

SUGESTÕES DE FORMULAÇÕES

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL NO ESPORTE

1.	Leucina.....	200mg
	Isoleucina.....	100mg
	Valina.....	100mg
	Biotina.....	0,1mg
	Niacina.....	5mg
	Cloridrato de piridoxina.....	15mg
	Pantotenato de cálcio.....	15mg
	Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, nos dias de treino, 3 cápsulas via oral com a refeição anterior ao treino e 6 cápsulas via oral com a refeição posterior ao treino.

2.	Creatina.....	5g
----	---------------	----

Mande 60 envelopes monodose.

Posologia: a critério do profissional habilitado, início da suplementação – 1 envelope monodose 4 vezes ao dia, juntamente com os carboidratos (aproximadamente 34g em cada tomada), durante 5 dias; manutenção – 1 envelope monodose 2 vezes ao dia, juntamente com carboidratos (aproximadamente 34g em cada tomada), durante 3 semanas.

Indicação: a creatinina é utilizada como substrato energético para atletas, isoladamente ou em associação aos aminoácidos BCAA.

Suplementos utilizados por praticantes de atividade esportiva

3.	Cálcio (CMG).....	200mg
	Magnésio (Glicina).....	100mg
	Ferro (Glicina).....	10mg
	Zinco (Histidina).....	30mg
	Cobre (Lisina).....	2mg
	Manganês (Glicina).....	10mg
	Selênio (a. a complexo).....	50mcg (microgramas)
	Vitamina A.....	10.000UI
	Vitamina E.....	400mg
	Pó para reconstituição oral qsp.....	1 sachê

Posologia: a critério do profissional habilitado, fracionar a dose em 2 a 3 tomadas ao dia, 1 hora antes das refeições via oral ou 1 sachê via oral monodose pela manhã, quando necessário.

Indicação: suplemento vitamínico e mineral para recuperação de traumas físicos e processos inflamatórios.

4. Ácido aspártico.....	22mg
Ácido glutâmico.....	54mg
Alanina.....	15mg
Arginina.....	9mg
Cisteína.....	6mg
Cistina.....	1mg
Fenilalanina.....	10mg
Glicina.....	16mg
Glutamina.....	6mg
Histidina.....	7mg
Isoleucina.....	37mg
Leucina.....	60mg
Lisina.....	22mg
Metionina.....	11mg
Prolina.....	35mg
Serina.....	23mg
Tirosina.....	5mg
Treonina.....	14mg
Triptofano.....	3mg
Valina.....	50mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, em dias de treino de 2 a 6 cápsulas via oral no almoço e no jantar.

Indicação: suplemento de aminoácidos utilizados em medicina esportiva.

5. Ácido aspártico.....	22mg
Histidina.....	45mg
Ácido aspártico.....	185mg
Tirosina.....	95mg
Treonina.....	90mg
Triptofano.....	50mg
Valina.....	165mg
Alanina.....	130mg
Metionina.....	90mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, atletas – durante treinamento, 2 a 3 cápsulas ao dia. Os aminoácidos devem ser tomados com o estômago vazio e acompanhados de água ou suco de frutas.

Indicação: suplemento de aminoácidos para desenvolvimento muscular.

6. Arginina.....	112mg
Fenilalanina.....	156mg
Ácido glutâmico.....	200mg
Prolina.....	64mg
Glicina.....	64mg
Cisteína.....	52mg
Leucina.....	152mg
Isoleucina.....	96mg
Serina.....	104mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, atletas – durante treinamento, 3 a 4 cápsulas ao dia. Os aminoácidos devem ser tomados com o estômago vazio e acompanhados de

água suco de frutas.

Indicação: suplemento de aminoácidos para desenvolvimento muscular.

7. Cromo DG.....	200mcg (microgramas)
Vitamina B6.....	5mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, tomar 1 cápsula via oral ao dia.

Indicação: melhora o metabolismo do açúcar, ajuda na diminuição e manutenção do peso, colabora para o aumento da massa muscular, aumenta a performance durante exercícios extenuantes.

8. Magnésio glicina.....	60mg
Arginina.....	150mg
Manganês quelato.....	2mg
Zinco quelato.....	3mg
Vitamina B6.....	1mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, tomar 1 cápsula via oral ao dia.

