

# Solução fácil, mas SEM BENEFÍCIOS

Sociedades médicas alertam para a falta de comprovação científica dos combos intravenosos de vitaminas em pessoas saudáveis. Embora prometam emagrecimento e fortalecimento imunológico, as infusões podem, inclusive, fazer mal

» PALOMA OLIVETO

É uma promessa tentadora: emagrecer, acelerar o metabolismo, desinchar, fortalecer o sistema imunológico e, de quebra, ficar com a pele e os cabelos mais viçosos. Para isso, bastariam algumas infusões de vitaminas e minerais — dependendo do paciente, um ou vários combos são indicados. Sucesso nas redes sociais e entre celebridades, como a atriz norte-americana Gwyneth Paltrow, esses “elixires” da vitalidade carecem, porém, de evidências científicas. Entidades médicas, como a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem) e a Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) não recomendam a suplementação intravenosa, a não ser em casos de algumas doenças e condições específicas (veja quadro).

Em um estudo publicado neste mês na revista *Healthcare*, pesquisadores da Universidade de Ciências Médicas de Poznan, na Polônia, com quase 200 profissionais de saúde, 89,4% apontaram “modismos espalhados por celebridades e mídias sociais” como principal razão de os pacientes procurarem as infusões intravenosas de micronutrientes. “Vale a pena notar que as infusões e injeções comerciais são pouco estudadas em termos de eficácia e segurança. Até o momento, há poucas publicações sobre seus benefícios, e todas as que existem são anedóticas ou carecem de rigor científico”, destacam os cientistas, citando 23 estudos sobre a suplementação de micronutrientes na veia.

“A administração endovenosa de vitaminas e minerais tem indicações médicas bem estabelecidas em condições específicas, como deficiências documentadas, síndromes de má absorção, como após cirurgias bariátricas ou em doenças intestinais, estados carenciais e suporte hospitalar”, enumera Eline de Almeida Soriano, nutróloga e diretora da Abran. “Na maioria dos casos, uma alimentação equilibrada e a suplementação oral, quando indicada, são suficientes para manter níveis adequados de micronutrientes no organismo”, ensina.

A terapeuta capilar Solange (nome fictício), 46 anos, aprendeu a lição após gastar R\$ 2.750 em dois pacotes de suplementação injetável; um para emagrecimento, outro para imunidade. “Eu havia desfeito uma sociedade, estava me sentindo cansada e desmotivada. Também precisava perder peso”, recorda. Por indicação de uma cliente, procurou uma clínica de nutrologia, onde fechou os combos de quatro infusões intravenosas, cada. “Não senti diferença alguma. Quando passei a me alimentar melhor, a dormir cedo e voltei a fazer caminhada, aí, sim, melhorei.”

## Anemia

Vitaminas e sais minerais são nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo, obtidos pela alimentação. A deficiência dessas substâncias está associada a condições como fadiga, fraqueza muscular, confusão mental, anemia, sangramento, perda óssea e problemas de visão. Em ambiente hospitalar, para pacientes que não conseguem deglutir ou digerir, os micronutrientes são entregues por via intravenosa. Quando exames detectam níveis baixos devido a doenças e má-absorção, o médico ou o nutricionista podem decidir suplementar, mas a via oral é sempre a preferida.



**Na maioria dos casos, uma alimentação equilibrada é suficiente para manter níveis adequados de micronutrientes no organismo”**

**Eline de Almeida Soriano, diretora da Abran**

“Primeiro, é preciso entender se é necessário suplementar, é preciso fazer um diagnóstico adicional prévio. Não tem como partir do pressuposto que só por sinais e sintomas clínicos a pessoa está com deficiência”, diz o nutricionista Guilherme Falcão Mendes, doutor em Nutrição Humana e professor da Universidade Católica de Brasília (UCB). “Até o diagnóstico sanguíneo, às vezes, é controverso”, destaca. Os níveis e taxas desejáveis são definidos por sociedades médicas, com base em estudos robustos e, eventualmente, passam por revisões.

