

GERÊNCIA DE ALIMENTOS
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA
SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE - DF

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Vamos combater a desinformação?

2025



Secretaria
de Saúde



SUPLEMENTO ALIMENTAR

O QUE VEREMOS A SEGUIR:

- O que é um suplemento alimentar?
- Como devem ser os rótulos?
- Lista de componentes proibidos em suplementos;
- Informações proibidas em propaganda de suplementos;
- Profissionais prescritores;
- Quando devo usar suplementos?
- Suplemento é medicamento?
- O que não é suplemento?
- Suplementos são vitaminas?
- Suplementos podem ser manipulados?
- Diferença entre homeopatia e suplementos alimentares;
- Diferença entre plantas medicinais e suplementos alimentares;
- Fitoterápicos podem ser suplementos?
- Chá é suplemento alimentar?
- Mitos e verdades sobre suplementos;
- Orientações para uso seguro;
- Como é a legislação sanitária sobre suplementos?
- Onde buscar informações sobre suplementos?

SUPLEMENTO ALIMENTAR

● O que é?

Produtos para ingestão oral comercializados em pó, cápsula ou outras formas, usados para **suplementar** a alimentação de **indivíduos saudáveis**. Esses produtos podem conter:*

Probióticos Saccharomyces cerevisiae Extrato de própolis

Substâncias Bioativas Astaxantina Coenzima Q10

Nutrientes Vitamina Caseína Proteína de soro do leite

Enzimas Fitase Lactase

Outros Taurina Creatina



* Para ver a lista completa de substâncias autorizadas para uso em suplementos alimentares, acessar os anexos I e II da IN N° 28, DE 26 DE JULHO DE 2018



SUPLEMENTO ALIMENTAR

● O que deve conter no rótulo?

O rótulo deve dizer “Suplemento Alimentar” e declarar a forma farmacêutica (se cápsulas, gotas, etc), além de trazer instruções de conservação, recomendação de uso para cada grupo populacional, faixa etária, quantidade, frequência de uso e o limite diário de consumo.

Recomendação de uso:

Consumir X mg n vezes ao dia
Produto indicado para determinado grupo populacional e faixa etária

Advertências:

Este produto não é um medicamento
Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem
Mantenha fora do alcance de crianças

Conservação

Manter em temperatura ambiente em local seco e arejado
Após aberto, consumir em X dias

SUPLEMENTO ALIMENTAR EM (FORMA FARMACÊUTICA)
Nome da Marca

PRODUTO
nome da substância bioativa/nutriente/probiótico/enzima

Ingredientes:

nome da substância bioativa/nutriente/probiótico/enzima e excipientes

Tabela nutricional

XXXXX	mg
XXXXX	g

** Alegações autorizadas e rotulagem complementar

** Informações adicionais de rotulagem: anexos V e VI da Instrução Normativa - IN nº 28, de 26/07/2018



SUPLEMENTO ALIMENTAR

Proibido

Doping

**Óleos e gorduras
parcialmente hidrogenados**

**Substâncias de espécies
proibidas em produtos
fitoterápicos tradicionais**

**Substâncias de
controle especial**



Lista Completa das
Substâncias Proibidas na
Formulação de Suplementos

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Não é permitido conter no rótulo ou propaganda qualquer informação, explícita ou não, que **afirme, sugira ou implique** que o produto:



É um medicamento

Tem fins terapêuticos

Pode curar doenças

É comparável ou superior a alimentos

Contém substâncias não permitidas

Que a alimentação não é capaz de fornecer os componentes necessários à saúde

Desconfie de promessas milagrosas. Se suspeitar da segurança de algum produto, verifique a situação de regularização junto à Vigilância Sanitária.

É possível fazer essa consulta pelo nome do produto ou empresa no QR Code



SUPLEMENTO ALIMENTAR

- Quais profissionais podem prescrever suplementos alimentares?

Para adquirir um suplemento industrializado não é necessário possuir uma receita, porém, é indicado fazer o uso desses produtos com o acompanhamento de médico ou nutricionista.

- Quando devo usar suplementos?

Podem consumir suplementos alimentares pessoas que façam o acompanhamento com profissional habilitado para a prescrição. Lembre-se: suplementos são para uso por pessoas saudáveis!



SUPLEMENTO ALIMENTAR

● Suplemento é medicamento?

Medicamentos são produtos especiais, com comprovação científica de eficácia, elaborados com a finalidade de diagnosticar, prevenir, curar doenças ou aliviar seus sintomas.

