

GUIA DO PACIENTE

UROLOGIA & ESTÉTICA ÍNTIMA MASCULINA

# O Que Ninguém Fala Sobre Autoestima Íntima Masculina

Vergonha silenciosa, comparação corporal, síndrome do vestário e caminhos modernos para recuperar confiança

BIOPLASTIA PENIANA

BOTOX

ESCROTOPLASTIA

BIOESTIMULADORES

AUTOESTIMA

POR

Dr. Mauro Barros

Urologista · CRM AL 6471 · RQE 4918

MB PRIME SAÚDE INTEGRADA

Maceió · Alagoas

1ª EDIÇÃO · 2026

SOBRE O AUTOR



## Dr. Mauro Barros

CRM AL 6471 · RQE 4918

Médico urologista com atuação voltada à saúde masculina, andrologia, cirurgia urológica e estética íntima masculina. Dedicar sua prática ao cuidado integral do homem, unindo ciência, tecnologia, discrição e atendimento humanizado.

Possui formação médica sólida e mantém constante atualização nacional e internacional. Realizou treinamento especializado na **Perito Urology** em técnicas avançadas de UroFill — referência internacional em harmonização íntima masculina.

Sua atuação contempla disfunção erétil, saúde hormonal, infertilidade masculina, estética íntima, rejuvenescimento genital e cirurgias funcionais masculinas. Reconhecido pelo atendimento próximo, ético e individualizado.

Atende na **MB Prime Saúde Integrada** — clínica estruturada para oferecer atendimento premium, sigilo absoluto e medicina baseada em evidências.

*Missão: ajudar homens a recuperarem saúde, confiança, autoestima e qualidade de vida em todas as fases da vida.*

HOLEP

REZUM®

DA VINCI

UROFILL · PERITO UROLOGY

MIAMI · EUA

ESTÉTICA ÍNTIMA

SAÚDE SEXUAL

### FORMAÇÃO INTERNACIONAL

**UroFill**  
HIAUROIC ACID ENHANCER

#### Preenchimento Peniano com Ácido Hialurônico · Urofill

Perito Urology · Miami, Florida – EUA. Treinamento especializado nas técnicas de bioplastia peniana com ácido hialurônico de alta densidade, protocolos de segurança e manejo de complicações.

## **SOBRE ESTE MATERIAL**

Este guia foi desenvolvido com o objetivo de oferecer informação médica qualificada, humanizada e acessível sobre um tema que ainda carrega muito silêncio: a autoestima íntima masculina. O conteúdo é de caráter educativo e não substitui consulta médica individualizada.

As informações aqui apresentadas baseiam-se em evidências científicas atuais, diretrizes da Sociedade Brasileira de Urologia, e na experiência clínica do autor no acompanhamento de pacientes com queixas íntimas.

## **AVISO MÉDICO**

As informações contidas neste guia são de natureza educativa e informativa. Cada caso é único e deve ser avaliado individualmente por um profissional de saúde habilitado. Procedimentos estéticos íntimos devem ser realizados exclusivamente por médicos com formação específica e em ambiente clínico adequado.

---

## **COPYRIGHT & PROPRIEDADE INTELECTUAL**

### **1ª Edição — 2026**

© 2026 Dr. Mauro Barros · MB Prime Saúde Integrada. Todos os direitos reservados. É vedada a reprodução total ou parcial sem autorização prévia e por escrito do autor. As imagens, layouts e textos deste documento são propriedade intelectual protegida.

**MB Prime Saúde Integrada · Maceió, Alagoas, Brasil**

WhatsApp: <https://w.app/drmaurobarrosestetica>

Doctoralia: <https://www.doctoralia.com.br/mauro-barros/urologista/maceio>

01	O sofrimento masculino silencioso que quase ninguém vê	5
02	Um paciente de 62 anos me marcou profundamente	6
03	A ansiedade de usar sunga em cidades como Maceió	7
04	A síndrome do vestiário	8
05	Quando a autoestima íntima afeta a ereção	9
06	Como a pornografia distorce a realidade	10
07	O que é normal? Medidas reais da população	11
08	Grower e Shower	12
09	O que é micropênis de verdade?	13
10	Nem sempre é tamanho: outras causas de desconforto	14
11	Tratamentos modernos para estética íntima masculina	15
12	Bioplastia Peniana com Ácido Hialurônico	16
13	Botox para retração peniana	17
14	Escrotoplastia	19
15	Bioestimuladores de Colágeno	20
16	O que evitar: preenchedores permanentes	21
◆	Capítulo Final — Talvez você não queira centímetros	22

