

Domingo, 06 de Setembro de 2026

Muito além da testosterona

Quando o assunto é saúde hormonal masculina, quase toda a atenção costuma se concentrar na testosterona. Basta surgir cansaço, redução da libido ou dificuldade para ganhar massa muscular para que muitos homens associem esses sinais à falta desse hormônio. Mas a realidade é bem mais complexa.

A saúde hormonal envolve o funcionamento integrado de diversos sistemas do organismo e está diretamente relacionada ao metabolismo, ao peso corporal, ao diabetes, à qualidade do sono, à fertilidade e ao risco de doenças cardiovasculares.

O Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, é uma oportunidade para ampliar esse olhar. Mais do que falar sobre testosterona, é preciso discutir prevenção, diagnóstico precoce e hábitos de vida que preservam a saúde ao longo dos anos.

É verdade que a testosterona desempenha um papel importante no organismo masculino. Ela influencia a massa muscular, a saúde óssea, a libido, a produção de espermatozoides e diversos aspectos do bem-estar. No entanto, nem todo homem cansado ou com diminuição da disposição apresenta deficiência hormonal.

Estresse, privação de sono, sedentarismo, obesidade, diabetes, apneia do sono, uso de determinados medicamentos e até questões emocionais podem provocar sintomas semelhantes.

Por isso, a reposição de testosterona nunca deve ser iniciada apenas com base nos sintomas ou em informações encontradas na internet. O diagnóstico depende de uma avaliação médica criteriosa, associada à realização de exames laboratoriais e à investigação das possíveis causas. Quando utilizada sem indicação, a reposição hormonal pode trazer riscos importantes, mascarar doenças e até comprometer a fertilidade.

Outro ponto que merece atenção é a obesidade. Hoje sabemos que ela não representa apenas um excesso de peso, mas uma doença crônica que altera o funcionamento hormonal e metabólico do organismo.

O excesso de gordura corporal favorece a resistência à insulina, aumenta o risco de diabetes tipo 2, hipertensão arterial, colesterol elevado, esteatose hepática e doenças cardiovasculares. Além disso, pode reduzir naturalmente os níveis de testosterona, criando um ciclo que compromete ainda mais a saúde.

O diabetes também merece destaque. Muitas vezes, ele se desenvolve de forma silenciosa durante anos, sem provocar sintomas evidentes. Quando finalmente é diagnosticado, complicações como alterações cardiovasculares, doenças renais, problemas na visão e lesões neurológicas podem já estar instaladas.

A boa notícia é que, quando identificado precocemente, o diabetes pode ser controlado e, em muitos casos, até prevenido com mudanças no estilo de vida.

Nos últimos anos, os avanços no tratamento da obesidade e das doenças metabólicas mudaram a forma como a endocrinologia atua. Hoje existem medicamentos modernos que auxiliam no controle do peso e reduzem o risco de complicações associadas, sempre dentro de uma estratégia individualizada, que inclui alimentação equilibrada, atividade física regular, sono de qualidade e acompanhamento médico.

A prevenção continua sendo o principal aliado da saúde masculina. Consultas periódicas, avaliação dos fatores de risco, controle do peso, prática de exercícios, alimentação saudável, abandono do tabagismo e consumo moderado de bebidas alcoólicas são medidas capazes de reduzir significativamente o risco de doenças que comprometem a qualidade e a expectativa de vida.

Neste Dia do Homem, vale um convite à reflexão. Cuidar da saúde hormonal é muito mais do que acompanhar os níveis de testosterona. É olhar para o organismo de forma integrada, compreender que muitas doenças evoluem silenciosamente e entender que prevenção sempre será o melhor tratamento.

Procurar atendimento médico antes do aparecimento dos sintomas não demonstra fragilidade. Demonstra responsabilidade com a própria saúde e com o futuro.

Dra. Mariana Ramos é endocrinologista em Cuiabá-MT