

## O PAPEL DA ORIENTAÇÃO FARMACÊUTICA NO USO RACIONAL DE NUTRACÊUTICOS POR MULHERES NO CLIMATÉRIO

THE ROLE OF PHARMACEUTICAL GUIDANCE IN THE RATIONAL USE OF NUTRACEUTICALS BY WOMEN IN CLIMATERIC

EL PAPEL DE LA ORIENTACIÓN FARMACÉUTICA EN EL USO RACIONAL DE NUTRACÉUTICOS POR MUJERES EN EL CLIMATERIO

Adriano D'Jah Fernandes Holanda<sup>1</sup>  
Aline Maiane Araújo de Lima<sup>2</sup>  
Danniela Silva Alves de Oliveira<sup>3</sup>  
Luanna Morais do Nascimento Izidoro<sup>4</sup>  
Caio Fernando Martins Ferreira<sup>5</sup>

**RESUMO:** Esse artigo buscou discutir a importância da orientação do profissional farmacêutico dentro das suas competências no uso de suplementação de nutracêuticos utilizados por mulheres no período do climatério, que na sua grande maioria utilizavam de forma irregular e sem comprovação de necessidade estrutural, tornando o uso de forma irracional prejudicial à saúde da mesma sem eficiência aos sintomas do climatério a menopausa. Com base na pesquisa eletrônica autoral anônima, avaliou-se o perfil de 110 mulheres, entre a faixa etária de 35 a 60 anos, e suas principais indicações nutricionais (Creatina, Vitamina D, Complexo B e Vitamina C), tornando possível explicar a importância da atuação do farmacêutico na orientação e acompanhamento do usuário no uso da suplementação com embasamentos legais na legislação vigente de orientação e prescrição, além de esclarecer os benefícios ao organismo e os malefícios causados por uso excessivo ou irregular de tais nutrientes. Destaca-se ainda a necessidade da educação em saúde para promover o uso racional dos suplementos.

1

**Palavras-chave:** Orientação Farmacêutica. Nutracêuticos. Climatério. Menopausa.

**ABSTRACT:** This article sought to discuss the importance of guidance from the pharmaceutical professional within their competencies regarding the use of nutraceutical supplementation by women during the climacteric period, most of whom used it irregularly and without proof of structural necessity, making its use irrational and harmful to their health and ineffective for climacteric and menopausal symptoms. Based on anonymous authorial electronic research, the profile of 110 women aged between 35 and 60 years was evaluated, along with their main nutritional supplements (Creatine, Vitamin D, B Complex, and Vitamin C), making it possible to explain the importance of the pharmacist's role in guiding and monitoring the user in the use of supplementation with legal support from current legislation on guidance and prescription, as well as to clarify the benefits to the body and the harms caused by excessive or irregular use of such nutrients. The need for health education to promote the rational use of supplements is also highlighted.

**Keywords:** Pharmaceutical Guidance. Nutraceuticals. Climacteric. Menopause

<sup>1</sup>Discente do curso de Farmácia, na Universidade Potiguar.

<sup>2</sup>Discente do curso Farmácia na Universidade Potiguar.

<sup>3</sup>Discente do curso Farmácia na Universidade Potiguar.

<sup>4</sup>Discente do curso de Farmácia na Universidade Potiguar.

<sup>5</sup>Farmacêutico. Especialista em Farmácia Clínica e Prescrição Farmacêutica. Professor-Orientador do Curso de Graduação em Farmácia pela Universidade Potiguar.

**RESUMEN:** Este artículo buscó discutir la importancia de la orientación del profesional farmacéutico dentro de sus competencias en el uso de suplementación de nutraceuticos utilizados por mujeres en el período del climatérico, que en su gran mayoría utilizaban de forma irregular y sin comprobación de necesidad estructural, volviendo el uso de forma irracional perjudicial para la salud de las mismas sin eficiencia para los síntomas del climatérico y la menopausia. Con base en la investigación electrónica autoral anónima, se evaluó el perfil de 110 mujeres, entre el rango de edad de 35 a 60 años, y sus principales indicaciones nutricionales (Creatina, Vitamina D, Complejo B y Vitamina C), haciendo posible exponer la importancia de la actuación del farmacéutico en la orientación y seguimiento del usuario en el uso de la suplementación con fundamentos legales en la legislación vigente de orientación y prescripción, además de aclarar los beneficios para el organismo y los daños causados por el uso excesivo o irregular de tales nutrientes. Se destaca además la necesidad de la educación en salud para promover el uso racional de los suplementos.

