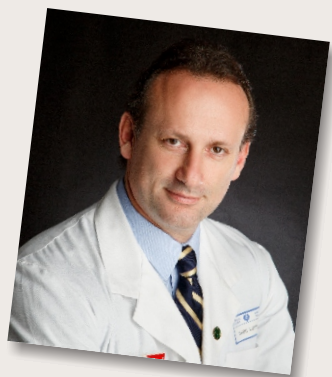


Dr. Márcio de Carvalho



- Fellow em Urologia pela Universidade Pierre e Marie Curie (Paris VI) e em Andrologia pela Universidade de Paris XI - Faculdade de Medicina Paris-Sud - França.
- Assistente Estrangeiro da Clínica Urológica do Hospital Cochin de Paris - França
- Mestre pela Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
- Ex Presidente da Sociedade Brasileira de Urologia - Secção Paraná

Membro:

- Titular da Sociedade Brasileira de Urologia
- American Urological Association
- European Association of Urology
- International Society for Sexual Medicine (ISSM)
- American Society of Andrology
- Sexual Medicine Society of North America
- Sociedade Latinoamericana de Medicina Sexual (SLAMS)
- Société Francophone de Médecine Sexuelle (SFMS)

12



Disfunção erétil, um problema para ser resolvido a dois.



1

ORIENTAÇÕES PARA UMA VIDA SEXUAL SAUDÁVEL E DURADOURA



CRM- PR 12020 | RQE - 6499

CURITIBA

041 99953 3838

Infinity Prime Offices
Av. Anita Garibaldi, 850 - Cabral, Curitiba - PR,
80540-180
Sala 205 - B

MARINGÁ

044 3029 3600

Rua Pioneiro Waldemar Gomes da Cunha, 514
Jardim San Remo, Maringá





ORIENTAÇÕES PARA UMA VIDA SEXUAL SAUDÁVEL E DURADOURA

TENHA UM MELHOR CONTROLE DO DIABETES

DIABETES DESCONTROLADA LEVA A UMA PIORA ACENTUADA DAS EREÇÕES, MESMO DURANTE QUALQUER TRATAMENTO

PARE DE FUMAR

ESTÁ PROVADO CIENTIFICAMENTE QUE O CIGARRO É UM DOS PRINCIPAIS CAUSADORES DA IMPOTÊNCIA SEXUAL. UM FUMANTE TEM UM RISCO 40% MAIS ELEVADO EM TER PROBLEMAS DE EREÇÃO EM RELAÇÃO A UM NÃO FUMANTE

TENHA UM CONTROLE RIGOROSO DO SEU COLESTEROL

ESTUDOS RECENTES DEMONSTRAM QUE NÍVEIS ALTERADOS DE COLESTEROL AUMENTAM A CHANCE DE PIORA DA FUNÇÃO ERÉTIL DO PÊNIS

REDUZA SEU PESO

PESSOAS OBESAS TEM UM RISCO 4 VEZES MAIOR DE DESENVOLVER IMPOTÊNCIA SEXUAL

FAÇA UMA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

ALÉM DE ALIVIAR AS TENSÕES DO DIA A DIA, DURANTE OS EXERCÍCIOS O ORGANISMO LIBERA SUBSTÂNCIAS QUE PROPORCIONAM UMA SENSAÇÃO DE EUFORIA, AUXILIANDO NO DESEMPENHO, NA SATISFAÇÃO E BEM ESTAR RELACIONADO A ATIVIDADE SEXUAL E CONTRIBUINDO PARA MANTER UMA MENTE MAIS SAUDÁVEL. ESTÁ COMPROVADO: A ATIVIDADE FÍSICA

2



11





EREÇÃO DO PÊNIS, NÃO DEVENDO SER VISTO COMO “SEXO ARTIFICIAL” OU COMPETIÇÃO COM O AFETO E CARINHO DA PARCEIRA

REDESCOBERTA DO PRAZER

A ESTIMULAÇÃO SEXUAL, CARÍCIAS, BOA RELAÇÃO COM A PARCEIRA E CONTINUIDADE NO TRATAMENTO SÃO FUNDAMENTAIS. DESSA FORMA A MEDICAÇÃO NÃO SERÁ APENAS GARANTIA DE EREÇÃO, MAS A REDESCOBERTA DO PRAZER DO SEXO

