



Crônica da Cidade

SEVERINO FRANCISCO | severinofrancisco.df@dabr.com.br

Manchetes do Brasil

“Ladrões com roupas de Papai Noel furtam lojas de eletrônicos”

“Golpistas fazem projeto para anistiar o STF”

“Ministro da Fazenda declara que o Fundo Constitucional do DF, que atende a uma população de 3 milhões de pessoas, é um privilégio”

“Desemprego cai ao menor nível da série pesquisada desde 2012 e cotação do dólar dispara”

“Parlamentares elaboram projeto para legalizar as fake news”

“Excelências vão à Corte Internacional da ONU para denunciar os que pretendem criminalizar o peculato, a rachadinha, a devastação do meio ambiente, as fake news e o golpe”

“Juiz comete infração grave e é aposentado, compulsoriamente, com salário de R\$ 35 mil”

“PIB chega a 4% , crescimento superior o da China e dos EUA, e ameaça a estabilidade fiscal”

“Deputado afirma que cumprimento da lei configura exemplo claro de ativismo judicial”

“Agronegócio alimenta crise climática, que pode inviabilizar 74% das terras agrícolas na Amazônia e no Cerrado”

“Policia atira motoqueiro de cima de uma ponte em São Paulo e parlamentar presta solidariedade ao policial”

“Governador Tarcísio de Freitas admite: “Eu estava completamente errado” (nas críticas em relação a o uso de câmeras corporais pelos policiais)

“Índice de pobreza e de extrema pobre caem ao menor nível da série histórica desde 2012 e mercado fica nervoso”

“Pesquisa mostra que 85% da população é contra anistia para desmatar ilegal”

“Homem-bomba era candidato a vereador pelo PL de Santa Catarina”

“Gansos são usados como segurança em presídio do Piauí”

“Oitenta por cento do agronegócio brasileiro depende de chuvas geradas em territórios indígenas”

“Degelo do permafrost pode liberar bilhões de toneladas de carbono”

“Ladrão tem bicicleta furtada enquanto assaltava farmácia”

“Golpista tinha plano para dar o golpe em golpista”

SAÚDE / No Brasil, esses produtos são regulamentados e a venda exige prescrição médica. Quando comercializados sem controle e adulterados, podem causar danos irreversíveis ao corpo, que é exposto a níveis hormonais acima do normal

O risco dos anabolizantes

» LETÍCIA MOUHAMAD

Foi nas redes sociais que Sérgio (nome fictício), 27 anos, começou a acompanhar influenciadores fitness conhecidos por propagarem a ideia de que, para ganhar músculos e atingir o ‘shape’ desejado, é preciso fazer sacrifícios. Não apenas em relação à alimentação. “Eu era mais novo e, há tempos, tentava preencher as lacunas que não me permitiam sentir bem comigo mesmo. Eu queria ser visto”, contou.

Depois de meses consumindo conteúdos sobre alimentação regrada, suplementos e treinos intensos, veio o desejo de dar um passo a mais. Sérgio aderiu ao “ciclo”, termo que se refere ao uso, intercalado com pausas, de anabolizantes. “Não passei por um endocrinologista. Acreditava que não seria necessário. Então, comprei os produtos de um colega da academia e comecei a usar. No começo, vi resultado. Depois, as coisas desandaram”, revelou.

“Eu, que sempre fui tranquilo, passei a ter acessos de raiva com certa frequência. Sentia-me ansioso e impaciente. O estopim foi quando minha pressão ultrapassou os 15 por 7 e precisei correr ao pronto-socorro.” Com resultados de exames bastante alterados, Sérgio foi encaminhado a um especialista que, prontamente, restringiu o uso das substâncias.

Os anabolizantes são substâncias sintéticas derivadas da testosterona, o principal hormônio sexual masculino. Inicialmente desenvolvidos para tratar condições como perda muscular grave, deficiência de testosterona e algumas formas de anemia, os medicamentos são prescritos de forma controlada para pacientes que realmente necessitam dessa terapia.

“No Brasil, os anabolizantes são regulamentados e sua venda exige prescrição médica. Apesar

disso, há um mercado ilegal significativo, no qual esses produtos são vendidos sem controle, muitas vezes com adulterações e riscos ainda maiores para a saúde”, destacou Rodrigo Neves, endocrinologista, pós-graduado em nutrição.

