

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO CONSUMO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

**INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE INDISCRIMINATE
CONSUMPTION OF VITAMIN SUPPLEMENTS: AN INTEGRATIVE
LITERATURE REVIEW**

Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde • 25/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/790273469](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/790273469)

Gabrielade Assunção Soares Costa¹

Tatian Kelenn Costa Ramalho Gomes²

Ana Rafaela Pereira Silva³

Lana Priscila Barbosa Pereira⁴

Larissa Pinheiro Lopes Ramos⁵

Gabriel Roberth Ferreira Coimbra⁶

Josinete Lins Melo⁷

João Victor Ferreira Araújo⁸

Joana Amália Fernandes Campelo Araújo⁹

Michael Jackson Ferreira da Silva¹⁰

RESUMO

O consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos tem se ampliado no contexto contemporâneo, especialmente em razão da intensa circulação de informações em redes sociais, que frequentemente associam esses produtos a benefícios relacionados à imunidade, estética, bem-estar e desempenho. Nesse cenário, conteúdos simplificados, persuasivos ou sem fundamentação científica suficiente podem favorecer a autossuplementação e ampliar riscos à saúde. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a influência das redes sociais no consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos, destacando a atuação do farmacêutico na prevenção de riscos e na promoção da educação em saúde. Trata-se de uma revisão integrativa, de abordagem qualitativa e de caráter descritivo-analítico, realizada nas bases de dados *PubMed/Medline*, LILACS e *SciELO*, com inclusão de artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês. A amostra final foi composta por 10 estudos. Os resultados evidenciaram que as redes sociais exercem influência importante sobre o comportamento de consumo, reforçando percepções positivas sobre suplementos e favorecendo práticas de autossuplementação. Também foram identificados riscos relacionados à desinformação, à rotulagem inadequada, ao marketing digital e ao uso indiscriminado desses produtos. Nesse contexto, o farmacêutico destacou-se como profissional estratégico na orientação, na prevenção de danos e na educação em saúde. Conclui-se que a atuação farmacêutica é fundamental para fortalecer o uso racional de suplementos vitamínicos e reduzir comportamentos de risco favorecidos pelo ambiente digital.

Palavras-chave: Autossuplementação; suplementos vitamínicos; redes sociais; farmacêutico; educação em saúde.

ABSTRACT

The indiscriminate consumption of vitamin supplements has expanded in contemporary society, especially due to the intense circulation of information on social networks, which frequently associate these products with benefits related to immunity, aesthetics, well-being, and performance. In this context, simplified, persuasive, or scientifically unsupported content may encourage self-supplementation and increase health risks. This study aimed to analyze, through an integrative literature review, the influence of social networks on the indiscriminate consumption of vitamin supplements, highlighting the role of the pharmacist in risk prevention and health education. This is an integrative review, with a qualitative approach and descriptive-analytical design, carried out in the *PubMed/Medline*, LILACS, and *SciELO* databases, including articles published between 2020 and 2025 in Portuguese and English. The final sample consisted of 10 studies. The results showed that social networks have an important influence on consumer behavior, reinforcing positive perceptions about supplements and encouraging self-supplementation practices. Risks related to misinformation, inadequate labeling, digital marketing, and the indiscriminate use of these products were also identified. In this context, the pharmacist stood out as a strategic professional in guidance, harm prevention, and health education. It is concluded that pharmaceutical practice is essential to strengthen the rational use of vitamin supplements and reduce risky behaviors encouraged by the digital environment.

Keywords: Self-supplementation; vitamin supplements; social networks; pharmacist; health education.

INTRODUÇÃO

O consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos é uma prática presente no cotidiano brasileiro e envolve o uso desses produtos sem avaliação ou orientação profissional. Nos últimos anos, esse comportamento também passou a aparecer com mais força no consumo de suplementos vitamínicos, muitas vezes utilizados sem avaliação profissional e com base na ideia de que vitaminas sempre promovem benefícios e raramente causam danos (Pavlak *et al.*, 2023). No entanto, a literatura nacional já aponta que a automedicação no Brasil é um fenômeno relevante e associado a fatores sociais, culturais e de acesso à informação, o que ajuda a compreender por que decisões de consumo em saúde nem sempre são guiadas por critérios técnicos (Arrais *et al.*, 2016).

Esse cenário ganha novas proporções com a expansão das redes sociais digitais. Atualmente, essas plataformas não funcionam apenas como espaços de interação, mas como ambientes de divulgação intensa de produtos, rotinas e recomendações relacionadas à saúde, ao bem-estar e à estética (Costa; Fabricio; Gaspar, 2022). Nesse contexto, suplementos vitamínicos costumam ser apresentados como recursos simples para melhorar a imunidade, aumentar a disposição, favorecer o desempenho físico e mental ou complementar hábitos considerados saudáveis (Bisson, 2021). A circulação repetida desse tipo de conteúdo pode fortalecer percepções positivas sobre a suplementação e reduzir a avaliação crítica acerca da real necessidade de uso, dos limites de segurança e dos possíveis riscos envolvidos (Martins *et al.*, 2025).

