



Informe Técnico - Farmácia ALQ



ALQ

alquiotupã

Vitamina C

O ácido ascórbico – popularmente conhecido como Vitamina C - é uma vitamina hidrossolúvel e termolábil, encontrada naturalmente em frutas cítricas e em vegetais como pimentão, couve-flor, brócolis, couve de Bruxelas e pimenta.

Ele atua como coenzima e, em algumas determinadas condições, como agente redutor e antioxidante. Direta ou indiretamente fornece elétrons à enzimas que requerem íons metálicos reduzidos. É essencial para a síntese de colágeno (agindo como cofator para prolil e lisil hidroxilases na biossíntese do colágeno), do material intercelular e reparação de tecidos.

Participa também do metabolismo de ácido fólico, fenilalanina, tirosina, ferro, histamina, norepinefrina e alguns sistemas enzimáticos de fármacos, bem como da utilização de carboidratos; da síntese de lipídios, proteínas e carnitina; da função imune; da hidroxilação da serotonina; e da preservação da integridade dos vasos sanguíneos. Sua absorção ocorre pelo trato gastrointestinal de forma rápida; a absorção pode ser reduzida com doses altas. É eliminada pela urina - a maioria na forma de metabólitos.

Sua deficiência (escorbuto) é rara em adultos, sendo mais recorrente em idosos, crianças e alcoólatras. Os sintomas principais são fragilidade capilar, sangramentos, anemia, lesões em ossos e cartilagens e demora na cicatrização dos ferimentos.

A suplementação é indicada para o tratamento e prevenção dos estados de sua deficiência, e também para aumentar a imunidade e resistência a infecções e como antioxidante, na captação de radicais livres.

Efeitos da Vitamina C no organismo

ANTIOXIDANTE: Essa propriedade presente na vitamina C ajuda a combater os radicais livres, agentes naturais do nosso organismo responsáveis por acelerar o envelhecimento do corpo e pelo surgimento de doenças graves, como por exemplo, o câncer ou mal de Alzheimer.

COMBATE AO STRESS: Alguns estudos realizados comprovaram que a vitamina C pode ajudar a diminuir os níveis de Cortisol, hormônio que estimula o estresse no corpo.

GANHO DE MASSA MUSCULAR: Níveis adequados de vitamina C ajudam no ganho de massa muscular e protegem os músculos dos radicais livres, que são liberados em grande quantidade após os treinos de resistência e força.

Com a diminuição dos níveis do hormônio Cortisol, colabora para o aumento dos níveis de Testosterona, hormônio de suma importância para o crescimento muscular. Entretanto, recomenda-se cautela e moderação com a vitamina C, pois mas há evidências que níveis altos dessa vitamina, obtidos através de suplementação, podem diminuir a performance dos atletas durante os treinos.

MELHORA NO HUMOR: A vitamina C contribui para a produção de adrenalina, serotonina, nora-drenalina e dopamina, responsáveis pela regulação do humor.

OLHOS: A constante exposição à luz acelera o envelhecimento dos olhos. As propriedades antioxidantes da Vitamina C ajudam na maior proteção da região ocular e na prevenção de doenças como a catarata.

REGULAÇÃO DO METABOLISMO: Ajuda na absorção de ferro e no controle dos níveis de açúcar no sangue, beneficiando indivíduos anêmicos ou diabéticos.

INDICAÇÕES E APLICAÇÕES

- Profilaxia
- Tratamento para deficiência de Vitamina C;
- Ação Antioxidante;
- Auxílio do funcionamento do sistema imune;

- Auxílio na formação do colágeno;
- Contribuição na regeneração da forma reduzida da vitamina E;
- Auxílio no metabolismo energético;
- Melhora do metabolismo de proteínas e gorduras;
- Melhora da absorção de ferro dos alimentos.

CONTRAINDICAÇÕES

- Não administrar doses altas durante a gravidez.
- Administração por longo tempo de 2 a 3 g/dia, ao suspender a medicação pode ocorrer escorbuto (deficiência).
- Doses elevadas pode causar dor na região renal (pois seu uso prolongado em doses elevadas pode produzir precipitação de cálculos de oxalato no trato urinário), diarreia, cefaléias, náuseas, vômitos, anemia e gastralgias.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

- Pode ocorrer interação álcool-dissulfiram, principalmente com uso crônico e/ou quando tomado em doses altas.
- Aumenta os níveis plasmáticos de etinilestradiol.
- Intensifica a toxicidade do ferro tecidual quando tomado com deferoxamina.
- Barbitúricos, primidona ou salicilatos podem aumentar sua excreção urinária

DOSE USUAL

200mg a 2000mg ao dia

- Profilaxia: por via oral e lactentes durante os primeiros seis meses de vida: 30mg ao dia; (lactentes prematuros poderão exigir dose maior);
- Crianças e adultos: 30 a 60mg ao dia;
- Durante a gravidez: 70mg ao dia;
- Durante a lactação: 90 a 95 mg ao dia;
- Períodos de necessidade maior como infecções e trauma: 150mg/dia;
- Para tratamento de escorbuto (deficiência): 100 mg, 3 x ao dia durante algumas semanas até normalizar a saturação;
- Para queimaduras graves: 200 a 500 mg ao dia.

Obs: as necessidades nutricionais humanas são de 30 a 60 mg ao dia.

SUGESTÕES DE FÓRMULAS



Uso tópico

Pele Iluminada e Rejuvenescida

Vitamina C 10%
Sérum qsp

Aplicar no rosto pela manhã e passar protetor solar.

Anti-idade, clareador e hidratante facial:

Vitamina C 5%
Ac. Hialurônico 10%
Creme qsp

Aplicar à noite, após higienização do rosto. Retirar pela manhã.



Uso Oral

Fortalecimento do sistema Imune e Antioxidante - 1

Vitamina C 500mg
Excipiente qsp 1 cápsula

Tomar 2 cápsulas ao dia.

Fortalecimento do sistema Imune e Antioxidante - 2

Vitamina C 500mg
Zinco 5mg
Excipiente qsp 1 cápsula

Tomar 2 cápsulas ao dia.

Fortalecimento do sistema Imune e Antioxidante - 3

Vitamina C 500mg
Vitamina D3 500ui
Zinco 5mg
Excipiente qsp 1 cápsula

Tomar 2 cápsulas ao dia.

Manutenção das articulações saudáveis e prevenção de artropatias

UC- II 40mg
Magnésio Quelado 80mg
Vitamina C 100mg
Excipiente qsp 1 cápsula

Tomar 1 cápsula ao dia.

Antioxidante e antienvhecimento

Licopeno	10mg
Resveratrol	40mg
Vitamina C	500mg
Excipiente qsp	1 cápsula

Tomar 1 cápsula ao dia.



Sachê

Reposição e manutenção do colágeno

Vitamina C	500mg
Verisol	2000mg

Tomar 1 sachê ao dia.

Referências bibliográficas:

Batistuzzo, J.A.O., Eto Y., Itaya M.. *Formulário Médico Farmacêutico*. Pharmabooks, 5ª edição, São Paulo, 2015.

Dutra de Oliveira e Marchini. *Ciências Nutricionais*. 1ª edição, 1998.

<https://www.scielo.br/pdf/abd/v78n3/16303.pdf>

https://infinitypharma.com.br/uploads/insumos/pdf/v/Vitamina_C.pdf



alquiotupã

manipulação &
homeopatia

Central de Entregas

(21) 3412-0011

(21) 98814-5722

www.alqfarmacia.com.br

@alqfarmacia

Farmácia ALQ