

41 abonizantes

GEOVANA CREMASCO SALVADOR

LETÍCIA BARBOSA MARTINS

LUCINDA MEDEIROS ALVIM

MARIA AMÉLIA SOBREIRA GOMES JULIÃO

RITA CESQUIM

SABRINA RIBEIRO FRANÇA MACHADO

MITOS, RISCOS E VERDADES



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Espírito Santo



Atualizações

GEOVANA CREMASCO SALVADOR

LETÍCIA BARBOSA MARTINS

LUCINDA MEDEIROS ALVIM

MARIA AMÉLIA SOBREIRA GOMES JULIÃO

RITA CESQUIM

SABRINA RIBEIRO FRANÇA MACHADO



MITOS, RISCOS E VERDADES



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Espírito Santo



SÃO PAULO | 2026



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A532

Anabolizantes: mitos, riscos e verdades / Geovana
Cremasco Salvador... [et al.]. – São Paulo: Pimenta
Cultural, 2026

Demais autores: Letícia Barbosa Martins, Lucinda
Medeiros Alvim, Maria Amélia Sobreira Gomes Julião,
Rita Cesquim, Sabrina Ribeiro França Machado.

Série Escolhas Conscientes. Volume 3

Livro em PDF

ISBN 978-85-7221-647-0

DOI 10.31560/pimentacultural/978-85-7221-647-0

1. Anabolizantes. 2. Massa muscular. 3. Esteroides. 4. Déficit
hormonal. 5. Reposição hormonal. I. Salvador, Geovana
Cremasco. II. Martins, Letícia Barbosa. III. Alvim, Lucinda
Medeiros. IV. Julião, Maria Amélia Sobreira Gomes. V.
Cesquim, Rita. VI. Machado, Sabrina Ribeiro França. VII. Título.

CDD: 615.357

Índice para catálogo sistemático:

I. Reposição hormonal – Produtos sintéticos

Simone Sales • Bibliotecária • CRB: ES-000814/0

Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados.

Copyright do texto © 2026 as autoras.

Copyright da edição © 2026 Pimenta Cultural.

Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons:

Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional - (CC BY-NC-ND 4.0).

Os termos desta licença estão disponíveis em:

<https://creativecommons.org/licenses/>.

Direitos para esta edição cedidos à Pimenta Cultural.

O conteúdo publicado não representa a posição oficial da Pimenta Cultural.

Direção editorial	Patrícia Biegging Raul Inácio Busarello
Editora executiva	Patrícia Biegging
Gerente editorial	Landressa Rita Schiefelbein
Assistente editorial	Ana Flávia Pivisan Kobata Júlia Marra Torres
Diretor de criação	Raul Inácio Busarello
Assistente de arte	Naiara Von Groll
Edição eletrônica	Andressa Karina Voltolini Stela Tiemi Hashimoto Kanada
Imagens	achimprill, allbestfitnessishere, Anastasia Kazakova, cookie_studio, belyi_les, Drazen Zigic, fxquadro, gerain0812, Heni, redgreystock, serhii_bobyk, setitikcartoon, soniatlira2004, The Yuri Arcurs Collection, TriEndahWanito, Wavebreak Media - Magnific.com (Freepik.com)
Tipografias	Acumin, Gobold, Ocean Rush
Revisão	Landressa Rita Schiefelbein
Autoras	Geovana Cremasco Salvador Letícia Barbosa Martins Lucinda Medeiros Alvim Maria Amélia Sobreira Gomes Julião Rita Cesquim Sabrina Ribeiro França Machado

PIMENTA CULTURAL

São Paulo • SP

+55 (11) 96766 2200

livro@pimentacultural.com

www.pimentacultural.com



2 0 2 6



Prezados leitores e leitoras,

Em nome da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia do Espírito Santo (SBEM-ES), temos o prazer de apresentar este material informativo crucial. Em um cenário em que a pressão estética e a busca por resultados imediatos levam muitos ao uso inadequado de anabolizantes, nosso foco é, inequivocamente, **orientar e informar**.

Esta obra foi elaborada com o compromisso de combater a desinformação, fornecendo dados consolidados e baseados na ciência médica. Acreditamos que a saúde e o bem-estar são prioridades que transcendem padrões estéticos. Nosso objetivo é capacitar você – seja profissional de saúde, educador físico ou cidadão – a ter informações claras e seguras para tomar decisões conscientes e responsáveis sobre o uso de hormônios. A Endocrinologia é a especialidade que domina esse complexo sistema, e nossa missão é ser seu guia confiável.

Diretoria SBEM-ES

Biênio 2025/2026



SUMÁRIO

Por que falar sobre isso?.....	6
Qual o objetivo deste material?.....	6
Entendendo os hormônios: equilíbrio que sustenta a vida.....	7
Testosterona: o que é normal e quando investigar?	8
Mas, afinal, o que são os anabolizantes?	10
Quais seriam, então, as indicações médicas para o uso dos EAA?.....	10
Quais os problemas do uso inadequado dos EAA?.....	12
Efeitos do uso indevido de anabolizantes: o alerta que o corpo dá	13
A desinformação nas redes: os perigos dos “falsos especialistas”	17
Suplementos: aliados da nutrição, não anabolizantes	19
Como agir com segurança? Informação é o melhor suplemento	24
Mitos e verdades sobre o uso de anabolizantes	27
Mensagem final	31
Quer saber mais?.....	32
Referências científicas	33



POR QUE FALAR SOBRE ISSO?

