

PODCAST CIÊNCIA SUJA
TEMPORADA 05, EPISÓDIO 4
A farra dos suplementos
Roteiristas: Bruna Maria e Lucas Zanandrez

CAROL: Antes de começar o episódio, a gente queria indicar pra você um podcast sobre ciência, saberes populares, remédios e um bioma ameaçado. É o Catingueira, da jornalista Pamela Queiroz e da Rádio Unaé, e que acabou de ser lançado.

THEO: Os episódios são semanais e em cada um deles você vai conhecer mais sobre a caatinga, que aliás não é um deserto brasileiro – embora tenha gente querendo transformar ela nisso. Só que você vai ouvir essa história sob a perspectiva de mulheres que vivem nesse ecossistema e, do conhecimento que extraíram dele, buscam criar remédios naturais – ou mezinhas – para a comunidade local. Elas são as mezinheiras.

CAROL: O que a ciência diz sobre as mezinhas? Dá para casar esse saber popular com o método científico, e mesmo com o atendimento de saúde pública na região? E o que aprender das mezinheiras para proteger a caatinga, que está ameaçada?

THEO: Eu acompanhei de perto a produção desse podcast e posso dizer que o pessoal navegou por essas e outras perguntas de um jeito muito delicado e comprometido. Então procura o Catingueira no seu tocador, assina e depois daqui vai lá ouvir.

– INÍCIO –

TRECHO DA ARACY DA TOP THERM

Suplemento alimentar. É um alimento do cérebro e do coração, ajuda a diminuir o risco de doenças cardiovasculares. Nosso sangue flui melhor, melhora nossa memória, digo e repito, concentração.

THEO: Se você está perto dos 30 ou já passou deles, essa voz pode soar familiar. Você acaba de ouvir o merchan de um suplemento de ômega 3 da lendária Aracy da TopTherm, uma presença confirmada nos programas de auditório da TV aberta. Mas, se a voz da Aracy é novidade, ou se você é um jovem cienciasuject, talvez essas aqui sejam mais familiares:

CLIFE DE MATERIAIS EXTRAÍDOS DE REDES SOCIAIS

Virgínia Fonseca: “Auxilia em linhas de expressão, rugas, elasticidade da pele, flacidez, celulite, estria, em tudo isso”.

Theodoro: “Ele vai dar qualidade pro seu sono pra você não acordar parecendo que tomou uma surra”.

Cíntia Chagas: “Dá uma energia. Ele ativa a nossa cognição, e é aquela energia que não oscila”.

CAROL: Estão aí algumas das dezenas de promessas de grandes influenciadores nas redes que tentam te convencer a comprar alguma vitamina, mineral ou mistura de nutrientes que eles apresentam como sendo vantajosos para a saúde e para o

bem-estar. E o argumento é forte mesmo, até porque várias dessas pessoas prometem resultados que só seriam atingidos com uma rotina super controlada de academia, dieta, 8 horas de sono e zero estresse. Como nenhum ser humano na Terra tem essa vida perfeita, os suplementos tocam na ferida de todo mundo. É ou não é?

THEO: Pois é: queria eu comprar umas cápsulas, um pozinho, ou até uma balinha, engolir todo dia e pronto: saúde garantida, pele perfeita, sono dos anjos e ânimo para editar uns 10 roteiros. Mas o problema é que várias alegações de influenciadores e sites de venda não são comprovadas pela ciência. Mas é permitido divulgar um produto de saúde com base em ar? E como isso acontece? Qual o tamanho desse problema?

CAROL: Quem veio com essas perguntas pra gente aqui do Ciência Suja, e já com uma apuração inicial bem extensa, foi a Bruna Maria e o Lucas Zanandrez, do “Olá, Ciência”. O “Olá, Ciência!” é uma plataforma de produção de conteúdo científico e educacional que já tocou em vários vespeiros, desde a fake news de que inseticida causava microcefalia (isso quando o zika ainda não era bem estudado), até soroterapia para fortalecer a imunidade. E estão aí hoje, com mais de 2 milhões de inscritos só no Youtube.

THEO: É um canal bem interessante, e a gente ficou feliz quando viu que eles submeteram uma pauta na nossa chamada para produtores de conteúdo de fora do eixo Rio-São Paulo. Tanto a Bruna quanto o Lucas são de Minas, mas deixa eles se apresentarem aqui.

LUCAS: Oi gente e valeu, Theo, é uma honra participar aqui do episódio. Eu sou biomédico formado pela UFMG, tenho mestrado em inovação tecnológica também pela federal de Minas, mas hoje eu estou longe da minha terrinha, viu? Estou falando direto de Melbourne, no sul da Austrália, onde minha esposa e eu estamos morando temporariamente por causa do doutorado dela. Mas mesmo sem pão de queijo, eu continuo na divulgação científica por aqui do mesmo jeito que eu tenho feito nos últimos oito anos. Hoje eu estou como diretor executivo e principal apresentador do “Olá, Ciência”, coordenando as atividades que rodam no Brasil e trabalhando para entregar conhecimento para as pessoas tomarem decisões baseadas em ciência.

BRUNA: Opa, oi pessoal. Eu também sou biomédica formada pela UFMG, como o Lucas, mas tenho mestrado em Biologia Celular. Acho que eu estaria em alguma pesquisa sobre câncer agora se não fosse a pandemia e o “Olá, Ciência”, que surgiram exatamente nessa ordem na minha vida. O Lucas fez uma proposta irrecusável lá em 2021, para eu escrever roteiros sobre saúde ao invés de continuar na espiral de ansiedade e incerteza que a Covid trouxe. Me apaixonei pela divulgação científica e sigo aqui em BH comendo pão de queijo, foi mal galera. Só assim para não enlouquecer com essa história absurda dos suplementos que prometem tudo e não entregam nada.

CAROL: Legal, e a gente adorou que alguém resolveu tocar nesse assunto delicado dos suplementos. É uma pauta super importante, se você considerar que um levantamento da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins

Especiais e Congêneres, a ABIAD, alega que mais da metade das casas brasileiras (ou 59%) têm algum suplemento no alto da geladeira, ou em algum outro canto.

CAROL: Tudo bem que esses dados têm umas limitações, mas o fato é que muita gente recorre, sem qualquer indicação profissional, a suplementos pensando que eles vão fazer bem, principalmente depois de ouvir gente famosa nas redes prometendo milagres, né Lucas?

LUCAS: Exato, eu vou te contar que produzir esse episódio aqui foi um desafio enorme. Eu fico impactado mesmo ao ver as pessoas gastando dinheiro que muitas vezes não têm acreditando que vão ficar mais saudáveis engolindo umas cápsulas. E mais pra frente a gente vai tocar no ponto de quem pode, realmente, se beneficiar de um suplemento. Mas o que eu já adianto é que indicar suplemento para a população em geral, sem uma necessidade específica, não traz benefícios – e pode gerar riscos.

BRUNA: Pois é, já tem alguns anos que a gente acompanha esse mercado de suplementos, é um trabalho de formiguinha. A cada dia que passa, um suplemento é retirado do mercado, mas aí surge outro com alegações ainda mais ousadas, e pouca ou nenhuma comprovação científica.

BRUNA: E o que a gente queria saber – além das perguntas que o Theo já adiantou – é de quem é a culpa por essa disseminação aparentemente indiscriminada de suplementos alimentares. Dos fabricantes? Dos influenciadores e profissionais que divulgam esses produtos? Ou talvez o problema esteja na legislação brasileira? Foram essas dúvidas que motivaram essa nossa apuração.

THEO: Nós aqui do Ciência Suja vira e mexe esbarramos em algum suplemento nos episódios. É vitamina D em kit COVID, suplemento de fosfoetanolamina para tratar câncer, cápsula quântica para curar tudo que é doença... Nada disso funciona, mas o negócio está disseminado mesmo.

THEO: A gente vai se aprofundar em casos emblemáticos de ciência suja envolvendo suplementos, mas uma certeza é que esse segmento está ganhando muito dinheiro. A agência especializada em pesquisa de mercado Future Marketing Insights estimou que a indústria dos suplementos alimentares deve movimentar mais de 199 bilhões de dólares no mundo em 2025.

