RESUMO EXPANDIDO
Anais do Congresso Interdisciplinar Internacional – CONIÚNICA
08 a 11 de setembro. Híbrido, Ipatinga – MG
doi.org/10.53426/con.v5i0.003

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTEROIDES ANABOLIZANTES E CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

Indiscriminate Use of Dietary Supplements and Anabolic Steroids and Their Consequences for Health

Uso indiscriminado de suplementos alimenticios y esteroides anabólicos y sus consecuencias para la salud

doi.org/10.53426/con.v5i0.003

Camila Luci Soares Martins[1]; Roberta Assis Fonseca[2]; Gabriel Marques Xavier Mascarenhas [3]; Kelyston Augusto de Oliveira Souza[4]; Luana Almeida Anicio[5]; Sahmara de Oliveira Souza[6]
[1] [Centro Universitário Única - UNIÚNICA, Manhumirim-MG, martinscamila.nutri@gmail.com]; [2] [Centro Universitário Única – UNIÚNICA, cidade-UF,]; [3] [Centro Universitário Única – UNIÚNICA, Brasília-DF, bielxlm10@hotmail.com]; [4] [Centro Universitário Única – UNIÚNICA, São João do Oriente -MG, kellystonaugusto914@gmail.com]; [5] [Centro Universitário Única – UNIÚNICA, Santana do Paraíso-MG, anicioluana@gmail.com]; [6] [Centro Universitário Única – UNIÚNICA, Ipatinga-MG, oliveirasahmara77@gmail.com]
Grupo de Trabalho: GT 3 – Saúde Coletiva, Saúde Única e Qualidade de Vida

RESUMO

O uso indiscriminado de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes tem se tornado frequente, especialmente entre jovens e praticantes de atividades físicas, podendo ocasionar diversos riscos à saúde quando realizado sem orientação profissional. Este estudo teve como objetivo discutir as consequências do uso inadequado dessas substâncias e a importância do acompanhamento profissional. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter qualitativo, descritivo e exploratório, com estudos publicados entre 2018 e 2026. Os resultados evidenciaram possíveis alterações cardiovasculares, metabólicas, hormonais, hepáticas e psicológicas, além da influência das redes sociais na disseminação de informações sem fundamentação científica. Como estratégia de educação em saúde, foi elaborado um folder educativo sobre os riscos dessas substâncias. Conclui-se que a orientação profissional é fundamental para promover o uso consciente e prevenir agravos à saúde.

Palavras-chave: suplementos alimentares; esteroides anabolizantes; uso indiscriminado; educação em saúde.

INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares são produtos utilizados para complementar a alimentação, podendo ajudar em tratamentos de deficiências nutricionais, ganho de massa muscular ou até emagrecimento. Sua produção começa com a seleção e o controle das matérias-primas, que podem ser provenientes de alimentos, fontes naturais ou obtidas por processos industriais, incluindo vitaminas, minerais, proteínas, aminoácidos, ácidos graxos, fibras, compostos bioativos e outras substâncias autorizadas. (ANVISA, 2024; FDA, 2024).

Já os anabolizantes, também chamados de esteróides anabolizantes androgênicos (EAA), são substâncias sintéticas derivadas da testosterona ou estruturalmente relacionadas a ela. Eles possuem efeitos anabólicos, relacionados ao aumento da síntese de proteínas e da massa muscular, e efeitos androgênicos, relacionados às características sexuais masculinas. De maneira geral, os anabolizantes

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

são produzidos por processos de síntese química em escala industrial (GRANT et al., 2024; MAJZOUB; CANGÜVEN, 2026).

Embora sejam frequentemente associados à prática de atividade físicas, suplementos alimentares e anabolizantes possuem finalidades diferentes. Os suplementos têm como objetivo complementar a alimentação quando a ingestão de nutrientes não é suficiente para atender às necessidades do organismo. E os anabolizantes são substâncias que atuam diretamente no metabolismo e no crescimento dos tecidos corporais. Mas, ambos podem causar danos à saúde quando utilizados de forma inadequada (ANVISA, 2024; GRANT et al., 2024).

Ao longo da última década, o consumo de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes tem ganhado maior expressão, particularmente entre praticantes de atividades físicas e indivíduos interessados em modificações da composição corporal. Paralelamente à maior disponibilidade e divulgação desses produtos, destaca-se a utilização sem orientação profissional, frequentemente baseada em informações obtidas em redes sociais, internet e por meio de recomendações de terceiros, podendo favorecer práticas inadequadas e aumentar a exposição a riscos à saúde (BACKHOUSE et al., 2023; TORRES et al., 2024) .