**Palabras clave:** Orientación Farmacéutica. Nutraceuticos. Climatérico. Menopausia.

## INTRODUÇÃO

Os estágios de envelhecimento reprodutivo que a mulher apresenta de acordo com o Silva et al., (2024) podem ser divididos em três: reprodutivo, que é considerado a idade fértil a partir da menarca, que irá compreender todo o período da pré-concepção incluindo o gestacional e amamentação, após isso ocorre transição para menopausa que pode iniciar por volta dos 40 anos de idade que tem seu término com a última menstruação e a pós-menopausa fator determinante para a longevidade da vida feminina, cada fase deve ser orientada para que essa mulher aumente sua conscientização sobre seu envelhecimento reprodutivo para evitar diagnósticos tardios ou adesão de tratamentos inadequados, garantindo uma melhor qualidade de vida (SILVA et al., 2024).

O período de transição do climatérico que ocorre por volta dos 35 a 40 anos de idade, é um acontecimento natural que é marcado pelo esgotamento dos folículos reprodutivo, ocasionando uma baixa progressiva nos hormônios femininos como o estradiol, na mulher vai impactar em muitos aspectos, implicando em sinais e sintomas, estes muito comuns são os fogachos, suores e calores que vão ocorrendo de forma repentina e que afetam consideravelmente a qualidade do sono, falta de disposição para as atividades cotidianas, resultando em muitas mudanças e incômodos no organismo (Bispo et al., 2024).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o climatérico é uma fase biológica e não patológica que a mulher passa do período reprodutivo para o não reprodutivo, tem seu início comumente por volta dos 40 anos e seu término aos 65 anos e se divide em três fases pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa, geralmente é encarado e vivenciado de forma negativa pelas mulheres como um processo de perdas que causam impacto na rotina diária das mesmas. Todos esses acontecimentos podem afetar as emoções que se tornam mais afloradas, o

metabolismo apresenta uma redução bastante considerável e o risco de mortalidade aumenta devido a osteoporose tornando a mulher propícia a quedas e fraturas (Frigo et al., 2021).

Segundo Bispo, (2024), a terapia de reposição hormonal (TRH) ainda continua sendo a mais indicada por conter o estrogênio na sua composição que minimiza essa sintomatologia, porém algumas mulheres não se adaptam bem e optam pelo uso de nutracêuticos e mudanças de estilo de vida. A busca por medidas alternativas como para minimizar esses sintomas vem sendo amplamente adotada por mulheres e seus respectivos profissionais de saúde prescritores. É observado que muitas mulheres não procuram de imediato a terapia medicamentosa, pois visam minimizar os sintomas buscando alternativas mais naturais para melhorar sua qualidade de vida (Bispo et al., 2024).

O Estabelecimento da farmácia como uma unidade de prestação de serviços à saúde, e não meramente um estabelecimento comercial, é o ponto de partida para o manejo clínico do climatério, onde há uma crescente procura por este público. A Lei de nº 13.021 de 2014 do ministério da saúde, que oficializa o farmacêutico a assumir o protagonismo na orientação terapêutica, traz a responsabilidade na dispensação de nutracêuticos, deixando de ser um ato mecânico de entrega de produtos para se tornar uma intervenção fundamentada, onde o profissional assegura que a paciente receba o suporte necessário para enfrentar as oscilações hormonais típicas dessa fase (Brasil, 2014).

Diante da crescente procura por nutracêuticos no mercado farmacêutico, justificada por vezes por serem originados a partir de compostos naturais, ainda assim não devem substituir medicamentos, mas podem contribuir positivamente para saúde se usado de forma racional e com a devida orientação (Leão et al., 2025). A definição do termo nutracêutico é bem ampla, esses produtos podem ser definidos como uma concentração de substâncias necessárias ao organismo fontes de vitaminas, minerais e ácidos graxos com o intuito de suprir algum déficit que não é absorvido através dos alimentos ingeridos apresentam grande variedade, podem ser também a base de ervas, proteínas, aminoácidos e associados a um ou mais compostos ou isolados em sua composição, a apresentação pode ser encontrada e comercializada nos mais diversos formatos, como por exemplo cápsulas, gomas, suspensões, cápsulas gelatinosas, comprimidos e outros (Chandra et al., 2022).

Santos et al., (2021) reforça que o farmacêutico tem se tornado um dos profissionais de saúde mais lembrados pelo paciente quando o assunto é orientação sobre nutracêuticos devido sua acessibilidade, tanto direta quanto indiretamente seja para sanar dúvidas e fazer indicações, sem tirar o mérito de outros profissionais como médicos, nutricionistas responsáveis pela

prescrição, o que reflete uma grande responsabilidade ao mesmo quanto ao uso racional de medicamentos, pois o seu conhecimento se faz presente desde os processos de fabricação à dispensação na qual se tem um maior contato com o paciente.

