

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

ALMIR JOSÉ BERNARDO
LUIZ DE PAIVA TORRES NETO
PERICLES JOSÉ DA COSTA PIQUET MONETA

**O papel do farmacêutico na saúde e suplementação de praticantes de
atividades físicas**

RECIFE/2025

**ALMIR JOSÉ BERNARDO
LUIZ DE PAIVA TORRES NETO
PERICLES JOSÉ DA COSTA PIQUET MONETA**

**O papel do farmacêutico na saúde e suplementação de praticantes de
atividades físicas**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Farmácia do
Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos
para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Dr. Wesley Felix de
Oliveira.

RECIFE
2025

**ALMIR JOSÉ BERNARDO
LUIZ DE PAIVA TORRES NETO
PERICLES JOSÉ DA COSTA PIQUET MONETA**

**O papel do farmacêutico na saúde e suplementação de praticantes de
atividades físicas**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Farmácia do
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Dr. Wesley Felix de Oliveira

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

O aumento da prática de atividades físicas e a busca por melhor qualidade de vida têm impulsionado o consumo de suplementos alimentares entre diferentes perfis de indivíduos. Esses produtos, quando utilizados de forma adequada e orientada, podem contribuir para o desempenho físico, a recuperação muscular e o equilíbrio nutricional. Entretanto, o uso indiscriminado e sem acompanhamento profissional representa um risco à saúde, podendo causar efeitos adversos e sobrecargas orgânicas. Diante desse cenário, o farmacêutico assume papel fundamental na orientação, prescrição e acompanhamento do uso de suplementos, garantindo sua utilização racional e segura. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a atuação do farmacêutico na área desportiva, com foco na suplementação alimentar e na promoção da saúde. A pesquisa abrangeu publicações entre 2015 e 2025 nas bases SciELO, LILACS e PubMed/MEDLINE, resultando em 10 artigos selecionados. Os achados reforçam que o farmacêutico é essencial na orientação sobre o uso de suplementos como whey protein, creatina, BCAA, multivitamínicos, colágeno e ômega-3, atuando na prevenção de riscos, na educação em saúde e na promoção do desempenho físico seguro e eficaz.

Palavras-chave: farmacêutico; suplementos alimentares; nutrição esportiva; saúde do atleta; desempenho físico.

The role of the pharmacist in the health and supplementation of people who practice physical activities.

ABSTRACT ou RESUMEN

The increased practice of physical activities and the pursuit of a better quality of life have driven the consumption of dietary supplements among different individual profiles. These products, when used appropriately and with guidance, can contribute to physical performance, muscle recovery, and nutritional balance. However, indiscriminate use without professional supervision represents a health risk, potentially causing adverse effects and organic overload. In this context, the pharmacist plays a fundamental role in guiding, prescribing, and monitoring the use of supplements, ensuring their rational and safe use. This study aimed to analyze, through an integrative literature review, the role of the pharmacist in the sports field, focusing on dietary supplementation and health promotion. The research encompassed publications between 2015 and 2025 in the SciELO, LILACS, and PubMed/MEDLINE databases, resulting in 10 selected articles. The findings reinforce that the pharmacist is essential in providing guidance on the use of supplements such as whey protein, creatine, BCAA, multivitamins, collagen, and omega-3, acting in risk prevention, health education, and the promotion of safe and effective physical performance.

Keywords: pharmacist; dietary supplements; sports nutrition; athlete health; physical performance.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	13
2. Materiais e métodos.....	14
3. Resultados e discussão.....	14
4. Conclusão.....	19
5. Referências.....	19

1. Introdução

Nos últimos anos, observa-se um crescimento significativo na adesão às atividades físicas, motivado pela busca de melhor qualidade de vida, saúde e estética corporal, o que intensificou a procura por academias e centros de treinamento. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prática regular de exercícios é essencial para o bem-estar do ser humano, consolidando-se como um hábito cada vez mais presente na rotina da população ¹.