A influência das mídias digitais sobre escolhas terapêuticas e práticas de autossuplementação já vem sendo observada em estudos brasileiros. Pesquisa realizada com acadêmicos de um centro universitário do Paraná identificou que 65,42% dos

entrevistados relataram automedicação influenciada pelas mídias sociais, mostrando que o ambiente digital participa ativamente da construção de comportamentos de consumo em saúde. Embora o estudo trate do uso autônomo de produtos de saúde de modo mais amplo, ele ajuda a compreender como a exposição frequente a conteúdos online pode favorecer decisões rápidas, pouco refletidas e dissociadas de acompanhamento profissional (Wolff; De Peder, 2021).

No caso dos suplementos vitamínicos, essa dinâmica merece atenção especial porque o uso desses produtos não é isento de risco. Mesmo quando comercializados como promotores de saúde, vitaminas e minerais podem provocar efeitos adversos quando consumidos em excesso, associados a outros suplementos ou utilizados sem necessidade clínica comprovada. A crença de que esses produtos são naturalmente seguros contribui para a banalização do uso e para a manutenção de práticas de autossuplementação pouco questionadas. Assim, o problema não está apenas no suplemento em si, mas na forma como ele é indicado, divulgado e consumido socialmente (Arevalo; Sanches, 2022).

Outro ponto importante é que a lógica comunicacional das redes sociais favorece conteúdos de forte apelo visual e emocional, o que muitas vezes amplia a confiança do público em relatos pessoais, publicidade indireta e recomendações simplificadas. Em consequência, a orientação técnica tende a disputar espaço com narrativas mais sedutoras e de fácil assimilação (Biolcati, 2022). Esse processo contribui para a naturalização do consumo de produtos voltados ao autocuidado e reforça uma percepção distorcida de segurança, especialmente entre indivíduos mais expostos a

conteúdos de saúde e estética nas plataformas digitais (Wolff; De Peder, 2021). Estudos brasileiros recentes também têm destacado que as mídias digitais intensificam a prática da automedicação e reforçam percepções equivocadas sobre a segurança do uso autônomo de produtos de saúde (Martins *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, torna-se necessário discutir o consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos como um fenômeno contemporâneo influenciado por fatores sociais, informacionais e digitais. A ampla circulação de conteúdos sobre saúde, estética, imunidade e desempenho nas redes sociais pode contribuir para a autossuplementação e para a redução da percepção de risco associada ao uso desses produtos. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a influência das redes sociais no consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos, considerando os fatores digitais, informacionais e comportamentais que favorecem a autossuplementação, bem como os riscos associados a essa prática e a importância da atuação farmacêutica na orientação, prevenção de danos e promoção do uso racional desses produtos.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar produções científicas relacionadas à influência das redes sociais no consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos, bem como à atuação do farmacêutico na prevenção de riscos e na promoção da educação em saúde. Esse tipo de revisão permite organizar, sintetizar e interpretar estudos já publicados sobre determinada temática,

favorecendo uma compreensão ampliada do fenômeno investigado (Gil, 2021; Lozada; Nunes, 2019).

A revisão integrativa foi escolhida por possibilitar a síntese de diferentes produções científicas sobre uma mesma temática, contribuindo para a identificação de fatores associados ao consumo, aos riscos e às possibilidades de intervenção profissional. A condução do estudo seguiu etapas sucessivas, envolvendo a definição da questão norteadora, o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, a busca nas bases de dados, a seleção dos estudos, a extração das informações, a análise dos achados e a apresentação dos resultados (Lakatos, 2021; Gil, 2021).

A pesquisa foi orientada pela seguinte questão norteadora: como as redes sociais influenciam o consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos e qual é o papel do farmacêutico na prevenção de riscos e na educação em saúde? Para delimitar o foco da investigação, utilizou-se a estratégia PICO, considerando: P — usuários consumidores de suplementos vitamínicos; I — influência das redes sociais; e Co — consumo indiscriminado, prevenção de riscos e educação em saúde.

