

Segunda-Feira, 14 de Setembro de 2026

Fertilidade Masculina: Por que a investigação da infertilidade do casal deve incluir o homem

Entenda por que o equilíbrio hormonal masculino é fundamental para a fertilidade e deve ser investigado desde o início

Quando um casal enfrenta dificuldades para conceber, a busca por respostas frequentemente se concentra na saúde reprodutiva feminina. Exames ginecológicos, ultrassonografias e avaliações hormonais costumam ser as primeiras investigações realizadas. Contudo, a capacidade reprodutiva masculina também depende de um intrincado sistema de regulação hormonal, e qualquer desequilíbrio pode comprometer a produção de espermatozoides, mesmo sem sintomas aparentes.

A infertilidade é caracterizada pela impossibilidade de conceber após 12 meses de atividade sexual regular sem contraceptivos. As causas podem ser exclusivamente masculinas, exclusivamente femininas ou estar presentes em ambos os parceiros. No homem, os desequilíbrios hormonais merecem particular atenção, pois afetam diretamente o funcionamento testicular e a espermatogênese.

O mito da testosterona elevada e a fertilidade

Uma concepção equivocada bastante comum associa altos níveis de testosterona a uma maior capacidade reprodutiva. Na realidade, a relação é muito mais sofisticada. A produção de espermatozoides depende de uma comunicação harmoniosa entre encéfalo, hipófise e testículos. Hormônios como LH (hormônio luteinizante) e FSH (hormônio estimulante do folículo) estimulam a função testicular e participam ativamente da produção e maturação dos espermatozoides.

Embora a testosterona seja essencial para esse processo, ela precisa estar em concentrações adequadas e ser regulada naturalmente pelo organismo. O uso indiscriminado de testosterona exógena ou anabolizantes pode produzir efeito inverso ao desejado. Quando hormônios externos são administrados, o corpo pode interpretar que há testosterona suficiente circulando e reduzir os sinais que estimulam os testículos. Com a diminuição de LH e FSH, a produção espermática pode cair significativamente, fazendo com que um homem apresente níveis elevados de testosterona no sangue e, paradoxalmente, tenha uma produção muito baixa de espermatozoides.

O eixo hormonal responsável pela produção espermática

A fertilidade masculina depende do eixo hipotálamo-hipófise-gonadal. Simplificadamente, o cérebro inicia sinais hormonais que chegam à hipófise, que libera LH e FSH. Esses hormônios atuam nos testículos, coordenando a produção de testosterona e de espermatozoides. Quando qualquer etapa desse sistema é interferida, a espermatogênese pode ser prejudicada.

Diante de alterações no espermograma, a investigação médica pode incluir dosagens hormonais como testosterona, FSH, LH e outros marcadores. A interpretação desses resultados deve considerar o histórico clínico, exame físico e análise seminal do paciente. O desequilíbrio hormonal pode ter múltiplas origens: doenças afetando hipófise ou testículos, alterações metabólicas, obesidade, certos medicamentos, uso de hormônios ou anabolizantes, além de outras condições clínicas que interferem nessa regulação.

Estresse, qualidade do sono e metabolismo influenciam a saúde reprodutiva

O equilíbrio hormonal não funciona isoladamente. Estresse crônico, insônia, sedentarismo e alterações metabólicas influenciam significativamente o funcionamento do organismo e, por consequência, a saúde hormonal e reprodutiva. A exposição prolongada ao estresse está associada a alterações nos mecanismos que regulam diversas funções corporais. Ansiedade e fadiga podem reduzir a libido, prejudicar o desempenho

sexual e diminuir a frequência de relações justamente quando o casal mais necessita delas.

O estresse, portanto, não deve ser considerado uma causa isolada de infertilidade, mas sim um fator integrado a um conjunto complexo de elementos hormonais, clínicos e comportamentais que merecem análise conjunta.

O impacto do excesso de peso na regulação hormonal

O metabolismo e os hormônios reprodutivos estão intimamente conectados. O acúmulo excessivo de gordura corporal pode estimular alterações na síntese e no metabolismo dos hormônios, incluindo a testosterona, e estar associado à piora de parâmetros relacionados à capacidade reprodutiva. O consumo excessivo de álcool e o tabagismo também prejudicam a saúde reprodutiva. O uso de anabolizantes merece atenção especial, pois além de alterar a composição corporal, pode interferir diretamente no sistema hormonal responsável pela espermatogênese. Cuidar da fertilidade masculina significa cuidar do metabolismo, da qualidade do sono, do peso corporal e do equilíbrio hormonal de forma integrada.

Espermograma revela o resultado; hormônios explicam a causa

O espermiograma permanece como um dos principais exames para avaliar a fertilidade masculina, permitindo analisar concentração, mobilidade e morfologia dos espermatozoides. Quando apresenta alterações, é fundamental investigar suas causas, e é nesse contexto que a avaliação hormonal adquire relevância crucial.

Uma concentração muito reduzida ou ausência de espermatozoides pode estar relacionada a problemas na produção hormonal, disfunção testicular, obstruções, fatores hereditários ou combinação de causas. A varicocele, dilatação das veias drenantes do testículo, também compromete a produção e qualidade espermática. Infecções e alterações genéticas igualmente devem ser investigadas quando indicado clinicamente.

O papel do envelhecimento na saúde reprodutiva

Embora homens possam produzir espermatozoides durante a maior parte da vida, o envelhecimento traz mudanças na função reprodutiva. Com o avançar da idade, ocorrem alterações hormonais e mudanças na qualidade seminal, além do aumento de alguns riscos reprodutivos. Isso reforça a importância de considerar a fertilidade como componente da saúde integral, e não apenas como uma preocupação quando surge o desejo de paternidade.

Fertilidade e potência sexual são conceitos distintos

Um obstáculo significativo para o diagnóstico é a relutância de alguns homens em procurar atendimento. A confusão entre infertilidade e virilidade pode atrasar investigações importantes. Para muitos homens, admitir uma possível dificuldade reprodutiva ainda é confundido com questionar a masculinidade. Porém, infertilidade não é sinônimo de impotência sexual. Um homem pode manter ereções e vida sexual normais enquanto apresenta alterações na produção ou qualidade espermática.

Cuidar da saúde hormonal é cuidar da saúde reprodutiva. Quando um casal enfrenta dificuldades para conceber, investigar a saúde do homem desde o início, e não apenas após descartar causas femininas, pode ser fundamental para chegar ao diagnóstico e tratamento apropriados.