NÃO SE SOBRECARREGUE

FAÇA AQUILO QUE VOCÊ SABE QUE VAI CONSEGUIR FAZER. EVITE SE SOBRECARRGAR, DESCANSE E RELAXE SEMPRE QUE TIVER UMA CHANCE

NÃO PROCURE ALCANÇAR UM DESEMPENHO DE ATLETA

A RELAÇÃO SEXUAL NÃO DEVE SER VISTA COMO UM DESAFIO. A SATISFAÇÃO SEXUAL VARIA DE CASAL PARA CASAL. SÓ FAÇA SEXO QUANDO REALMENTE ESTIVER A FIM. NÃO SE OBRIGUE A TER UM DETERMINADO NÚMERO DE RELAÇÕES POR SEMANA SÓ PARA “CUMPRIR” O DEVER

AS SENSACIONES ANTES DO PRAZER

NÃO CONCENTRE TODA SUA ATENÇÃO NO ORGASMO (PRAZER SEXUAL) E SIM NAS SENSACIONES ANTES DELE CHEGAR. O ORGASMO OU PRAZER SEXUAL É O PONTO MÁXIMO DE UMA RELAÇÃO SEXUAL MUITO DESEJADA. ANTES DE SER ALCANÇADO DEVE-SE PASSAR POR MOMENTOS INDISPENSÁVEIS DE CARÍCIAS PROLONGADAS QUE SÓ VÃO AUMENTAR O PRAZER E RESGATAR O DESEJO DO CASAL

PARTICIPAÇÃO DO CASAL

A DISFUNÇÃO ERÉTIL OU IMPOTÊNCIA É UM PROBLEMA DE INTERESSE DO CASAL E INDEPENDENTE DA CAUSA AS 2 PARTES DEVEM PARTICIPAR DO TRATAMENTO

6



CUIDE DE SUA APARÊNCIA

NÃO DESCUIDE DA APARÊNCIA. NÃO PERCA O RESPEITO PELO PRÓPRIO CORPO

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS NUTRITIVA

DÊ PREFERÊNCIA A UMA DIETA COM BAIXO TEOR DE GORDURA E COM GRANDE QUANTIDADE DE FRUTAS, VEGETAIS, LEGUMES E CEREAIS. A DIETA SAUDÁVEL REDUZ O RISCO DE ATEROSCLEROSE, CONSEQÜENTEMENTE DE ENTUPIMENTO DAS ARTÉRIAS DO PÊNIS

MÚSCULOS FORTES

AS PROTEÍNAS SÃO ESSENCIAIS NO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO E RESTAURAÇÃO MUSCULAR. NÃO FIQUE SEM CARNES MAGRAS, FRUTOS DO MAR, SOJA, LEITE E FEIJÃO

NÃO ESPERE TER SEDE

A SEDE INDICA O INÍCIO DA DESIDRATAÇÃO. COMO NOSSO ORGANISMO CONTA COM CERCA DE 40 A 50 LITROS DE ÁGUA, O LÍQUIDO ELIMINADO DEVE SER REPOSTO NA MESMA PROPORÇÃO. O IDEAL É BEBER CERCA DE OITO COPOS POR DIA (2 LITROS) PARA MANTER O EQUILÍBRIO

TROQUE O CAFÉ PELOS CHÁS NATURAIS

A INGESTÃO EXCESSIVA DE CAFÉ PODE CAUSAR PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO, ALTERAÇÕES CARDÍACAS E AUMENTO DO COLESTEROL. A CAFEÍNA PRODUZ INSÔNIA E EXCITAÇÃO NERVOSA

SEJA OTIMISTA

APÓS DEZ ANOS ESTUDANDO COMO A PERSONALIDADE DE UMA PESSOA PODE INFLUIR NO AUMENTO OU NA DIMINUIÇÃO DA EXPECTATIVA DE VIDA, PESQUISADORES HOLANDESES CONCLUÍRAM QUE TER UMA ATITUDE POSITIVA PODE DIMINUIR EM 55% O RISCO DE MORTE PREMATURA