Paralelamente a esse aumento, cresce também a preocupação com a alimentação, seja com o objetivo de emagrecer, prevenir doenças ou garantir um envelhecimento mais saudável. Nesse cenário, o uso de suplementos nutricionais tem se tornado cada vez mais comum entre os praticantes de atividades físicas, esses produtos vêm sendo cada vez mais utilizados, sobretudo por praticantes de atividades de alta intensidade, que visam potencializar resultados. Nesse contexto, a suplementação apresenta-se como estratégia complementar à prática esportiva, tornando-se comum entre diferentes perfis de indivíduos que priorizam qualidade de vida e rendimento físico ^{1,2}.

Suplementos alimentares são produtos que complementam a dieta e auxiliam no desempenho físico, na perda de peso e no ganho de massa muscular, esses produtos fornecem nutrientes, enzimas, probióticos e substâncias bioativas que, aliados a outros fatores, podem promover hipertrofia, emagrecimento e aumento da capacidade física. Além de seu papel direto na performance, esses produtos podem contribuir para a manutenção do equilíbrio nutricional em períodos de treinos intensos, acelerar a recuperação muscular e reduzir os efeitos do estresse oxidativo provocado pelo exercício, quando utilizados de forma adequada, os suplementos também podem suprir carências alimentares específicas, apoiar a função imunológica e otimizar a disposição e resistência durante a prática esportiva, tornando-se aliados importantes tanto para atletas profissionais quanto para praticantes recreativos que buscam melhorar a qualidade de vida e o rendimento físico ³.

No Brasil, esses produtos são regulados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que estabelece normas específicas para sua comercialização e uso, que define limites de dosagem, alegações permitidas e regras de rotulagem, garantindo maior segurança ao consumidor. Entre os mais utilizados destacam-se os carboidratos, como fonte rápida de energia; as vitaminas, essenciais às funções metabólicas; e as proteínas e aminoácidos, fundamentais para recuperação muscular e aumento de massa magra, sendo o *Whey Protein* e os Branched Chain Amino Acids (BCAA) os preferidos entre praticantes de exercícios físicos ⁴.

Quando a suplementação é acompanhada por um profissional de saúde, ela considera as necessidades nutricionais, objetivos e condições individuais, garantindo o consumo seguro e eficaz dos nutrientes. Já o uso sem orientação, muitas vezes motivado por influências da mídia e padrões estéticos, é comum entre praticantes de musculação que buscam resultados rápidos, mas pode levar a desequilíbrios e representar riscos à saúde. ^{2,4}

Diante desse contexto, destaca-se a atuação do farmacêutico na área desportiva, sobretudo no acompanhamento do uso de suplementos alimentares, esse profissional possui conhecimentos técnicos que o capacitam a orientar o consumo seguro e racional desses produtos, avaliando possíveis interações, prevenindo reações adversas e contribuindo para a eficácia do tratamento nutricional. Além de assegurar que o atleta utilize suplementos de acordo com suas necessidades individuais, o farmacêutico atua como elo indispensável no sistema de saúde, promovendo qualidade de vida, desempenho físico adequado e a prevenção de riscos associados ao uso inadequado. ^{3,5}

A saúde do atleta vai além do desempenho físico, englobando fatores como nutrição adequada, equilíbrio metabólico, prevenção de lesões e controle de fadiga, o farmacêutico desempenha papel estratégico ao monitorar a suplementação, orientar sobre o uso correto de medicamentos e identificar riscos nutricionais ou farmacológicos que possam comprometer a performance ou a integridade do organismo. Ao atuar de forma preventiva e personalizada, o profissional contribui para a manutenção do bem-estar físico e mental do atleta, promovendo práticas esportivas seguras e sustentáveis, além de favorecer a recuperação eficiente e a longevidade na prática esportiva. ^{6,7}

A inserção do farmacêutico na área desportiva amplia não apenas a segurança no uso de suplementos, mas também fortalece estratégias de cuidado integral ao atleta. Sua atuação vai além da suplementação, envolvendo a monitorização do uso de medicamentos, a identificação de interações e contraindicações, bem como a orientação sobre substâncias restritas em competições. Nesse cenário, o

profissional se consolida como peça-chave tanto na promoção do desempenho físico quanto na preservação da saúde, também desempenha um papel educativo e preventivo.^{5,8}

Diante do crescente uso de suplementos por praticantes de atividades físicas e da importância de uma orientação segura e profissional, torna-se essencial compreender o papel do farmacêutico nesse contexto. Assim, este trabalho tem como objetivo geral analisar a atuação do farmacêutico na área desportiva, com foco na orientação sobre o uso de suplementos alimentares e na promoção da saúde, destacando sua contribuição para a segurança, eficácia e ética no desempenho esportivo.

