

## De hormônios essenciais a canetas emagrededoras, os peptídeos ganham popularidade, mas uso sem orientação e mercado paralelo preocupam especialistas

POR GIOVANNA RODRIGUES\*

**E**les deixaram de ser um termo restrito aos livros de biologia para ganhar espaço nas redes sociais, nos consultórios e até nas rotinas de beleza. Os peptídeos, cadeias curtas de aminoácidos que atuam como mensageiros no organismo, tornaram-se protagonistas de uma nova era da saúde e da estética. Mas, com a popularização, cresce também um cenário de promessas exageradas, uso indiscriminado e riscos pouco discutidos.

No corpo humano, essas moléculas desempenham funções fundamentais: participam da produção de hormônios, regulam processos metabólicos e influenciam desde o apetite até a regeneração celular. Substâncias como insulina e GLP-1 são exemplos de peptídeos naturais, essenciais para o funcionamento do organismo.

O problema surge, porém, quando não se tem a informação completa. A popularização levou ao aumento da oferta de peptídeos no mercado paralelo, muitos sem aprovação, sem procedência confiável e, em alguns casos, sequer testados em humanos.

Clínico geral e nutrólogo do Hospital Santa Lúcia, Leonardo Ferreira é especialista em peptídeos. Ele reforça que, sem controle de qualidade, não há garantia de que o produto contenha a substância prometida nem de que seja seguro. Além disso, o uso sem avaliação médica ignora fatores como contraindicações,

interações medicamentosas e efeitos colaterais. "Uma droga pode ser remédio ou veneno, o que muda é a indicação e a dose. Portanto, o uso sem critérios médicos e indicação clínica, pode pôr em risco a saúde do paciente", resume.

O interesse recente do público se deve, principalmente, ao avanço de medicamentos baseados em peptídeos. É o caso da semaglutida e da tirzepatida, inicialmente desenvolvidas para tratar diabetes tipo 2. Essas substâncias atuam imitando hormônios que regulam a saciedade e o metabolismo, reduzindo o apetite e melhorando o controle glicêmico. Com isso, passaram a ser utilizadas também no tratamento da obesidade, com resultados expressivos na perda de peso e na saúde metabólica. Esses medicamentos têm eficácia comprovada e passaram por rigorosos testes clínicos, com perfis de segurança bem estabelecidos.

Outro campo que preocupa é o uso de peptídeos para performance física. Muitas substâncias divulgadas com esse objetivo não contam com estudos clínicos em humanos ou não foram aprovadas para esse fim. Mesmo compostos conhecidos, como o hormônio do crescimento, têm indicações médicas específicas. Fora desse contexto, podem causar desequilíbrios hormonais, metabólicos e cardiovasculares.

**\*Estagiária sob supervisão de Sibe Negromonte**

# Entre-promoerisco

## O QUE SÃO PEPTÍDEOS?

São cadeias curtas de aminoácidos (geralmente de 2 a 50) que funcionam como mensageiros biológicos, sinalizando às células do corpo para realizar funções específicas. O corpo humano produz alguns hormônios que são peptídeos, como colágeno, GLP-1, glucagon, insulina, GH, igf-1, HCG e outros.

## PRINCIPAIS USOS

### Skincare e estética

- **Estimular colágeno e elastina:** atuam sinalizando às células para produzirem mais colágeno, o que aumenta a firmeza, reduz rugas e melhora a elasticidade da pele.
- **Cicatrização e reparação:** ajudam na regeneração tecidual após lesões, sendo úteis em tratamentos pós-procedimentos.
- **Ação anti-inflamatória:** ajudam a acalmar a pele sensível ou com rosácea/acne.
- **Controle da melanina:** regulam a pigmentação para uniformizar o tom da pele.

### Tratamentos

- **Controle de diabetes:** a insulina é um peptídeo usado há mais de um século para gerenciar os níveis de açúcar no sangue.
- **Emagrecimento e controle metabólico:** medicamentos como Ozempic e Monjaro (semaglutida/tirzepatida) imitam peptídeos como o GLP-1 para controlar o apetite e o metabolismo.
- **Regulação hormonal:** usados em terapias de reposição, como o hormônio do crescimento (GH) ou a ocitocina.
- **Saúde cardiovascular:** peptídeos, como a nesiritida, tratam insuficiência cardíaca.

## RISCOS DO USO SEM PRESCRIÇÃO

O uso de peptídeos sem recomendação, especialmente injeções "milagrosas" compradas on-line, oferece riscos graves.

- **Contaminação e qualidade:** produtos falsificados ou de laboratórios clandestinos podem conter impurezas, dosagens incorretas e contaminação bacteriana.
- **Desregulação hormonal/metabólica:** podem causar resistência à insulina, alterações na tireoide e desequilíbrios no hormônio do crescimento.
- **Riscos cardiovasculares:** o uso de certos peptídeos tem sido associado a aumento da pressão arterial e problemas cardíacos.
- **Reações locais e sistêmicas:** injeções podem causar dor, inchaço, infecção (abscessos) e inflamação crônica.
- **Efeitos gastrointestinais:** em peptídeos orais ou injetáveis (como os para emagrecer), são comuns náuseas, vômitos e diarreia.

O uso deve ser estritamente médico e com produtos de procedência farmacêutica.

