

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR:

*quando ela é necessária
e quais cuidados ter*

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
J U L H O • 2 0 2 6



Índice

- 1 • Introdução**
- 2 • O que são suplementos alimentares?**
- 3 • Quando a suplementação pode ser necessária?**
- 4 • Suplementos substituem uma alimentação saudável?**
- 5 • Os riscos da suplementação sem orientação**
- 6 • Sinais de alerta: quando procurar orientação**
- 7 • Como utilizar suplementos com mais segurança?**
- 8 • A importância do uso consciente**



Introdução

Os suplementos alimentares estão cada vez mais presentes no dia a dia da população. Tanto para melhorar o desempenho físico quanto para complementar nutrientes, auxiliar na imunidade ou aumentar a disposição, esses produtos ganharam espaço nas prateleiras, nas redes sociais e nas rotinas de saúde e bem-estar.

Entre os mais conhecidos estão suplementos de vitaminas, minerais, proteínas, aminoácidos, fibras, probióticos e compostos voltados para práticas esportivas.

Mas, apesar da popularidade, muitas dúvidas ainda existem sobre quando eles realmente são necessários.

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), suplementos alimentares são produtos destinados a pessoas saudáveis e têm como objetivo complementar a alimentação com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos.

Isso significa que eles não substituem refeições nem devem ser utilizados como tratamento de doenças sem acompanhamento profissional.

Em muitos casos, uma alimentação equilibrada já é suficiente para fornecer os nutrientes necessários ao organismo. Porém, algumas condições específicas podem aumentar a necessidade de suplementação.



O que são suplementos alimentares?

Os suplementos alimentares são produtos formulados para complementar a ingestão de nutrientes e outras substâncias importantes para o funcionamento do organismo.

Eles podem ser encontrados em diferentes formatos:

- Cápsulas
- Comprimidos
- Pós
- Líquidos
- Gomas mastigáveis

Entre os suplementos mais consumidos estão:

- Whey protein e proteínas vegetais
- Creatina
- Vitaminas e minerais
- Ômega-3
- Colágeno
- Probióticos
- Barras e suplementos energéticos

Cada suplemento tem uma finalidade específica e deve ser utilizado de acordo com as necessidades individuais.

É importante lembrar que “natural” nem sempre significa seguro. Mesmo produtos vendidos livremente podem causar efeitos indesejados quando consumidos em excesso ou sem indicação adequada.



Quando a suplementação **pode ser necessária?**

A suplementação alimentar pode ser recomendada quando há dificuldade em atingir as necessidades nutricionais apenas pela alimentação.

Algumas situações que podem exigir acompanhamento e suplementação incluem:

- Deficiência de vitaminas ou minerais identificada em exames, principalmente em idosos
- Gestação e amamentação
- Dietas restritivas, como vegetarianismo e veganismo
- Doenças que afetam a absorção de nutrientes
- Durante a prática de exercício físico intenso
- Recuperação de cirurgias ou condições específicas de saúde

Nesses casos, o uso adequado pode auxiliar no equilíbrio nutricional e na manutenção da saúde.

Por outro lado, consumir suplementos sem necessidade comprovada não significa mais saúde. O excesso de determinados nutrientes pode sobrecarregar o organismo e causar complicações.



Suplementos substituem uma **alimentação saudável?**

Não. Uma das principais dúvidas sobre suplementação alimentar é se ela pode substituir refeições ou compensar hábitos alimentares inadequados.

Os suplementos devem atuar como complemento e não como base da alimentação.

Uma rotina alimentar equilibrada continua sendo fundamental para fornecer fibras, antioxidantes, gorduras saudáveis e diversos nutrientes que trabalham em conjunto no organismo.

Além disso, alimentos naturais oferecem benefícios que vão além de nutrientes isolados.

Por isso, mesmo pessoas que utilizam suplementos devem manter hábitos saudáveis, incluindo:

- Alimentação equilibrada
- Hidratação adequada
- Sono de qualidade
- Prática regular de exercício físico
- Acompanhamento profissional quando necessário



Os riscos da suplementação sem orientação

O uso de suplementos sem moderação pode trazer consequências para a saúde.

