

Frequência do sexo

Uma vez por semana já beneficia a saúde mental

Um novo estudo realizado por pesquisadores das universidades de Shenzhen e Shantou, na China, sugere que fazer sexo uma ou duas vezes por semana pode reduzir o risco de depressão. A pesquisa, publicada neste ano no *Journal of Affective Disorders*, revista científica da Sociedade Internacional de Transtornos Afetivos, analisou dados de jovens adultos nos Estados Unidos.

Embora já se saiba que a atividade sexual pode ser benéfica em diversos aspectos, os efeitos sobre a saúde psicológica ainda são pouco estudados. Os autores destacam que manter uma vida sexual ativa pode contribuir para a regulação emocional e a redução de sintomas depressivos, embora a frequência ideal varie entre cada pessoa.

Os pesquisadores analisaram um grupo de 15.794 estadunidenses com idades entre 20 e 59 anos. Eles cruzaram informações sobre a frequência sexual autorrelatada e a probabilidade de depressão. Os resultados mostraram que aqueles que faziam sexo entre uma e duas vezes por semana apresentavam maiores efeitos protetores sobre o bem-estar psicológico e menor risco de sofrer com o transtorno.

O trabalho sugere que



FREEPIK

Leia mais em
abcmals.com/
saude

a frequência sexual pode funcionar como um "termômetro" biopsicossocial do paciente. "Vale a pena incluir saúde sexual na avaliação médica e psicológica, algo que ainda é pouco perguntado no consultório", avalia o psiquiatra Daniel Mori, do Ambulatório Transdisciplinar de Identidade de Gênero e Orientação Sexual, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP).

Engajamento social

De acordo com a ginecologista e obstetra Aline Ambrósio, especialista em sexualidade humana do Einstein Hospital Israelita, muitas pesquisas mostram que a vida sexual, principalmente aquela que conecta bons relacionamen-

tos afetivos, tem impacto positivo na saúde mental e no bem-estar psicológico. "Ocorre a liberação de neurotransmissores benéficos, como ocitocina, dopamina e serotonina, além de endocanabinoides, substâncias cruciais para a regulação do humor", relata.

Também há evidências robustas de que o engajamento social e a construção de vínculos afetivos sólidos favorecem a saúde física e mental. Por envolver toque, intimidade e conexão emocional, a atividade sexual contribui para o bem-estar. Além disso, costuma estar associada a relações mais cuidadosas, rotinas de bem-estar e maior sensação de pertencimento — fatores que ajudam a melhorar o quadro emocional. (Agência Einstein)

Frequência ideal?

De acordo com Ambrósio, não há uma frequência mínima de relações sexuais estabelecida como necessária para promover saúde física e emocional, mas há evidências de que maior frequência está correlacionada a melhores desfechos de saúde mental e bem-estar. "A individualização é fundamental, considerando contexto, desejo e satisfação de cada pessoa ou casal", afirma a médica do Einstein.

Daniel Mori concorda que não existe um número mágico para todo mundo. "O que esse estudo encontrou, olhando a população, foi uma faixa onde o benefício parece maior. Isso é um referencial, não uma prescrição", comenta o psiquiatra. "A vida sexual precisa respeitar contexto, valores individuais, importância, afetos, desejos e o consentimento de cada pessoa."

O estudo não mediu, por exemplo, a qualidade do relacionamento, algo que importa muito para obter os benefícios de uma vida sexual ativa. "É um estudo que aponta uma associação, não uma receita pronta. Ninguém deve se sentir pressionado a atingir uma meta, inclusive pessoas assexuais, que não devem ser patologizadas", lembra o professor da USP.

Ainda em relação a saúde mental, vale lembrar que alguns antidepressivos podem reduzir a vitalidade sexual, o que tampouco deve forçar uma autocorreção. "Isso merece conversa franca na consulta, para ajustar tratamento sem perder qualidade de vida", sugere o psiquiatra.

