

## Destaque

### 4 Dicas para começar o Ano com Saúde

“É mais fácil cuidar do carro que da saúde”. Foi o que disseram 70% dos 501 homens norte-americanos entrevistados pela rede de Saúde do Homem (Men’s Health Network). Tendo entre 45 e 65 anos, 28% deles revelaram não realizar exames de rotina, o que reafirma o fato de que grande parte se julga invulnerável e só recorre à ajuda médica em situações extremas. Para evitar as inúmeras consequências negativas desta atitude, a Clínica do Homem mostra em quatro dicas como a atenção com a saúde pode favorecer a longevidade e o bem-estar.

#### 1) Auto cuidado

Diante das mudanças socioculturais dos últimos anos, não faz mais sentido o homem ter dificuldades em assumir a sua condição biológica vulnerável, comum a todo ser humano. Afinal, procurar pelo serviço de saúde não leva ninguém a perder virilidade ou masculinidade. Pelo contrário, cada vez mais o homem que cuida bem de si mesmo tem sido visto com bons olhos pela sociedade, especialmente pelas mulheres. Se você tem 40 anos ou mais, visite um urologista uma vez por ano, mas se tiver algum parente portador de câncer prostático, o intervalo entre as consultas deve ser de seis meses.

#### 2) Reconheça os sintomas

Entre as principais doenças urológicas masculinas, o uroandrologista Francisco Costa Neto destaca as Disfunções Sexuais (DS) como a maior razão de visita ao urologista. As queixas mais comuns são diminuição do desejo sexual, ejaculação rápida (imediatamente antes ou após a penetração) e disfunção erétil (incapacidade de obter ou manter a ereção peniana). As DS atingem 60% dos homens acima dos 60 anos, mas apenas 15% procuram assistência médica, por vergonha.

Homens acima dos 35 anos devem atentar para a Hiperplasia Prostática, decorrente de alterações hormonais, e cujos sintomas surgem a partir dos 55 anos. Os sinais mais comuns são diminuição do calibre e da força do jato urinário, demora em iniciar a micção, aumento da frequência urinária e do número de vezes que urina à noite.

O Câncer de Próstata, que representa 40% de todos os tumores malignos acima dos 50 anos, é uma doença assintomática na fase inicial, podendo surgir algum indício na fase avançada, quando as chances de cura são reduzidas. “A avaliação prostática preventiva anual favorece a identificação precoce da doença, que no início tem 90% de chance de cura. No Brasil, são quase 50 mil novos casos por ano”, destaca o médico.

#### 3) Alimentação balanceada

A escolha certa do cardápio diário pode determinar um envelhecimento saudável, alerta a nutricionista da Clínica do Homem, Leny Strauch. A alimentação balanceada deve ser rica em proteínas, carboidratos, vitaminas, fibras e minerais, que preparam o organismo para enfrentar infecções e previnem

doenças crônicas. “Beber ao menos 2 litros de água por dia, comer pequenas porções a cada 3 horas, consumir oleaginosas (nozes, castanha e amêndoas), diminuir o consumo de gorduras saturadas, açúcar e sal, reduz o risco de muitas doenças, inclusive o câncer”, declara.

#### 4) Adeus sedentarismo

Atividade física regular (no mínimo 3 vezes por semana) também ajuda a prevenir doenças e a promover saúde, pois equilibra a pressão sanguínea em pessoas hipertensas, diminui a ansiedade e a depressão, ajuda a manter o peso corporal, amplia o bem-estar e a autoestima, reduz o risco de diabetes e de morte súbita, além de melhorar – e muito! – o condicionamento físico para as “noites de amor”.

Segundo o diretor e professor da Tripla Forma Assessoria Esportiva, Cláudio Roberto, os exercícios mais indicados para quem está na melhor idade são a hidroginástica, o pilates, a musculação e a caminhada. “Vale destacar que uma avaliação médica é imprescindível para iniciar qualquer atividade física e um acompanhamento profissional irá potencializar e dar segurança ao trabalho desenvolvido”, destaca.

