



Projeto Informes em Saúde

Comissão de Medicina e Saúde

Coordenador: Prof. Paulo C. Petry. Doutor em Epidemiologia.

Consultor: Luciano Barros Pires. Médico Cardiologista.

ALERTA DE SAÚDE

Uso de testosterona por motivos estéticos: um perigo para o coração

A testosterona em homens, é o hormônio responsável por desenvolver os órgãos sexuais, produção de espermatozoides, além de características como aparecimento da barba, engrossamento da voz e crescimento dos músculos do corpo.

Tem importância também para a libido e função sexual de forma geral. Convém lembrar que embora seja predominante entre os homens, a testosterona também pode ser encontrada em mulheres (nos ovários e nas glândulas adrenais), ainda que em doses inferiores.

Nos últimos anos tem crescido o uso de testosterona e seus derivados por homens e mulheres, apenas com objetivos estéticos, como por exemplo, ganho de massa muscular, perda de peso, aumento de energia ou melhora do desempenho esportivo.

Entretanto, tal prática **não é recomendada e, até mesmo, proibida** pelas principais autoridades médicas no Brasil, pois traz um alto custo para a saúde. Assim, como a prática envolve riscos graves, isso tem preocupado a comunidade científica brasileira e, por isso, trazemos aqui um alerta importante:

- Testosterona não é suplemento.
- Não é vitamina.
- Não é estratégia estética.

Quando usada sem indicação médica, a administração de doses suprafisiológicas (que excedem significativamente os limites naturais produzidos pelo corpo humano) de testosterona pode trazer sérios riscos à saúde:

Riscos cardiovasculares em homens e mulheres:

- Aumento da pressão arterial.
- Dislipidemia: desequilíbrio nos níveis de gorduras (lipídios) no sangue, alterações do colesterol.
- Aumento do colesterol total, do colesterol "ruim" (LDL) e/ou de triglicerídeos.
- Reduz o "colesterol bom" (HDL).
- Maior risco de infarto.
- Aumento da chance de acidente vascular cerebral (AVC).

- Causa aumento da espessura do músculo cardíaco e aumento do coração (cardiomiopatia).
- Aumenta o risco de trombose por engrossar o sangue (policitemia).
- Morte súbita: óbito inesperado, que ocorre de forma rápida (geralmente em até uma hora após o início dos sintomas), afetando pessoas que aparentemente estavam saudáveis ou cuja condição não indicava um risco iminente.

Apresenta ainda outros riscos importantes, tanto para homens quanto para mulheres, a saber:

- **Danos hepáticos:** sobrecarga no fígado.
- Aumento da resistência à insulina (piora do diabetes).
- Alterações de humor: irritabilidade, ansiedade, agressividade
- Em homens: queda da produção natural de testosterona, atrofia testicular, ginecomastia (crescimento irregular das mamas masculinas) e infertilidade.
- Em mulheres: acne, queda de cabelo, engrossamento da voz, aumento do clitóris, alterações menstruais, ganho de massa gordurosa e de peso.

Mas quando a testosterona é realmente indicada?

Seu uso terapêutico, chamado de reposição hormonal, segundo as diretrizes internacionais são:

- Homens: apenas em casos de hipogonadismo comprovado, condição clínica em que o paciente apresenta deficiência hormonal constatado por exames de sangue e sintomas clínicos, com níveis hormonais repetidamente baixos e presença de sintomas.
- Mulheres: somente em situações muito específicas, como disfunção sexual hipoativa pós-menopausa, e mesmo assim, em doses mínimas e com acompanhamento médico.

Sintetizando...

Se o objetivo for exclusivamente estético, ganhar massa, emagrecer, ter mais energia, a testosterona não é a solução e pode trazer danos permanentes.

O que realmente funciona e protege o coração continua sendo: atividade física regular, boa alimentação, sono de qualidade, manejo do estresse e acompanhamento médico. Se você tem sintomas que levantam dúvida sobre deficiência hormonal, procure avaliação médica adequada.

Não arrisque sua saúde por falsas promessas de efeitos rápidos.

Para finalizar, é importante deixar claro que o Conselho Federal de Medicina (CFM) em sua Resolução n 2.333/23 PROÍBE a prescrição médica de Terapias Hormonais com finalidades estéticas no Brasil.

Referências

Hudson J. et al. Adverse cardiovascular events and mortality in men during testosterone treatment: an individual patient and aggregate data meta-analysis. *Lancet Healthy Longev.* 2022; 3: e381–93.

Momoh R. Anabolic-Androgenic Steroid Abuse Causes Cardiac Dysfunction. *American Journal of Men's Health.* 2024; March-April, 1–4.

Windfield-Mathiasen J. et al. Cardiovascular Disease in Anabolic Androgenic Steroid Users. *Circulation.* 2025; 151: 828–834.