Diante do contexto, esta revisão tem o intuito de identificar os principais nutracêuticos utilizado por mulheres no climatério, avaliar o perfil de uso desses suplementos em mulheres entre 35 e 60 anos, percorrer os benefícios e os possíveis riscos ao uso inadequado, discutir sobre a atuação do Farmacêutico dentro das suas competências na orientação, dispensação, acompanhamento das usuárias e promover o uso racional de nutracêuticos com base na importância da educação em saúde. Em resumo, o objetivo é analisar o papel da orientação farmacêutica no uso racional de nutracêuticos por mulheres no período do climatério, enfatizando a importância da assistência farmacêutica na promoção da saúde, na prevenção de riscos relacionados à automedicação e ao uso inadequado de suplementos, bem como na melhoria da qualidade de vida dessa população.

## MÉTODOS

A metodologia utilizada na revisão de literatura foram artigos científicos como critério de inclusão nos idiomas de Português, Inglês e Espanhol dos últimos 10 anos (2016-2026), as palavras-chave utilizadas na pesquisa foram orientação farmacêutica, climatério, menopausa, nutracêuticos, vitamina D, creatina, complexo B, Vitamina C as bases de dados utilizadas foram Pubmed (Publisher MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e revistas científicas, que buscaram enfatizar sobre o consumo e procura de nutracêuticos por mulheres do climatério a menopausa, os critérios de inclusão foram artigos, dissertações publicado no período de 2016 a 2026, relacionado ao tema de escolha, com escrita em língua portuguesa, inglesa e espanhola. Os critérios de exclusão foram estabelecidos com base nos artigos fora do período estabelecido, que antecediam 2016, que não tivesse correlação com o tema abordado ou que fosse apresentado em idioma diferente do escolhido.

Estudos incluídos nesta pesquisa foram examinados por meio de análise de conteúdo. Inicialmente, realizou-se uma leitura exploratória dos documentos, com o objetivo de obter uma compreensão geral do material e identificar aspectos relevante para a investigação. Em seguida, os artigos selecionados foram submetidos a uma leitura detalhada e sistemática, permitindo a extração e organização das informações pertinentes ao estudo. Ao final do processo, foram

identificados 22 artigos, 1 dissertação e 6 legislações que atenderam os critérios de inclusão previamente estabelecido.

Em paralelo a isso foi realizado uma pesquisa anônima autoral através de formulário eletrônico online, direcionado a mulheres no período do climatério com faixa etária de 35 a 60 anos contendo perguntas múltipla escolha para avaliar nesse público-alvo qual o nutracêutico costumavam usar rotineiramente ou que já utilizaram nesse período de vida como alternativa para suplementação se houve indicação ou de livre iniciativa.

Na amostra de prevalência foi obtido o total de 110 respostas do questionário das quais foram extraídos os dados sobre o uso de nutracêuticos para embasar esta construção, das indicações de suplementos vitamínicos citadas pela pesquisa, foram selecionados os quatro mais votados respectivamente, a fim de detalhar melhor cada função no organismo feminino.

Os dados coletados com a pesquisa foram exportados para uma tabela, onde passaram por um processo de tabulação e análise estatística descritiva simples. Foi calculada a frequência absoluta (número exato de votos) e a frequência relativa (porcentagem) para cada nutracêutico citado. As respostas foram cruzadas e categorizadas de acordo com a origem de escolha do produto: se por indicação profissional ou por livre iniciativa (automedicação). Os resultados finais serão apresentados em forma de tabelas para facilitar a visualização panorama de consumo da amostra.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a Resolução do CFF nº 586/2013 o farmacêutico tem respaldo para prescrever mediante medicamentos com finalidade terapêutica, fitoterápicos, nutracêuticos, preparações magistrais que não exijam prescrição médica, com base no entendimento da necessidade do paciente, na qual este exercício deverá ser compatível com suas habilidades, princípios éticos, confidencialidade e segurança do paciente. Dito isto é observado que a Resolução do CFF nº 585/2013 dá providências e regulamenta as atribuições clínicas do farmacêutico de realizar anamnese, participar do planejamento, analisar prescrições, o que torna o cuidado prestado ao paciente mais completo.

Nesse contexto do cuidado farmacêutico, as mulheres no período do climatério buscam qualidade de vida enfatiza o uso racional e determinados fatores ambientais podem interferir negativamente na dieta e suplementação vitamínica, evidenciando a importância do acompanhamento de dosagem correta (Milart et al., 2018).

Para um melhor direcionamento e orientação suplementar foi realizado a pesquisa através de formulário eletrônico anônimo autoral, com perguntas estratégicas pra mapear um perfil específico de público e conhecer as principais suplementações vitamínicas utilizadas na atualidade por mulheres no climatério, durante 5 dias foi disponibilizado nas principais redes sociais para divulgação, a fim de que mulheres que se enquadrassem na faixa etária de 35 a 60 anos, pudessem responder estas perguntas de forma anônima, tais como: Idade; realiza alguma atividade física, sim ou não; Se sim, quais atividades; apresenta alguma comorbidade ou doença crônica; faz uso de alguma suplementação; quantas ao dia; quais das suplementações faz uso (foi citado algumas); o uso partiu de qual indicação; sentiu alguma reação adversa após o uso dos nutracêuticos;

Através das respostas foram ressaltamos as principais obtendo os seguintes resultados exposta (tabela 1):

**Tabela 1**– Respostas do Formulário Eletrônico feito com mulheres que se enquadram dentro do período do climatério em maio de 2026.

