

Receituário

Paciente: Hannah Cristine Oliveira Ribeiro
Prontuário: 7894594
Contato: (15) 99861 - 2412
Endereço: Av Getúlio Vargas, - 1450. Osório, RS

Profissional: Luana Guastini Delfim - CRM-SP: 188919
CPF: 418.478.848-30
Razão social: Luana Guastini Delfim
CNPJ: 55.466.656/0001-96
Contato: (13) 99118 - 6560
Endereço: Avenida Conselheiro Nébias, Boqueirão - 703.
Santos, SP

MANIPULADOS:

POLIVITAMINICO

CLORIDRATO DE TIAMINA 5MG
RIBOFLAVINA 5MG
NICOTINAMIDA 100MG
PANTOTENATO DE CÁLCIO 200MG
PIRIDOXAL 5 FOSFATO 25MG
BIOTINA 2MG
VITAMINA C LIPOSSOMAL 600 MG
MAGNESIO GLICINA 100MG
SELENIO QUELADO 300MCG
ZINCO QUELADO 30MG
CAVAQ10 200 MG
SACHÊ

1 DOSE AO DIA DURANTE OU APÓS CAFÉ DA MANHÃ.
30 DIAS.

REPOSIÇÃO DE VITAMINA B12 E B9

METILFOLATO 800MCG
METILCOBALAMINA 3MG
COMPRIMIDOS SUBLINGUAIS

UMA DOSE APÓS CAFÉ DA MANHÃ.
USO POR 30 DIAS.

REPOSIÇÃO DE VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS

VITAMINA A 15.000UI
VITAMINA D3 10.000UI
D-ALFA TOCOFEROL 200UI
VITAMINA K2MK7 120 MCG
CÁPSULAS LIPOFÍLICAS - BASE AZEITE DE OLIVA

UMA DOSE APÓS CAFÉ DA MANHÃ.
USO POR 30 DIAS.



Receituário

Paciente: Hannah Cristine Oliveira Ribeiro
Prontuário: 7894594
Contato: (15) 99861 - 2412
Endereço: Av Getúlio Vargas, - 1450. Osório, RS

Profissional: Luana Guastini Delfim - CRM-SP: 188919
CPF: 418.478.848-30
Razão social: Luana Guastini Delfim
CNPJ: 55.466.656/0001-96
Contato: (13) 99118 - 6560
Endereço: Avenida Conselheiro Nébias, Boqueirão - 703.
Santos, SP

SUPLEMENTOS:

MELATONINA EM GOTAS - MARCA EQUALIV
PINGAR 1 A 2 GOTAS EM REGIÃO SUBLINGUAL, IMEDIATAMENTE ANTES DE DORMIR.

ORIENTAÇÕES:

- REDUZIR DRASTICAMENTE O CONSUMO DE GLÚTEN, ESPECIALMENTE POR CONTA DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL.
- AUMENTAR O CONSUMO DE FIBRAS (FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, AVEIA, SEMENTE DE CHIA E LINHAÇA DOURADA, PSYLLIUM) E TAMBÉM DE PROTEÍNAS.
- TODAS AS REFEIÇÕES DEVEM CONTER UMA FONTE DE CARBOIDRATO, UMA FONTE DE PROTEÍNA E UMA FONTE DE FIBRA.
- ÁGUA: QUANTIDADE IDEAL POR DIA = 2,8L
- ACORDAR SEMPRE NO MESMO HORÁRIO; CONTATO COM A LUZ NATURAL DO DIA POR 15-30 MINUTOS NA PRIMEIRA HORA APÓS ACORDAR; REDUZIR ESTÍMULOS A NOITE E PRIORIZAR UM SONO DE QUALIDADE.

Data de emissão: 15 de Julho de 2026

LUANA GUASTINI DELFIM - CRM-SP: 188919