4



ENFRENTANDO A DISFUNÇÃO SEXUAL A DOIS

COMPARTILHE COM SUA PARCEIRA SEUS DESEJOS E EXPECTATIVAS DO SEU TRATAMENTO. O HOMEM QUE DIVIDE COM SUA PARCEIRA O DESEJO DE RECUPERAR A FUNÇÃO SEXUAL É O QUE OBTÉM O SUCESSO MAIS RÁPIDO COM UMA VIDA SEXUAL MAIS PRAZEROSA

CADA UM FAZENDO A SUA PARTE

A PARCEIRA, AO PERCEBER QUE A VIDA SEXUAL DO CASAL NÃO ESTÁ SATISFATÓRIA, DEVE MOSTRAR-SE DISPOSTA A CONVERSAR COM SEU COMPANHEIRO. AFINAL, O DIÁLOGO É O PRIMEIRO PASSO PARA A SOLUÇÃO DO PROBLEMA

TENHA UM TEMPO SÓ PARA VOCÊS

FILHOS, ROTINA, TRABALHO E DÍVIDAS DIFICULTAM A VIDA SEXUAL DO CASAL. RESERVE PROGRAMAS SOMENTE PARA VOCÊS COMO VIAGENS, JANTAR FORA OU APENAS PASSEAR JUNTOS

PÊNIS ERETO NÃO É GARANTIA DE RELAÇÃO SEXUAL SATISFATÓRIA

UMA SINTONIA COM A PARCEIRA É ESSENCIAL PARA QUE O HOMEM EM TRATAMENTO TENHA DE VOLTA A EREÇÃO PERDIDA E O PRAZER SEXUAL

CONFLITO ENTRE O CASAL

PESSIMISMO, MAU HUMOR, DISCUSSÕES FREQUENTES SOBRE DINHEIRO, FILHOS OU PROBLEMAS COM PARENTES PODEM PREJUDICAR O DESEJO SEXUAL EM QUALQUER CASAMENTO. É NECESSÁRIO DIÁLOGO, RESPEITO, AMIZADE E AMOR PARA MANTER A RELAÇÃO SEXUAL DE SEU CASAMENTO VIVA

SEXO E AUTO ESTIMA

UMA VIDA SEXUAL SAUDÁVEL PROPORCIONA MAIS VITALIDADE E ENERGIA. COM ENERGIA O HOMEM SE SENTE MAIS DISPOSTO NO RELACIONAMENTO

7

3



TERAPIA SEXUAL

TERAPIAS SEXUAIS NÃO ENSINAM A TER PRAZER, MAS AJUDAM A QUEBRAR BLOQUEIOS PSICOLÓGICOS

TENHA PACIÊNCIA

NEM SEMPRE O PRIMEIRO TRATAMENTO INDICADO PODERÁ FUNCIONAR DE UMA MANEIRA COMPLETA. NÃO DESISTA! SE VOCÊ AINDA ESTIVER INSATISFEITO DISCUTA COM SEU MÉDICO OUTROS POSSÍVEIS CAMINHOS PARA O SUCESSO

A COMPLEXIDADE

PORQUE A DISFUNÇÃO ERÉTIL É UM PROBLEMA COMPLEXO, PODENDO TER MAIS DE UMA CAUSA, VOCÊ PODERÁ ATÉ NECESSITAR DE MAIS DE UM TIPO DE TRATAMENTO AO MESMO TEMPO

ACOMPANHAMENTO MÉDICO REGULAR

É IMPORTANTE UM ACOMPANHAMENTO MÉDICO REGULAR PARA GARANTIR QUE O TRATAMENTO ESTÁ SENDO SATISFATÓRIO, QUE NÃO ESTEJA HAVENDO COMPLICAÇÕES, EFEITOS COLATERAIS DE MEDICAÇÕES E PARA ESCLARECER QUALQUER DÚVIDA ENVOLVENDO O CASAL