Indicação: suplemento nutricional indicado para o metabolismo celular.

9. Ácido nicotínico.....	20mg
Aspartato de arginina.....	250mg
Aspartato de potássio.....	250mg
Aspartato de manganês.....	250mg
Gluconato de cálcio.....	200mg
Vitamina D3.....	0,02mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, tomar de 1 a 2 cápsulas via oral antes dos treinos.

Indicação: suplemento nutricional indicado para câimbras.

10. L-carnitina.....	250mg
Coenzima Q10.....	5mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, tomar 1 cápsula via oral de 2 a 3 vezes ao dia.

Indicação: atua no transporte de gorduras para o interior das mitocôndrias, como auxiliar no estresse psicológico, exercícios, atividade muscular. Aumenta a resistência e diminui a fadiga. A coenzima Q-10 proporciona ação antirradicais livres.

11. Inositol.....	150mg
L-carnitina.....	300mg
Colina (bitartarato).....	100mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, tomar 1 cápsula via oral 2 vezes ao dia.

Indicação: formulação indicada para redução do panículo adiposo, sobrepeso do atleta e melhora da performance atlética.

12. Leucina.....	200mg
Isoleucina.....	100mg
Valina.....	100mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, nos dias de treino, 3 cápsulas via oral com a refeição anterior ao treino e 6 cápsulas via oral com a refeição posterior ao treino; manutenção – 2 a 4 cápsulas via oral ao dia durante três meses. Suspender o uso por duas semanas antes de uma nova série.

Indicação: formulação indicada para redução do panículo adiposo, sobrepeso do atleta e melhora da performance atlética.

13. Maltodextrina.....	200g
------------------------	------

Posologia: a critério do profissional habilitado, 10g a 30g diluídas em água na concentração de 6% a 20%. A quantidade fornecida deve ser ajustada de acordo com a necessidade e o gasto energético do indivíduo. A maltodextrina pode ser associada a outros carboidratos, como a frutose, para tornar a solução mais agradável ao paladar.

Indicação: como fonte de energia para o organismo, na prática de esportes. É um carboidrato composto de uma mistura de dextrina e maltose, obtido da mandioca por hidrólise parcial enzimática. É solúvel em água, tem sabor levemente adocicado e fornece 4,3 cal/g. Os carboidratos são a principal fonte de energia do nosso organismo e correspondem a maior parte das calorias ingeridas. Para a prática de esportes e principalmente para a musculação, os carboidratos mais indicados são aqueles com índice glicêmico na faixa de 60% a 69% (como a maltodextrina) ou inferior.

14. Leucina.....	325mg
Isoleucina.....	325mg
Valina.....	225mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, tomar 2 cápsulas via oral 30 minutos antes ou após o treino.

Indicação: formulação indicada para redução do panículo adiposo, sobrepeso do atleta e melhora da performance atlética.

15. Arginina.....	400mg
Ornitina.....	250mg
Excipiente qsp.....	1 cápsula

Posologia: a critério do profissional habilitado, tomar 1 cápsula via oral ao dia.

Indicação: suplemento de aminoácidos utilizados em medicina esportiva.

Construtores (crescimento e aumento da força muscular mais rapidamente)	
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Albumina pó, para atletas com necessidade de uma dieta rica em proteínas. • Whey protein 35% – proteína concentrada com 35% do soro do leite. • Whey protein 80% – proteína concentrada, 80% do soro do leite.