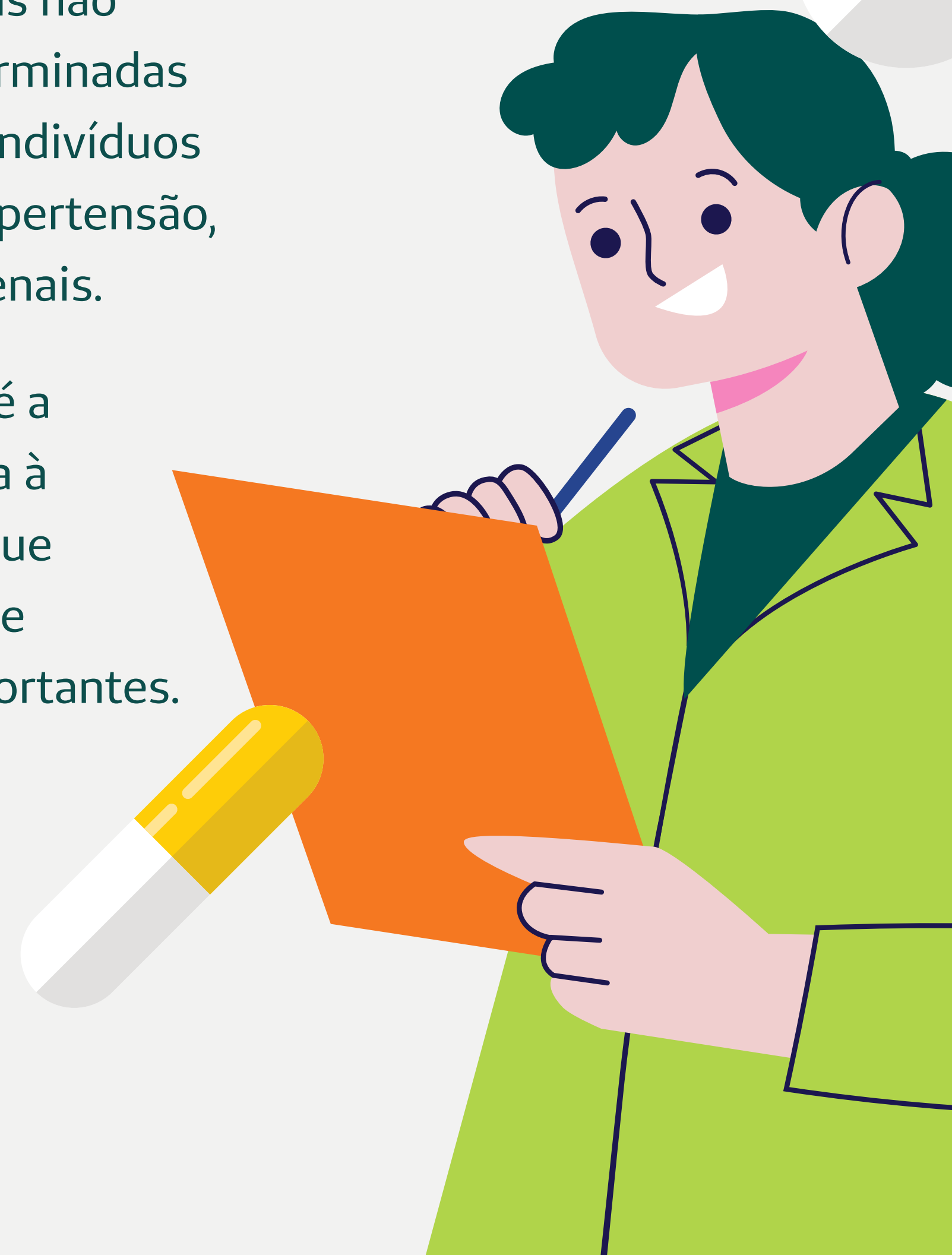
Muitas pessoas utilizam produtos por influência de redes sociais, recomendações de conhecidos ou promessas de resultados rápidos, sem avaliação individualizada.

Esse comportamento pode levar a riscos como:

- Excesso de vitaminas e minerais
- Sobrecarga do fígado e dos rins
- Alterações gastrointestinais
- Interações com medicamentos
- Alterações hormonais
- Aumento da pressão arterial
- Problemas cardíacos em casos específicos

Além disso, alguns suplementos podem conter substâncias não recomendadas para determinadas pessoas, especialmente indivíduos com doenças crônicas, hipertensão, diabetes ou problemas renais.

Outro ponto importante é a automedicação associada à suplementação, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.



Sinais de alerta: quando procurar orientação

Alguns sintomas podem indicar excesso, uso inadequado ou intolerância a suplementos alimentares.



Fique atento a sinais como:

- Náuseas ou desconforto gastrointestinal
- Dor abdominal
- Dor de cabeça frequente
- Alterações intestinais
- Insônia ou agitação
- Palpitações
- Alterações na pele
- Fraqueza ou mal-estar persistente

Ao perceber qualquer reação incomum, é importante interromper o uso e procurar avaliação profissional.

O acompanhamento especializado é essencial para avaliar necessidades individuais, dosagens corretas e possíveis contraindicações.

Como utilizar suplementos com **mais segurança?**

Para um consumo mais seguro, é fundamental utilizar suplementos apenas com orientação profissional e respeitar as doses recomendadas. Além disso, os suplementos não devem substituir refeições, mas sim complementar a alimentação quando necessário.

É importante observar a composição dos produtos, verificar se eles são regularizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e evitar a combinação de vários suplementos sem acompanhamento adequado.

Associar o uso a hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada, hidratação e prática regular de exercício físico, também faz toda a diferença para a saúde e o bem-estar.

Também é importante desconfiar de promessas exageradas, como emagrecimento rápido, ganho imediato de massa muscular ou resultados milagrosos.

A saúde é construída por meio de cuidados contínuos e individualizados.



A importância do uso consciente



Depois de ler este informativo, fica mais fácil entender que suplementos alimentares podem ser aliados da saúde quando utilizados de forma correta e com orientação adequada.

No entanto, eles não substituem uma alimentação equilibrada nem hábitos saudáveis.

Cada organismo tem necessidades específicas e, por isso, o acompanhamento profissional faz toda a diferença para garantir segurança e melhores resultados.

Adotar uma rotina de cuidados baseada em informação, equilíbrio e acompanhamento especializado é um passo importante para promover mais saúde e qualidade de vida.

**MUDE¹
HÁBITO**

Jeito de Cuidar
UNIMED



Unimed 
Curitiba

**Este informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada da Unimed Curitiba,
especialista em endocrinologia, Gabriela Kraemer.**