

ML NUTRA • ERECTYO PLUS

Guia de Vitalidade Masculina

Movimento, hábitos e informações responsáveis sobre saúde sexual.

GUIA 03 • COLEÇÃO VITALIDADE MASCULINA

Receitas e orientações práticas para apoiar uma rotina equilibrada. Este material é educativo e não substitui aconselhamento médico individual.

Comece no seu ritmo

Este guia foi pensado para homens maduros, mas a capacidade física varia bastante. Se você tem doença cardíaca, dor ao esforço, quedas frequentes, limitações importantes ou ficou muito tempo sem se exercitar, converse com um profissional de saúde antes de iniciar.

1. Caminhada progressiva

Comece com 5–10 minutos em ritmo confortável, em terreno plano, conforme tolerado. Se estiver bem, acrescente alguns minutos gradualmente ao longo das semanas. A meta geral frequentemente recomendada para adultos é atingir cerca de 150 minutos semanais de atividade moderada, mas não é necessário começar nesse volume. Você deve conseguir falar frases enquanto caminha.

2. Força e equilíbrio em casa

Use uma cadeira firme encostada na parede e uma bancada estável como apoio. Comece com 5 repetições de cada movimento, uma série, em dias não consecutivos:

- Sentar e levantar da cadeira lentamente, usando os braços se necessário.
- Elevar os calcanhares segurando na bancada.
- Flexão na parede: mãos apoiadas na parede, corpo alinhado, aproximando e afastando o peito com controle.
- Marcha leve no lugar, segurando num apoio se precisar.

Respire durante o movimento e não prenda o ar. Pare se sentir dor no peito, tontura, falta de ar fora do habitual, palpitação intensa ou mal-estar. Ajuste ou interrompa qualquer exercício que cause dor.

3. Assoalho pélvico: noções iniciais

Os músculos do assoalho pélvico participam do controle urinário e da função sexual. Para identificar a região, imagine segurar gases. Não use interromper o jato de urina como exercício habitual. Contraia suavemente por cerca de 3 segundos, depois relaxe por 3–6 segundos, respirando normalmente. Comece com 5 repetições e aumente apenas se não houver dor ou tensão.

A técnica correta importa: se você sente dor pélvica, dificuldade para relaxar ou piora dos sintomas, pare e procure fisioterapeuta pélvico ou profissional de saúde. Esses exercícios não garantem tratar disfunção erétil ou ejaculação precoce.

Controle ejaculatório e saúde sexual

4. Técnica pausa–retomada

Algumas pessoas aprendem a reconhecer melhor a excitação usando a técnica pausa–retomada. Durante a atividade sexual, quando perceber que a ejaculação está próxima, faça uma pausa na estimulação até a urgência diminuir. Depois, retome com calma. Converse com a parceria e evite transformar a prática numa prova de desempenho. Os resultados variam e pode ser útil aprender a técnica com um profissional de saúde sexual.

5. Hábitos que apoiam a disposição

- Tente manter horários regulares para dormir e acordar.
- Faça atividade física compatível com sua condição.
- Inclua alimentos variados: frutas, verduras, feijões, cereais integrais e fontes de proteína.
- Se fuma, procure apoio para parar; limite álcool, que pode prejudicar a resposta sexual.
- Cuide de estresse, ansiedade e comunicação na relação; apoio psicológico pode ser útil.

6. Quando buscar avaliação médica

Dificuldade persistente para obter ou manter ereção merece avaliação. Pode estar associada a diabetes, pressão alta, alterações vasculares, efeitos de medicamentos, fatores hormonais ou emocionais. Ejaculação precoce persistente ou que cause sofrimento também tem opções de tratamento; um médico pode discutir abordagens comportamentais, psicológicas e medicamentosas quando apropriado.

Procure atendimento urgente para dor no peito, falta de ar intensa, desmaio ou sintomas súbitos importantes durante esforço ou atividade sexual. Não interrompa medicamentos prescritos e não use produtos para ereção sem verificar segurança com médico ou farmacêutico, especialmente se usa nitratos para dor no peito.

Checklist semanal sugerido

- Caminhei ou me movimentei de forma segura em vários dias.
- Fiz exercícios leves de força ou equilíbrio conforme tolerado.
- Mantive uma rotina de sono razoável.
- Comi alimentos variados e me hidratei conforme minha orientação médica.
- Procurei ajuda quando um sintoma persistente mereceu atenção.

Referências para leitura: NIDDK — Erectile Dysfunction; NHS — Ejaculation problems; Organização Mundial da Saúde — Physical activity. Este material é educativo e não substitui avaliação individual.