

**PROJETO INTEGRADO**  
**2º SEMESTRE**

**ESTUDO DE CASO Nº 06**

Ana Cláudia Ramos de Oliveira<sup>1</sup>

Anna Lívia Muniz Silva<sup>1</sup>

Luisa Helena Raimundo Guimarães <sup>1</sup>

Marília Rodrigues Ferreira<sup>1</sup>

Paula Risso Marcon<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduando, Farmácia, Unifeob, São João da Boa Vista-SP/Brasil.

<sup>2</sup> Especialista, Farmácia, Unifeob, São João da Boa Vista-SP/Brasil.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente o número de indivíduos com pesos irregulares aumentou drasticamente, tanto a obesidade quanto a magreza que afetam diretamente a saúde e o bem-estar da população mundial. Há também aquelas pessoas que buscam o corpo perfeito, de acordo com os padrões impostos pela mídia e pela sociedade, onde alguns acabam utilizando substâncias a fim de aumentar a massa muscular e alcançar o tão almejado corpo perfeito.(OLIVEIRA, 2018; NETO, 2018)

Evidências apontam que 52,2% são mulheres e 47,8% são homens que já fizeram ou fazem o uso da substância, convém lembrar que a prática está associada diretamente ao público masculino, mas com o passar do tempo o público feminino tem buscado o uso do mesmo para maior ganho de força e hipertrofia muscular, devido a insatisfação com o próprio corpo. (OLIVEIRA, 2018; NETO, 2018)

Todas as autoridades são extremamente preocupadas com o hábito da população de se automedicar, pois isto é muito perigoso podendo ocorrer intoxicação, alergias e até dependência. Principalmente por anabolizantes que causam sérios problemas cardíacos por acelerar o metabolismo. (MOINHOS, 2020)

É necessário analisar o ser humano como um ser biopsicossocial, observando o biológico que se trata das doenças provenientes do funcionamento do organismo e de pontos de ordem biológica, como vírus e bactérias, o psicológico, onde seus estados psicológicos do indivíduo podem afetar o funcionamento do corpo e o social fatores sociais, pelos fatores econômicos e ambientais afetam a saúde. E também existe o modelo biopsicossocial estendido que engloba o lado espiritual das pessoas.

## **2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **2.1 Musculação e aumento de massa muscular em pouco tempo**

A musculação oferece diversos benefícios para o corpo, melhorando a saúde e a forma física dos participantes. Um dos principais objetivos buscados por praticantes de musculação é aumentar a massa muscular. Ainda que isso seja possível com a musculação em treinos comuns, existem formas de deixá-lo mais eficiente, onde a definição muscular nada mais é que um ganho de massa muscular com consequente perda de gordura. Para ter uma hipertrofia muscular, é necessário um conjunto de fatores desde a carga genética, periodização de treinamento, até o alimento que é ingerido. (FÍSICA, 2020; FITPEOPLE, 2020)

Entre os benefícios podemos citar a aceleração do metabolismo, utilização da gordura como energia para manter o corpo funcionando, proteção às articulações, prevenção de várias doenças como diabetes, osteoporose, infartos, artrite, etc; previne ou alivia dores nas costas; liberação de endorfinas, combate a depressão, melhora da postura; melhora a auto-estima. (FÍSICA, 2020; FITPEOPLE, 2020)

As desvantagens são associadas aos erros na sua execução e dependendo da forma que os exercícios são executados poderá ser estimulado o sistema cardiorrespiratório para indivíduos com baixa capacidade respiratória. Por isso, é muito importante conhecer os fundamentos desses exercícios e saber com perfeição de que maneira devem ser realizados. Entre as desvantagens podemos citar: maior risco de lesões, a técnica pode falhar, desregulação hormonal, mas todos estes riscos podem ser reduzidos com o acompanhamento de um educador físico. (FÍSICA, 2020; FITPEOPLE, 2020)

Para evitar as desvantagens ao treinar, todos esses exercícios devem ser feitos após um aquecimento correto. Além disso, o indivíduo deve ter um preparo físico que já tenha permitido ao indivíduo desenvolver músculos capazes de suportar esse nível de cargas. (FÍSICA, 2020; FITPEOPLE, 2020)

