

Reposição hormonal auxilia no combate à depressão masculina

20/01/2008

Muitos homens confundem os sintomas do Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino (DAEM) com depressão e demoram para buscar o tratamento correto.

A causa exata da depressão ainda é um enigma para os especialistas, mas muitos fatores ajudam a desenvolver o quadro, principalmente quanto ao lado psicológico. Quando diagnosticada por causas físicas, um dos motivos é o quadro de DAEM (Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino), distúrbio causado pela queda gradativa de um hormônio importante do organismo do homem, a testosterona.

Os sintomas da depressão são semelhantes aos do DAEM, conhecido popularmente como andropausa. Muitas vezes, o problema é confundido com depressão e a busca por tratamento acaba sendo "retardada" pelo diagnóstico equivocado.

Principais sintomas da depressão:

- Perda ou diminuição de prazer (libido);
- Alteração no sono (aumento ou diminuição);
- Alteração no apetite (aumento ou diminuição);
- Sentimento de tristeza, ansiedade e desânimo;
- Cansaço ou perda de energia;
- Sentimento de culpa ou de autodesvalorização;
- Pensamentos constantes sobre morte ou suicídio;
- Dificuldade de concentração, memória e indecisão;
- Dor de cabeça, dificuldades sexuais, problemas digestivos e dores crônicas.

Principais sintomas do DAEM:

- Perda ou diminuição de prazer (libido);
- Dificuldade de ereção esporádica (a queda no nível de testosterona não tem influência direta na disfunção erétil, mas pode atuar de forma secundária);
- Mudanças no humor;
- Baixa atividade intelectual;
- Fadiga;
- Depressão;
- Desorientação espacial;
- Aumento da gordura visceral abdominal.

"Aprender a identificar os sintomas é o passo mais importante para tratar o distúrbio. O homem ainda precisa criar o hábito de procurar ajuda médica, periodicamente. Para muitos, reconhecer que está com depressão já é muito difícil, quanto mais algo que pode atingir a sexualidade, como o DAEM", alerta o urologista do Hospital Israelita Albert Einstein, Dr. Charles Rosenblatt.

Quadros de DAEM são mais comuns em indivíduos com idade superior a 40 anos, principalmente nos homens que fumam ou fazem uso de álcool regularmente. O declínio hormonal associado a algumas situações que o homem maduro está suscetível, principalmente os mais velhos, (situações de perdas continuadas, diminuição na posição sócio-familiar, perda do status ocupacional e econômico), também contribui para acelerar o aparecimento do quadro depressivo.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que, desde 2000, a população com mais de 65 anos dobrou. "Levando-se em conta que o homem tem pouco conhecimento do que é o DAEM e, como consequência, raramente procura ajuda, cada vez mais indivíduos são acometidos pelo distúrbio e passam a vida sem procurar ajuda profissional, achando que esses sintomas são normais da idade e não têm tratamento", comenta o Dr. Charles.

Por isso, é tão determinante, principalmente ao atingir a faixa dos 40 anos, que o homem inclua nos hábitos, a visita anual a um médico, pois, ao contrário da mulher, o homem não passa por uma interrupção na produção hormonal, mas sofre com a queda nos níveis hormonais de forma lenta e parcial, o que dificulta um diagnóstico preciso, logo nos primeiros exames. “A partir do 40 anos de idade, o nível de testosterona ativa no homem tende a diminuir cerca de 1% ao ano, por isso é preciso um acompanhamento contínuo para medir esses níveis”, alerta o especialista.

“É muito difícil aceitar que não se tem o mesmo pique da juventude e conviver com essa nova realidade. Mas com o apoio da família e do médico superei essa fase e já consigo levar a minha vida com mais disposição e qualidade”, relata o médico ortopedista, Carlos Augusto Bittencourt, de 81 anos que faz tratamento de reposição hormonal há nove meses.

A qualidade de vida é algo tão importante para Bittencourt, que ele comanda, desde 1995, um programa focado na terceira idade. O Projeto Gugu Bittencourt (apelido do médico) oferece aulas de ginástica, dança de salão, canto e teatro, aos idosos de Niterói (RJ). “Cuidar do corpo e da mente ajuda a melhorar as capacidades funcionais das pessoas, que passam a realizar atividades que já achavam que não eram capazes. Isso aumenta a auto-estima, auto-confiança e o equilíbrio emocional”, conta professor Gugu.

No caso da depressão provocada pela DAEM, a reposição hormonal traz a melhora do quadro e contribui para diminuir o percentual de gordura corporal, a circunferência abdominal e melhora o tônus muscular. Hoje no Brasil, já existe um tratamento feito através de injeções trimestrais, ou seja, a pessoa tem a comodidade de tomar quatro injeções por ano. Isso é um avanço significativo para o bem-estar do paciente se compararmos com os outros princípios ativos que exigem duas injeções de reposição por mês.

Veja abaixo alguns dos principais sinais e sintomas do DAEM.

Este teste ajuda a identificar alguns dos sintomas do distúrbio provocado pela a redução da testosterona um importante hormônio para o organismo do homem:

1. Redução da sensação de bem-estar geral (estado de saúde geral);  
 nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave
2. Dores nas articulações e dores musculares (dores na coluna, nas articulações, nos membros, nas costas);  
 nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave
3. Suor intenso (sudorese intensa, suor repentino e grave, ondas de calor mesmo sem fazer esforço físico);  
 nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave
4. Alterações do sono (dificuldade para dormir, acorda várias vezes durante a noite, acorda muito cedo e cansado, dorme mal, tem insônia, sono agitado);  
 nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave
5. Está sempre cansado, sempre quer dormir;  
 nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave
6. Irritabilidade (agressividade, irritação por coisas insignificantes, humor instável);  
 nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave
7. Sensação de medo (receio, pânico);

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

8. Nervosismo (ansiedade excessiva, intranquilidade, inquietação);

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

9. Esgotamento físico/diminuição da força ativa (diminuição geral da atividade, falta de vontade, sensação de estar rendendo menos, desânimo, sensação de que tudo que faz é por obrigação);

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

10. Diminuição da força muscular;

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

11. Estado depressivo (falta de ânimo, tristeza, falta de iniciativa, alterações do humor, sensação de que nada vale a pena);

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

12. Sensação de que o ponto culminante da vida já passou;

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

13. Sentimento de esgotamento emocional; sente que chegou ao ponto mais baixo;

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

14. Diminuição no crescimento da barba;

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

15. Diminuição no desempenho sexual (frequência ou capacidade de ter relações sexuais);

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

16. Diminuição das ereções matinais (pênis não amanhece rígido);

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

17. Diminuição da vontade do desejo sexual (libido) (ausência de prazer no sexo, falta de vontade de ter relações sexuais);

nenhum  pouco  moderado  grave  muito grave

A escala \*AMS (Aging Males' Symptoms) é uma importante ferramenta para avaliar a saúde e a qualidade de vida do homem maduro.

Após o preenchimento do teste, é recomendável a procura por um especialista de confiança, para avaliação do resultado e orientações clínicas adequadas.

\*Adaptado da versão em português de Portugal, disponível em: Heinemann LA, Saad F, Zimmermann T et al. The Aging Male's Symptoms (Sintomas no Homem Maduro) scale: Update and compilation of international versions. Health Quality Life Outcomes, 2003 May 1:1(1):15. Ferramenta para auxiliar no diagnóstico da DAEM, ou hipogonadismo