	<ul style="list-style-type: none"> • Whey protein isolate – absorção imediata, cerca de 10 minutos após sua ingestão, para suplementação de recuperação pós-exercícios, depois de um estresse físico intenso
Aminoácidos de cadeia ramificada	<p>A relação entre os aminoácidos dos ACR são: Leucina – 40% e 18mg/Kg de peso; Valina – 30% e 14mg/Kg de peso e Isoleucina – 30% e 14mg/Kg de peso.</p> <p>Dose máxima: 7g/dia – praticantes de atividades esportivas utilizam o BCAA em períodos pré e pós-treino. São utilizados para ter uma rápida recuperação entre treinos. Sua ação é potencializada com a associação de glutamina.</p>
Glutamina	<p>Exerce papel na síntese proteica, volume celular e crescimento muscular, além de minimizar a imunossupressão provocada pelo exercício físico. A suplementação de glutamina ajuda a preservar a glutamina endógena.</p>
Creatina	<p>A creatina é sintetizada endogenamente a partir de arginina, glicina e metionina no fígado e nos rins. Depois de sintetizada, ela é transportada para a célula do músculo esquelético, onde é fosforilada. A creatina fosforilada exerce importante papel na contração muscular, pois é uma via rápida de obtenção de energia durante exercícios de curta duração e alta intensidade. A suplementação de creatina tem como principal objetivo indução de força e flexibilidade muscular. A ingestão deve ser avaliada e adequada a depender do paciente, devido a riscos prejudiciais à saúde, inclusive distúrbios renais. Dose recomendada: máximo de 5g de creatina/dia.</p>
Beta-hidroxi metilbutirato (beta-HMB)	<p>Metabólito que participa do metabolismo proteico, além de maximizar os efeitos anabólicos do exercício. Associado à creatina há um aumento da massa corporal e da envergadura muscular em trabalhos de hipertrofia.</p> <p>Dose: 1,5 a 3g/dia, 30 minutos antes do treino.</p>
Aceleradores da secreção de testosterona endógena	
Arginina	<p>A administração oral de arginina na prática esportiva está relacionada com a melhora do desempenho físico por provável diminuição</p>

	<p>diminuição da fadiga muscular. Arginina apresenta benefícios para atletas submetidos a treinamentos intensos, pois ela estimula o sistema imunológico, evitando os efeitos nocivos associados a treinos de exaustão. Indivíduos com problemas de coração ou psiquiátricos devem evitar tal uso.</p>
Ornitina	<p>Existe um derivado da L-ornitina chamado ornitina alfa-cetoglutarato OKG, que, sob certas condições, pode apresentar ação imunomoduladora e anticatabólica e/ou anabolizantes. Também está relacionada ao metabolismo de gordura, pois promove a liberação de hormônio do crescimento no organismo.</p>
Otimizadores da recuperação muscular pós-treino	
D-ribose	<p>Melhora o desempenho físico e a resistência a exercícios; combate à fadiga; aumenta o desempenho de outros suplementos como creatina e L-carnitina. Recomenda-se o uso de 1500mg/dia, divididas em três doses individuais. Não exceder 10g/dia.</p>
Maltodextrina	<p>É um carboidrato complexo, definida com um polímero de dextrose e glicose. São metabolizadas de forma lenta e constante no organismo. Esse carboidrato fica responsável pelo aumento do nível energético muscular, dando mais força, evitando o catabolismo muscular (perda de músculos) e também ajuda a evitar a fadiga.</p>