“A suplementação é requerida quando há necessidade e o diagnóstico é realizado por meio de avaliação clínica e exames laboratoriais. No tocante à suplementação com infusão intravenosa, é essencial que a pessoa, comprovadamente, não tenha respondido à reposição por via oral ou quando essa via for contraindicada ou sabidamente inefetiva para o tratamento”, reforça a endocrinologista Hermelinda Pedrosa, da Sbem. Ela compõe o Grupo de Trabalho Intercameral do Conselho Regional de Medicina do Distrito Federal que vai elaborar um parecer sobre a soroterapia. “Inclusive está programado um debate no CRM em Brasília, amanhã, para que as pessoas possam ser prevenidas de malefícios e de lesões financeiras.”

## Imunidade

É preciso ter cuidado com a promessa de que os combos de vitamina e sais minerais fortalecem a imunidade, uma preocupação que se tornou mais evidente com a covid-19. “Em termos de estimulação imunológica, a suplementação intravenosa não necessariamente resulta em um “reforço” da imunidade”, a menos que haja uma deficiência específica a ser corrigida”, explica Manuel Palacios, infectologista do Hospital Anchieta, em Brasília. “O fortalecimento da imunidade envolve a adoção de um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, controle do estresse, sono adequado e, se necessário, a suplementação. A vacinação também é uma estratégia importante para fortalecer o sistema imunológico”, acrescenta Palacios.

Outro cuidado é que, embora pareçam inofensivos, os micronutrientes podem causar diversos malefícios, quando não há indicação. “Alguns nutrientes podem ser excretados pela urina, como as vitaminas hidrossolúveis, C e do complexo B. Agora, outras, como minerais, vitaminas lipossolúveis e a vitamina D se acumulam no corpo. Por isso, há riscos de toxicidade”, alerta Guilherme Falcão Mendes, da UCB.

Rawpixel/Divulgação



**As vitaminas e os sais minerais essenciais ao funcionamento do organismo são obtidos por meio da alimentação saudável**

## Tira-dúvidas

**MÉDICA NUTRÓLOGA E DIRETORA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA (ABRAN), ELINE DE ALMEIDA SORIANO EXPLICA QUANDO É PRECISO SUPLEMENTAR E OS RISCOS DE SE SUBMETER A PROCEDIMENTOS SEM NECESSIDADE.**

### QUANDO SUPLEMENTAR

- » A suplementação deve ser indicada com base em exames laboratoriais e avaliação médica. Algumas situações que podem exigir reposição são:
- » Deficiências nutricionais diagnosticadas (como anemia por deficiência de ferro ou vitamina B12)
- » Alterações da microbiota intestinal (disbiose)
- » Doenças que prejudicam a absorção de nutrientes (doença celíaca, síndrome do intestino curto, doença de Crohn, pós-cirurgia bariátrica)
- » Condições clínicas que

aumentam a necessidade de determinados nutrientes (gestação, lactação, idosos com ingestão insuficiente)

» Tratamentos médicos específicos que podem levar a deficiências (uso prolongado de inibidores de bomba de prótons, como o omeprazol, metformina, entre outros).

### RISCOS

» Em doses elevadas e em pessoas sem indicação do uso, o excesso de certos micronutrientes pode causar efeitos adversos, como:

» Hipervitaminose (excesso de vitaminas lipossolúveis, como A, D e E, que podem se acumular e causar toxicidade)

» Sobrecarga renal ou hepática, principalmente com doses elevadas de vitaminas do complexo B e minerais

» Riscos cardiovasculares, como alteração na homeostase do ferro ou do cálcio

» Reações adversas imediatas, incluindo hipersensibilidade, infecção no local da punção ou sobrecarga circulatória, se houver infusão inadequada.

