

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 14, 2022

Problemas de ereção

Se você tem problemas para obter uma ereção, não está sozinho. Milhões de homens têm problemas de ereção. Os médicos atendem homens com esse problema o tempo todo. E, depois de consultar seu médico, há bons tratamentos que podem ajudar.

O que são problemas de ereção?

A maioria dos homens tem problemas para obter uma ereção em algum momento da vida. Isso pode acontecer por todos os tipos de motivos. Mas quando os médicos falam sobre problemas de ereção, eles querem dizer que você normalmente não consegue manter uma ereção por tempo suficiente para fazer sexo.

Muitos homens às vezes têm problemas para obter ou manter uma ereção. Em homens jovens, isso geralmente ocorre por causa do nervosismo ou da preocupação se eles serão "bons de cama" (a chamada "ansiedade de desempenho").

O consumo excessivo de álcool também pode dificultar a obtenção de uma ereção. E a maioria dos homens não tem ereções tão facilmente à medida que envelhecem. Isso geralmente não significa que eles não consigam ter uma ereção: geralmente isso acontece de forma mais lenta.

Se você não consegue ter uma ereção repetidamente, vale a pena pensar se o problema pode ser psicológico (causado por nervosismo ou ansiedade) em vez de físico, antes de procurar tratamento. Conversar com seu médico pode ajudá-lo a descobrir por que isso pode estar acontecendo.

Problemas físicos

A causa física mais comum dos problemas de ereção de longo prazo é a falta de fluxo sanguíneo para o pênis. Isso é causado por problemas nos vasos sanguíneos da área.

O diabetes pode levar a problemas de ereção. Outras doenças, lesões físicas ou problemas com os hormônios também podem causar problemas de ereção.

As doenças que afetam o sistema nervoso do corpo podem, às vezes, causar problemas de ereção. Essas condições incluem o mal de Alzheimer, o mal de Parkinson, o AVC e a esclerose múltipla.

Problemas de ereção

Alguns medicamentos podem causar problemas de ereção como efeito colateral. Outros fatores que podem contribuir para os problemas de ereção são o consumo excessivo de álcool a longo prazo e o tabagismo.

Suas emoções também podem ser um fator. O estresse, a infelicidade e a depressão podem causar problemas de ereção.

Se você passou por uma cirurgia na região pélvica, como uma operação na próstata, isso também pode levar a problemas de ereção.

Quais são os sintomas?

Alguns homens com problemas de ereção não conseguem ter ereção alguma. Para outros, o problema aparece e desaparece. Alguns homens conseguem ter uma ereção, mas ela não dura o suficiente ou não é firme o suficiente para ter um sexo satisfatório.

Os homens que têm problemas de ereção geralmente não gostam de pedir ajuda. Mas há pelo menos dois bons motivos para consultar um médico. Primeiro, há tratamentos que provavelmente podem ajudá-lo. Em segundo lugar, os problemas de ereção podem ser um alerta precoce de problemas graves de saúde, como diabetes e doenças cardíacas.

Se estiver tendo problemas de ereção, o médico poderá sugerir exames para verificar se há outros problemas de saúde, por segurança.

Quais tratamentos funcionam?

A maioria dos homens pode encontrar um tratamento que os ajude a ter ereções novamente.

Se os seus problemas de ereção forem causados por outro problema de saúde, a primeira coisa que o médico sugerirá é fazer todo o possível para controlar essa condição.

Por exemplo, se os problemas forem causados por fluxo sanguíneo insuficiente para o pênis, o médico poderá sugerir algumas mudanças no estilo de vida para melhorar a circulação. Podem ser mudanças em sua dieta ou um plano para ajudá-lo a perder peso e fazer mais exercícios.

Tratamentos medicamentosos

Você provavelmente já ouviu falar do Viagra. É o nome comercial de um medicamento chamado sildenafil. Trata-se de um tipo de medicamento chamado inibidor da PDE5. Esses medicamentos ajudam a abrir os vasos sanguíneos ao redor do pênis para que o sangue possa fluir mais facilmente para o pênis. Cerca de um quarto dos homens com problemas de ereção os utilizam.

A maioria dos homens que usam esses medicamentos os toma na forma de comprimidos. Mas eles também podem ser tomados como injeções ou supositórios. Se você os tomar em comprimidos, deverá tomá-los entre meia hora e uma hora antes de fazer sexo.

Esses medicamentos não funcionam para todos, mas parecem ajudar cerca de 7 ou 8 em cada 10 homens a ter ereções mais firmes e duradouras. Esses medicamentos parecem funcionar para homens com uma variedade de causas de problemas de ereção. Por

Problemas de ereção

exemplo, eles podem ajudar se você tiver problemas cardíacos, câncer de próstata, diabetes ou uma lesão na medula espinhal.

Alguns homens apresentam efeitos colaterais com esses medicamentos, mas geralmente são leves. Você pode sentir dor de cabeça, azia ou ficar com o rosto vermelho. Em geral, os efeitos colaterais não são suficientemente graves para que os homens parem de tomar o tratamento.