Referências bibliográficas

- Batistuzzo, J. A. O; Itaya, M. e Eto, Y. *Formulário Médico Farmacêutico*, 5ª ed. São Paulo: Atheneu, 2015.
- Jardim, M.; Souza, V.M e Junior, D.A. *A Farmacologia do Suplemento*, 2º edição. São Paulo: Daniel Antunes Junior, 2017.
- Appel, G. e Reus, M. *Formulações Aplicadas à Odontologia*, 2ª edição. RCN Editora: São Paulo, 2005.
- Ferreira, A. O.; Brandão, M. A. F. e Polonini, H. C. *Guia Prático da Farmácia Magistral*, 5ª edição. Juiz de Fora: Editar, 2018.
- Thompson, J. E.; Davidow, L. W. *A Prática Farmacêutica na Manipulação de Medicamentos*, 3º edição. Porto Alegre: Artemed, 2013.
- Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 67, de 8 de outubro de 2007. *Dispõe sobre Boas Práticas de Manipulação de Preparações Magistrais e Oficiais para Uso Humano em Farmácias*.
- Allen Jr., L. V.; Popovich, N. G.; Ansel, C. H. *Formas Farmacêuticas e Sistemas de Liberação de Fármacos*, 9ª ed. Porto Alegre: 2013.
- Aulton, M. E. *Delineamento de Formas Farmacêuticas*, 2ª ed. São Paulo: Artmed, 2005.
- Souza, G.B. *Formulário Farmacêutico Magistral*, 1ª edição. São Paulo: Editora Medfarma, 2016.
- Gadanha N.A., Rossini C.R., Fernandes J.P.S. e Ferrani, M. Stability of carbamide peroxide in gel formulation as prepared in Brazilian compounding pharmacies. *Rev Bras Farm* 2013;94(2): 115-119.
- Martindale: The Complete Drug Reference, 38th Edition, 2014.
- Brasil. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Formulário Nacional da Farmacopeia Brasileira*, 2º edição Rev.02. Brasília: Anvisa, 2012.
- AGERO, A. L., VERALLO-ROWELL, V. M. A randomized double-blind controlled trial comparing extra virgin coconut oil with mineral oil as a moisturizer for mild to moderate xerosis. *Dermatitis* 3, 109-116, 2004.
- MONFALOUTI, H. E. et al. Therapeutic potential of argan oil: a review. *J. Pharm. Pharmacol.* 12, 1669-1675, 2010.
- NAYAK, B. S., RAJU, S. S., RAO, A. V. C. Wound healing activity of *Persea americana* (avocado) fruit: a preclinical study on rats. *J. Wound Care.* 3, 123-125, 2008.
- OLIVEIRA, A. P. et al. Effect of semisolid formulation of *Persea americana Mill* (avocado) oil on wound healing in rats. *Evid. Based Complement Alternat. Med* 2013.
- QIN, X., ZHONG, J. A review of extraction techniques for avocado oil. *J. Oleo Sci.* 11, 881-888, 2016.
- FUKUYAMA, T.; et al. Topically Administered Janus-Kinase Inhibitors Tofacitinib and Oclacitinib Display Impressive Antipruritic and Anti-Inflammatory Responses in a Model of Allergic Dermatitis. *J Pharmacol Exp Ther.*, v. 354, n. 3, p.394-405, 2015.
- Zanon, J. P. et al. Dermatite atópica canina. *Semina: Ciências Agrárias, Londrina*, v. 29, n. 4, p. 905-920, out./dez. 2008.
- Hillier, A. Symposium on atopic dermatitis. *Veterinary Medicine, Lenexa, KS*, v. 97, n. 3, p. 196-222, Mar. 2002.
- Gigi Davidson. Tratamento da Doença Atópica Canina. *International Journal of Pharmaceutical Compounding*, edição brasileira – Vol. 5, nº2, Março/Abril-2003, pg 46-54.
- Plevnik Kapun A1, Salobir J2, Levart A2, Tavčar Kalcher G3, Nemeč Svete A4, Kotnik T4. Vitamin E supplementation in canine atopic dermatitis: improvement of clinical signs and effects on oxidative stress markers. *Vet Rec.* 2014 Sep 9. pii: vetrec-2014-102547.
- Vieira, F.C e Pinheiro, V.A. *Formulário Veterinário Farmacêutico*. São Paulo: Pharma books, 2004.
- Viana, F.A.B. *Guia Terapêutico Veterinário*. Belo Horizonte: Gráfica e Editora CeM, 2003.
- Allen S.J, et al. Probiotics for treating infectious diarrhoea. *Cochrane Database Syst Ver.* 2004;(2): CD003048.
- Ruiz, K. *Nutracêuticos na Prática, Terapia baseadas em evidências*, 2ª ed. São Paulo: Editora Medfarma, 2017.
- Gabardo, C.M; Piazeria, R.D´A.F e Cavalcante, L. *Manual da Farmácia Magistral Veterinária*,

Referências bibliográficas

- 1ª ed. Cãmbe: Segura Artes Gráficas, 2019.
- Gonçalves, Vanessa. Material do curso: Manipulação Veterinária. Campinas: Consulfarma, 2017.
- J Vet Pharmacol Ther. 2005 Aug;28(4):385-90. Efficacy and safety of glycosylated undenatured type-II collagen (UC-II) in therapy of arthritic dogs. DeParle LA, Gupta RC, Canerdy TD, Goad JT, D'Altilio M, Bagchi.
- Material do fornecedor Coana.
- Material do fornecedor Lemma.