Riscos

Os anabolizantes agem no organismo promovendo o aumento da síntese de proteínas, processo que leva ao ganho de massa muscular e de força. No entanto, o uso sem supervisão médica expõe o corpo a níveis hormonais muito acima do normal, resultando em sérios efeitos colaterais.

“Nos homens, pode causar infertilidade, atrofia dos testículos, ginecomastia (crescimento das mamas), queda de cabelo e maior risco de doenças cardiovasculares. Já nas mulheres, pode causar alterações irreversíveis, como engrossamento da voz, crescimento de pelos em locais incomuns e mudanças no ciclo menstrual”, enumerou o endocrinologista.

Além disso, ambos os sexos enfrentam riscos como lesões no fígado, aumento da pressão arterial, alterações no colesterol e problemas psicológicos. Alguns efeitos, como a ginecomastia em homens ou alterações vocais em mulheres, podem ser permanentes, mesmo após a interrupção do uso.

O maior alerta, porém, está relacionado aos problemas cardiovasculares, como hipertrofia do músculo cardíaco, arritmias e infartos, mesmo em jovens. “Essas substâncias alteram os níveis de colesterol, favorecem a formação de coágulos e aumentam a pressão arterial, criando um ambiente propício a complicações cardíacas. O uso prolongado, em doses altas ou sem acompanhamento médico, pode levar a situações fatais. Infelizmente, muitos jovens subestimam esses perigos”, lamentou o profissional.

Ed Alves/CB/D.A Press



O educador físico Daniel Dionísio diz que os anabolizantes podem reverter os resultados dos treinos

Saúde e segurança

O educador físico Daniel Dionísio alerta que o uso indevido de anabolizantes pode, muitas vezes, reverter os resultados esperados por quem os toma. “É absolutamente possível ganhar massa muscular de forma natural, sem recorrer a essas substâncias. O processo pode ser mais lento, mas é seguro e sustentável a longo prazo. Para isso, é importante seguir um plano de treino bem estruturado, que inclua progressão de carga e variação de exercícios”, orientou.

Exercícios de resistência, como levantamento de peso, são fundamentais para o ganho muscular. Também é importante priorizar uma dieta rica em proteínas, para reparação e crescimento muscular, carboidratos complexos, para obter energia para os treinos, e gorduras saudáveis. Descanso adequado, com sono de qualidade, e hidratação completam a lista.

Recomendação

Os anabolizantes são recomendados para situações específicas avaliadas exclusivamente por médicos — endocrinologistas, urologistas e geriatras, por exemplo — com treinamento suficiente para examinar a necessidade do paciente e monitorá-lo de forma segura.

Situações que demandam a prescrição da substância incluem tratamento de hipogonadismo masculino (baixa produção de testosterona), doenças que causam perda muscular severa, como o HIV, e algumas condições que comprometem a densidade óssea, como a osteoporose.

Nos casos em que o uso de anabolizantes é indicado, é fundamental seguir as orientações médicas rigorosamente. Segundo Rodrigo Neves, isso inclui: usar apenas a quantidade prescrita; realizar exames periódicos; manter uma dieta equilibrada; e integrar exercícios físicos supervisionados por profissionais de educação física para otimizar os resultados e reduzir riscos.

Três perguntas para Cláudia Melo, psicóloga especialista em vícios

Como o uso indiscriminado de anabolizantes pode estar relacionado à busca por se encaixar em padrões de beleza?

A falta de autoestima pode levar ao uso de anabolizantes, pois muitos veem essas substâncias como uma solução rápida para alcançar o corpo ideal, acreditando que isso lhes trará mais aceitação social e satisfação pessoal.

2. Quais os impactos do uso abusivo de anabolizantes na saúde mental?

De forma indiscriminada, pode aumentar episódios de raiva e impulsividade, além de

ocasionar mudanças químicas no cérebro, que potencializam transtornos como depressão e ansiedade, em especial após a interrupção do uso. O usuário pode se tornar emocionalmente dependente da substância para manter a aparência desejada, provocando distúrbios de imagem corporal, como a dismorfia muscular. Nesse transtorno, há uma preocupação excessiva com o tamanho do corpo e o desenvolvimento dos músculos. Por fim, o uso da substância pode gerar problemas sociais e emocionais, prejudicando relacionamentos, por exemplo, devido à

instabilidade emocional e ao foco excessivo na aparência.

