

**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS – FEF
FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS - FIFE**

CAMILA RODRIGUES DE PAULA
ERVERTON JONAS FERREIRA
GABRYELLA VIEIRA COSTA GONDIM
GUILHERME RICARDO SCARANELLO

RISCOS ASSOCIADOS A AUTOSSUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

**FERNANDÓPOLIS
2025**

**CAMILA RODRIGUES DE PAULA
ERVERTON JONAS FERREIRA
GABRYELLA VIEIRA COSTA GONDIM
GUILHERME RICARDO SCARANELLO**

RISCOS ASSOCIADOS A AUTOSSUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora do Curso de
Graduação em Biomedicina da Fundação
Educativa de Fernandópolis como exigência parcial
para obtenção do título de Bacharel em Biomedicina.

Orientador: Prof. MSc. Lucas Augusto Bonfadini

RISCOS ASSOCIADOS A AUTOSSUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

RISKS ASSOCIATED WITH SELF-SUPPLEMENTATION OF DIETARY SUPPLEMENTS

PAULA, C. R.¹; FERREIRA, E. J.¹; GONDIM, G. V. C.¹; SCARANELLO, G. R.¹; BONFADINI, L. A.²
E-mail: ervertonjferreira@gmail.com; lucasbonfadini@fef.edu.br

ABSTRACT: *We analyzed the risks associated with dietary self-supplementation, a practice that has significantly expanded, especially among individuals seeking improved physical performance, muscle hypertrophy, and weight loss. The methodology used was a qualitative and descriptive literature review, based on 10 articles published between 2015 and 2025. The results showed that self-medication with supplements, without professional supervision, is associated with several adverse effects, including cardiovascular, hepatic, renal, hormonal, and psychological complications. It was also observed that factors such as media influence, aesthetic culture, and the easy access to these products contribute to inadequate and indiscriminate use. The discussion highlights that, although supplements may provide benefits when properly used, their consumption without specialized guidance represents a significant public health issue, requiring stricter monitoring, regulation, and awareness programs.*

Keywords: *Dietary supplements; Self-supplementation; Health risks; Regulation; Public health.*

RESUMO: O presente estudo analisou os riscos associados à autossuplementação alimentar, prática que vem crescendo entre indivíduos que buscam melhora do desempenho físico, emagrecimento e hipertrofia muscular. O objetivo foi apresentar os efeitos prejudiciais e as consequências decorrentes do uso indiscriminado de suplementos sem acompanhamento profissional. A metodologia adotada consistiu em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, realizada em bases científicas e sites oficiais, na qual foram selecionados 10 artigos publicados entre 2015 e 2025. Os resultados evidenciaram que a autossuplementação está relacionada a complicações cardiovasculares, hepáticas, renais, hormonais e psicológicas, além de ser influenciada pela cultura estética, pela mídia e pela facilidade de acesso a esses produtos. A discussão destacou que, embora os suplementos possam trazer benefícios quando utilizados de forma adequada e com orientação especializada, o uso sem supervisão representa um importante problema de saúde pública, demandando maior regulamentação, fiscalização e estratégias de conscientização.

Palavras-chave: Suplementos alimentares; Autossuplementação; Riscos à saúde; Regulamentação; Saúde pública.

¹ Acadêmico(a) do curso de Biomedicina das Faculdades Integradas de Fernandópolis - FIFE, Fernandópolis-SP.

² Biomédico, orientador e professor do curso de Biomedicina das Faculdades Integradas de Fernandópolis - FIFE, Fernandópolis-SP.

