



Medicamentos para melhorar a aparência

Isto é novo?



Anima sana in corpore sano
(em inglês: healthy mind in a healthy body)

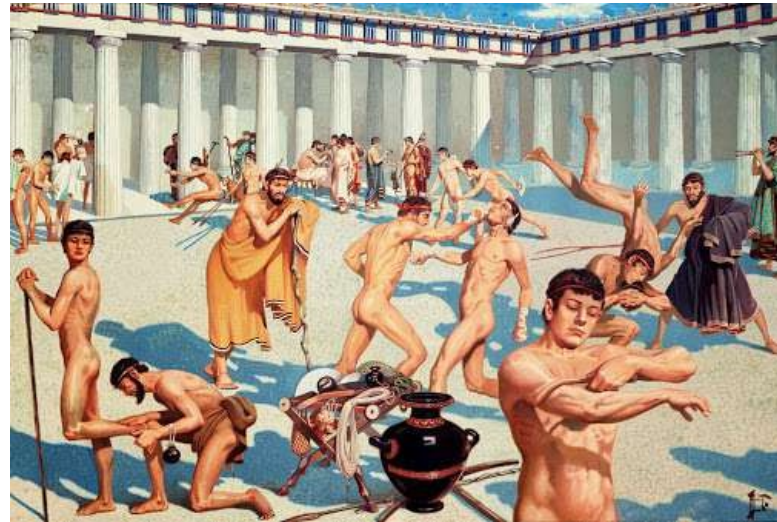
c. 100-127 D.C.



Co-funded by
the European Union

De facto, os antigos gregos e romanos popularizaram a ideia dos ginásios - do grego *gymnós* = exercitar-se nu - que também empregavam antigos farmacêuticos e fisioterapeutas;

Isto é novo?



Co-funded by
the European Union

O que é que correu mal?

Eventualmente, houve uma mudança de foco: o objetivo era tornar-se mais duro, melhor, mais rápido, mais forte, e não (apenas) saudável, e com estas pressões veio a "necessidade" de atalhos;

Depois, há as pressões profissionais:

Os bailarinos, por exemplo, têm agora de dançar durante mais tempo, em papéis mais complexos e com movimentos mais exigentes do ponto de vista físico;



Co-funded by
the European Union

O que é que correu mal?

Depois, há as redes sociais e a moda:

- Como os atributos físicos, como o peso, a altura e o IMC, são escrutinados segundo padrões sociais de saúde e atratividade, as percepções do corpo são distorcidas e o bem-estar psicológico pode ser afetado (por exemplo, de Valle et al., 2021; Merino et al., 2024);

A "solução" para tudo isto? Medicamentos, injeções, operações, adesão a tendências alimentares pouco saudáveis ou desnecessárias, entre outros factores.



Co-funded by
the European Union

O que são drogas que melhoram a aparência?

PIEDs - *Medicamentos para melhorar o desempenho e a imagem*

Este conceito vai para além do desporto e do exercício físico - as pessoas podem querer melhorar o seu corpo como forma de aumentar o desempenho, mas também para atingir objectivos estéticos, sociais, culturais e profissionais;

Inclui estimulantes cognitivos para estudar, esteróides anabolizantes para aumentar a hipertrofia muscular, suplementos alimentares para manter um físico desejado...



Co-funded by
the European Union

Categorias de PIEDs

- Agentes dopantes tradicionais;
- Substâncias com efeitos diretos na imagem corporal;
- Suplementos alimentares.



Co-funded by
the European Union

Agentes dopantes tradicionais

Estes incluem:

- **Esteróides androgénicos** - que promovem o crescimento muscular e a recuperação rápida;
- **Hormona do crescimento hormonal** - utilizada para reduzir corpo gordura corporal e aumentar a massa magra;
- **Eritropoietina**, que aumenta do sangue capacidade de transporte de oxigénio do sangue;
- **Estimulantes**, como a efedrina e as anfetaminas, utilizados para aumentar a concentração e a resistência.

Muitos constam da lista de substâncias proibidas pela Agência Mundial Antidopagem, mas continuam a ser utilizados.



Co-funded by
the European Union

Substâncias relacionadas com a imagem corporal

Estes incluem:

- **Esteróides anabolizantes** utilizados fora dos desportos de competição;
- **Diuréticos** para reduzir a retenção de líquidos e melhorar a definição muscular;
- **Laxantes** para uma perda de peso rápida;
- **Inibidores de apetite** como a sibutramina, proibida em vários países (mas não no Brasil, Lituânia, Itália, etc.);

O foco é menos no desempenho mas mais na aparência, frequentemente influenciada por ideais corporais irrealistas.



Co-funded by
the European Union

Suplementos alimentares

Ocupam um espaço ambíguo:

São legais e destinam-se a complementar a nutrição - proteína de soro de leite, creatina, cafeína, beta-alanina, etc;

No entanto, estão mal regulamentados e alguns têm composições pouco claras ou estão mesmo contaminados;

Psicologicamente, os suplementos funcionam como **marcadores de compromisso** com o corpo ideal - utilizados não devido aos seus efeitos, mas como um ritual em círculos centrados no corpo.



