

GUIA RÁPIDO

# GUIA PRÁTICO PARA NUTRICIONISTAS:

dúvidas comuns na  
prescrição de suplementos



 **momenta**



# Guia Prático para Nutricionistas:

## dúvidas comuns na prescrição de suplementos

A prescrição de suplementos é uma prática profissional de alta procura dentro da Nutrição, sobretudo atualmente, com o uso de produtos para aumento de massa magra, ganho muscular e aceleração de metabolismo.

Suplementos não são medicamentos e não servem para tratar, prevenir ou curar doenças. São destinados a pessoas saudáveis e tem como objetivo fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação.<sup>1</sup>

Sua principal função é complementar algum nutriente que esteja faltando na dieta.<sup>2</sup>

No entanto, diversas dúvidas podem surgir, desde a identificação da real necessidade de suplementação até as regulamentações que garantem uma prescrição segura e eficaz.

# Identificação da Necessidade de Suplementação



É preciso prescrever suplementação quando as necessidades específicas de algum subgrupo da população são maiores do que as da população em geral, como em crianças, gestantes, idosos ou atletas.<sup>3</sup>

Quando a ingestão alimentar de determinado nutriente estiver abaixo da recomendação média considerada para o indivíduo, associada a parâmetros bioquímicos que indiquem deficiência<sup>3</sup>

Quando o indivíduo apresentar sinais e sintomas compatíveis com prejuízo de função de determinado nutriente<sup>3</sup>

Quando existirem condições de doença que promovam a deficiência de um ou mais nutrientes em particular, considerando a farmacoterapia e as interações entre medicamentos e os nutrientes<sup>3</sup>

Antes de prescrever qualquer suplemento, é preciso identificar se existe de fato uma real necessidade de suplementação do paciente. A prescrição deve ser baseada em uma avaliação nutricional completa, que inclui histórico clínico, avaliação dietética e exames laboratoriais.

# Avaliação Nutricional

Fundamental para determinar se um paciente necessita de suplementação, a avaliação nutricional inclui a análise da ingestão dietética, a detecção de deficiências nutricionais e fatores de risco que possam interferir na absorção e utilização de nutrientes.<sup>4</sup>

A prescrição de suplementos deve ser considerada quando há deficiências comprovadas ou necessidades aumentadas que não podem ser supridas pela alimentação.<sup>4</sup>

**Existem vários critérios para a avaliação e os dois principais são os métodos:<sup>5</sup>**

**Direto:** indicadores clínicos, antropométricos, laboratoriais e demais manifestações orgânicas;

**Indireto:** estilo de vida, rotina, renda, culturais e comportamentais.



# Exames Laboratoriais

Os exames laboratoriais, baseados no objetivo da avaliação e dos problemas a serem investigados, são importantes para confirmar deficiências nutricionais e monitorar a eficácia da suplementação.<sup>4</sup>

Parâmetros como níveis de vitaminas, minerais e marcadores de função renal e hepática são fundamentais para uma prescrição segura. Exames hormonais, endócrinos e cardiovasculares também contribuem para a interpretação correta desses exames.<sup>4</sup>

**A avaliação global do paciente é crucial para evitar tanto a subdosagem quanto a sobredosagem de suplementos.<sup>4</sup>**



# Regulamentações e Prescrição Segura

Na sua prática clínica, você já está habituado com uma grande variedade de suplementos disponíveis, cada um com suas indicações específicas. Por isso, reconhece a importância de se manter atualizado quanto as diferentes categorias e suas aplicações para cada perfil de paciente.

Contudo, além dos conhecimentos técnicos inerentes à profissão, a prescrição de suplementos deve sempre estar em conformidade com as regulamentações vigentes para garantir a segurança e a eficácia do tratamento.