## **2.2 Dieta hiperproteica**

A dieta hiperproteica é baseada em um consumo maior de proteínas e gorduras, aliada a uma menor ingestão de carboidratos. A mesma prioriza o consumo de carnes, laticínios e verduras, onde diminui ou exclui do cardápio massas, pães, doces, a maioria das frutas e outras fontes de carboidratos. Ao aumentar a ingestão de proteínas ocorre a diminuição do apetite e do peso corporal, ajuda a retardar a fome e aumentar a produção dos hormônios que fazem com que a pessoa se sinta saciada, além disso, reduz os níveis de grelina, o “hormônio da fome”. (ABCMED, 2019)

Tem por efeitos benéficos o aumento sobre a taxa metabólica e a composição corporal, tendo em vista aumentar a massa muscular modelando melhor o corpo, redução da perda muscular durante o envelhecimento e a melhora na cicatrização de feridas, escaras ou cicatrizes de cirurgias. Podendo também apresentar alguns malefícios, como o esforço dos rins ao executar sua função que causa aumento da taxa de filtração glomerular e a pressão sobre os capilares glomerulares, potencializa as chances de elevação no ácido úrico, dificuldades de digestão e obstipação por conta que alimentos ricos em proteína apresentam baixo teor de hidratos de carbono e baixo teor de fibra, mau hálito e náuseas pela liberação de uma grande quantidade de corpos cetônicos, acidificação do sangue devido a retirada drástica dos carboidratos o que é comum em alguns tipos de cânceres, pode elevar a pressão arterial e o colesterol, e por fim, problemas ósseos e osteoporose. (ABCMED, 2019)

## **2.3 Auto Medicação hormonal**

No Brasil a venda irregular de anabolizantes é crime de acordo com a portaria N° 344, e a pena pode variar muito, pois depende da gravidade dos atos do crime. Os anabolizantes só podem ser consumidos com prescrição médica. Porém muitas pessoas que estão em busca do corpo “perfeito” recorrem a compra e consumo ilegal de anabolizantes, já que existe muita venda clandestina, principalmente dentro das academias, e isso se tornou algo comum, agravando ainda mais este problema. (RODRIGUES, 2019) (SAÚDE, 1998)

O uso de anabolizantes pode provocar além de distúrbios comportamentais, como endócrinos e cardiovasculares, eles mexem diretamente com os hormônios, principalmente a testosterona responsável por diferenciar o homem e a mulher. Eles atuam no crescimento celular, ósseo e muscular. Tem grandes riscos de desenvolver doenças no fígado. E o risco de uso de anabolizantes em adolescentes é ainda maior, pois pode atrapalhar no seu desenvolvimento, e acelerar seu desenvolvimento sexual de modo precoce. (RODRIGUES, 2019)

## **2.4 Winstrol**

O Winstrol é um anabolizante que foi criado inicialmente para tratar anemia e casos de angioedema hereditário. (MANIPULAÇÃO, 2020)

Cada ampola de 1 ml contém: Estanozolol 50 mg, excipientes: Fosfato de sódio dibásico, Polissorbato 80, Mertiolato de sódio, Cloreto de sódio e Água para preparações injetáveis e as doses indicadas são para adultos 1 ampola a cada duas a três semanas, crianças até 2 anos 1/2 ampola a cada duas ou três semanas, de 2 a 6 anos 1/2 - 1 ampola a cada duas ou três semanas, conforme avaliação médica. (PINHAL, 2016)

