

# BOLETIM ABCD

Especial  
Ciência e Educação

Edição nº 4 | NOVEMBRO /2020

## APRESENTAÇÃO

Bem vindos ao Boletim ABCD Especial para Ciência e Educação Antidopagem. Somos um veículo de aprofundamento de temas relevantes na área de antidopagem, comentados por convidados especialistas e estudiosos.

Nesta quarta edição temos a honra de receber as contribuições do médico endocrinologista Ricardo Oliveira, que aborda de forma didática um tema o qual não podemos fechar os olhos para ele: o uso amplo, indiscriminado e, por vezes, inconsequente de suplementos alimentares.

Membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e professor assistente da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), dentre outros títulos, Ricardo Oliveira traz em seu artigo importantes orientações e alertas, especialmente para a classe médica, no sentido que estes profissionais devem se sentir corresponsáveis nas prescrições aos atletas.

O autor sustenta o argumento com o princípio jurídico constante no Código Brasileiro Antidopagem da responsabilidade estrita do atleta, portanto, uma responsabilidade objetiva que se sobrepõe a eventuais alegações de dolo, o que reforça a necessidade de o desportista manter uma conduta revestida de máxima cautela, zelo e cuidado para tomar a decisão mais prudente e consciente.

### Luisa Parente

Secretária Nacional da ABCD

## Suplementos alimentares e atletas de alta performance\*

O uso dos chamados suplementos alimentares é cada vez mais comum entre atletas amadores e de elite. Neste último grupo, onde segundos ou até mesmo milésimos de segundos podem fazer a diferença entre a glória e o fracasso, a busca de possíveis estratégias que possam promover melhora de desempenho é objeto de desejo da maioria dos atletas.

São considerados suplementos ergogênicos aqueles que permitem uma melhora de performance e, por conseguinte, melhora do desempenho final por parte do atleta que os usa.

A opção em se utilizar esses recursos envolve uma análise criteriosa por parte do atleta e sua equipe, em especial devido ao fato de que, se por um lado a melhora de performance nem de longe chega a ser robusta, por outro, o risco de se violar regras antidopagem e incorrer num resultado analítico adverso não é desprezível.

Em 2018, o Conselho Federal de Medicina (CFM), com o suporte dos integrantes da sua Câmara Técnica de Medicina do Esporte, elaborou o guia "Medicamentos e Suplementos nos Exercícios e Esportes" para trazer luz a esta área e facilitar o entendimento dos atletas, equipe técnica e, em especial, médicos que lidam com atletas de alta performance.

O guia traz de uma forma clara e didática, informações relevantes e orientações adequadas sobre os riscos e limites a serem respeitados. Os suplementos alimentares, de acordo com o grau de evidências científicas disponíveis até o momento, podem ser divididos em três grupos:

(a) Forte evidência de efeito no desempenho;  
(b) Evidência moderada ou emergente;  
(c) Falta de evidências, alto risco de contaminação e/ou proibido pela Agência Mundial Antidopagem (AMA-WADA).

A imagem a seguir faz um resumo de duas importantes publicações, sendo uma delas do International Olympic Committee (IOC), que levam em conta o nível de evidência de melhora de performance de acordo com o tipo de modalidade, assim como o risco de uso de cada um dos suplementos:

FIGURA 9 - EVIDÊNCIAS E RISCOS NO USO DE SUPLEMENTOS



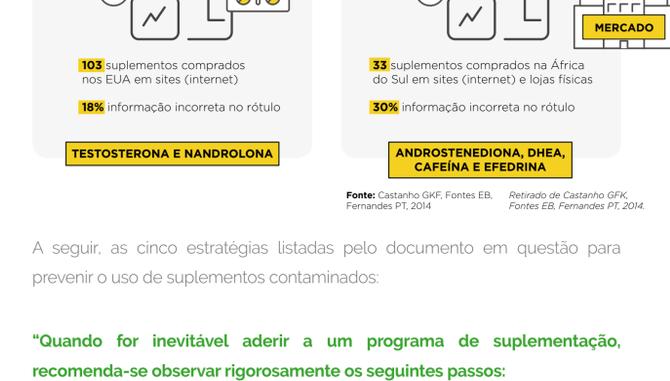
O capítulo 6 do referido documento aborda especificamente o uso de suplementos alimentares e produtos naturais na prática desportiva e no tópico 6.3 é abordado um tema de extrema relevância que é a "Contaminação de suplementos por substâncias dopantes".

