

Manual sobre os riscos no uso de suplementos e fitoterápicos

SECRETARIA ESPECIAL DO **ESPORTE**
MINISTÉRIO DA **CIDADANIA**

A Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem, preocupada com o uso indiscriminado de **suplementos alimentares e fitoterápicos** (conhecidos também como 'produtos naturais') lança o

Manual sobre os Riscos no Uso de Suplementos e Fitoterápicos.

Na condução de investigação de violações à regra antidopagem, vem observando uma incidência de potenciais casos envolvendo suplementos produtos contaminados.

É preciso registrar que a ABCD não recomenda o uso de suplementos e produtos manipulados.



Suplementos, fitoterápicos e produtos manipulados podem conter substâncias proibidas **não indicadas em seu rótulo**, uma vez que **não passam por verificação rígida por órgão de vigilância sanitária.**

Quando um(a) atleta decide fazer uso de tais produtos, está assumindo o risco de se contaminar com uma substância proibida.

Neste manual, os(as) atletas irão entender quais os riscos envolvidos no consumo de suplementos, as possíveis consequências, a sua responsabilidade como atleta e como se precaver (tendo em mente que o risco não será eliminado), caso decida por fazer uso de tais produtos.

Com essas informações em mãos, acreditamos que os(as) atletas terão condições de tomar melhores decisões acerca de sua carreira esportiva, visando sempre o ***#jogolimpo.***





As regras do #jogolimpo

SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE MINISTÉRIO DA CIDADANIA

AUTORIDADE BRASILEIRA DE CONTROLE DE DOPAGEM

O que você precisa saber sobre suplementação alimentar

Suplementos alimentares não são medicamentos e, por isso, não servem para tratar, prevenir ou curar doenças. Os suplementos são destinados a pessoas saudáveis. Sua finalidade é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação.

Lembramos ainda que a prescrição de para tais produtos **deve ser feita por profissional médico**, o que, de qualquer forma, não mitiga a responsabilidade do(a) atleta por evitar que uma substância proibida entre em seu organismo.

O que você precisa saber sobre fitoterápicos

São considerados medicamentos fitoterápicos os obtidos com emprego exclusivo de **matérias-primas ativas vegetais.**



O que você precisa saber sobre os riscos no consumo de suplementos e fitoterápicos

Conforme informações extraídas da página eletrônica da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), no Brasil nem todos os suplementos são registrados pelo mencionado órgão. Somente aqueles que contêm enzimas ou probióticos devem ter, obrigatoriamente, registro.

Somente suplementos registrados são avaliados e aprovados pela ANVISA antes de sua colocação no mercado. **O número de registro deve ser declarado na rotulagem do produto e pode ser conferido no portal da ANVISA.**

Ainda conforme a ANVISA, o consumo de fitoterápicos e de plantas medicinais tem sido estimulado com base no mito "se é natural não faz mal". Porém, ao contrário da crença popular, eles podem causar diversas reações como intoxicações, enjoos, irritações, edemas (inchaços) e até a morte, como qualquer outro medicamento.

Os medicamentos fitoterápicos são passíveis de registro e os produtos tradicionais fitoterápicos são passíveis de registro ou notificação.



#jogolimpo

Por isso, fique atento:

a) suplementos e fitoterápicos podem conter **substâncias proibidas não indicadas em seu rótulo;**

b) suplementos e fitoterápicos **podem sofrer contaminação por substâncias proibidas no momento de sua fabricação** (tanto fabricação por indústrias de alimento, como manipulação por farmácias);

c) suplementos e fitoterápicos **podem indicar em seu rótulo nomes de ingredientes diferentes** de como descrito na Lista Proibida;

d) alguns estabelecimentos que fabricam e/ou manipulam suplementos e fitoterápicos de forma irregular, o que significa que não temos certeza de que esses locais são supervisionados pelas autoridades de vigilância sanitária, portanto, não podemos confirmar se esses locais adotam protocolos de segurança e limpeza impostos pela ANVISA.

e) para o Código Brasileiro Antidopagem, **'produto contaminado' é aquele que contém uma substância proibida que não seja divulgada no rótulo do produto** ou nas informações disponíveis com uma busca razoável na internet.

