

## PARA COMPREENDER A NOVA FASE

O hipogonadismo masculino em função da idade é caracterizado pela diminuição dos níveis de testosterona, quando há sintomas que podem ser aliviados por meio de intervenções, uma vez que o período pode durar anos, diferentemente da menopausa

Fontes: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia; Pfizer

## SINTOMAS

- **Alterações na função sexual**  
Menor desejo sexual, menos ereções espontâneas e redução da fertilidade. É possível, ainda, haver diminuição no tamanho dos testículos
- **Mudanças no corpo**  
Mais gordura corporal, menos massa e força muscular, diminuição da densidade óssea, inchaço na região dos mamilos e perda de pelos
- **Alterações emocionais**  
Menos motivação e autoconfiança; com isso, tristeza, dificuldade de memorização e concentração
- **Problemas de sono**  
Insônia ou sonolência em excesso



## COMO LIDAR

- Reposição hormonal pode ser realizada em alguns casos
- Ter uma dieta equilibrada para ajudar na regulação hormonal
- Praticar exercícios físicos regularmente para controlar o peso
- Atividades esportivas também contribuem para equilibrar a questão hormonal
- Fazer acompanhamento regular com urologista

# Andropausa existe?

Na última reportagem da série, o tema é a saúde sexual dos homens. Segundo médicos, a expressão correta a ser utilizada para essa etapa é Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino ou hipogonadismo

» ISABELLA ALMEIDA

Apesar da popularidade do termo andropausa, especialistas da saúde reforçam que usar a palavra é errado. Menopausa vem do latim, meno de menstruação, pausa de parada. É a data da última menstruação. O homem não para de produzir hormônios. O que, de fato, existe é DAEM, Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino, ou hipogonadismo masculino, baixa função hormonal. A síntese de testosterona pelo organismo diminui, nesse caso, em razão do envelhecimento.

Pouco discutida, mas de grande impacto na saúde, a DAEM emerge como um tema relevante na saúde masculina. Caracterizada por uma queda gradual nos níveis de testosterona à medida que os homens envelhecem, a condição pode resultar em uma série de sintomas, incluindo fadiga, alterações de humor, perda de massa muscular e diminuição da libido, além do enfraquecimento ósseo.

Especialistas, profissionais da área e cientistas buscam desenvolver e aplicar abordagens personalizadas para lidar com os desafios que surgem nesse período de transição. Ensaios sobre terapias hormonais e mudanças no estilo de vida ganham destaque.

Uma pesquisa, publicada recentemente na revista *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* e liderada por estudiosos brasileiros, investigou a relação entre o hipogonadismo desencadeado pelo envelhecimento e sintomas, por meio de uma revisão de literatura de estudos divulgados nos últimos dez anos. Os resultados destacaram a irritabilidade e a falta de ânimo como problemas significativos, impactando a qualidade de vida e as relações interpessoais.

Os autores destacaram a necessidade de entender as complexidades hormonais e as influências psicológicas subjacentes aos sintomas, bem como a busca por possíveis estratégias para amenizá-las. "A compreensão dessa relação é fundamental para fornecer um atendimento adequado aos homens que enfrentam esses desafios", frisaram, em nota.

Freepik



Momento de mudanças expressivas na realidade cotidiana masculina

## Alívio dos obstáculos

O ensaio pontua a terapia de reposição de testosterona como uma opção importante, embora os riscos e benefícios devam ser cuidadosamente avaliados. Os estudiosos ressaltaram que mudanças no estilo de vida, como se exercitar e manter uma boa dieta, são estratégias valiosas para aliviar os sintomas. Eles citam mais uma tática para lidar com os desafios dessa etapa, sobretudo com a irritabilidade e falta de ânimo: o aconselhamento psicológico. A prática ajuda a abordar questões e desafios emocionais.

Olhar para o que os homens passam durante a DAEM é um dos caminhos da ciência para avaliar o que ainda é necessário compreender sobre essa etapa. Um estudo, detalhado na revista *Korean Journal of Adult Nursing*, focou nos desafios e nas experiências de um grupo masculino que vive essa fase.

Para o trabalho, os pesquisadores fizeram entrevistas com um grupo de 10 homens que viviam o hipogonadismo. Os participantes relataram experimentar vários sintomas, como fadiga, diminuição da libido e mudanças de

humor, que afetaram negativamente seu bem-estar físico e psicológico. Eles também expressaram falta de conhecimento sobre a situação e seus tratamentos, o que os levou a procurar informações na internet.

O ensaio sublinhou a importância de compreender as experiências e necessidades de homens de meia-idade à medida que enfrentam os desafios do envelhecimento. Os resultados sugerem que os profissionais de saúde devem fornecer mais educação e apoio para esses pacientes e promover hábitos de vida saudáveis para prevenir ou gerenciar os sintomas.

Marcelo Ronsoni, presidente do Departamento de Endocrinologia Feminina, Andrologia e Transgeneridade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), sublinha que os níveis baixos de testosterona estão associados a alterações de humor, incluindo características depressivas. "Há estudos em andamento para tentar avaliar o impacto cognitivo desses pacientes", ressalta ele.