Apesar da crescente utilização de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes, muitos indivíduos desconhecem os possíveis riscos associados ao seu uso inadequado. A utilização indiscriminada de ambos pode resultar em consumo de doses inadequadas, combinações desnecessárias, interações entre substâncias e agravamento de condições preexistentes, além de possíveis repercussões metabólicas, cardiovasculares, hepáticas e hormonais. Dessa forma, torna-se fundamental a orientação de profissionais habilitados, capazes de avaliar as necessidades individuais, identificar possíveis riscos e orientar quanto à utilização segura e adequada desses produtos. Nesse contexto, o presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de discutir os riscos associados ao uso indiscriminado de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes, bem como destacar a importância do acompanhamento profissional na prevenção de práticas inadequadas e na promoção da saúde (TORRES et al., 2024; GRANT et al., 2024).

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, desenvolvida com o propósito de reunir, analisar e sintetizar criticamente as evidências científicas disponíveis acerca do uso indiscriminado de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes androgênicos, bem como suas repercussões metabólicas. A pesquisa bibliográfica foi conduzida entre os meses de elaboração do presente estudo por meio da consulta às bases de dados PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionadas por reunirem periódicos nacionais e internacionais de elevada relevância científica nas áreas da Medicina, Endocrinologia, Cardiologia, Nutrição, Farmácia, Ciências do Esporte e Saúde Coletiva.Foram considerados elegíveis artigos científicos publicados entre 2018 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Foram excluídos estudos duplicados, resumos publicados exclusivamente em anais de eventos científicos, editoriais, cartas ao editor, opiniões de especialistas sem fundamentação científica.

A identificação dos estudos ocorreu de maneira contínua durante o desenvolvimento da pesquisa. Por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em documentos científicos de acesso público, sem envolvimento direto de seres humanos ou utilização de dados individualmente

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

identificáveis, o estudo não necessitou de apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise do uso indiscriminado de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes evidenciou a presença de diferentes consequências para a saúde, especialmente quando essas substâncias são utilizadas sem avaliação individualizada e acompanhamento profissional. O consumo inadequado de suplementos pode favorecer a ingestão excessiva de determinados nutrientes e estar associado a efeitos adversos, principalmente quando há uso de múltiplos produtos ou doses superiores às necessidades individuais. Dessa forma, a percepção de que os suplementos são necessariamente seguros por serem comercializados para fins nutricionais ou esportivos pode contribuir para seu uso inadequado (RONIS; PEDERSEN; WATT, 2018).

Em relação aos esteróides anabolizantes androgênicos, as consequências podem envolver diversos sistemas do organismo. O uso prolongado e em doses suprafisiológicas está associado a alterações cardiovasculares e metabólicas, incluindo redução do HDL-c, aumento do LDL-c e maior risco de alterações cardíacas. Também podem ocorrer alterações hormonais e reprodutivas, como hipogonadismo, comprometimento da espermatogênese e infertilidade, além de efeitos hepáticos e neuropsiquiátricos (HORWITZ; ANDERSEN; DALHOFF, 2019; BAKER et al., 2021).

Além dos efeitos físicos, o uso indiscriminado de esteroides pode estar relacionado a alterações psicológicas e neurológicas, incluindo mudanças de humor, irritabilidade, sintomas depressivos e outras manifestações neuropsiquiátricas. Essas consequências podem persistir ou se intensificar durante o período de interrupção do uso, especialmente em indivíduos que desenvolveram dependência ou exposição prolongada. Evidências recentes reforçam que os danos associados ao abuso de andrógenos são multissistêmicos e podem comprometer significativamente a qualidade de vida dos usuários (GOMIDES et al., 2024; GRANT et al., 2024).

Nesse contexto, a desinformação e a banalização do uso dessas substâncias representam importantes desafios para a saúde pública. A busca por resultados estéticos e de desempenho físico, associada à influência das redes sociais e à disseminação de informações sem fundamentação científica, pode favorecer a adoção de práticas potencialmente prejudiciais. Assim, a conscientização da população torna-se fundamental para ampliar o conhecimento sobre os riscos, estimular uma postura crítica diante das informações disponíveis e reforçar a importância da avaliação e orientação por profissionais habilitados (GRANT et al., 2024; MAJZOUB; CANGUVEN, 2026).