<b>Variável</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Idade</b>		
35 – 40		47,3
40 – 49	52	29,1
50 – 60	32	23,6
<b>Pratica atividade Física</b>		
Sim	82	74,6
Não	28	25,4
<b>Doença ou Comorbidade</b>		
Outros	56	49,1
Depressão e Ansiedade	18	16,4
Obesidade	12	10,9
Diabetes	8	7,3
Hipertensão	7	6,6
Doenças Cardíacas	3	2,7
Não tem comorbidade	10	7
<b>Usa Suplementação</b>		
Sim	70	63,6
Não	40	36,4
<b>Quais Suplementação</b>		
Creatina	38	21,71
Vitamina D	24	13,71
Complexo B	19	10,86
Vitamina C	19	10,86
Ômega 3	14	8
Colágeno	11	6,29

Melatonina	11	6,29
Coenzima Q <sub>10</sub>	8	4,57
Magnésio	8	4,57
Vit. D + K <sub>2</sub>	7	4
OUTROS ou não faz uso	16	9,14
<b>Uso Indicado por Especialista</b>		
Outros	41	28,2
Nutricionista	24	21,8
Clínico Geral	13	11,8
Endócrino	13	11,8
Farmacêutico	10	9,1
Ginecologista	8	7,3
Nutrólogo	6	5,5
Educador Físico	5	4,5
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

Para um melhor direcionamento e orientação suplementar destacamos os 4 nutracêuticos mais indicados na pesquisa de formulário eletrônico anônimo autoral, mapeando um perfil específico, conhecendo na atualidade as principais suplementação e detalhando cada um para exercer a autonomia farmacêutica na indicação dessas terapias, sendo assegurado com a Resolução do Conselho Federal de Farmácia de nº 661/18, regulamentado na intervenções no uso de suplementação e medicamentos que não exigem prescrição médica, demandando um olhar clínico apurado para evitar interações indesejadas e garantir o uso racional (CFF, 2018).

7

Foram ressaltadas através da Tabela 2 as principais suplementações obtidas como resposta no formulário, destacando seus benefícios, recomendações diárias e riscos de intoxicação.

**Tabela 2** – Apresentação de benefícios, dose máxima permita e toxicidade, dos quatro nutracêuticos mais votados na pesquisa eletrônica.

Suplementação	Benefícios	Valor diário	Toxicidade
Creatina	A creatina atua na síntese de energia, assim diminuindo a perda comum no período da menopausa; Melhora no ganho de massa muscular (sarcopenia), para as praticantes de atividade física e da osteoporose (SMITH-RYAN. <i>et.al</i> , 2021)	3g a 5g ao dia. (Anvisa)	Excesso de creatina no sangue pode causar dores de cabeça, diarreia, náusea, retenção hídica.
Vitamina D	Manutenção da saúde óssea, diminuindo o desenvolvimento de osteoporose; ajuda no equilíbrio emocional; Melhora a imunidade e força muscular. (SANTOS <i>et. al.</i> , 2021)	600UI a 800UI ao dia (Anvisa)	Acima de 10mg/dl de vitamina D no sangue pode causar à hipercalcemia e a um desequilíbrio na regulação do metabolismo ósseo. (Asif e Farooq, 2023)
Complexo B	São cofatores para as enzimas na produção de energia para as proteínas, gorduras e carboidratos	B1 200mg B2 200mg B5 500mg	O excesso dessas vitaminas no sangue pode causar toxicidade hepático e

	e na manutenção do sistema nervoso e suas funções. Ativando a memória, melhorando o humor, dando mais energia e foco. (Milart <i>et. al.</i> , 2018)	B6 200mg B12 1000mg Dose máxima diária. (Anvisa RDC N <sup>o</sup> 243/18)	nervos, náusea, icterícia e problemas degestivos.
Vitamina C	Ação antioxidante, beneficiando a imunidade estimulando a produção de leucocitos, células de defesa; cofator na hidroxilação nos aminoácidos ajudando na produção de colágeno diminuindo, proteína essencial para saúde dos tendões, ligamentos e articulações. (Carr AC, Maggini S., 2017)	Dose diária 50mg a 100mg ao dia. (Anvisa)	Acima de 2g pode causar náusea e diarreia, aumento de ferro no sangue e interferência no equilíbrio antioxidante do corpo.