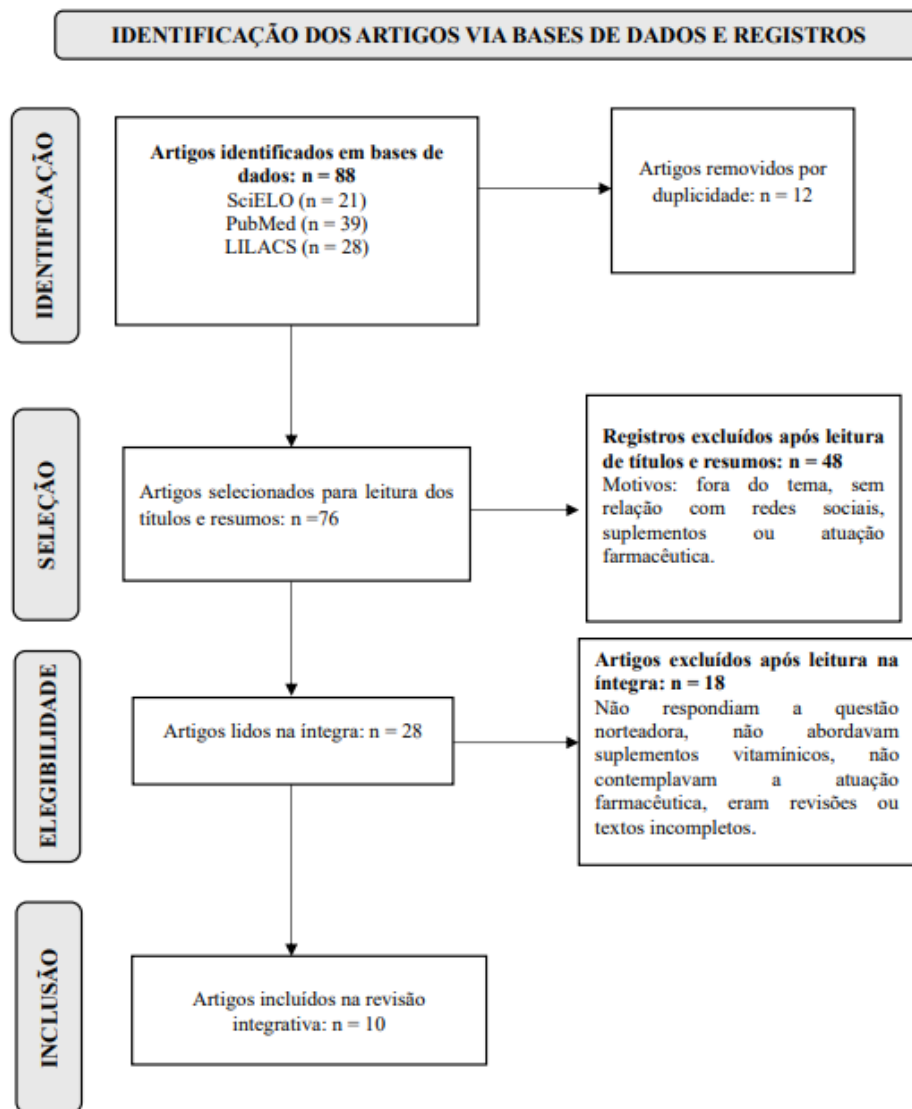
As buscas foram realizadas nas bases PubMed/Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), por serem bases relevantes para as áreas da Farmácia, Saúde Pública e educação em saúde. Foram utilizados descritores em português e inglês, identificados nos Descritores em Ciências da Saúde e no *Medical Subject Headings*, tais como: suplementos vitamínicos, *vitamin supplements*, *dietary supplements*, redes sociais, *social media*, mídias digitais, *digital*

media, farmacêutico, *pharmacist*, atenção farmacêutica, *pharmaceutical care*, educação em saúde e *health education*. Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, estratégia que contribui para ampliar ou restringir a busca conforme a relação entre os termos pesquisados (Lakatos, 2021).

Foram incluídos estudos originais, disponíveis na íntegra, publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem a influência das redes sociais sobre o consumo de suplementos vitamínicos, os riscos associados ao uso indiscriminado desses produtos ou a atuação farmacêutica na prevenção e educação em saúde. Foram excluídas publicações duplicadas, textos sem acesso completo, dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos, revisões e estudos que não apresentassem relação direta com o objetivo da pesquisa.

O processo de seleção dos estudos foi organizado conforme as recomendações do PRISMA 2020, contemplando as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Inicialmente, foram identificados 88 estudos, dos quais 12 foram removidos por duplicidade. Após a triagem de 76 registros, 48 foram excluídos. Em seguida, 28 artigos foram avaliados na íntegra, sendo 18 excluídos por não atenderem aos critérios definidos. Ao final, 10 estudos compuseram a amostra final desta revisão integrativa, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: Elaborado pelas autoras, com base no PRISMA 2020.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos para compor a amostra final desta revisão integrativa. As publicações analisadas abordaram diferentes dimensões relacionadas ao consumo de suplementos vitamínicos e alimentares, incluindo a influência das redes sociais, os riscos associados ao uso indiscriminado, a desinformação digital, as fragilidades na rotulagem e a atuação do farmacêutico na orientação e educação em saúde.