Diante dos problemas identificados, como produto final da atividade, elaborou-se material educativo no formato folder, contendo informações sobre os principais riscos relacionados ao uso indiscriminado de suplementos alimentares e esteróides anabolizantes. A proposta buscou transformar os conhecimentos discutidos em uma ferramenta de educação em saúde, utilizando linguagem acessível para alertar a população sobre as possíveis consequências do consumo inadequado e destacar a importância da orientação profissional. A elaboração do material também possibilitou aos alunos atuarem como disseminadores de informações baseadas em evidências, contribuindo para ações de prevenção e promoção da saúde, especialmente diante da necessidade de estratégias educativas voltadas à redução dos danos associados ao uso não médico de esteroides anabolizantes (MUSSE et al., 2021; GRANT et al., 2024).

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o uso indiscriminado de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes constitui uma prática que pode ocasionar importantes repercussões à saúde, sobretudo quando realizada sem avaliação e acompanhamento profissional. Nesse sentido, a educação em saúde mostra-se fundamental para ampliar o conhecimento da população acerca dos riscos associados ao consumo inadequado e favorecer decisões mais conscientes. A elaboração do material educativo pelos alunos constituiu uma estratégia de disseminação do conhecimento científico, contribuindo para a conscientização sobre o uso responsável dessas substâncias e para a valorização da orientação profissional como medida de prevenção de agravos e promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

ACKHOUSE, Susan H. A behaviourally informed approach to reducing the risk of inadvertent anti-doping rule violations from supplement use. Sports Medicine, v. 53, p. 1-18, 2023. DOI: 10.1007/s40279-023-01933-x.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Perguntas e respostas sobre suplementos alimentares. Brasília, DF: Anvisa, 2024. Disponível em: Documento oficial da Anvisa. Acesso em: 23 ago. 2026.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Suplementos alimentares. Brasília, DF: Anvisa, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares. Acesso em: 23 ago. 2026.

FDA – FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. Dietary supplements: what you need to know. Silver Spring: U.S. Food and Drug Administration, 2024. Disponível em: FDA – Dietary Supplements. Acesso em: 23 ago. 2026.

GOMIDES, L. et al. Consequências neurológicas do uso abusivo de esteroides anabolizantes androgênicos. Tempus – Actas de Saúde Coletiva, 2024.

GRANT, Bonnie; HYAMS, Elizabeth; DAVIES, Rhianna; MINHAS, Suks; JAYASENA, Channa N. Androgen abuse: risks and adverse effects in men. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1538, n. 1, p. 56-70, 2024. DOI: 10.1111/nyas.15187.

HORWITZ, H.; ANDERSEN, J. T.; DALHOFF, K. P. Health consequences of androgenic anabolic steroid use. Journal of Internal Medicine, v. 285, n. 3, p. 333-340, 2019. DOI: 10.1111/joim.12850.

MAJZOUB, Ahmad; CANGÜVEN, Önder. Health consequences of anabolic steroids: a sexual-medicine perspective. International Journal of Impotence Research, 2026. DOI: 10.1038/s41443-026-01272-1.

MCCULLOUGH, Deaglan; WEBB, Richard; ENRIGHT, Kevin J.; LANE, Katie E.; MCVEIGH, Jim; STEWART, Claire E.; DAVIES, Ian G. How the love of muscle can break a heart: impact of anabolic androgenic steroids on skeletal muscle hypertrophy, metabolic and cardiovascular health. Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders, v. 22, n. 2, p. 389-405, 2021. DOI: 10.1007/s11154-020-09616-y.

RAFAEL, Clélio Rodrigo Paiva et al. Integração multidisciplinar na atenção primária à saúde: desafios e perspectivas dos agentes de saúde no programa Saúde com Agente. RENOTE, v. 22, n. 2, p. 553–560, 2024. DOI: 10.22456/1679-1916.142612.

RONIS, Martin J. J.; PEDERSEN, Kim B.; WATT, James. Adverse effects of nutraceuticals and dietary supplements. Annual Review of Pharmacology and Toxicology, v. 58, p. 583-601, 2018. DOI: 10.1146/annurev-pharmtox-010617-052844.

TORRES, Clarisse L.; OLIVEIRA, Felipe A. G. de; JOORIS, Luis Felipe; PADILHA, Monica C.; PEREIRA, Henrique M. G. The presence of doping agents in dietary supplements: a glimpse into the Brazilian situation. Drug Testing and Analysis, v. 16, n. 1, p. 38-48, 2024. DOI: 10.1002/dta.3517.