Fora de

Produzidos pelo sistema endócrino, os hormônios são os mensageiros químicos que mantêm o metabolismo em harmonia. Mas basta uma alteração para que surjam os desequilíbrios, que trazem sérias consequências físicas e psicológicas

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Hormônios são substâncias produzidas pelo sistema endócrino e têm função essencial no metabolismo: equilibram desde a temperatura corporal até o humor, o sono e o apetite. Quando essa "orquestra química" perde o compasso, surgem os desequilíbrios hormonais, condição que, segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), atinge milhares de brasileiros todos os anos.

O desequilíbrio hormonal pode ter diversas causas, como genética, envelhecimento, doenças autoimunes, uso de certos medicamentos, hábitos de vida ou até infecções. Fatores externos, como o uso de hormônios para fins estéticos, proibido pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), também representam risco. Medicamentos como corticoides, imunoterapias e remédios para arritmia ou distúrbios psiquiátricos podem agravar ou desencadear desequilíbrios, levando a complicações como infertilidade, osteoporose e doenças cardiovasculares.

A endocrinologista Áurea Magalhães explica que sintomas como cansaço extremo, alterações de peso, queda de cabelo, ressecamento da pele, irritabilidade e diminuição da libido merecem atenção. "O termo desequilíbrio hormonal funciona, praticamente, como um guarda-chuva: pode indicar doenças da tireoide, diabetes, tumores hormonais, entre outros. Quando esses sinais são persistentes ou aparecem juntos, é hora de procurar avaliação médica", alerta.

Além do físico, o desequilíbrio afeta o mental, como no hipotireoidismo, que pode levar à depressão e a dificuldade de concentração; o hipertireoidismo, causador de ansiedade e irritabilidade; e a menopausa, que pode vir acompanhada de distúrbios do sono e sintomas depressivos. "É essencial olhar para o paciente como um todo e oferecer acompanhamento psicológico quando necessário", reforça.

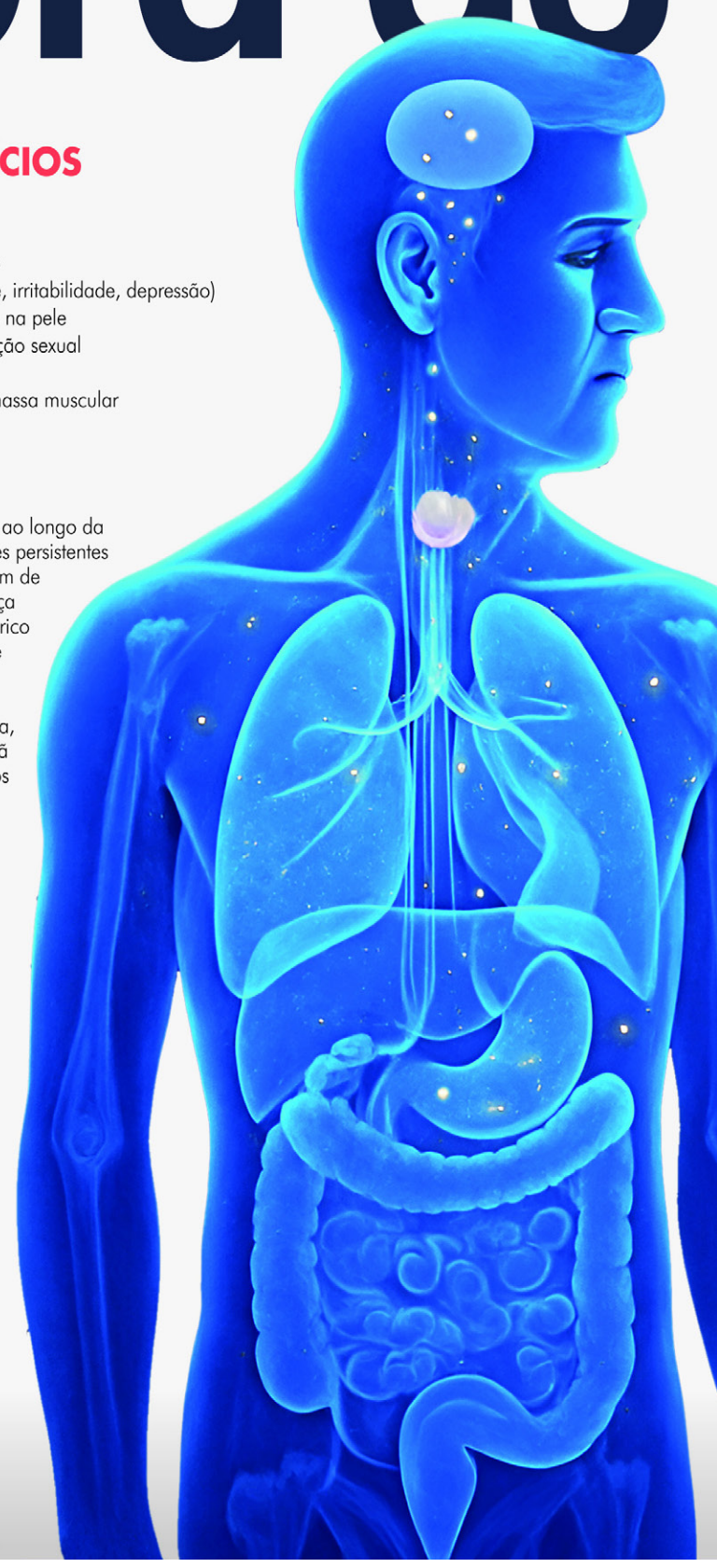
***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

PRINCIPAIS INDÍCIOS E SINTOMAS

- Cansaço persistente e fadiga
- Mudanças inexplicáveis no peso
- Alterações de humor (ansiedade, irritabilidade, depressão)
- Queda de cabelo ou mudanças na pele
- Alterações menstruais ou disfunção sexual
- Insônia ou sonolência excessiva
- Redução da libido e perda de massa muscular

DIAGNÓSTICO

- Pequenas oscilações hormonais ao longo da vida são naturais, mas alterações persistentes e associadas a sintomas precisam de avaliação. O diagnóstico começa com anamnese detalhada, histórico familiar, uso de medicamentos e exames laboratoriais feitos em horários adequados. "Exames, como a dosagem de testosterona, devem ser coletados pela manhã e em jejum para evitar resultados falsamente baixos", detalha a endocrinologista Áurea Magalhães.

TRATAMENTO

- O tratamento depende da causa identificada, incluindo ajustes no estilo de vida, medicamentos, cirurgias ou reposição hormonal. Segundo estudo da *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, a reposição hormonal, quando bem indicada, pode melhorar sintomas como fogachos, insônia, perda de libido, e proteger contra osteoporose. Nos homens, pode aliviar sintomas da andropausa, como perda de energia, desânimo e disfunção sexual.