# OI O sofrimento masculino silencioso que quase ninguém vê



Existe uma dor masculina que raramente aparece em exames, quase nunca é comentada entre amigos e, muitas vezes, nem chega ao consultório: a insegurança íntima.

Muitos homens aprendem desde cedo que devem ser fortes, confiantes e imperturbáveis. Por isso, quando sentem vergonha do próprio corpo, tendem a esconder em silêncio.

**Funcionam no trabalho. Mantêm responsabilidades. Seguem a rotina. Sorriem por fora.**

Mas por dentro carregam pensamentos como:

- › "Será que sou normal?"
- › "Será que ela vai me julgar?"
- › "Será que os outros homens são maiores?"
- › "Será que meu corpo parece estranho?"
- › "Será que estou decepcionando?"

Esse sofrimento pode impactar: autoestima, confiança social, espontaneidade sexual, relacionamentos, performance profissional e imagem masculina.

*"Quando o homem se sente diminuído intimamente, muitas vezes começa a agir menor no mundo."*

# 02 Um paciente de 62 anos me marcou profundamente



Certa vez, atendi um homem de 62 anos, casado havia 35 anos. Bem-sucedido, respeitado, família estruturada.

Durante a consulta, em tom baixo, ele me disse:

*"Doutor... minha esposa nunca me viu totalmente nu, com a luz acesa."*

Perguntei se havia algum trauma específico. Ele respondeu:

*"Vergonha. Sempre tive vergonha."*

Trinta e cinco anos de casamento. Décadas de amor. E ainda assim, vergonha íntima silenciosa.

**A insegurança íntima masculina não escolhe idade, classe social ou tempo de relacionamento.** Muitos homens convivem com isso por tanto tempo que passam a achar normal.

*Não é normal sofrer calado.*

# 03 A ansiedade de usar sunga em cidades como Maceió



Em cidades litorâneas, o corpo fica mais exposto. Praia, piscina, clube, academia, hotel, passeios de barco.

Para muitos homens, algo aparentemente simples — usar sunga ou bermuda de banho mais ajustada — vira fonte real de ansiedade.

Pensamentos comuns:

- › "Vai marcar pouco."
- › "Estou retraído."
- › "Os outros vão notar."
- › "Melhor usar bermuda larga."
- › "Vou entrar logo na água."

Alguns evitam praia. Outros evitam fotos. Outros entram no mar apenas para esconder o corpo.

*"Quando o lazer gira em torno do mar, a ansiedade íntima pode reduzir qualidade de vida de forma significativa."*



