

SUPLEMENTOS PROTEICOS, CONTRAINDICAÇÕES E ALERTAS



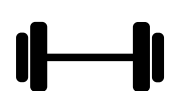
Ludovic Nunes¹, Ana Lima¹, Manuel Castro¹
1. Egas Moniz School of Health & Science
UC: Farmácia Clínica

INTRODUÇÃO

Os **suplementos proteicos** são produtos alimentares concentrados em proteínas

ajudam a satisfazer as necessidades proteicas diárias

Populares entre **atletas, culturistas** e quem procura **aumentar a massa muscular** ou melhorar a recuperação



Whey Protein (Soro de Leite): **recuperação rápida pós-treino** fornece aminoácidos essenciais aos músculos

Creatina: Aumenta a **força e a potência muscular** e ajuda na performance de alta intensidade e curta duração

Caseína: Fornece **aminoácidos** aos músculos prolongadamente (ex: sono)

OBJETIVOS

- Realizar um **questionário** sobre as contraindicações e alertas de 3 suplementos proteicos mais usados
- Investigar sobre o **conhecimento** de alunos da faculdade
- Partilhar as **respostas** detalhadas no final do questionário

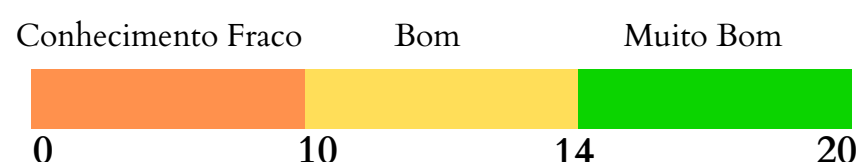
METODOLOGIA

Questionário → 14 perguntas
7 sobre proteína Whey
3 sobre creatina
2 sobre caseína

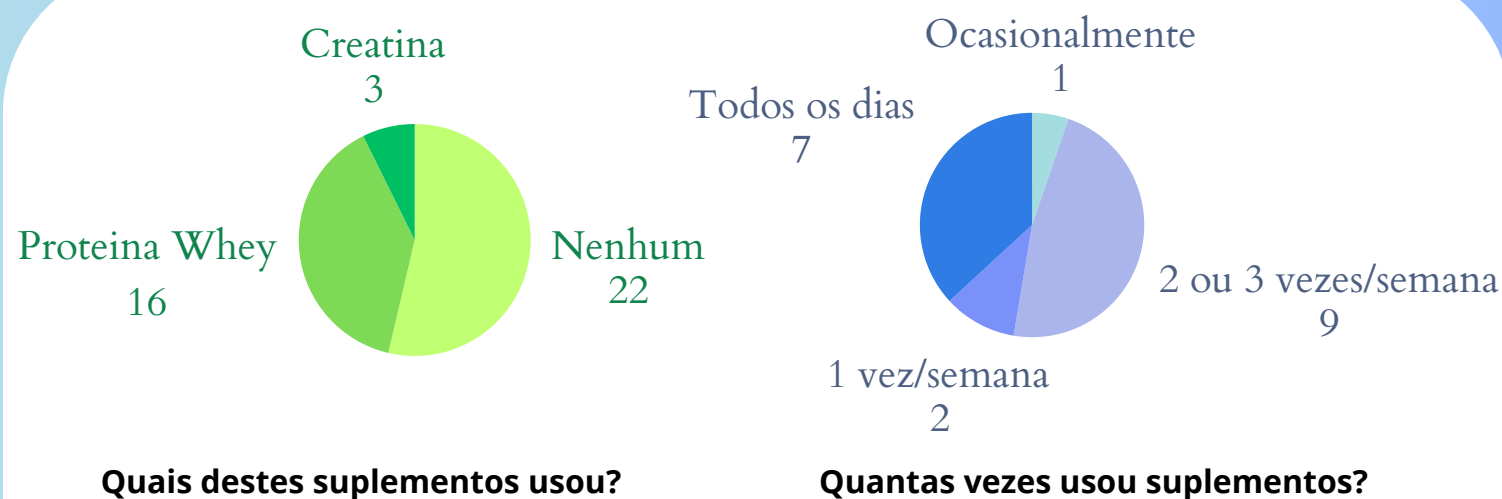
1,4 pontos/pergunta ✓

Amostra → 41 alunos da universidade Egas Moniz

Análise dos resultados → Nota final



RESULTADOS



- 46% (n=19) já usaram suplementos proteicos
- O mais usado é a proteína Whey
- 17% (n=7) usam todos os dias suplementos proteicos
- 2% (n=1) usam ocasionalmente

.....
• média: 13,7/20 → bom conhecimento

✓ As 3 perguntas mais acertadas...

- Para pessoas que possuem algum problema no fígado ou insuficiência renal, é aconselhado consultar um médico antes de tomar a proteína Whey. **VERDADEIRO.** 36/41
- Indivíduos com diabetes devem ser monitorizados de perto ao tomar suplementos de creatina. **VERDADEIRO.** 35/41
- A creatina pode agravar a doença renal em pessoas que já têm doença renal. **VERDADEIRO.** 35/41

✗ ...E as 3 mais falhadas

- A proteína Whey tem algumas interações com medicamentos, como por exemplo antibióticos. **VERDADEIRO.** 20/41
- A proteína Whey pode ser eficaz na prevenção da osteoporose. **FALSO.** 22/41
- Pessoas intolerantes à lactose podem consumir suplementos proteicos que contêm caseína. **FALSO.** 28/41

CONCLUSÃO

A análise dos questionários mostrou que, embora a maioria dos alunos tenha um bom conhecimento sobre os suplementos, ainda há desinformações que precisam ser corrigidas. A educação contínua sobre o uso seguro e eficaz dos suplementos proteicos é crucial para minimizar os riscos de efeitos adversos à saúde.

REFERÊNCIAS

- Vasconcelos Q, Bachur T, Aragao GF. Whey protein supplementation and its potentially adverse effects on health: a systematic review. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2020
- WebMD. Whey Protein: Uses, Side Effects, Interactions, Dosage, and Warning. Webmd.com. Published 2010.
- Cengiz FP, Cevirgen Cemil B, Emiroglu N, Gulsel Bahali A, Onsun N. Acne located on the trunk, whey protein supplementation: Is there any association? Health Promotion Perspectives. 2017
- Whey Protein: MedlinePlus Supplements. medlineplus.gov.
- Nordqvist J. Creatine: Uses, benefits, and health risks. www.medicalnewstoday.com. Published December 20, 2017.
- Creatine: MedlinePlus Supplements. Medlineplus.gov. Published 2019.
- WebMD. CASEIN PROTEIN: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews. www.webmd.com. Published 2022.

