



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Ir pagar pela vitamina D você mesmo a partir de 2023



*Samen gezond, fit en veerkrachtig*

Recebeu uma prescrição para vitamina D do seu médico. A partir de 1 de Janeiro de 2023, irá pagar os custos da vitamina D você mesmo. Isto está de acordo com uma decisão do governo neerlandês após o aconselhamento do Instituto Nacional de Cuidados de Saúde.

### Quanto custa a vitamina D?

Pode comprar vitamina D numa farmácia, parafarmácia ou supermercado sem uma prescrição. Isto custa à maioria dos utentes cerca de 8 euros por ano, consoante a marca de vitamina D comprada. Por vezes, a embalagem tem um aspeto diferente da que está habituado.

### Continue a tomar vitamina D

O seu médico passou-lhe uma prescrição para vitamina D porque você necessita de vitamina D. A vitamina D ajuda a fortalecer os ossos, dentes e músculos. Para muitas pessoas, o sol garante que o seu corpo produz bastante vitamina D por si mesmo. No entanto, isso não é suficiente para si.

Isto ocorre frequentemente nos seguintes casos:

- Crianças com menos de 4 anos de idade
- Se tiver mais de 50 anos
- Se estiver grávida
- Se tiver pele escura
- Se não sair de casa com frequência

Precisa de vitamina D suplementar se o seu corpo não produzir o suficiente por si mesmo. Fale com o seu médico ou farmacêutico sobre a dosagem de que precisa.

### Que vitamina D deve comprar?

Veja a embalagem da vitamina D que está a tomar atualmente. Deve indicar a dosagem exata das vitaminas. Compre a dosagem que toma atualmente.

Isto pode estar escrito no rótulo de duas formas:

- Por vezes diz IE ou IU. IE significa “Internationale Eenheid”, que é neerlandês para “Unidade Internacional” ou IU.
- Por vezes diz mcg ou µg. Isto significa micrograma.

Um micrograma é o mesmo que 40 unidades internacionais.

### 1 mcg/µg = 40 U

Um micrograma é o mesmo que 40 unidades internacionais.

### A partir de agora terá de pagar você mesmo

- Vitamina D, todas as dosagens
- Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol)
- Vitamina D com cálcio
- Vitamina D com ácido alendrónico
- Calcifediol (Hidroferol®)

### Adicione a vitamina D à sua revisão da medicação

Fale com o seu médico ou farmacêutico sobre se precisa de adicionar vitamina D à sua revisão de medicação. Se estiver a tomar uma dosagem diferente, assegure-se que adiciona também esta à sua revisão de medicação.

### Precisa tomar vitamina D de alta dosagem?

Se tiver uma deficiência da vitamina D, então por vezes poderá necessitar de tomar temporariamente vitamina D de alta dosagem. Isto requer uma prescrição do seu médico. Poderá levantar a vitamina D na farmácia. Neste caso, está a pagar tanto o custo das vitaminas como os serviços da farmácia. O custo total irá diferir em função da farmácia.

### Tem a vitamina D na sua lista de medicamentos?

Pode receber os seus medicamentos numa “Lista de medicamentos”. Nesta lista, todos os medicamentos que tem de tomar num momento específico estão contidos num saco separado. Se a sua incluir vitamina D, então pode continuar assim. Porém, a partir de 1 de janeiro de 2023 irá pagar os custos da vitamina D você mesmo.

### Gostaria de obter mais informações sobre a vitamina D?

Para mais informações sobre o que a vitamina D faz para si, acesse aos seguintes sites:

- [rijksoverheid.nl/vitamine-d/](http://rijksoverheid.nl/vitamine-d/);
- [www.thuisarts.nl/vitamine-d/ik-heb-misschien-extra-vitamine-d-nodig](http://www.thuisarts.nl/vitamine-d/ik-heb-misschien-extra-vitamine-d-nodig);
- [www.apotheek.nl/medicijnen/vitamine-d](http://www.apotheek.nl/medicijnen/vitamine-d).

Dit is een uitgave van  
**Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport**  
Postbus 20350 | 2500 EJ Den Haag  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)  
december 2022