CAROL: É tanto dinheiro envolvido que você começa a observar um movimento dos próprios influenciadores abrindo suas marcas de suplementos. O exemplo mais famoso talvez seja da marca W Pink, que é da Virgínia Fonseca, uma das maiores influenciadoras digitais, com 47 milhões de seguidores só no Instagram.

TRECHO DE VIRGINIA NAS REDES

“Vai comprar o colágeno por menos de 160 reais, e vai levar junto a melatonina mais o D oil.”

THEO: Então é hora de entrar na lucrativa indústria dos suplementos – que não têm nada de naturais, mas que curiosamente muitas vezes são vistos como “aliados

contra as grandes farmacêuticas”. São nada, gente, um monte de laboratório gigante produz suplemento, inclusive, e a gente vai falar disso.

CAROL: Eu sou a Carol Marcelino.

THEO: Eu sou o Theo Ruprecht. E esse é o Ciência Suja, o podcast que mostra que em crimes contra a ciência, as vítimas somos todos nós.

VINHETA DE ABERTURA

CAROL: Então vamos começar pelo básico: o que é um suplemento alimentar? Quem vai ajudar a gente com isso é a Thaís Gondar, que é sanitarista, executiva de assuntos regulatórios e várias outras coisas.

SONORA THAÍS GONDAR

Essa resposta eu vou dar como nutricionista, tá? Os suplementos foram criados justamente para poder corrigir deficiências vitamínicas, de minerais. E claro que lá para o meio dos anos 90 a coisa vai tomando um outro rumo.

CAROL: A Thaís também ajudou a gente no nosso episódio sobre o hype da maconha medicinal, e ela vai voltar mais para a frente. Mas enfim, um suplemento seria um produto criado para complementar a alimentação. E a lista é enorme.

CAROL: Eu estou falando de vitamina C efervescente, comprimidos com vitaminas “de A a Z”, ômega 3, coenzima Q10, colágeno... até whey protein e creatina, os queridinhos da galera fitness de hoje. É muita coisa, e o Lucas recebe direto propostas de publi de suplementos, né?

LUCAS: É, praticamente todo mês uma marca nova manda e-mail aqui pedindo pro “Olá, Ciência!” divulgar um suplemento mais mirabolante que o outro. “Ah não, porque esse é um produto inovador, extraído da planta tal”... “fica tranquilo que nós sabemos da seriedade do seu trabalho e temos aqui todas as evidências”... Ai, ai, tá bom.

LUCAS: Vou te contar: 99% das propostas de parcerias são de empresas suspeitas, com suplementos importados, que se dizem inovadores, mas que sequer apresentam evidências de efeitos na saúde. E quando apresentam, é um documento da própria empresa, e não um estudo científico real.

LUCAS: E sabe o que é pior? Nós sabemos que tem gente que aceita, porque no mês seguinte aparece um monte de influenciadores falando dos supostos benefícios daquele mesmo suplemento. São pessoas sem qualquer formação científica que falam tudo aquilo que a marca tinha pedido para mim. E não tem nada de errado em ganhar dinheiro, inclusive queria. O problema é você ganhar dinheiro vendendo um produto que não faz o que as pessoas acreditam que ele faz.

LUCAS: Tem uma máxima que a gente repete bastante, que é: suplemento não é medicamento. Isso não significa que eles não sejam úteis em certas situações. Talvez sua alimentação realmente esteja toda destrambelhada, talvez você precise de um aporte de proteínas ou vitaminas maior em dado momento ou quem sabe

você esteja com deficiência de alguma vitamina ou mineral. Para ficar em um exemplo, é comum que endocrinologistas recomendem vitamina D para pessoas que têm osteoporose e deficiência dessa substância, porque a vitamina D atua no metabolismo ósseo.

LUCAS: Mas repara que é um complemento da alimentação, como a Thais Gondar falou antes, e tem uma indicação precisa, que depende inclusive de exames. E ele não é um medicamento, ou um negócio que substitui ou evita tratamentos.

THEO: É isso. De acordo com a Anvisa, quem vende ou anuncia um suplemento não pode dizer que ele trata, previne ou cura doenças, pelo menos na teoria. Só que numa busca rápida aqui no Google digitando “suplemento para imunidade”, aparece um monte de produtos que, no mínimo, dão a entender que vão prevenir alguma doença. E aí um caso que a Bruna e o Lucas se aprofundaram é o da melatonina. Então segue daí, gente.

BRUNA: É, já nas primeiras pesquisas para esse episódio, a gente ficou meio em choque com essa coisa da melatonina, que foi aprovada como suplemento pela Anvisa em 2021.

BRUNA: A melatonina é um hormônio produzido pelo corpo em resposta à diminuição da luz do ambiente. Sabe quando o Sol se põe e a noite cai? Nessa hora, a produção de melatonina aumenta, o que gera sonolência e te prepara para adormecer. Mas falar é fácil né... hoje, com tanta luz ligada depois das 6 da tarde, muita gente não produz melatonina na hora certa, e tem dificuldades para começar a dormir.

BRUNA: Foi baseado na ideia de que a melatonina poderia ajudar essas pessoas que as formulações contendo esse hormônio se espalharam pelo mercado. A gente viu até suplemento mastigável de melatonina em forma de coração, azulzinho e com gosto de framboesa. Ideia interessante essa, eu não esqueceria de tomar nunca.

LUCAS: Aliás, há quem diga que vender suplemento em forma de balinha infantiliza o consumidor e incentiva o consumo abusivo de suplementos. O que parece ser verdade, principalmente se tratando da melatonina, que é um hormônio que nós ainda não sabemos certinho como se comporta no organismo quando é suplementado a médio e longo prazo.

LUCAS: Só que sendo bem sincero, eu estou mais preocupado é com a descrição desse suplemento de coração no site do fabricante, olha só:

DESCRIÇÃO

A melatonina presente na formulação do Gummy Night atua estimulando um maior relaxamento, ajudando a dormir mais facilmente.

LUCAS: Mais abaixo, na mesma página, tem uma seção indicando o que uma noite de sono pode fazer por você, o que inclui mais energia e melhor humor. Uma boa estratégia para fazer promessas, mas colocando na conta do sono, não do produto em si. Mesmo assim, ainda vem escrito:

DESCRIÇÃO

Gummy Night induz o relaxamento, proporcionando maior facilidade para pegar no sono. Gummy Night atua estimulando um sono mais profundo, contínuo e sem interrupções.

LUCAS: Ou seja, o fabricante não diz com todas as letras que esse suplemento trata e previne insônia, por exemplo. Mas se eu tenho insônia, certamente vou sentir que esse produto é a solução para o meu problema.

LUCAS: Já que a gente está num podcast, eu vou descrever o que estou vendo no site nesse momento. Em letras brancas, está o nome do suplemento: Gummy Night, que remete a uma noite de sono gostosa. A imagem do pote de suplemento está posicionada ao lado da figura de uma nuvem, em um céu todo estrelado e com uma meia lua em tons azulados. Tudo remete a sono, com fotos e depoimentos de pessoas que estão dormindo felizes da vida.

LUCAS: Se o site não diz diretamente que esse suplemento trata insônia, ele pelo menos dá a entender que resolve o problema de quem não consegue dormir bem.

BRUNA: Para não ser parcial e parecer que eu e o Lucas estamos perseguindo uma marca, a gente viu várias alegações parecidas em sites de venda de outros suplementos de melatonina, não só nesse da gominha azul.

BRUNA: Sem contar que tem sempre um influenciador ou alguém famoso nas redes sociais fazendo publicidade sobre melatonina e testemunhando sobre como ela melhorou o sono e trouxe outros benefícios também.

CLÍPE EM REDES SOCIAIS

Katia Haranaka: “Quando a gente fala em melatonina, nós falamos no mais poderoso antioxidante, faxineiro de cérebro, de retina e de intestino”.

Jess: “Eu já vou tomar o meu supersono, o meu blend pra dormir, porque eu não quero correr o risco de ter insônia”.

Lair Ribeiro: “hoje se usa melatonina para tratar câncer”.

BRUNA: Essa última fala aí, aliás, é do Lair Ribeiro, um personagem emblemático que ganhou até episódio próprio aqui no Ciência Suja. Chama Rei Lair: se não ouviu, depois ouve lá.