Vivemos em uma época em que a imagem corporal ganhou um peso enorme. As redes sociais, a publicidade e até mesmo o entretenimento acabaram criando um padrão quase inatingível de "corpo perfeito". O que antes era apenas um ideal estético, hoje se transformou em uma verdadeira "ditadura da beleza", na qual muitos se sentem pressionados a modificar o próprio corpo em busca de aceitação, sucesso ou pertencimento.

Ao longo das décadas, o conceito de corpo ideal mudou diversas vezes. Nas mulheres, já foi o corpo curvilíneo dos anos 1950, o magérrimo das passarelas dos anos 1990 e, mais recentemente, o corpo "fit", definido e sem gordura aparente. Entre os homens, o ideal passou do físico natural e discreto das décadas passadas para o corpo extremamente musculoso, que domina academias e redes sociais.

Em busca de resultados rápidos com mais músculos, menos gordura e mais energia, muitas pessoas recorrem ao uso de hormônios sem orientação médica ou, o que pode ser ainda pior, com acompanhamento profissional inadequado. O que começa como promessa de bem-estar pode trazer consequências sérias para a saúde.

QUAL O OBJETIVO DESTE MATERIAL?

É nesse contexto que se torna essencial falar sobre os riscos dos anabolizantes e sobre a importância de buscar saúde e bem-estar acima de qualquer padrão estético. Este material informativo foi criado pela SBEM-ES para esclarecer dúvidas, combater a desinformação e promover o uso responsável e seguro dos hormônios, sempre com base na ciência. Todo o conteúdo aqui apresentado baseia-se em estudos clínicos de qualidade, revisões sistemáticas e dados consolidados na literatura médica mundial, com o propósito de orientar profissionais de saúde, educadores físicos e a população em geral sobre o uso responsável de substâncias e os impactos reais à saúde.



ENTENDENDO OS HORMÔNIOS: EQUILÍBRIO QUE SUSTENTA A VIDA

Os hormônios são substâncias produzidas pelas glândulas do sistema endócrino que atuam como mensageiros químicos do corpo. Eles circulam pelo sangue e regulam praticamente todas as funções vitais: crescimento, reprodução, sono, fome, humor, metabolismo e resposta ao estresse. Imagine o corpo como uma orquestra onde os hormônios são os maestros que mantêm o ritmo e a harmonia entre os diferentes instrumentos. Quando um deles está em excesso ou em falta, o equilíbrio se perde, e os sintomas aparecem.

Entre os principais hormônios do corpo estão:

- ✦ ***Testosterona:*** relacionada à força muscular, libido e vitalidade, é o principal hormônio masculino, mas também encontrado em menor quantidade na mulher;
- ✦ ***Estrogênio e progesterona:*** fundamentais para a saúde reprodutiva, óssea e cardiovascular feminina;
- ✦ ***Insulina:*** regula o uso da glicose como fonte de energia;
- ✦ ***Cortisol:*** o "hormônio do estresse", essencial para a resposta imunológica e a manutenção da pressão arterial;
- ✦ ***Hormônio do crescimento (GH):*** atua no desenvolvimento e reparo dos tecidos;
- ✦ ***Hormônios da tireoide:*** controlam o metabolismo, o gasto de energia e o funcionamento de diversos órgãos.

Quando qualquer um desses hormônios é administrado sem necessidade médica, o organismo sofre uma sobrecarga que leva ao desequilíbrio e pode afetar diversos sistemas ao mesmo tempo: coração, fígado, rins, cérebro e até o equilíbrio emocional. O equilíbrio hormonal natural é resultado de um sistema complexo, e interferir nele



pode custar caro à saúde. Por isso, o uso de hormônios deve sempre respeitar indicação, dose e acompanhamento médico especializado. A especialidade médica que mais entende desse complexo sistema hormonal é a **ENDOCRINOLOGIA**.

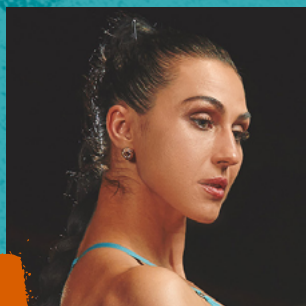
TESTOSTERONA: *O QUE É NORMAL E QUANDO INVESTIGAR?*

Os exames de sangue para medir testosterona têm limitações importantes, porque os valores variam conforme idade, sexo, horário da coleta e até o método do laboratório. Por isso não devem ser usados como justificativa para o uso de anabolizantes.

Mesmo nos melhores laboratórios, a dosagem de testosterona pode variar bastante, especialmente quando os níveis são muito baixos, como acontece naturalmente nas mulheres. Nesses casos, o teste pode não ser tão preciso e acabar mostrando valores que não refletem a realidade. Nos homens, embora os níveis sejam mais altos, também pode haver erros de interpretação quando o exame é feito fora do horário adequado, sem preparo correto ou durante o uso de hormônios. Por isso, é importante ressaltar que apenas médicos treinados devem solicitar e interpretar esses exames — e que eles servem para investigar doenças específicas, não para avaliar desempenho físico ou acompanhar o uso de anabolizantes.

