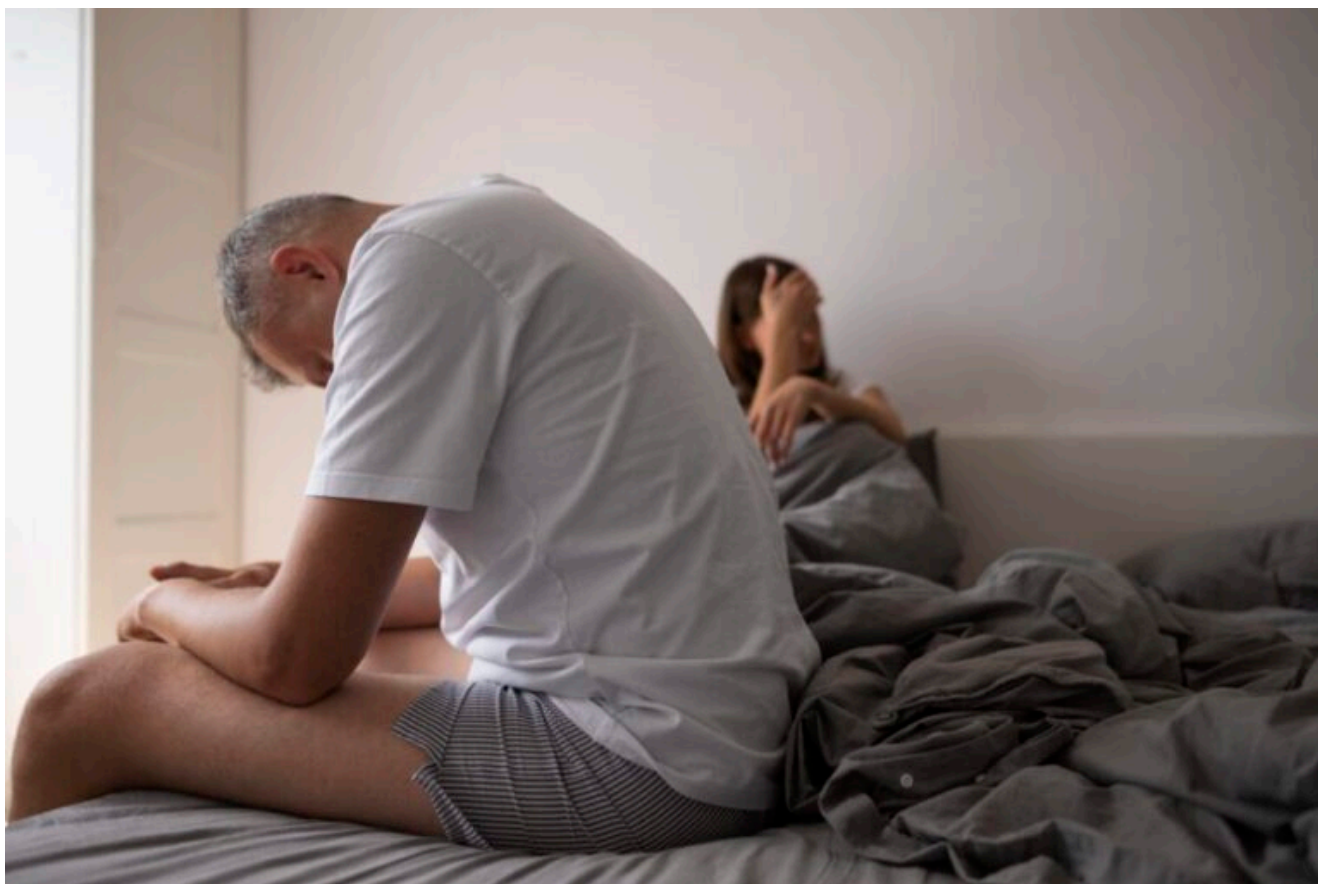


Procurar ajuda para a disfunção erétil pode salvar mais do que a vida sexual

written by O Cidadão | 7 de Agosto, 2025



Apesar de, segundo as estimativas, poder afetar até 50% dos homens em Portugal, a disfunção erétil continua a estar envolta em tabus, mal-entendidos e constrangimentos. No entanto, falar sobre este tema é fundamental, não só para combater o estigma, mas sobretudo para promover o acesso a soluções com um bom perfil de segurança e eficazes para esta e outras condições.

É que, como explica a **Joana Matos Branco**, médica de família, ***“a disfunção erétil pode estar associada a problemas psicológicos, ou, na maioria dos casos, pode ter uma origem física, muitas vezes relacionada com doenças crónicas, como as doenças cardiovasculares, aterosclerose, diabetes, obesidade e***

hipertensão arterial, sendo o primeiro sinal destas condições”.

Ainda que, de acordo com a médica, se trate de uma “doença benigna”, ignorar os seus sinais pode ter consequências que vão além da vida sexual, já que tem ***“impacto a nível emocional e psicológico (ansiedade, depressão, baixa autoestima) e cria problemas no relacionamento conjugal”***. Além disso, ***“ao evitar o tratamento, o doente pode estar a negligenciar problemas de saúde mais graves.”***

O primeiro passo

No entanto, muitos homens sentem ainda **vergonha** de falar sobre o assunto, dominados por **preconceitos sociais e culturais**, ***“alimentados pelo medo de ver questionada a sua masculinidade, pela vergonha de falar com o/a parceiro(a) ou com o médico, pela falta de informação acessível e cientificamente comprovada e pela crença errada de que é apenas uma consequência natural do envelhecimento ou sinal de fraqueza”***. Porém, como reforça a especialista, ***“falar abertamente sobre disfunção erétil é o primeiro passo para resolver o problema. O silêncio só prolonga o desconforto e impede o acesso às soluções eficazes que já existem hoje”***.

Ainda que, em geral, a doença impacte sobretudo os homens a **partir dos 40 anos**, é um erro pensar que é um exclusivo da idade avançada, confirma Joana Matos Branco, que esclarece que se estima que ***“até 30% dos homens com menos de 40 anos possam ser afetados”***. Não só estes, mas também ***“29% dos homens entre os 40 e os 49 anos, 50% entre os 50 e os 59 e 74% entre os 60 e os 69”***.

Não ignorar

O que significa que pode surgir em qualquer fase da vida e deve ser encarada **sem preconceito**, deixando cair, de uma vez por todas, os mitos que ainda subsistem: ***“ter disfunção erétil não significa falta de desejo sexual; a condição refere-se à***

dificuldade em obter ou manter uma ereção, mas o desejo sexual pode continuar presente", explica a médica, que alerta ainda para o risco dos tratamentos ditos "naturais", que "***nem sempre são seguros. Os produtos não controlados, que muitas vezes se vendem na internet, podem ser perigosos, especialmente se combinados com medicamentos para doenças crónicas, como diabetes ou problemas cardíacos. Podem ocorrer interações graves e, por isso, é essencial falar com um profissional de saúde antes de usar qualquer produto alternativo***".

Quando surgem os primeiros sinais, o essencial é não os ignorar, "***procurar apoio de um profissional de saúde e falar abertamente, evitando recorrer à automedicação e a alternativas pouco eficazes e seguras***".

OC/AJS/Inês Quadrilheiro