Suas indicações na bula são estados de deterioração geral, magreza de várias origens, anorexia rebelde, convalescência, doenças crônicas e debilitantes, síndromes nefrótica e asmática, artrite reumatóide, para neutralização do efeito catabólico dos cortisônicos, como coadjuvante no tratamento de úlceras de decúbito, fraturas de cicatrização lenta, osteoporose, queimaduras extensas, pré e pós-operatório e na pediatria, nos atrasos na estatura e no crescimento do peso, nos hipoevolutismos somáticos, nas distrofias e na imaturidade. É contraindicado para pessoas que tenham casos de ataque cardíaco, ou qualquer tipo de problema cardíaco, pessoas que possuem câncer de mama, próstata ou outros, mulheres grávidas ou amamentando, idosos, crianças, e pessoas que possuem elevados níveis de cálcio no sangue e também possui outros efeitos adversos, como insônia, náuseas, ansiedade, mostrando ser um medicamento extremamente perigoso à saúde, por ser vendido de forma ilegal e utilizado de forma incorreta sem prescrição médica. (MANIPULAÇÃO, 2020; PINHAL, 2016)

## **2.5 Impotência Sexual**

A impotência sexual também conhecida como impotência erétil, se trata de uma impossibilidade de um homem manter uma ereção satisfatória do pênis inteferindo nas relações sexuais a tornando menos proveitosas. (VARELLA, 2011)

Neste estudo sabe-se que Freddy faz uso de anabolizantes que é umas das causas de disfunção erétil, por ser derivado de hormônios da testosterona é bastante utilizados por atletas para o ganho e desenvolvimento de massa muscular. Essas substâncias podem ser obtidas pela internet que na maioria das vezes não são submetidas a testes e são administradas em doses elevadas ocasionando efeitos adversos, como a impotência. (BARROS, 2020)

## **2.6 Sildenafil**

O medicamento citrato de sildenafil é utilizado para o tratamento de homens com disfunção erétil e apresenta diferentes dosagens para ser vendida, sendo encontradas em 25 mg, 50 mg e 100mg. (ABREU, 2019) (EUROFARMA, 2016)

Contendo na sua composição 70,24 mg de citrato de sildenafil e os excipientes são celulose microcristalina, dióxido de silício, croscarmelose sódica, fosfato de cálcio dibásico, estearato de magnésio, hipromelose, triacetina, dióxido de titânio e sicovit laca indigotina, uso via de administração oral adulto. (EUROFARMA, 2016)

Porém este medicamento necessita de prescrição médica, pois ele possui várias contraindicações, como por exemplo, estar tomando medicamentos contendo óxido nítrico, nitratos orgânicos, nitritos orgânico, ou que tenha alergia a algum componente da fórmula do medicamento, alguns dos efeitos adversos do medicamento é dor de cabeça, tonturas, visão distorcida, ondas de calor, má digestão e enjoo, também estimula a irrigação sanguínea, e conseqüentemente uma aceleração no coração. (ABREU, 2019)

## **2.7 Ginseng**

O ginseng é uma raiz medicinal que pode ser encontrada na forma de pó, chá ou cápsulas, utilizada para tratar fadiga, debilidade, falta de concentração, estresse, cansaço físico e mental e também impotência sexual. (ZANIN, 2018)

Uso adulto, uma cápsula ao dia, antes ou após as refeições e cada cápsula contém, extrato seco padronizado da raiz de Panax ginseng, ginsenoside e os excipientes que são estearato de magnésio, silicato de magnésio, celulose microcristalina e dióxido de silício. (HERTZ,2020)

Ela deve ser consumida por recomendação de um especialista, pois possui contraindicações, como por exemplo, pessoas com doença cardíacas, mulheres grávidas ou amamentando e utilizar em doses altas pode causar efeitos colaterais, como diarreia, insônia, e aumento da pressão arterial. (ZANIN, 2018)

## **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

O objeto de estudo do presente trabalho foi o seguinte estudo de caso:

“Freddy, 25 anos é muito preocupado com o corpo. Pratica musculação 3 horas ao dia e faz uma dieta hiperproteica recomendada por um colega. Recentemente, iniciou a auto-aplicação de WINSTROL 100mg/dia, um composto anabolizante, vendido por um competidor de fisiculturismo na própria academia. Embora 6 meses seja pouco tempo de tratamento, Freddy já percebeu uma grande aumento de massa muscular o que o deixou muito feliz, e desde então também utiliza diariamente Citrato de Sildenafil 50mg e Ginseng, recomendado por esse mesmo amigo.”