INTRODUÇÃO

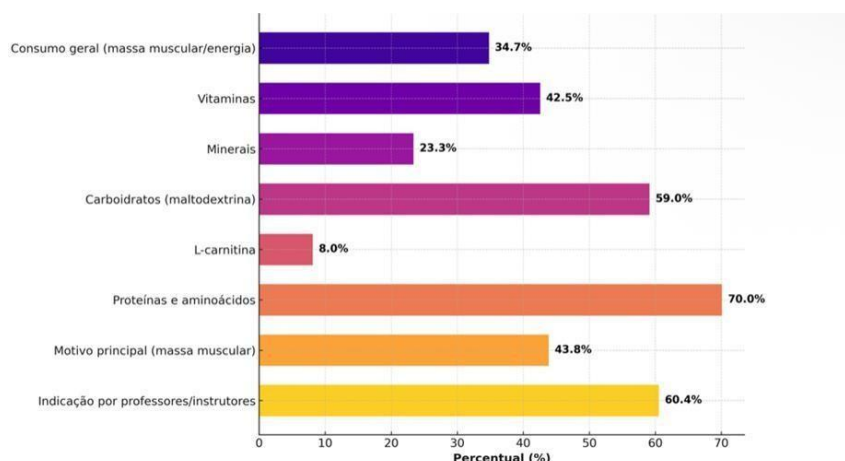
Os suplementos alimentares são nutrientes e substâncias com valor nutricional ou fisiológico que servem para complementar a alimentação. Eles são usados para suprir necessidades do corpo, melhorar a saúde e o desempenho físico. Com o aumento da busca por qualidade de vida e por melhor rendimento esportivo, o consumo de suplementos cresceu muito. Porém, ainda existem dúvidas sobre sua eficácia e segurança em diferentes grupos de pessoas (Maughan et al., 2020; NIH, 2020; Xiang et al., 2022).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA (2020), esses produtos são voltados para pessoas saudáveis, oferecendo substâncias bioativas, enzimas, nutrientes ou probióticos, mas não têm função de remédio, ou seja, não tratam, previnem nem curam doenças.

O corpo humano precisa de vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas, lipídeos e outros nutrientes para se manter saudável. Quando a dieta é restrita e não oferece esses nutrientes na quantidade certa, muitas pessoas recorrem aos suplementos (Silva, 2018). Esse hábito muitas vezes é motivado pela busca do “corpo perfeito”, pela pressão social e pelo pouco conhecimento sobre alimentação adequada (Ribeiro, 2016).

O consumo de suplementos tem aumentado no Brasil e no mundo por vários motivos: ganhar massa muscular, melhorar a imunidade, aumentar a energia e o condicionamento físico, principalmente entre atletas (Costa & Borba, 2015; Carvalho et al., 2018). No entanto, quando usados de forma errada ou em excesso, podem trazer prejuízos à saúde, dependendo da dose, do tempo de uso e do estado nutricional de cada pessoa (Schuler & Da Rocha, 2018).

Figura 1: Aumento do Consumo de Suplementação Alimentar.



Legenda: Aumento do consumo da Suplementação Alimentar e os tipos mais utilizados pela população.

Fonte: FERREIRA, Alex Bisotto et al. Quais os suplementos alimentares mais utilizados?. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 1, p. 85-90, jan./mar. 2016. DOI:<https://doi.org/10.17058/cinergis.v17il.6909>. Acesso em 31 de Agosto, 2025.

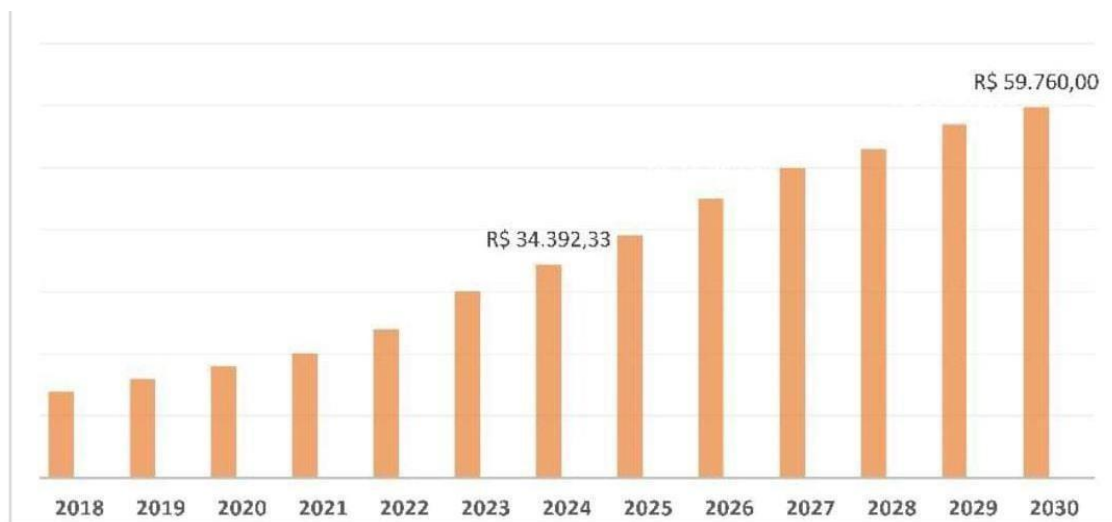
A facilidade de compra, já que não precisam de receita médica, e a influência das redes sociais contribuem para o uso sem orientação (Fernandes & Machado, 2016; Molin et al., 2019). Apesar de poderem ajudar no desempenho esportivo, os suplementos devem ser usados com cuidado, baseados em evidências científicas e sempre com acompanhamento de profissionais de saúde (Maughan et al., 2018; Murphy et al., 2022).