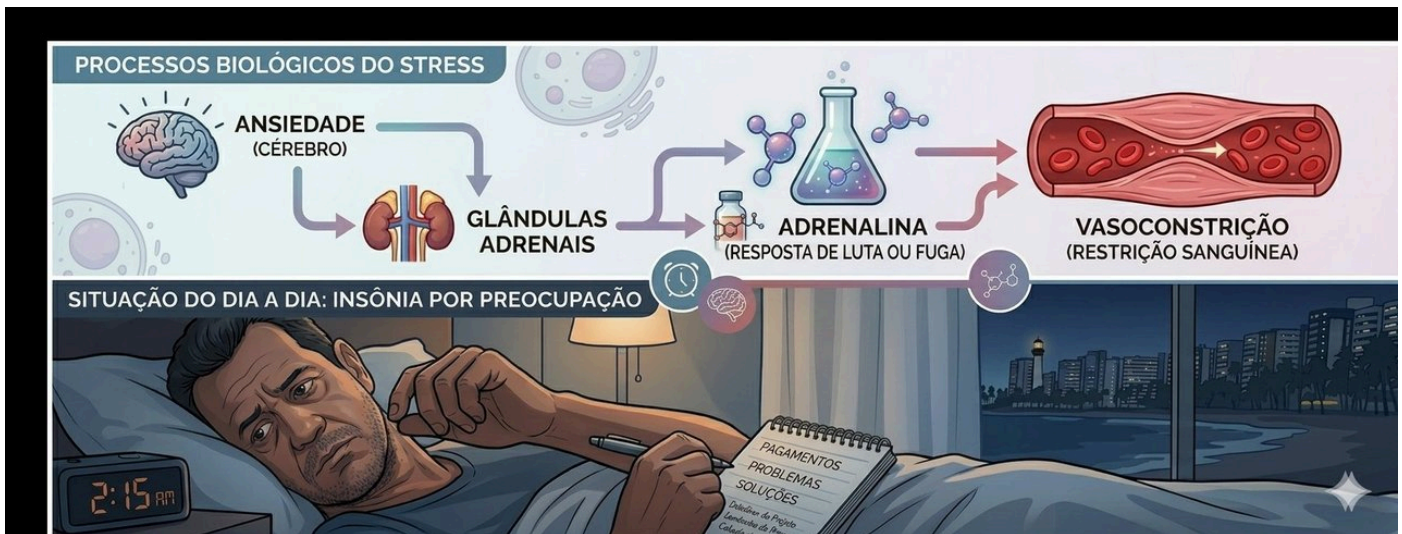
Talvez você nunca tenha ouvido esse nome, mas o fenômeno é extremamente comum.

Homens que sentem desconforto intenso ao se expor em vestiários, academias, clubes, banheiros coletivos, sauna ou viagens em grupo.

Geralmente ocorre:

- › Comparação corporal constante
- › Retração pelo frio ou ansiedade
- › Medo de parecer menor
- › Pressa para se vestir
- › Evitação social

Muitos entram no vestiário como se estivessem entrando em julgamento — e esse peso invisível compromete a liberdade masculina de forma silenciosa e constante.



A ereção não depende apenas de circulação sanguínea ou hormônios. Ela também depende de segurança emocional.

Quando o homem entra na relação preocupado com aparência, tamanho ou desempenho, o cérebro sai do prazer e entra em alerta.

- > "Ela vai me achar pequeno?"
- > "Preciso compensar."
- > "Não posso falhar."
- > "E se eu perder a ereção?"

Isso pode gerar vasoconstrição peniana, menor entrada de sangue nos corpos cavernosos, dificuldade de relaxamento vascular, ereção incompleta, perda de ereção durante o ato e ejaculação precoce por tensão.

*"literalmente o seu amigão não sobe."*

**Ereção depende de relaxamento vascular, enquanto ansiedade ativa exatamente o mecanismo oposto.** Em muitos casos, o problema começa emocionalmente e depois vira funcional.

*Você reconhece esse ciclo em você?*

*Converse com o Dr. Mauro Barros de forma confidencial, sem julgamento.*

WHATSAPP · AGENDAMENTO

DOCTORALIA

# 06 Como a pornografia distorce a realidade



Grande parte dos homens construiu sua referência corporal através da pornografia. Isso costuma ser uma armadilha — porque, em geral, a pornografia não representa a média masculina real.

Existe seleção de:

- › Homens acima da média anatômica
- › Ângulos de câmera estratégicos e iluminação artificial
- › Depilação total e edição de imagem
- › Uso de medicações eréteis e cenas roteirizadas

*"O resultado é cruel: homens normais passam a se enxergar como inadequados."*

Muitos pacientes não têm um problema anatômico real. Têm uma comparação distorcida.

