

DOI: 10.70513/iniciacao-cientifica-colegio-marista-santana.07

Anabolizantes: o que são, efeitos na saúde e os possíveis riscos

*Paulo Roberto Pavin Neto
Gabriel Severo
Guilherme da Cunha
Federico Mattos*

Introdução

Nos últimos anos, tem se tornado cada vez mais comum o uso de anabolizantes por jovens que buscam atingir um padrão estético idealizado, muitas vezes influenciados pelas redes sociais, pela mídia e pela pressão do próprio meio social.

A busca pelo “corpo perfeito” leva adolescentes e adultos jovens a recorrerem a substâncias que prometem ganhos rápidos de massa muscular e definição corporal, sem considerar os riscos envolvidos. No entanto, o uso indiscriminado de anabolizantes pode provocar sérios efeitos colaterais físicos e psicológicos, afetando desde o funcionamento hormonal até a saúde cardiovascular e mental.

Este texto propõe uma reflexão sobre os motivos que levam os jovens a utilizarem essas substâncias e as consequências que podem surgir desse uso precoce e, muitas vezes, desinformado.

Justificativa

Os anabolizantes são hormônios sintéticos que podem gerar diversos riscos e efeitos colaterais caso sejam utilizados sem supervisão de um profissional.

Saber de suas funções, quando e como podem ser usados, bem como alertar a sociedade sobre o seu uso é de fundamental importância para evitar qualquer complicação com a saúde.

Objetivos

- Objetivo geral

Conscientizar adolescentes, jovens e adultos em relação aos problemas de saúde que podem ser ocasionados pelo uso inadequado dos anabolizantes sem acompanhamento médico.

- Objetivos específicos

1. Compreender os impactos causados pelo uso de anabolizantes.

Referencial teórico

O uso de testosterona e EAS deve ser realizado apenas sob orientação médica. A utilização de hormônios esteróides androgênicos sem respaldo na literatura médica está proscrito e está associada a efeitos deletérios na saúde. Diante de dúvidas sobre a indicação de esteroides anabolizantes, um médico especializado na área deve ser consultado.

Nos últimos anos, a população brasileira vem sendo exposta a uma alarmante e crescente utilização indevida de hormônios para fins estéticos e de performance. Esses hormônios, geralmente esteroides anabolizantes, mas também o hormônio do crescimento e outros, são divulgados e prescritos como parte de estratégias para hipertrofia e definição de massa muscular, perda de gordura, aumento da força e disposição física e sexual, para longevidade e para um suposto estilo de vida saudável.

O culto atual ao “corpo perfeito”, considerado como sinal de sucesso, especialmente pela mídia e por artistas, blogueiros, “atletas” e profissionais da saúde não éticos, estimula o uso de EAS, independente de sexo, idade e condição cultural e social.

Para tanto, existe um comércio clandestino e extremamente lucrativo, similar inclusive ao comércio de drogas e armas. Novos profissionais da saúde, “desavisados ou ambiciosos” estão sendo atraídos para a área de fitness e estética não ética e usam as redes sociais para estimular, disseminar e ensinar essa má prática, baseados em uma pseudociência. Pela alta prevalência de efeitos adversos, esse uso indevido tem sido entendido como um verdadeiro problema de saúde pública.

Os efeitos colaterais do uso de hormônios anabolizantes sem indicação clínica específica, em especial sem a sua deficiência confirmada clínica e laboratorialmente, são imprevisíveis, podem ser graves e até fatais. Não existe dose nem supervisão que garanta segurança para essa prática.

1) Os esteroides androgênicos anabólicos, mais conhecidos como esteroides anabolizantes, têm como principal representante a própria testosterona, além de derivados

sintéticos que tentam maximizar seu efeito anabolizante, de síntese proteica, e minimizar seu efeito virilizante, de características específicas masculinas.

