

RISCOS DA AUTOPRESCRIÇÃO VITAMÍNICA NA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Ana Cristina Nascimento Oliveira¹

Ana Laura de Deus Tavares²

Ana Heliza Felipe Inacio de Souza³

Os suplementos vitamínicos têm como objetivo complementar a dieta e são, em sua maioria, administrados por via oral (BRASIL, 2023). Contudo, o fácil acesso favorece o uso indiscriminado, sobretudo os compostos de vitamina D, cuja automedicação pode causar intoxicação e comprometer os benefícios da suplementação (PAVLAK, 2023). Este estudo tem por finalidade analisar os riscos da autoprescrição e automedicação de suplementos vitamínicos no Brasil, destacando o uso indiscriminado e suas consequências à saúde. Assim, busca-se: Identificar o perfil dos usuários de suplementos vitamínico, descrever riscos do consumo excessivo e discutir a importância da dosagem individualizada com orientação profissional. Foi feita uma revisão de literatura, por meio de artigos científicos, teses de doutorado e documentos nacionais (2019–2024) em SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores em português e inglês: “suplementação vitamínica”, “automedicação”, “auto-prescrição”, “riscos à saúde” e “Brasil”. Foram priorizados estudos sobre a população brasileira, abordando prevalência, perfil sociodemográfico e efeitos adversos do consumo indiscriminado. Os dados selecionados foram organizados em categorias: perfil de consumo, riscos clínicos e necessidade de acompanhamento profissional. O uso de vitaminas e suplementos no Brasil é frequente entre universitários, adultos, idosos e praticantes de academia, geralmente associado a melhores condições socioeconômicas, o que favorece o consumo indiscriminado (PAVLAK, 2023). As vitaminas são os suplementos mais utilizados, com destaque para os multivitamínicos (24%) e a vitamina D isolada (20,1–29,4%) (GOMES; SILVA, 2023). Assim, sabendo que esses insumos são isentos de prescrição médica e, além do mais, conforme Meggiolaro (2015 apud Rodrigues et al. 2022) são comprados por qualquer faixa etária e adquiridos em qualquer drogaria de forma livre, percebe-se a facilidade pela qual a automedicação vitamínica pode existir na sociedade brasileira. Além do mais, como descrito por Oliveira et al. (2018 apud Rodrigues et al. 2022) o uso em excesso de vitaminas lipossolúveis pode causar

¹ Acadêmica de medicina do 5º período da faculdade Unifimes Campus Trindade nacrisx@academico.unifimes.edu.br

² Acadêmica de medicina do 6º período da faculdade Unifimes Campus Trindade.

³ Acadêmica de medicina do 5º período da faculdade Unifimes Campus Trindade.

hipervitaminose, que pode levar a danos em membranas mucosas, causando queilite e ressecamento da mucosa nasal e olhos. Adicionalmente conforme Oliveira et al. e Javorski e Foppa (2018 apud Rodrigues et al. 2022) tanto a vitamina A quando a D, esta última, mesmo que associada a prevenção e tratamento de patologias, podem ser tóxicas em altas doses ao organismo humano. Por fim, de acordo com Caserta e Piloto (2015 apud Rodrigues et al. 2022) o consumo excessivo de vitamina K, apesar de raro, foi associado a destruição de hemácias, distúrbios de coagulação e risco de trombose. Já a vitamina E, nesse mesmo estudo, foi associada a um potencial tóxico quando administrada em alta dose. Portanto, o uso indiscriminado de suplementos vitamínicos constitui um problema, associado à facilidade de acesso e à falta de orientação. Os multivitamínicos podem gerar riscos como hipervitaminoses e sobrecarga orgânica, que torna essencial a individualização da suplementação e o fortalecimento de medidas educativas e de fiscalização para garantir um consumo seguro. Contudo, os resultados refletem evidências periódicas que não contemplam todo o cenário do consumo, bem como a não estruturação de causalidade, pela natureza do trabalho, necessitando de pesquisas futuras mais abrangentes.

Palavras-chave: Suplementação vitamínica. Automedicação. Auto-prescrição. Riscos à saúde. Brasil.