# 07 O que é normal? Medidas reais da população e como medir

Estudos populacionais mostram as seguintes médias aproximadas:

## EM FLACIDEZ

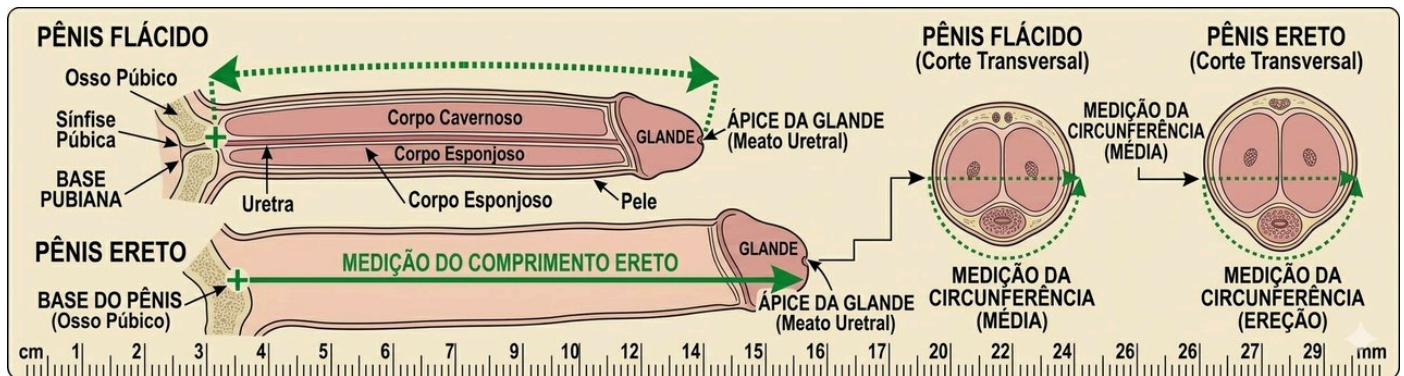
**Comprimento:** cerca de 8 a 10 cm

**Circunferência:** cerca de 9 a 10 cm

## EM EREÇÃO

**Comprimento:** cerca de 12 a 16 cm

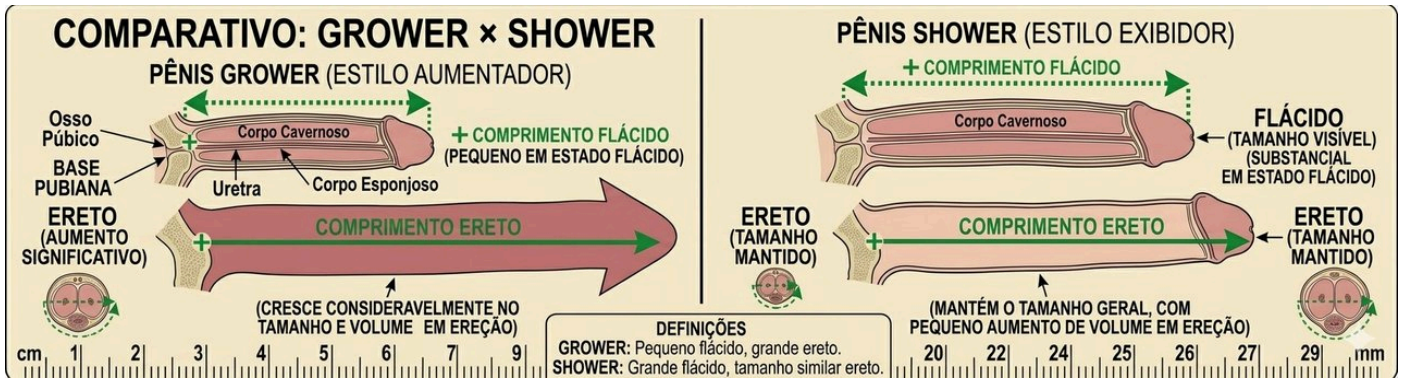
**Circunferência:** cerca de 11 a 13 cm



## Como medir corretamente

A medida mais confiável é feita na parte superior do pênis (dorso peniano), com régua rígida encostada no osso púbico, comprimindo suavemente a gordura pubiana até a base real, seguindo até a ponta da glândula. Pode-se medir: comprimento flácido estirado, comprimento ereto pleno e circunferência com fita no terço médio.

**Importante:** Temperatura, ansiedade, horário e ambiente frio influenciam bastante nas medidas em repouso. Uma única medida em condição desfavorável não é parâmetro confiável.