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

### Creatina

A estrutura química da creatina consiste em uma amina nitrogenada composta por três aminoácidos arginina, glicina e metionina, faz parte do metabolismo energético e o corpo faz a produção endógena no fígado, rins e numa menor proporção no pâncreas, a síntetização feita pelo organismo diariamente é de um grama, essa substância também pode ser ingerida através da alimentação rica em proteínas como carnes e peixes e essa média pode apresentar uma variação de 1 a 2 gramas. A creatina é convertida em creatinina através de reação não-enzimática sendo posteriormente através da filtração renal, eliminada pela urina (Moreira et al., 2024).

A suplementação de creatina tem se destacado como suplemento mais comumente utilizado, é o substrato primordial na reação da creatina quinase que catalisa o processo de produção da adenosina trifosfato (ATP) a partir da creatina e Fosfocreatina (Pcr) aumentando a disponibilidade de energia. É considerado um suplemento alimentar seguro e de baixo risco desde que consumido nas doses recomendadas (Smith-Ryan.et.al, 2021). As formas de apresentação frequentemente utilizadas em pó que podem ser utilizadas em shakes e líquidos em doses mais personalizadas, e cápsulas que permitem dosagens individuais menores (Moreira et al., 2024).

Para atenuar os impactos na saúde óssea das mulheres nesse período no qual a baixa hormonal é predominante, a suplementação de creatina aparece como uma alternativa não farmacológica através dos seus efeitos observados no metabolismo ósseo, porém a redução da baixa de massa óssea aponta que o uso isolado pode não ser eficaz somente, em contrapartida deve ser associado a realização de atividade física para garantir uma maior efetividade (Sales, Lucas Peixoto,2019).

A perda de massa muscular e óssea está associada a diminuição do estrogênio relacionada ao período que a mulher vivencia a menopausa, níveis insuficientes desse hormônio contribuem para o aumento da resposta inflamatória e do estresse oxidativo. A suplementação com creatina se mostrou uma estratégia interessante para essas mulheres através dos efeitos redução da inflamação, marcadores séricos de reabsorção óssea e estresse oxidativo, considerando as alterações cíclicas do estrogênio ao longo da vida (Smith-Ryan.et.al, 2021).

## Vitamina D

A vitamina D possui na sua composição vitaminas D<sub>2</sub> (ergocalciferol) na qual é sintetizada na epiderme pela ação da radiação ultravioleta solar e a D<sub>3</sub> (colecalfiferol) que é formada a partir do colesterol, a primeira é de origem vegetal e a segunda apresenta características lipossolúveis, sua sintetização ocorre através da exposição a luz solar a partir do 7- deidrocolesterol sendo convertida posteriormente em 1,25 (OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub>, sua forma biologicamente ativa (Santos et al., 2021; Mei et al., 2023).

Sua atuação regula o metabolismo do cálcio e do fósforo além de promover o desenvolvimento ósseo no organismo humano (Mei et al., 2023) Quando produzidas encontram-se inativas e passam por processo de ativação que ocorre no fígado e rins através da adição de grupos hidroxilas e resulta na forma hormonal ativa conhecida por calcitriol (Santos et al., 2021).

No período do climatério, a mulher passa por um período de perda óssea devido a queda hormonal contribuindo para o surgimento da osteoporose que pode comprometer sua qualidade de vida, e um dos micronutrientes essenciais nessa etapa de vida é a vitamina D<sub>3</sub>, na qual seu déficit está relacionado a osteopenia, osteomalácia e osteoporose resultando em prejuízos na saúde dos ossos, devido a falta de mineralização (Freitas et al., 2022).

A hipervitaminose é desencadeada pelo uso excessivo de vitamina D, de ocorrência rara mas que pode gerar danos a saúde diagnosticado como hipercalcemia, excesso de cálcio no sangue. Podendo levar a complicações clínicas a essa toxicidade (fadiga, fraqueza), neurológicas (alteração estado mental, irritabilidade, coma), gastrointestinais (náuseas, vômitos, constipação), endócrinos (poliúria, polidipsia) dor nos ossos, pressão alta, arritmia cardíaca, pedras nos rins e em casos graves insuficiência renal. (Maria R. 2023).

De acordo com o estudo de Lima et al., (2016) foi observado que as mulheres climatéricas não consumiam as recomendações mínimas de doses diárias o que acarreta inúmeros prejuízos, dessa forma a suplementação orientada se faz necessária de forma preventiva evitando que ocorra a redução do tecido ósseo das mesmas (Bispo et al., 2022).

## Vitaminas do Complexo B

O complexo B é composto vitamínico na qual fazem parte um grupo de vitaminas que exercem funções fundamentais no metabolismo energético do sistema nervoso e cardiovascular, são elas a Tiamina (B<sub>1</sub>), riboflavina (B<sub>2</sub>), niacina (B<sub>3</sub>), ácido patotênico (B<sub>5</sub>), piridoxina (B<sub>6</sub>), biotina (B<sub>7</sub>), folato (B<sub>9</sub>) e cobalamina (B<sub>12</sub>). Na fase do climatério devido as mudanças hormonais estudos apontam que essas vitaminas são bastante benéficas para a saúde das mulheres atuando no controle dos índices de homocisteína (SILVA et al., 2024).

