

O PAPEL DO FARMACÊUTICO NA DIVULGAÇÃO DE RISCOS E BENEFÍCIOS DO USO DE SUPLEMENTOS

The Pharmacist's Role in Disclosing the Risks and Benefits of Supplement Use

El papel del farmacéutico en la divulgación de los riesgos y beneficios del uso de suplementos.

Maria Daniela Silva de Souza

Centro Universitário Inta- Uninta

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0001-7159-9896>

Ana Vitória Carneiro

Centro Universitário Inta- Uninta

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0002-3152-4715>

Bianca Mayra Paiva Tomás

Centro Universitário Inta- Uninta

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-7174-0405>

Khliid Artaxerxes Rodrigues Lopes

Universidade Maurício de Nassau

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0008-2492-0537>

***Autor correspondente:**

Maria Daniela Silva de Souza

mardani.farma@gmail.com

RESUMO

A crescente busca por bem-estar, qualidade de vida e melhor desempenho físico tem impulsionado o uso de suplementos alimentares, muitas vezes de forma indiscriminada e sem orientação profissional. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo evidenciar o papel do farmacêutico na orientação quanto aos riscos e benefícios associados ao uso desses produtos. Trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo, descritivo e exploratório, realizada por meio de buscas nas bases de dados PUBMED e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando os descritores

Recebido em: [18/04/2026]

Publicado em: [21/05/2026]

“farmacêutico”, “suplemento alimentar” e “atividade física”. Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2023, totalizando 16 estudos selecionados. Os resultados demonstraram que o consumo de suplementos é amplamente difundido entre praticantes de atividade física, frequentemente influenciado por fatores como mídia, busca por estética e recomendações não profissionais. Evidenciou-se que o uso inadequado pode acarretar riscos à saúde, incluindo efeitos adversos, interações medicamentosas e consumo de substâncias não declaradas. Nesse cenário, o farmacêutico desempenha papel fundamental na promoção do uso racional, fornecendo orientações sobre posologia, indicações, contraindicações e possíveis riscos. Além disso, atua na educação em saúde, contribuindo para decisões mais seguras por parte dos usuários. Conclui-se que a atuação do farmacêutico é essencial para garantir o uso consciente de suplementos alimentares, promovendo a segurança, a eficácia e a qualidade de vida da população.

PALAVRAS-CHAVE: Suplementos Alimentares; Farmacêutico; Atividade Física.

ABSTRACT

The growing search for well-being, quality of life, and improved physical performance has increased the use of dietary supplements, often without proper professional guidance. In this context, this study aimed to highlight the role of the pharmacist in guiding the risks and benefits associated with the use of these products. This is a qualitative, descriptive, and exploratory bibliographic review conducted through searches in PUBMED and Scientific Electronic Library Online (SciELO) databases, using the descriptors

“pharmacist,” “dietary supplements,” and “physical activity.” Articles published between 2018 and 2023 were included, resulting in a total of 16 selected studies. The findings indicate that supplement consumption is widespread among individuals engaged in physical activity, often influenced by media, aesthetic goals, and non-professional recommendations. It was observed that improper use may pose health risks, including adverse effects, drug interactions, and ingestion of undeclared substances. In this scenario, the pharmacist plays a crucial role in promoting rational use by providing guidance on dosage, indications, contraindications, and potential risks. Additionally, pharmacists contribute to health education, supporting safer decision-making among users. It is concluded that the pharmacist’s role is essential in ensuring the safe and effective use of dietary supplements, promoting health, safety, and quality of life in the population.

KEYWORDS: Dietary Supplements; Pharmacist; Physical Activity.