2) A reposição terapêutica de testosterona está indicada em situações de deficiência diagnosticada em homens, quadro clínico denominado hipogonadismo, cujos critérios diagnósticos são bem estabelecidos por diretrizes de várias sociedades médicas publicadas na literatura. O uso da testosterona, também, está indicado para terapia hormonal cruzada no cuidado à pessoa com incongruência de gênero ou transgênero, balizado por evidências científicas e resoluções do Conselho Federal de Medicina (CFM) e do Ministério da Saúde. Em doenças catabólicas extremas, como caquexia e grandes queimaduras, o uso de esteroides anabolizantes pode ser aceito.

3) São alguns dos efeitos colaterais possíveis dos esteroides anabolizantes: aumento de acne e pelos, queda do cabelo, hepatite medicamentosa, tumores benignos e malignos do fígado, irritabilidade, agressividade, depressão, suicídio, paranoia, alucinações e outras psicoses, dependência e abstinência, aumento do risco cardiovascular por infarto do miocárdio, AVC e trombozes/embolias, com morte prematura (aumento da pressão arterial, alteração de colesterol e triglicerídeos, hipercoagulabilidade, Policitemia, resistência à insulina, aterosclerose, arritmias, hipertrofia ventricular e disfunção sistólica e diastólica), nefropatia, lesões musculares, abscessos, septicemia e risco de adquirir doenças transmissíveis (AIDS e Hepatite B e C, por compartilhamento de agulhas e sexo não protegido).

No caso das mulheres, o uso de anabolizantes pode gerar características masculinas no corpo, como engrossamento da voz, não reversível, aumento do tamanho do clitóris, irregularidade ou interrupção das menstruações, atrofia mamária, infertilidade e teratogênese.

Nos homens, o excesso de anabolizantes pode causar aumento de mamas, atrofia testicular e infertilidade.

4) Em adolescentes, o uso pode comprometer a estatura final, por fechamento precoce das epífises ósseas, e desenvolvimento sexual precoce. Adolescentes constituem atualmente uma população bastante suscetível ao uso de esteroides, em especial se tem obesidade ou magreza, ou se sofreram algum tipo de abuso ou bullying.

5) A vigorexia ou dismorfia muscular é uma forma de transtorno dismórfico corporal caracterizado pela crença de que a estrutura corporal do indivíduo é muito pequena e insuficientemente musculosa. A maioria dos portadores de dismorfia muscular usa esteroides anabolizantes e segue uma dieta extremamente rigorosa, geralmente a base de proteínas e dedica muitas horas à prática de exercícios físicos extenuantes.

6) Os implantes hormonais não são aprovados para uso comercial e produção industrial pela ANVISA (exceto o etonogestrel – Implanon – aprovado como anticoncepcional). São manipulados, não possuem bula ou informações adequadas de farmacocinética, eficácia ou segurança. Os desfechos a longo prazo são desconhecidos. Esses implantes hormonais podem conter inúmeras substâncias, embora normalmente sejam compostos por testosterona ou por gestrinona, um progestágeno com efeito androgênico.

Combinações contendo estradiol, oxandrolona, metformina, ocitocina, outros hormônios e NADH também são produzidas. Os implantes hormonais não permitem ajuste de dose, controle da liberação e do tempo de atividade.

7) Os usuários de EAS acreditam que podem evitar efeitos colaterais indesejados ou maximizar os efeitos das drogas tomando-os de maneiras que incluem: a) ciclos – tomando doses por um período, parando por um tempo e reiniciando, b) associações – combinando dois ou mais tipos diferentes de esteroides e c) pirâmides – aumentando lentamente a dose ou frequência de abuso, atingindo um pico e, em seguida, diminuindo gradualmente. Não há evidência científica de que qualquer uma dessas práticas reduza as consequências médicas nocivas desses medicamentos.

8) Os efeitos adversos podem ainda ser agravados pelo uso concomitante de outras substâncias como hormônio do crescimento para potencializar o efeito anabólico, hormônio tireoidiano para acelerar o metabolismo, gonadotrofina coriônica humana para impedir e neutralizar a redução no tamanho testicular, inibidores da aromatase para evitar ginecomastia, inibidores da 5 α redutase para prevenir a acne e a calvície e diuréticos para evitar retenção hídrica.