2 Material e Métodos

Trata-se de um artigo de revisão integrativa da literatura, abordagem metodológica abrangente que permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais, proporcionando uma compreensão completa do fenômeno investigado. Essa estratégia combina dados teóricos e empíricos, abrangendo diferentes objetivos: definição de conceitos, revisão de evidências e análise de práticas relacionadas à atuação do farmacêutico na área esportiva. O estudo teve como pergunta norteadora: De que maneira a atuação do farmacêutico contribui para a orientação sobre o uso de suplementos alimentares e para a promoção da saúde do atleta?

A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e LILACS/BVS, no período de agosto a novembro de 2025. Foram incluídos artigos completos, publicados em português, inglês ou espanhol, entre os anos de 2015 e 2025, que abordassem diretamente a atuação do farmacêutico na área esportiva ou a utilização de suplementos por atletas. Foram excluídos estudos duplicados, relatos de experiência, cartas ao editor e publicações sem acesso integral.

Para a busca, foram utilizados os descritores controlados do Vocabulário DeCS/MeSH: “farmacêutico”, “suplementos alimentares”, “nutrição esportiva”, “saúde do atleta” e “atividade física”. As estratégias de busca foram aplicadas nas três línguas (português, inglês e espanhol), utilizando o operador booleano AND para combinar os termos de forma a refinar os resultados.

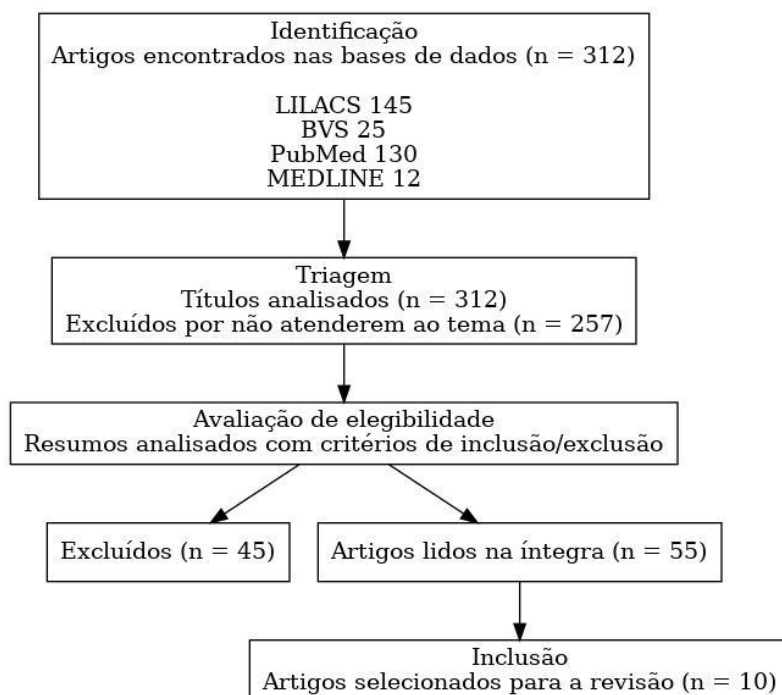
3 Resultados e Discussão

Para a realização do presente estudo, foi conduzida uma revisão bibliográfica, por meio da qual elaborou-se um formulário de categorização de artigos destinado a registrar informações sobre os aspectos metodológicos e temáticos das produções científicas, incluindo autor e ano de publicação, objetivos, resultados e conclusões das pesquisas. A interpretação e a síntese dos achados basearam-se em uma avaliação crítica dos autores.