Quais são os valores normais de testosterona nos homens?

De acordo com os consensos mais recente sobre hipogonadismo masculino, o limite inferior da normalidade para a testosterona total varia entre 264 e 349 ng/dL, a depender da diretriz adotada. Nota-se, contudo, um alinhamento entre as sociedades médicas de que níveis de testosterona total superiores a 350Mg/dL tornam menos provável o diagnóstico de hipogonadismo na maioria dos cenários.



Em relação à terapia de reposição de testosterona, de acordo com posicionamentos da SBEM e recomendações internacionais, é importante manter os níveis séricos de testosterona dentro da faixa médio-normal de referência, geralmente entre, aproximadamente, 450–600 ng/dL.

Valores persistentemente acima do limite superior da normalidade laboratorial devem ser evitados, especialmente acima de 800–1000 ng/dL, porque aumentam o risco de eventos adversos, como eritrocitose, acne, infertilidade, retenção hídrica e possíveis complicações cardiovasculares e prostáticas.

Nas mulheres: quando dosar?

Em mulheres, a testosterona é produzida em pequenas quantidades pelos ovários e pelas glândulas suprarrenais, cerca de 10 a 20 vezes menos que nos homens. Apesar de ter função importante na manutenção da libido e da energia, não há consenso científico que justifique a dosagem de testosterona como rotina para investigar “baixa hormonal” ou queda de desejo sexual. A dosagem deve ser reservada a casos específicos, quando há suspeita de excesso, e não de deficiência. Situações em que a avaliação pode ser indicada:

- ✦ Aparecimento de características masculinas (aumento de pelos, queda de cabelo no padrão masculino, engrossamento da voz, aumento de massa muscular desproporcional);
- ✦ Irregularidade menstrual ou ausência de menstruação;
- ✦ Aumento inexplicado da acne ou oleosidade da pele.

A investigação de **“baixa testosterona feminina”** não tem base científica consolidada e seu uso indevido para fins estéticos ou melhora de libido é potencialmente perigoso. Nenhum tratamento deve ser iniciado sem avaliação detalhada de outras causas possíveis (sono, estresse, medicamentos, doenças metabólicas, alterações da tireoide ou menopausa).



MAS, AFINAL, O QUE SÃO OS ANABOLIZANTES?

Os anabolizantes são substâncias sintéticas derivadas da testosterona, o principal hormônio masculino. Os esteroides anabolizantes androgênicos (EAA) foram desenvolvidos para fins médicos legítimos e continuam sendo utilizados em situações específicas, sob prescrição e acompanhamento de endocrinologistas. Entretanto, o uso fora dessas condições médicas, especialmente para fins estéticos ou de performance, como aumento rápido da massa muscular, definição corporal ou redução de gordura, não tem respaldo científico e representa sério risco à saúde.

QUAIS SERIAM, ENTÃO, AS INDICAÇÕES MÉDICAS PARA O USO DOS EAA?

Entre as indicações médicas reconhecidas, cujo tratamento se baseia em evidência científica, estão:

- ✚ **Hipogonadismo masculino confirmado:** quando há deficiência de testosterona associada a sintomas clínicos (como fadiga, perda de libido, disfunção erétil, perda de massa muscular, osteopenia) e níveis laboratoriais persistentemente baixos em exames adequados.
- ✚ **Hipogonadismo masculino tardio (relacionado ao envelhecimento do homem) em casos selecionados:** em homens mais velhos com sintomas consistentes e testosterona total baixa confirmada



em exames repetidos, após exclusão de causas reversíveis (obesidade, medicamentos, doenças agudas), o uso deve ser cuidadosamente avaliado, pois nem todos os idosos com testosterona baixa se beneficiam da reposição.

- ✚ ***Perda muscular grave por doenças como câncer, AIDS, doenças crônicas ou graves queimaduras:*** quando há perda acentuada de massa magra e o anabolizante pode auxiliar na recuperação, sob supervisão médica.
- ✚ ***Distúrbios específicos em mulheres:*** entre as poucas indicações médicas reconhecidas para o uso de testosterona em mulheres está o **Transtorno do Desejo Sexual Hipoativo (DSH)**, uma condição clínica caracterizada pela redução persistente ou recorrente do desejo sexual, que causa sofrimento pessoal ou impacto negativo na qualidade de vida. O diagnóstico deve ser feito por profissional habilitado, após avaliação criteriosa de causas físicas, hormonais, psicológicas e relacionais, e apenas quando outras condições (como uso de medicamentos, menopausa, doenças crônicas ou estresse) forem descartadas. Nesses casos específicos e bem documentados, pode haver indicação de uso de testosterona em doses fisiológicas e sob rigoroso acompanhamento médico. É importante reforçar que o uso de testosterona em mulheres sem diagnóstico confirmado, seja para “aumentar a libido”, “melhorar o desempenho” ou “ganhar massa muscular”, não tem comprovação científica de segurança nem eficácia, podendo causar efeitos adversos sérios.
- ✚ ***Atraso constitucional da puberdade (em adolescentes):*** uso temporário e controlado de testosterona para induzir o início da puberdade em meninos com atraso importante, sempre com acompanhamento endocrinológico.



QUAIS OS PROBLEMAS DO USO INADEQUADO DOS EAA?