9) No esporte competitivo, é reconhecido que os efeitos dos EAS, visando melhoria de desempenho físico, de forma ilícita e antiética, ferem os princípios da competição justa e limpa. Seu uso condenado é pelas grandes entidades esportivas nacionais e internacionais. O controle da dopagem vem sendo continuamente ampliado e aperfeiçoado, trazendo com ele as consequentes punições. Essas, infelizmente, podem prejudicar e até interromper, por vezes, carreiras potencialmente promissoras de atletas.

10) A SBEM publicou posicionamento, em 2022, sobre o uso de esteroides anabolizantes para fins estéticos e de performance. A SBMEE (Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte) também emitiu um posicionamento. Em abril de 2023 foi publicada a regulamentação pelo CFM, proibindo cursos e a prescrição médica de terapias hormonais para fins estéticos e de performance.

Metodologia

A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa e exploratória, utilizando como instrumento de coleta de dados entrevistas semiestruturadas, em formato de vídeo, com perguntas abertas para permitir que os entrevistados relatassem suas vivências e pontos de vista livremente.

A análise de conteúdo de três vídeos de entrevistas semiestruturada com um Personal trainer, ex-atleta federado e competidor de fisiculturismo, uma Médica endocrinologista, trazendo o ponto de vista clínico e científico e uma Nutricionista, policial militar e ex-atleta de fisiculturismo, com experiência pessoal no uso de hormônios.

Esses perfis foram escolhidos de forma intencional considerando a relevância de suas experiências com o tema.

As entrevistas foram gravadas em vídeo e transcritas integralmente para análise. Cada depoimento foi analisado em busca de categorias temáticas: saúde, estética, desempenho esportivo, disciplina, riscos físicos e psicológicos.

Resultados e Discussão

A seguir a transcrição dos vídeos - Vídeo 2025-09-21 at 18.53.52

Entrevistado 1 - Vídeo 2025-09-21 at 18.53.52

Fala galerinha, tudo bem? Eu sou o Sullivan, atuo na área de personal trainer, acadêmico de nutrição, ex-atleta federado, fui mister fronteira, competi campeonato estreantes, campeonato gaúcho pela IFBB e vim aqui conversar com vocês a respeito de esteroides anabolizantes, compartilhar um pouco do meu conhecimento, da experiência, da vivência dentro do esporte ao longo desses anos competindo e conscientizar vocês sobre o uso indevido e indiscriminado dessas substâncias, tá? Bom, como eu falei, competi algumas vezes representando a Uruguaiana no estado, vou deixar umas imagens aqui de competição, de preparação, para vocês terem uma ideia, tá? Eu treino há 12 anos, tá?

Comecei a fazer uso de recursos ergogênicos para fins competitivos, se não, não teria entrado nisso. Quero deixar claro que eu tinha um objetivo a mais, não somente a estética, pois deixo bem claro que não vale a pena expor à tua saúde esse risco, pois os danos, os colaterais realmente acontecem.

Pessoas passam por colaterais que, às vezes, são irreversíveis às mulheres, por exemplo. Então, é algo que precisa ser conscientizado, precisa ser alertado, pois não é brincadeira, tá? Então, como eu tenho contato direto com essas pessoas, eu consigo perceber no adolescente, consigo perceber no adulto, como superestimam o uso dessa substância. Às vezes para compensar uma dieta mal feita, para tentar compensar uma vida desregrada, às vezes até mesmo pela futilidade de impressionar, tá? Expondo a sua saúde a um risco desnecessário, tá? Acredito que tendo uma vida constante, com dieta, com treino, com exercício aeróbico, dá para alcançar um ótimo físico de forma natural, sem risco nenhum, extremamente saudável.