### GROWER PENIS

Parece menor em repouso, mas aumenta bastante na ereção. É o pênis que cresce bastante na ereção.

### SHOWER PENIS

Parece maior em repouso, mas cresce menos proporcionalmente. É o pênis que já se mostra grande, mas não cresce tanto na ereção.

Isso tem forte relação com elasticidade dos corpos cavernosos e tecidos adjacentes.

Nenhum padrão é melhor. São apenas características anatômicas diferentes — e ambas são completamente normais.



Micropênis é diagnóstico médico específico. Clinicamente, é definido como um pênis com comprimento estirado inferior a **7 cm** em homens adultos — geralmente associado a alterações hormonais ou genéticas, e não simplesmente à percepção de ser pequeno. A maioria dos homens que acredita ter micropênis **não possui micropênis**.

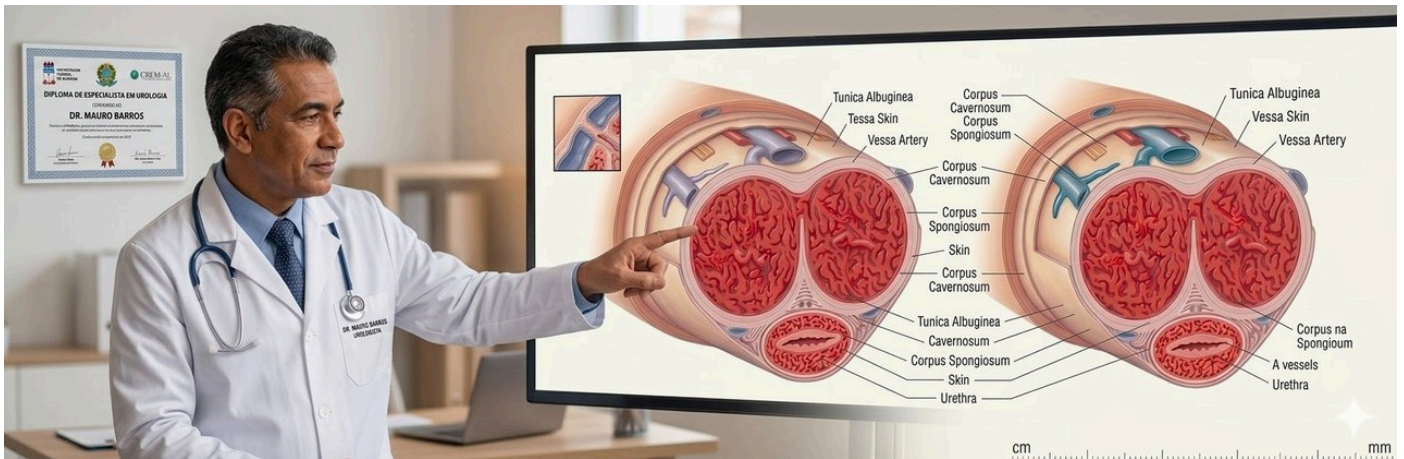
Frequentemente existe: gordura pubiana escondendo haste, retração peniana, comparação distorcida, ansiedade corporal e alterações tratáveis.

A maioria das queixas de "tamanho pequeno" tem origem na comparação e na ansiedade — não em alterações anatômicas reais. Uma avaliação médica adequada pode trazer clareza e alívio.

*Avaliação discreta e sem julgamento*

WHATSAPP

DOCTORALIA



Problemas de proporcionalidade ou aparência podem estar relacionados a condições específicas, como:

- › Cicatrizes locais
- › Excesso prepucial · Frênulo breve (*encurtamento do freio balanoprepucial*)
- › Acolamentos balanoprepuciais · Hidrocele
- › Doença de Peyronie · Tumores penianos
- › Escroto alado

Em alguns casos também pode haver relação com: hipogonadismo, síndromes genéticas e Síndrome de Kallmann.

O diagnóstico correto é fundamental. Cada condição tem abordagem específica — somente a avaliação médica individualizada define o tratamento mais adequado.