BRUNA: Mas o ponto que eu queria chegar é que as evidências científicas atuais não permitem afirmar nada disso sobre a melatonina. Tem estudo mostrando que suplementar melatonina pode aumentar a duração total do sono, mas isso varia muito dependendo da dose, da idade dos participantes e do estado de saúde deles.

BRUNA: E mesmo assim, a pessoa pode não perceber uma melhora na qualidade do sono, como é alegado. E isso é diferente de duração do sono, porque você consegue dormir oito horas por dia certinho e acordar cansado. Se esse é seu caso e você já pensou em tomar melatonina alguma vez, saiba que ninguém pode garantir que ela vai te dar a energia que você precisava. Quem afirmar isso ou está mentindo, ou está mal informado, ou não manja dos processos científicos que permitem fazer uma alegação dessas.

LUCAS: É, e a Anvisa foi bem clara quanto a isso em uma nota publicada no seu site em 2021, e atualizada em 2022.

DESCRIÇÃO

“Não foram aprovadas alegações de benefícios associadas ao consumo de suplementos alimentares contendo melatonina”.

LUCAS: Isso significa que é proibido afirmar que melatonina melhora o sono, que é útil para dormir mais rápido ou que ajuda pessoas com insônia. Afinal, não existem evidências suficientes de que ela faz isso. Até porque se realmente essas evidências mais robustas existissem, os fabricantes provavelmente tentariam colocar a melatonina na categoria de medicamento, não de suplemento.

LUCAS: A diferença entre os dois é que medicamentos passam por testes mais rigorosos de segurança e eficácia, incluindo estudos in vitro, com animais e com centenas de milhares de pessoas. Lembra das pesquisas de fase 1, 2, e 3 que a gente ouviu muito na pandemia? Então, medicamentos registrados em geral passam por tudo isso, e suplementos como a melatonina, não.

CAROL: Perfeito, Lucas. Os suplementos só precisam demonstrar que não colocam a saúde em risco em doses adequadas, o que costuma ser fácil, já que eles existem para complementar algo que falta na alimentação.

CAROL: É claro que um suplemento até pode ter uma ação fisiológica. A vitamina D é importante para a saúde dos ossos, como a gente falou. O ferro tem um papel no transporte de oxigênio pelo corpo. E a melatonina tem uma ação no processo do sono. Mas participar de um processo biológico é diferente de ter uma ação terapêutica, ou seja, uma ação de medicamento, que gera um benefício diante de um problema de saúde, entendeu?

CAROL: Aqui inclusive cabe um adendo rápido. Tem alguns profissionais de saúde que pedem exames dosando um monte de coisa no corpo. É ferro, cálcio, zinco, magnésio, todas as vitaminas, umas substâncias de nome esquisito pra caramba... Sério, parece que o enfermeiro vai extrair metade do sangue do seu corpo na hora da coleta. E aí, no meio de 100 dosagens, uma coisa invariavelmente vai estar abaixo do nível considerado normal.

CAROL: Só que suplementar essa substância não vai necessariamente trazer benefícios mesmo para quem tem uma carência. São necessários estudos para comprovar um desfecho palpável, e várias vezes os estudos feitos trazem resultados decepcionantes, mesmo em gente com essa ou aquela deficiência nutricional.

THEO: Então pega qualquer frasco de suplemento que você tem em casa e olha o rótulo. Se tiver falando que ele trata alguma coisa, que ele melhora algum aspecto da sua vida, sinto dizer, mas ele avançou umas casinhas.

THEO: No máximo, o fabricante pode alegar que o componente auxilia em algum processo, como a vitamina D, que ajuda na formação de ossos e dentes, ou no

funcionamento do sistema imune. É uma diferença sutil, mas nunca o rótulo de um suplemento de vitamina D pode dizer que ele previne infecções e osteoporose, entendeu? E no caso da melatonina, como ela não tem nenhuma alegação aprovada, nem terapêutica, nem como suplemento, o rótulo não pode fazer nenhuma promessa.

THEO: Uma coisa que alugou um triplex na nossa cabeça aqui foi: por que um suplemento de melatonina foi aprovado como suplemento sem que nenhuma alegação fosse permitida no rótulo?

LUCAS: É, a gente foi atrás de documentos da Anvisa, de especialistas em regulação... a história não parecia fazer sentido. Foi só quando a gente se debruçou sobre o que motivou a aprovação da melatonina no Brasil que ficou claro que o buraco está bem mais embaixo.

LUCAS: Para entender essa história, a gente precisa voltar alguns anos. Lá para 2017, quando a fama da melatonina chegou por aqui. Nessa época, ela já era um suplemento vendido livremente em farmácias e supermercados dos Estados Unidos, em doses que vão de 1 a 10 miligramas.

LUCAS: Isso gerou uma demanda aqui no Brasil: as pessoas queriam ter esse suplemento que ficou tão famoso tão rápido e que prometia melhorar o sono. E os mais empreendedores já voltavam dos Estados Unidos com malas cheias de melatonina pra vender aqui pela internet.

LUCAS: Então vender melatonina no Brasil era de grande interesse para os laboratórios. Mas a Anvisa não estava muito afim de liberar a venda. Em um relatório de 2017 da gerência-geral de alimentos, ela dizia que a melatonina “requer avaliação de segurança, definição de limites e justificativa para uso como suplemento alimentar”.

LUCAS: Mas não ficou por isso mesmo. A gente descobriu em uma matéria da BBC que a empresa Active Pharmaceutica entrou com uma ação judicial contra a Anvisa e ganhou o direito de importar melatonina. Mesmo não sendo reconhecida pela Anvisa nem como suplemento nem como medicamento, a melatonina passou a ser vendida em farmácias de manipulação para quem tivesse receita médica.

LUCAS: Ou seja, no começo a própria Anvisa não estava confiante na segurança e na utilidade da melatonina para a população brasileira. E vale dizer que a melatonina pode gerar efeitos colaterais. Existem relatos de crises de ansiedade, pânico e até de convulsões possivelmente ligadas ao uso de suplementos de melatonina.

LUCAS: Não dá para saber se esses eventos graves foram mesmo causados pelo suplemento, por uma superdosagem ou se foi só uma coincidência. Mas quando se trata de saúde pública, essa incerteza é potencialmente perigosa, então o melhor é agir com o máximo de precaução.

THEO: Isso é o que os especialistas chamam de princípio da precaução. Se você não tem consenso sobre uma determinada prática, é papel de quem quer adotar tal prática provar que ela faz mais bem do que mal.

THEO: Mas parece que a pressão do mercado foi mais forte. E eu falo isso porque, quatro anos depois daquele relatório da Anvisa contrário à melatonina, ela foi aprovada como suplemento alimentar no Brasil. E um dos argumentos que está no voto da diretoria da Anvisa a favor da aprovação da melatonina como suplemento alimentar em 2021 foi:

DESCRIÇÃO

“Sobre a inclusão da melatonina, é de conhecimento que a substância é utilizada em diversos países do mundo e há interesse do setor produtivo e dos consumidores no acesso a produtos contendo a substância”

THEO: Então possivelmente a melatonina só está nas farmácias hoje porque existia uma demanda dos fabricantes de suplementos brasileiros, que estavam perdendo dinheiro, já que o pessoal estava importando melatonina dos Estados Unidos.

THEO: Eu particularmente não gosto muito dessa capitulação da Anvisa, mas, antes de soltar os cachorros contra ela, ouve só o que falou a Thaís Gondar, que já apareceu antes aqui, sobre isso.

THAÍS GONDAR

Por que você permite que uma substância que não se demonstra eficaz seja um suplemento? Porque você minimamente cria ali um controle. Se você deixar sem nada, a coisa rola solta no mercado clandestino.

CAROL: Tanto que a Anvisa só aprovou a melatonina como suplemento na dose de 0,21 miligramas, que é muito mais baixo do que o permitido nos Estados Unidos. Segundo uma outra análise deles, aliás, é a maior dose identificada que não gera “efeitos observáveis”. É algo na linha “pode vender como suplemento, mas não pode fazer nenhuma alegação no rótulo, e só pode vir numa dose que não afeta em nada o organismo”.

THAÍS GONDAR

É assim que você vê a importância da burocracia do estado para segurar a voracidade do mercado. E eu acho que o exemplo dos suplementos alimentares é muito didático nesse sentido. Porque, de fato, quando você não tem regras, isso acaba matando as pessoas.