Neste cenário, as comunidades médica e esportiva têm à disposição trabalhos de comprovado reconhecimento científico que mostram um significativo número de suplementos contaminados, seja de forma dolosa ou negligente. A seguir, as substâncias mais comumente encontradas:

- S1 – Agentes anabolizantes;
- S5 – Diuréticos e agentes mascarantes;
- S6 – Estimulantes.

A figura a seguir exemplifica de modo prático uma possibilidade de contaminação:

FIGURA 11 - PERIGO DA CONTAMINAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS



A seguir, as cinco estratégias listadas pelo documento em questão para prevenir o uso de suplementos contaminados:

**"Quando for inevitável aderir a um programa de suplementação, recomenda-se observar rigorosamente os seguintes passos:**

- Adquirir o produto em loja física, com CNPJ (de preferência), de boa reputação, idônea e que ofereça nota fiscal.
- Exigir que a nota fiscal tenha o número do lote do fabricante, referente ao produto adquirido.
- Exigir que todos os produtos venham do mesmo lote.
- Guardar a nota fiscal e o frasco fechado/lacrado em local seguro, com a amostra do lote anotada no documento fiscal.
- No caso de resultado analítico adverso, avisar o setor de gestão de resultados da organização antidopagem do atleta sobre o uso de suplementos e apresentar todo o material guardado com a respectiva documentação".

Por fim, em dezembro de 2018, a Anvisa aprovou novos marcos regulatórios sanitários e de comercialização de suplementos alimentares no Brasil.

A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC nº 243/2018) irá contribuir para o acesso dos consumidores a suplementos alimentares seguros e de qualidade e ajudará a reduzir a assimetria de informações existentes nesse mercado, principalmente no tocante à disseminação de alegações sem comprovação científica.

Foram estabelecidas novas regras e requisitos sanitários gerais destes produtos, incluindo regras de composição, qualidade, segurança e rotulagem.

Além disso, a Anvisa também publicou a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC Nº 239/2018) que trará a lista de ingredientes permitidos e alegações autorizadas. Essa RDC, que será atualizada periodicamente, ainda estabelece limites mínimos e máximos para cada substância, de acordo com o grupo populacional, como crianças, gestantes e lactantes.

Junto a essas normas, a Agência também publicou a RDC Nº 241/2018 sobre estudos necessários para comprovar a segurança e a eficácia dos probióticos (micro-organismo vivo que, quando administrado em quantidades adequadas, confere um benefício à saúde do indivíduo).

As empresas terão cinco anos para adequarem os produtos que já estão no mercado à nova norma.

## Referências

Maughan RJ, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Br J Sports Med. 2018;52:439-55.

Medicamentos e suplementos nos exercícios e esportes: dopagem e antidopagem, orientações de uso, riscos à saúde, responsabilidade profissional. / Conselho Federal de Medicina. - Brasília, DF: CFM, 2018.

[https://www.in.gov.br/materia/-/asset\\_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/34380515/do1-2018-07-27-resolucao-da-diretoria-colegiada-rdc-n-239-de-26-de-julho-de-2018-34380387](https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/34380515/do1-2018-07-27-resolucao-da-diretoria-colegiada-rdc-n-239-de-26-de-julho-de-2018-34380387)

[https://www.in.gov.br/materia/-/asset\\_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/34379969/do1-2018-07-27-resolucao-da-diretoria-colegiada-rdc-n-243-de-26-de-julho-de-2018-34379917](https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/34379969/do1-2018-07-27-resolucao-da-diretoria-colegiada-rdc-n-243-de-26-de-julho-de-2018-34379917)

[http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC\\_260\\_2018\\_.pdf/d889184-bd4a-40ea-ae1c-b93155b20ea1](http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_260_2018_.pdf/d889184-bd4a-40ea-ae1c-b93155b20ea1)

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2018/suplemento-s-alimentares-ganham-regulamentacao-inedita>



### Ricardo de Andrade Oliveira

Professor Assistente da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Título de especialista e Membro da Comissão para o Estudo da Endocrinologia do Exercício e Esporte da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

Membro do Departamento de Diabetes, Exercício e Esporte da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)

Pós-Graduação em Medicina do Esporte pela Uningá

WWW.ABCD.GOV.BR

@rededoesporte

AUTORIDADE BRASILEIRA DE CONTROLE DE DOPAGEM

## CANAIS EXCLUSIVOS

Tira dúvidas ABCD  
Informações antidopagem em geral

Operações  
Solicitação de Controle

ADAMS  
Atleta GAT - Localização/ Whereabouts

Autorização de Uso Terapêutico  
preencher formulário e enviar para aut@abcd.gov.br

Gestão de Resultados  
pós notificação

Denúncia sobre potenciais violações  
denuncia@abcd.gov.br / www.abcd.gov.br