

Destaque

Você precisa de reposição hormonal?



O efeito dos hormônios na personalidade das mulheres é bem conhecido, principalmente na fase da TPM. Mas, e os homens? Eles também são afetados pela produção hormonal? Sim, a testosterona, principal hormônio presente no organismo masculino, influencia o comportamento, o desempenho sexual e também algumas características físicas.

Os níveis de testosterona no sangue do homem caem naturalmente com o passar da idade, aproximadamente 1% ao ano a partir dos 40. Por isso, é importante incluir a dosagem de testosterona em seus exames de rotina a partir dessa idade, pois uma baixa dosagem nesse período pode ser um sinal de alerta para problemas com a deficiência desse hormônio no futuro.

No geral, os níveis adequados de testosterona variam entre 300 a 900 nanogramas por decilitro de sangue. Entretanto, alguns homens podem sofrer com taxas reduzidas desse hormônio mais cedo do que o esperado, causando uma série de alterações e sintomas pelo corpo todo, sendo necessária a reposição hormonal.

Obesidade e doenças crônicas, como bronquite e problemas cardíacos, são fatores que podem acarretar na alteração do hormônio. Conheça alguns sinais que podem indicar deficiência de testosterona e, na dúvida, converse com seu médico:

- Baixo interesse sexual
- Cansaço excessivo
- Pensamento confuso e problemas de memória
- Mudanças de humor
- Dificuldade para construir músculos
- Acúmulo de gordura corporal
- Perda de massa óssea
- Baixo crescimento de pelos
- Problemas para dormir

Entenda melhor cada um desses sinais, conferindo a matéria completa disponível no site www.clinicadohomem.com.br.

Editorial

15 de setembro - Dia do Cliente. 18 de setembro - Dia da Televisão. Poucos se atentam para estas datas, mas nós fomos inspirados por ambas para oferecer aos nossos clientes uma novidade: a TV Corporativa "Blue Mídia". Para melhor atendê-los, decidimos otimizar o tempo de espera na recepção da Clínica ao adotar esta tecnologia que apresenta notícias, boletins e informações atualizadas relacionadas à saúde do homem e aos serviços que nós oferecemos. Espero que aprove a iniciativa. E que aproveitem também as novidades apresentadas na 14ª edição deste Boletim. Boa leitura!

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



Seu Corpo

Capriche nas preliminares e surpreenda!

Os homens que mais impressionam as mulheres na hora do sexo jamais deixam as preliminares de lado. "As carícias durante a relação sexual são fundamentais para o prazer da mulher, já que ela demora mais tempo do que ele para ficar excitada. Os homens, de modo geral, são estimulados por decotes e roupas curtas, além de outros estímulos visuais. Por isso, chegam à cama mais sintonizados eroticamente enquanto as mulheres precisam de muito mais estímulos", explica o urologista Francisco Costa Neto (CRM-BA 9264/RQE 116427).

O médico destaca que as mulheres precisam de um estímulo tátil, como beijos, carinhos ou toques para ficarem lubrificadas. "Esta teoria tem base científica. Segundo o modelo circular de Basson, a resposta sexual das mulheres, que já é mais lenta que a dos homens por natureza, tende a ficar ainda mais devagar após longos períodos de relacionamento. Isso não significa que elas não querem ter relações, apenas que precisam ser mais e melhor estimuladas pelos parceiros para que ocorra a lubrificação e, então, o sexo com penetração seja prazeroso para os dois", explica.



"Para instigar uma mulher, é preciso preliminares, não necessariamente carícias nos seios ou no clitóris, mas em várias zonas erógenas, como pescoço, ouvido, axilas e coxas, só para citar alguns exemplos", diz Neto. "Até mesmo o momento da colocação da camisinha, importante para prevenir Doenças Sexualmente Transmissíveis e evitar a gravidez indesejada, pode ser fazer parte do jogo de sedução para apimentar a relação", completa.

Marcha lenta

Outro ponto que deve ser levado em conta é a velocidade do sexo. Um ritmo mais lento é o ideal para que os dois curtam o momento. "Aquele sexo fugaz é coisa de novela. As preliminares devem ser bem feitas para que a mulher realmente deseje a penetração", declara o urologista. "O cérebro é o órgão mais sexual da mulher e a sua arma mais poderosa. Ela tem que se sentir desejada para se entregar de verdade, e não há nada melhor do que uma preliminar bem feita, com tudo aquilo que ela gosta para lhe mostrar isso", conclui.

Agenda

- No dia 17/09, o diretor da Clínica do Homem, Dr. Francisco Costa Neto, ministrou uma palestra sobre saúde do homem na loja Ferreira Costa, em Salvador-BA.
- De 18 a 20/10, a Clínica do Homem participará do Lançamento do Medicamento Axeron, no Hotel Sheraton Barra, no Rio de Janeiro-RJ.

Fique por dentro!



18 de outubro é o Dia do Médico.

A melhor forma de homenagear este profissional é colocar em prática os seus conselhos:

- Mude hábitos alimentares;
- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Faça sua avaliação prostática preventiva e check up anual;
- Viva bem e com saúde!
- Ame e seja feliz!

EXPEDIENTE

Diretor Técnico e Urologista: Francisco Costa Neto (Cremeb 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.
Endereço: Av. Reitor Miguel Calmon, 1210, Centro Médico do Vale, sala 701,

Canela, Salvador, BA - Brasil.
Tel: (71) 3247-4086 | Cel: (71) 9125-0931 | Telefax: (71) 3247-4086
Jornalista Responsável: Carla Santana.
E-mail: comunicacao@clinicadohomem.com.br | contato@clinicadohomem.com.br
Projeto Gráfico: Gisele Lopo
Diagramação: Marco Teles