CAROL: Então, para a Thaís, a Anvisa teria assumido o papel de freio mais suave. E aí cada país dá o seu jeitinho. [Na França](#), a agência reguladora equivalente à Anvisa recomenda que o uso da melatonina seja feito com acompanhamento médico e apenas em alguns casos, como epilepsia e transtornos de humor. Na Austrália, só pessoas acima dos 55 anos podem comprar ela sem receita na farmácia e também para uso ocasional, por até três meses.

CAROL: A gente falou bastante de melatonina, mas o mercado está cheio de suplementos que caem no mesmo balaio da falta de alegações autorizadas. O

inositol, uma substância presente em suplementos que prometem ajudar no tratamento de diabetes, não tem nenhuma alegação autorizada. Os triglicerídeos de cadeia média que divulgam nesses super cafés não tem qualquer eficácia no aumento de disposição e foco. E a famosa Coenzima Q10, que virou modinha para melhorar a saúde cardiovascular, também não tem nenhuma alegação autorizada.

THEO: Até agora, a gente falou mais da ausência de benefícios. Mas é importante falar dos riscos também de sair tomando suplemento indiscriminadamente. O primeiro ponto é que um suplemento alimentar não tem limite de venda e de uso. Em teoria, são substâncias que não geram riscos em situações normais, quando a pessoa segue o uso recomendado.

THEO: Mas o risco existe, sim, quando as pessoas tomam em excesso, ou junto com algum tratamento que pode interagir com o suplemento de formas imprevistas. A suplementação de vitamina E, por exemplo, que é usada como um antioxidante, pode aumentar o risco de câncer. O triste, aliás, é que no passado tinha gente se entupindo de vitamina E justamente pra evitar essa doença.

THEO: E tem o prejuízo financeiro também, né. Suplemento não é de graça, e esse dinheiro poderia ser gasto com coisas que realmente fazem bem para saúde, como com uma alimentação menos industrializada e uma academia, sei lá.

CAROL: Outra questão problemática é que esse investimento pode fazer as pessoas menosprezarem estratégias realmente eficazes. Para que eu vou jogar a água parada dos meus vasilhinhos fora se tem um suplemento aqui que não deixa o mosquito da dengue me picar? E, sim, esse é um exemplo real: tem gente usando suplementos como medida preventiva contra essa infecção, o que não tem qualquer evidência científica, e a gente vai tocar mais pra frente nisso.

CAROL: E se você não pegou ainda a gravidade da coisa, ouve de novo essa frase do Lair Ribeiro que está circulando no TikTok:

TRECHO DE VÍDEO DO TIKTOK

Lair Ribeiro: “Hoje se usa melatonina para tratar câncer”.

CAROL: Tem gente que tá doente e que topa qualquer coisa pra buscar uma cura. Melatonina não é usada contra o câncer, mas se um paciente com essa doença vê alguém influente usando um produto e garantindo que ele vai ajudar com isso, é bem provável que ele caia.

THEO: Então para provar que a gente não está de birra com a melatonina, agora vamos migrar para os suplementos de emagrecimento, que são um ótimo exemplo de malandragens na hora de divulgação.

THEO: Hoje, mais da metade dos brasileiros adultos está com sobrepeso, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde mais recente. Então está aí um mercado grande, e com o apelo indireto da estética, que pega bem.

THEO: Agora, imagina que você tá nessa estatística – ou nem está, mas quer ficar com aquele corpo trincado – e, depois que rola o feed do seu Instagram cheio de

gente magra de biquíni, cai num site de um fabricante de suplementos. Lá, tem uma embalagem vermelha com uma maçã no rótulo. O anúncio diz que esse suplemento tem vinagre de maçã e promete ajudar a reduzir a absorção de gordura e contribuir para uma maior sensação de saciedade. Pois o Lucas e a Bruna encontraram bem isso.

LUCAS: Gente, é muita forçação de barra, né. Mas vamos tentar ignorar essas alegações agora para focar na malandragem. Que é o seguinte: por mais que o destaque do rótulo esteja na imagem da maçã e nas palavras “vinagre de maçã”, não é ele que permite fazer aquelas alegações que o Theo mencionou. Essa história de que vinagre de maçã tem propriedades emagrecedoras é só mais um dos vários mitos da internet sobre perda de peso. E que, aparentemente, o fabricante desse suplemento decidiu aproveitar.

LUCAS: Eu explico. O vinagre de maçã é só um alimento. Sozinho, ele não poderia ser vendido como suplemento. Mas aí você vai na lista de ingredientes e encontra a biotina. Para um desavisado, a biotina pode parecer só um conservante ou outro aditivo sem importância. Mas ela, que também é chamada vitamina B7, é um componente do nosso corpo e, curiosamente, é um dos compostos com o maior número de alegações funcionais. A Anvisa permite que os fabricantes aleguem que a biotina...

DESCRIÇÃO

Auxilia no metabolismo energético; auxilia no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras; contribui para a manutenção do cabelo e da pele; auxilia na manutenção das mucosas.

LUCAS: Coincidência ou não, vários suplementos que prometem emagrecimento possuem biotina na sua composição. E fica o adendo que “auxilia no metabolismo energético” não é o mesmo que “queima gorduras e emagrece” ou mesmo “que reduz a absorção de gordura”, mas vamos seguir com o nosso caso do vinagre de maçã.

LUCAS: Bom, vamos dizer que eu sou um fabricante e quero criar um suplemento que se aproveite desse mito disseminado de que o vinagre de maçã emagrece. Só que a Anvisa não me deixa fazer qualquer alegação com vinagre de maçã, porque é um alimento, não um suplemento alimentar. Aí o que eu posso fazer? Colocar biotina na fórmula para ganhar o direito de fazer aquelas alegações funcionais. Então agora eu estou vendendo o vinagre de maçã em formato de balinha ou pó, e você está comprando biotina, só que mais cara do que precisaria ser, em geral.

BRUNA: E esse caso da biotina se repete, por exemplo, com alguns suplementos de colágeno, que muita gente compra pensando em melhorar a beleza da pele. Então vamos lá: as únicas alegações permitidas para a maioria dos colágenos disponíveis no mercado é que eles são fontes de proteína e, como tais, contribuem para a saúde dos músculos e ossos. Nada além disso, e nada ligado à pele.

BRUNA: Sabe por que? Porque o colágeno que está aí na sua pele realmente ajuda na elasticidade dela. Mas o que você engole em uma cápsula é quebrado no aparelho digestivo e vira um monte de aminoácidos, como outras fontes de

proteínas que você come. Então, do ponto de vista de ingestão proteica, não faz diferença se você engole um suplemento de proteína mais barato ou colágeno.

BRUNA: Só que o colágeno tem a fama, né. Aí o fabricante vai lá e adiciona uma dose de biotina no suplemento de colágeno e pronto: ele pode ter um suplemento que, aí sim, pode dizer que:

DESCRIÇÃO

“contribui para a manutenção do cabelo e da pele”

BRUNA: De novo, você tá comprando biotina e pagando preço de colágeno gourmet. Tem até suplemento de colágeno com destaque dizendo que “pode ser usado por mulheres grávidas” e que seguiria essa estratégia. É inclusive o da marca própria da Virginia, aquela mega influencer que a gente mencionou na abertura.

CAROL: Bom ponto, gente. E aí tem a questão que o Lucas resolveu ignorar no começo daquela história do suplemento de vinagre de maçã: as alegações meio absurdas que surgem, principalmente na sua timeline. E aqui vem outro malabarismo, olha só: a Instrução Normativa da Anvisa lista mesmo o que um suplemento pode e o que ele não pode alegar, e ela é até detalhada.

CAROL: Só que ela fala de rotulagem. Ou seja, o frasco e a embalagem não podem ter nada insinuando que o suplemento de vinagre de maçã emagrece e gera saciedade. Mas os sites, as redes sociais e o uso de influenciadores digitais caíram num limbo regulatório, e é nesses espaços que o pessoal faz as promessas mais chamativas.

THEO: Só que não deveria ser assim, não, e quem falou isso para a gente foi a Mariana Gondo, que é advogada e que no passado prestou consultoria pro Instituto de Defesa de Consumidores, o Idec. Ela, aliás, também está concluindo o curso de Nutrição, então ela está amparada nesse debate tanto pelo lado do direito como da alimentação. E gente, o Gondo do sobrenome dela não tem nada a ver com o Gondar da Thais Gondar, que a gente já mencionou aqui também.