A análise do estudo de caso acima se deu através de pesquisas em artigos científicos, livros e sites relacionados. O objetivo dessa análise foi de avaliar dados epidemiológicos, possíveis interações medicamentosas, uso irracional de medicamentos e promover estratégias de promoção e manutenção da saúde através da análise das PICs adequadas para o sujeito do estudo de caso.

## **4. DISCUSSÃO**

### **4.1 Análises do estudo de caso**

Após a leitura, pesquisas e discussões em grupo sobre o estudo de caso, pode-se analisar que Freddy faz o uso de medicamentos sem prescrição médica, ocorrendo a automedicação, realiza também exercícios na academia por conta própria sem acompanhamento de um profissional e faz uma dieta indicado pelo amigo, todas essas informações nos mostra que ao longo do tempo poderá acontecer danos a sua saúde como: luxações, fraturas, torções, desnutrição, dores de cabeça, tonturas e falta de vitaminas.

### **4.2 Interações medicamentosas**

As interações medicamentosas são as reações dos medicamentos entre si, alterando suas funções como no caso do Citrato de Sildenafil com o Winstrol, onde Freddy ao utilizar o Winstrol (anabolizante) está reduzindo a quantidade de SHBG, que é uma proteína utilizada pelo organismo para transportar os hormônios sexuais e para compensar essa redução utiliza o Sildenafil para aumentar seu desempenho já que ele atua como um medicamento para relaxamento da musculatura lisa dos corpos cavernosos (principal estrutura erétil do pênis). (EUROFARMA, 2016)

Não foi encontrado nenhum estudo que comprove as interações medicamentosas entre o medicamento fitoterápico e o anabolizante.

### **4.3 Possíveis efeitos colaterais e reações adversas dos medicamentos**

Os possíveis efeitos colaterais dos medicamentos presentes neste estudo são os seguintes:

O Winstrol que causa efeitos masculinizantes, produzindo a testosterona, hormônio que é responsável pelo engrossamento da voz, crescimento dos pêlos, sobrecarga do fígado, náuseas e vômitos, perda da libido, acne, enjôo, aumento da massa muscular, causa hipertrofia cardíaca, aumento do colesterol, pode causar câncer se consumido a longo prazo e aumento da próstata. Do Sildenafil que pode causar cefaleia (dor de cabeça), tontura, visão embaçada, distúrbios

visuais, vermelhidão, ondas de calor, má digestão, congestão nasal e não é indicado o uso de menores de 18 anos e do Ginseng também causa dor de cabeça, insônia, má digestão, irregularidades menstruais e se consumido por muito tempo pode alterar a pressão arterial e interferir na coagulação. (MED, 2016) (Alexandre, 2020; Bagatini, 2020; Simões, 2020)

#### **4.4 Reflexão sobre o uso racional dos medicamentos**

Para se afirmar que há uso racional de medicamentos a Organização Mundial de Saúde - OMS diz que há pelo menos cinco trajetórias para o uso racional do medicamento, quando pacientes recebem medicamentos apropriados para suas condições clínicas, em doses adequadas às suas necessidades individuais de saúde, por um período adequado, ao menor custo para si e para a comunidade, portanto tem que estar dentro destes cinco para se classificar em uso racional. (CRFRS, 2019)

#### **4.5 Práticas complementares no tratamento do caso clínico**

Segundo o modelo biopsicossocial seria necessário realizar uma anamnese com o Freddy para uma melhor indicação das PINC (Política Nacional Integrativas Complementares), reúne representantes da Fitoterapia, Homeopatia, Acupuntura e Medicina Antroposófica e tem como objetivo ajudar os pacientes para a melhora do seu quadro clínico, ou seja, no caso clínico de Freddy onde ele almeja um corpo sarado poderia incluir no seu estilo de vida algumas PIC's para atingir seu objetivo de modo saudável.

