



FALE COM UM PSICÓLOGO

TER SENTIMENTOS CADA VEZ MAIS FORTES POR ALGUÉM PODE AFETAR A EREÇÃO?

Hugo Moura, Almada

Estou a apaixonar-me por uma mulher, mas sempre que estou com ela torna-se difícil ter uma ereção. Há alguma razão para isto acontecer?

Ao contrário do que se possa pensar, a presença de dificuldade em ter ou manter uma ereção por alguém com quem se tem uma ligação emocional muito forte é bastante comum. Em muitos casos, o medo intenso de não corresponder às expectativas ou de "falhar" sexualmente pode dar origem a dificuldades de ereção.

O que devo fazer nestas situações?

Nestas situações, é essencial comunicar abertamente com a parceira sobre as suas preocupações. Para diminuir a ansiedade, o casal deverá concentrar-se na conexão emocional e no prazer mútuo explorando outras formas de ter e dar prazer, independentemente da rigidez do pénis.

E se não resultar?

Se as dificuldades persistirem, é recomendável procurar ajuda de um profissional de saúde especializado em sexualidade, como terapeutas sexuais, psicólogos ou médicos.



A RESPOSTA:
FERNANDO MESQUITA, PSICÓLOGO,
SEXÓLOGO E TERAPEUTA DE CASAL,
EM LISBOA

SAÚDE

COMO POSSO DISTINGUIR UMA DOR DE CABEÇA DE UMA ENXAQUECA?

Guilherme Rodrigues, Lagos



A enxaqueca é um tipo de dor de cabeça (ou cefaleia) primária, isto é, sem uma lesão estrutural subjacente. Por outras palavras, a estrutura cerebral está intacta mas o funcionamento é disfuncional em certas ocasiões. É o segundo tipo de cefaleia primária mais frequente no mundo e, em Portugal, estima-se que tenha uma prevalência de 10% da população. Sendo mais frequente em mulheres, na ordem de 3:1, ocorre também em homens. A cefaleia é habitualmente pulsátil (latejante) e hemicraniana (em metade da cabeça) mas pode ocorrer noutras localizações, sendo a paraorbitária (em redor do olho) também muito frequente. A crise de enxaqueca cursa com um

"estado" de incapacidade para adaptação a estímulos ambientais externos ao indivíduo. Assim, para além da dor, a crise acompanha-se de intolerância à luz, aos ruídos, aos cheiros e aos próprios movimentos. Alivia com o repouso, no escuro e com o sono. Entende-se por isso porque é que as crises podem ser tão incapacitantes, motivando abstinência escolar e laboral.



A RESPOSTA:
SARA MACHADO, NEUROLOGISTA
DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE
NEUROLOGIA

VERDADEIRO OU FALSO?

SALTAR UMA REFEIÇÃO AJUDA A PERDER PESO?

David Lopes, Alverca



Para que ocorra o processo de emagrecimento terá que se promover um défice de calorias face à quantidade de energia que é consumida versus a energia que é gasta. Neste sentido, a ingestão energética diária total será mais importante do que o número de refeições realizadas diariamente. O facto de se saltarem refeições e não ter um padrão regular das mesmas pode impactar negativamente o apetite, uma vez que a tendência será, mais facilmente, ingerir uma maior quantidade de comida (mais calorias) na refeição seguinte, pelo facto de já existir uma maior sensação de fome. Tal também pode tornar-nos mais suscetíveis a ceder a impulsos alimentares. Desta forma, estabelecer um padrão regular de refeições equilibradas ao longo do dia, com uma quantidade de proteína e fibra adequada, permitirá um melhor controlo do apetite e será mais interessante em contexto de emagrecimento.



A RESPOSTA:
RITA RIBEIRO, NUTRICIONISTA NA CLÍNICA
FISIOGASPAR, EM LISBOA