RESUMEN

La creciente búsqueda de bienestar, calidad de vida y mejora del rendimiento físico ha impulsado el uso de suplementos dietéticos, a menudo de forma indiscriminada y sin orientación profesional. En este contexto, este estudio tuvo como objetivo destacar el papel del farmacéutico en la orientación sobre los riesgos y beneficios asociados al uso de estos productos. Se trata de una revisión bibliográfica cualitativa, descriptiva

y exploratoria, realizada mediante búsquedas en las bases de datos PubMed y Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando los descriptores "farmacéutico", "suplemento dietético" y "actividad física". Se incluyeron artículos publicados entre 2018 y 2023, lo que suma un total de 16 estudios seleccionados. Los resultados demostraron que el consumo de suplementos está muy extendido entre quienes practican actividad física, influenciado frecuentemente por factores como los medios de comunicación, la búsqueda de la estética y las recomendaciones no profesionales. Se evidenció que el uso inadecuado puede conllevar riesgos para la salud, incluyendo efectos adversos, interacciones farmacológicas y el consumo de sustancias no declaradas. En este contexto, el farmacéutico desempeña un papel

fundamental en la promoción del uso racional, brindando orientación sobre la dosificación, las indicaciones, las contraindicaciones y los riesgos potenciales. Además, contribuye a la educación sanitaria, ayudando a los usuarios a tomar decisiones más seguras. En conclusión, el papel del farmacéutico es esencial para garantizar el uso consciente de los complementos alimenticios, promoviendo la seguridad, la eficacia y la calidad de vida de la población.

PALABRAS CLAVE: Suplementos dietéticos; Productos farmacéuticos; Actividad física.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a busca por bem-estar e qualidade de vida tem se consolidado como um objetivo crescente na sociedade. Nesse contexto, destaca-se que tais condições podem ser alcançadas por meio da prática regular de atividades físicas, as quais contribuem para o aprimoramento da capacidade funcional, tanto no âmbito físico quanto mental (Aguiar *et al.*, 2023).

Carvalho (2018) relata que o intuito de melhorar o desempenho no decorrer dos exercícios físicos e, conseqüentemente os resultados, as pessoas tem buscado comumente a utilização dos suplementos alimentares. Tais produtos tem o propósito de fornecer nutrientes, enzimas, probióticos ou substâncias bioativas. A partir do seu uso associado a outros fatores, é possível alcançar hipertrofia muscular, perda de peso, melhoria da capacidade física, entre outros.

Não obstante, em razão da influência midiática existente na sociedade relacionada ao corpo perfeito, percebe-se o uso dessas substâncias com propósito ergogênico e estético, por praticantes de atividade física, especialmente de musculação (Aguiar et al., 2023).

Devido a prática de atividade física ter se tornado um hábito comum, pode-se perceber também um aumento da comercialização dos suplementos alimentares, seja devido à busca por melhor estética ou para obtenção de um melhor desempenho físico (Oliveira; Novais; Silva, 2018).

De acordo com Almeida, Ribeiro e Freitas (2018), a suplementação alimentar é um mecanismo muito empregado por praticantes de exercícios físicos, acima de tudo, por aqueles que querem praticar atividades de alta intensidade. Porém, existem diversos fatores que podem contribuir para a adesão da prática da suplementação.

Em muitos casos, o uso de suplemento alimentar é considerado estratégia nutricional para indivíduos que não conseguem satisfazer suas necessidades energéticas. No entanto, seu uso vem sendo realizado de forma indiscriminada e há pouco conhecimento na literatura sobre seus efeitos (Moretti *et al.*, 2018).

Com isso, há a preocupação dos profissionais da saúde, sendo válido analisar o perfil de consumo de suplementos nutricionais pelos frequentadores de academias e adeptos ou não da prática de exercícios físicos. Visualiza-se, também, a oportunidade para identificar e avaliar as orientações advindas por parte dos profissionais qualificados dentro de pontos de vendas e distribuição desses produtos, para que, assim, o público consumidor entenda quando é necessário o uso, os melhores horários e a maneira correta de inserir no cotidiano os suplementos nutricionais, sem colocar a saúde em risco (Botelho *et al.*, 2019).