Alguns estudos sugerem que essas vitaminas podem atuar em conjunto, e outros defendem que elas realizam cada função independente e o que vai definir é a necessidade metabólica de cada organismo feminino, apesar os benefícios a suplementação dessas vitaminas ainda gera debate em relação a sua eficácia e dosagem ideal nos sintomas do climatério comparado a outras abordagens terapêuticas (Kin, K et al., 2019).

As vitaminas do complexo B são cofatores para as enzimas na produção de energia para as proteínas, gorduras e carboidratos e na manutenção do sistema nervoso e suas funções, suplementar continua sendo a melhor alternativa devido o aumento das necessidades vitamínicas durante a menopausa devido a ingestão insuficiente na alimentação que prejudica a absorção dos nutrientes (Milart et al., 2018). Por apresentarem características hidrossolúveis são excretadas mais facilmente, porém podem apresentar toxicidade se consumidas em doses elevadas, a vitamina B<sub>6</sub> (piridoxina) pode causar dentre outros sintomas neuropatia sensorial, perda de equilíbrio, hiperestesia dor nos membros. ( Garcia, 2026)

Ademais, quando o corpo de mulheres climatéricas dispõe do aporte adequado dessas vitaminas contribui para uma melhor disposição, qualidade de vida, favorecendo o metabolismo energético, saúde neurológica e maior autonomia, e conseqüentemente reflete no envelhecimento ativo e saudável (Porto et al., 2025).

## Vitamina C

A vitamina C que tem ação antioxidante contribui com a redução do estresse oxidativo, processo esse que pode resultar em reabsorção óssea e além disso a mesma atua como um cofator de hidroxilação nos aminoácidos responsáveis pela produção do colágeno proteína abundante nos ossos, dito isto é importante associar os níveis de vitamina c dietética e plasmática para ter uma melhor exposição de sua ação antioxidante (Mangano et al., 2021). É considerado um micronutriente indispensável ao organismo, com sua capacidade de dor elétrons contribui para a defesa imunológica, reduzindo a inflamação para as demandas metabólicas (Carr et al., 2017). A

ingesta da suplementação dietética da vitamina C contribui positivamente com o estado de saúde óssea (Milart et al., 2018).

Para eficiência dessa assistência no detalhamento da suplementação das vitaminas e minerais, é imprescindível que o farmacêutico domine as normas regulatória que define os insumos utilizados. A RDC nº 243/2018 da Anvisa atua como um divisor de águas ao categorizar os suplementos alimentares e estabelecer requisitos rigorosos de segurança e rotulagem. Com isso a norma garante que os compostos bioativos oferecidos às mulheres no climatério, tenham procedência e limites de dosagem respeitados diminuindo os riscos de toxicidade e a falta de eficientes no tratamento. Para completar a legislação a Anvisa traz a Instrução Normativa nº 28/2018, onde detalha especificamente quais substâncias, entre vitaminas, minerais, aminoácidos e probióticos, possuem uso autorizado em território nacional.

A vitamina C é considerada segura mesmo em dose alta, porém não é recomendada, uma dose única de 5 a 10 gramas produz diarreia osmótica transitória ou dor com distensão abdominal. Devido sua metabolização ser pautada parcialmente em oxalato, ocasiona o aumento dos níveis de oxalato na urina, portanto é preciso ter atenção para uma possível possibilidade de formação de cálculos urinários e não exceder a dosagem de 1 grama de vitamina C por dia ao realizar a suplementação (Dosedel et al., 2021)

De acordo com as resoluções CFF nº 586/2013 e nº 661/2018 o farmacêutico possui respaldo legal para atuar na prescrição, orientação e acompanhamento do uso de suplementos alimentares. Essa atuação é fundamentada no cuidado farmacêutico e na promoção do uso racional desses produtos, visando à melhoria da saúde e da qualidade de vida dos pacientes.

Nesse contexto, cabe ao farmacêutico avaliar a necessidade de utilização dos suplementos de forma individualizada, considerando aspectos clínicos, hábitos de vida, condições fisiológicas e evidências científicas relacionadas à eficácia e à segurança. Além disso, o profissional deve orientar no momento da dispensação quanto ao modo correto de uso, conservação e descarte que ocorre em resposta de uma receita previamente elaborada por outro profissional habilitado, identificar possíveis interações com medicamentos e alimentos, avaliar contraindicações e monitorar a ocorrência de efeitos adversos através da vigilância em saúde. (Conselho Federal de Farmácia, 2018)

A Resolução CFF nº 661/2018 também estabelece que a prescrição de suplementos alimentares pode ser realizada para auxiliar na prevenção de doenças, na promoção da saúde, na complementação de tratamentos e na manutenção da qualidade de vida. Dessa forma, o

farmacêutico desempenha papel fundamental na seleção e no acompanhamento do uso desses produtos, contribuindo para uma utilização segura, eficaz e baseada em evidências científicas.