O uso incorreto pode causar problemas cardíacos, como hipertensão, arritmias, insuficiência cardíaca, hipertrofia cardíaca, complicações hepáticas e renais, podendo levar a danos irreversível desses órgãos, desencadeando doenças crônicas e até falência dos órgãos, alterações hormonais, como atrofia testicular, ginecomastia em homens e alterações no ciclo menstrual em mulheres e também alterações na produção de hormônios essenciais para o funcionamento saudável do organismo (Flores et al., 2024). Porém, quando bem orientados, os suplementos também podem trazer benefícios, como prevenir doenças, retardar o envelhecimento e melhorar a qualidade de vida (Resende et al., 2015; Galvão et al., 2017; Souza, 2017).

Por isso, é de extrema importância o acompanhamento nutricional especializado, pois apenas eles estão aptos a recomendar a necessidade, a dose e a forma de uso desses produtos, considerando cada pessoa de forma individual (Confortin et al., 2017). Ainda assim, é comum que as orientações venham de instrutores de academia ou amigos, o que aumenta os riscos de uso incorreto (Galvão et al., 2017).

Dessa forma, o consumo sem acompanhamento e a automedicação com suplementos se tornam um problema de saúde pública, pois pessoas que buscam mais saúde podem acabar prejudicando o próprio organismo pelo uso incorreto (Gonçalves das Neves, 2017).

Figura 2: Mercado Brasileiro de Suplementos Alimentares 2018-2030 (R\$).



Legenda: Perspectiva do aumento do consumo de Suplementos esperados para os próximos 5 anos.

Fonte: Brazil dietary supplements market. Grand View Research, s.d.
Disponível em: https://grandviewresearch.com/horizon/table_image/brazil-dietary-supplements-market-1239443.webp. Acesso em: 27 mai. 2025.

A relevância do tema se justifica pelo aumento expressivo do consumo de suplementos alimentares e pela falta de conhecimento da população quanto ao uso correto desses produtos. Essa realidade pode ocasionar riscos à saúde, reforçando a necessidade de ampliar a conscientização e promover regulamentações mais eficazes. Desse modo, o estudo busca contribuir para a discussão sobre práticas seguras de consumo e para a valorização de orientações baseadas em evidências científicas.

OBJETIVOS

• OBJETIVO GERAL

Apresentar os efeitos prejudiciais e as consequências da autossuplementação alimentar.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relatar o aumento significativo da autossuplementação na população.
- Ressaltar os riscos predominantes correlacionados ao uso abusivo e impróprio dos suplementos.

- Abordar a falta de conhecimento dos verdadeiros riscos e benefícios dos suplementos.

METODOLOGIA

Esse trabalho é uma pesquisa de revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva. Para a construção deste, foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO, Google acadêmico, e em sites oficiais do governo, selecionando assim estudos que acordassem o tema proposto.