LEMBRE-SE

A GRANDE MAIORIA DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS TEM SOLUÇÃO E QUE NÃO HÁ O MENOR MOTIVO PARA QUALQUER CONSTRANGIMENTO

9



COM A SUA PARCEIRA E CONSIGO MESMO NAS SUAS ATIVIDADES DO DIA A DIA. É ISSO QUE CHAMAMOS DE AUTO-ESTIMA. COM ELA É POSSÍVEL ALCANÇAR O QUE SE DESEJA TANTO PROFISSIONALMENTE COMO PESSOALMENTE

ABRA ESPAÇO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA ROTINA DIÁRIA

NÃO DEIXE PARA DEPOIS DE AMANHÃ A MELHORA QUE PODE PRODUIR E ESTABELECE HOJE. A QUALIDADE DE VIDA É UMA PLANTA QUE A PRECISAMOS REGAR TODO OS DIAS

CICLO DA ATIVIDADE SEXUAL

CONSIDERE A ATIVIDADE SEXUAL COMO UM CICLO QUE ENVOLVE TOQUE, BEIJO, CARÍCIA, CHEIRO, ETC

GOZO SIMULTÂNEO

O GOZO SIMULTÂNEO EXIGE SINTONIA ESPECIAL, MAS O FATO DE UM CHEGAR AO ORGASMO PRIMEIRO QUE O OUTRO NÃO SIGNIFICA QUE TUDO ACABOU

DIFICULDADES DE ORGASMO

ORGASMO É MAIS DIFÍCIL DE ATINGIR SOB ESTRESSE, RECEIOS E TENSÕES. SE NÃO CONSEGUIU POR ALGUMA DESTAS RAZÕES, RELAXE

SEXO SEM PROBLEMAS

NO MOMENTO DO SEXO DEIXE DE LADO TODOS OS PROBLEMAS. SE NÃO FOR POSSÍVEL, É MELHOR ESPERAR

NÃO SIGA UMA ROTINA SEXUAL

EVITE REPETIR A RELAÇÃO DE FORMA SISTEMÁTICA E PREVISÍVEL. AGUCE A IMAGINAÇÃO E DIVERSIFIQUE JOGOS E BRINCADEIRAS

8



MEDICAÇÕES SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA

NÃO UTILIZE PRODUTOS PARA MELHORAR SEU DESEMPENHO SEXUAL QUE NÃO TENHAM SIDO PRESCRITOS POR UM MÉDICO, POIS MUITOS DELES PODEM NÃO TER COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA DE SUA EFICÁCIA, PODENDO INCLUSIVE PIORAR O PROBLEMA E DIFICULTAR O CORRETO TRATAMENTO DA DISFUNÇÃO ERÉTIL

IMPOTÊNCIA: SINAL DE OUTROS PROBLEMAS

A IMPOTÊNCIA PODE SER UM SINAL INICIAL DE OUTROS PROBLEMAS, INCLUSIVE DOENÇAS CARDÍACAS. O PÊNIS É ABASTECIDO POR UM SISTEMA SANGUÍNEO SEMELHANTE AO CORAÇÃO, SÓ QUE ESTES VASOS SÃO MUITO MENORES E CORREM O RISCO DE FICAR BLOQUEADOS MAIS CEDO. A DOENÇA ARTERIAL CORONÁRIA PODE SURTIR PRIMEIRO NA FORMA DE IMPOTÊNCIA. PORTANTO DEVEMOS LEMBRAR QUE O PÊNIS É COMO O CORAÇÃO, TUDO O QUE FAZEMOS DE BOM PARA O CORAÇÃO TAMBÉM É BOM PARA O PÊNIS

HORMÔNIOS

AO ENVELHECER, O HOMEM SOFRE UMA QUEDA GRADUAL DE TESTOSTERONA, PRINCIPAL HORMÔNIO MASCULINO. ACONTECE MAIS CEDO PARA UNS DO QUE PARA OUTROS. NÍVEIS BAIXOS DE TESTOSTERONA SE ASSOCIAM A PERDA DA LIBIDO (DESEJO SEXUAL), MEMÓRIA, MASSA MUSCULAR E ÓSSEA. A BOA NOTÍCIA É QUE ATOS SAUDÁVEIS COMO FAZER EXERCÍCIOS, BOM REGIME ALIMENTAR, NÃO FUMAR, BEBER COM MODERAÇÃO PODEM INTERROMPER ESTE DECLÍNIO