Hoje existem estratégias individualizadas para melhorar: proporcionalidade peniana, retração em repouso, excesso de pele escrotal, flacidez íntima, contorno genital e autoestima masculina.

#### PROCEDIMENTOS MINIMAMENTE INVASIVOS

Bioplastia com AH · Botox · Bioestimuladores de colágeno

#### PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS

Escrotoplastia · Correção de Peyronie · Cirurgias reconstrutivas

Nem todo homem precisa de cirurgia. Nem todo homem precisa de preenchimento. A avaliação individualizada define o melhor caminho para cada caso.

### Cirurgia: abertura do ligamento suspensor

Entre os procedimentos cirúrgicos para ganho de comprimento, destaca-se a **abertura do ligamento suspensor do pênis**. Esse ligamento ancora o pênis à sínfise púbica — ao seccioná-lo, libera-se parte do segmento peniano interno, aumentando o comprimento visível.

Para maximizar o resultado e evitar readesão do ligamento, é **fundamental** o uso de **extensores penianos** tanto no período pré-operatório quanto no pós-operatório. O procedimento pode afetar o **músculo puboperineal**, impactando a angulação erétil — por isso a seleção criteriosa do paciente e o acompanhamento rigoroso são indispensáveis.

⚠ **Sliding-technique — técnica proscrita:** A sliding-technique é uma abordagem cirúrgica considerada **proscrita** pela maioria dos urologistas e sociedades médicas. Apresenta **alto risco de morbidade**, incluindo complicações vasculares graves e **risco real de necrose peniana**. Não é realizada na MB Prime Saúde Integrada. Pacientes que buscam procedimentos de aumento devem ter extrema cautela ao encontrar clínicas que ainda ofereçam essa técnica.

# I2 Bioplastia Peniana com Ácido Hialurônico



## O que é

O ácido hialurônico é molécula naturalmente presente na pele. O utilizado em medicina é produzido por bioengenharia, purificado e adaptado para uso médico. Para região peniana, precisa ter reticulação adequada (consistência), reologia específica e boa integração tecidual.

## Como é feita

Após assepsia e anestesia local, realiza-se **punção única** com uso de cânula romba, permitindo distribuir produto com menos entradas cutâneas, reduzindo riscos de trauma vascular, lesão nervosa, hematoma, contaminação e irregularidades.

## Segurança

Pode ser revertido com Hialuronidase quando necessário. Além disso, a taxa de rejeição natural ao ácido hialurônico é **baixíssima** — por ser uma molécula biocompatível, naturalmente presente no organismo humano, o corpo raramente o reconhece como substância estranha.

ATIVIDADE	RETORNO
Academia	24 a 48 horas
Relações sexuais	Cerca de 5 dias
Praia, piscina e sauna	Cerca de 5 dias

*Agende sua avaliação confidencial*

WHATSAPP

DOCTORIA

Em alguns homens, o principal incômodo não é a ereção — é a retração em repouso. O pênis parece menor do que realmente é, especialmente em situações de frio, ansiedade ou após o banho. Isso acontece porque os músculos da região (chamados de Músculo Dartos e cremáster) se contraem involuntariamente, puxando o pênis para dentro.

A toxina botulínica tipo A — conhecida como Botox — pode ser utilizada em casos selecionados para reduzir essa hipercontração muscular local, permitindo que o pênis permaneça mais exposto e relaxado em repouso.

## Como é feito o procedimento

### 01 Avaliação e marcação

O médico avalia a retração e determina os pontos de aplicação, levando em conta a anatomia individual de cada paciente.

### 02 Anestesia local

Aplica-se creme ou injeção anestésica local para garantir conforto total durante o procedimento.