##### **4.5.1 Acupuntura**

A acupuntura é um tratamento de saúde milenar baseado na Medicina Tradicional Chinesa e não serve apenas para o equilíbrio energético, no caso de Freddy ela pode ajudar também para um melhor desempenho esportivo, pois a mesma pode estimular a irrigação sanguínea do músculo e já é comprovado que as pessoas que praticam sessões de acupuntura semanalmente, tiveram aumento na força muscular, mais disposição e menos cansaço físico. (MEDEIROS, 2008)

#### **4.5.2 Yoga**

O Yoga é mais que um exercício é uma filosofia, que trabalha o corpo e a mente, através de disciplinas tradicionais de quem a pratica, onde no caso clínico do Freddy ajudaria a relaxar os músculos tensos evitando o encurtamento e consequentemente as lesões, e também incentivando um foco de respiração profunda e completa, melhora no equilíbrio, alinhamento dos grupos musculares e auxilia na proteção das articulações. (Barros; Siegel; Moura; Cavalari; Silva; Furlanetti; Gonçalves, 2013)

#### **4.5.3 Fitoterápicos e Terapia Floral**

Freddy consumia o ginseng que é um medicamento fitoterápico, uma raiz medicinal, que pode ajudar a tratar a fadiga, estresse, cansaço físico e mental, e também a impotência sexual.

A terapia floral foi criada em 1930 pelo Dr. Edward Bach, que acreditava que as doenças eram provenientes de desequilíbrios emocionais, Bach pesquisou e catalogou 38 flores e criou um novo método de extrair a essência delas, as virtudes medicamentosas e curativas das plantas, mais especificamente das flores, seria indicado o Olive para o cansaço físico e mental e pelos estudos de Bach surgiram outros florais como o da Amazônia e um que poderia ser utilizado também por Freddy é o Benguê para alívio de tensões, relaxamento e harmonização de relacionamentos, de acordo com a posologia que se trata de tomar 4 gotas, 4 vezes ao dia, mas para uma eficácia no tratamento seria necessária uma consulta com um terapeuta floral. (BACH, 2020) (AMAZÔNIA, 2020)

#### **4.6 Impacto da adoção de práticas terapêuticas, farmacológicas e não-farmacológicas, no bem-estar das pessoas**

A adoção de práticas terapêuticas farmacológicas pode trazer inúmeros benefícios para a saúde do ser humano, porém ainda existe um grande preconceito com certas práticas como por exemplo com os medicamentos homeopáticos, pois não existe matéria e apenas a energia da matéria como os

homeopatas costumam dizer, sendo que os medicamentos homeopáticos podem trazer algumas vantagens como não agredir o organismo, não causar efeitos colaterais por ser medicamentos naturais e diluídos milhares de vezes, outras práticas complementares como hipismo, yoga, acupuntura dentre outras, traz também vários benefícios para a saúde como a melhora do sono e no relaxamento.

#### **4.7 Práticas adotadas no estudo de caso, saudáveis e o não saudáveis na busca pelo bem-estar se aplicável**

Se observa no estudo de caso que Freddy utiliza algumas práticas saudáveis pelo seu bem-esta como praticar atividade física e preocupar com sua alimentação, porém entre essas práticas ele utiliza algumas não tão saudáveis como dieta hiperproteica e automedicação, onde neste caso seria necessário acompanhamento de profissionais especializados na áreas como médicos, farmacêuticos e nutricionistas.

##### **4.7.1 Automedicação**

A automedicação é uma prática de tomar medicamentos ou remédios por conta própria sem a orientação de um médico, está prática ocorre por conta que a ida à farmácia representa a primeira opção procurada para resolver um problema de saúde, e a maior parte dos medicamentos consumidos pela população é vendida sem receita médica e vários medicamentos de uso comum estão disponíveis em farmácias, drogarias ou supermercados, e podem ser obtidos sem necessidade de receita médica (analgésicos, antitérmicos, etc). A decisão de se automedicar é exclusiva do paciente, a responsabilidade o uso incorreto é o agravamento de uma doença, pois pode causar efeitos adversos de reações alérgicas ou até mesmo a morte. (BVS, 2012)

A causa da automedicação pode se dar pela própria cultura e assimilada pela sociedade que vê na farmácia um local onde se vende de tudo e pela informações disponíveis em sites, blogs e redes sociais. (BVS, 2012)

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se afirmar que é de extrema necessidade orientar a população para que não ocorram casos como o do Freddy, onde sua automedicação, atividade física de modo exagerado e dieta radical e sem acompanhamento, que podem causar danos a saúde levando até a morte.

