

Destaque

Sexo regular produz benefícios para a saúde

Quem sente uma dor de dente, corre para o dentista. Dores no peito, para o cardiologista. Mas quem enfrenta dificuldades sexuais raramente age com a mesma urgência em busca de ajuda. Ao fazer a visita periódica ao ginecologista, boa parte das mulheres esquece de comentar que a vagina não está se lubrificando adequadamente na fase de excitação e que os orgasmos estão cada vez mais raros. Da mesma forma, homens com dificuldade de ereção ou com ejaculação precoce demoram muito para enfrentar o problema. “Grande parte deles espera entre três e cinco anos para consultar um urologista, tempo mais que suficiente para que um relacionamento acabe”, declara o urologista Francisco Costa Neto (CRM-BA 9264/RQE 116427), diretor da Clínica do Homem e especialista em andrologia.

Para começar 2013 com a saúde em dia, o médico sugere um presente especial de Natal dos homens para suas companheiras: o cuidado com a saúde! Além de garantir mais qualidade no relacionamento da vida a dois, o tratamento de problemas como a disfunção erétil permitirá que o casal desfrute melhor de todos os benefícios do sexo. Conheça os principais:

Melhora da atividade cardíaca - Acredita-se que os hormônios liberados durante o ato sexual, como a testosterona, ajudem a proteger o coração.

Aumento da resistência à dor - Durante o clímax feminino, são ativados os centros analgésicos do cérebro, que ordenam a liberação corporal de endorfinas e corticóides, capazes de atenuar dores de cabeça e na coluna ou as provocadas por artrite.

Fortalecimento do sistema imunológico - A atividade sexual regular contribui para a produção de certos anticorpos e imunoglobinas que ajudam a combater as infecções.

Efeito antidepressivo - Pessoas satisfeitas com a vida sexual são menos vulneráveis a sofrer depressão, tanto por razões

psicológicas quanto químicas.

Perda de peso - O ato sexual é um exercício anaeróbico que consome 200 calorias, a mesma quantidade que se queima em meia hora de academia.

“Sexo e qualidade de vida andam juntos. Prova disso é que a divisão de saúde mental da Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a considerar o exercício da sexualidade como um parâmetro para medir a qualidade de vida”, conta Francisco Neto.

Apesar das possíveis causas psicológicas para os problemas sexuais – que incluem depressão, estresse, experiências anteriores frustrantes e excesso de pressão no trabalho –, os especialistas estão cada vez mais atentos ao fato de que razões físicas também são frequentemente responsáveis pela queda de desempenho entre as quatro paredes.

“Avaliações urológicas regulares são importantíssimas para prevenir, diagnosticar e tratar problemas ligados à sexualidade masculina ou relacionados às doenças da próstata, independentemente da existência de sintomas. Mas, se os sinais das dificuldades na área sexual estão atrapalhando a vida de uma casal, para que esperar o ano que vem para buscar ajuda médica? Os homens precisam se cuidar já”, sugere o urologista.

Editorial

O fim do ano chegou e você ainda não fez aquele check up, incluindo a avaliação prostática preventiva anual? Ainda dá tempo de cuidar da saúde, para “inaugurar” 2013 com a certeza de que está tudo bem. Lembre-se: grande parte das doenças que atingem os homens tem maiores chances de cura e sucesso no tratamento se diagnosticadas precocemente. Vale destacar, porém, que sempre que possível a palavra de ordem deve ser a PREVENÇÃO. Por isso, vale a pena incluir nos planos para o ano novo que se aproxima a mudança de hábitos alimentares e o início (ou manutenção) de uma atividade física regular.

Por falar em se prevenir, pela passagem do Dia Mundial de Combate à AIDS (1º de dezembro), este boletim apresenta um alerta importante em relação à doença, que pode (e deve) ser prevenida. Para fechar, apresentamos alguns benefícios do sexo, para quem está com a saúde em dia. Tomara que você possa aproveitar cada um deles! Aproveitamos para desejar-lhe um Feliz Natal e um Ano Novo muito saudável!