Hidroginástica	Pilates	Musculação	Caminhada
O baixo impacto proporciona bem estar. Bom para quem tem limitações articulares e lesões na coluna.	É uma atividade de força, tonificação e alongamento, mas não trabalha o sistema aeróbico.	Feita com uma boa orientação, pode englobar a força, o alongamento e o sistema aeróbico.	Simple e fácil de ser praticada, proporciona saúde, bem estar, além de melhorar a autoestima.

## Editorial

Comece 2012 com Saúde! Para ajudá-lo a encarar o desafio do auto cuidado, destacamos nesta edição quatro valiosas dicas de como você pode colaborar consigo mesmo para ter uma qualidade de vida melhor. Na seção “Seu Corpo”, abordamos as causas da ejaculação precoce e possíveis tratamentos para o problema. E, na seção “Dicas”, apresentamos o mais novo serviço oferecido pela Clínica do Homem. Boa leitura e Feliz Ano Novo!



**Dr. Francisco Costa Neto**  
Uro-Andrologista diretor da  
Clínica do Homem  
Cremeb 9264

## Seu Corpo

# Ejaculação Precoce tem solução

A Ejaculação Precoce é um problema que aflige grande parte dos homens. As causas podem ser orgânicas ou psicogênicas, “mas a boa notícia é que, independente da origem, existe solução para ele”, declara o uro-andrologista da Clínica do Homem, Francisco Costa Neto. “Se a causa for orgânica, o tratamento costuma ser medicamentoso”, conta.

Muitos adolescentes ficam condicionados a um rápido gozo na masturbação, por ser esta uma atividade secreta. Este impulso na direção do desempenho rápido geralmente é transferido para a primeira experiência sexual. Além disso, é comum que a primeira relação de um rapaz aconteça no banco de trás de um automóvel, de um jeito apressado, não planejado, ou num sofá, na casa da garota, com o medo de que os pais dela possam voltar a qualquer momento. “Em todas essas situações existe a exigência por um desempenho rápido que influencia na ejaculação precoce”, esclarece o médico.

Ações provocantes da parceira, a “ditadura do orgasmo”, as circunstâncias de inibição (defeitos físicos, mito do pênis pequeno), entre outros eventos, tornam-se subitamente imprevisíveis diante do excesso de ansiedade e também podem comprometer a qualidade da relação. “Quando percebo que a causa do problema está ligada a qualquer destes fatos, converso bastante com meus pacientes e, a depender do caso, indico uma psicoterapia específica”, diz Neto.



## Causas Orgânicas

Embora as causas mais comuns sejam de origem psicológica, a ejaculação precoce pode ser influenciada pela disfunção erétil ou causada por enfermidade local da uretra ou, como ocorre com a perda súbita do controle urinário, a incontinência ejaculatória secundária pode ser um sintoma de patologia ao longo do trajeto do nervo que serve aos mecanismos do reflexo que controlam o orgasmo (medula espinhal, nervos periféricos ou centros nervosos superiores). Isto pode ocorrer com mais frequência em casos de pacientes com esclerose múltipla ou em outros distúrbios neurológicos degenerativos.

Uma investigação clínica completa deve conter dados sobre a história clínica do paciente, sua função ejaculatória (tempo de latência, controle), sua atividade sexual (frequência, avaliação detalhada de sua parceira, interação sexual, etc.), perfil psicológico (contexto sócio-cultural, histórico da disfunção, relação com situações específicas, etc.), entre outros. As opções de tratamento são muitas e somente um profissional capacitado está habilitado a indicar a melhor para cada paciente.

## Dicas

O dermatologista Hamilton Albuquerque é o mais novo profissional da Clínica do Homem. Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica e Membro Sócio do International Scientific Carbondioxide Therapy Group (GISC), ele é formado em Cirurgia Plástica, tem 25 anos de experiência na área e atua nas áreas de cirurgia dermatológica e estética. A agenda de marcação de consultas já está aberta.

Para quem planeja começar o ano mudando hábitos alimentares e com mais saúde, pode agendar uma consulta com a nutricionista Leny Strauch, pelo telefone (71) 3247-4086.

## EQUIPE

Diretor Técnico e Uro-andrologista: Francisco Costa Neto (Cremeb 9264)  
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 e Diagramação: Gisele Lopo