O foco principal do farmacêutico é a ética profissional e a busca geral pelo bem-estar e segurança da sociedade em qualquer área de trabalho. Portanto, ao usar suplementos, o farmacêutico deve fornecer instruções de uso, pois muitas vezes os praticantes de exercícios utilizam os suplementos devido indicações, tomando-os sem orientação profissional.

Diante do exposto, essa pesquisa tem como objetivo ressaltar o papel do profissional farmacêutico na orientação quanto aos riscos e benefícios do uso de suplementos alimentares.

2. METODOLOGIA

A metodologia aplicada no presente estudo tem como característica uma pesquisa bibliográfica, qualitativa, descritiva e exploratória sobre o tema, abordagem nutricional na função tireoidiana.

Gil (2017) conceitua pesquisa bibliográfica como aquela que é elaborada a partir de material já publicado, inclui material impresso, livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos.

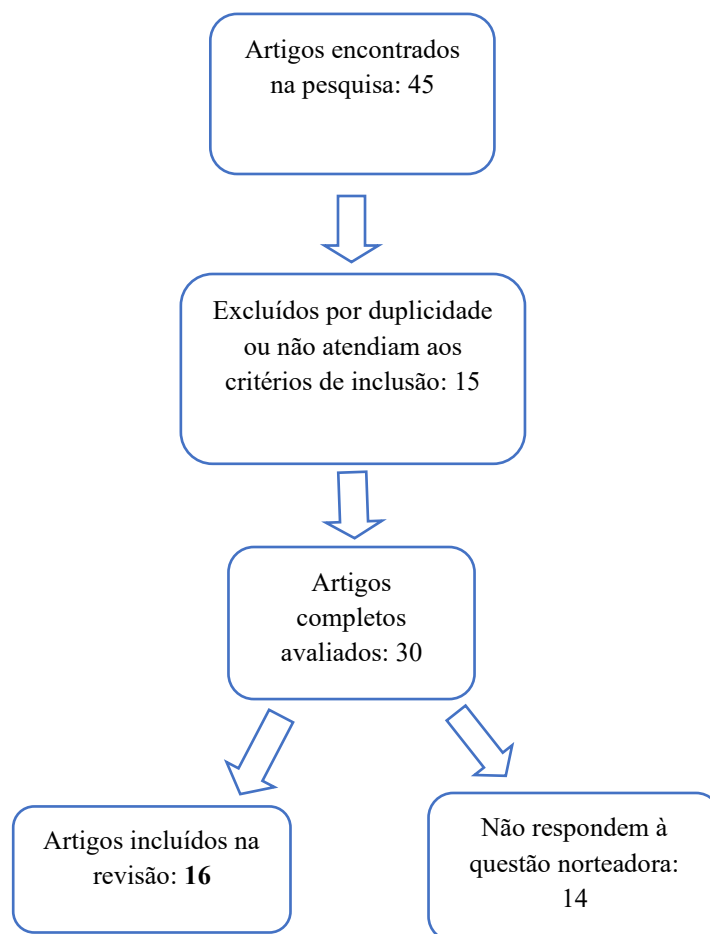
A revisão bibliográfica se deu a partir do processo de levantamento e análise nas bases de dados eletrônicos PUBMED e *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), desenvolvida a partir de artigos científicos, utilizando os seguintes descritores: Farmacêutico; Suplemento Alimentar; Atividade Física. Para que se pudessem aprimorar os achados dessa busca, foi utilizado o marcador booleano ‘and’, fazendo a junção entre os descritores.

As buscas foram realizadas visando descrever com responsabilidade as informações colhidas através do material estudado. Foram incluídos artigos publicados de 2018 a 2023, nos idiomas português e inglês, em periódicos nacionais e internacionais que apresentem relevância relativa ao tema pesquisado.