E é isso que vocês devem pensar, tá? Então, na minha experiência como atleta e também tendo contato com outros atletas, também preparando gente para competir, eu consigo perceber que o diferencial de tudo é a disciplina, tá? E não o anabolizante. Então, tudo parte da mentalidade. Quanto tu quer, tu vai estar disposto a cumprir o teu cardio, tu vai estar disposto a fazer as refeições na hora certa, tu vai estar disposto a beber água.

Então, o pilar de tudo é essa disciplina e não o uso do anabolizante, como muitos colocam em primeiro lugar de forma errada. Então, essa consciência que vocês devem ter, também precisam entender que é um risco, que é um dano que pode ser gerado e é totalmente desnecessário. E por ter vivido isso na pele já, preparações e todo aquele nervosismo de um palco e tal, eu tenho propriedade para dizer para vocês que não é essa maravilha, esse conto de fadas. Já vi atleta ficando hipoglicêmico no backstage, já vi atleta tendo queda de pressão. Isso tudo fica no backstage, fica atrás da cortina, nem chega para a plateia, entende? Então, não é esse conto de fadas que os influencers postam, não é essa maravilha. A realidade é bem diferente e é séria.

Entrevistado 2 - Video 2 2025-09-21 at 18.55.10

Olá, pessoal. Meu nome é Andréa Bervia-Generosi, sou médica endocrinologista e hoje eu vou falar um pouquinho pra vocês sobre o uso dos esteroides anabolizantes. Popularmente a gente chama de bomba, né? Então, vou tentar fazer um resuminho das consequências do uso desses esteróides.

Hoje em dia a gente sabe que o culto ao corpo está, digamos, na moda, né? Então, tem muitos influenciadores digitais, cantores, atores e todo mundo fazendo esse culto ao corpo. Mas, na verdade, por trás disso eles pregam sempre saúde, mas nem sempre por trás disso tem saúde, tem uso de coisas ilegais, tá? Principalmente hoje, nas academias, a gente não pode generalizar, mas ali começa a influência para usar essas substâncias. Então, o que o esteróide faz? Hoje em dia o uso em adolescentes está crescendo muito, né? As pessoas frequentarem mais a academia.

Então, o que causa? Por que a gente é contra? A reposição hormonal é importante quando a pessoa tem uma deficiência, mas seu uso extra gera consequências. Então, para o coração é um dos órgãos mais lesados, né? Porque quando a gente usa o anabolizante aumenta o músculo, o coração é um músculo e vai aumentar também. Então, sobrecarrega a função desse coração.

Então, ele vai ter que trabalhar mais. Isso vai gerar uma influência cardíaca. Também pode ocorrer mais riscos de trombose, né? Formação de coágulos.

Isso vai levar ao infarto, ao AVC e também ao risco de morte súbita. Esse coração trabalha tanto que ele não aguenta e acaba em falência, tá? Principalmente em jovens. A questão cerebral também.

O esteróide anabolizante, além dele diminuir o volume cerebral, ele muda a composição química do cérebro, tá? E lá nos neurotransmissores que ajudam a controlar os nossos impulsos, ele bloqueia isso. Então, a pessoa que usa o anabolizante, ela fica com uma impulsividade maior, uma agressividade maior. Gerando muitos casos, essas pessoas se tornam mais violentas, né? Principalmente os homens.

Então, isso favorece bater em mulher, cometer crimes, brigar por qualquer coisa. Fica uma pessoa sem paciência, se irrita por qualquer besteira. Isso acaba gerando até casos de óbito, né? De matar outras pessoas, enfim. Ele aumenta o risco de suicídio, né? Porque ele causa depressão. Também causa abstinência, como se fosse uma droga, e sempre tu vai querer usar mais. Aquela dose não for suficiente, tu vai querer usar mais.

