

# Atenção para a prática de CICLAR

Termo que se popularizou nas redes remete à alternância do ciclo de uso de esteroides. Especialistas alertam para os perigos de tal método

POR CAROLINA MARCUSSE\*

Influenciadores fitness, redes sociais e canais que incentivam rotinas de treinos e dicas gerais se popularizaram na internet durante o período de isolamento por causa da pandemia — não eram raras as lives e os vídeos indicativos. Mesmo com as academias reabertas e as pessoas voltando à normalidade, a onda não perdeu a força.

A prática de atividades físicas regulares comprovadamente faz bem à saúde, o que preocupa os especialistas é o uso de outras substâncias, como os anabolizantes, para potencializar resultados. Os esteroides podem levar a uma série de efeitos adversos e só devem ser utilizados em casos específicos, se houver avaliação médica que indique a necessidade.

O termo “ciclar” tem sido utilizado nas redes para se referir a esse uso de anabolizantes, muitas vezes de forma perigosa. O educador físico e nutricionista Gustavo

Viana esclarece o significado da palavra: “Ciclar é utilizar substâncias, em quase todos os casos anabolizantes, dentro de algum protocolo, por um período específico de tempo seguido de períodos de não uso das substâncias”.

Isso significa que a pessoa faz uso da substância por tempos determinados e alterna entre o uso e o “descanso”. Muitos acreditam que, por ocorrerem pausas, os perigos não existem ou são atenuados, mas Gustavo alerta: “Existe risco de efeitos colaterais das drogas, entre eles alteração do perfil lipídico sanguíneo, aumento da pressão sanguínea, tumores no fígado e pâncreas, acne severa”.

O perigo pode ser ainda maior, segundo o profissional, quando as pessoas compram os anabolizantes de laboratórios clandestinos e desconhecidos. Por isso, não recomenda, sob nenhuma hipótese, essa aquisição sem procedência confiável e sem fiscalização, que é essencial para garantir a qualidade e a segurança.

Danielle Cerullo/Unsplash



## Motivação

Apesar dos riscos conhecidos, pessoas que treinam e não têm resultados imediatos podem recorrer a esses meios para ter um rápido aumento de massa muscular. Polyanna Barros, médica endocrinologista da clínica Ciendo Endocrinologia, explica que existem alguns metabolismos e características que podem dificultar o ganho de músculos, mesmo com treinos e alimentação adequados, mas que, mesmo assim, não justificam o uso da substância.

Segundo Polyanna, na endocrinologia, especialidade relacionada aos hormônios e ao metabolismo, a saúde e o equilíbrio são prioridades. Por isso, não são objetivados resultados instantâneos que podem gerar impactos severos à saúde a

curto e longo prazo. Para conhecer os riscos e as possibilidades de uso e intervenção para atingir as metas pessoais, a médica recomenda consulta com profissional de confiança, que possa esclarecer todos os fatores e possíveis consequências envolvidas.

A endocrinologista explica que o maior perigo é o uso indiscriminado das substâncias associado ao desconhecimento. “Muitas pessoas tomam a decisão de passar a consumir esteroides com base na experiência de conhecidos, amigos e até vídeos que assistiram, mas temos que ficar atentos porque, quando dá errado, muitos não expõem”, afirma.

Em sua experiência clínica, a médica percebe que algumas pessoas começam o tratamento de forma independente e só procuram exames e acompanhamento adequado