Ao final do processo de levantamento, foram identificados 312 artigos relacionados à temática. Deste total, os estudos estavam distribuídos nas bases de dados da seguinte forma: 145 no LILACS, 25 na BVS, 130 na PubMed e 12 na MEDLINE. Inicialmente, procedeu-se à triagem dos títulos para selecionar trabalhos pertinentes e, em seguida, realizou-se a análise criteriosa dos resumos, verificando a compatibilidade com os critérios de inclusão e exclusão, que contemplavam artigos sobre a atuação do farmacêutico na área esportiva, orientação sobre suplementos alimentares e saúde do atleta.

Após essa etapa, os textos completos dos artigos foram examinados integralmente, permitindo a identificação das publicações que respondiam de maneira consistente à questão norteadora da pesquisa. Ao final, 10 artigos foram selecionados, compondo a amostra definitiva do estudo (Figura 1).

Figura 1 - Processo para seleção dos trabalhos.
Figure 1 - Process for selecting the works.



Fonte: Autores, (2025)

No Quadro 1 encontram-se os 10 artigos finais obtidos seguindo a metodologia proposta nesta pesquisa. As intervenções analisadas destacaram o papel do farmacêutico na área esportiva, especialmente no acompanhamento da suplementação alimentar voltada para a saúde do atleta. Entre os principais achados, evidenciou-se a relevância desse profissional na orientação quanto ao uso seguro e individualizado de suplementos, contribuindo para a melhora do desempenho, prevenção de deficiências nutricionais e redução de riscos associados ao consumo inadequado. Também foram relatadas situações que exigem maior atenção clínica, como possíveis interações medicamentosas, reações adversas e uso indiscriminado de substâncias, ressaltando a importância da atuação ética e baseada em evidências do farmacêutico no contexto esportivo.¹

Quadro 1 - Caracterização dos estudos selecionados por autor e ano de publicação, objetivos, resultado e conclusão.

Frame 1 - Characterization of the selected studies by author and year of publication, objectives, results and conclusion.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Resultados
Verdan, K; Santos, J; Senna, V. (2021) ¹	Riscos e benefícios da utilização de suplementos nutricionais na prática de atividade física	Analisar os riscos da suplementação nutricional em praticantes de atividade física e o papel do farmacêutico na prática clínica,	Os suplementos nutricionais podem trazer benefícios, mas o uso excessivo ou sem orientação pode gerar riscos, incluindo sobrecarga hepática e renal. Destaca-se a necessidade de orientação profissional para prevenir efeitos adversos, o farmacêutico é apontado como peça fundamental na

		quanto a orientação e prescrição visando a prevenção, restauração e otimização da saúde física do indivíduo.	promoção do uso racional, segurança e eficácia da suplementação
Aguiar, A.B. et.al. (2023) ³	Benefícios e riscos do uso de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas e o papel do farmacêutico	Discorrer sobre os benefícios e malefícios da utilização de suplementos alimentares e qual o papel do farmacêutico na indicação dessas substâncias ao consumidor	Os suplementos alimentares oferecem benefícios ao organismo, mas seu uso excessivo pode causar efeitos adversos como sobrecarga hepática, renal e alterações cardíacas. O farmacêutico atua na orientação, prescrição e dispensação adequada desses produtos, prevenindo riscos à saúde. Dessa forma, contribui para a recuperação, otimização e proteção da saúde física e mental dos praticantes de atividades físicas.
Silva, A.C.; Rodrigues, O.M. (2020) ²	Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física	Identificar os riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física	A maioria dos suplementos alimentares é utilizada de forma inadequada, embora uma dieta equilibrada possa suprir as necessidades nutricionais do organismo. O uso racional desses produtos é fundamental para evitar riscos à saúde. Nesse contexto, o farmacêutico se destaca como profissional capacitado para orientar e garantir a segurança no consumo de suplementos.
Souza, V. (2022) ⁶	Benefícios e riscos do uso de suplementos alimentares e o papel do farmacêutico: uma revisão integrativa	Analisar os principais benefícios e riscos do uso de suplementos alimentares para quem pratica atividades físicas e o papel do farmacêutico	A suplementação pode beneficiar atletas e praticantes de musculação ao repor nutrientes e apoiar o desempenho físico. Porém, o uso indiscriminado e sem prescrição é frequente, configurando um problema de saúde pública. Nesse cenário, o farmacêutico tem papel essencial na orientação e no uso racional desses produtos.
Anselmo, M. (2020) ⁹	Suplementação nutricional sob orientação farmacêutica: uma revisão	Fazer um levantamento na literatura científica dos suplementos mais utilizados pelos praticantes de atividades físicas, a frequência do consumo, as orientações fornecidas pelos	O estudo identificou os suplementos mais utilizados, suas indicações e efeitos na fisiologia corporal, destacando o uso frequente por praticantes de atividades físicas. Evidenciou-se a importância do farmacêutico na prescrição e no acompanhamento para garantir o uso racional. Conclui-se que a atuação desse profissional é essencial para prevenir riscos e promover conscientização sobre os benefícios e cuidados no consumo de suplementos.

