado à virilidade e ao desempenho ainda é uma barreira gigantesca. Muitos homens demoram meses, às vezes anos, para marcar a consulta, mascarando o problema com automedicação perigosa comprada sem receita”, diz o urologista.

Na tentativa de encontrar soluções rápidas, muitos recorrem a medicamentos por conta própria, suplementos vendidos pela internet ou produtos sem procedência, sem investigar a causa real da alteração.

O médico alerta que esse atraso pode trazer consequências físicas permanentes. “No aspecto físico, a falta de ereções frequentes leva à hipóxia (falta de oxigenação) crônica dos tecidos penianos, gerando fibrose e piorando geometricamente a disfunção”.

Além dos impactos orgânicos, o silêncio pode desencadear um efeito emocional em cadeia. “No aspecto emocional, o homem de-

**“Superar o tabu e procurar o urologista cedo não é sinal de fraqueza, é uma decisão estratégica de autopreservação e inteligência”**

**Renan Gavião**, médico urologista

envolve a chamada ‘ansiedade de desempenho’. O medo de falhar novamente gera uma descarga de adrenalina (sistema simpático) na próxima tentativa, o que fecha os vasos sanguíneos e garante a falha. Isso evolui para depressão, isolamento e crises conjugais severas”.

A prevenção, segundo ele, começa com medidas simples, mas consistentes. “Superar o tabu e procurar o urologista cedo não é sinal de fraqueza, é uma decisão estratégica de autopreservação e inteligência”.

# NÃO TENHA VERGONHA



FOTO: FREPIK

## Sinais de que o tabu pode estar atrasando sua saúde

- esconder falhas recorrentes do(a) parceiro(a)
- usar medicamentos sem orientação médica
- evitar consultas por vergonha
- associar perda de ereção apenas ao estresse ou idade
- perceber queda na autoestima e no desejo social

## DE OLHO NO CORAÇÃO

### Sintomas comuns de doenças cardiovasculares, de acordo com a OMS:

#### SINTOMAS DE ATAQUES CARDÍACOS E DERRAMES

● Frequentemente, a doença subjacente dos vasos sanguíneos não apresenta sintomas. Um ataque cardíaco ou um AVC pode ser o primeiro sinal dessa doença.

#### OS SINTOMAS DE UM ATAQUE CARDÍACO INCLUEM:

- Dor ou desconforto no centro do peito; e/ou
- Dor ou desconforto nos braços, ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou costas.
- Além disso, a pessoa pode apresentar dificuldade para respirar ou falta de ar; náuseas ou vômitos; tontura ou desmaio; suor frio; e palidez. As mulheres são mais propensas do que os homens a apresentar falta de ar, náuseas, vômitos e dor nas costas ou na mandíbula.

- O sintoma mais comum de um acidente vascular cerebral (AVC) é a fraqueza súbita do rosto, braço ou perna, geralmente em um lado do corpo. Outros sintomas incluem o início súbito de:
- Dormência no rosto, braço ou perna, especialmente em um lado do corpo;
- confusão, dificuldade em falar ou compreender a fala;
- dificuldade para enxergar com um ou ambos os olhos;
- dificuldade para caminhar, tontura e/ou perda de equilíbrio ou coordenação;
- Dor de cabeça intensa sem causa conhecida; e/ou
- desmaio ou inconsciência.

# Prevenção na prática

## HÁBITOS QUE PROTEGEM O DESEMPENHO E O CORAÇÃO

Cuidar da saúde sexual vai muito além do desempenho íntimo. A medicina tem reforçado cada vez mais que hábitos ligados à alimentação, atividade física e controle dos fatores de risco influenciam diretamente a circulação sanguínea, a produção hormonal e o funcionamento do coração. Em muitos casos, mudanças simples na rotina conseguem reduzir significativamente o risco de doenças cardiovasculares e também melhorar a qualidade das ereções.

O cenário preocupa. Apenas 42,3% dos brasileiros adultos praticam atividade física no tempo livre dentro dos níveis considerados adequados para proteção da saúde, segundo o Ministério da Saúde.