Para melhor organização dos achados, os estudos foram sistematizados em um quadro analítico contendo autor, ano, título,

objetivo, metodologia, principais resultados e categoria temática. Essa forma de apresentação permite visualizar, de maneira comparativa, as contribuições de cada publicação e favorece a compreensão dos principais eixos discutidos nesta revisão, dispostos no Quadro 1.

Quadro 1. Sinopse dos dados coletados organizados por autores/ano de publicação/título, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusão.

Autor(es) / Ano e Título	Objetivo	Metodolo gia	Principais Resultado s	Conclusão	Catego ri a temát
Xin et al., (2024) - Community pharmacis ts' knowledg e,	Investigar conhecim ento, atitudes e práticas de farmacêuti cos comunitári	Estudo transversal , de abordage m quantitativ a, realizado	Os resultados mostraram que, embora a maior parte dos farmacêuti	A atuação farmacêuti ca é relevante para o uso seguro de suplement os, mas	Atuaç farmaco ca

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/influencia-das-redes-sociais-no-consumo-indiscriminado-de-suplementos-vitaminicos-revisao-integrativa-da-literatura?noblockage>

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026)

A análise dos estudos incluídos foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, buscando identificar aproximações entre os objetivos, os principais achados e as conclusões das publicações selecionadas.

Redes Sociais Digitais Como Meio de Incentivo Ao Consumo Indiscriminado de Suplementos Vitamínicos

Os estudos analisados permitem compreender que as redes sociais digitais não atuam apenas como canais de divulgação de suplementos, mas como ambientes que reorganizam a forma como o consumo em saúde é percebido e justificado. Os suplementos alimentares passam a circular, nesses espaços, em meio a discursos que os associam a bem-estar, autocuidado e melhora de desempenho, o que contribui para deslocar sua imagem de produto que exige critério técnico para produto de uso cotidiano e amplamente aceitável. Nessa lógica, a suplementação deixa de ser interpretada como conduta dependente de necessidade específica e passa a ser tratada como prática comum, preventiva e desejável (Obstfeld *et al.*, 2025).

Esse processo se sustenta, em grande parte, na maneira como a informação é recebida e valorizada pelos usuários. Motivações pessoais, comportamento informacional, percepções e intenções de uso estão diretamente relacionados, o que indica que o consumo de suplementos não se constrói apenas pela oferta do produto, mas pela forma como o sujeito interpreta o que lê e vê (Janzik *et al.*, 2025). A compra online de suplementos e produtos naturais envolve comportamentos de risco associados à praticidade, à confiança em conteúdos digitais e à baixa percepção de perigo. Quando esses achados são articulados, percebe-se que o ambiente digital não apenas informa, mas estrutura modos de decidir, tornando o consumo mais impulsionado por familiaridade e expectativa de benefício do que por análise crítica de necessidade e segurança (Ang *et al.*, 2023).

Há, ainda, um aspecto simbólico importante: as redes sociais tendem a transformar o suplemento em marcador de estilo de vida. A repetição de conteúdos que associam vitaminas e outros compostos a energia, imunidade, foco ou estética produz um efeito de normalização, no qual o uso deixa de parecer exceção e passa a ser visto como comportamento esperado entre pessoas que buscam “cuidar-se”. Nesse sentido, demonstram que a exposição frequente a conteúdos digitais influencia a percepção de necessidade, segurança e utilidade dos suplementos, especialmente entre adultos jovens. Isso revela que a utilização de suplementos por conta própria não é favorecida apenas pela disponibilidade do produto, mas por uma cultura digital que fortalece a ideia de que suplementar é sempre algo positivo e raramente questionável (Yergaliyev *et al.*, 2025).

Além da ampla circulação de informações, é importante considerar que as redes sociais modificam a forma como os indivíduos constroem confiança em determinados produtos de saúde. Muitas vezes, a credibilidade não é atribuída ao conteúdo científico, mas à familiaridade com influenciadores, relatos pessoais e experiências compartilhadas por outros usuários. Esse tipo de comunicação aproxima o suplemento do cotidiano das pessoas e pode fazer com que sua utilização pareça simples, segura e necessária, mesmo quando não há avaliação profissional. Assim, a decisão de consumir suplementos vitamínicos passa a ser influenciada por elementos subjetivos, como identificação, aparência de resultado e promessa de benefício rápido (Ricke; Seifert, 2025; Obstfeld *et al.*, 2025).