MANTENHA-SE ATIVO SEXUALMENTE

A ATIVIDADE SEXUAL PRAZEROSA E FREQUENTE É UM FATOR CONHECIDO HÁ SÉCULOS PARA PROLONGAR A VIDA E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

REMÉDIOS QUE AJUDAM

QUANDO UM MÉDICO QUE CONHECE BEM SEU PROBLEMA E LHE INDICA UM REMÉDIO PARA A DISFUNÇÃO ERÉTIL, É NECESSÁRIO ENTENDER QUE ESTE MEDICAMENTO TERÁ A FUNÇÃO DE MELHORAR E RESTABELECE A

5

ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS ASSOCIADAS COM O AVANÇO DA IDADE

MULHERES

- ↓ Hormônios (estrógenos)
- ↓ Elasticidade Vaginal
- ↓ Lubrificação Vaginal

HOMENS

- ↓ Hormônios (testosterona)
- ↓ Da Força da Ejaculação
- ↓ Do Tamanho dos Testículos
- ↓ Da Produção do Esperma

MUDANÇAS NA FUNÇÃO SEXUAL QUE OCORREM COM A IDADE

MULHERES

- Necessita de maior tempo para se excitar
- Necessita de maior estímulo sexual
- Orgasmos de curta duração
- Capacidade de obter múltiplos orgasmos diminuída

HOMENS

- Necessita de maior tempo para obter uma ereção
- Necessita de um estímulo peniano mais direto
- Ereções não tão firmes
- Pênis tornar-se flácido mais rapidamente após a ejaculação
- Período entre a ejaculação e nova ereção mais demorado

10



REGULAR É UM DOS PRINCIPAIS FATORES PARA EVITAR OU PREVENIR A IMPOTÊNCIA SEXUAL

NÃO FIQUE PARADO

VALE TUDO PARA A SAÚDE FÍSICA E SEXUAL. DESDE UMA CAMINHADA, UM PASSEIO DE BICICLETA, SUBIR E DESCER ESCADA, PULAR CORDA, UM MERGULHO NA PISCINA ATÉ O ESPORTE DE SUA PREFERÊNCIA - O IMPORTANTE É NÃO FICAR PARADO

EVITE OS EXCESSOS DO ÁLCOOL

O ÁLCOOL FUNCIONA COMO UM ANESTÉSICO, DIMINUINDO A SENSIBILIDADE PENIANA E INTERFERINDO COM A PRODUÇÃO DOS HORMÔNIOS RESPONSÁVEIS PELO DESEJO SEXUAL

DURMA BEM

ESTUDOS SUGEREM QUE A FALTA DE SONO CONSTANTE PODE TER IMPACTO NEGATIVO NAS FUNÇÕES METABÓLICAS E ENDÓCRINAS. QUANDO SE DORME MENOS DE CINCO HORAS HÁ UM DESEQUILÍBRIO NO METABOLISMO

REDUZA O SAL

ESSA MEDIDA É IMPORTANTE NO TRATAMENTO E NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL, UM DOS FATORES DE RISCO PARA DOENÇA CARDIOVASCULAR. PESQUISAS TAMBÉM REVELAM QUE 41,2% DOS HOMENS QUE APRESENTARAM PROBLEMAS DE EREÇÃO TAMBÉM SÃO HIPERTENSOS. EVITE MAIS DE SEIS GRAMAS POR DIA, O EQUIVALENTE A UMA COLHER DE CHÁ

DIMINUA A FRITURA

SE VOCÊ NÃO RESISTE A UMA FRITURA DE VEZ EM QUANDO, FAÇA COM QUE ISTO SEJA APENAS UMA EXCEÇÃO, E USE SOMENTE ÓLEOS LEVES, QUE AJUDAM A CONTROLAR O COLESTEROL

3