# Diretrizes do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN)

O CFN estabelece diretrizes claras sobre a prescrição de suplementos por nutricionistas. Segundo o CFN, os nutricionistas são autorizados a prescrever suplementos nutricionais, desde que sigam as normas técnicas e éticas da profissão. A prescrição deve ser sempre individualizada e baseada em evidências científicas.<sup>6</sup>

## Considerações Éticas e Legais

É essencial que os nutricionistas se mantenham atualizados sobre as regulamentações e diretrizes éticas que norteiam a prescrição de suplementos. A prescrição inadequada pode resultar em riscos à saúde do paciente e em implicações legais para o profissional.<sup>6</sup>

## Suplementos Registrados e Qualidade

A escolha de suplementos de alta qualidade é crucial para garantir a eficácia e segurança da prescrição. Nutricionistas devem optar por produtos registrados e regulamentados por órgãos competentes, como a ANVISA no Brasil.<sup>7</sup>

Verificar a procedência e a composição dos suplementos é uma prática recomendada para evitar contaminações e garantir que o paciente receba o que foi prescrito. Para consultar, basta acessar <https://consultas.anvisa.gov.br/>

**Caso o profissional não saiba em qual categoria o suplemento ou substância se enquadra, é importante investigar em bases de dados científicas confiáveis, tais como PUBMED, PUBCHEM, Biblioteca Virtual em Saúde, Web of Science, Food Data Central, entre outros<sup>8</sup>, além de acompanhar as atualizações do painel de consulta da Anvisa.<sup>9</sup>**

# O que não pode ser prescrito pelo nutricionista?

Não pode ser prescrito o que não está regulamentado pelo CFN para adoção no exercício da profissão do nutricionista.<sup>10</sup>

## Por exemplo:

- ✗ Medicamentos sujeitos à prescrição médica.
- ✗ Medicamentos isentos de prescrição (MIPs) que não sejam à base de vitaminas e/ou minerais e/ou aminoácidos e/ou proteínas isolados ou associados entre si, ou que não sejam MIPs fitoterápicos, homeopáticos e antroposóficos.
- ✗ Paraprobióticos e pós-bióticos.
- ✗ Apitoxina, etc.

## Mantenha-se atualizado

A atualização de conhecimento e normas é fundamental na prática profissional de qualquer nutricionista. Além de identificar a necessidade de suplementação e selecionar os suplementos corretos para cada caso, é importante seguir as regulamentações e monitorar continuamente a eficácia do tratamento.





# Fontes

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Suplementos alimentares. <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>
2. Conselho Federal de Nutricionistas. Suplementos alimentares: você precisa deles? Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/suplementos-alimentares-voce-precisa-deles/>
3. Conselho Federal de Nutricionistas. Vitaminas e minerais. quando e como suplementar na dieta? Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/12/Suplementacao-com-micronutrientes-como-e-quando.pdf>
4. Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Resolução CFN nº 656, de 15 de junho de 2020. Disponível em: <http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=656>
5. EduFBA. Avaliação nutricional: conceitos e importância para a formação do nutricionista. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/ddxwv/pdf/sampaio-9788523218744-03.pdf>
6. Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Resolução CFN Nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Disponível em: <http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=599>
7. Conselho Federal de Farmácia (CFF). Anvisa determina apreensão e proibição de suplementos alimentares falsificados. Disponível em: <https://site.cff.org.br/noticia/Noticias-gerais/27/11/2023/anvisa-determina-apreensao-e-proibicao-de-suplementos-alimentares-falsificados>
8. Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) e Conselho Federal de Farmácia (CFF). Guia de Prescrição pelos nutricionistas e dispensação pelos farmacêuticos de suplementos alimentares e fitoterápicos. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2023/08/GUIA\\_CFN\\_04-PICS.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2023/08/GUIA_CFN_04-PICS.pdf)
9. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Painéis de consulta de alimentos. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/paineis-de-consulta-de-alimentos>
10. Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Perguntas frequentes. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/perguntas-frequentes/>

 **momenta**