

RECEITA PARA ORÇAMENTO - VERSÃO REVISADA

Paciente: Marcelo Albuquerque Idade: 42 anos Altura: 1,89 m Peso: 138-139 kg
Objetivo: suporte nutricional durante emagrecimento, preservação de massa muscular, saúde óssea, pele, cabelos, sono e recuperação.

Finalidade: documento para orçamento em farmácia de manipulação. As doses devem ser conferidas pelo prescritor/farmacêutico, considerando exames, medicamentos, função renal e tolerância individual.

FÓRMULA 1 - BASE VITAMÍNICA (MANHÃ)

Apresentação: 90 doses. Encapsular em 1 ou 2 cápsulas por dose, conforme capacidade farmacotécnica.

Ativo / forma	Quantidade por dose
Vitamina A total - 50% como beta-caroteno e 50% como retinil palmitato	900 mcg RAE
Vitamina D3 - colecalciferol	2.000 UI (50 mcg)
Vitamina K2 - menaquinona-7 (MK-7)	120 mcg
Vitamina E - tocoferóis mistos	67 mg
Vitamina B1 - benfotiamina	50 mg
Vitamina B2 - riboflavina-5-fosfato	20 mg
Vitamina B3 - niacinamida	50 mg
Vitamina B5 - pantotenato de cálcio	100 mg
Vitamina B6 - piridoxal-5-fosfato (P5P)	10 mg
Vitamina B9 - metilfolato	400 mcg
Vitamina B12 - metilcobalamina	500 mcg
Biotina	300 mcg

Posologia: Tomar 1 dose após o café da manhã.

Observação à farmácia: Usar excipiente q.s.p. e informar no orçamento quantas cápsulas compõem cada dose.

FÓRMULA 2 - MINERAIS (ALMOÇO)

Apresentação: 90 doses. Preferencialmente 2 cápsulas por dose, devido ao volume do sal de magnésio.

Ativo / forma	Quantidade por dose
Magnésio dimalato ou bisglicinato, q.s. para fornecer magnésio elementar	100 mg elementares
Zinco bisglicinato, expresso como zinco elementar	15 mg elementares
Selênio - selenometionina, expresso como selênio elementar	100 mcg elementares
Manganês, expresso como manganês elementar	2 mg elementares
Molibdênio, expresso como molibdênio elementar	50 mcg elementares
Cromo picolinato, expresso como cromo elementar	100 mcg elementares
Boro, expresso como boro elementar	2 mg elementares

Posologia: Tomar 1 dose após o almoço.

Observação à farmácia: Não incluir ferro ou cobre. Informar o teor/ensaio da matéria-prima e a quantidade de cápsulas por dose.

FÓRMULA 3 - PELE E TECIDO CONJUNTIVO (JANTAR)

Apresentação: 90 sachês.

Ativo / forma	Quantidade por dose
Peptídeos bioativos de colágeno Verisol®	2,5 g
Ácido hialurônico oral	120 mg
Vitamina C - ácido ascórbico	500 mg

Posologia: Dissolver 1 sachê em 150-200 mL de água após o jantar.

Observação à farmácia: Flavorização sem açúcar, se disponível. Não adicionar glicina ou prolina extras.

FÓRMULA 4 - SONO (PRÉ-SONO)

Apresentação: 90 sachês ou pote com 90 doses e dosador calibrado.

Ativo / forma	Quantidade por dose
Magnésio L-treonato padronizado a aproximadamente 7,2% de magnésio elementar	2.000 mg do composto (aprox. 144 mg elementares)
Glicina	3.000 mg
Taurina	1.000 mg
L-teanina	200 mg
Mio-inositol	1.000 mg

Posologia: Dissolver 1 dose em 150-200 mL de água, 30-60 minutos antes de dormir.

Observação à farmácia: Não adicionar melatonina ao sachê. Solicitar flavorização sem açúcar, se necessária.

ITENS PARA COMPRAR PRONTOS - NÃO MANIPULAR

Produto	Dose diária exata	Quantidade para 90 dias / uso
Creatina monohidratada	5 g/dia	450 g; tomar diariamente, em horário conveniente.
Ômega-3 concentrado	2.000 mg/dia da soma EPA + DHA	Quantidade suficiente para 90 dias. Dividir em 1.000 mg de EPA+DHA após o almoço e 1.000 mg após o jantar. Calcular o número de cápsulas pelo teor real de EPA+DHA do rótulo, não pelo peso total de óleo de peixe.
Ubiquinol (CoQ10)	100 mg/dia	90 cápsulas de 100 mg; tomar junto ao jantar.
Astaxantina	4 mg/dia	90 cápsulas de 4 mg; tomar junto ao jantar.
Melatonina	0,3 mg quando utilizada	Já disponível em casa. Usar separadamente, conforme estratégia de horário de sono; não incluir na manipulação.

ITENS NÃO INCLUÍDOS NESTE ORÇAMENTO

PQQ, ferro, cobre, prolina adicional e glicina adicional no sachê de colágeno não foram incluídos. A melatonina permanece separada porque o paciente já possui o produto e porque o horário de uso precisa ser ajustável.

REVISÃO DE COMPLETUDE

Item	Situação
Todas as substâncias manipuladas	Forma química, quantidade por dose, número de doses, apresentação e horário definidos.
Minerais	Quantidades expressas como elemento; farmácia deve informar quantas cápsulas compõem a dose.
Magnésio total suplementar	244 mg/dia: 100 mg no almoço + aproximadamente 144 mg à noite.
Ômega-3	Dose fixada em 2.000 mg/dia de EPA+DHA; não confundir com 2.000 mg de óleo de peixe.
Produtos prontos	Dose, horário e quantidade aproximada para 90 dias definidos.

Observação clínica: reavaliar tolerância e exames após aproximadamente 90 dias. Ômega-3 deve ser revisto conforme triglicerídeos, dieta, risco de sangramento e medicamentos em uso. Não iniciar ferro ou cobre sem indicação laboratorial.