Sobretudo é importante ter o conhecimento de que é sempre necessário fazer exames médicos de rotina e adequar sua vida de acordo com o que é preciso, como no caso de Freddy que deveria ter feito uma avaliação com nutricionista para saber qual dieta era a mais coerente, um educador físico para se orientar sobre os treinos e consultar um farmacêutico para receber instruções sobre os perigos de tais interações entre os medicamentos.

Conclui-se que a automedicação, dietas radicais e a execução de exercícios físicos realizados de maneira incorreta traz riscos à saúde. Portanto, é de extrema necessidade repassar conhecimento para a população, por meio de palestras em postos de saúde, escolas e pela mídia sobre tais hábitos e onde possam ser oferecidas outras alternativas através de anamneses com profissionais capacitados para promover formas eficazes e seguras para a manutenção da saúde, como as PIC's.

## 6. REFERÊNCIAS

ABCMED, 2019. **Dieta hiperproteica - benefícios e riscos**. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/vida-saudavel/1348483/dieta+hiperproteica+beneficios+e+riscos.htm>>. Acesso em: 7 set. 2020.

ABREU, Mafalda. **Citrato de Sildenafil**. 2019. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sildenafil-pramil/>. Acesso em: 01 set. 2020.

AMAZÔNIA, Instituto Floresta Mãe da. **FLORAIS DA AMAZÔNIA**: comprar benguê. **COMPRAR BENGUÊ**. Disponível em: <https://www.floraisdaamazonia.com.br/benguê>. Acesso em: 13 nov. 2020.

BACH, Casa do Dr Edward Bach e do Sistema de Remédios Florais. **O Bach Centre**: olive. **Olive**. Disponível em: <https://www.bachcentre.com/pt/os-florais/os-38-remedios/olive/>. Acesso em: 13 nov. 2020.

BARROS, Dr. Eduardo. **Uso de anabolizantes e impotência sexual**. Disponível em: <https://www.dreduardobarros.com.br/uso-de-anabolizantes-e-impotencia-sexual/>. Acesso em: 13 nov. 2020.

BVS. **Automedicação**. 2012. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/255\\_automedicacao.html](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/255_automedicacao.html). Acesso em: 07 set. 2020.

EUROFARMA. **Dejavú® (citrato de sildenafil)**. 2016. Disponível em: <https://www.eurofarma.com.br/wp-content/uploads/2017/04/dejavu-bula-profissional-eurofarma.pdf>. Acesso em: 16 set. 2020.

FÍSICA, Blog Educação. **APRENDA TUDO SOBRE O GANHO DE MASSA MUSCULAR.** Disponível em:

<https://blogeducacaofisica.com.br/ganho-massa-muscular/>. Acesso em: 07 set. 2020.

FITPEOPLE. **Treino até a falha muscular: vantagens e desvantagens.**

Disponível em: <https://fitpeople.com/pt/musculacao/treino-ate-a-falha-muscular/>. Acesso em: 07 set. 2020.

HERTZ, Kley. **Bula Ginseng 290506.** Disponível em:

<https://www.saudedireta.com.br/catinc/drugs/bulas/bioplusginseng.pdf>. Acesso em: 17 set. 2020.

MANIPULAÇÃO, Pharmacy. **Stanozolol (Winstrol): O Que É, Como Usar, Ciclos e Seus Efeitos Colaterias.** Disponível em:

<http://pharmacy65.com.br/stanozolol-winstrol-o-que-e-como-usar-ciclos-e-seus-efeitos-colaterias/>. Acesso em: 01 set. 2020.