Outro aspecto relevante é que os conteúdos digitais tendem a apresentar a suplementação como parte de uma rotina ideal de autocuidado. Ao associar vitaminas e suplementos à energia, beleza,

imunidade, produtividade e melhor desempenho físico, as redes sociais fortalecem uma visão positiva e, por vezes, pouco crítica sobre esses produtos. Esse processo pode favorecer a autossuplementação, principalmente quando o usuário passa a interpretar sinais comuns do cotidiano, como cansaço ou baixa disposição, como indicação suficiente para iniciar o uso de vitaminas sem orientação. Dessa forma, o problema não está apenas na exposição ao produto, mas na maneira como ele é simbolicamente apresentado como solução rápida para diferentes necessidades (Yergaliyev; Nurzhaubayeva, 2025; Janzik *et al.*, 2025).

Outro ponto que aprofunda essa discussão é o fato de que o ambiente digital opera por engajamento, visibilidade e repetição, e não necessariamente por qualidade científica da informação. Assim, conteúdos mais simplificados e emocionalmente atrativos tendem a alcançar maior adesão do que orientações técnicas mais cautelosas. O resultado é um cenário em que o uso de suplementos vitamínicos sem orientação é favorecido não apenas por propaganda explícita, mas por um conjunto de narrativas que constroem segurança subjetiva, reforçam benefícios percebidos e reduzem a procura por orientação profissional. Por isso, os estudos deste eixo permitem afirmar que as redes sociais digitais funcionam como importante mecanismo de legitimação e incentivo ao consumo autônomo de suplementos (Ang *et al.*, 2023).

Assim, os estudos analisados permitem afirmar que as redes sociais digitais atuam como importante meio de incentivo ao uso indiscriminado de suplementos vitamínicos, uma vez que ampliam a circulação de conteúdos persuasivos, reforçam a percepção de benefício e reduzem a busca por avaliação profissional. Esse processo torna o ambiente digital um espaço decisivo na construção

de práticas de consumo em saúde e reforça a necessidade de mediação crítica e educativa frente à informação circulante.

Riscos do Uso Indiscriminado de Suplementos Vitamínicos para a Saúde

A literatura analisada evidencia que o uso indiscriminado de suplementos vitamínicos deve ser discutido para além da noção simplificada de “excesso de vitaminas”. Os riscos identificados nos estudos envolvem também falhas de informação, fragilidades regulatórias e interpretações equivocadas produzidas no próprio processo de compra. Ao avaliar suplementos comercializados para suporte imunológico, identificaram problemas de rotulagem e inconformidades nas alegações, mostrando que o consumidor pode tomar decisões com base em informações insuficientes ou pouco transparentes (Crawford *et al.*, 2022). Há fragilidades na conformidade regulatória de rótulos à luz da legislação brasileira. Em conjunto, esses estudos mostram que o risco não começa apenas no uso inadequado, mas já se instala quando o produto é apresentado de forma imprecisa (Arevalo *et al.*, 2022).

Nesse contexto, o risco do consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos não se limita ao excesso de ingestão. Ele também envolve a possibilidade de associações inadequadas entre diferentes produtos, uso prolongado sem necessidade, interpretação equivocada de sinais corporais e substituição de hábitos saudáveis por soluções aparentemente mais rápidas. Quando o suplemento é utilizado sem avaliação profissional, o indivíduo pode deixar de investigar causas reais de sintomas como fadiga, queda de cabelo, baixa imunidade ou indisposição, recorrendo diretamente ao

produto divulgado nas redes sociais (Crawford *et al.*, 2022; Ang *et al.*, 2023).

Além disso, a percepção de que vitaminas e minerais são produtos “naturais” e, por isso, inofensivos contribui para a redução da cautela no consumo. Essa percepção equivocada de segurança pode levar ao uso simultâneo de diferentes suplementos, à repetição de doses e à desconsideração de contraindicações individuais. Assim, a autossuplementação deve ser compreendida como uma prática que exige atenção, pois envolve produtos capazes de interferir no organismo e que, quando utilizados de forma inadequada, podem gerar efeitos indesejados ou mascarar necessidades reais de acompanhamento em saúde (Arevalo; Sanches, 2022; Pavlak *et al.*, 2023).

Também é necessário destacar que o marketing digital contribui para aproximar o suplemento da lógica de consumo comum, como se fosse apenas mais um item de rotina ou bem-estar. Essa apresentação enfraquece a percepção de que se trata de um produto relacionado à saúde e que, portanto, deve ser utilizado com critério. Quando a comunicação privilegia apenas benefícios e não esclarece limites, riscos e indicações, o consumidor tende a tomar decisões baseadas em expectativas e não em necessidades reais. Essa fragilidade informacional reforça a importância de orientação profissional e de maior responsabilidade na divulgação desses produtos (Ricke; Seifert, 2025; Crawford *et al.*, 2022).