## CONCLUSÃO

Diante do exposto conclui-se que durante o período do climatério é necessário adequações no estilo de vida da mulher e a suplementação por meio dos nutracêuticos, onde se comercializados e utilizados com a devida orientação do profissional farmacêutico sobre a dosagem correta, melhor horário e observando o uso de algum outro medicamento, apresentará bons resultados e minimizará os desconfortos causados no organismo.

Dados mostraram que é grande o número de pessoas que utilizam nutracêuticos sem a orientação, por conta própria ou por influência de amigos e redes sociais, não obstante em saber se realmente é indicado para ela ou se seu organismo necessita de tal suplementação nutricional e medicamentosa.

Por esse motivo é estreitamente importante a orientação do profissional farmacêutico e um acompanhamento médico especialista, para que não haja dúvida na eficácia do objetivo principalmente que não venha a causar danos a vida do usuário.

Dessa maneira, mais do que indicar ou vender, o profissional farmacêutico deve monitorar os resultados e a adesão à terapia, a norma do conselho federal de farmácia na Resolução de nº 661 de 2018 nos garante o cuidado do farmacêutico em suplementos alimentares e demais categoria, tornando humanizando o atendimento, transformando a relação entre farmacêutico e paciente em um elo de corresponsabilidade, onde o foco final não é apenas o alívio dos sintomas do Climatério, mas a promoção da qualidade de vida e o bem-estar integral da mulher.

## REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa - IN nº 28, de 26 de julho de 2018. Estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2018. Disponível em: [https://anvisa.gov.br/legis/datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&link=S&tipo=INM&numeroAto=00000028&seqAto=000&valorAno=2018&orgao=DC/ANVISA/MS&cod\\_modulo=135&cod\\_menu=1686](https://anvisa.gov.br/legis/datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&link=S&tipo=INM&numeroAto=00000028&seqAto=000&valorAno=2018&orgao=DC/ANVISA/MS&cod_modulo=135&cod_menu=1686). Acesso em: 14 maio 2026.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2018. Disponível em: [https://anvisa.gov.br/legis/datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&link=S&tipo=RDC&numeroAto=00000243&seqAto=000&valorAno=2018&orgao=RDC/DC/ANVISA/MS&cod\\_modulo=310&cod\\_menu=8542](https://anvisa.gov.br/legis/datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&link=S&tipo=RDC&numeroAto=00000243&seqAto=000&valorAno=2018&orgao=RDC/DC/ANVISA/MS&cod_modulo=310&cod_menu=8542). Acesso em: 15 maio 2026.

ASIF, A.; FAROOQ, N. Vitamin D Toxicity. Treasure Island: StatPearls Publishing, 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557876/>. Acesso em: 17 maio 2026.

ATUAÇÃO DO FARMACÊUTICO no uso de suplementos alimentares. Revista Científica Multidisciplinar FT, v. 28, n. 120, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/atuacao-do-farmacutico-no-uso-de-suplementos-alimentares/>. Acesso em: 18 maio 2026.

BISPO, A. et al. Benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na qualidade de vida e nos sintomas de mulheres no climatério: uma revisão sistemática. Saúde em Debate, v. 48, n. esp. 2, e0241, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042024E217>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 338, de 06 de maio de 2004. Aprova a Política Nacional de Assistência Farmacêutica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2004. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2004/reso338\\_06\\_05\\_2004.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2004/reso338_06_05_2004.html). Acesso em: 11 maio 2026.

CARR, A. C.; MAGGINI, S. Vitamina C e função imunológica. Nutrients, v. 9, n. 11, p. 1211, 2017. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu9111211>.

CHANDRA, S. et al. Nutracêuticos: Suplementos Alimentares Potentes e Farmacologicamente Ativos. BioMed Research International, v. 2022, p. 1-10, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1155/2022/7513432>.

CHILIBECK, P. D. et al. Um ensaio clínico randomizado de 2 anos sobre suplementação de creatina durante exercícios para a saúde óssea pós-menopáusicas. Medicina e Ciência em Esportes e Exercícios, v. 55, n. 10, p. 1750-1760, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003212>.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. Resolução nº 572, de 25 de abril de 2013. Dispõe sobre a prescrição farmacêutica e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2013. Disponível em: <https://www.normasbrasil.com.br/norma/?id=254025>. Acesso em: 14 maio 2026.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. Resolução nº 661, de 25 de outubro de 2018. Dispõe sobre o cuidado farmacêutico relacionado a suplementos alimentares e demais categorias de alimentos na farmácia e outros estabelecimentos. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 122, 31 out. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=31/10/2018&jornal=515&pagina=122&totalArquivos=127>. Acesso em: 14 maio 2026.