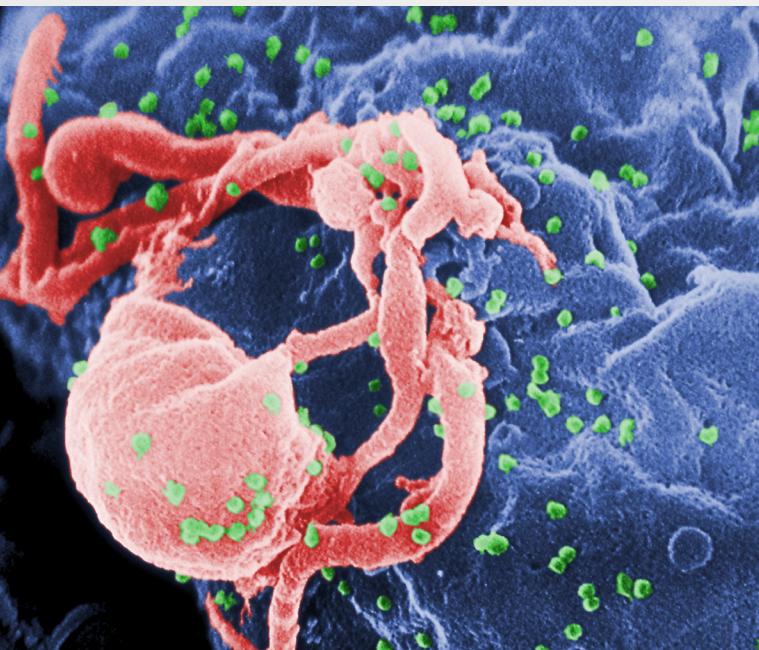
Boa leitura!

Dr. Francisco Costa Neto
Diretor da Clínica do HOMEM
Cremeb 9264/RQE 116427



Seu Corpo

Redução de mortes por HIV não deve estimular prática do sexo desprotegido



1º de dezembro é o Dia Mundial de Combate à AIDS. Apesar dos avanços da medicina em relação ao tratamento e ao aumento da expectativa de vida dos soropositivos, esta Doença Sexualmente Transmissível (DST) deve ser encarada com responsabilidade. “A redução do número de óbitos relacionados à doença ao longo dos anos pode equivocadamente abrir espaço para o sexo desprotegido. “As pessoas tem uma falsa sensação de proteção e acabam refreando o uso do preservativo, o que é um grande erro, já que elas ficam mais expostas ao HIV e outras DSTs, além da gravidez indesejada”, alerta o urologista Francisco Costa Neto.

“A eficácia dos medicamentos antiretrovirais não significa que os casais devam se descuidar. A prevenção ainda é o melhor remédio”, diz o médico. Por isso, ele defende a execução permanente de programas e políticas públicas que desenvolvam ações educativas e preventivas junto à população. “Vemos uma grande movimentação de campanhas de prevenção à AIDS durante o verão e o carnaval, devido ao aumento nos índices de exposição ao sexo desprotegido, mas este deve ser um assunto constante nas escolas e no cotidiano da sociedade”, conclui Neto.

Para Você



*Desejamos muita saúde
para que você possa aproveitar
o melhor da vida.*

Feliz Natal!



EQUIPE

Diretor Técnico e Urologista: Francisco Costa Neto (Creneb 9264 | RQE 116427)
Farmacêutica-bioquímica: Daniele Brustolim (CRF 3623)
Bióloga: Siane Campos de Souza
Nutricionista: Leny Strauch (CRN-5 1580)

Publicação bimestral produzida pela Assessoria de Comunicação da Clínica do Homem.
Jornalista Responsável: Carla Santana.

E-mail: comunicacao@clinicadohomem.com.br
Endereço: Av. Reitor Miguel Calmon, 1210, Centro Médico do Vale, sala 701, Canela.
E-mail geral: contato@clinicadohomem.com.br/ Telefax: (71) 3247-4086
Projeto Gráfico: Gisele Lopo
Diagramação: Marco Teles