CAROL: Segundo a Mariana, por mais que os suplementos tenham suas próprias regras, eles estão inseridos dentro de um grupo maior: o dos alimentos. Então os suplementos não podem desrespeitar nenhuma norma que se aplica aos alimentos, nem ao direito dos consumidores.

MARIANA GONDO

Tem um artigo bem claro que diz que tudo aquilo que tá dito sobre a rotulagem também se aplica a outros materiais, quaisquer que sejam esses veículos. Então, a gente pode sim considerar que panfletos, materiais que compõem a prateleira do estabelecimento, os sites, por exemplo.

CAROL: O artigo que a Mariana cita é o 23 do decreto-lei 986 de 1969. Ele trata das normas básicas sobre alimentos, incluindo o fato de que nenhuma propaganda ou divulgação de produto alimentício pode induzir o consumidor ao erro com afirmações que dão a entender que ele é melhor ou mais nutritivo do que realmente é.

THEO: E como a Mariana falou, isso se aplica a qualquer material de apoio à venda, divulgado em qualquer veículo, como sites, panfletos, embalagens... mas e os posts nas redes sociais?

MARIANA GONDO

Pensando no que dispõe o código de defesa do consumidor, a gente pode dizer que sim. A partir do momento em que ele age como um garantidor “olha, eu indico esse produto”, você passa a compor essa cadeia de fornecimento do produto, e é passível de ser responsabilizado solidariamente por aquilo.

THEO: E, pelo que a gente conversou com a Thaís Gondar, aquela especialista em regulação, quem topa fazer uma publi inadequada, que promete coisas demais e age ativamente na venda de um produto enganoso, está cometendo uma infração. Então possivelmente o influenciador que você acompanha poderia ser responsabilizado judicialmente toda vez que ele disser coisas como:

TRECHO NO INSTAGRAM

Adorei colocarem os dois juntos, porque é muito bom. Aqui, tu já garante uma noite de sono melhor, tu já acorda melhor, porque tu dormiu bem. E aqui, tu garante que teu dia vai render. Toma de manhã... vocês vão amar, tenho certeza.

THEO: Você ouviu agora um story de uma influenciadora tentando vender não um, mas dois suplementos. Um que ajudaria a dormir com o poder da melatonina, e outro para tomar no começo do dia, que supostamente deixaria você alerta e produtivo. Parece que é pra viver à base de suplemento, né? Um para dormir, outro para acordar. E o fato é que os suplementos já se espalharam demais entre os influenciadores, e eu pelo menos tenho uma sensação de vale-tudo, ou de impunidade. E essa sensação talvez venha de uma questão “histórica”, entre aspas.

CAROL: Em 2010, a Anvisa soltou uma resolução que permitia a qualquer empresa que quisesse vender suplemento alimentar fazer isso com uma simples notificação à vigilância sanitária local. Não precisava de registro na Anvisa, não tinha papelada, nem burocracia. É quase o oposto daquele processo mais rígido de colocar um medicamento no mercado.

CAROL: Mas por que fazer essa abertura? Para entender isso, a gente bateu um papo com a Priscila Dejuste, que é assessora de assuntos regulatórios e Coordenadora do Grupo Técnico de Suplementos Alimentares do Conselho Federal e Regional de Farmácia em São Paulo. E ela falou que isso tinha uma lógica, pensando no mercado.

PRISCILA DEJUSTE

Eu mesma, quando eu começo em 2007, a gente tinha uma dificuldade tremenda de colocar os produtos no mercado, porque você tinha um processo burocrático muito

grande. Então, por exemplo, para você colocar um probiótico no mercado, você levava dois anos. Ômega 3, você podia só ômega 3; você não podia fazer associações e combinações.

CAROL: Para ficar mais claro, a Priscila explicou que essa medida de 2010 ampliou o acesso a suplementos, com substâncias novas e em diferentes formulações: cápsula, pó, mastigável e por aí vai. Então o consumidor passou a ter opções que ele só teria caso importasse.

THEO: Além disso, esse mesmo consumidor teria uma segurança maior, porque pelo menos as vigilâncias sanitárias locais fariam uma fiscalização no ato da fabricação, então não seria produto contrabandeado ou de fundo de quintal.

THEO: Mas se isso realmente fortaleceu a indústria nacional de suplementos alimentares, assim por dizer, ela também facilitou uma promoção meio qualquer nota desses produtos, e com promessas absurdas.

CAROL: Foi só em 2018, oito anos depois da flexibilização do mercado de suplementos, que a Anvisa apertou um pouco o cerco. Ela soltou uma outra Instrução Normativa estabelecendo com mais rigor os limites mínimos e máximos de cada suplemento, o público para quem poderia ser vendido e as alegações que cada substância poderia carregar no rótulo do produto.

CAROL: Essa norma vem sendo constantemente atualizada com novos compostos que a Anvisa permite a venda como suplemento. Se não aparece ali, é proibida. O problema é que nesses oito anos de regulação mais frouxa, muitos vendedores de suplementos criaram uma cultura de que vale tudo no segmento, e a própria população se acostumou com isso.

CAROL: No mais, a Anvisa claramente não tem hoje a capacidade de fiscalizar todos os suplementos que estão pipocando, ainda mais se você pensar que ela lida com todo tipo de demanda sanitária sobre alimentos, de molho de tomate contaminado a suplemento que desobedeceu normas de rotulagem. E também com remédios.

THEO: Mas calma que tem notícia boa, vai. Em fevereiro de 2024, a Anvisa finalmente publicou uma nova resolução para alimentos que pode fazer a diferença nesse combate às promessas falsas e à concorrência desleal de suplementos. Ouve só a Priscila de novo.

PRISCILA DEJUSTE

Ela vai observar mais as notificações dos produtos, ela vai solicitar estudo de estabilidade e controle de qualidade. Você vai se reportar diretamente para a Anvisa.

THEO: Essa resolução obriga todos os suplementos alimentares vendidos no Brasil a notificarem para a Anvisa com informações sobre dose, composição, relatórios de qualidade e alegações do produto. Ela tenta desfazer de uma vez por todas o “libera-geral” de 2010, quando os suplementos se tornaram isentos de registro praticamente.

THEO: Os fabricantes de suplementos têm até setembro de 2025 para regularizar sua situação. O problema, de novo, é a fiscalização.

THAIS GONDAR

A minha mensagem é que a gente precisa fortalecer a gerência de alimentos da Anvisa. Eles têm que ter mais servidores, eles têm que ter o quádruplo do tamanho que eles têm hoje para dar conta do mercado todo, sabe?

THEO: Então a Anvisa tem sua parcela de culpa nessas vendas indiscriminadas de suplemento? Ao nosso ver aqui, sim. Por quase uma década, ela soltou demais o mercado e deixou criar uma cultura forte de consumo de suplementos com base em promessas que não se sustentam, e sem um esforço mais forte de pelo menos pedir para o pessoal buscar um acompanhamento profissional.

THEO: Mas não foi só ela não, longe disso. Então depois do intervalo a gente entra nos outros atores dessa história: os fabricantes, as plataformas de vendas e os influenciadores. Ah, e você vai ouvir mais uma bizarrices, como aquela de vender suplemento contra picada de mosquito.

INTERVALO

CAROL: E vou aproveitar o intervalo para dizer que o Ciência Suja tem o apoio do Instituto Serrapilheira para todo o nosso ano de 2024. No site deles, você consegue encontrar outras iniciativas de pesquisa e de comunicação em ciência que são incríveis, vale a pena dar uma olhada.

THEO: A gente também tem um projeto de financiamento coletivo que ajuda a manter O Ciência Suja de pé. Quem puder contribuir, é só acessar o nosso site, o cienciasuja.com.br, e ver as nossas opções de financiamento.

CAROL: E como você já deve saber, o Ciência Suja faz parte da Rádio Guarda-Chuva, um conjunto de podcasts jornalísticos de primeira qualidade. E hoje eu queria falar do Finitude, do jornalista Renan Sukevicius. Uma vez por mês, o Renan traz episódios super delicados sobre envelhecimento, morte, luto e cuidados paliativos. É muito interessante como você sai dos episódios com a certeza de que esses assuntos são tema para toda a população, não só para quem é mais velho, como às vezes se pensa por aí. Ouve aí pra você entender do que eu estou falando.