Durante a pesquisa, foram encontrados 50 artigos relacionados ao tema. Como critérios de inclusão, foram incluídos apenas artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis inteiramente em língua portuguesa e que expusessem relação direta com o tema proposto priorizando informações que abordassem “Suplementos Alimentares” “Efeitos Adversos” “Uso Irracional” e “Riscos à Saúde”. Como critérios de exclusão, foram excluídos artigos publicados em outros idiomas e trabalhos anteriores ao ano de 2015.

Após a aplicação dos critérios estabelecidos, foram selecionados 10 artigos, que foram escolhidos criteriosamente, tendo como objetivo identificar, comparar e discutir os resultados principais, assim contribuindo para a compreensão e base teórica do tema em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No quadro abaixo se encontram os artigos e sua breve descrição.

Quadro 1: Descrição dos artigos selecionados para a pesquisa.

Autores (sobrenome, ano)	Título	Metodologia	Objetivos	Resultados e Discussão	Conclusão
Silva, Decante & Henriques (2022).	Consequências do uso indiscriminado de suplementos alimentares na nutrição esportiva.	Revisão Bibliográfica.	Analisar os riscos do consumo excessivo de suplementos em atletas.	Evidenciar a redução de densidade óssea, alterações psicológicas, taquicardia e sobrecarga renal/hepática.	O uso indiscriminado é prejudicial à saúde, reforçando a necessidade de acompanhamento profissional.
Morreira & Nogueira (2024).	Segurança e eficácia de suplementos alimentares na redução de peso.	Revisão crítica.	Avaliar eficácia de termogênicos, CLA e fibras emagrecedoras.	Termogênicos associados a eventos cardiovasculares e hepáticos; CLA e fibras com resultados incertos	O uso deve ser cauteloso, pois a segurança não está garantida sem supervisão médica.

Macedo & Ferreira (2021).	Uso de suplementos alimentares e riscos para a saúde.	Revisão integrativa (48 artigos).	Mapear riscos e padrões de uso dos suplementos.	Identificou influência da mídia e ausência de orientação; destacou efeitos adversos gerais.	Identificou influência da mídia e ausência de orientação; destacou efeitos adversos gerais.
Monteiro & Andrade (2024).	Utilização inadequada de medicamentos e suplementos visando à redução de peso.	Revisão Descritiva.	Avaliar consequências do uso de emagrecedores e suplementos.	Risco de efeitos Adversos graves, inclusive óbitos, pela automedicação.	O Brasil é um dos maiores consumidores, e há risco significativo sem acompanhamento.
Faria & Ribeiro (2025).	Consumo de suplementos alimentares: estudo em adultos portugueses.	Estudo transversal (n=134).	Identificar prevalência e percepção de riscos no uso de suplementos.	Apenas 30% relataram consumo; eficácia percebida maior com orientação profissional.	O consumo ainda é baixo, mas predomina a Autossuplementação.

Gabbay & Lobato (2023).	Riscos da suplementação alimentar não supervisionada.	Revisão bibliográfica.	Avaliar os riscos da utilização estética de suplementos.	Excesso de whey, creatina, cafeína e BCAA ligado a disfunções hepáticas, renais e psicológicas.	Nutricionistas são fundamentais na Prescrição segura.
Santiago et al. (2021).	Riscos da suplementação inadequada na saúde.	Revisão narrativa.	Investigar efeitos adversos de vitaminas e medicamentos.	Uso inadequado associado a distúrbios digestivos, inflamação vascular e câncer.	A suplementação sem controle pode gerar prejuízos metabólicos e doenças crônicas.
Flores et al. (2024).	Impactos do uso inadequado de suplementos em academias.	Revisão crítica.	Avaliar danos físicos e psicológicos relacionados ao uso de suplementos.	Uso de produtos para ganho de massa mostrou associação a riscos severos de saúde.	A prática de Autossuplementação representa risco relevante à saúde pública.
Santos et al. (2023).	Perfil de consumo e riscos de suplementos alimentares.	Revisão integrativa (20 artigos).	Analisar padrões de consumo e regulamentação do setor.	Destacou lacunas na legislação e a importância da atuação farmacêutica.	A falta de regulamentação rígida favorece a insegurança do consumo.