Consulta sobre vacina contra pneumococo vai até amanhã

Duas consultas públicas continuam abertas até terça-feira (11) para que a população possa opinar sobre a incorporação à rede pública de vacinas que ampliam a proteção contra a bactéria responsável pela pneumonia, o pneumococo. A bactéria está associada a doenças graves, como a meningite pneumocócica.

A consulta pública 87/2025 avalia a inclusão no Programa Nacional de Imunizações (PNI), para crianças com idade até 5 anos, de uma vacina pneumocócica que proporcione maior cobertura contra os sorotipos de pneumococo mais comuns no Brasil.

E a consulta pública 85/2025 avalia a inclusão da vacina 20-valente, em dose única, para pessoas

em grupo de risco com idade a partir de 5 anos e que estejam incluídas em 19 grupos populacionais com risco aumentado para as infecções pneumocócicas.

Atualmente, a proteção contra as doenças provocadas pelo pneumococo são oferecidas a oito grupos especiais a partir de um esquema vacinal que combina uma dose da vacina conjugada 13-valente com duas doses da vacina pneumocócica polissacarídica 23-valente.

Pacientes de outros 11 grupos especiais recebem duas doses da vacina pneumocócica polissacarídica 23-valente.

Para participar das consultas públicas basta acessar a plataforma Brasil Participativo. (ABR)