VOLTA DO INTERVALO

CAROL: Então vamos voltar do intervalo reforçando: o produto “suplemento alimentar” em si não é um problema. Pra não dar ruim, a palavra-chave do lado do consumidor é necessidade (e uma necessidade real, não baseada em achismo). Já do lado do fabricante e das farmácias e outros pontos de venda, eu diria que é sensatez. E claro que tem marcas que são sensatas no marketing. Elas vão focar no ácido fólico para gestantes, na vitamina B12 para veganos e vegetarianos, que não conseguem ingerir o suficiente dessa vitamina pelos alimentos... E por aí vai.

CAROL: Mas outras empresas tentam ampliar o público-alvo para pessoas sem necessidade real, porque isso gera mais vendas. E aí Mariana Gondo presenciou uma situação em São Paulo que dá bem o tom dessa turma “insensata”, entre aspas.

MARIANA GONDO

Eu moro aqui temporariamente na Saúde, e não sei se vocês conhecem a estação saúde ultrafarma, ali quando você sai é uma loucura de farmácia. E eu dei uma passada ontem só para dar uma olhada nas prateleiras, sabia que iria conversar com vocês hoje.

CAROL: Aí a Mariana encontrou um suplemento de vitaminas de complexo B. Mas o que mais chamou a atenção dela não foi a caixinha em si do suplemento.

MARIANA GONDO

Junto a ele, todo um panfleto com as alegações permitidas pela Anvisa, sobre o complexo B, e ao lado um panfleto sobre a questão da dengue. E ao final desse panfleto, havia uma mensagem dizendo que, segundo alguns estudos da década de 60, o consumo de vitamina B poderia repelir picada de mosquito. Essa era a situação na farmácia.

THEO: Para começo de conversa, é no mínimo sem noção lançar essa de que “estudos da década de 60” sugerem que vitamina B repele a picada de mosquito. Esse tal efeito repelente das vitaminas B já foi testado e refutado em uma pesquisa de 2005 (e outras tantas também reforçam que isso não procede).

THEO: Mas o pior é que alguém ali (e pode ser farmácia ou pode ser fabricante, sei lá, a gente não conseguiu confirmar) colocou um panfleto com publicidade maquiada para vender vitamina B para quem não quer tomar picada de mosquito. E isso em uma das epidemias de dengue mais intensas do Brasil, que já superou 3 mil mortes. O cara está vendendo cápsula com base no medo da população – e, talvez, fazendo as pessoas comprarem menos repelente ou não tomarem a vacina.

MARIANA GONDO

Na minha visão, isso sim poderia configurar uma infração administrativa bem clara, porque as alegações possíveis de serem relacionadas às vitaminas são somente aquelas permitidas pela Anvisa, você não pode sequer mexer no texto que a Anvisa permite.

THEO: Então é aquilo: no rótulo do produto está tudo certo, mas o material de apoio, como panfletos, sites de venda e propagandas em redes sociais, traz as promessas absurdas, e que a Anvisa dificilmente conseguiria fiscalizar, pelo menos não sem uma denúncia. A Bruna tem outro exemplo que ela mesma passou:

BRUNA: É, eu vi a publicidade de uma marca “inovadora” que supostamente avalia suas necessidades via formulário online para indicar suplementos de forma personalizada. Para mim, que já estou calejada de tanto ouvir charlatão, pareceu cilada, mas eu fui mesmo assim.

BRUNA: No site, eles perguntam coisas como: “quantas vezes você ficou doente nos últimos 12 meses?” e “por que você quer tomar suplementos?”, o que seria uma excelente reflexão se as 14 opções de resposta já não aparecessem na tela.

BRUNA: Eu respondi que queria aumentar a imunidade e reduzir estresse e ansiedade. No final, ainda tinha a opção de selecionar algum sintoma ou doença, de dor de cabeça a diabetes, caso você queira, entre aspas, “auxílio para elas”. E tudo isso para, no fim, me recomendarem um combo de vitamina C, coenzima Q10, luteína e zeaxantina pela bagatela de 190 reais por mês. Mas se eu comprasse o suficiente para três meses, ganharia um descontinho. Tentador, né? Só que não.

BRUNA: Um formulário online não é capaz de detectar alguma real necessidade do organismo, mas você sai com a sensação de que fez uma consulta médica rápida sem precisar de exame, e sem ninguém olhar para você. Ah, e com uma sugestão de caixinha de suplemento pra comprar, porque o algoritmo por trás desse formulário sempre sugere algum produto de uma forma ou de outra. E olha que a gente até simulou ter a vida mais saudável do mundo, e ainda assim saiu com recomendação de ômega-3.

LUCAS: E eu queria aproveitar para levantar um questionamento aqui: quem garante que essa combinação de suplementos que indicaram para Bruna, ou outras, são seguras? Toda molécula biologicamente ativa está sujeita a uma interação não intencional. Por exemplo, ingerir vitamina C pode aumentar a absorção de ferro, enquanto ingerir alimentos ricos em cálcio ou até o seu cafezinho pós-almoço gera o efeito oposto.

LUCAS: Esse tipo de interação é obrigatoriamente monitorada em medicamentos antes e depois de eles entrarem no mercado. Quem faz isso é o setor de farmacovigilância da Anvisa. Mas olha só: não existe um setor de vigilância de eventos adversos para suplementos.

THAIS GONDAR

A área de alimentos ainda não tem a sua estrutura de nutrivigilância estabelecida. Isso faz parte da agenda regulatória da Anvisa, mas ainda não existe arcabouço regulatório que regulamenta essa atividade.

LUCAS: A Thaís explicou para a gente que, no caso de algum evento adverso ou de interação entre suplementos, a Anvisa até pode intervir e exigir o recolhimento daquele produto. Mas não é uma obrigatoriedade, então não tem um sistema montadinho para receber eventuais denúncias, por exemplo. E, sinceramente, mesmo se surgir alguma reação adversa, como os suplementos têm essa aura de serem livres de riscos, é improvável que a pessoa suspeite que a causa de um problema qualquer é o suplemento que ela toma.

CAROL: Então vamos entrar mais fundo no caso dos influenciadores digitais, ou desses intermediários entre o fabricante e o consumidor, e que são outros promotores desse ambiente atual.

THAÍS GONDAR

Pois é, meu sonho é que a Anvisa um dia multe a CENSURADO. No dia que a CENSURADO receber um auto de infração sanitária da Anvisa, vai ser. Nossa, vou estourar uma champagne.

CAROL: Essa aí é a Thaís Gondar de novo. A gente ocultou o nome da influenciadora que está tirando ela do sério pra evitar qualquer complicação pro lado da Thaís. Mas foi até engraçado quando a gente fez isso, porque eu e o pessoal aqui do Ciência Suja imaginamos essa frase da Thaís sendo preenchida com vários nomes. Porque tem vários que estão falando o que não deveriam sobre suplementos, seja por ignorância, seja por dinheiro.

CAROL: Só que aqui também tem uma malandragem que torna os influenciadores especialmente valiosos para o negócio dos suplementos. Que é o seguinte: se a fala do cara nas redes não for muito ostensiva mesmo, ele pode alegar que está dando um depoimento próprio sobre o suplemento, como usuário mesmo, e não fazendo publicidade enganosa. “Depois que eu tomei isso aqui, eu dormi muito melhor”.

THEO: Daria pra alegar que isso é publicidade enganosa também, claro. Mas isso cai numa zona cinzenta da regulação e certamente envolveria uma investigação maior dos órgãos fiscalizadores para provar qualquer coisa. Então, uns depoimentos bem colocados podem blindar o influenciador. Será que ele falou que o suplemento de vitamina D aumentou sua imunidade por uma percepção real mesmo dele, ou é publicidade enganosa? Afinal, essa pessoa poderia estar só dando um depoimento sincero. Não é um depoimento científico, mas é sincero.

THEO: Só que, no marketing digital, tem até nome pra quando o usuário faz publicações, stories, vídeos e comentários mencionando a experiência do uso do produto na vida dele, supostamente por livre e espontânea vontade. É o user generated content. Ou seja, ele ganha para falar o que acha do produto - mas tem que falar bem, né?