Azevedo et al. (2024).	Fatores de influência e implicações do consumo de esteroides anabolizantes.	Estudo qualitativo (n=22).	Identificar motivações e riscos do uso de anabolizantes	Relatou autoprescrição com busca estética; riscos cardiovasculares e intoxicações.	O uso estético supera preocupações com a saúde, reforçando a necessidade de orientação.
------------------------	---	----------------------------	---	--	---

Legenda: Quadro informativo/descritivo a respeito de todos os artigos selecionados para esta pesquisa, a fim de informar brevemente o leitor das ideias principais de cada um.

Fonte: Do autor (2025).

A análise dos dez artigos incluídos nesta revisão evidenciou que a autossuplementação alimentar é uma prática crescente especialmente entre pessoas que praticam atividades físicas e pessoas que buscam o emagrecimento ou hipertrofia muscular. Geralmente, o consumo é feito por automedicação ou por indicação de algum conhecido, tendo pouca participação de profissionais habilitados na indicação da autossuplementação. (Macedo & Ferreira, 2021; Faria & Ribeiro, 2025).

Os riscos variam de acordo com o tipo de suplemento. Os estimulantes e termogênicos, como a cafeína e o extrato de chá verde, estão associados com efeitos cardiovasculares, como taquicardia, arritmias, hipertensão e hepatotoxicidade (Moreira & Nogueira, 2024).

Os suplementos proteicos e aminoácidos, como whey protein, BCAA e creatina, por sua vez, quando consumidos em excesso, podem causar disfunções renais e hepáticas, retenção hídrica, acne e insônia (Gabbay & Lobato, 2023).

O uso incorreto de vitaminas e minerais sintéticos foi apontado também como fatores de risco para inflamação vascular, distúrbios digestivos e até aumento da incidência de câncer (Santiago et al., 2021).

Já as medicações e suplementos para emagrecimento, como orlistate, sibutramina e liraglutida, tem eficácia na perda de peso, porém pode ser acompanhado por uma série de efeitos colaterais, como risco de pancreatite, problemas cardiovasculares e desconforto gastrointestinal. Se usados de forma incorreta, esses produtos podem levar a graves complicações desde hospitalizações até óbitos (Monteiro & Andrade, 2024; Moreira & Nogueira, 2024).

O uso de esteroides anabolizantes, por sua auto prescrição, também mostram associação com alterações cardiovasculares, intoxicações, distúrbios endócrinos e até complicações psiquiátricas (Azevedo et al., 2024).

Em termos de predominância, foi verificado que apenas uma parte da população faz o uso adequado dos suplementos, mas a parte predominante é sem orientação e a compra é livre. Estudos aprontam que apenas 30% dos indivíduos que responderam um questionário declarou usar suplementos, e a interpretação de eficácia foi significativamente maior quando a orientação foi dada por especialista,

embora a aquisição fosse majoritariamente autônoma (Faria & Ribeiro, 2025). Isso enfatiza o papel limitado da fiscalização profissional e a vulnerabilidade dos consumidores e a falta de informação.

A argumentação dos achados demonstra que, por mais que os suplementos tragam benefícios quando são utilizados de forma adequada, o uso inadequado está altamente relacionado a consequências negativas. Ressaltam os riscos cardiovasculares e hepáticos dos termogênicos, os efeitos colaterais de medicamentos emagrecedores e as intercorrências metabólicas e endócrinas dos esteroides anabolizantes (Silva, Deconte & Henrique, 2022; Moreira & Nogueira, 2024; Flores et al., 2024). Além disso, a ausência de uma regulamentação rígida e fiscalização funcional facilita o acesso restrito a produtos potencialmente prejudiciais, aumentando os riscos à saúde pública (Santos et al., 2023).

Outra questão frequente é a grande influência da mídia e da cultura estética, que ué leva desvalorização do uso de suplementos como substitutos de uma alimentação equilibrada. Essa prática pode causar não só os efeitos adversos físicos, mas também consequências psicológicas, como distúrbios do sono, ansiedade e problemas relacionados à imagem corporal (Macedo & Ferreira, 2021; Azevedo et al., 2024).