Muitos acreditam que usar hormônio é apenas acelerar o que o corpo faria naturalmente, mas isso é um conceito muito perigoso. O uso não médico de esteroides anabolizantes representa um risco importante à saúde e pode gerar consequências imprevisíveis e potencialmente graves. O corpo humano não funciona como uma máquina em que basta “aumentar o combustível” para melhorar o desempenho. Hormônios em excesso desequilibram sistemas inteiros, e o uso contínuo de esteroides suprime o funcionamento natural do eixo hormonal, o mecanismo que liga o cérebro (hipotálamo e hipófise) às gônadas (testículos e ovários). O corpo percebe que há excesso de hormônio externo, pois há sobrecarga sobre os órgãos. Por isso, ele reduz a própria produção, o que pode causar atrofia testicular, impotência, irregularidade menstrual e perda da fertilidade masculina e feminina. Saúde não é sinônimo de aparência. O corpo ideal é aquele que funciona bem, com energia, equilíbrio e longevidade!

VOCÊ SABIA?

O uso não médico de anabolizantes cresce de forma preocupante no Brasil. Segundo a Fiocruz, cerca de um em cada dez homens jovens já fez uso de esteroides anabolizantes sem prescrição médica. Nos últimos anos, o uso de anabolizantes tem crescido entre jovens e adultos saudáveis, impulsionado por padrões estéticos irreais, pela influência das redes sociais e por uma indústria paralela que vende produtos falsificados ou manipulados sem controle de qualidade. Esses produtos frequentemente são obtidos de fontes ilegais, sem registro na Anvisa, com substâncias adulteradas ou em concentrações desconhecidas. Isso aumenta ainda mais o risco de efeitos adversos, muitas



vezes irreversíveis. Em academias, a maior parte dos usuários obtém os produtos por indicação de amigos, influenciadores ou vendedores informais, sem acompanhamento médico. O risco de complicações é maior quando o uso é associado a outras substâncias, como hormônio do crescimento (GH), insulina, diuréticos ou estimulantes.

EFEITOS DO USO INDEVIDO DE ANABOLIZANTES: O ALERTA QUE O CORPO DÁ

Nenhum uso de anabolizante fora das indicações médicas é isento de riscos. Essas substâncias alteram profundamente o funcionamento do organismo, interferindo simultaneamente em diversos sistemas: hormonal, cardiovascular, hepático, renal, reprodutivo, dermatológico e psicológico.

Os sintomas podem surgir de forma discreta no início, mas tendem a se agravar com o tempo e, em muitos casos, deixam sequelas permanentes. **Todo sintoma é um sinal de alerta.** Não existe “uso recreativo” ou “uso estético” sem risco: o corpo cobra o preço de toda interferência hormonal feita sem necessidade e sem orientação médica.

Complicações cardiovasculares

- ✖ Aumento da pressão arterial e retenção de líquidos;
- ✖ Redução do HDL (“colesterol bom”) e aumento do LDL (“colesterol ruim”);
- ✖ Formação de coágulos, com maior risco de infarto e AVC;
- ✖ Alterações estruturais no coração, que podem comprometer sua função.



Impactos hormonais e reprodutivos

- ✚ Supressão da produção natural de testosterona e outros hormônios;
- ✚ Atrofia testicular, infertilidade e impotência sexual;
- ✚ ***Em mulheres:*** irregularidade menstrual, infertilidade e sinais de virilização (crescimento de pelos, engrossamento da voz, aumento do clitóris);
- ✚ Redução da libido após a suspensão do uso.

Efeitos metabólicos e hepáticos

- ⚠ Aumento das enzimas do fígado e risco de hepatite medicamentosa;
- ⚠ Colestase (retenção de bile), icterícia e, em casos graves, insuficiência hepática;
- ⚠ Alterações no metabolismo da glicose e da insulina, favorecendo resistência à insulina e diabetes.

Alterações físicas visíveis

- ✚ Acne, oleosidade e queda de cabelo;
- ✚ Estrias e aumento desproporcional da massa muscular;
- ✚ Ginecomastia (crescimento das mamas em homens);
- ✚ Retenção de líquidos e inchaço;
- ✚ Alterações no odor corporal alterado e espessamento da pele.



Riscos neurológicos e psicológicos

- ✚ Compulsão pelo uso e comportamento de dependência;
- ✚ Alterações cognitivas (memória e concentração);
- ✚ Mudanças drásticas de personalidade;
- ✚ Síndrome de abstinência após interrupção abrupta.

Alterações emocionais e comportamentais

- ⚠ Irritabilidade e agressividade ("raiva anabólica");
- ⚠ Ansiedade, insônia e oscilações de humor;
- ⚠ Dependência da imagem corporal e dificuldade em interromper o uso;
- ⚠ Depressão e aumento do risco de ideação suicida após a suspensão'

Consequências silenciosas: o que o espelho não mostra

São complicações silenciosas, que muitas vezes não causam dor, mas progridem de forma gradual até se manifestarem em eventos graves.

- ✚ **Dependência da imagem corporal:** o desejo por um corpo "perfeito" pode transformar-se em uma obsessão. Distúrbios como a vigorexia ou o transtorno dismórfico muscular levam ao uso contínuo e compulsivo de anabolizantes, mesmo diante de efeitos adversos. Esse quadro pode envolver treinos excessivos, alimentação restritiva, isolamento social, irritabilidade e queda no desempenho profissional ou acadêmico. Trata-se de um ciclo de dependência emocional e química, uma das faces mais graves do uso indevido de hormônios.