O que você precisa saber sobre as consequências do uso de suplementos e fitoterápicos

O uso indiscriminado de suplementos pode trazer graves consequências:

a) à sua saúde

A maior parte dos riscos decorrente do uso de suplementos está relacionada a **produtos irregulares**, ou seja, que apresentam em sua composição substâncias que não foram avaliadas ou mesmo que já foram avaliadas, mas que não estão permitidas pela insuficiência de dados sobre sua segurança ou por haver evidências de danos à saúde.

b) à sua carreira esportiva:

O atleta é o único responsável por toda e qualquer substância que entra em seu organismo, independentemente de conduta intencional ou não.

A presença de substância proibida no organismo do atleta pode configurar violação de regra antidopagem, ainda que decorrente do consumo de produto contaminado, e pode conduzir a uma sanção-base de 2 (dois) ou 4 (quatro) anos de suspensão, a depender do caso em concreto.

c) ao #jogolimpo

O controle de dopagem existe para garantir **condições de igualdade** onde quer que o esporte organizado seja praticado.

Competições livres de dopagem é a experiência que queremos para os atletas, seu pessoal de apoio, entidades de prática desportiva e para o público em geral, pois...

O esporte une.
O esporte inspira.
O esporte emociona.



#jogolimpo

As táticas do
#jogolimpo

SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE MINISTÉRIO DA CIDADANIA

O que você deve fazer antes do uso de suplementos e fitoterápicos

Por isso, a ABCD não recomenda o uso de suplementos e fitoterápicos.

Mas caso você atleta ainda faça uso de tais produtos, nós recomendamos fortemente que você siga as orientações abaixo.

1

Antes do uso de qualquer suplemento alimentar ou produto manipulado, procure um **profissional da saúde** para saber sobre a necessidade, bem como sobre orientações de uso. Identifique-se como **atleta** e apresente ao profissional a **Lista de substâncias que você não pode consumir.**

2

Guarde toda e qualquer documentação do produto (i) que justifique seu uso; (ii) de onde foi adquirido, iii) que descreva sua composição.

3

Faça uma **leitura atenta da composição do produto.** Lembre-se que os ingredientes podem ser descritos de uma forma diferente daquela inserida na Lista Proibida.

4

Faça uma busca na internet sobre os **ingredientes constantes na composição do produto.** Caso você opte por consumir o produto, a ABCD recomenda que você faça um registro (por exemplo: salvar em seus arquivos pessoais) dessa pesquisa.

5

Guarde um produto lacrado do mesmo lote para controle e possível análise laboratorial, caso você tenha algum resultado positivo para substância proibida.

6

Procure produtos **registrados pela ANVISA** para minimizar os riscos de contaminação.

7

Garanta que o produto seja de **origem confiável.** A ANVISA também disponibiliza uma plataforma de consulta de produtos irregulares. Para acessar, clique aqui.

8

Faça uma **busca no Checkjogolimpo**, plataforma que permite pesquisar se algum medicamento possui em sua composição substâncias da Lista Proibida.

Estude as táticas do seu adversário

SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE MINISTÉRIO DA CIDADANIA



O que você precisa saber para identificar potenciais produtos irregulares

Produtos vendidos **exclusivamente pela internet.**

Produtos sem lote, data de fabricação, **sem descrição** de composição.

Promessas exageradas como "Perca 5 kg em uma semana".

Produtos que **prometem "estimular a produção de hormônio".**

Indicações terapêuticas ou medicamentosas, como cura de doenças, tratamento de diabetes, artrite e emagrecimento.

Uso de imagens e/ou expressões que façam referência a **hormônios e outras substâncias farmacológicas.**

Produtos rotulados **exclusivamente em língua estrangeira.**

Fotos de pessoas **muito musculosas** ou que façam **alusão à perda de peso.**

Comercialização em sites **sem identificação da empresa fabricante**, distribuidora, endereço, CNPJ ou serviço de atendimento ao consumidor.

Então Atleta,

mais vale a carreira esportiva saudável com o **JOGO LIMPO** do que ter que devolver a medalha do peito por uma violação à regra antidopagem!



#jogolimpo

Fonte utilizada

ANVISA

(Disponível em 09/05/2022)

Informações importantes

Página eletrônica da ABCD

Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

Código Brasileiro Antidopagem

Checkjogolimpo

Consulta de produtos irregulares

Consulta de produtos com registro perante a ANVISA