DENISE, L.; ALINE; BEATRIZ, A. Efeitos da suplementação com creatina sobre a massa magra de mulheres adultas. DELOS: Desarrollo Local Sostenible, v. 18, n. 63, p. e3731, 2025. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/3731/2150>. Acesso em: 30 maio 2026.

DE MELO, A. et al. A atenção farmacêutica em drogarias: uma revisão. Recife: Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA), 2022. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/FARMA/2022/a-atencao-farmacutica-em-drogarias-uma-revisao3.pdf>. Acesso em: 16 maio 2026.

FREITAS, K.; VILA, L. Efeitos da suplementação de cálcio e vitamina D no climatério. *Facit Business and Technology Journal*, v. 1, n. 34, p. 45-58, 2022.

FRIGO, M. et al. Isoflavonas como tratamento alternativo na sintomatologia climatérica: uma revisão sistemática. *Revista do Instituto Adolfo Lutz*, v. 80, p. 1-15, e37249, 2021. DOI: <https://doi.org/10.53393/rial.2021.v80.37249>.

KIM, K. et al. Dietary Intakes of Vitamin B-2 (Riboflavin), Vitamin B-6, and Vitamin B-12 and Ovarian Cycle Function among Premenopausal Women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 119, n. 12, p. 2045-2053, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.05.011>.

LIMA, Luciane Freitas de et al. Perfil do consumo alimentar e da relação cálcio/proteína de mulheres no climatério. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, v. 36, n. 2, p. 55-62, 2016. DOI: <https://doi.org/10.12873/362freitas>.

MANGANNO, K. M. et al. Vitamina C plasmática suficiente está relacionada a maior densidade mineral óssea entre mulheres pós-menopáusicas segundo o Estudo de Saúde Porto-Riquenha de Boston. *The Journal of Nutrition*, v. 151, n. 12, p. 3764-3772, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jn/nxab291>. Acesso em: 17 maio 2026.

MARIA, R. Vitamina D - Aspectos Fisiológicos, Nutricionais, Imunológicos, Genéticos. Ações em doenças autoimunes, tumorais, infecciosas. Funções musculoesqueléticas e cognitivas. *Revista de Medicina*, v. 102, n. 3, p. e-204122, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v102i3e-204122>.

MEI, Z. et al. The role of vitamin D in menopausal women's health. *Frontiers in Physiology*, v. 14, p. 1-12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1212537>.

MILART, P.; WOŹNIAKOWSKA, E.; WRONA, W. Selected vitamins and quality of life in menopausal women. *Menopausal Review*, v. 17, n. 4, p. 180-184, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5114/pm.2018.81494>.

O PAPEL DO FARMACÊUTICO NA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR. *Revista de Educação, Saúde e Ciências Humanas (REASE)*, v. 4, n. 2, p. 14-27, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/22269/14361>. Acesso em: 18 maio 2026.

PORTO, L. S. de F.; COSTA, M. D. da; COLLI, L. A importância da suplementação de vitamina D, vitaminas do complexo B e cálcio em mulheres no período do climatério. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 11, p. 2760-2769, 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i11.1245>.

RUSU, M. E. et al. Investigando os Efeitos e Mecanismos da Suplementação Combinada de Vitamina D e K em Mulheres Pós-Menopáusicas: Uma Revisão Abrangente Atualizada de Estudos Clínicos. *Nutrients*, v. 16, n. 14, p. 2356, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/nui16142356>.

SALES PEIXOTO, Lucas. Efeitos da suplementação de creatina na massa óssea, função e força musculares e na composição corporal de mulheres pós-menopausadas com osteopenia: um estudo clínico, randomizado, controlado por placebo. 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências do Sistema Musculoesquelético) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.5.2019.tde-11092019-145223>.

SANTOS, Rebeca Muálem de Moraes et al. Suplementação com vitamina D em mulheres pós-menopáusicas: uma análise das publicações científicas atuais. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e29710716574, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16574>. Acesso em: 17 maio 2026.

SILVA, J. N. da et al. A identificação dos estágios de envelhecimento reprodutivo: desafios e implicações para a saúde da mulher. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, v. 16, n. 13, p. e6965, 2024. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/6965/4918>. Acesso em: 18 maio 2026.

SMITH-RYAN, A. E. et al. Creatine in women's health: bridging the gap from menstruation through pregnancy to menopause. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 22, n. 1, p. 1-17, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/15502783.2025.2355611>.

SOUZA, J. B. Benefícios e riscos do uso de suplementos alimentares e o papel do farmacêutico: uma revisão integrativa. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2017. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br>. Acesso em: 12 maio 2026.