

SAÚDE

Atividade para evitar impotência

Estudo aponta que é necessário, pelo menos, 30 minutos de exercícios para diminuir os riscos

Subir escadas, fazer tarefas domésticas, passear com o cachorro, brincar com os filhos e outros hábitos que ajudam a manter o corpo ativo, podem prevenir em até 20% o risco de desenvolver disfunção erétil, de acordo com um estudo nacional que analisou dados de 20.789 homens brasileiros com idade média de 49 anos.

Considerado a maior amostra do tipo já feita na América Latina, o trabalho mostrou que a atividade física regular, mesmo em níveis baixos, é um forte fator de proteção para a dificuldade de manter o pênis ereto durante relações sexuais.

Os pesquisadores afirmam que a prática é tão positiva que, "independentemente da idade e comorbidades", homens "devem ser fortemente encorajados durante o tratamento e prevenção desta condição".

O pesquisador no Hospital Israelita Albert Einstein na área de ciências do envelhecimento, Rafael Mathias Pitta, um dos autores do levantamento, diz que a descoberta vale para qualquer movimento

corporal que aumenta o gasto calórico quando comparado ao repouso. Isso significa que o exercício esportivo ou físico pode ser uma opção, mas não é a única saída para quem pretende manter a saúde sexual. Movimentos ocupacionais, de lazer, deslocamento e domésticos contínuos, com blocos mínimos de 10 minutos, também podem contribuir para esse objetivo. A frequência recomendada é de 150 minutos na semana, o que significa cerca de 30 minutos diários. Foi observado, porém, que mesmo um volume menor também apresenta proteção.

"Essa mínima atividade acumulada na semana já é o suficiente para prevenir a primeira manifestação de dano clínico endotelial presente do risco cardiovascular de homens adultos e idosos. Logo, a mudança de pequenos hábitos diários podem ser estratégias im-



150
MINUTOS DE
ATIVIDADE NA
SEMANA

Subir escadas, fazer tarefas domésticas e passear com o cachorro ajudam a manter o corpo ativo e prevenir em até 20% o risco de desenvolver disfunção erétil

portantes e interessantes na prevenção dessa e demais doenças crônicas", afirma o pesquisador.

A pesquisa, que teve diversos colaboradores, foi coordenada por Pitta e Nelson Wolosker a partir da base de dados de pacientes homens que passaram por check-up de triagem entre janeiro de 2008 e dezembro de 2018 no Centro de Medicina Preventiva do Hospital Israelita Albert Einstein. Foram avaliados relatos sobre disfunção erétil, níveis de atividade física, perfil clínico e exames laboratoriais.

Os resultados do artigo "The association between physical activity and erectile dysfunction: A cross-sectional study in 20,789 Brazilian men" (A associação entre atividade física e disfunção erétil: um estudo transversal de 20.789 brasileiros, em português) foram publicados na revista italiana de ciência e medicina Plos One em novembro.

Dados

Entre os participantes, 17,2% relataram disfunção erétil de leve a severa. Nas análises de laboratório, a condição foi associada a riscos cardiovasculares. Variáveis como ida-

de, diabetes, hipertensão, IMC (índice de massa corporal) e sintomas do trato urinário também foram fatores de risco no desenvolvimento do problema.

"O efeito positivo da atividade física se baseia não apenas no controle de fatores clássicos de risco cardiovascular, como peso e níveis de colesterol, mas também no aumento da biodisponibilidade sistêmica do óxido nítrico derivado do endotélio, melhorando a sensibilidade à insulina, que também é um importante fator vascular", aponta Pitta.

O pesquisador indica que a atividade física estimula a liberação de óxido nítrico, diminuindo os níveis de citocinas pró-inflamatórias e aumentando os níveis de testosterona. "Além disso, atua como ferramenta adjuvante na mudança do estilo de vida, como cessação do tabagismo, melhora dos sintomas depressivos, estresse percebido, alimentação e, conseqüente, controle de peso", pontua o educador.

Importância do estudo

Para o urologista Carlos Teodósio Da Ros, médico do Ambulatório

de Andrologia do Hospital São Lucas da PUC-RS, este tipo de estudo é importante por gerar dados nacionais sobre a disfunção erétil, corroborando o conhecimento existente sobre o tema e permitindo ações de saúde pública locais. "Mostra dados nossos, aqui do Brasil, e não de outras populações", destaca.

O médico diz ainda que, desde a década de 90, a literatura internacional indica que pelo menos a metade dos homens com mais de 40 anos de idade têm algum grau de disfunção erétil. "Em primeiro lugar, foi percebido que todos os fatores de risco para doença cardiovascular também eram fatores de risco para a disfunção erétil", afirma o urologista.