Essa constatação é importante porque desloca a discussão do campo exclusivamente clínico para o campo informacional. Em outras palavras, o suplemento pode ser consumido de forma insegura não apenas porque o usuário exagera na dose, mas porque

ele parte de uma compreensão incompleta sobre composição, finalidade, benefício real e limites de segurança. Quando a rotulagem é frágil e a comunicação destaca mais os ganhos do que as cautelas, forma-se um contexto propício à banalização do uso. O problema, portanto, não se resume à toxicidade potencial, mas inclui a construção de uma falsa sensação de controle e inocuidade sobre produtos que, embora frequentemente naturalizados, também exigem uso responsável (Crawford *et al.*, 2022).

Há uma dimensão decisiva a esse debate ao mostrarem a presença de desinformação sobre suplementos alimentares em conteúdos divulgados por influenciadores no Instagram. Esse achado indica que o uso indiscriminado é sustentado por um ambiente digital em que promessas, simplificações e mensagens enganosas circulam com grande alcance. Assim, o risco não decorre apenas de decisão individual equivocada, mas de uma estrutura de comunicação que privilegia benefício percebido, rapidez de convencimento e adesão imediata. Sob essa perspectiva, o uso inadequado de suplementos não pode ser visto como problema isolado do consumidor, mas como fenômeno atravessado por mercado, mídia e informação em saúde (Ricke *et al.*, 2025).

Quando se articulam esses dados aos resultados de que evidenciam o uso de vitaminas e minerais entre adultos e idosos no Brasil, percebe-se que a suplementação já se encontra socialmente incorporada. Isso amplia a relevância sanitária do tema, pois quanto mais disseminado o consumo, maior a necessidade de discutir a qualidade das informações que sustentam esse comportamento (Pavlak *et al.*, 2023).

Além disso, os achados mostram que o uso tende a ser reforçado por percepção positiva, baixa avaliação de risco e influência de conteúdos digitais, o que cria um cenário de fácil acesso e baixa criticidade. Dessa forma, os riscos do uso indiscriminado de suplementos vitamínicos devem ser compreendidos como resultado de uma combinação entre consumo difundido, informação fragilizada e marketing persuasivo (Ang *et al.*, 2023; Janzik *et al.*, 2025).

Dessa forma, os estudos do quadro mostram que os riscos do uso indiscriminado de suplementos vitamínicos estão relacionados não apenas ao produto em si, mas ao ecossistema de consumo que o cerca. Rotulagem inadequada, marketing persuasivo, desinformação digital, fácil acesso e percepção distorcida de segurança compõem um cenário que favorece o uso de suplementos sem orientação profissional e dificulta a adoção de escolhas mais conscientes. A relevância desse eixo está justamente em demonstrar que o problema ultrapassa o comportamento individual e se insere em uma dinâmica mais ampla de comunicação, mercado e fragilidade na mediação da informação em saúde.

Atuação do Farmacêutico na Prevenção, Orientação e Educação em Saúde

Os estudos incluídos deixam claro que o farmacêutico ocupa posição estratégica diante dos riscos associados ao uso indiscriminado de suplementos vitamínicos. Eles mostram que farmacêuticos comunitários reconhecem a importância do aconselhamento sobre vitaminas e suplementos, embora ainda existam diferenças quanto ao conhecimento e à prática. Esse

resultado é particularmente relevante porque revela que a atuação farmacêutica já é reconhecida como necessária, mas também expõe que sua efetividade depende de formação contínua e maior segurança técnico-clínica. Em um cenário em que o consumidor recebe informações fragmentadas e, muitas vezes, persuasivas, o farmacêutico passa a representar uma das poucas barreiras qualificadas entre o apelo ao consumo e o uso racional (Xin *et al.*, 2024).

Os estudos ampliam a noção de que orientar sobre suplementos não significa apenas dizer “pode” ou “não pode”, mas avaliar contexto de uso, esclarecer indicação, discutir tempo de consumo, identificar riscos e construir com o usuário uma compreensão mais segura sobre o produto. Esse aspecto é central porque reposiciona o farmacêutico como mediador clínico e educativo, e não apenas como profissional vinculado à dispensação. Quando o uso de suplementos passa a ser fortemente influenciado por redes sociais e estratégias de marketing, essa mediação se torna ainda mais necessária (Elsayed *et al.*, 2025).

A atuação do farmacêutico torna-se ainda mais importante porque esse profissional pode auxiliar o usuário a diferenciar necessidade real de consumo induzido por influência digital. Na prática, isso significa orientar sobre quando a suplementação pode ser indicada, quais cuidados devem ser observados, quais riscos podem estar envolvidos e em quais situações é necessário encaminhamento para avaliação médica ou nutricional. Dessa maneira, o farmacêutico contribui para reduzir o uso baseado apenas em tendências, promessas comerciais ou experiências compartilhadas nas redes sociais (Xin *et al.*, 2024; Elsayed *et al.*, 2025).