		profissionais, com destaque para a atuação do farmacêutico no uso racional e na prescrição.	
Silva, V.M. (2024) ¹⁰	Dispensação de suplementos alimentares: uma revisão sobre aspectos legais, clínicos e atuação do farmacêutico.	Descrever o papel do farmacêutico clínico na dispensação de suplementos alimentares e seu viés de promoção e recuperação do contexto de saúde do indivíduo e suas especificidades como: o conhecimento da legislação e dos principais suplementos alimentares dispensados em farmácias.	Os suplementos alimentares contribuem para a reposição de nutrientes, promoção da saúde, recuperação física e também no aspecto estético. Verificou-se a atuação do farmacêutico em diferentes contextos, incluindo saúde pública, COVID-19 e regulamentação, sendo o mesmo essencial para a orientação e dispensação segura desses produtos, garantindo eficácia e prevenção de riscos.
Santos, C.C.; Oliveira, K.N.; Chaves, E.S. (2023) ¹¹	Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares	Evidenciar os riscos da utilização de forma irracional de suplementos alimentares	Os suplementos nutricionais podem trazer benefícios como aumento de resistência, massa muscular e redução de gordura corporal, mas seu uso abusivo não é isento de riscos. A falta de regulamentação rígida favorece o consumo indiscriminado no Brasil. Nesse cenário, o farmacêutico tem papel central na orientação segura, promovendo saúde, proteção e bem-estar.
Silva, W.L et al. (2024) ⁵	O papel do farmacêutico na promoção da saúde em usuários de suplementos alimentares	Descrever o papel do farmacêutico clínico na dispensação de suplementos alimentares, destacando sua atuação na promoção e recuperação da saúde, considerando o conhecimento da legislação e das principais	Os suplementos alimentares auxiliam na reposição de nutrientes, promovendo saúde, recuperação física e benefícios estéticos. Evidencia-se que o farmacêutico, ao atuar na dispensação desses produtos, garante o uso seguro e adequado, tornando-se fundamental na promoção e manutenção da saúde dos indivíduos.

		substâncias utilizadas em farmácias.	
Pinto, H.F (2018) ¹²	Utilização indiscriminada de suplementos alimentares	apresentar as características dos suplementos alimentares, destacando seus benefícios, riscos e a importância da atuação do farmacêutico no uso racional desses produtos.	Os resultados indicam que a suplementação alimentar pode trazer benefícios, mas o uso indiscriminado ou sem orientação adequada gera riscos à saúde. Cada caso exige avaliação individualizada para definir a melhor opção. Nesse contexto, o farmacêutico é essencial ao orientar sobre consumo correto, interações, posologia e possíveis efeitos adversos.
Muniz, K.C (2021) ¹³	Atuação do farmacêutico no mercado de suplementos alimentares	Identificar qual o papel do farmacêutico no mercado de suplementos alimentares.	Os suplementos alimentares beneficiam diferentes públicos, como atletas, idosos e gestantes, ao contribuir para a qualidade de vida. Contudo, o uso sem orientação pode trazer prejuízos à saúde. Nesse cenário, o farmacêutico se destaca por sua atuação no processo de fabricação e na orientação segura do consumo.