De forma diferente, os suplementos alimentares não possuem propriedades curativas, estes são nutrientes indicados para pessoas saudáveis, como forma de complemento à alimentação.

Ou seja, a forma de apresentação pode ser parecida, mas as finalidades de uso são diferentes!



SUPLEMENTO ALIMENTAR

● O que não é um suplemento?

Produtos feitos exclusivamente de plantas, chás, medicamentos (inclusive os fitoterápicos, fitofármacos e homeopáticos). Também não são suplementos os produtos com promessas milagrosas.



Chás



Homeopáticos



Medicamentos

● Suplementos são vitaminas?

Nem sempre! Vitaminas podem ser classificadas como suplemento ou como medicamento, a depender da dosagem. Dosagem é a quantidade de componente ativo presente no produto.

Por exemplo, vitamina D como suplemento pode ter dosagens de até 2000 microgramas. Em dosagens maiores, já é considerada medicamento.

Ainda, há suplementos que não contêm vitaminas em sua composição, por exemplo, a creatina.



SUPLEMENTO ALIMENTAR

- Suplementos alimentares podem ser manipulados em farmácias?

Sim, desde que prescritos por profissional legalmente habilitado e nos moldes da legislação, no caso, a RDC/ANVISA nº 67/2007.



- Homeopáticos são suplementos alimentares?

Homeopatia é definida pela ANVISA como medicamentos dinamizados preparados a partir de um ou mais insumo ativo (com comprovação científica de eficácia clínica), segundo métodos de preparação e controle descritos na Farmacopéia Homeopática Brasileira. De forma diferente, os suplementos são nutrientes complementares à dieta de pessoas saudáveis.



SUPLEMENTO ALIMENTAR

- Plantas medicinais e suplementos alimentares. Qual a diferença?

Plantas medicinais são aquelas cujo uso é capaz de aliviar ou tratar enfermidades e têm tradição de uso pela população ou comunidade. Já suplementos alimentares, independente de sua origem (sintética ou natural), são nutrientes usados para a complementação alimentar, além de serem apresentados na formulação final, pronta para ingestão.



SUPLEMENTO ALIMENTAR

● Fitoterápicos podem ser suplementos?

Diferentemente dos suplementos, os fitoterápicos são medicamentos - manipulados ou industriais - e são produzidos exclusivamente a partir de plantas medicinais (espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos).

Como o fitoterápico é um medicamento, ele não se encaixa nas definições de suplemento alimentar.



SUPLEMENTO ALIMENTAR

● Chá é suplemento alimentar?

Os chás tradicionais, também conhecidos como chás alimentícios, são bebidas preparadas a partir de plantas secas e vendidas em supermercados sob a forma de sachê, com dose individualizada ou a granel. Também podem ser vendidos prontos para o consumo.

RDC nº267/2005



Lista de
chás que
podem ser
vendidos no
Brasil



Já os chás medicinais são considerados medicamentos, de objetivo terapêutico, e devem seguir legislações específicas para a categoria.



Portanto, chás não são considerados suplemento alimentar.

MITOS E VERDADES

- Suplemento alimentar emagrece?

X NÃO

- Suplemento alimentar pode auxiliar na melhora da imunidade?



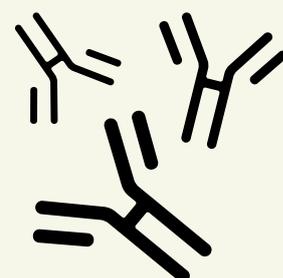
Sim. Alguns dos suplementos podem ser:

Vitaminas
A, D e C

Óleo de
peixe

Probióticos
Zinco

A indicação é específica e personalizada para cada pessoa. Solicite orientações a profissionais habilitados.



MITOS E VERDADES

- O uso de suplemento pode ajudar a aumentar a massa muscular?



Sim. Suplementos a base de proteína e/ou focados na regeneração muscular podem contribuir para a hipertrofia.

Whey
Protein

Creatina

A indicação é válida para o público praticante de atividade física. Consulte um especialista.



MITOS E VERDADES

● Posso ter ganho no foco e na melhora da função cognitiva usando suplemento alimentar?



Sim. Alguns suplementos podem ajudar a ter esses benefícios.

(Complexo B de vitaminas) (Vitamina D Vitamina C) (Magnésio Ômega 3)

Fekete et al. 2023

Observação: Não use sem indicação de profissional de saúde.