THEO: E claro que esses contratos entre marcas e influenciadores não são transparentes ao público, não na sua totalidade pelo menos. Às vezes até tem um aviso mais destacado de que é uma publicidade, mas às vezes só tem um “hashtag publi” escondido mesmo. E, às vezes, nem isso.

THEO: Esse tipo de conteúdo em formato de depoimento, além de dificultar a fiscalização, soa até mais genuíno. Então para a indústria de suplementos cai como uma luva: o influenciador fala sobre benefícios no tom dele, o que atrairia mais gente, e ainda de um jeito que é difícil de fiscalizar, e é mais difícil ainda de culpar a marca.

CAROL: Mas aí tem influenciadores digitais que dão um passo além.

VÍDEO NO YOUTUBE DO DANIEL PENIN

Resveratrol mais ácido hialurônico, produto para pele. Preço de compra tá em torno de 12, 13 reais. Preço de venda, 197. Ácido hialurônico custa em torno de 25 reais para comprar, você vende por 197. Acelerador de metabolismo custa em torno de 10 reais e consegue vender por 97 reais tranquilamente. Feno grego: excelente para fazer o cabelo crescer: você compra por 22 reais e 50, e vende por 185.

CAROL: Esse aí é o Daniel Penin, um cara com mais de 2,5 milhões de inscritos no seu canal do Youtube, e que ganhou fama por fazer vídeos denunciando um suposto esquema da casa de apostas Blaze. Mas já deu para ver que não é por causa disso que o Daniel mereceu aparecer neste episódio, né.

CAROL: Nesse vídeo, o Daniel estava mostrando como é possível ganhar dinheiro na revenda de “encapsulados”. Esse é um termo, aliás, que inclui suplemento e outras coisas, como fitoterápicos. Mas enfim, se um produto custa 25 reais e dá para vender por quase 200, como ele diz, realmente tem uma margem gigante aí.

CAROL: Tanto que o Daniel tem até um curso ensinando como lucrar com “encapsulados”, o que ele mesmo afirma que o deixou rico. Em um vídeo para introduzir o tema, ele ensina seus alunos a buscar produtos encapsulados que unem a facilidade de venda com uma alta margem de lucro.

CAROL: Ou seja, o foco é encontrar suplementos com uma demanda alta de possíveis compradores, como os para emagrecer ou para os cabelos, e que também tenham um custo de produção baixo, o que gera a maior lucratividade. E o curso não gasta muito tempo ensinando os alunos sobre como o produto age no corpo, o seu mecanismo de ação e o principal: se ele realmente funciona.

THEO: Parte do método do Daniel é ensinado de forma gratuita no seu canal do YouTube. Em uma de suas lives, ele comenta sobre como os “encapsulados” contribuíram para o sucesso dele.

VÍDEO DO DANIEL PENIN NO YOUTUBE

Eu tenho mais de 10 marcas. E essas marcas me geram todas as coisas que vocês viram. Viagem pra Europa, trip pra Europa, pros Estados Unidos, Grécia, Suíça, Portugal, Espanha, Itália, França. Fui lá na Itália, enchi uma pizza de catchup, zuei com os italianos lá *[risos]*. Toda essa vida, os carros de luxo, o Corvette, minha casa custa mais de 4 milhões. Toda essa vida veio dos encapsulados. Poderia ostentar até mais.

THEO: Em um outro vídeo, o mesmo influenciador ensina a criar perfis falsos no TikTok, copiar vídeos que falam sobre emagrecimento e inserir o link de afiliado de um suplemento para conseguir vendas.

VÍDEO DO DANIEL PENIN NO YOUTUBE

Melhores produtos e melhores nichos para escolher para começar como afiliado: emagrecimento, estética e saúde. Todo mundo quer perder peso, todo mundo quer melhorar a estética e todo mundo quer ser mais saudável. As pessoas que mais compram: mulheres.

THEO: Ganhar dinheiro com “afiliados” é basicamente quando você recebe uma comissão por cada venda que você faz do produto de um fabricante. No mundo digital, esse fabricante gera um link específico para o influenciador X, que leva para o site de vendas da empresa.

THEO: Aí esse influenciador X divulga o link. E aí, a cada venda que for fechada a partir desse link, o fabricante sabe que veio do influenciador X, e então ele dá uma comissão de cada venda para ele. Quem cuida da logística da entrega, do suporte, das reclamações e da produção é o fabricante. O afiliado – no caso, o influenciador – só tem que se preocupar em vender.

THEO: E o Daniel é só mais um entre vários influenciadores que usam o mesmo método. Essa estratégia de vendas é bem disseminada e, por si só, ela também não é um problema. Mas ela realmente pode incentivar um afiliado (um influenciador, no caso) a produzir conteúdos com muitos elogios e poucas críticas, porque, no fim, cada venda do fabricante engorda a conta bancária dele. Então as avaliações não são exatamente imparciais, saca.

CAROL: No mais, qualquer pessoa com conhecimento em criar sites na internet ou fazer campanhas pagas no Instagram ou no Facebook consegue criar inúmeras páginas e perfis para “revender”, entre aspas, diversos suplementos, alegando benefícios inexistentes e estimulando vendas, sem nem se preocupar com um estoque. Ou fazendo uns supostos conteúdos sobre saúde, mas que no fim sempre incentivam a comprar tal suplemento que, veja só, tá aqui embaixo no site!

CAROL: As comissões variam muito, mas a Bruna e o Lucas encontraram desde 5 até 60% do valor total da venda. E como alguns suplementos têm um custo de produção baixo, na casa de 10 a 30 reais, e são vendidos a mais de 100, sobra margem para comissões.

CAROL: E em um modelo de negócio que você não se preocupa com estoque, não tem custo de produção (a não ser o da produção dos conteúdos) e dificilmente é responsabilizado hoje em dia por propaganda enganosa, surgem umas coisas meio esquisitas, né Lucas.

LUCAS: Exato, Carol. Eu, por exemplo, acompanho uns vídeos do Guga Figueiredo, que tem o apelido de xerife da internet. Ele basicamente fica desmascarando uns golpes online. E num desses vídeos ele mostra como um povo que ganha dinheiro com afiliados começou a mostrar fotos de antes e depois de pessoas que emagreceram bastante, ou que recuperaram o cabelo. Isso falando, claro, que era um suplemento que tinha provocado essa diferença.

VÍDEO DO GUGA FIGUEIREDO NO YOUTUBE

Pessoas que aplicaram botox no rosto dizem que nunca fizeram procedimentos para dar o mérito aos suplementos que melhoram a pele. Outras pessoas que emagreceram fazendo dieta, treinando, dizem que foi o emagrecedor que foi a solução para obesidade. Então a galera faz de tudo para poder conseguir vender esses produtos.

LUCAS: Isso quando o cara simplesmente não pega uma imagem aleatória no Google, ou em bancos de imagem e sites de notícias, e diz que o modelo bombado que está ali na foto tomou o suplemento X para ficar daquele jeito. É, o pessoal pega até imagens falsas para vender um suplemento.

LUCAS: Outra coisa que a gente viu aqui é gente fazendo um vídeo no YouTube como usuário do suplemento, mas com um detalhe especial, que é alertar sobre a importância de comprar no site oficial do fabricante. Um alerta supostamente genuíno, mas quem faz o vídeo não informa que esse “site do fabricante” é um site que ele mesmo criou como afiliado daquele produto, para ganhar dinheiro.

LUCAS: A gente encontrou essa estratégia sendo repetida pelo menos quatro vezes para o suplemento “Seca já”, que é focado em emagrecimento – sem comprovação nenhuma de que faz isso.

CLIQUE COM VÍDEOS

“Vou deixar aqui abaixo do vídeo a descrição e fixado no comentário o site oficial do Seca já detox, que foi por onde eu adquiri o meu kit aí dos últimos meses, tá”
“Ele vai ajudar naquelas gorduras mais profundas, vai desintoxicar seu organismo, desinchar suas células”

LUCAS: E eu gostaria de falar que fiz uma mega investigação para descobrir esses vídeos. Mas na verdade eu só digitei na busca do YouTube os termos “Seca já, suplemento, cuidado”. O que só prova que o negócio tá espalhado mesmo.