Fonte: Autores, (2025)

Os achados evidenciam que os suplementos nutricionais, como o whey protein, creatina, BCAA e multivitamínicos, podem ser aliados importantes no desempenho físico e na recuperação muscular, desde que utilizados de forma adequada. No entanto, a ausência de regulamentações mais rígidas e o uso indiscriminado comprometem a segurança nutricional dos indivíduos, reforçando a necessidade da atuação do farmacêutico como orientador e agente de prevenção¹.

De modo semelhante, outros estudos reconhecem os benefícios da suplementação, especialmente o uso de proteínas em pó, aminoácidos de cadeia ramificada, termogênicos e complexos vitamínicos, como o aumento de massa muscular e o apoio à recuperação física, mas ressalta que a falta de orientação profissional pode transformar essa prática em um problema de saúde pública. O autor destaca que o farmacêutico deve orientar quanto ao uso racional, dosagens, interações medicamentosas e potenciais efeitos adversos, consolidando-se como profissional indispensável na promoção da segurança e eficácia desses produtos⁶.

Estudos recentes acrescentam uma perspectiva relevante ao relacionar o uso indiscriminado de suplementos à influência da mídia e à busca por padrões estéticos, especialmente entre praticantes de musculação. Embora esses produtos apresentem benefícios ergogênicos e nutricionais reconhecidos, seu consumo sem acompanhamento profissional representa um risco crescente à saúde. Nesse sentido, destaca-se a importância da Resolução nº 661/2018 do Conselho Federal de Farmácia, que legitima e amplia o papel do farmacêutico na orientação e no cuidado voltado ao uso seguro de suplementos alimentares³.

Diversas pesquisas apontam que suplementos como creatina, proteínas em pó, aminoácidos essenciais e termogênicos são amplamente acessíveis e frequentemente utilizados sem acompanhamento profissional, o que reforça a necessidade de orientação técnica especializada. Evidencia-se que o uso indiscriminado e sem prescrição individualizada pode ocasionar efeitos adversos e comprometer a saúde

do usuário. Além disso, fatores como a influência da mídia, a valorização de padrões estéticos e a ausência de regulamentações mais rigorosas contribuem para o consumo inadequado desses produtos, ressaltando a importância da atuação do farmacêutico como agente de educação em saúde e promotor do uso racional de suplementos alimentares^{9,11,12}.

Além disso alguns destacam que uma alimentação equilibrada é, em geral, suficiente para suprir as necessidades nutricionais da maioria das pessoas, tornando desnecessário o uso indiscriminado de suplementos alimentares. Essa constatação reforça a importância do farmacêutico na orientação adequada ao paciente, na prescrição responsável e na prevenção de riscos associados ao consumo excessivo. Além disso, evidencia-se o papel desse profissional na promoção da saúde e no acompanhamento seguro de indivíduos que utilizam suplementos com finalidades físicas, estéticas ou terapêuticas^{2,5,10}.

Observa-se um crescimento significativo no mercado de suplementos alimentares, abrangendo não apenas atletas, mas também idosos, gestantes e indivíduos que buscam melhor qualidade de vida. Entre os produtos mais consumidos estão o ômega-3, o colágeno hidrolisado, as proteínas e os complexos vitamínicos, amplamente utilizados para complementar a dieta e promover o bem-estar. Nesse cenário, o farmacêutico assume papel central na promoção do uso seguro e eficaz desses produtos, assegurando que seus benefícios sejam alcançados de forma responsável e que os riscos potenciais sejam devidamente controlados.

Dessa forma, todos os estudos convergem para destacar que, apesar dos benefícios ergogênicos e nutricionais, o uso racional e orientado de suplementos é essencial, e o farmacêutico surge como profissional-chave na prescrição, orientação, acompanhamento e educação em saúde, promovendo segurança, eficácia e resultados adequados à necessidade de cada indivíduo¹³.

4. Conclusão

A suplementação nutricional apresenta benefícios claros para a melhoria do desempenho físico, aumento da massa muscular e recuperação muscular, quando utilizada de forma adequada e orientada. Os estudos analisados evidenciam que, embora esses produtos possam contribuir para a saúde e o bem-estar, o uso indiscriminado e sem acompanhamento profissional representa riscos significativos, podendo comprometer a segurança nutricional e transformar a prática em um problema de saúde pública.

