

2026-01-15 13:39:42

<http://justnews.pt/noticias/vitamina-b12-injetavel-e-essencial-na-gestao-da-dor-e-para-uma-visao-clinica-integrada-do-doente>



Vitamina B12 injetável é essencial na gestão da dor e para uma visão clínica integrada do doente

Duas especialistas em Medicina Geral e Familiar demonstraram, numa recente sessão clínica realizada em Lisboa pela Jaba Recordati e dirigida a médicos de família, que o recurso à administração da vitamina B12 é essencial para a gestão da dor em muitas situações e que a sua inclusão em planos terapêuticos contribui, em grande medida, para uma visão clínica integrada do doente.

Tal evidência ficou reforçada após a exposição de quatro casos clínicos paradigmáticos, que demonstraram a eficácia da administração de vitamina B12 por via intramuscular para o tratamento de situações graves de dor crónica ou aguda, com ganhos sobretudo ao nível da adesão terapêutica e da sua utilização em doentes com comorbilidades.



A relevância da vitamina B12 para o organismo é desde há muito conhecida, revelando-se essencial em áreas como a síntese do ácido desoxirribonucleico, a regulação do metabolismo energético, a formação de células sanguíneas como os eritrócitos e a integridade do sistema nervoso. Na reunião, que decorreu no final de novembro, Susana Corte-Real, médica de família na USF S. Julião, em Oeiras, recordou que, perante um quadro evidente de défice de vitamina B12, com sintomatologia de dor associada, a equipa de saúde que acompanha o doente deve ponderar a introdução de terapêutica que colmate tal carência.

Segundo aquela especialista, existe, todavia, um conjunto de fatores críticos a salvaguardar ao tomar esta decisão: “Contamos com várias formulações de vitamina B12 ao nosso dispor, entre as quais temos de fazer uma escolha. Devemos perceber, antes de mais, que patologias estamos a tratar concomitantemente, compreender se existem mais vantagens na versão oral ou na injetável, conhecer a gravidade dos sintomas, detetar a necessidade, ou não, de início imediato e mais agressivo de tratamento, ou apurar a importância de instituir um tratamento profilático para prevenção da deficiência de vitamina B12.”

Presentemente, a administração de vitamina B12 pode efetivar-se através das formas ativas metilcobalamina,

adenosilcobalamina e hidroxilcobalamina, e ainda da forma sintética cianocobalamina. Ao avaliar este leque de opções, Susana Corte-Real sublinhou o facto de a adenosilcobalamina ser “um cofator para a metilmalonil-CoA mutase, uma enzima crítica para a produção de energia, o que significa que esta vitamina B12 desempenha um papel importante no combate a sintomas de fraqueza e astenia”. Para além de que “tem um impacto importante na melhoria da cognição”.



Susana Corte-Real

Já no que respeita à forma de administração, garantiu que “a formulação injetável por via intramuscular parece ser a melhor opção se queremos uma resposta rápida, se temos deficiências vitamínicas graves, se existe um envolvimento neurológico acentuado, se estamos perante um caso grave de má absorção ou se considerarmos que o doente não cumprirá uma terapêutica oral diária”.

E acrescentou que “a administração intramuscular pode ser feita num regime diário, semanal ou mensal, e assim temos a certeza de que o doente está a aderir. Devemos aqui pensar, por exemplo, em situações de pessoas com demência, que não conseguem tomar a medicação de modo autónomo. Também faz sentido esta escolha se existem comorbilidades e desejamos evitar mais potenciais interações medicamentosas”.

As práticas relativas à dose e à via de administração da vitamina B12 variam consideravelmente entre países e sociedades científicas, porém, de acordo com Susana Corte-Real, “o bom senso diz-nos que, se estivermos perante casos ligeiros, podemos optar por suplementação oral, mas em situações moderadas a graves é boa prática começar pela formulação injetável”.

Formulação injetável de vitamina B12 é recurso eficaz e económico no controlo da dor em fase aguda

Na sua apresentação, Madalena Rodrigues, médica de família na USF Castelo, em Sesimbra, lembrou que a vitamina B12 é uma excelente opção para o tratamento da dor e por múltiplos motivos, a começar pelos efeitos secundários das outras terapêuticas e respetivo custo: “Muitas vezes, para a abordagem da dor, nomeadamente a neuropática, temos de usar anti-inflamatórios agressivos, com efeitos secundários cardíacos e gastrointestinais, ou alguns medicamentos cujo princípio ativo de marca é muito caro e apresentam muitos efeitos secundários, nomeadamente sedativos.

