



**COORDENAÇÃO ESTADUAL
DE SAÚDE DO HOMEM**

Tv. Lomas Valentinas, nº 2190 - Bairro: Marco
CEP: 66.093-667 - Belém-PA
E-mail: cesh.sespa@gmail.com

**SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA**



Te cuida, maninho!

Cuidar da saúde é sinal de amor à vida

**SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA**

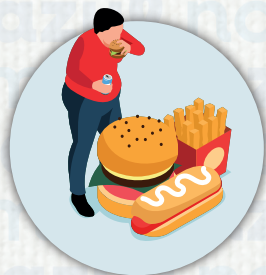


O que pode afetar a saúde sexual masculina?

Doenças crônicas (hipertensão, diabetes e insuficiência renal) podem afetar o desempenho sexual

Sedentarismo: a falta de exercícios físicos aumenta as chances de desenvolver doenças circulatórias e comprometer o desempenho sexual. Devemos praticar atividades físicas (pelo menos, 150 minutos por semana).

Alimentos gordurosos: aumentam os níveis de colesterol e promovem o acúmulo de placas nas artérias, reduzindo o fluxo sanguíneo (inclusive para o pênis), podendo causar disfunção erétil. Além disso, tais alimentos contribuem para a obesidade, que está relacionada com a redução dos níveis de testosterona, provocando a diminuição do desejo sexual.



Ansiedade: aumenta os níveis de cortisol, comprometendo a ereção e aumentando o risco de ejaculação precoce.

Depressão: diminui o desejo sexual, devido à diminuição dos níveis dos hormônios serotonina e dopamina.

Álcool: age como depressor do sistema nervoso central, prejudicando a estimulação sexual e ereção.

Cigarro: pode gerar problemas circulatórios e, consequentemente, impotência sexual. Também pode levar a problemas neurológicos e diminuição do desejo sexual.

Fimose: pode causar desconforto, dor ou ferimento durante a ereção e relação sexual. Por isso, a postectomia (cirurgia de fimose) deve ser feita, quando necessário.

Hábitos saudáveis proporcionam uma vida sexual plena