MITOS E VERDADES

- Usar suplemento auxilia contra a queda de cabelo e a fragilidade das unhas?



Sim. Alguns suplementos com composição de vitaminas e minerais podem auxiliar.

Biotina Zinco
Vitamina B6

Selênio Cobre
Vitamina C

Fernandes et al, 2021

Antes de começar o uso, consulte um especialista de sua confiança.



MITOS E VERDADES

- Posso viver mais se usar algum suplemento?

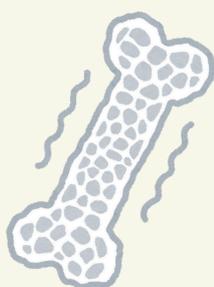


Há poucos estudos na área, portanto, não há conclusão final.

- Ossos podem ficar mais resistentes com o uso de suplemento?



Associação de vitamina D com Cálcio apresenta melhora do nível ósseo.



ORIENTAÇÕES DE USO

- Observar os aspectos físicos e organolépticos (odor, consistência, sabor) do suplemento;

A presença de determinados contaminantes pode ser verificada por meio de aspectos visuais e sensoriais. Deve-se ter cuidado, pois podem causar reações adversas.

- Observar os componentes descritos no rótulo do suplemento;

Substâncias proibidas pela ANVISA podem ser encontradas em suplementos sem estar regularizado na vigilância sanitária, e, além de não apresentar segurança, podem causar reações inesperadas no corpo.

- Não faça o uso sem acompanhamento com profissional de saúde.

Evite seguir indicação de produtos recomendados por colegas de academia, pessoas da família, blogueiros e influenciadores, ou outros que não sejam profissionais habilitados. Mesmo com boas intenções e até bons resultados, cada organismo funciona de um jeito. O uso incorreto de suplementos alimentares pode prejudicar a saúde, causando intoxicações pelo uso excessivo ou ainda sobrecarga do fígado ou dos rins.

SUPLEMENTO ALIMENTAR

● Legislação sanitária

Existem regulamentos da ANVISA que tratam sobre como devem ser os suplementos alimentares, o que “pode” e o que “não pode”:

- **RDC 243, de 26 de julho de 2018** - Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares;
- **IN 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;
- **RDC 429, de 08 de outubro de 2020** - Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados (deve ser seguida também para suplementos alimentares, segundo a RDC 243/2018);
- **IN 75, de 08 de outubro de 2020** - Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados (deve ser seguida também para suplementos alimentares, segundo a RDC 243/2018).



ONDE BUSCAR MAIS INFORMAÇÕES?



Agência Nacional de Vigilância Sanitária
Anvisa

PERGUNTAS & RESPOSTAS

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

GERÊNCIA-GERAL DE ALIMENTOS

Documento



ANVISA

MACROTEMA DE ALIMENTOS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa

Assuntos > Alimentos > Suplementos alimentares

Suplementos alimentares

Publicado em 16/10/2020 14h35 | Atualizado em 10/09/2024 18h53

- ✓ 1. O que é um suplemento alimentar?
- ✓ 2. Qual a composição de um suplemento alimentar?
- ✓ 3. Qual o efeito esperado pelo uso de um suplemento alimentar?
- ✓ 4. Quem pode consumir suplementos?
- ✓ 5. Crianças, gestantes e lactantes podem consumir suplementos?
- ✓ 6. Como identificar se o produto é um suplemento alimentar?
- ✓ 7. Quais informações precisam estar no rótulo de um suplemento?
- ✓ 8. Usar suplementos é seguro, há algum risco? Os produtos podem fazer mal à saúde?
- ✓ 9. Por que alguns suplementos são liberados em outros países e não no Brasil?
- ✓ 10. Posso importar suplementos para uso pessoal?
- ✓ 11. Quais são as regras para suplementos alimentares?
- ✓ 12. Quando começaram a vigorar as regras para os suplementos alimentares?
- ✓ 13. Como saber se um suplemento alimentar está regularizado?
- ✓ 14. Quer saber mais? Escolha um dos temas a seguir para continuar sua pesquisa

Fonte: ANVISA

Site



ANVISA

Fonte: ANVISA

**GERÊNCIA DE ALIMENTOS
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA
SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE - DF**

FALE CONOSCO



geali.divisa@saude.df.gov.br



(61) 3449 - 4452



**Vigilância Sanitária
Secretaria de Saúde - DF**

**Secretaria
de Saúde**

