

A INDICAÇÃO RACIONAL DE VITAMINAS EM FARMÁCIAS COMERCIAIS: NECESSIDADES INDIVIDUAIS E PREVENÇÃO DA HIPERVITAMINOSE

Ivina Rhaissy Ximenes de Mesquita (ivinarha@gmail.com)¹
Glória Maria Bastos Xerez (gloriamariabx18@gmail.com)¹
Emylly Maria Sousa linhares(emylllylinhares78@gmail.com)¹
Vanessa Ferreira Costa (vanessferreirac@gmail.com)¹
Giselle Mesquita Machado (Gisellem028@gmail.com)¹
Francisco Kaue Carvalho Aguiar¹ (kcaguiar09@gmail.com)¹
Maria Ivone Menezes Silva de Andrade (ivoneandrade826@gmail.com)¹
Márcia Facundo Aragão (marciaaragao@uninta.edu.br)²

¹Dicente de Farmácia no Centro Universitário (UNINTA), Sobral-CE, Brasil. ² Docente de Farmácia no Centro Universitário (UNINTA), Sobral-CE, Brasil.

Introdução: O uso de vitaminas e suplementos alimentares tem crescido significativamente nos últimos anos, impulsionado pela busca por uma vida mais saudável e pela popularização de produtos que prometem energia, imunidade e bem-estar. No entanto, o consumo indiscriminado e sem orientação adequada pode causar efeitos adversos, especialmente no caso das vitaminas lipossolúveis, que tendem a se acumular no organismo, provocando quadros de hipervitaminose. Diante disso, a farmácia comercial é um importante ponto de cuidado em saúde, e o farmacêutico assume papel essencial na orientação sobre o uso racional de vitaminas, avaliando as reais necessidades de cada indivíduo e prevenindo complicações decorrentes do uso excessivo. **Objetivo:** Analisar a importância da indicação racional de vitaminas em farmácias comerciais, considerando as necessidades específicas de cada paciente e os cuidados necessários para evitar casos de hipervitaminose. **Metodologia:** O presente trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, com consulta a artigos científico e documentos de órgãos oficiais, como a ANVISA e o Ministério da Saúde. Foram selecionadas 4 publicações dos últimos cinco anos, nos idiomas inglês e português, que abordam o uso de vitaminas, os riscos da suplementação inadequada e o papel do farmacêutico na orientação ao paciente. **Resultados e Discussão:** Os artigos demonstram que a indicação de vitaminas deve considerar o perfil clínico e nutricional do paciente, evitando tanto a deficiência quanto o excesso. Pacientes diabéticos, por exemplo, podem se beneficiar da suplementação de vitaminas do complexo B, que auxiliam na proteção dos nervos e na prevenção de neuropatias periféricas. Em idosos, é comum a deficiência de vitamina D e cálcio, em razão da menor exposição solar e absorção intestinal reduzida, sendo indicada a suplementação sob acompanhamento farmacêutico e médico. Gestantes necessitam de ácido fólico, para prevenir defeitos no fechamento do tubo neural do bebê, além de ferro e vitamina B12 em casos de anemia. Já vegetarianos e veganos necessitam de B12, frequentemente, nutriente ausente em dietas vegetarianas e veganas. Em pessoas com baixa imunidade ou em recuperação de infecções, o uso de vitamina C e zinco pode ser recomendado como suporte antioxidante, desde que dentro das doses seguras. Por outro lado, o uso indiscriminado de multivitamínicos, sem avaliação profissional, pode levar a hipervitaminoses, principalmente com as vitaminas A, D, E e K, que se acumulam no organismo. O farmacêutico, ao identificar hábitos de automedicação ou sintomas de

excesso, deve orientar a suspensão e encaminhar o paciente. Assim, a atuação farmacêutica contribui não apenas para a suplementação adequada, mas também para a educação em saúde, garantindo o uso racional e seguro das vitaminas conforme as reais necessidades. **Conclusão:** A indicação de vitaminas em farmácias comerciais deve ser pautada na avaliação individual e no uso racional, sob orientação do farmacêutico. A atuação desse profissional é essencial para promover o uso seguro e eficaz de suplementos, prevenindo tanto a deficiência quanto os riscos associados à hipervitaminose. Assim, reforça-se o papel do farmacêutico como educador em saúde e promotor do uso consciente de produtos voltados ao bem-estar da população.

palavras-chave: Vitaminas, Hipervitaminose, Farmácia.