Embora os resultados sejam significativos, a qualidade metodológica dos estudos examinados apresenta limitações, uma vez que a maioria consiste em revisões narrativas e integrativas, com escassos dados quantitativos comparáveis. Portanto, o nível de evidência é classificado como baixo a moderado, apesar do consenso sobre os riscos consistentes associados ao uso de anabolizantes e termogênicos em quantidades elevadas (Gabbay & Lobato, 2023; Flores et al., 2024).

De modo geral, as conclusões se concentram em três aspectos principais: a prática de se automedicar é frequente e, em sua maior parte, influenciada por fatores externos não profissionais; os perigos envolvidos variam de acordo com o tipo de suplemento, podendo englobar desde efeitos leves até situações graves e fatais; e aumentar as iniciativas de educação em saúde, fortalecer a regulamentação do setor e promover o acompanhamento por profissionais para diminuir os danos gerados por essa prática (Silva, Deconte & Henrique, 2022; Monteiro & Andrade, 2024; Santos et al., 2023).

CONCLUSÃO

A pesquisa ressaltou que a autossuplementação alimentar é uma prática que

está crescendo cada vez mais, na qual está sendo fortemente influenciada por fatores externos, como a cultura estética, mídia e a facilidade de acesso a produtos no mercado. Apesar de suplementos poderem trazer benefícios quando utilizados de forma adequada e sob orientação profissional, a maior parte dos usuários relatados, recorre à automedicação ou a indicações de amigos nos quais não são profissionais qualificados, fazendo que potencialize os riscos à saúde.

Conforme a categoria de suplementos são identificados efeitos colaterais adversos. Proteínas e aminoácidos, quando usados de forma excessiva, pode ser provocado alterações renais e metabólicas; estimulantes e termogênicos demonstraram ligação com complicações cardiovasculares e hepáticas; vitaminas e minerais em doses altas, com distúrbios digestivos e risco aumentado de doenças crônicas; os medicamentos emagrecedores, que está bastante em alta, pode causar complicações graves que podem resultar em hospitalizações ou óbitos; esteroides anabolizantes, com impactos sistêmicos, endócrinos e psiquiátricos significativos.

Diante dessas observações, podemos destacar a precariedade da fiscalização e da regulamentação no setor de suplementos, o que facilita a comercialização indiscriminada e aumenta a fragilidade dos consumidores. Pode incluir a isso a prevalência de estudos de baixa a moderada qualidade técnica, no qual reforça a necessidade de mais pesquisas quantitativas e de maior rigor científico para esclarecer de forma detalhada a real dimensão dos riscos.

Conclui-se, portanto, que a autossuplementação representa um problema relevante de saúde pública, cujas repercussões ultrapassam os danos físicos, envolvendo também aspectos psicológicos e sociais. Para que possa reduzir os riscos e garantir um consumo mais seguro e consciente, é indispensável aumentar as estratégias de educação em saúde, fortalecer a regulamentação do setor e ampliar o acompanhamento por profissionais habilitados.

REFERÊNCIAS

MACEDO, Mikaelen Goes de; FERREIRA, José Carlos de Sales. The health risks associated with the consumption of food supplements without nutritional guidance. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e45610313593, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i3.13593. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/13593>. Acesso em: 31 ago. 2025.

MOREIRA, Eduardo Vinicius França; NOGUEIRA, Felipe Chalella. Riscos e efeitos adversos de suplementos alimentares e medicamentos utilizados para perda de peso. Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 6544–6553, fev. 2024.

DOI: 10.34119/bjhrv7n1-528. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67457>. Acesso em: 31 ago. 2025.

SILVA, Ana Clara Fuzzet; DECONTE, Simone Ramos; HENRIQUE, Lorena Andrade. Consequências do uso indiscriminado de suplementos alimentares na nutrição esportiva. In: III Congresso de Ciências Sociais, Saúde e Engenharias: “Diversidade e inclusão: a força no mercado de trabalho e inovação”, 2022, [S. l.]. Faculdade Santa Rita de Cássia – UNIFASC, 21 a 25 nov. 2022. Texto (trabalho apresentado) disponível em PDF. Disponível em: <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2023/02/51-CONSEQUENCIAS-DO-USO-INDISCRIMINADO-DE-SUPLEMENTOS-ALIMENTARES-NA-NUTRICAO-ESPORTIVA.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2025.