Sobrepeso, obesidade e sedentarismo também se revelaram vilões. "A atividade física, como fator isolado, está relacionada com o bom funcionamento do mecanismo de ereção. Isto é, pacientes sedentários têm mais impotência que aqueles que fazem exercícios regulares, e os sedentários que adotam uma atividade física podem recuperar a qualidade das ereções", reforça Da Ros.

CONDOMÍNIO ALTO DA BOA VISTA DIRETORIA EXECUTIVA

EDITAL DE CONVOCAÇÃO/85ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DO CABV

O Síndico do Condomínio Alto da Boa Vista, no uso de suas atribuições, conferidas pela Lei n.º 4.591/64 e pelo do Art. 7º da Convenção do CABV, convoca a todos os Condôminos para a 85ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DO CABV, a ser realizada nas seguintes condições: Data e horário: 08 de fevereiro de 2023 (quarta-feira), tendo início às 19h30, em primeira chamada com metade mais um dos condôminos, ou às 20h, em segunda e última chamada, com qualquer número dos presentes. LOCAL: Espaço Multiuso do CABV, situado à BR-020, Km 12, Quadra 100, Sobradinho-DF. ORDEM DO DIA: 01. Leitura, discussão e votação da Proposta de Resolução de Assembleia Geral que fixa o valor da Taxa Ordinária e dispõe sobre o orçamento para o exercício financeiro de 2023; 02. Assuntos Gerais. Sobradinho/DF, 27 de fevereiro de 2022. EDUARDO DE OLIVEIRA MANSO Síndico do CABV.

SECRETARIA EXECUTIVA
SUBSECRETARIA DE
PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO
E ADMINISTRAÇÃO
COORDENAÇÃO GERAL DE
COMPRAS E CONTRATOS

MINISTÉRIO DO
MEIO AMBIENTE

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico nº 01/2023

PROCESSO: 02000.003143/2022-12. - PREGÃO ELETRÔNICO - OBJETO: O objeto da presente licitação é a escolha da proposta mais vantajosa para a contratação de empresa especializada, de forma continuada, para prestação de serviços de estenotipia, sonorização, gravação, degravação e filmagem, sob demanda, produzidos em reuniões de Unidades do Ministério do Meio Ambiente (MMA), em Brasília/DF, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Total de itens licitados: 04 itens, em grupo único. Edital a partir de: 30/01/2023 de 08h00 às 12h00 e de 14h00 às 17h59, nos endereços eletrônicos www.gov.br/compras/pt-br/ - UASG: 440001 e <https://www.gov.br/mma/pt-br/>. Entrega e cadastro das propostas no site www.gov.br/compras/pt-br/. Abertura das propostas: 09/02/2023 às 09h30 no site www.gov.br/compras/pt-br/. Informações gerais e dúvidas: E-mail: DGL1@mma.gov.br.

VINÍCIUS MENDES MACHADO
Coordenador de Licitações

BUSCAS CONTINUAM

Turista dos EUA desaparece na Chapada dos Veadeiros

Um turista americano identificado como Raul Jiménez, morador de Miami (EUA), desapareceu na tarde deste sábado (28) em uma cachoeira na Chapada dos Veadeiros, em Goiás. Ele e outras três pessoas foram surpreendidos pelo aumento repentino do volume de água.

O Corpo de Bombeiros do estado afirma que foi chamado às 17h20 para atender uma ocorrência de busca e salvamento na cachoeira de Raizama, na região de Alto Paraíso de Goiás, cidade que fica a quase três horas de Brasília e a mais de cinco horas de Goiânia.

Três dos turistas conseguiram alcançar uma das margens do rio e se abrigar em um lugar seguro. Um deles, porém, ficou ilhado numa pedra por cerca de seis horas e só pôde ser resgatado pelos bombeiros por volta das 23h.

"Estamos com 6 bombeiros, são 4 mergulhadores e 2 especialistas em buscas. Estão em deslocamento os cães e estamos mobilizando mais uma equipe especialista em desastres para auxiliar nas buscas", detalhou Fernando Caramaschi, tenente e assessor de comunicação da corporação.

Imagens publicadas pelo órgão mostram a força da correnteza e o turista que foi resgatado sentado em cima das rochas.

Outro caso

Um homem de 34 anos foi arrastado pela correnteza após pular no córrego Pipiripau, em Planaltina (DF), e foi socorrido pelo Corpo de Bombeiros Militar do DF. O caso aconteceu ontem. A equipe de militares chegou ao local e encontrou a vítima fora da água, pois tinha sido resgatado pelos colegas que estavam com ele.

