

MATERIAIS PARA DOWNLOAD - AULA 2.5

Probióticos na Prática: O Que Você Precisa Saber

MATERIAL 1: GUIA COMPLETO DE PROBIÓTICOS PARA TEA

O QUE SÃO PROBIÓTICOS?

Probióticos são microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro. No contexto do TEA, eles ajudam a:

- Restaurar equilíbrio da microbiota intestinal
 - Reduzir inflamação intestinal
 - Melhorar função de barreira intestinal
 - Modular sistema imunológico
 - Produzir neurotransmissores (serotonina, GABA, dopamina)
-

CEPAS PROBIÓTICAS: EVIDÊNCIAS NO TEA

CATEGORIA 1: CEPAS COM EVIDÊNCIA FORTE

Lactobacillus plantarum

- **Benefícios:** Redução de sintomas GI, melhora comportamental, redução de ansiedade
- **Dosagem:** 10-20 bilhões UFC/dia
- **Estudos:** Múltiplos estudos em crianças TEA mostrando melhora em constipação e comportamento
- **Melhor para:** Constipação, ansiedade, problemas comportamentais

Lactobacillus rhamnosus GG (LGG)

- **Benefícios:** Fortalecimento de barreira intestinal, redução de inflamação, melhora imunidade
- **Dosagem:** 10 bilhões UFC/dia
- **Estudos:** Evidências de melhora em sintomas GI e comportamentais
- **Melhor para:** Diarreia, permeabilidade intestinal aumentada, alergias

Bifidobacterium longum

- **Benefícios:** Redução de ansiedade e estresse, melhora comunicação intestino-cérebro
- **Dosagem:** 5-10 bilhões UFC/dia

- **Estudos:** Estudos mostram redução em comportamentos repetitivos e ansiedade
- **Melhor para:** Ansiedade, comportamentos repetitivos, problemas de sono

Bifidobacterium breve

- **Benefícios:** Melhora constipação, reduz inflamação intestinal
 - **Dosagem:** 3-10 bilhões UFC/dia
 - **Estudos:** Evidências de melhora em sintomas GI e comportamento social
 - **Melhor para:** Constipação, inflamação intestinal
-

CATEGORIA 2: CEPAS COM EVIDÊNCIA MODERADA

Lactobacillus acidophilus

- **Benefícios:** Digestão de lactose, equilíbrio intestinal geral
- **Dosagem:** 5-10 bilhões UFC/dia
- **Melhor para:** Intolerância à lactose, saúde intestinal geral

Bifidobacterium infantis

- **Benefícios:** Redução de inflamação sistêmica, melhora sintomas GI
- **Dosagem:** 5-10 bilhões UFC/dia
- **Melhor para:** Inflamação crônica, síndrome do intestino irritável

Lactobacillus casei

- **Benefícios:** Fortalecimento imunológico, saúde digestiva
- **Dosagem:** 5-10 bilhões UFC/dia
- **Melhor para:** Imunidade baixa, diarreia recorrente

Saccharomyces boulardii (levedura probiótica)

- **Benefícios:** Diarreia aguda, restauração após antibióticos
 - **Dosagem:** 250-500mg/dia
 - **Melhor para:** Diarreia, recuperação pós-antibióticos, candidíase
-

CATEGORIA 3: CEPAS PROMISSORAS (PESQUISA INICIAL)

Akkermansia muciniphila

- **Benefícios potenciais:** Restauração de barreira intestinal, redução de inflamação
- **Status:** Ainda em pesquisa, produtos comerciais limitados

Faecalibacterium prausnitzii

- **Benefícios potenciais:** Potente anti-inflamatório, produção de butirato
 - **Status:** Pesquisas iniciais promissoras, disponibilidade comercial limitada
-

DOSAGENS POR IDADE

2-5 anos:

- Dose inicial: 5-10 bilhões UFC/dia
- Dose manutenção: 10-20 bilhões UFC/dia
- Formato: Pó ou sachê (melhor aceitação)

6-12 anos:

- Dose inicial: 10 bilhões UFC/dia
- Dose manutenção: 20-40 bilhões UFC/dia
- Formato: Cápsulas, pó ou mastigáveis

Adolescentes (13+ anos):

- Dose inicial: 10-20 bilhões UFC/dia
- Dose manutenção: 25-50 bilhões UFC/dia
- Formato: Cápsulas ou pó

NOTA: Doses mais altas podem ser necessárias em casos de disbiose severa, sempre sob orientação profissional.

COMO ESCOLHER UM PROBIÓTICO DE QUALIDADE

✓ Verificar:

1. **Cepas específicas identificadas** (não apenas "Lactobacillus sp.")
2. **Contagem de UFC garantida até data de validade** (não apenas na fabricação)
3. **Embalagem adequada** (blister individual, vidro âmbar, proteção contra umidade)
4. **Armazenamento correto** (refrigeração se necessário)
5. **Certificações de qualidade** (GMP, testes de terceiros)
6. **Sem alérgenos comuns** (glúten, lactose, soja - se sensível)
7. **Sem açúcares ou corantes artificiais**

X Evitar:

- Produtos sem identificação clara de cepas
- Contagem genérica ("bilhões de probióticos")

- Embalagens transparentes expostas à luz
 - Produtos vencidos ou próximos do vencimento
 - Marcas sem reputação ou estudos
 - Excesso de ingredientes adicionais desnecessários
-

PREBIÓTICOS: ALIMENTANDO OS PROBIÓTICOS

Prebióticos são fibras não digeríveis que alimentam as bactérias benéficas. Incluir prebióticos potencializa os efeitos dos probióticos.