PREFEITURA DE BENTO GONÇALVES

O Município de Bento Gonçalves comunica: 01) ATA DE RP: PE n.º 137/2025 - RP n.º 114/2025. Objeto: aquisição de gêneros alimentícios. Resultado: CNPJ 16.977.617/0001-00 - VALOR TOTAL R\$ 153.419,80. Processo: 478/2025. 02) CONTINUIDADE DE CERTAME: PE 098/2025 RP 80/2025. Objeto: Aquisição de materiais de construção. Data da sessão: 11/11/2025, às 10h00min na plataforma do Pregão Online Banrisul. Processo: 385/2025. 03) CONTINUIDADE DE CERTAME: PE 092/2025 - RP n.º 73. Objeto: Aquisição de materiais ambulatoriais. Data da sessão: 19/11/2025, às 08h30min na plataforma do Pregão Online Banrisul. Processo/Protocolo: 365/2025. 04) CONTINUIDADE DE CERTAME: PE 108/2024 - RP 80/2024. Objeto: Aquisição de materiais para a Vigilância Ambiental. Data da sessão: 11/11/2025, às 13h45min na plataforma do Pregão Online Banrisul. Processo/Protocolo: 118/2025. 05) RESULTADO: PE 101/2025 - RP 83/2025. Objeto: aquisição de pré-misturado a frio ensacado (massa asfáltica). Resultado: LOTE 1 - CNPJ: 40.170.297/0001-58. VALOR R\$ 165.000,00 (TOTAL). LOTE 2 - CNPJ: 03.890.925/0001-15. VALOR R\$ 59.500,00 (TOTAL). Processo: 404/2025. 06) CONTINUIDADE DE CERTAME: PE 082/2025. Objeto: Aquisição de material ambulatorial. Data da Sessão: 11/11/2025 às 08h30min na plataforma do Pregão Online Banrisul. Processo: 352/2025. 07) RESULTADO: PE 64 - RP 54/2025 Objeto: Aquisição de minicomputadores, computadores gráficos e notebooks. O resultado final pode ser acessado no site do Município / portal da transparência / licitações / Nº DA LICITAÇÃO. Processo: 302/2025. 08) CONTINUIDADE DE CERTAME: CONCORRÊNCIA 006/2025. Objeto: empresa especializada na prestação de serviços técnicos de projetos de divulgação de atos, programas, serviços e campanhas do Município de Bento Gonçalves. Data da Sessão: 18/11/2025, às 08h30min, no Auditório da Secretaria Municipal de Finanças, sito na Av. Osvaldo Aranha, no 1105, bairro Cidade Alta. Processo: 091/2025. 09) RESULTADO: PE 65 - RP 55/2025 Objeto: Aquisição de itens de informática. O resultado final pode ser acessado no site do Município / portal da transparência / licitações / Nº da licitação. Processo: 303/2025. 10) RESULTADO: PE 136 - RP 113/2025 Objeto: Aquisição de medicamentos para uso em Bloco Cirúrgico. O resultado final pode ser acessado no site do Município / portal da transparência / licitações / Nº da licitação. Processo: 468/2025. 11) AVISO DE LICITAÇÃO: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 145/2025 REGISTRO DE PREÇOS Nº 119. Objeto: Aquisição de Tinta Acrílica à Base de Solvente para Sinalização Viária, em conformidade com a ABNT NBR 11862. Data de abertura: 24/11/2025, às 08h30min na plataforma do Pregão Online Banrisul. Processo: 501/2025. 12) AVISO DE LICITAÇÃO: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 160/2025. Objeto: Aquisição de uma empilhadeira elétrica nova, tipo patilada, bateria de lítio. Data de abertura: 24/11/2025, às 08h30min na plataforma do Pregão Online Banrisul. Processo: 556/2025. 13) AVISO DE LICITAÇÃO: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 172/2025 - REGISTRO DE PREÇOS Nº 137. Objeto: Contratação de empresa especializada para a execução de serviços de reforma e reparo de telhados de Escolas Municipais, incluindo inspeção, substituição de madeiramento, telhas, cunheiras e calhas, aplicação de impermeabilizantes e demais componentes necessários. Data de abertura: 26/11/2025, às 08h30min na plataforma do Pregão Online Banrisul. Processo: 414/2025. 14) ATA DE REGISTRO DE PREÇO: PE 024/2025 Registro de Preço 17/2025, para aquisição de materiais odontológicos, visando atender as demandas do Centro de Especialidades Odontológicas da Secretaria Municipal de Saúde. Resultado: CNPJ 28.502.838/0001-00 - VALOR TOTAL: R\$ 6.368,00. CNPJ: 50.567.060/0001-69 - VALOR TOTAL: R\$ 42.800,00. CNPJ: 07.978.004/0001-98 - VALOR TOTAL: R\$ 5.332,50. CNPJ: 91.083.212/0001-35 VALOR TOTAL: R\$ 105.732,34. CNPJ: 25.341.162/0001-14. VALOR TOTAL R\$ 33.359,00. CNPJ: 00.072.182/0001-06. VALOR TOTAL R\$ 11.229,64. Processo/Protocolo: 37/2025. Editais, resultados e demais informações disponíveis no site do Município (<https://www.bentogoncalves.rs.gov.br/>), portal da transparência, aba licitações, ou pelo telefone (54) 3055-7439.

Elisiane Schenato - Secretária Municipal de Finanças



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOAS

EDITAL N.º 328/2025 - PREGÃO ELETRÔNICO
POR SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 058/2025

OBJETO: Fornecimento de alimentos perecíveis - HORTIFRUTIGRANJEIROS - para atender a demanda das Secretarias Municipais de Educação/SME e de Assistência Social/SMAS, pelo período de doze meses. Recebimento das propostas: até às 14 horas do dia 24/11/2025. Abertura das propostas: às 14h01min do dia 24/11/2025. Início da disputa: às 14h30min do dia 24/11/2025, no site <https://pregaobanrisul.com.br/>. Edital: site www.canoas.rs.gov.br e <https://pregaobanrisul.com.br/>.

FERNANDA KAMANECKY
Secretária Municipal de Licitações e Contratos

APARELHOS AUDITIVOS

Entre em contato conosco!

☎ 51 3035-3394
☎ 51 99155-8488

Acusticall
Clínica Fonoaudiológica
Aparelhos Auditivos

R. Marçilio Dias, 1425 -
Centro, Novo Hamburgo - RS

Daniele Bartmann
Fonoaudióloga | CRFa/RS 7672