Entrevistado 3 - Video 2025-09-21 at 18.55.20

Olá, meu nome é Renata, eu sou policial militar e nutricionista, e durante três anos eu competi no fisiculturismo e vim falar um pouco de você sobre o uso de hormônios, né? Eu competi quatro vezes de forma natural, sem uso de nenhuma substância. E na última vez que eu competi, eu resolvi usar, fazer teste em relação ao uso de hormônios, né? Vou deixar uma fotinho aqui para vocês acompanharem como é que foi esse processo. Não é que eu me arrependa do uso, hoje em dia eu tenho um conhecimento maior, hoje em dia é agora eu tive a experiência de utilizar, mas eu não usaria de novo.

O uso de hormônios, para mim, me trouxe muitos colaterais, e não foram colaterais estéticos, foram colaterais internos, ou seja, eu tive muito problema de ansiedade, crises de compulsão alimentar durante o uso e após o uso também, então para mim não foi algo legal, não foi uma experiência boa, né? Tirando todas essas questões, tem também muitos efeitos estéticos que se você for mulher e utilizar, pode ocorrer a masculinização, né? Você pode ter crescimento de pelos, pode ter queda de cabelo, aumento de acne, né?

E também tem os contras também da saúde, que pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, né? Então eu só vim falar um pouquinho para você sobre o meu uso, eu competi cinco vezes no fisiculturismo e eu decidi que eu ia ser mãe e resolvi parar de competir, né? Mas é um mundo que eu amo muito, gosto e continuo acompanhando, mas como qualquer coisa, o seu uso indiscriminado, né?

E mesmo o uso com acompanhamento médico, ele pode sim trazer malefícios, então ele tem que ser bem pensado e bem dosado para ver se faz sentido para você. Então é isso, espero que tenha ajudado um pouco vocês nesse trabalho e obrigada pelo convite.

Entrevistado 1 – Sullivan (personal trainer, ex-atleta)

O enfoque do entrevistado foi a fala em tom de conscientização, partindo da própria experiência no fisiculturismo.

O uso de anabolizantes está superestimado, muitas vezes usado por vaidade ou para compensar má alimentação/vida desregrada. A disciplina (treino, dieta, descanso) é o verdadeiro pilar do resultado físico, não os esteróides.

Relata efeitos colaterais sérios observados em colegas de competição (hipoglicemia, quedas de pressão). Mostra a visão interna do esporte, com autoridade de quem vivenciou, e reforça que os resultados aparentes escondem riscos severos.

Entrevistada 2 – Dra. Andréa (médica endocrinologista)

O enfoque da entrevistada foi a abordagem técnico-científica. Alerta que os anabolizantes afetam gravemente o coração (hipertrofia, risco de infarto, AVC e morte súbita) assim como alterações cerebrais: impulsividade, agressividade, risco de violência e suicídio. Destaque para o caráter viciante: como droga, que gera abstinência e necessidade de doses maiores.

A entrevista forneceu o embasamento médico, explicando com clareza os riscos fisiológicos e psicológicos, reforçando a gravidade principalmente para adolescentes.

Entrevistada 3 – Renata (policial militar, nutricionista e ex-fisiculturista)

O enfoque foi o relato pessoal e reflexivo, relata que competiu de forma natural por anos e depois testou o uso de hormônios.

Vivenciou efeitos colaterais psicológicos (ansiedade, compulsão alimentar) e alerta para riscos estéticos em mulheres (masculinização, acne, queda de cabelo). Destaca também que mesmo com acompanhamento médico há riscos, logo o uso deve ser muito bem avaliado. Decidiu abandonar o uso e competições por escolha pessoal (ser mãe).

A entrevista trouxe uma visão realista e íntima de quem experimentou os dois lados (natural e hormonizado), ajudando a mostrar o peso das consequências para a saúde e a vida pessoal.

Todos os entrevistados reforçam que os riscos à saúde superam os benefícios estéticos. Destacam que o uso é muitas vezes motivado pela pressão estética e pelo culto ao corpo. Há consenso de que a disciplina, os cuidados naturais e a saúde devem estar em primeiro lugar.

As entrevistas complementam quando ressaltam; a experiência prática (Sullivan e Renata) mostra os impactos diretos e psicológicos do uso, enquanto a perspectiva médica (Dra. Andréa), explica as consequências fisiológicas e sociais. Juntas, reforçam a mensagem de que o uso indiscriminado de anabolizantes é um risco real, grave e desnecessário.

