Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Soroterapia: entre a indicação médica e as promessas de saúde sem comprovação

Nos últimos anos, a chamada soroterapia ganhou espaço nas redes sociais, em clínicas e até nas conversas entre pacientes. Vitaminas, minerais, aminoácidos e outras substâncias administradas diretamente na veia passaram a ser divulgados como alternativas para aumentar a disposição, melhorar a imunidade, combater o cansaço, favorecer o emagrecimento e até retardar o envelhecimento.

Mas o que realmente sabemos sobre a soroterapia? E quando esse tipo de tratamento tem indicação médica?

Primeiramente, é importante separar a terapia intravenosa utilizada pela medicina há décadas daquilo que passou a ser comercializado como uma espécie de “soro para melhorar a saúde”. A administração de substâncias pela via intravenosa é um recurso médico legítimo e fundamental em diversas situações.

Ela permite que líquidos, medicamentos ou determinados nutrientes cheguem diretamente à circulação sanguínea e pode ser necessária, por exemplo, em casos de desidratação, durante internações ou quando o paciente apresenta uma deficiência comprovada e não consegue realizar a reposição adequadamente por outras vias.

O problema começa quando essa ferramenta passa a ser oferecida de maneira indiscriminada para pessoas saudáveis, sem diagnóstico de deficiência nutricional ou outra condição que justifique o procedimento.

Recentemente, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) chamou a atenção justamente para esse ponto. A popularização de soros com promessas de mais energia, fortalecimento da imunidade, rejuvenescimento ou efeito “detox” não significa que esses benefícios tenham sido cientificamente demonstrados. Segundo a Agência, não há evidências científicas que comprovem esses benefícios em pessoas saudáveis, e a administração intravenosa de nutrientes deve ser utilizada para necessidades clínicas identificadas, sob orientação de profissional habilitado.

Na endocrinologia, essa discussão é particularmente importante. Vitaminas, minerais e outros nutrientes participam de inúmeros processos metabólicos e hormonais. Entretanto, isso não significa que aumentar artificialmente suas concentrações resulte automaticamente em mais saúde.

O organismo funciona dentro de um equilíbrio, e mais nem sempre significa melhor. Quando existe uma deficiência verdadeira, a reposição pode ser necessária e trazer benefícios importantes. Mas, quando os níveis estão adequados, acrescentar doses elevadas de determinadas substâncias não necessariamente melhora o funcionamento do corpo. Dependendo da substância e da quantidade utilizada, o excesso pode inclusive provocar efeitos adversos.

É o caso das vitaminas. Existe uma percepção equivocada de que, por serem nutrientes necessários ao organismo, quanto maior a quantidade, melhor. Não é assim. Algumas vitaminas, especialmente as lipossolúveis, podem se acumular no organismo e, quando utilizadas em excesso, provocar hipervitaminose e efeitos adversos importantes.

O excesso de vitamina D, por exemplo, pode causar hipercalcemia e comprometer a função dos rins, podendo, em casos graves, levar até à necessidade de hemodiálise.

Outro aspecto que merece atenção é a própria via de administração. Uma aplicação intravenosa não é um procedimento isento de riscos. Como qualquer intervenção desse tipo, pode estar associada a complicações, incluindo reações adversas, alergias e infecções. Por isso, não deve ser banalizada como se fosse equivalente ao uso de um suplemento comum.

Também precisamos discutir a ideia de “personalização” dos chamados coquetéis intravenosos. A medicina individualizada não significa escolher uma combinação de vitaminas com base apenas em sintomas inespecíficos como cansaço, estresse ou falta de disposição.

Esses sintomas podem ter inúmeras causas, desde alterações na qualidade do sono e hábitos de vida até anemia, doenças da tireoide, diabetes e outras condições metabólicas.

É justamente aí que entra o papel da endocrinologia: investigar antes de repor.

Se uma pessoa apresenta cansaço persistente, ganho ou perda de peso inexplicados, queda de rendimento ou outras alterações, o primeiro passo deve ser compreender o que está acontecendo. A avaliação clínica, associada aos exames realmente necessários, permite identificar se existe uma deficiência nutricional, uma alteração hormonal ou outra doença que precise ser tratada.

Quando uma deficiência é diagnosticada, cabe ao médico definir se há necessidade de reposição, qual substância deve ser utilizada, em que dose e por qual via. Em muitos casos, alimentação adequada ou suplementação oral são suficientes. Em situações específicas, a administração intravenosa pode ser indicada.

A questão, portanto, não é demonizar a soroterapia nem transformá-la em solução para todos os problemas. A terapia intravenosa é uma ferramenta da medicina e, como qualquer ferramenta, precisa ter indicação.

Em uma época em que soluções rápidas para emagrecer, ter mais energia, aumentar a imunidade ou retardar o envelhecimento ganham enorme repercussão nas redes sociais, vale lembrar um princípio simples: nosso organismo não precisa receber tudo em excesso. Precisa receber aquilo de que realmente necessita.

Antes de colocar qualquer substância diretamente na corrente sanguínea, a pergunta mais importante não deveria ser “qual soro eu posso tomar?”, mas sim: “eu realmente preciso dessa reposição?”

E essa resposta começa com diagnóstico, não com promessa

Dra. Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT