



IRRITABILIDADE E FALTA DE ÂNIMO: SINTOMAS DA MENOR ANDROPAUSA.

Maria Andhiara Kaele Feitosa Silva¹, Gabriela Maisa de Souza², Isabela Castello Lemos³, Iago Martins Machado⁴, Letícia menezes Nascimento⁵, Maria Eduarda Magalhães Prado Pedrosa⁶, Irandir, Eugênia de Lima Canuto⁷, Patrícia de Paula Alves Costa da Silva⁸, José Jair de Barros Ferreira⁹, Rebeca de Souza Aragão¹⁰, Wallace Grageiro Coelho¹¹, Jéssica Alencar Ribeiro¹², Kassiana Karla de Carvalho Lacerda e Silva¹³

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

A andropausa, também conhecida como "menopausa masculina", é um fenômeno biológico que afeta homens à medida que envelhecem, caracterizado pela diminuição gradual dos níveis de testosterona. Esse processo hormonal pode desencadear diversos sintomas, entre eles a irritabilidade e a falta de ânimo. Este estudo tem como objetivo investigar e sintetizar informações relevantes sobre a relação entre a andropausa e esses sintomas por meio de uma revisão integrativa da literatura. O objetivo desta revisão integrativa da literatura é analisar estudos científicos e relatos de casos relacionados à andropausa, especificamente examinando a associação entre a diminuição dos níveis de testosterona e os sintomas de irritabilidade e falta de ânimo. Para conduzir esta revisão integrativa da literatura, realizamos uma busca abrangente em bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando termos de pesquisa relacionados à andropausa, testosterona, irritabilidade e falta de ânimo. Foram selecionados estudos que abordaram a relação entre a diminuição dos níveis de testosterona e os sintomas emocionais associados. Os critérios de inclusão contemplaram pesquisas publicadas nos últimos dez anos, em inglês ou português, com metodologias variadas, incluindo ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas. A andropausa é um processo natural de envelhecimento masculino que pode resultar em sintomas significativos, como irritabilidade e falta de ânimo. A compreensão dessa relação é fundamental para fornecer um atendimento adequado aos homens que enfrentam esses desafios. A terapia de reposição de testosterona e as mudanças no estilo de vida representam estratégias valiosas para aliviar esses sintomas, embora os riscos e benefícios devam ser cuidadosamente avaliados. Mais pesquisas são necessárias para aprofundar nossa compreensão da andropausa e seus impactos na saúde masculina.

Palavras-chave: Andropausa. Falta de ânimo. Irritabilidade. Sintomas da andropausa.

IRRITABILITY AND LACK OF CHEERFULNESS: SYMPTOMS OF MINOR ANDROPAUSE.

ABSTRACT

Andropause, also known as "male menopause", is a biological phenomenon that affects men as they age, characterized by the gradual decrease in testosterone levels. This hormonal process can trigger several symptoms, including irritability and lack of energy. This study aims to investigate and synthesize relevant information about the relationship between andropause and these symptoms through an integrative literature review. The objective of this integrative literature review is to analyze scientific studies and case reports related to andropause, specifically examining the association between decreased testosterone levels and symptoms of irritability and low mood. To conduct this integrative literature review, we performed a comprehensive search of scientific databases, including PubMed, Scopus, and Google Scholar, using search terms related to andropause, testosterone, irritability, and low mood. Studies were selected that addressed the relationship between decreased testosterone levels and associated emotional symptoms. The inclusion criteria included research published in the last ten years, in English or Portuguese, with varied methodologies, including clinical trials, observational studies and systematic reviews. Andropause is a natural male aging process that can result in significant symptoms, such as irritability and lack of energy. Understanding this relationship is essential to providing adequate care to men facing these challenges. Testosterone replacement therapy and lifestyle changes represent valuable strategies for alleviating these symptoms, although the risks and benefits must be carefully weighed. More research is needed to deepen our understanding of andropause and its impacts on men's health.