O especialista reitera o baixo número de pesquisas sobre o tema. "Não temos estudos grandes e elaborados para esse fim especificamente. Mas, sim, há um impacto

## Palavra de especialista

### Pesquisa e conhecimento

"É importante fazer estudos de todas as áreas da saúde. O hipogonadismo masculino é uma delas. É relevante porque tem a ver com morbidade, pode trazer algum malefício para esse ser humano. A baixa testosterona pode levar à perda óssea, possibilitando a fratura. Uma fratura de colo de fêmur ou na coluna é capaz de causar problemas de mobilidade e até morte. Vários centros de pesquisa fazem esse tipo de estudos. Importante, mais do que pensar em haver pesquisa, é explicar



para a população que o homem precisa de acompanhamento médico para diagnóstico das doenças que o acometem. O hipogonadismo masculino é uma dessas condições. Muitas vezes está envolvido, associado com doenças bicomuns, como obesidade e diabetes."

**Alexandre Hohl**, vice-presidente do Departamento de Endocrinologia Feminina, Andrologia e Transgeneridade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia (SBEM)

da testosterona na saúde mental, sobre a qualidade de vida e, principalmente, dados mais específicos sobre o humor, impactado negativamente nesses pacientes.

Efeitos colaterais  
Um ensaio da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), apresentado em novembro, no Congresso Brasileiro de Urologia, revelou a eficácia de uma nova alternativa na reposição de testosterona. Para o trabalho, os cientistas acompanharam 20 homens com hipogonadismo — condição caracterizada pela produção insuficiente de hormônios sexuais, principalmente testosterona nos homens.

A publicação mostrou que o citrato de clomifeno é uma opção eficaz na terapia de reposição de testosterona. Ao longo de seis meses, os participantes experimentaram um aumento significativo nos níveis do hormônio, indicando o potencial do medicamento em lidar com os sintomas associados, como a baixa libido.

Realizado sem tratamento prévio, o estudo avaliou dados como idade, índice de massa corporal (IMC) e perfil hormonal completo. A resposta foi medida por análises laboratoriais e questionários. Os resultados mostraram uma relação positiva entre a eficácia do

clomifeno e fatores como os níveis de hormônio luteinizante e estradiol.

Não houve apenas um aumento nos níveis hormonais, mas melhora na qualidade de vida. Com casos do distúrbio aumentando conforme a população envelhece, essas descobertas fornecem uma perspectiva promissora para enfrentar os desafios do envelhecimento androgênico.

Conforme Rubens Pedrenho, membro titular da Sociedade Brasileira de Urologia, o tratamento clássico consiste em terapia de reposição de testosterona, realizado normalmente com injeções periódicas ou géis para aplicação diária. "Independentemente da via, essa será uma administração exógena, e uma vez iniciada, será para o resto da vida."

Pedrenho detalha que essa dinâmica ocorre porque o corpo, com a substância externa, entende que os níveis do hormônio normalizaram. Assim, os testículos que produzem a testosterona natural, compreendem que está tudo bem e cessam a produção. "O que pode acarretar atrofia das células produtoras, e como os testículos sintetizam testosterona e espermatozoides, pode resultar em infertilidade. O citrato de clomifeno entra como opção sem as consequências para os testículos."

Freepik



Especialistas advertem: o excesso de peso pode influenciar na produção hormonal

## Além da idade, há mais desafios

Historicamente, a diminuição dos níveis de testosterona tem sido associada ao envelhecimento masculino. Entretanto, pesquisadores sugerem que homens jovens podem apresentar taxas comparáveis aos de meia-idade. Evidências, detalhadas em um trabalho da Sociedade Brasileira de Urologia e apresentadas durante o Congresso Brasileiro de Urologia, no mês passado, apontam que fatores como comorbidades, em especial a obesidade, desempenham um papel crucial na redução da quantidade do hormônio em homens de diferentes faixas etárias.

O estudo avaliou dados de 3.646

homens e dividiu os participantes em adultos jovens, de 18 a 44 anos, e homens de meia-idade, de 45 a 64 anos. A análise dos valores de testosterona no sangue não revelou diferenças significativas entre os grupos, desafiando a ideia tradicional de que o envelhecimento seja o principal ator na queda hormonal.

Ao analisar os fatores associados à condição, a obesidade emergiu como um ponto central. Mesmo após ajustes para idade, houve uma forte associação com níveis diminuídos de testosterona. Assim, os resultados sugerem a obesidade como um fator-chave nesse processo. Os achados reiteram a complexidade

dos agentes que afetam as taxas hormonais masculinas. Contrariando expectativas históricas, o envelhecimento não se mostrou como o principal determinante da queda de testosterona, sugerindo uma necessidade de abordagens mais específicas e personalizadas para compreender e tratar as alterações dos hormônios.

José de Bessa Júnior, membro titular da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) e coordenador de publicações científicas da SBU, reforça que nem todos os homens vão passar por uma queda hormonal decorrente da idade. "Enquanto existe um período para as

mulheres, uma faixa etária, em que a ovulação para e alguns hormônios caem, para os homens isso não existe. A maioria deles nunca vão ter níveis baixos de testosterona."

Bessa Júnior destaca a relevância de debater o abuso de testosterona. "Muitas pessoas usam o hormônio testosterona de maneira que considero errada. Recebem testosterona com fins estéticos. Isso não é recomendável. O uso abusivo é ruim, apesar de muito frequente. Pessoas que fazem atividade física, esportistas, usam no sentido de melhoria do corpo, é temeroso." (IA)