### 03 Aplicação da toxina

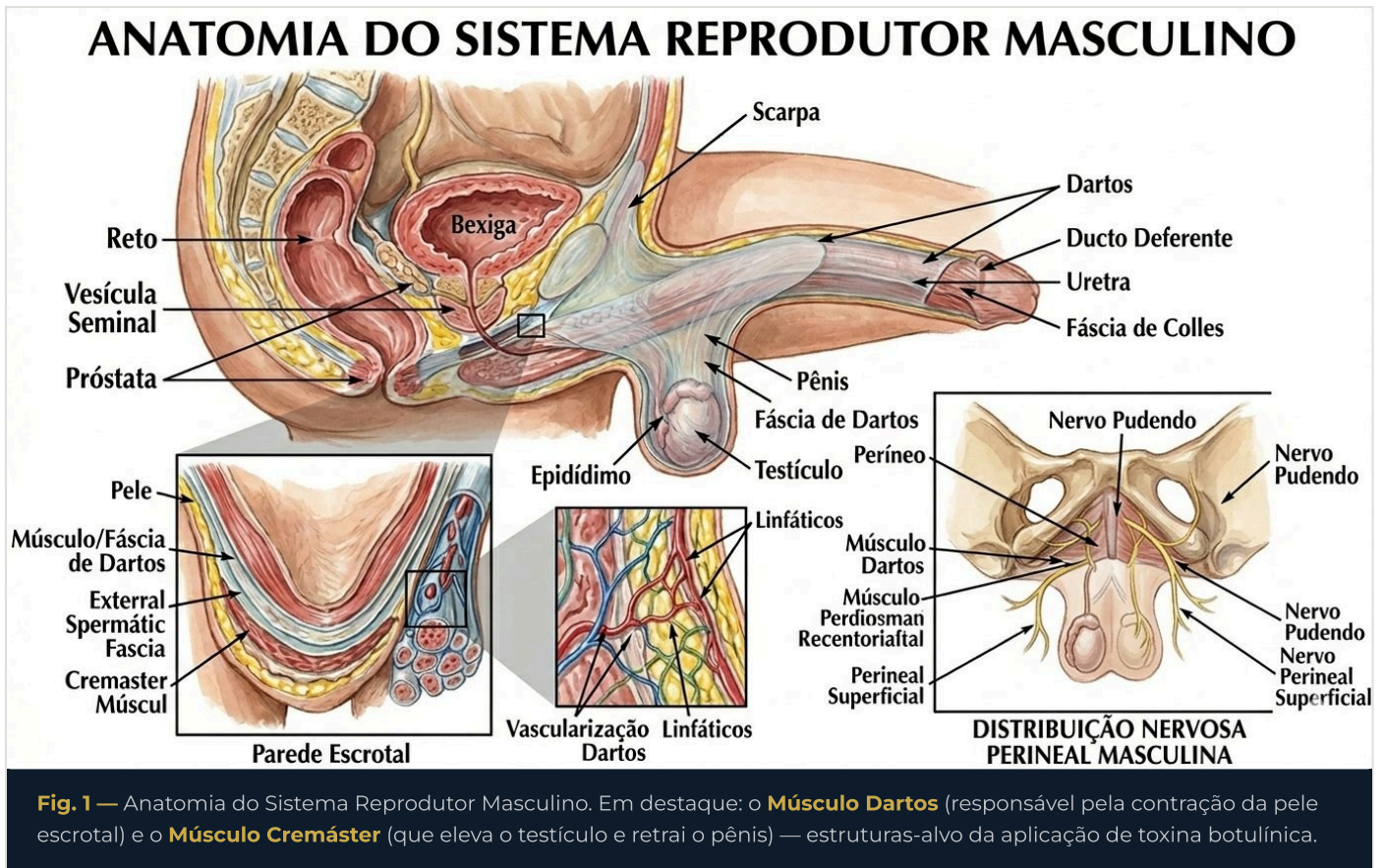
A toxina botulínica é injetada em pequenas doses nos músculos responsáveis pela retração — Dartos e cremáster — com agulha fina, em pontos estratégicos da base e do escroto.

### 04 Pós-procedimento

Retorno imediato às atividades leves. Em 7 a 14 dias o efeito relaxante é perceptível. Duração média de 4 a 6 meses, com possibilidade de reaplicação.

O procedimento é ambulatorial, realizado em consultório, sem necessidade de internação ou anestesia geral. A aplicação leva cerca de 20 a 30 minutos.

Compreender a anatomia facilita entender por que o procedimento funciona e quais estruturas são envolvidas.