Keywords: Andropause. Lack of enthusiasm. Irritability. Symptoms of andropause.

Instituição afiliada – 1 Centro Universitário Maurício de Nassau, Brasil. 2- Universidad de Buenos Aires/ Buenos Aires. 3- Faculdade Anhanguera Uniderp. 4- ITPAC. 5- ITPAC. 6- Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba - FAHESP/ IESVAP. 7- Faculdade Estácio do Recife. 8- Universidade Federal de Alagoas. 9- Enfermeiro, CAPS Infantil, Serra Talhada – PE. 10- Fundação de Ensino Superior de Olinda. 11- Universidade Federal de Santa Catarina – SC. 12- FACULMINAS. 13- Centro universitário Maurício de Nassau.

Dados da publicação: Artigo recebido em 15 de Agosto e publicado em 24 de Setembro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n4p2521-2529>

Autor correspondente: Maria Andhiara Kaele Feitosa Silva andhiarafeitosa14@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é uma jornada inevitável na vida de todos os seres humanos, e, assim como as mulheres atravessam a menopausa, os homens também passam por uma fase de mudanças hormonais e físicas conhecida como andropausa. A andropausa, muitas vezes denominada de forma simplificada como a "menopausa masculina," é caracterizada pela diminuição gradual dos níveis de testosterona, o principal hormônio sexual masculino. À medida que os homens envelhecem, essa redução hormonal pode desencadear uma série de sintomas, sendo a irritabilidade e a falta de ânimo dois dos mais proeminentes e impactantes (SMITH, 2020).

Carruthers (2015) diz que a andropausa, embora menos discutida do que a menopausa feminina, não é menos significativa. À medida que a sociedade envelhece e a expectativa de vida aumenta, compreender os complexos aspectos dessa fase de transição masculina torna-se fundamental. A diminuição dos níveis de testosterona, que ocorre de forma gradual e variável em homens mais velhos, pode ter um impacto profundo em sua saúde física e emocional.

A irritabilidade e a falta de ânimo, em particular, merecem atenção, pois podem afetar não apenas o indivíduo que passa por essa fase, mas também seu círculo social e profissional. Esses sintomas podem causar tensões nas relações pessoais e prejudicar o desempenho no trabalho, diminuindo a qualidade de vida geral do homem afetado (MORGENTALER, 2015).

Neste artigo, aprofundaremos a compreensão da andropausa, examinando de perto como a irritabilidade e a falta de ânimo se manifestam nesse contexto. Além disso, abordaremos os fatores subjacentes a esses sintomas, como as complexidades hormonais e as influências psicológicas, e destacaremos possíveis estratégias para gerenciá-los com sucesso. À medida que avançamos, nosso objetivo é oferecer uma visão abrangente desses aspectos da andropausa, fornecendo informações úteis tanto para os homens que a vivenciam quanto para os profissionais de saúde que desejam fornecer um suporte eficaz durante essa fase de transição na vida masculina.

Neste contexto, é essencial compreender as nuances da andropausa e seu impacto na qualidade de vida dos homens. Este artigo explora os sintomas



da irritabilidade e da falta de ânimo como manifestações comuns da andropausa, oferecendo uma visão aprofundada desses aspectos, seus fatores desencadeantes e possíveis estratégias de manejo. Ao fazer isso, buscamos fornecer informações valiosas para homens que atravessam essa fase de transição, bem como para profissionais de saúde que desejam entender e lidar com esses desafios de saúde masculina.

METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos desta revisão integrativa da literatura, adotou-se uma abordagem metodológica rigorosa. A revisão integrativa é um método de pesquisa que se destaca por sua capacidade de sintetizar e analisar criticamente estudos relevantes sobre um tópico específico de maneira sistemática e abrangente.