Outro ponto relevante é que a educação em saúde realizada pelo farmacêutico precisa considerar a linguagem e os desafios do contexto atual. Não basta apenas informar que o uso indiscriminado pode ser prejudicial; é necessário explicar de forma acessível por que a orientação profissional é importante, como interpretar rótulos, como desconfiar de promessas exageradas e por que nem todo suplemento divulgado nas redes é adequado para todas as pessoas. Essa postura educativa aproxima o farmacêutico da realidade do usuário e fortalece uma relação de cuidado baseada em escuta, esclarecimento e prevenção (Elsayed *et al.*, 2025; Xin *et al.*, 2024).

Além disso, o farmacêutico pode atuar como agente de enfrentamento à desinformação em saúde. Em um cenário em que conteúdos sobre suplementos circulam rapidamente e alcançam diferentes públicos, esse profissional tem condições de promover orientações seguras tanto no atendimento presencial quanto em ações educativas digitais. Essa atuação amplia o alcance da educação em saúde e reforça a responsabilidade do farmacêutico na promoção do uso racional de suplementos vitamínicos, especialmente diante da crescente influência das redes sociais sobre as escolhas de consumo (Ricke; Seifert, 2025; Xin *et al.*, 2024).

Outro ponto importante é que a atuação farmacêutica possui potencial preventivo. Isso significa que seu papel não se limita a intervir quando já existe uso inadequado, mas também a antecipar problemas por meio de orientação acessível, leitura crítica de rótulos, esclarecimento sobre limites de segurança e identificação de situações em que o suplemento não é necessário. Em um cenário marcado por conteúdos que simplificam benefícios e reduzem a percepção de risco, o farmacêutico pode funcionar como tradutor da informação científica, transformando conhecimento técnico em

compreensão útil para o usuário. Esse papel educativo é particularmente valioso porque permite enfrentar não só os efeitos do consumo inadequado, mas também as bases informacionais que o sustentam (Elsayed *et al.*, 2025).

Além disso, ao considerar os estudos deste eixo em conjunto, observa-se que a atuação farmacêutica precisa ser pensada em interface com o contexto digital. Mesmo quando os artigos não tratam diretamente de redes sociais como espaço de intervenção do farmacêutico, os resultados indicam que a orientação profissional se torna mais relevante justamente porque o ambiente de informação em saúde está cada vez mais deslocado para meios digitais (Xin *et al.*, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidenciou que o consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos é um fenômeno atual e relevante, especialmente diante da ampla circulação de conteúdos sobre saúde, estética, imunidade, bem-estar e desempenho nas redes sociais. Os estudos analisados demonstraram que o ambiente digital pode influenciar a percepção dos usuários sobre a necessidade e a segurança desses produtos, favorecendo práticas de autossuplementação sem avaliação ou orientação profissional.

Observou-se também que os riscos relacionados ao uso indiscriminado de suplementos vitamínicos não se limitam apenas ao consumo em excesso, mas envolvem fatores como desinformação, marketing persuasivo, alegações inadequadas, fragilidades na rotulagem e baixa percepção de risco por parte dos consumidores. Esses elementos contribuem para a banalização do

uso desses produtos e podem dificultar escolhas mais conscientes e seguras.

Nesse contexto, a atuação do farmacêutico mostrou-se fundamental para a prevenção de riscos e para a promoção do uso racional de suplementos vitamínicos. Esse profissional possui papel estratégico na orientação sobre indicação, dose, tempo de uso, possíveis interações, contraindicações e necessidade real de suplementação, contribuindo para reduzir práticas de autossuplementação baseadas apenas em conteúdos digitais ou recomendações sem respaldo técnico.

Dessa forma, conclui-se que a influência das redes sociais no consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos exige maior atenção das práticas de educação em saúde, da atuação farmacêutica e da divulgação responsável de informações. Espera-se que este estudo contribua para ampliar a reflexão sobre a importância da orientação profissional e para fortalecer estratégias de prevenção, cuidado e uso seguro de suplementos vitamínicos no contexto contemporâneo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANG, Ju-Ying et al. Risk-taking in consumers' online purchases of health supplements and natural products: a grounded theory approach. **Journal of Pharmaceutical Policy and Practice**, v. 16, 2023. DOI: 10.1186/s40545-023-00645-x.

AREVALO, Rafael de Carvalho; SANCHES, Fabiane La Flor Ziegler. Avaliação de rótulos de suplementos alimentares frente à legislação brasileira vigente. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 25, e2021120, 2022. DOI: 10.1590/1981-6723.12021.