Este é um aspeto que temos de ter em atenção, em particular no que respeita a doentes idosos e polimedicados, uma vez que a administração de vitamina B12 está associada a um preço acessível e a inocuidade no que respeita a efeitos secundários.”



Madalena Rodrigues

Já relativamente à eficácia deste fármaco, a especialista em MGF sublinhou que a vitamina B12 “atua através de um mecanismo muito semelhante ao dos medicamentos inibidores da COX-2 que anteriormente usávamos, mas sem os efeitos deletérios a nível cardiovascular que aqueles fármacos demonstraram ao longo de décadas”. Madalena Rodrigues destacou ainda o papel fundamental que a vitamina B12 administrada por via injetável intramuscular pode desempenhar em relação às doenças desmielinizantes:

“Por exemplo, perante uma hérnia discal não operável, nomeadamente a nível cervical, a compressão permanente da estrutura nervosa desencadeia dor e alterações da sensibilidade. Sem abortarmos esta compressão da bainha de mielina não conseguimos diminuir a sensação de dor, a parestesia ou a falta de sensibilidade. Este processo de desmielinização a longo prazo também acontece, nomeadamente, no caso da síndrome do túnel cárpico não abordável cirurgicamente. Nestas situações, a vitamina B12 deve ser administrada por via injetável, já que estamos a falar de uma dor em fase aguda, cujo processo inflamatório não pode ser contrariado rapidamente com a administração de um fármaco oral.”

Eficaz na redução de diferentes tipos de dor e sem problemas de tolerabilidade

No decurso desta sessão clínica, Madalena Rodrigues deixou patente a utilidade da vitamina B12 no controlo da dor numa multiplicidade de patologias: “Nas exacerbações das gonartroses, das coxartroses ou das tendinites verifica-se um estado pró-inflamatório latente. Se conseguirmos criar picos de vitamina B12, através de terapêutica injetável, tal propiciará uma diminuição da inflamação e do edema.” E mais: “Também em situações de doença de Alzheimer a diminuição de vitamina B12 no indivíduo acelera a desmielinização e gera um stress oxidativo e uma autofagia das membranas e dos neurónios, algo que pode ser combatido precisamente com a sua administração.”

Por outro lado, a vitamina B12 não surge associada a problemas de intolerabilidade ou de interação medicamentosa, como sucede com outros fármacos usados de forma comum para o controlo da dor, recorda a médica de família: “Muitos doentes, particularmente idosos e polimedicados, têm contraindicações para fazer anti-inflamatórios ou não toleram doses elevadas de opióides, devido à obstipação ou a eventos do sistema nervoso central. Também é vulgar encontrar doentes, tanto idosos como jovens, para quem é difícil encontrar dosagens toleradas de gabapentinóides que sejam eficazes na redução da dor originada por compressão nervosa.”

Acresce que em quadros de dor aguda a vitamina B12 é bastante útil por estarem disponíveis formulações injetáveis e intramusculares, como referiu Madalena Rodrigues: “Numa lombalgia aguda, por exemplo, não vamos conseguir atingir rapidamente níveis de inibição de noradrenalina com recurso a duloxetine ou a amitriptilina, enquanto tal é possível por via injetável pelo facto de a vitamina B12 apresentar efeitos na inibição da recaptção da serotonina.” Por último, frisou a sua relevância também para a neuropatia diabética: “Nesta condição, se está

em causa a destruição da bainha de mielina face à glicosilação, é possível contrariar a lesão do nervo graças à vitamina B12.”

A administração intramuscular de vitamina B12 deve ser considerada para um vasto leque de situações de dor e de alteração da sensibilidade

Um momento marcante desta sessão foi aquele em que as palestrantes expuseram quatro casos clínicos, posteriormente analisados e trabalhados pelos participantes, que estavam divididos em grupos. Da reflexão conjunta a propósito destes casos resulta a evidência de que a vitamina B12, administrada por via intramuscular, pode ser extremamente útil na gestão de diferentes tipos de sintomas como dor crónica e aguda, parestesias e alterações de sensibilidade, mesmo em doentes complexos e com comorbilidades, em quadros como anemia perniciosa causada por gastrite atrófica autoimune, défice de vitamina B12 secundária ao uso crónico de fármacos como metformina e omeprazol, lombalgia, hérnia discal ou fratura vertebral por fragilidade em pacientes com osteopenia.



A notícia pode ser lida na edição de janeiro de 2026 do Jornal Médico.