Foram excluídos os artigos repetidos em duas ou mais bases de dados, estudos que, pelo título e/ou após a leitura do resumo, não faziam abordagem ao tema relacionado aos objetivos do estudo, e os que não estavam no tempo estipulado da pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial pelos artigos resultou em 45 publicações, destas percebeu-se que 15 estavam apresentando duplicidade ou não atendiam aos critérios de inclusão, 30 artigos completos foram avaliados, e destes 14 não respondiam à questão norteadora, restando assim apenas 16 textos aptos para a realização desta revisão, conforme descrito no fluxograma a seguir:

FLUXOGRAMA 01: Dados relacionados à busca de textos da pesquisa

Fonte: dados da pesquisa, 2023.

A suplementação alimentar é um mecanismo muito utilizado por praticantes de exercícios físicos, principalmente aqueles que desejam realizar atividades de alta intensidade. Contudo, são muitos os fatores que podem contribuir para a adesão às práticas de suplementação (Almeida; Ribeiro; Freitas, 2018).

A busca pelo corpo ideal também leva as pessoas a frequentarem academia e, por sua vez, procurarem suplementos, principalmente aqueles que proporcionam resultados rápidos (Maximiano; Santos, 2017). Para alcançar resultados mais rápidos, os praticantes de musculação se submetem cada vez mais ao consumo de suplementos alimentares. Informações equivocadas presentes em diversos meios de comunicação sobre a finalidade dos suplementos alimentares acabam contribuindo para o consumo inconsequente. O acesso a informações pela

via mais coerente pode ser fator determinante no sucesso ao consumir estes produtos (Silva; Silva, 2018).

Neves et al. (2017) percebem que o consumo de suplementos alimentares sem prescrição médica pode ser considerado problema de saúde pública. Estudos apontam o uso abusivo desses suplementos e drogas com efeito ergogênico em ambientes de prática de atividade física, principalmente entre usuários jovens incentivados pelo apelo do marketing e pela pressão da mídia por um corpo esteticamente inatingível no curto prazo, tornando-os vulneráveis à orientação de colegas e treinadores, quase sempre despreparados.

No Brasil, de acordo com a associação Brasileira dos fabricantes de suplementos nutricionais e alimentos para fins especiais (Brasnutri), entre 2010 e 2016, o faturamento do mercado desses produtos passou de R\$ 637 milhões para R\$ 1,49 bilhão, colocando o país como terceiro maior consumidor de suplementos alimentares no mundo, depois dos Estados Unidos e da Austrália (Silva; Toledo; Lamy, 2021).

A venda desses produtos comerciais no Brasil é regulamentada pela Agência de Vigilância Sanitária, a Anvisa, que aplica uma legislação diferente para suplementos e medicamentos (Lima, 2019). No entanto, é importante ressaltar que os suplementos alimentares não seguem a mesma regulação dos medicamentos, portanto, a lei que os regulamenta não exige que os suplementos sejam submetidos a estudos de fase 3, que atestam a eficácia e segurança dos medicamentos vendidos em farmácias (Venda, 2019).

Nesse contexto, a Lei 13.021 (04 agosto 2014) – reconhece a Farmácia como estabelecimento de saúde e reitera a obrigatoriedade da presença permanente do farmacêutico nas farmácias, prestando a assistência farmacêutica, assistência à saúde e orientação sanitária individual e coletiva (Lopes; Cruz, 2018).

As resoluções CFF 585/13 e 586/13 dispõem sobre boas práticas farmacêuticas para o controle sanitário do funcionamento, da dispensação e da comercialização de produtos e da prestação de serviços farmacêuticos em farmácias e drogarias e dá outras providências. Também é permitida a prática clínica e a prescrição de medicamentos específicos para prevenir doenças pelo profissional farmacêutico (Lima, 2019).