Pode ajudar em:

- › Praia e uso de sunga — maior exposição em repouso
- › Vestiário e academias — menos ansiedade comparativa
- › Autoconfiança visual no dia a dia
- › Complemento à bioplastia peniana

Agende sua avaliação confidencial

WHATSAPP

DOCTORALIA



Escrotoplastia é procurada por homens com bolsa escrotal muito caída ou desconfortável. Remove-se excesso de pele com planejamento individualizado. Desenhos possíveis: V-Y, losango, âncora e arciforme.

**Escroto alado (implantação alta do escroto):** ocorre quando a pele escrotal se insere na haste peniana em posição mais alta do que o normal, envolvendo lateralmente o pênis. Isso cria um aspecto visual de **encurtamento peniano** — o pênis parece menor do que realmente é, pois parte da haste fica "engolida" pelo tecido escrotal. A escrotoplastia corrige essa inserção, liberando a haste e devolvendo ao pênis sua extensão visual real.

### Benefícios possíveis

- › Menos atrito no dia a dia
- › Mais conforto físico e esportivo
- › Melhor vestimenta · Rejuvenescimento íntimo

Muitos homens procuram estética e descobrem que o maior ganho foi conforto.

*Agende sua consulta*

WHATSAPP

DOCTORALIA



Com o tempo, a pele íntima masculina também envelhece. Bioestimuladores estimulam produção natural de colágeno e podem melhorar flacidez, textura, firmeza e aspecto envelhecido da região íntima masculina.

**Importante:** Os bioestimuladores de colágeno **não têm o objetivo de ganho circunferencial**. Seu propósito é a **melhora da qualidade da pele** — rejuvenescimento, hidratação, firmeza e uniformidade do tecido. Para ganho de volume e circunferência, o procedimento indicado é a bioplastia peniana com ácido hialurônico.

Excelente para homens que buscam rejuvenescimento discreto, elegante e natural — sem cirurgia e com resultado progressivo.

*Excelente para rejuvenescimento discreto e natural*

WHATSAPP

DOCTORALIA



Não costumamos recomendar materiais permanentes ou controversos na região íntima masculina. Exemplos frequentemente discutidos: PMMA, vaselina líquida, silicone industrial, Penuma e Himplant.

### Possíveis problemas

- › Granulomas · Fibrose · Deformidades
- › Infecção · Extrusão · Dor persistente
- › Necessidade de cirurgias corretivas

Entidades como a Sociedade Brasileira de Urologia e a U.S. Food and Drug Administration reforçam prudência e avaliação criteriosa antes de qualquer procedimento com materiais permanentes na região íntima masculina.

**A segurança do paciente é sempre a prioridade.** Em dúvida, consulte um urologista especializado antes de realizar qualquer procedimento.

# Talvez você não queira centímetros. Talvez queira *se sentir vivo de novo.*

Muitos homens chegam ao consultório dizendo que querem melhorar estética íntima. Mas, no fundo, desejam algo maior:

- ♦ Voltar a se sentir confiante
- ♦ Parar de se esconder no vestiário
- ♦ Usar sunga sem ansiedade
- ♦ Reacender a própria autoestima
- ♦ Surpreender a parceira
- ♦ Apimentar o casamento
- ♦ Recuperar desejo e presença masculina
- ♦ Olhar no espelho e gostar do que veem

Alguns carregam isso por anos em silêncio.

Você não precisa continuar assim. Às vezes, pequenas mudanças devolvem grandes partes de quem você era.

## *Converse de forma discreta e sem julgamento.*

Avaliação humana e individualizada com Dr. Mauro Barros na MB Prime Saúde Integrada.



### WHATSAPP DIRETO

<https://w.app/drmaurobarrosestetica>

### AGENDAMENTO ONLINE

<https://www.doctoralia.com.br/mauro-barros/urologista/maceio>

### MB PRIME SAÚDE INTEGRADA

Maceió, Alagoas, Brasil



**MB PRIME SAÚDE INTEGRADA**

Dr. Mauro Barros · Urologista · CRM AL 6471 · RQE 4918