LUCAS: Tem até canal no YouTube que vive de copiar vídeos de afiliados de outros influenciadores e repostar, trocando só o link da compra para que ele, entre aspas, roube a comissão de quem pelo menos se deu ao trabalho de fazer um depoimento. É mole?

BRUNA: Aí tem um pessoal, né Lucas, que sempre fala: “ah, mas é pouca gente que cai nisso, não é possível”. Então, sobre isso, agora a gente vai tocar o trecho de um vídeo do próprio Daniel Penin, aquele influenciador que ensina a ganhar dinheiro revendendo encapsulados.

VÍDEO NO YOUTUBE DO DANIEL PENIN

Mais de 38 milhões de reais em vendas, quase 40 milhões, foram 129 mil vendas online nesse período e 9 milhões de comissão.

BRUNA: Isso em dois anos e um mês e só de uma plataforma do Daniel Penin. Claro que a gente não pode confirmar esses números, e claro que parece que ele gosta de ostentar a riqueza dele. Mas mesmo se esses números estiverem inflados, olha o que esse pessoal está anunciando, e vendendo como carreira de sucesso.

CAROL: Bem verdade. Agora percebe a ironia: um argumento frequente usado a favor dos suplementos se baseia numa mistura de naturalismo com uma aversão à indústria farmacêutica. É a lógica de que o suplemento tem moléculas que o próprio corpo produz ou que estão presentes em alimentos naturais, então não seria algo sintético criado do zero em laboratório. E também que é “melhor gastar dinheiro com isso do que dar dinheiro pra farmacêutica”.

CAROL: Gente, o Ciência Suja já descascou farmacêuticas em algumas ocasiões, mas podemos sair desse mundo da Lua de achar que tem marca boazinha de suplemento versus vilão vendedor de remédio. Os dois fazem parte do mesmo jogo, mesmo porque cápsula de colágeno não dá em árvore.

CAROL: Em ambas os segmentos, o de remédios e o de suplementos, você precisa de precisão e pureza química. E nos dois o objetivo é o lucro. A diferença é que o medicamento tem aqueles requisitos obrigatórios, com estudos robustos, duplo-cego randomizados, comprovação de eficácia terapêutica e de segurança, e tudo mais. Suplemento, bem menos. Acima disso, para essa discussão aqui, tem empresa que vende remédio e suplemento. E não são poucas.

THEO: Tem farmacêuticas que criaram verdadeiras linhas de multivitamínicos em que cada suplemento traz uma utilidade, entre aspas: Tem o suplemento da mulher, o do homem, o do 50 mais, o do Patati Patata para crianças, o do cabelo e unhas, o da barba, da imunidade e por aí vai.

THEO: Aí, sei lá, eu vou lá e pego o de homem, o de barba e o de imunidade. Cara, pode ser que eu tome uma porrada das mesmas vitaminas sem nem perceber. O que, principalmente se eu incluir essa rotina no dia a dia, inclusive é capaz de gerar uma hipervitaminose ou intoxicação.

PRISCILA DEJUSTE

Agora, vamos supor que é um paciente que toma vitamina D de 5 empresas. E nem ele sabe que está tomando tanta vitamina D assim. Quem vai ser responsável por uma situação dessas? É o consumidor, que está, de uma certa forma, exagerando e sem consciência em relação a tudo aquilo que ele tá utilizando.

THEO: O que a Priscila Dejuste está dizendo, e a Priscila é aquela especialista em regulamentação de suplementos, é que o consumidor precisa ficar mais esperto, mas acima de tudo ele não pode é ficar desamparado.

PRISCILA DEJUSTE

O que eu sempre defendi e defendo é que, para qualquer utilização de suplemento, você tem que passar por um profissional de saúde. Você tem que ser acompanhado.

BRUNA: E eu, Bruna, me coloco nesse meio, não como comunicadora de ciência, mas como biomédica. Médicos, farmacêuticos, nutrólogos, nutricionistas, educadores físicos. Todos os profissionais de saúde precisam estar preparados para orientar as pessoas sobre o uso consciente de suplementos alimentares.

BRUNA: Se tem uma multidão de gente espalhando benefícios fantasiosos, nós também temos que formar a multidão que vai fazer a informação correta chegar até as pessoas. É um trabalho de formiguinha, mas que tem que ser intensificado o quanto antes.

LUCAS: Eu estou junto nessa como biomédico, e vou já agora contribuir com informação. Se você receber alguma propaganda de suplemento com alegações exageradas, dizendo que tratam, previnem ou curam doenças, denuncie. O site é: falabr.cgu.gov.br. Vá primeiro em Ouvidoria, Denúncia, selecione Defesa e Vigilância Sanitária, Esfera Federal, Anvisa e descreva a denúncia, anexando prints do site ou fotos do produto. Eu sei que parece trabalhoso, mas pode beneficiar muita gente, e a denúncia pode ser feita de forma anônima.

LUCAS: No caso de propagandas irregulares em redes sociais ou de influenciadores, o órgão responsável é o CONAR. Aí você só precisa entrar no site dele, clicar no topo do site em “Faça sua reclamação”, e descrever a situação, com links para a postagem.

LUCAS: Eu até acho que esse clima de vale-tudo na suplementação vai melhorar. Mas isso vai ser mais rápido e efetivo se mais gente entrar nessa briga.

THEO: A gente entrou em contato com a Anvisa, para entender a posição deles sobre essa demora para regular a venda de suplementos com promessas absurdas. Eles responderam que, abre aspas, “Era sabido que as regras não seriam suficientes para cobrir práticas irregulares e até criminosas existentes em mercado paralelo”. A Anvisa reforçou a publicação da nova resolução, a RDC 843 de 2024 e disse que “a expectativa com essa mudança é contribuir ainda mais com a estruturação de um mercado regular e seguro de suplementos alimentares, entretanto, esse avanço somente foi possível a partir de alguns pilares criados em 2018.”

THEO: Sobre a aprovação da melatonina em dose sem efeito observável, a Anvisa respondeu dizendo que embora não existam benefícios diretos associados ao consumo de melatonina, a Anvisa “aprovou a melatonina para a formulação de suplementos alimentares, considerando que é uma substância bioativa naturalmente presente em alimentos e segura ao consumo nos limites estabelecidos”. A resposta completa vai ficar disponível lá no nosso site.

THEO: A gente também entrou em contato com a Virgínia, com a empresa de suplementos dela, W Pink, com a Gummy e com o Daniel Penin, que foram citados ao longo do episódio. Mas eles não responderam até o fim da edição desse episódio.

ENCERRAMENTO

CAROL: Lucas, Bruna, obrigado por terem se dedicado tanto a esse episódio aqui, ficou muito esclarecedor.

BRUNA: Imagina Carol, a gente ficou muito feliz de trazer à tona esse tema. Nós é que temos que agradecer pelo espaço e pela oportunidade de estar aqui com vocês nesse podcast que só me faz passar raiva, mas eu amo. E não deixem de acompanhar o “Olá, Ciência!”.

LUCAS: Isso, a gente vai inclusive soltar materiais sobre esse assunto dos suplementos por lá, pra seguir com esse debate importante. Muito obrigado pela oportunidade e um grande abraço a todos que nos ouviram até aqui.

THEO: A quinta temporada do Ciência Suja é apresentada por mim, Theo Ruprecht.

CAROL: E por mim, Carol Marcelino.

THEO: O roteiro é da Bruna Maria e do Lucas Zanandrez, e teve a minha edição,

com apoio da Chloé Pinheiro, do Felipe Barbosa e do Pedro Belo. A edição de som, a mixagem, as trilhas originais e a masterização são do Felipe.

CAROL: Neste episódio, nós usamos vídeos encontrados no Youtube, TikTok, Instagram e do SBT.

THEO: As vozes complementares são do Pedro Belo.

CAROL: As artes das capas e o projeto gráfico do Ciência Suja são da Mayla Tanferri e do Guilherme Henrique.

THEO: O nosso site foi desenvolvido pelo Estúdio Barbatana. Nele ou no seu tocador favorito e no Youtube, você encontra todos os episódios do Ciência Suja. Siga a gente nas redes sociais. O Ciência Suja está no Instagram, Twitter, Facebook e TikTok.

CAROL: Daqui duas semanas, tem o quinto episódio desta temporada. Tchau!