### IMUNIDADE

» O funcionamento adequado do sistema imunológico depende de múltiplos fatores, incluindo:

» Alimentação equilibrada, rica em nutrientes essenciais (zinco,

selênio, ferro, vitaminas A, C, D, E, do complexo B)

» Sono adequado, pois a privação de sono impacta diretamente a resposta imunológica

» Atividade física regular, que melhora a função imunológica e reduz processos inflamatórios

» Redução do estresse, pois a forma crônica pode suprimir o sistema imune;

» Hidratação e hábitos saudáveis, como evitar tabagismo e consumo excessivo de álcool

» A suplementação não substitui esses pilares fundamentais para a saúde imunológica.

## Três perguntas para

**Hermelinda Pedrosa, endocrinologista titulada pela Sbem e clínica médica\***

**O que há de evidência científica sobre os benefícios da aplicação endovenosa de vitaminas e minerais?**

Há, de fato, específicas situações em que o uso intravenoso de vitaminas e minerais é realizado, em vez do uso oral. No entanto, sob a perspectiva farmacológica per se, não há evidência que a reposição venosa, mesmo diante de deficiência vitamínica, por exemplo, supere a administração oral; além disso, a literatura carece de dados de ensaios clínicos suficientes para respaldar o robusto e crescente merchandising que se observa nas redes sociais. O recente parecer do Conselho Regional de Medicina do Distrito Federal (CRM-DF) sobre o tema “soterapia” focaliza que a “prescrição de infusão de soluções parenterais de vitaminas, minerais e compostos nutricionais apenas deve efetuada se comprovada a real necessidade diante de contraindicação formal e/ou falha de

resposta documentada da reposição por via oral”.

**Os sites de algumas clínicas dizem que qualquer pessoa que não tenha alergia aos compostos pode se beneficiar da “soroterapia”. Há riscos em potencial de pessoas sem carência/deficiência receberem suplementação intravenosa?**

Com certeza: o apelo está nas propagandas de tais “clínicas”. Antes de tudo, essas pessoas incorrem em postura antiética, pois o Código de Ética Médica é claro acerca de propaganda de procedimentos e dos riscos que estão implicados, principalmente se não há deficiência comprovada. Além disso, deve-se considerar se o ambiente é apropriado, ou seja, se preenche os requisitos da vigilância sanitária de uma unidade de saúde para o preparo da solução e da aplicação, pois

situações de urgências e emergências são potenciais. A Anvisa disponibiliza as resoluções e portarias que devem ser rigorosamente seguidas. Um exemplo de risco é o uso de combinações de vitaminas A e D, que são lipossolúveis e por isso, passíveis de deposição tecidual e risco grave. Doses elevadas de vitamina D3, por exemplo, trazem risco de hipercalcemia.

**Também existe a promessa de que a “soroterapia” fortalece a imunidade. Essa indicação é real?**

Durante a pandemia da covid-19, sobretudo, “prescrições” com esse fim, de aumentar a imunidade, surgiram no mundo inteiro e, no Brasil, não foi diferente, pois a picaretagem é global, infelizmente. Muitos colegas, sem crivo ético e com fins de geração fácil de dividendos, continuam mercantilizando, ferindo

a Resolução do Conselho Federal de Medicina nº 2.336/2023, sobre publicidade médica, divulgando efeitos benéficos que não podem ser comprovados e omitindo potencial de malefício. São situações que merecem denúncia para fiscalização pelo CRM e a Vigilância Sanitária. A criatividade de charlatanismo é incrível, e “soroterapia” sem base científica vai além de “reforço da imunidade”: “desintoxicação”; “desparasitação”; “aumento da beleza”; “efeito antioxidante”; “reequilíbrio hormonal”; “ação antienvelhimento”; “melhora da libido”; “melhora da performance física”; dentre outras “pérolas do charlatanismo”, ligadas a práticas médicas não reconhecidas pela Associação Médica Brasileira tampouco por Conselhos, como “medicina integrativa”, “life-style medicine”, “medicina ortomolecular”. (PO)

\* Hermelinda Pedrosa é membro do Grupo de Trabalho Intercameral para Análise da “Soroterapia” para elaboração de parecer do CRM-DF