Consequências emocionais e cognitivas: o uso prolongado pode alterar a função dos neurotransmissores no cérebro, afetando diretamente o comportamento e a saúde mental. Após a interrupção, muitos usuários enfrentam depressão, apatia, perda de motivação, ansiedade, sintomas de abstinência, redução da concentração e da memória, além de maior risco de dependência de outras substâncias. Esses fatores, somados à frustração com a perda dos resultados físicos, podem levar a quadros depressivos graves e demandam acompanhamento médico e psicológico.



Impacto invisível na qualidade de vida: as alterações hormonais provocadas artificialmente afetam não apenas o corpo, mas também as relações pessoais, o sono, a sexualidade e a autoestima. Muitos usuários relatam arrependimento, vergonha e dificuldade de retomar uma rotina saudável após perceberem os danos físicos e emocionais.



Risco metabólico e cardiovascular tardio: mesmo após a interrupção do uso, o sistema cardiovascular pode permanecer comprometido. Alterações no colesterol, aumento da pressão arterial e inflamação vascular podem persistir por longo período, elevando o risco de infarto, AVC e arritmias. Além disso, fígado e rins podem sofrer lesões irreversíveis, e a resistência à insulina pode evoluir para diabetes tipo 2. O metabolismo basal também pode ser alterado, dificultando o controle do peso.



Efeitos sobre a fertilidade e a função hormonal: o que parece "reversível" nem sempre é. O uso indevido pode deixar marcas permanentes no sistema endócrino, como infertilidade persistente, mesmo com tratamento, atrofia testicular e queda da libido em homens, além de irregularidades menstruais e infertilidade em mulheres.



A DESINFORMAÇÃO NAS REDES: OS PERIGOS DOS “FALSOS ESPECIALISTAS”

Vivemos em uma era em que a informação está a um clique de distância e, infelizmente, a desinformação também. As redes sociais se tornaram uma vitrine para estilos de vida, corpos idealizados e promessas de resultados rápidos. Influenciadores, “coaches hormonais” e perfis sem formação médica divulgam práticas perigosas, apresentadas como “protocolos personalizados”, “biohacking” ou “modulação hormonal”.

Esses conteúdos, embora aparentem ser técnicos e sofisticados, não têm base científica e podem colocar em risco a saúde de quem os segue.

O problema das promessas fáceis

Frases como “minha testosterona está muito baixa”, “todo mundo faz”, “é hormônio bioidêntico, então é seguro” ou “é só uma dose baixa” são exemplos de narrativas enganosas que circulam amplamente nas redes sociais.

Essas mensagens costumam apresentar três características em comum:

- ✖ Prometem resultados rápidos e atrativos, muitas vezes em poucas semanas;
- ✖ Minimizam os riscos, tratando efeitos adversos como “temporários” ou “controláveis”;
- ✖ Baseiam-se em depoimentos pessoais, e não em evidências científicas – ou utilizam estudos mal elaborados, de baixa qualidade e sem significância estatística.

A experiência individual nunca substitui a evidência científica!



Por que as pessoas acreditam?

A combinação de estética, aprovação social e imediatismo cria um terreno fértil para a desinformação. Muitos jovens associam o uso de anabolizantes à autoestima e ao reconhecimento social, enquanto adultos buscam nesses produtos uma solução rápida para sintomas como cansaço, perda de libido ou ganho de peso que, muitas vezes, têm outras causas, hormonais ou não hormonais, passíveis de investigação e tratamento adequado.

É importante compreender que cada organismo reage de forma diferente: o que parece “dar certo” para uma pessoa pode ser extremamente prejudicial para outra.

O papel do médico endocrinologista é justamente identificar as causas reais desses sintomas e propor tratamentos seguros e individualizados, sempre baseados em diagnóstico preciso.

Como identificar uma fonte confiável

Antes de seguir qualquer orientação sobre hormônios, verifique:

- ✚ O profissional é médico com registro ativo no CRM e título de especialista reconhecido pela SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia) ou pelo CFM (Conselho Federal de Medicina)?
- ✚ As informações apresentadas possuem referências científicas (artigos, diretrizes, fontes oficiais)?
- ✚ O conteúdo evita promessas de resultados imediatos e não utiliza expressões como “sem risco”, “garantido”, “bioidêntico” ou “100% natural”?
- ✚ O perfil não comercializa diretamente produtos, cursos ou consultorias hormonais?

Se a resposta for “não” a qualquer uma dessas perguntas, desconfie.



A voz da ciência

A endocrinologia é uma especialidade médica baseada em estudos rigorosos, diretrizes internacionais e atualização constante. Os hormônios são substâncias potentes, e seu uso seguro depende de avaliação clínica, exames laboratoriais e acompanhamento contínuo.

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Anvisa reforçam:

-  Não existe **“modulação hormonal estética”** reconhecida pela medicina;
-  Nenhum protocolo de reposição hormonal deve ser realizado sem diagnóstico comprovado e supervisão médica especializada.