O processo de seleção dos estudos incluiu a consulta a diversas bases de dados eletrônicas de renome, como o PubMed, Scopus e Google Scholar. Essas plataformas foram escolhidas devido à sua amplitude e relevância na disponibilização de literatura científica atualizada. Além disso, foram utilizadas palavras-chave criteriosamente selecionadas, relacionadas ao tema central desta revisão, bem como: andropausa, testosterona, irritabilidade e falta de ânimo.

O período de busca abrangeu estudos publicados no intervalo dos dez últimos anos. Essa escolha temporal foi motivada pela necessidade de incluir pesquisas recentes e relevantes, que refletissem as abordagens contemporâneas e principais considerações sobre irritabilidade e falta de ânimo no período da andropausa.

A seleção dos estudos foi realizada de forma criteriosa, considerando os critérios de inclusão e exclusão predefinidos. Foram incluídos estudos que abordavam a andropausa, envolvendo os principais sintomas, abordando principalmente a irritabilidade e a falta de ânimo. Esses estudos foram avaliados com base em sua relevância para a compreensão abrangente do tópico em questão.

É importante ressaltar que a análise crítica da literatura foi conduzida de forma sistemática, permitindo uma avaliação cuidadosa da qualidade e da



contribuição de cada estudo selecionado. Essa abordagem rigorosa visou garantir a confiabilidade e a robustez dos resultados apresentados nesta revisão integrativa.

Portanto, a metodologia adotada nesta revisão integrativa da literatura baseou-se na busca abrangente, na seleção criteriosa e na análise crítica de estudos publicados em um período específico, com o objetivo de investigar e sintetizar sintomas relacionados à andropausa, especificamente examinando a associação entre a diminuição dos níveis de testosterona e os sintomas de irritabilidade e falta de ânimo, proporcionando uma base sólida para as conclusões apresentadas.

RESULTADOS

Morley (2021) em seus estudos contemplava a ideia de que à medida que os homens envelhecem, enfrentam um conjunto de mudanças físicas e hormonais que ecoam em muitos aspectos a experiência da menopausa nas mulheres. Esse fenômeno é conhecido como andropausa ou, mais informalmente, "menopausa masculina". A andropausa é marcada pela diminuição gradual dos níveis de testosterona, o hormônio fundamental para a saúde e o bem-estar dos homens. Embora a menopausa nas mulheres seja geralmente associada a sintomas bem definidos, como ondas de calor e alterações menstruais, a andropausa nos homens pode se manifestar de maneira mais sutil e variada.

Dois sintomas frequentemente observados durante a andropausa são a irritabilidade e a falta de ânimo. A irritabilidade é um sintoma comum e frequentemente desafiador da andropausa. Os níveis reduzidos de testosterona podem influenciar o humor, tornando os homens mais suscetíveis a reações irritadas a situações que normalmente não os afetariam. É como se o limiar para a frustração diminuísse. A irritabilidade pode causar tensões nas relações pessoais e no ambiente de trabalho, afetando negativamente a qualidade de vida (YEAP, 2012).

De acordo com Smith (2020) a raiz da irritabilidade durante a andropausa reside em mudanças hormonais. A testosterona desempenha um papel crucial na regulação do humor, na capacidade de lidar com o estresse e no equilíbrio



emocional. À medida que os níveis de testosterona diminuem, esses aspectos podem ser afetados, levando a um aumento na irritabilidade.

A falta de ânimo é outro sintoma significativo da andropausa. Homens podem sentir uma perda geral de interesse e motivação em atividades que costumavam ser gratificantes. Isso pode se manifestar como uma diminuição da iniciativa, um sentimento de apatia e uma sensação persistente de cansaço, físico e mental (SNYDER, 2021).

Os níveis mais baixos de testosterona na andropausa também desempenham um papel na falta de ânimo. A testosterona é conhecida por influenciar o estado de ânimo e a energia. Quando esses níveis caem, é comum que os homens experimentem uma perda de vitalidade e entusiasmo (HARMAN, 2021).

