



# idade na

## ESTILO DE VIDA

- Estresse (aumento do cortisol interfere na produção de espermatozoides)
- Privação de sono
- Sedentarismo
- Má alimentação e ingestão de ultraprocessados
- Obesidade
- Uso excessivo de álcool e de cigarro
- Anabolizantes
- Exposição a poluição e substâncias químicas
- Excesso de calor na região íntima

## SINAIS DE ALERTA

- Baixa libido
- Disfunção erétil
- Infecções sexualmente transmissíveis
- Cirurgias e/ou traumas na região genital

## SAÚDE EMOCIONAL

- Pressão social (virilidade)
- Ansiedade durante as tentativas de gravidez
- Queda de autoestima (pode desencadear inseguranças)
- Impactos no relacionamento

## EXAMES

- Espermograma
- Avaliação hormonal
- Ultrassonografia de bolsa escrotal
- Teste de fragmentação de DNA espermático
- Exames genéticos
- Urinálise pós-ejaculatória

## REVERSÃO

- Segundo o geneticista Paulo Zattar, mudanças no estilo de vida, tratamentos hormonais, cirurgias e técnicas de reprodução assistida têm ampliado significativamente as chances de homens inférteis conseguirem ter filhos. Para Zattar, os avanços da medicina de precisão e da investigação genética masculina têm permitido diagnósticos mais específicos e tratamentos cada vez mais personalizados — procedimentos como fertilização in vitro e técnicas de recuperação espermática.

## Palavra do especialista

### Em quais situações a reposição hormonal masculina é realmente recomendada?

A reposição hormonal masculina é recomendada principalmente para homens com diagnóstico confirmado de hipogonadismo, uma condição em que o organismo não produz testosterona em níveis adequados. Nesses casos, é comum observar sintomas como queda da libido, fadiga, perda de massa muscular, alterações de humor, dificuldade de concentração e até redução da densidade óssea. O tratamento não deve ser indicado apenas com base na idade ou em sintomas isolados, mas sim após uma avaliação clínica e laboratorial criteriosa.

### De que forma funciona a reposição hormonal e quais são os principais tipos de tratamento disponíveis atualmente?

A reposição hormonal funciona restaurando os níveis adequados de testosterona no organismo, buscando melhorar sintomas e qualidade de vida. Atualmente, existem diferentes formas de tratamento, como aplicações intramusculares, géis transdérmicos, adesivos e implantes hormonais. A escolha depende do perfil do paciente, da rotina, dos objetivos terapêuticos e da resposta clínica. O acompanhamento médico contínuo é fundamental para ajustar doses e monitorar possíveis efeitos adversos.

### Existem casos em que apenas a reposição hormonal não é suficiente para resolver os sintomas ou restaurar a fertilidade? O que costuma ser avaliado nessas situações?

Existem situações em que apenas a reposição hormonal não é suficiente para resolver os sintomas ou restaurar a fertilidade. Nesses casos, investigamos outros fatores associados, como alterações testiculares, causas genéticas, varicocele, doenças metabólicas, distúrbios da tireoide, apneia do sono e até aspectos emocionais. Quando o foco é fertilidade, também avaliamos exames como espermograma e, muitas vezes, trabalhamos de forma integrada com especialistas em reprodução humana.

Fernanda Parra é médica formada pela Universidade Cidade de São Paulo (Unicid), com pós-graduação em endocrinologia e metabólica.

VALDO VIRGO