Monteiro, G. Q. S. da S. & Andrade, L. G. de. A utilização inadequada de medicamentos e complementos alimentares visando a redução de peso. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE, São Paulo, v. 10, n. 6, jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i6.14362>. Acesso em: 25 Ago. 2025.

GABBAY, Rafaelle Dias; LOBATO, Talita Ariane Amaro. Potenciais riscos à saúde associados ao consumo de suplementos alimentares e a importância do Nutricionista na orientação nutricional. Revista Eletrônica Acervo Saúde, Belém, v. 23, n. 8, 2023, p. e13708. DOI: 10.25248/reas.e13708.2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/13708>. Acesso em: 25 ago. 2025.

FARIA, M.; RIBEIRO, I. P. Suplementos alimentares: conhecimento, percepção da eficácia e formas de aquisição. Revista Contemporânea, v. 5, n. 3, p. e7773, mar. 2025. Disponível em:
<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/7773>. Acesso em: 25 ago. 2025.

SANTOS, Clistenis Clênio Cavalcante dos; OLIVEIRA, Kelvin Nathan dos Santos; CHAVES, Eliel dos Santos. Adverse effects of inappropriate use of dietary supplements. Research, Society and Development, [S.l.], v. 12, n. 2, p. e12412239016, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i2.39016>. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39016>>. Acesso em: 31 ago. 2025.

AZEVEDO, António; EIRA, Paulo; AMARAL, Filipe. Fatores de influência e implicações do consumo de esteroides anabolizantes. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [S.l.], v. 46, e20230092, 2024. DOI: 10.1590/rbce.45.e20230092. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/LnQtLJqQFV8tZLnc7d6BtcB/?lang=pt>. Acesso em: 31 ago. 2025.

SANTIAGO, Lucas Ferreira Nery; PEREIRA, Maria Eduarda Ribeiro Coutinho da Franca; MACIEL, Letícia Queiroz de Almeida; SOUZA, Alysson Kennedy Pereira de;

SOUZA, Daniela Heitzmann Amaral Valentin de; ARRUDA, Isabela Tatiana Sales de. O impacto da ingestão de medicamentos e vitaminas sintéticas no sistema digestivo devido aos novos métodos nutricionais. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 8599-8607, mar./abr. 2021. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=O+impacto+da+ingest%C3%A3o+de+medicamentos+e+vitaminas+sint%C3%A9ticas+no+sistema+digestivo+devido+aos+novos+m%C3%A9todos+nutricionais+The+impact+of+the+intake+of+synthetic+drugs+and+vitamins+on+the&hl=pt-BR&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1757020151172&u=%23p%3D1CgiSeD2Y6MJ. Acesso em: 31 ago. 2025.

MONTEIRO, Gleice Queli dos Santos da Silva; ANDRADE, Leonardo Guimarães de. A utilização inadequada de medicamentos e complementos alimentares visando a redução de peso. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*, São Paulo, v. 10, n. 6, p. 520-532, jun. 2024. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=An%C3%A1lise+dos+suplementos+alimentares+de+alto+risco+utilizados+para+ganho+de+massa+muscular+Analysis+of+high-risk+food+supplements+us&btnG=#d=gs_qabs&t=1757020192276&u=%23p%3DxLAE_I7OzpkJ. Acesso em: 31 ago. 2025.

FERREIRA, Alex Bisotto et al. Quais os suplementos alimentares mais utilizados? *Cinergis*, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 1, p. 85-90, jan./mar. 2016. DOI:<https://doi.org/10.17058/cinergis.v17il.6909>. Acesso em 31 de Agosto, 2025.

GRAND VIEW RESEARCH. Brazil dietary supplements market. Disponível em: https://grandviewresearch.com/horizon/table_image/brazil-dietary-supplements-market-1239443.webp. Acesso em: 27 maio 2025.