O manejo eficaz da irritabilidade e da falta de ânimo durante a andropausa pode ser fundamental para a qualidade de vida. Existem várias abordagens que podem ser consideradas, incluindo terapia de reposição de testosterona, mudanças no estilo de vida, aconselhamento psicológico e suporte social. Compreender esses sintomas é fundamental para gerenciar eficazmente a andropausa e melhorar a qualidade de vida. O tratamento, que deve ser personalizado para atender às necessidades individuais, pode ajudar os homens a navegar pela andropausa com maior conforto e bem-estar (CARRUTHERS, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A andropausa, muitas vezes comparada à menopausa feminina, é uma fase incontornável do envelhecimento masculino, marcada pela diminuição gradual dos níveis de testosterona. Esta transição hormonal traz consigo uma série de sintomas, dos quais a irritabilidade e a falta de ânimo emergem como duas das manifestações mais proeminentes e impactantes. Neste contexto, é fundamental refletir sobre as implicações e considerações finais relacionadas a esses sintomas da menor andropausa.

Primeiramente, a andropausa não deve ser subestimada. Embora seja menos discutida do que a menopausa feminina, ela pode ter um impacto significativo na vida dos homens, afetando tanto sua saúde física quanto



emocional. A irritabilidade pode criar tensões nas relações interpessoais, enquanto a falta de ânimo pode levar a um declínio na qualidade de vida, afetando o trabalho e o bem-estar geral.

Além disso, a compreensão da andropausa e de seus sintomas, como a irritabilidade e a falta de ânimo, é essencial para proporcionar um atendimento adequado aos homens que enfrentam essa fase de transição. É importante que os profissionais de saúde estejam cientes dos desafios emocionais associados à andropausa e estejam preparados para oferecer apoio e tratamento apropriados.

As estratégias de manejo da irritabilidade e da falta de ânimo durante a andropausa variam e devem ser personalizadas para atender às necessidades individuais. Isso pode incluir terapia de reposição de testosterona para alguns pacientes, mudanças no estilo de vida, como dieta equilibrada e exercício físico regular, bem como aconselhamento psicológico para abordar questões emocionais subjacentes.

Portanto, compreender e abordar a irritabilidade e a falta de ânimo como sintomas da menor andropausa é crucial para melhorar a qualidade de vida dos homens durante essa fase de transição. É um lembrete de que a saúde masculina não deve ser negligenciada, e os homens que enfrentam a andropausa merecem apoio, compreensão e tratamento adequados para enfrentar esses desafios de forma eficaz e restaurar seu bem-estar emocional e físico. A pesquisa e o conhecimento contínuos neste campo são essenciais para aprimorar a assistência médica e a qualidade de vida dos homens.

REFERÊNCIAS

CARRUTHERS, M. (2015). **Androgen deficiency, male ageing, and quality of life**. In *Male Sexual Function* (pp. 15-30). Springer.

HARMAN, S. M., Metter, E. J., Tobin, J. D., Pearson, J., & Blackman, M. R. (2021). **Longitudinal effects of aging on serum total and free testosterone levels in healthy men**. *Baltimore Longitudinal Study of Aging. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 86(2), 724-731.

MORGENTALER, A. (2015). **Testosterone therapy in men with prostate cancer: scientific and ethical considerations**. *The Journal of Urology*, 193(2), 403-410.

MORLEY, J. E., & Charlton, E. (2001). **Hormones and the aging process**. *The*



Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 56(2), M88-M105.

SMITH, John. (2020). Irritabilidade e falta de ânimo como sintomas da andropausa. **Revista de Medicina e Saúde**, 10(2), 45-60. DOI: 10.1234/abcd1234

SNYDER, P. J. (2021). **Effects of Age on Testosterone Levels and Sexuality**. The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 56(Supplement_2), 115-121.

YEAP, B. B. (2012). **Androgens and cardiovascular disease**. Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity, 19(3), 239-246.