SUPLEMENTOS: ***ALIADOS DA NUTRIÇÃO, NÃO ANABOLIZANTES***

E os suplementos, também apresentam riscos?

A busca por um corpo mais forte ou por melhor desempenho esportivo levanta muitas dúvidas sobre o uso de suplementos. É fundamental compreender que suplementos não são esteroides anabolizantes; no entanto, seu uso também deve ser consciente e, preferencialmente, orientado por um profissional qualificado.

Suplementos como o whey protein e a creatina são nutrientes ou compostos encontrados naturalmente nos alimentos, apresentados de forma concentrada. Sua função é suplementar, ou seja, complementar a alimentação. Eles não substituem uma dieta equilibrada e um treino consistente.



Whey Protein: o que você precisa saber

O whey protein é a proteína do soro do leite, de alta qualidade, também presente em alimentos como leite, queijo e iogurte, mas disponibilizada na forma isolada e concentrada.

Para que serve?

Pode ser uma opção prática para ajudar a atingir as necessidades diárias de proteína quando a alimentação não é suficiente. É comumente utilizado por:

- ⚔ **Atletas de alto rendimento:** que apresentam maior desgaste muscular e precisam de uma recuperação mais rápida;
- ⚔ **Pessoas com dificuldade de comer:** como idosos que com perda de apetite e massa muscular (sarcopenia) ou pacientes em recuperação de cirurgias.

IMPORTANTE!

Whey Protein é alimento, não é medicamento.

Você não precisa de whey para ganhar músculo se sua dieta for balanceada e rica em proteínas (como ovos, carnes, frango, peixe, leguminosas e laticínios).



TIPOS COMUNS DE WHEY PROTEIN

<i>Tipos de whey</i>	<i>Característica principal</i>	<i>Nível de pureza e custo</i>	<i>Utilização</i>
Concentrado	Contém mais gordura e lactose	Menor pureza, menor custo	Bom para a maioria das pessoas, ótimo custo-benefício
Isolado	Quase sem lactose e gordura	Maior pureza, custo intermediário	Indicado para intolerantes à lactose ou quem busca maior definição
Hidrolisado	Proteínas "quebradas" (pré-digeridas)	Alta pureza, maior custo	Absorção mais rápida. Ideal para o pós-treino imediato ou para casos de má absorção.

Creatina: energia para a explosão

A Creatina é um composto que o próprio corpo produz (no fígado e nos rins) e que também pode ser obtido pela dieta, principalmente por meio do consumo de carne vermelha e peixes.

Para que serve?

É considerada um "combustível de explosão", fundamental para fornecer energia rápida aos músculos em atividades de altíssima intensidade e curta duração, como levantar peso (musculação), dar um "pique" na corrida (*sprint*) ou saltar. A suplementação (geralmente em pó) tem como objetivo aumentar os estoques desse combustível dentro do músculo, permitindo que o atleta realize uma ou duas repetições a mais ou mantenha a potência máxima por alguns segundos.



CREATINA E VOLUME MUSCULAR

A Creatina não é um hormônio, mas atrai água para dentro do músculo, o que pode aumentar o peso e o volume muscular. Isso não corresponde a ganho de gordura nem a inchaço patológico.

Orientações sobre o uso de creatina

- 🏋️ **Tipo recomendado:** a creatina monohidratada é a forma mais estudada e com eficácia comprovada cientificamente.
- 🏋️ **Selo de qualidade:** procure por selos que garantam pureza e qualidade, como o Creapure, embora outras marcas certificadas também possam ser confiáveis.
- 🏋️ **Dose comum:** a dose usual de manutenção varia, em média, de 3 g a 5g por dia. A dosagem adequada, contudo, deve ser ajustada por um profissional de saúde.

Alertas importantes sobre suplementos!

Embora não sejam anabolizantes, isso não significa que todo mundo precise ou deva usar suplementos:

- 🏋️ **A base de tudo é a comida de verdade:** antes de pensar em qualquer suplemento, seu foco deve estar em uma dieta equilibrada, uma rotina de exercícios físicos regular, sono adequado e o controle do estresse.



- ⚖️ **Não use por conta própria:** a maioria das pessoas não precisa de suplementos. Antes de comprar, converse com um profissional de saúde especialista em nutrição e suplementação.
- ⚖️ **Riscos de excesso:** o excesso de proteína (whey) pode sobrecarregar os rins em indivíduos com doenças pré-existentes, e a dose errada de creatina não trará benefícios.
- ⚖️ **Contaminação:** o mercado de suplementos infelizmente pode ter produtos contaminados com substâncias perigosas, incluindo os próprios anabolizantes.

LEMBRE-SE

Suplementos não fazem milagres. Nenhum pó ou cápsula substitui os benefícios de uma alimentação equilibrada e um treino consistente.



COMO AGIR COM SEGURANÇA? ***INFORMAÇÃO É O MELHOR SUPLEMENTO***

A decisão de cuidar do corpo deve sempre vir acompanhada de responsabilidade. Antes de considerar o uso de hormônios, é fundamental entender por que o organismo pode estar apresentando sintomas como cansaço, queda de libido, dificuldade para ganhar massa ou perda de energia. Esses sinais nem sempre indicam deficiência hormonal e muitas vezes estão relacionados a fatores como sono inadequado, alimentação desequilibrada, estresse, sedentarismo ou doenças metabólicas que precisam ser avaliadas.