MED, Bulas. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS CITRATO DE SILDENAFILA DA MEDLEY.** 2016. Disponível em:

<https://www.bulas.med.br/p/detalhamento-das-bulas/1256764/interacoes+medicamentosas+citrato+de+sildenafil+da+medley.htm>. Acesso em: 27 out. 2020.

MEDEIROS, Roberta de. **Acupuntura: efeitos fisiológicos além do efeito placebo.** 2008. Disponível em:

[http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/66/69a72.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/66/69a72.pdf). Acesso em: 19 out. 2020.

MOINHOS, Hospital. **AUTOMEDICAÇÃO PODE TRAZER GRAVES DANOS À SAÚDE: CONHEÇA OS RISCOS.** Disponível em:

<http://www.hospitalmoinhos.org.br/90dicas/cuidados-gerais/automedicacao-pode-trazer-graves-danos-saude-conheca-os-riscos/>. Acesso em: 1 set. 2020.

NF Barros, P Siegel, SM Moura, TA Cavalari, LG Silva, MR Furlanetti e AV Gonçalves. **Yoga e promoção da saúde**. 2013. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000401305](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000401305). Acesso em: 19 out. 2020.

OLIVEIRA, Luana Lima de; NETO Jorge Lopes Cavalcante. **Fatores sociodemográficos, perfil dos usuários e motivação para o uso de esteroides anabolizantes entre jovens adultos**. 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892018000300309](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892018000300309). Acesso em: 07 set. 2020.

PINHAL, Jerónimo Castro. **Winstrol**. 2016. Disponível em: <https://silo.tips/download/a-bula-esta-em-seu-idioma-original>. Acesso em: 17 set. 2020.

Rodrigo F. Alexandre; Fabíola Bagatini; Cláudia M. O. Simões .**Interações entre fármacos e medicamentos fitoterápicos à base de ginkgo ou ginseng**. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-695X2008000100021](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2008000100021). Acesso em: 27 out. 2020.

RODRIGUES, Mariana. **Venda ilegal de anabolizantes é risco para adolescente em academias de MS**. 2019. Disponível em: <https://www.midiamax.com.br/policia/2019/venda-ilegal-de-anabolizantes-e-risco-para-adolescente-em-academias-de-campo-grande>. Acesso em: 07 set. 2020.

RODRIGUES, Thony Lamounier. **Anabolizantes e os riscos para saúde**. 2019. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/web/barbacena/noticias-unimed/anabolizantes-e-os-riscos-para-saude>. Acesso em: 07 set. 2020.]

RS, Conselho Regional de Farmácia do. **Uso Racional de Medicamentos**. 2019. Disponível em:

<https://www.cfrs.org.br/noticias/uso-racional-de-medicamentos>. Acesso em: 27 out. 2020.

SANTOS, Maria Vanessa dos. **RISCOS DA AUTOMEDICAÇÃO**. 2020. Disponível em: [https://m.brasilecola.uol.com.br/amp/saude-na-escola/riscos-automedicacao.htm#aoh=15988921305865&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&\\_tf=Fonte%3A%20%251%24s](https://m.brasilecola.uol.com.br/amp/saude-na-escola/riscos-automedicacao.htm#aoh=15988921305865&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=Fonte%3A%20%251%24s). Acesso em: 01 set. 2020.

SAÚDE, Ministério da. **PORTARIA N° 344**. 1998. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/svs/1998/prt0344\\_12\\_05\\_1998\\_rep.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/svs/1998/prt0344_12_05_1998_rep.html). Acesso em: 07 set. 2020.

TUA SAÚDE. **Prática da musculação**. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-musculacao/>. Acesso em: 17 set.2020.

VARELLA, Drauzio. **Impotência sexual**. 2011. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/impotencia-sexual-entrevista/>. Acesso em: 14 nov. 2020.

ZANIN, Tatiana. **ABREU, Mafalda. Citrato de Sildenafil**. 2019. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sildenafil-pramil/>. Acesso em: 01 set. 2020. 2018. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/para-que-serve-o-ginseng/>. Acesso em: 01 set. 2020.