De acordo com Renan Gavião, médico urologista, proteger o coração e preservar a função sexual caminham lado a lado. Ele afirma que existe um “pódio” da prevenção baseado em evidências científicas.

“O primeiro lugar seria a otimização metabólica e cardiovascular, com atividade física regular, combinando treino de força e aeróbico. O exercício estimula a produção de óxido nítrico, que é o principal agente vasodilatador do organismo”.

O óxido nítrico é uma substância fundamental para a dilatação dos vasos sanguíneos e para o aumento do fluxo de sangue necessário durante a ereção. A prática regular de exercícios também ajuda a controlar a pressão arterial, glicemia, colesterol e gordura abdominal.

A alimentação aparece como outro ponto essencial. O médico explica que dietas ricas em alimentos ultraprocessados, excen-



Prática regular de exercícios ajuda a controlar a pressão arterial, glicemia, colesterol e gordura abdominal.

FOTO: FREEPIK

so de açúcar e gordura saturada contribuem para inflamações silenciosas e danos à circulação.

“O segundo ponto seria a higiene dietética e a composição corporal. Adotar um padrão alimentar predominantemente mediterrâneo, rico em gorduras boas, vegetais e focado no controle do índice glicêmico, ajuda a combater a gordura visceral, que é altamente inflamatória e consome a testosterona livre”.

### GUIA ALIMENTAR

O próprio Ministério da Saúde, por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, recomenda priorizar alimentos in natura e reduzir o consumo de produtos ultraprocessados como forma de prevenir obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Outro hábito que segue entre os principais vilões da circulação é o cigarro. O tabagismo provoca lesões diretas nos vasos sanguí-

neos, reduzindo o fluxo de sangue tanto para o coração quanto para o pênis.

“O terceiro ponto é a cessação de tabagismo e moderação etílica. O cigarro é um veneno direto para o endotélio vascular. Parar de fumar é a forma mais rápida de devolver o fluxo sanguíneo adequado aos corpos caver-nosos”, orienta Gavião.

O consumo excessivo de álcool também preocupa porque favorece aumento da pressão arterial, ganho de peso, alterações hormonais e piora da qualidade das ereções.

### SAIBA MAIS

#### BAIXE O GUIA

● O Guia Alimentar Para a População Brasileira está disponível no link: <https://encurtador.com.br/Yzos>

# Depende de você

## NÃO SE RENDA AO SEDENTARISMO

**A** saúde está cada vez mais ligada às escolhas do dia a dia. Sedentarismo, alimentação inadequada e rotina estressante formam uma combinação que impacta diretamente o bem-estar da população e contribui para o aumento de condições como hipertensão, diabetes e das doenças cardiovasculares.

“A combinação entre atividade física regular e alimentação equilibrada é uma das estratégias mais eficazes para prevenir doenças crô-

nicas. São medidas acessíveis, com impacto comprovado na saúde a curto e longo prazo”, afirma Durval Ribas Filho, médico nutrólogo, Fellow da The Obesity Society (TOS – EUA) e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