3. Qual o papel de personalidades públicas e influenciadores digitais na desmistificação desses padrões de beleza?

Compartilhar rotinas de exercícios e alimentação que valorizem o bem-estar acima da estética, incentivar o autoconhecimento e desmistificar a ideia do corpo perfeito, mostrando que isso é, muitas vezes, fruto de edição ou ângulos favoráveis são algumas sugestões a influenciadores que abordam assuntos relacionados ao tema.

Obituário

Envie uma foto e um texto de no máximo três linhas sobre o seu ente querido para: SIG, Quadra 2, Lote 340, Setor Gráfico. Ou pelo e-mail: cidades.df@dabr.com.br

Sepultamentos realizados em 5 de dezembro de 2024

» Campo da Esperança

Bolívar Figueiredo de Macedo, 83 anos
Carolina Correa dos Santos de Oliveira, 43 anos
Cristovão Alves Gama, 78 anos
Eglair de Lara Batista, 81 anos
Gelsa Lima da Palma, 88 anos
Hilda Campilongo Pieratti, 93 anos
Ilda Araújo de Freitas, 76 anos
José Alvinho Pereira, 94 anos
Luis Airton de Oliveira, 79 anos
Luiz Lopes de Araújo, 79 anos
Luna Gabriele Protásio da Mota, menos de 1 ano

Maria Dantas Figueiras, 72 anos
Maria José Rosa, 74 anos
Nivaldo de Matos Lima, 62 anos
Paulo Roberto Xavier da Silveira, 74 anos
Sheila Batista Gonçalves, 34 anos

» Taguatinga

Ana Menezes de Albuquerque Teles, 50 anos
Antônio dos Santos Gonçalves, 67 anos
Domingos da Silva de Borja, 64 anos
Francisco Gonçalves Irmão, 90 anos
Galdina Germana Duarte, 78 anos
Geraldina Alexandre do

Nascimento, 54 anos
Guilherme Maximiano da Silva, 86 anos
Leonardo Antônio de Figueiredo, 45 anos
Nelson Nunes de Lucena, 94 anos
Raimundo Nonato de Sousa, 84 anos
Thaina Sophia Cordeiro Mendes, menos de 1 ano
Yuri dos Santos, 32 anos

» Gama

Antônio Luiz Pereira da Silva, 74 anos
Fábio Gonçalves Sousa de Sales, 34 anos
Hildene Louzeiro da Silva Barros, 72 anos
Maria Alves da Silva, 88 anos

» Planaltina

Anísio José de Souza, 58 anos
Francivaldo Sales do Nascimento, 56 anos
Luiz Felipe Batista Ferreira, 30 anos
Silveria Bruno Caetano, 79 anos

» Brazlândia

Diones Silva de Oliveira, 36 anos
Maria Nazaret Dourada de Sousa, 88 anos

» Jardim Metropolitano

Tereza Alves Rodrigues Lima, 88 anos
Genival Augusto Ferreira, 63 anos
Raineil Amancio da Silva

Júnior, 61 anos (cremação)
Maria Yelza de Paiva Marques da Costa, 105 anos (cremação)

Francisco Wanderley Luiz, 59 anos (cremação)
José Espedito de Moraes Reis, 71 anos (cremação)

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

ANTT AGÊNCIA NACIONAL DE TRANSPORTES TERRESTRES

AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico SRP nº. 90022/2024

OBJETO: Aquisição, por meio de Sistema de Registro de Preços, de mobiliários (com entrega e montagem) e bebedouros, para a Sede da Agência Nacional de Transportes Terrestres, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Total de Itens Licitados: 16. Edital: 05/12/2024 das 08h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h30. Endereço: Setor de Clubes Esportivos Sul - Polo 8 - Projeto Orla - Trecho 3, - BRASÍLIA/DF ou <https://www.gov.br/compras/edital/393001-5-90020-2024>. Entrega das Propostas: a partir de 05/12/2024 às 08h00 no site www.gov.br/compras. Abertura das Propostas: 17/12/2024 às 10h00 no site www.gov.br/compras.

Adão Cabral Formiga
Agente de Contratação