Nem todo mundo pode tomar esses medicamentos com segurança. Seu médico deve explicar detalhadamente quem não deve tomá-los. Alguns dos motivos pelos quais você não deve tomá-los incluem:

- se estiver tomando medicamentos chamados nitratos
- se você tiver uma doença cardíaca grave ou se tiver sofrido um ataque cardíaco nos últimos três meses
- se você tiver outros problemas cardíacos, incluindo angina instável
- se você tiver pressão arterial muito alta ou muito baixa
- se você teve um AVC nos últimos três meses
- se você tiver um histórico de uma condição chamada priapismo. Isso ocorre quando você tem ereções dolorosas que duram várias horas, mesmo quando não está excitado.

Na maioria dos países, é necessária uma receita médica para os inibidores da PDE5, como o sildenafil (Viagra). Por exemplo, no Reino Unido, embora seja legal que uma farmácia venda esses medicamentos pela Internet, você ainda precisará de uma receita médica.

Mas muitas empresas vendem tratamentos para problemas de ereção na Internet e nem sempre é fácil saber quais são confiáveis ou seguros. Se tiver alguma dúvida sobre o que está sendo oferecido, converse com seu médico.

Injeções

Se não for possível fazer os tratamentos medicamentosos usuais para problemas de ereção, talvez seja possível fazer um tratamento que envolva a injeção de um medicamento na base do pênis (ou no seu parceiro). Se você fizer esse tratamento, seu médico explicará exatamente como aplicar a injeção em você mesmo.

Esse tratamento não é adequado para todos e seu médico deve explicar detalhadamente quem pode ou não usá-lo.

Esse tratamento pode ter efeitos colaterais. Alguns homens sentem dor ou desconforto no pênis. Aplicar uma injeção em si mesmo pode ser doloroso. Alguns homens apresentam um nódulo de tecido espesso no pênis.

Tratamentos de conversação (terapia psicosssexual)

Às vezes, os problemas de ereção são causados por pensamentos ou emoções e não por um problema físico. Estresse, ansiedade e preocupação podem levar a problemas de ereção.

Problemas de ereção

Da mesma forma, ter problemas de ereção pode, por sua vez, levar ao estresse e à ansiedade, o que pode piorar seus problemas sexuais. Ou pode ser que você fique ansioso ou deprimido se outros tratamentos não estiverem funcionando.

Se você for afetado de alguma dessas formas, seu médico poderá sugerir um tratamento de conversação (psicoterapia), seja como um tratamento isolado ou em conjunto com outros tratamentos. Você pode consultar um terapeuta sozinho ou com seu parceiro.

Se você fizer terapia psicosssexual (às vezes chamada de terapia sexual), um conselheiro ouvirá seus problemas e fará sugestões. Por exemplo, eles podem ajudá-lo a encontrar maneiras de ficar relaxado com seu parceiro ou ajudá-lo a entender as sensações que você tem do seu corpo durante o sexo.

Outros tratamentos

Se você não puder tomar inibidores da PDE5 ou injeções, ou se já tiver tentado e não tiver funcionado, talvez seja possível usar **supositórios intrauretrais**. São pequenas pastilhas que são inseridas na extremidade do pênis usando um dispensador automático. Alguns homens os utilizam porque não gostam da ideia de injeções.

Alguns homens com problemas de ereção usam **bombas de vácuo** para ajudá-los a ter uma ereção. São dispositivos que possuem um tubo plástico conectado a uma bomba. O tubo se encaixa no pênis e, em seguida, a bomba suga o sangue para dentro do pênis e proporciona uma ereção.

Coloca-se uma faixa elástica especial ao redor da base do pênis para mantê-lo firme durante o sexo. Você não deve manter essa faixa ligada por mais de meia hora. Os médicos geralmente só recomendam o uso de bombas se outros tratamentos não tiverem funcionado. Esses dispositivos podem causar efeitos colaterais, como hematomas.

Os tratamentos medicamentosos para problemas de ereção agora incluem um **medicamento em creme** que é aplicado no pênis para ajudar a abrir os vasos sanguíneos. Mas esse tratamento não está disponível em todos os lugares.

Se todos os outros tratamentos falharem ou se você tiver sofrido certos tipos de lesões na região da virilha, o médico poderá sugerir **uma cirurgia**. Você será encaminhado a um especialista chamado urologista. Embora a cirurgia possa ajudar, seu urologista discutirá cuidadosamente com você os riscos e as possíveis complicações desse tipo de operação. Isso inclui infecção e a possível necessidade de uma segunda operação.

O que vai acontecer comigo?

Você pode ter pensado que os problemas de ereção eram algo que você tinha que suportar ou até mesmo uma parte normal do envelhecimento. Mas há tratamentos que funcionam para a maioria dos homens.

Também vale a pena lembrar que há muitas maneiras de dar e receber prazer sexual. Se você tiver um parceiro, muitas vezes é útil que ele entenda suas dificuldades e que vocês abordem isso juntos.

Problemas de ereção

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