A atuação do farmacêutico se mostra essencial na orientação, prescrição e acompanhamento do uso de suplementos alimentares, ao integrar conhecimentos de química, farmacologia, legislação e cuidado clínico, esse profissional garante que os produtos sejam utilizados de forma individualizada, segura e eficaz, prevenindo efeitos adversos e promovendo resultados positivos para diferentes grupos populacionais. Além disso, sua atuação educacional contribui para o consumo racional, evitando automedicação e reduzindo os impactos de práticas inadequadas, como a influência da mídia e a busca por padrões estéticos.

Por fim, a análise conjunta dos estudos reforça que a suplementação nutricional deve ser encarada como uma estratégia planejada e responsável, nunca isoladamente, o equilíbrio entre os benefícios e riscos depende diretamente da orientação profissional, consolidando o farmacêutico como agente central na promoção da saúde, na prevenção de danos e na otimização dos resultados físicos e terapêuticos. Assim, o trabalho evidencia que a presença de profissionais qualificados é determinante para transformar a suplementação em uma prática segura, eficiente e efetiva.

5. Referências

1. Verdan KFG, Santos JE, Senna Junior VA. Riscos e benefícios da utilização de suplementos nutricionais na prática de atividade física. *Rev Ibero-Am Humanid Cienc Educ*. 2021;7(10):1–10.
2. Silva ACG, Rodrigues Junior OM. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. *Braz J Dev*. 2020;6(12):96770-84. doi:10.34117/bjdv6n12-245.

3. Aguiar ABR, Duarte EO, Rios WR, Salomão PEA. Benefícios e riscos do uso de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas e o papel do farmacêutico. *Rev Multidiscip Nordeste Mineiro*. 2023;1:1–10.
4. Alves BSS, Bernardo RC, Lemos MJSB, Macedo GC, Santos PHS, Barbosa Neto A, Reis HN. Uso indiscriminado e sem orientação de suplementos alimentares por jovens praticantes de atividade física. São Paulo (SP): Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, Escola Técnica Estadual Irmã Agostina; 2024.
5. Silva WLM, Lins FSV, Rolim JMF, Alves FEF. O papel do farmacêutico na promoção da saúde em usuários de suplementos alimentares. *Rev Interdisciplin Saúde*. 2024;11(único):1323-34. doi:10.35621/23587490.v11.n1.p1323-1334.
6. Souza VD. Benefícios e riscos do uso de suplementos alimentares e o papel do farmacêutico: uma revisão integrativa. Cuité (PB): Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde; 2022.
7. Leão NML, Duarte DLB, Siquiera JBG, Duarte EBS, Silva LF, Antunes SMNS, et al. Atuação do farmacêutico no uso de suplementos alimentares. *Cienc Saúde*. 2025;29(146):1–10. doi:10.69849/revistaft/ni10202505111354.
8. Gomes M, Côrtes MA, Alves R. Atuação do farmacêutico na prática esportiva com atletas de alto rendimento: uma revisão integrativa. *Cad UniFOA*. 2023;18(51):1–11. doi:10.47385/cadunifoa.v18.n51.4163.
9. Anselmo MVO. Suplementação nutricional sob orientação farmacêutica: uma revisão. Cuité (PB): Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde; 2020.
10. Silva VMG. Dispensação de suplementos alimentares: uma revisão sobre aspectos legais, clínicos e atuação do farmacêutico. Cuité (PB): Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde; 2024.
11. Santos CCC, Oliveira KNS, Chaves ES. Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares. *Res Soc Dev*. 2023;12(2):e12412239016. doi:10.33448/rsd-v12i2.39016.
12. Pinto HFD. Utilização indiscriminada de suplementos alimentares. Anápolis (GO): Faculdade Anhanguera; 2018.
13. Muniz KCA. Atuação do farmacêutico no mercado de suplementos alimentares. Taubaté (SP): Instituição Anhanguera Educacional; 2021.