Considerações finais

A análise dos vídeos de atletas que fizeram uso de anabolizantes revela um padrão comum: muitos deles atingiram o físico que almejavam, com aumento expressivo de massa muscular, definição corporal e desempenho atlético. Porém, existe um forte tom de alerta, mesmo tendo conquistado os resultados estéticos desejados, esses atletas relatam efeitos colaterais significativos, como alterações hormonais, acne severa e instabilidade emocional.

Um ponto importante observado nos vídeos é a mensagem recorrente de que os ganhos estéticos não compensam os danos à saúde, especialmente a longo prazo.

Apesar de muitos jovens se sentirem atraídos pelos resultados rápidos, os próprios usuários reforçam que o uso de anabolizantes não é sustentável nem seguro sem acompanhamento médico rigoroso — e, mesmo com acompanhamento, ainda há riscos importantes.

Por outro lado, a entrevista com a médica endocrinologista reforça uma visão técnica que o uso de anabolizantes sem indicação médica é prejudicial à saúde, especialmente quando iniciado precocemente. Ela explica que o uso dessas substâncias interfere no eixo hormonal natural do corpo, podendo causar atrofia, infertilidade, disfunções cardiovasculares, agressividade e até problemas psiquiátricos, como depressão e dependência psicológica. A médica também destaca que os anabolizantes não são vilões por si só — eles têm usos terapêuticos legítimos —, mas que sua aplicação deve ocorrer apenas se indicado especificamente e sob prescrição e acompanhamento profissional.

A combinação dos relatos de usuários e da visão médica mostra um contraste interessante: mesmo aqueles que atingem os resultados visuais desejados reconhecem que os custos para a saúde são altos demais. Isso indica que o problema não está apenas na substância em si, mas na forma como ela é utilizada, na falta de orientação adequada e na pressão social por um padrão estético inatingível de maneira natural.

Portanto, a busca pelo corpo ideal não deve se sobrepor ao cuidado com o próprio corpo e com a saúde mental, e é essencial que esse tema seja debatido de forma aberta, consciente e baseada em informações confiáveis.

O uso de esteroides anabolizantes para a melhora da performance física traz dúvidas sobre as suas consequências, sejam elas positivas ou negativas, e que a sua utilização deve ser analisada e prescrita por um profissional capacitado pois seus benefícios não compensam os malefícios.

O tema deve ser abordado com mais ênfase, pois o consumo está aumentando a cada dia vendo a facilidade de obter esses medicamentos. Deve-se abordar cada vez mais de que seu uso pode causar danos irreversíveis à saúde. Quanto mais informações tem de que não vale colocar a saúde em risco para obter ganhos estéticos, melhor.

Referências

AUTORIDADE BRASILEIRA DE CONTROLE DE DOPAGEM (ABCD). **O que são anabolizantes?** Disponível em: <https://www.gov.br/abcd/pt-br/aceso-a-informacao/perguntas-frequentes/prejuizos-para-a-saude-do-atleta/o-que-sao-anabolizantes>. Publicado em: 04 jul. 2020; atualizado em: 09 mai. 2022. Acesso em: 04 jun. 2025.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE – Ministério da Saúde. **Anabolizantes**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/anabolizantes/>. Acesso em: 21 maio. 2025.

CAVALCANTE, Lilian Loureiro Albuquerque. **Anabolizantes: o que são, quando devem ser utilizados, efeitos e riscos**. Medicina/Lavoisier. Disponível em: <https://lavoisier.com.br/saude/anabolizantes>. Acesso em: 01 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Uso de esteroides anabolizantes**. Pediatria Para Famílias. Departamento Científico de Endocrinologia. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/pediatria-para-familias/cuidados-com-a-saude/uso-de-esteroides-anabolizantes/>. Publicado/atualizado: mar. 2023. Acesso em: 25 jul. 2025.