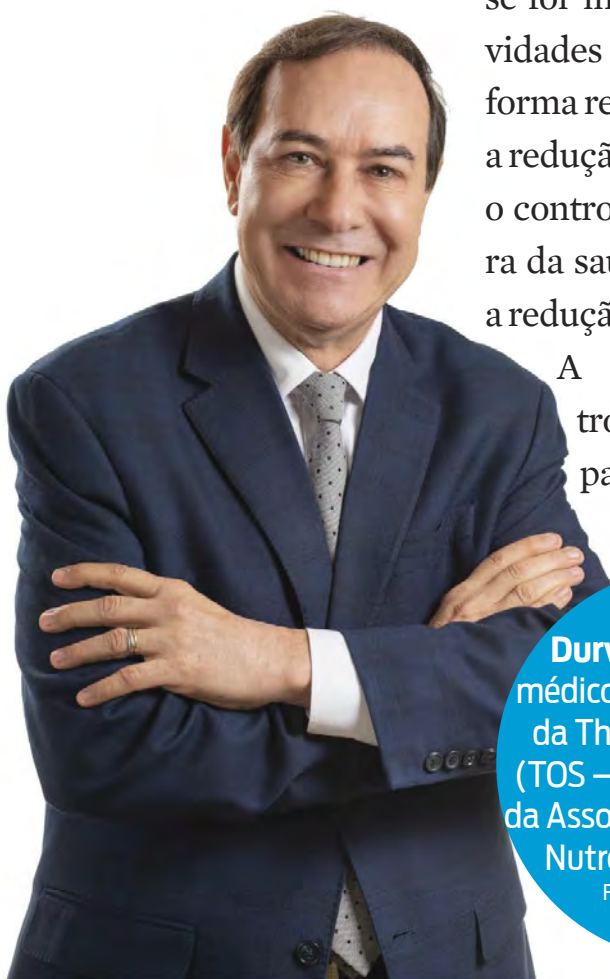
Os riscos da inatividade física são um fator desencadeador de várias doenças, e a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que adultos pratiquem de 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana ou de 75 a 150 minutos, se for intensa. Incluir as atividades físicas na rotina, de forma regular, contribui para a redução da pressão arterial, o controle do peso, a melhora da saúde cardiovascular e a redução do estresse.

A alimentação é outro eixo indispensável para a promoção da

“O que colocamos no prato tem impacto direto na nossa saúde. Por isso, é importante estar atento ao consumo excessivo de alimentos não naturais e checar a quantidade de sal, açúcar e gorduras, antes de consumir, além de priorizar frutas, verduras e legumes, na composição da dieta, pois são fontes de nutrientes, essenciais na prevenção de várias doenças”

saúde e da qualidade de vida. Dietas ricas em alimentos naturais, com baixo teor de sódio e alto valor nutricional, ajudam a melhorar o funcionamento do organismo e a proteger o sistema cardiovascular.

“O que colocamos no prato tem impacto direto na nossa saúde. Por isso, é importante estar atento ao consumo excessivo de alimentos não naturais e checar a quantidade de sal, açúcar e gorduras, antes de consumir, além de priorizar frutas, verduras e legumes, na composição da dieta, pois são fontes de nutrientes, essenciais na prevenção de várias doenças”, reforça o especialista.



**Durval Ribas Filho,**  
médico nutrólogo, Fellow  
da The Obesity Society  
(TOS – EUA) e presidente  
da Associação Brasileira de  
Nutrologia (ABRAN).

FOTO: DIVULGAÇÃO

# Alimento

## BONS PRA CIRCULAÇÃO E UI

### FRUTAS E VEGETAIS:

- ricos em potássio e antioxidantes, ajudam a regular a pressão arterial. Banana, laranja, folhas verdes e tomate.

### LEGUMINOSAS:

- fonte de fibras, proteínas vegetais e minerais, auxiliam no controle da pressão e da glicemia. Feijão, lentilha e grão-de-bico.

### GRÃOS INTEGRAIS:

- contêm fibras e magnésio, que contribuem para a saúde vascular. Arroz integral, aveia e quinoa.



# os aliados

## MA ROTINA MAIS SAUDÁVEL

### **OLEAGINOSAS:**

- possuem gorduras boas e antioxidantes, que protegem o coração. Castanhas, nozes e amêndoas.

### **PROTEÍNAS MAGRAS:**

- peixes ricos em ômega-3, com ação anti-inflamatória. Salmão e sardinha.

### **GORDURAS**

#### **SAUDÁVEIS:**

- contribuem para a saúde cardiovascular. Azeite de oliva e abacate.





 **DR.**  
RESPONDE

NO HSM,  
VOCÊ ENCONTRA  
CUIDADO

# COMPLETO

## ESPECIALIDADES



Urologia



Cardiologia



Clínica médica



Exames de imagem

Cuidar da saúde é um  
compromisso com você e com  
quem você ama.

AGENDE SEU CHECK UP NO HSM  
**(91) 3281 - 7000**



**HSM +**

