



**VIII Feira de Ciências e Tecnologia do Município de Senhor
do Bonfim e do Território de Identidade do Piemonte
Norte do Itapicuru**

18 de outubro de 2024



**INVESTIGAÇÃO SOBRE SUPLEMENTOS CASEIROS: EFICÁCIA, SEGURANÇA E
POTENCIAL IMPACTO NA SAÚDE**

Ana Katharyne dos Santos Alves da Luz¹, Karen Emanuele de Freitas Souza¹, Karenn Isabelly Oliveira
Gonçalves¹, Thainy Oliveira da Silva¹, Luana Moura de Carvalho¹

(1) Instituto de Educação Comenius, Senhor do Bonfim. E-mail: luana_carvalho_18@hotmail.com

Categoria:	<input type="checkbox"/> Fundamental	<input checked="" type="checkbox"/> Médio/Técnico	<input type="checkbox"/> Subsequente
Forma de apresentação:	<input checked="" type="checkbox"/> Exposição	<input type="checkbox"/> Painel	<input type="checkbox"/> Maquete <input type="checkbox"/> Outro
Cidade:			

Resumo:

Nas condições do crescente desejo de abordar técnicas naturais para promover a saúde e o bem-estar, as adições caseiras se tornaram um modo conveniente de alcançar o objetivo desejado. Feitos de ingredientes acessíveis e geralmente acompanhados por receita ou inventados pelo cliente, os produtos não são inferiores aos produtos prontos da loja, apresentando a vantagem de serem personalizáveis. Além disso, apresentam um menor custo. No entanto, a eficácia e a segurança de tais produtos são frequentemente questionadas. O apelo das receitas caseiras parece residir na sua simplicidade e na percepção de naturalidade. No entanto, é claro que é uma obrigação crítica para qualquer cientista avaliar as possíveis consequências e limitações de qualquer preparação em sua saúde. O ponto é que em tais opções não regulamentadas e descontroladas, é muito improvável que as dosagens sejam precisas, e qualquer contaminação não seja excluída. Além disso, qualquer associação pode ter efeitos adversos e inesperados. Este estudo tem a intenção de investigar a eficácia, segurança e potencial impacto na saúde de suplementos caseiros. De acordo, a revisão de literatura terá o propósito de analisar as evidências referentes com a eficácia de ingredientes normalmente usados, mas também as evidências disponíveis no que toca aos riscos associados à preparação e uso dos mesmos. Visa ainda explorar como estes modos de ação se comparam a alternativas comerciais reguladas. Em conjunto acima, a revisão tenta incorporar análises científicas com prática caseira de modo a providenciar uma visão geral razoável que ajude os consumidores a fazer escolhas informadas e seguras, promovendo assim uma abordagem fundamentada e responsável do uso de suplementos caseiros.

Palavras-Chave: Suplementos, eficácia e saúde.

Referências:

- Goston JL, Correia MITD. Suplementos nutricionais: Histórico, classificação, legislação e uso em ambiente esportivo. Revista Nutrição em Pauta. 2009
- MACEDO, M. G. & FRREIRA SALES J. C. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. Research, Society and Development - 2021
- RESENDE, G. B. & MOLINARI, M. G. Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico. Revista Saúde Multidisciplinar - FAMA Mineiros/GO - Vol. III, p. 100-116 – agosto à dezembro de 2015.