

Vitaminas e Fitoterápicos

Doses e Formas Farmacêuticas Adequadas

Componente	Dose	Veículos									
		Base Efervescente	Cápsula	Cápsula hidrossolúvel	Chocolate	Goma	Pastilha sublingual	Refresco	Sachê ou Cápsula easy-off	Shake	Strip oral (filme orodispersível)
Vitamina A	10.000 UI	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Betacaroteno	25 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Vitamina D3	800 UI	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Vitamina E	1.200 UI	x	x		x	x		x	x	x	
Vitamina C	1.000 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Vitamina B6 (Piridoxina)	200 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Vitamina B2 (Riboflavina)	200 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Vitamina B3 (Niacina)	500 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Vitamina B1 (Tiamina)	200 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Vitamina B12 (Cobalaminas)	1.000 µg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	1 mg		x	x			x				x
Coenzima Q10	50 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Vitamina K	25 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ácido Pantotênico	1.000 mg	x	x		x	x		x	x	x	
Biotina	2,5 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cálcio	1.500 mg	x	x		x			x	x	x	
Fósforo	1.500 mg	x	x		x	x		x	x	x	
Magnésio	700 mg	x	x		x	x		x	x	x	
Ferro	65 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Silício Orgânico	10 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Zinco	30 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cobre	9,0 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Manganês	10 mg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Molibdênio	350 µg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Selênio	150 µg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cromo	1000 µg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Iodo	600 µg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cynara scolymus L. (Alcachofra)	100 a 150 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Camellia sinensis (Chá Verde)	120 a 400 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Rhamnus purshiana (Cáscara Sagrada)	100 a 500 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Passiflora spp (Maracujá)	200 a 500 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Melissa officinalis (Erva Cidreira)	500 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Cordia ecalyculata (Pholia Magra)	125 a 300 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Hibiscus sabdariffa (Hibisco)	100 a 400 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Chamomilla recutita (Camomila)	300 a 1000 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	
Zingiber officinale Rosc. (Gengibre)	32 mg (adulto) 16 mg (criança)	x	x	x	x	x		x	x	x	x
Senna alexandrina (Sene)	30 mg	x	x	x	x	x		x	x	x	

Fonte: Adaptado da Portaria nº 40, de 13 de Janeiro de 1998, ANVISA.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. RESOLUÇÃO CFN No 525, DE 25 DE JUNHO DE 2013 Alterada pela Resolução CFN no 556/2015.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN No 390, de 27 de outubro de 2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos pelo nutricionista e dá outras providências. Disponível em: <http://www.cfn.org.br>.

Filme Orodispersível: Uma Solução Inovadora na Administração de Vitaminas e Ingredientes Ativos

O filme orodispersível, ou strip oral, é uma forma farmacêutica inovadora que oferece uma maneira rápida e eficaz de administrar ingredientes ativos, incluindo vitaminas. Essas películas finas são dissolvidas na cavidade oral, permitindo uma absorção rápida e aumentando a biodisponibilidade, sem degradação por enzimas ou variação de pH.

Esta abordagem é particularmente útil para pessoas com dificuldade de deglutição, crianças, idosos, ou aqueles que não podem consumir medicamentos orais convencionais.

O filme orodispersível não necessita de água ou mastigação e evita o risco de engasgo. Em suma, essa forma farmacêutica apresenta uma oportunidade empolgante para revolucionar a suplementação de vitaminas, particularmente para pacientes que não podem deglutir, unindo conveniência, eficácia e segurança em uma solução simples.

Sugestões de fórmulas

Vitaminas

Vitamina A 3.500 a 50.000UI podendo chegar a 200.000UI

A vitamina A é uma vitamina lipossolúvel necessária para a adaptação visual à escuridão, manutenção das células epiteliais, função imunológica e desenvolvimento embrionário. Caso destaca novas observações sobre os efeitos da suplementação sublingual de vitamina A para a retinopatia por deficiência de vitamina A adquirida. A vitamina A sublingual pode representar uma modalidade de tratamento viável e eficaz para a deficiência de vitamina A.

Vitamina B6 Piridoxina 5 mg

Folato 400 mcg

Metilcobalamina 1 mg

Relatos que correlacionam as concentrações totais de homocisteína com arteriosclerose tornaram-se um assunto de interesse entre os profissionais de saúde. Várias preparações comerciais de complexos de vitamina B são comercializadas como suplementos destinados a reduzir níveis elevados de homocisteína. Não houve diferença significativa nas concentrações séricas de homocisteína entre os grupos que administraram a via sublingual ou oral, confirmando que não há diferença na eficácia entre os dois métodos de entrega do complexo vitamínico.

Vitamina B12 (metilcobalamina) 1 mg

A deficiência de vitamina B12, encontrada principalmente na população mais idosa, traz sintomas de mal-estar, perda de memória, e até mesmo neuropatia. A causa típica de deficiência incluem má absorção ou ingestão inadequada.

Estudo comparou aplicação de 1mg de hidroxocobalamina IM com a suplementação de 1mg de metilcobalamina por 3 meses e os efeitos sobre as concentrações séricas de vitamina B12 em participantes com diabetes tipo 2 tratados com metformina. A diminuição do nível sérico de vitamina B12 em pacientes com diabetes tipo 2 tratados com metformina pode ser corrigida através do tratamento com injeções de hidroxocobalamina ou suplementos sublinguais de metilcobalamina.

Vitamina D 1.000 a 50.000UI

A deficiência de vitamina D tem demonstrado estar associada a muitos problemas de saúde.

Estudo apresentou um caso em que os níveis de 25-hidróxi-colecalciferol foram normalizados dentro de 2 semanas em um paciente severamente deficiente em vitamina D e com doença de Crohn, utilizando vitamina D2 administrada pela via sublingual.

Outros

Cafeína 50 mg

Estimulante do sistema nervoso central e inibidor da enzima fosfodiesterase, não-seletivo.

Estudo comparou a taxa de absorção e biodisponibilidade da cafeína administrada pela via oral ou bucal. Os resultados sugerem que a taxa de absorção do fármaco a partir da formulação de liberação bucal foi significativamente mais rápida e pode indicar a absorção através da mucosa bucal.

Glutationa 200 mg

Tripeptídeo hidrossolúvel composto de aminoácidos, como glutamina, cisteína e glicina. É o mais abundante peptídeo intracelular. A glutaciona exibe diversos papéis fisiológicos, como defesa antioxidante, por exemplo.

Os melhores filmes à base de polímero mucoadesivo mostraram propriedades físicas aceitáveis e boa mucoadesão, e permaneceram ligados à mucosa sublingual suína por tempo suficiente, fornecendo uma entrega sustentada da glutaciona através do epitélio da mucosa.