Sabe-se que muitos suplementos alimentares devido a ampla variedade de produtos que prometem auxiliar na perda de peso, no aumento da musculatura e na melhora da estética corporal e do rendimento físico podem causar graves problemas de saúde quando não indicados por profissional qualificado (Souza, 2022).

O profissional farmacêutico pode atuar na promoção do uso racional do medicamento mediante a orientação do paciente, evitando possíveis prejuízos à saúde (Nunes *et al.*, 2017).

A atividade do profissional promove benefícios ao paciente, incluídas as atividades, cuidados, compromissos, comportamentos, valores éticos, responsabilidades e habilidades do profissional farmacêutico na prestação do acompanhamento farmacoterapêutico da, buscando a obtenção de resultados terapêuticos baseados nos indicadores de saúde e na qualidade de vida dos pacientes (Santos; Carvalho; Andrade, 2021). Assim, através da assistência, o farmacêutico torna-se corresponsável pela qualidade de vida do paciente.

De acordo com Souza (2018) as pessoas que fazem uso de suplementos nutricionais o fazem principalmente por indicação do dono da academia, do profissional de Educação Física, do médico, de amigos ou por autoindicação, prejudicando-se com o uso indevido de suplementos.

Porém, estes atletas requerem um acompanhamento de um profissional da saúde seja médico ou farmacêutico para o uso de substâncias ergogênicas, pois, estas sem uma orientação adequada podem apresentar além dos componentes descritos nos rótulos, outras substância como os precursores de hormônios e testosterona, podendo ocasionar controle de doping positivo, além de informar o atleta quanto aos efeitos farmacológicos, toxicológicos e adversos, interações, posologia e contra-indicações relativas as substâncias ergogênicos (Bertolucci, 2019).

O farmacêutico é o profissional que informa e orienta o paciente sobre o uso adequado de medicamentos, da dosagem, a influência dos alimentos, a interação com outros medicamentos e o reconhecimento de reações adversas potenciais (Costa et al., 2021).

A função do farmacêutico na prática clínica permite a orientação e prescrição de suplementos alimentares com o objetivo de prevenir, restaurar e otimizar a saúde física e mental, assim como informar o paciente acerca do uso e dispensação do suplemento alimentar, se ponderar que o mesmo pode prejudicar a saúde do paciente (Verdan; Santos; Senna Junior, 2021).

De outro modo, o farmacêutico pode aconselhar os clientes quanto às opções disponíveis, informando acerca das circunstâncias de utilização e de controle, sobre as ocasiões em que deve ser consultado um médico, bem como proceder, ou não, à dispensa do suplemento alimentar ou à prescrição, desde que analisado cada caso (Silva; Rodrigues Junior, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de medicamentos e suplementos por atletas, especialmente aqueles de alto desempenho é uma realidade comum, que deve ser considerada pelos profissionais de saúde, de modo a auxiliar e avaliar o uso correto dessas substâncias evitando a ocorrência dos inúmeros eventos adversos que podem vir a ocorrer.

A partir deste estudo foi possível evidenciar a relevância do profissional farmacêutico na divulgação dos riscos e benefícios do uso de suplementos, tendo um papel importante para a orientação quanto a sua utilização, aconselhamento acerca das opções disponíveis, condições para uso e administração, promovendo assim a saúde e bem estar da população.

Através da assistência, os farmacêuticos devem garantir o tratamento e promoção global, bem como a proteção e reabilitação dos indivíduos que necessitam de maior atenção e cuidado, dispensando e prescrevendo suplementos alimentares de acordo com a situação de cada consumidor.