ARRAIS, Paulo Sérgio Dourado et al. Prevalência da automedicação no Brasil e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, supl. 2, p. 13s, 2016. DOI: 10.1590/S1518-8787.2016050006117.

BIOLCATI, Fernando Henrique De O. **Internet, fake news e responsabilidade civil das redes sociais**. São Paulo: Grupo Almedina, 2022. E-book. ISBN 9786556276410. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786556276410/>. Acesso em: 22 abr. 2026.

BISSON, Marcelo P. **Farmácia clínica e atenção farmacêutica**. 4. ed. Barueri: Manole, 2021. E-book. ISBN 9786555769883. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555769883/>. Acesso em: 20 abr. 2026.

COSTA, Irian T.; FABRICIO, Ana C. B.; GASPAR, Patrícia A. **Neurociência aplicada ao marketing**. Porto Alegre: SAGAH, 2022. E-book. ISBN 9786556903408. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786556903408/>. Acesso em: 23 abr. 2026.

CRAWFORD, Courtney et al. Analysis of select dietary supplement products marketed to support or boost the immune system. **JAMA Network Open**, v. 5, n. 8, e2226040, 2022. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.26040.

ELSAYED, Samar et al. Nutrition counseling in pharmacy practice in Australia: a mixed methods study. **Currents in Pharmacy Teaching and Learning**, v. 17, n. 10, 102416, 2025. DOI: 10.1016/j.cptl.2025.102416.

GIL, Antonio C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 7. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2021. E-book. pag.1. ISBN 9786559771653. Disponível

em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/>. Acesso em: 06 abr. 2026.

JANZIK, Robin et al. Exploring motivations, information behavior, perceptions, and intentions among dietary supplement users: a cross-sectional survey study in Germany. **Frontiers in Nutrition**, v. 12, 1663562, 2025. DOI: 10.3389/fnut.2025.1663562.

LAKATOS, Eva M. **Técnicas de Pesquisa**. 9. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2021. E-book. pág.267. ISBN 9788597026610. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597026610/>. Acesso em: 17 abr. 2026.

LOZADA, Gisele; NUNES, Karina S. **Metodologia científica**. Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. pág.56. ISBN 9788595029576. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595029576/>. Acesso em: 17 abr. 2026.

MARTINS, Gustavo dos Santos; COSTA, Enzo Pires da; LIMA, Denisa Neves; BARATTO, Leopoldo Clemente; SANTOS, Maria Isabel Sampaio dos. Impacto das mídias sociais na prescrição de nutricosméticos por farmacêuticos brasileiros no Instagram. **Vittalle: Revista de Ciências da Saúde**, Rio Grande, v. 37, n. 1, p. 23-36, 2025. DOI: 10.63595/vittalle.v37i1.17039.

OBSTFELD, Henri et al. Food supplements in the context of social media: results from a survey on use and perceptions in Germany. Bundesgesundheitsblatt - **Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz**, v. 68, n. 11, p. 1272-1282, 2025. DOI: 10.1007/s00103-025-04133-2.

PAVLAK, C. da Rosa et al. Uso de vitaminas e/ou minerais entre adultos e idosos em capitais brasileiras e no Distrito Federal: Vigitel 2018. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2023. DOI: [10.1590/1413-81232023289.15032022](https://doi.org/10.1590/1413-81232023289.15032022).

RICKE, Jan-Niklas; SEIFERT, Roland. Disinformation on dietary supplements by German influencers on Instagram. **Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology**, v. 398, n. 5, p. 5629-5647, 2025. DOI: [10.1007/s00210-024-03616-4](https://doi.org/10.1007/s00210-024-03616-4).

WOLFF, Fernanda do Nascimento; DE PEDER, Leyde Daiane. A influência das mídias sociais no uso de medicamentos. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 22, n. 3, 2021. DOI: [10.5380/acd.v22i3.81365](https://doi.org/10.5380/acd.v22i3.81365).

XIN, Rosamund Koo Wei et al. Community pharmacists' knowledge, attitudes, and practices regarding counselling on vitamins and dietary supplements in Malaysia: a study on complementary medicines. **Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy**, v. 13, 100410, 2024. DOI: [10.1016/j.rcsop.2024.100410](https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2024.100410).

YERGALIYEV, Kuanysh; NURZHAUBAYEVA, Z. The role of social media in influencing dietary supplement use among young adults in Kazakhstan. **European Journal of Public Health**, v. 35, Suppl. 4, ckaf161.1477, 2025. DOI: [10.1093/eurpub/ckaf161.1477](https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.1477).

¹ Discente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

² Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

³ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

⁴ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

⁵ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

⁶ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

⁷ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

⁸ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

⁹ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.

¹⁰ Docente do Curso de Farmácia da Faculdade Supremo Redentor.