

A proposta da campanha #medicoparaquemprecisa é que, no próximo ano, o projeto inclua exames gratuitos.

Uma hora de exercícios por dia pode reverter danos à saúde após oito horas sentado, diz estudo da revista 'The Lancet'.

Bem-viver

AMOR OLÍMPICO

Fazer sexo antes do treino: relaxa ou tira a energia?

Relação sexual pode elevar desempenho, desde que não prejudique horas de sono

Elisa Clavery
elisa.clavery@infoglobo.com.br

Que sexo é saudável todo mundo sabe. Mas uma dúvida atormenta às vésperas de competições e treinos: transar vai relaxar ou desperdiçar energia? Apesar de ser tabu entre alguns técnicos e jogadores, na Olimpíada do Rio o tema parece estar bem resolvido: 450 mil camisinhas estão sendo distribuídas pelo Comitê Olímpico, uma média diária de seis preservativos por par de atletas. Especialistas apoiam a medida: o sexo pode levar a um bom desempenho — tanto para atletas profissionais quanto para amadores.

— O sexo, isoladamente, não prejudica. Pelo contrário: ele libera uma quantidade

de de endorfina muito interessante, que faz com que haja um relaxamento muscular, um alívio. Isso diminui a tensão antes de um jogo ou treino — explica o médico do esporte, Rodrigo Freitas.

O problema, diz o médico, é quando a prática é associada a hábitos que não são saudáveis, como dormir pouco, fumar ou ingerir bebidas alcoólicas. O preparador físico Paulo Paixão, que já trabalhou com a seleção masculina de futebol, faz eco à ponderação:

— Não vejo prejuízo nenhum, pelo contrário, pode ser maravilhoso. Mesmo na véspera. Desde que o sexo seja feito sem bagunça, sem bebida, e a pessoa tenha, pelo menos, oito horas de sono.



Comitê Olímpico distribui 450 mil camisinhas aos atletas

QUAIS OS GASTOS

PERDA CALÓRICA
Cerca de 5 calorias por minuto são queimadas no sexo. Uma transa de 15 minutos, por exemplo, elimina 75 calorias.

NÃO ATRAPALHA
Por não queimar muitas calorias, o médico do esporte diz que o sexo não é capaz de atrapalhar a atividade metabólica. "Isso não tem influência perto de um treinamento", diz Rodrigo.

CRENÇA
Embora não haja comprovação científica, alguns treinadores de luta, como boxe, judô, jiu-jitsu e MMA acreditam que o atleta fica mais alerta se mantiver abstinência sexual. "Isso é baseado em prática no dia a dia, mas não há evidências".

Transar tem um efeito psicológico

Fazer sexo ainda tem um efeito positivo para o psicológico de quem o pratica, diz o preparador físico:

— Isso é muito individual, mas sentir prazer relaxa. Além disso, pode aumentar a força de quem pratica, pela liberação de hormônios.

A sexóloga Laura Muller diz que, para qualquer situação que exija concentração — seja véspera de uma partida ou de um concurso, por exemplo —, cabe ao indivíduo avaliar os efeitos pós-sexo.

— A pessoa pode se perguntar: aquela transa vai roubar energia ou energizar mais? Tem sexo que traz um novo colorido, relaxa as tensões. Mas, às vezes, ele rouba, algumas transas são muito intensas. x

Projeto oferece consultas médicas gratuitas

Para quem está na fila do SUS sem conseguir uma consulta médica, a campanha #medicoparaquemprecisa pode ser um caminho. O projeto, vinculado ao site de agendamento de consultas Doutor Já, tem por objetivo doar mil consultas gratuitas em seis clínicas particulares no Rio, uma em São Paulo e outra no Espírito Santo até o fim do ano — no momento, já foram 300. O sistema é simples: a cada consulta paga agendada pelo Doutor Já, uma vaga gratuita é aberta a um paciente que espera pelo sistema público.

— A saúde no Brasil é complicada. Nossa proposta é oferecer essa atenção básica que muitas vezes o SUS não dá — diz Gustavo Valente, idealizador e CEO da Doutor Já.

Cerca de 230 médicos, de diversas especialidades, estão participando. Para conseguir a consulta, o paciente deve tirar foto da guia de encaminhamento do SUS e enviar para o site (<http://doutorja.com.br/medicoparaquemprecisa>) ou Facebook do Doutor Já. O tempo de espera é de cerca de uma semana, diz Gustavo. x

supermercadosguanabara.com.br

Festival de Vinhos

Nesta 5ª, 6ª e Sábado.*

Lojas participantes:

- BARRA DA TIJUCA** (Av. das Américas, 3501)
- TIJUCA** (R. Almirante Cochrane, 146)
- NITERÓI** (R. Marquês do Paraná, 100)
- VILA ISABEL** (R. Maxwell, 520)
- CAMPINHO** (Av. Ernani Cardoso, 350)
- ENGENHO DE DENTRO** (R. Adolfo Bergamini, 113)
- SÃO GONÇALO** (Av. Jornalista Roberto Marinho, 221 - Antiga Av. Maricá)
- VILA VALQUEIRE** (Est. Intendente Magalhães, 1236)

acesse **Kalunga.com** +140 lojas

GUANABARA (SHOPPING GUANABARA BARRA)
Av. das Américas, 3501
PARQUE SHOPPING SULACAP
Av. Marechal Fontenelle, S/N
CAMPOS DE GOYTACAZES (BOULEVARD SHOP CAMPOS)
Av. Jornalista Roberto Marinho, 221

acesse **Kalunga.com** +140 lojas

BOULEVARD RIO SHOPPING
Rua Barão de São Francisco, 236
SHOPPING NOVA AMÉRICA
Linha Amarela, Saída 5 e Metrô Del Castilho
GUANABARA ALCANTARA
Av. Jornalista Roberto Marinho, 221

*Dias 4, 5 e 6 de agosto.

BEBA COM MODERAÇÃO.