Consulte um endocrinologista

O endocrinologista é o médico especializado no estudo dos hormônios e do metabolismo. É o profissional capacitado para:

- *✚ Investigar as causas reais dos sintomas;
- *✚ Solicitar exames laboratoriais adequados;
- *✚ Avaliar o risco-benefício antes de qualquer reposição;
- *✚ Prescrever tratamentos individualizados e seguros;
- *✚ Acompanhar a evolução clínica e metabólica de forma contínua.

Somente o endocrinologista pode determinar quando a reposição hormonal é realmente necessária e em quais doses.



Faça exames antes de qualquer decisão

Os hormônios não devem ser ajustados com base apenas em sintomas ou em resultados encontrados na internet. Os níveis hormonais são cíclicos e variam naturalmente de acordo com idade, sexo, ciclo menstrual, uso de medicamentos e estilo de vida. Por isso:

-  Nenhum exame isolado justifica o uso de anabolizantes;
-  A interpretação dos resultados deve ser feita por um médico com formação em endocrinologia;
-  As reposições devem sempre considerar o contexto clínico, e não apenas números em uma folha de papel.

Invista no que realmente funciona

Há estratégias seguras e eficazes para melhorar a composição corporal, a disposição e o bem-estar, sem recorrer a hormônios:

-  Exercício físico regular, com orientação de profissional de educação física;
-  Alimentação equilibrada, rica em proteínas magras, frutas, verduras e gorduras boas;
-  Sono adequado (7-9 horas por noite), essencial para a produção natural de hormônios;
-  Controle do estresse, com práticas de relaxamento e apoio psicológico;
-  Acompanhamento médico regular, especialmente em casos de sobrepeso, obesidade, diabetes, hipertensão ou dislipidemia(aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos).
-  A combinação de hábitos saudáveis é o verdadeiro “ciclo anabólico”: seguro, sustentável e cientificamente comprovado.



Desconfie de atalhos

- ✦ *Não existe “dose segura”* de anabolizantes sem acompanhamento médico;
- ✦ *Não existe “modulação hormonal estética”* reconhecida pela medicina;
- ✦ *Não existe “natural”* quando se trata de manipulação de hormônios sintéticos;
- ✦ E, principalmente, *não existe resultado rápido* que não cobre um preço alto depois.

Cuidar da saúde é um projeto de vida, não um experimento. Se você deseja mudar o corpo, comece mudando o estilo de vida com segurança, conhecimento e acompanhamento médico. O endocrinologista é seu aliado, não seu limitador.



MITOS E VERDADES SOBRE O USO DE ANABOLIZANTES

O objetivo desta seção é desmistificar informações comuns que circulam em academias, redes sociais e grupos de conversa. Cada afirmação apresentada foi elaborada com base em evidências científicas e nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e do Conselho Federal de Medicina (CFM).

“Usar uma dose baixa de anabolizante é seguro.”

Mito.



Não existe dose segura fora das indicações médicas. Mesmo quantidades consideradas “baixas” podem causar supressão hormonal, infertilidade, alterações no colesterol e aumento do risco cardiovascular.

“Mulher pode usar testosterona para aumentar a libido ou emagrecer.”

Mito.



A testosterona não deve ser utilizada de rotina em mulheres. A dosagem só é indicada quando há suspeita de excesso, e não de deficiência. O uso sem indicação causa efeitos masculinizantes, como engrossamento da voz, aumento de pelos e infertilidade.



“Se for hormônio bioidêntico, é natural e não faz mal.”

Mito.



“Bioidêntico” significa apenas que a molécula é quimicamente igual à produzida pelo corpo. Não significa que seja segura. O risco depende da dose, da via de administração e da necessidade real. Mesmo hormônios “bioidênticos” podem causar efeitos adversos graves se usados sem acompanhamento médico.

“Reposição hormonal e anabolizante são a mesma coisa.”

Mito.



A reposição hormonal é um tratamento médico indicado para corrigir deficiências diagnosticadas com base em exames e sintomas. Já o uso anabólico é feito sem necessidade clínica, com fins estéticos ou de performance, e caracteriza uso indevido de hormônios.

“Se o exame mostrar testosterona baixa, posso começar a reposição.”

Mito.



O diagnóstico de deficiência androgênica requer duas coletas matinais, associadas a sintomas clínicos típicos. Um exame isolado não é suficiente e pode levar a tratamentos desnecessários.



“Com acompanhamento, não há problema em usar.”

Parcialmente verdadeiro. Mito.



O acompanhamento médico é indispensável, mas não torna o uso estético seguro. Mesmo sob supervisão, o uso fora das indicações reconhecidas pela medicina continua sendo arriscado e não é recomendado pela SBEM nem pelo CFM.

“Homens mais velhos precisam repor testosterona.”

Mito.



O declínio natural da testosterona com a idade nem sempre requer reposição. Ela só é indicada quando há deficiência comprovada e sintomas consistentes. A reposição sem indicação aumenta o risco de infarto, trombose e câncer de próstata.

“Anabolizante ajuda a ganhar músculo e não engorda.”

Mito.



O ganho muscular pode vir acompanhado de retenção de líquidos, aumento da gordura visceral e alterações metabólicas. Além disso, os resultados são temporários e, após a interrupção do uso, pode ocorrer perda rápida da massa adquirida e desequilíbrio hormonal.