Co-funded by
the European Union

PIEDs e motivação

As DEPI raramente seguem uma lógica puramente instrumental: **existe uma dimensão emocional profunda** ligada ao desejo de alterar o corpo;

O consumo de PEIDs está correlacionado com sentimentos de inadequação corporal, baixa autoestima, ou mesmo percepções erróneas de dismorfia muscular;

Outros utilizam as DPIE como forma de compensação psicológica após experiências de bullying, fracasso relacional e pressão de desempenho (quer no desporto, quer na sexualidade ou mesmo na vida profissional).

Há também uma dimensão comunitária.



Co-funded by
the European Union

Mas... estarão a dopar-se?

A dopagem é definida como a **utilização de substâncias** ou métodos **proibidos** com o objetivo de melhorar o desempenho desportivo, **violando as regras** e os regulamentos;

A utilização de substâncias para fins estéticos ou não regulamentados não é, por si só, considerada dopagem: especialmente quando grande parte da utilização de PIEDs ocorre fora do desporto e, por conseguinte, é pouco regulamentada;

Então... podem ser utilizados?



Co-funded by
the European Union

Os PIED são seguros?

Há uma normalização crescente destas substâncias, especialmente entre os jovens adultos;

A utilização de moduladores selectivos dos receptores de androgénios (SARM), de péptidos sintéticos e de microdoses hormonais baseia-se muitas vezes em fóruns não científicos;

Os riscos são significativos: hepatotoxicidade, infertilidade, ginecomastia, alterações cardiovasculares, atrofia testicular, acne grave e, mesmo, morte.

Há também relatos de dependência psicológica, irritabilidade, impulsividade, etc.



Co-funded by
the European Union

Então... o que é que
podemos fazer?

Temos de ir além da proibição, do controlo e da punição;

A regulamentação é importante, mas não tem em conta as motivações subjectivas dos utilizadores;

É importante investir numa educação crítica sobre o corpo, a saúde e a aparência desde tenra idade;

As intervenções psicossociais devem promover a autoestima, fomentar o pensamento crítico sobre os ideais corporais impostos, oferecer apoio e criar alternativas socialmente valorizadas para a construção da identidade.



Co-funded by
the European Union



Vejamos agora alguns casos!

Produtos proteicos

Existem alguns benefícios em termos de desempenho na utilização de produtos proteicos, nomeadamente o aumento da massa muscular e da força (até 1,6g/kg/dia) e a diminuição do tempo de recuperação (Cermak, 2012);

No entanto, a maioria das pessoas não precisa de suplementos proteicos - o frequentador médio de um ginásio, por exemplo, não faz exercício suficiente para obter quaisquer benefícios (Morton et al., 2017);

Pior ainda, a utilização de suplementos alimentares está associada a um aumento das atitudes permissivas em relação à dopagem (Yager & O'dea, 2014).



Co-funded by
the European Union

Produtos proteicos

Alguns provas de que ingestão de mais mais de 1,5g/kg/dia são prejudiciais (homeostase, função renal, função hepática, doença coronária) (Delimaris, 2013); Para um indivíduo de 70 kg, isto equivale a "apenas" 105 g/dia.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 anos de idade

A Anna treina três vezes por semana num ginásio local, com o objetivo de ganhar uma quantidade moderada de músculo. É estudante universitária e segue influenciadores de fitness no Instagram e no TikTok;

Utiliza suplementos de proteína de soro de leite, caseína e cafeína para ganhar músculo e aumentar a resistência. Considera que tomar suplementos é uma parte essencial de "estar em forma".

Mas ela já consome proteínas suficientes nas suas refeições e não tem qualquer deficiência proteica nem faz treinos de alta intensidade.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 anos de idade

Ela acredita que há vantagens em tomar estes suplementos: sente que está a fazer o que os outros fazem para atingir os seus objectivos de fitness e, por sua vez, isso aumenta o seu sentimento de pertença, a sua motivação aumenta e torna-se mais empenhada em treinar e partilhar as suas experiências;

No entanto, esta situação tem um impacto financeiro no seu orçamento mensal e está associada ao desenvolvimento de crenças erróneas sobre a sua imagem corporal ("se não tomar estes suplementos, não poderei ter um corpo desejável");

Se ela não conseguir atingir os seus objectivos, existe um risco mais elevado de transição para substâncias mais potentes.



Co-funded by
the European Union

Steven McRae



Fotografia de Darian
Volkovo e The Royal Ballet



Co-funded by
the European Union

Steven McRae

Steven rompeu o tendão de Aquiles durante uma atuação ao vivo na Royal Opera House;
Afirma que, durante anos, lutou contra lesões, insistiu, insistiu e ignorou todos os sinais de que algo pior poderia acontecer...
"Vivia num estado constante de esgotamento" e estava "muito subaproveitado";
Atualmente, é uma das vozes mais sonantes que defendem mudanças no mundo do Ballet;

Nota lateral: Aumentou muito a sua massa muscular e a sua força e... houve críticos que disseram que ele é agora um dançarino menos interessante e menos gracioso...



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

Obrigado!

Se tiver alguma dúvida, envie uma mensagem eletrónica andre.silva@ipiaget.pt