Espera-se que esse estudo constitua uma nova ferramenta no âmbito da produção científica, afim do melhoramento do conhecimento científico dos profissionais que possuam interesse na temática, bem como desperte o interesse para a realização de novas pesquisas.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, A. B. R. et al. Benefícios e Riscos do Uso de Suplementos Alimentares por praticantes de atividade física e o papel do farmacêutico. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v1, n.1, 2023.
- ALMEIDA, I. V.; RIBEIRO, M. C. O.; FREITAS, R. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 76, p. 992-1004, 2018.
- BERTOLUCCI, P. Nutrição, Hidratação e Suplementação do Atleta. Nutrição em Pauta – **A revista do Profissional de Nutrição**. São Paulo SP. 2019.
- BOTELHO, A. T.; SOARES, E. P.; SOARES, L. J. F.; LEÃO, L. L.; MONTEIRO, P. A.; SOUZA, S. A.; SOUZA, A. F.; ROCHA, F. G. S.; FARIAS, P. K. S. Perfil hídrico e consumo de suplementos por frequentadores de academia. **Journal Health NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 258-268, 2019.
- CARVALHO, Jefferson de Oliveira *et al.* Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. **Revista Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 213-225, 2018.
- COSTA, A. M.; LOBO, L. C.; SILVA, M. S.; ANDRADE, L. G. Atenção Farmacêutica Na Farmácia Comercial. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 9, p. 965-977, 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- LIMA, D. A. Os dez medicamentos mais vendidos no Brasil no ano de 2018: aspectos farmacológicos, utilização e o papel do farmacêutico na dispensação. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, 2019.

LOPES, D. A. M. G.; CRUZ, F. O. Atenção farmacêutica e consultórios farmacêuticos. **Revista das Faculdades Oswaldo Cruz**. Ed. v. 16, 2018.

MAXIMINIANO, C. M. B. F.; SANTOS, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 93-101, 2017.

NEVES, D. C. G.; PEREIRA, R. V.; LIRA, D. S.; FIRMINO, I. C.; TABAI, K. C. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. Oikos: **Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 28, n.1, p. 224-238, 2017.

NUNES, G. M.; SILVA, P.; KANTELETTE, A. P.; SILVA, P. A.; MONTEIRO, A. P.; VERGARA, J. A. automedicação e o papel do farmacêutico: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 1, n. 2, p. 55-60, 2017.

OLIVEIRA, H.; NOVAIS, V.; SILVA, F. Consumo de suplementos alimentares por jovens na estância turística de Ouro Preto do Oeste-RO. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 76, p. 963-971, 2018.

MORETTI, S. M. B.; DE OLIVEIRA, D. M.; DE OLIVEIRA, C. S. A.; MANOCHIO, M. G.; SANTOS, D. Perfil e consumo de suplementos nutricionais de praticantes de exercícios físicos em academias. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 74, p. 825-833, 2018.

SANTOS, P. C.; DE CARVALHO, A. S.; ANDRADE, L. G. Automedicação e o Uso Irracional: O Papel Do Farmacêutico No Combate A Essas Práticas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 728-744, 2021.

SILVA, C. C.; SILVA, R. P. P. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. **RBNE Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 73, p. 617-627, 2018.

SILVA, J. C. L.; DE TOLEDO, A. C. V.; LAMY, M. Doping esportivo e consumo de suplementos alimentares: uma relação delicada. **Cadernos Ibero Americanos de Direito Sanitário**, v. 10, n. 1, p. 56-75, 2021.

SILVA, A. C. G.; RODRIGUES JÚNIOR, O. M. Riscos e benefícios do uso de suplementos nutricionais na atividade física. **Brazilian Journal of Development**, v.6, n.12, p.96770-96784, 2020.

SOUZA, E. Tradução e adaptação de um questionário elaborado para avaliar a segurança do paciente na atenção primária em saúde. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 6, n.12 v. 6, n.12, p.08-12, 2018.

VENDA, M. J. F. Suplementos ergogênicos e probióticos: o papel do farmacêutico comunitário. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 14. Num. 85. p. 210-221, 2019.

VERDAN, K. F.G; SANTOS, J. E.; SENNA JÚNIOR, V. A. Riscos e Benefícios da utilização de suplementos nutricionais na prática de atividade física. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. v.7, n.10, 2021.