

Ereção matinal: por que acontece e quando deve preocupar, segundo urologista

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 17 de outubro de 2026



A ereção que aparece ao despertar, conhecida popularmente como ereção matinal, faz parte do funcionamento normal do corpo. Ao contrário do que muita gente imagina, ela não se limita ao momento de acordar.

Durante o sono, homens saudáveis apresentam, em média, de três a cinco episódios, com maior frequência na fase REM (sigla em inglês para movimento rápido dos olhos), período em que surgem os sonhos e o cérebro consolida memória, aprendizado e processamento emocional.

Mas afinal, esse tipo de ereção está ligado ao desejo sexual? Para o urologista e andrologista Pedro Bastos, não necessariamente.

O médico esclarece: 'Essas ereções são resultado de mecanismos neurológicos e vasculares automáticos, relacionados ao relaxamento da musculatura dos corpos cavernosos e ao aumento do fluxo sanguíneo para o pênis. Elas não dependem necessariamente de estímulos eróticos ou de pensamentos sexuais'.

O especialista acrescenta que esse processo acontece independentemente de haver sonho erótico, e pode surgir até

quando não existe nenhuma excitação ou desejo de ter relações naquele instante.

0 papel da testosterona

Há, no período da manhã, uma elevação natural da testosterona, fenômeno que se conecta ao ajuste do ciclo circadiano e à maneira como o sono se estrutura. À medida que o descanso se aproxima do fim, comandos hormonais partem do cérebro e impulsionam a fabricação do hormônio, fator capaz de contribuir para a ereção matinal. Mesmo assim, não se trata do motivo principal.

Fonte: *Diário do Pará* e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 17/10/2026/16:15:48

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma,

evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*