“O corpo se recupera sozinho depois que eu parar.”

Mito.



A interrupção abrupta pode causar síndrome de abstinência hormonal, depressão, queda de libido e infertilidade prolongada. Em muitos casos, a produção natural de hormônios não retorna ao normal, exigindo tratamento especializado.

“Todo mundo faz. Se fosse tão perigoso, não seria tão comum.”

Mito.



A popularidade de uma prática não a torna segura. Muitos usuários não relatam complicações por vergonha, mas estudos mostram aumento significativo de doenças hepáticas, cardiovasculares e psiquiátricas associadas ao uso indevido de anabolizantes.



MENSAGEM FINAL

O nosso compromisso com a sua saúde

Nós, da Diretoria da SBEM-ES, queremos que esta mensagem final seja um convite à reflexão e à responsabilidade.

- ✚ **Lembre-se:** o seu **corpo ideal** é aquele que funciona plenamente, com saúde, energia e longevidade. Ele não é definido por padrões inatingíveis das redes sociais.
- ✚ **Não confie em atalhos:** não existe “dose segura” de anabolizantes para fins estéticos, nem “modulação hormonal” sem risco. Interferir no equilíbrio hormonal sem necessidade médica comprovada cobra um preço alto.
- ✚ **Invista na consistência, que é o verdadeiro “ciclo anabólico”:** exercício bem orientado, alimentação equilibrada, sono de qualidade e acompanhamento médico. Esse é o único caminho seguro, sustentável e cientificamente comprovado.
- ✚ **Seu aliado é o endocrinologista:** somos os especialistas no sistema hormonal. Conte conosco para investigar seus sintomas com base na ciência e indicar o tratamento seguro e individualizado, se for realmente necessário.

Se você busca uma transformação corporal e de vida, comece pela segurança, pelo conhecimento e pelo acompanhamento profissional. Sua saúde é o nosso maior valor.



QUER SABER MAIS?

Entre em contato conosco!

Contato:
sbem.regional.es@gmail.com

Esperamos ter contribuído com
informações claras, seguras e objetivas.
Utilize-as sempre que precisar!

Diretoria SBEM-ES

Biênio 2025/2026.



REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS

O conteúdo deste material está embasado nas seguintes diretrizes e fontes científicas, citadas ao longo do texto:

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. *Regulamentação sanitária aplicável aos medicamentos contendo testosterona e esteroides anabolizantes.*

BHASIN, S. et al. *Testosterone Therapy in Men With Hypogonadism: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline.* J Clin Endocrinol Metab., [s. l.], v. 103, n. 5, p. 1715-1744, 2018.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. *Resolução CFM nº 2.333/2023. Adota as normas éticas para a prescrição de terapias hormonais com esteroides androgênicos e anabolizantes de acordo com as evidências científicas disponíveis sobre os riscos e malefícios à saúde, contraindicando o uso com a finalidade estética, ganho de massa muscular e melhora do desempenho esportivo.* Brasília: CFM, 2023.

CORONA, G. et al. *The European Academy of Andrology Guidelines on Investigation, Treatment and Monitoring of Functional Hypogonadism in Males.* Andrology, [s. l.], v. 8, n. 5, p. 970-987, 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. *III Levantamento Nacional sobre o Uso de Drogas pela População Brasileira.* Rio de Janeiro: Fiocruz; 2023.

HOHL, A. et al. *Care of Patients with Male Hypogonadism: A Joint Position Statement from the Brazilian Society of Endocrinology and Metabolism (SBEM), the Brazilian Society of Urology (SBU), and the Brazilian Association for Sexual Medicine and Health (ABEMSS).* Int Braz J Urol., [s. l.], v. 52, n. 3, e20250610, 2026.

MULHALL, J.P. et al. *Evaluation and Management of Testosterone Deficiency: AUA Guideline.* J Urol., [s. l.], v. 200, n. 2, p. 423-432, 2018.

PARISH, S. et al. *International Society for the Study of Women's Sexual Health Clinical Practice Guideline for the Use of Systemic Testosterone for Hypoactive Sexual Desire Disorder in Women.* J Sex Med., [s. l.], v. 18, n. 5, p. 849-867, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA (SBEM). *Posicionamentos e documentos oficiais sobre terapia androgênica masculina e uso de esteroides anabolizantes,* 2026.

ESTA PUBLICAÇÃO OFICIAL DA SBEM-ES DESMISTIFICA O USO DE ANABOLIZANTES SOB A ÓTICA RIGOROSA DA CIÊNCIA MÉDICA. O LIVRO DETALHA OS RISCOS DO USO ESTÉTICO, AS INDICAÇÕES CLÍNICAS REAIS E O PAPEL VITAL DOS HORMÔNIOS NO EQUILÍBRIO DO ORGANISMO, COMBATENDO ATIVAMENTE A DESINFORMAÇÃO. COM ORIENTAÇÕES SEGURAS SOBRE SUPLEMENTAÇÃO E SAÚDE HORMONAL, É UM GUIA ESSENCIAL PARA QUEM BUSCA PERFORMANCE COM RESPONSABILIDADE E LONGEVIDADE.

Anabolizantes

MITOS, RISCOS E VERDADES