Principais prebióticos:

- **Inulina:** 2-5g/dia (raiz de chicória, alho, cebola, aspargos)
- **FOS (fruto-oligossacarídeos):** 2-5g/dia (banana, alcachofra, alho-poró)
- **GOS (galacto-oligossacarídeos):** 2-5g/dia (leguminosas, beterraba)
- **Amido resistente:** batata cozida e resfriada, banana verde

Dica: Comece com doses baixas (1g/dia) e aumente gradualmente para evitar gases/desconforto.

ALIMENTOS PROBIÓTICOS NATURAIS

Excelentes fontes:

- **Iogurte natural** (com culturas vivas ativas) - 100-200g/dia
- **Kefir** (leite ou água) - 100-200ml/dia
- **Chucrute** (não pasteurizado) - 2-4 colheres de sopa/dia
- **Kimchi** (adaptado para paladar infantil) - 1-2 colheres de sopa/dia
- **Kombucha** (versão com baixo açúcar) - 50-100ml/dia
- **Missô** (pasta de soja fermentada) - 1 colher de chá/dia em sopas

Importante: Fermentados caseiros têm cepas variáveis. Suplementos garantem cepas e dosagens específicas.

QUANDO ESPERAR RESULTADOS

Sintomas GI (constipação, diarreia, gases):

- Melhora inicial: 1-2 semanas
- Melhora significativa: 4-6 semanas

Sintomas comportamentais:

- Mudanças sutis: 4-6 semanas
- Mudanças notáveis: 8-12 semanas

Função imunológica:

- Melhora gradual: 3-6 meses

Microbiota estabelecida:

- Colonização completa: 3-6 meses de uso consistente
-

EFEITOS COLATERAIS POSSÍVEIS

Comuns (geralmente temporários):

- Gases/flatulência (1^a-2^a semana)
- Leve desconforto abdominal
- Fezes mais frequentes ou amolecidas

Raros:

- Reação de Herxheimer (piora inicial - "die-off")
- Reação alérgica (se produto contém alérgenos)
- Superestimulação (em casos sensíveis)

Como minimizar:

- Comece com dose MUITO baixa
 - Aumente gradualmente ao longo de 2-4 semanas
 - Tome com alimentos
 - Escolha produtos sem alérgenos
-

CONTRAINDICAÇÕES E PRECAUÇÕES

Cautela em:

- Imunocomprometimento severo
- Cateteres centrais ou válvulas cardíacas
- Síndrome do intestino curto
- Pancreatite aguda

Sempre consulte médico se:

- Há condições médicas complexas
- Criança está em tratamento imunossupressor

- Há histórico de reações severas a suplementos
-

MATERIAL 2: DIÁRIO DE PROBIÓTICOS (12 SEMANAS)

INSTRUÇÕES DE USO

Preencha este diário DIARIAMENTE durante as primeiras 12 semanas de uso de probióticos. Isso permite identificar padrões, ajustar dosagens e avaliar eficácia objetivamente.

DADOS INICIAIS (ANTES DE COMEÇAR)

Data de início: //__

Probiótico escolhido:

- Marca: _____
- Cepas: _____
- Dosagem total (UFC): _____
- Formato: ☐ Cápsula ☐ Pó ☐ Sachê ☐ Mastigável

Sintomas-alvo (marque 3 principais): ☐ Constipação ☐ Diarreia ☐ Gases/distensão ☐ Dor abdominal ☐ Ansiedade ☐ Comportamentos repetitivos ☐ Hiperatividade ☐ Sono ruim ☐ Irritabilidade ☐ Foco/atenção ☐ Outro: _____

Linha de base (antes de começar) - Avalie de 0 a 10:

- Sintomas GI gerais: __/10
- Comportamento geral: __/10
- Sono: __/10
- Humor/irritabilidade: __/10
- Energia: __/10

REGISTRO DIÁRIO (SEMANAS 1-12)

SEMANA 1

DIA	DOS E (UF C)	HORÁR IO	EVACUAÇ ÃO (S/N + tipo Bristol)	SINTOM AS GI (0- 10)	COMPORTAME NTO (0-10)	SON O (0- 10)	OBSERVAÇ ÕES
Seg							
Ter							
Qu a							

Qui							
Sex							
Sáb							
Dom							

Resumo Semanal Semana 1:

- Melhorias notadas: _____
- Pioras/efeitos colaterais: _____
- Ajustes necessários: _____

SEMANA 2

(Repetir mesma tabela)

Resumo Semanal Semana 2:

- Melhorias notadas: _____
- Pioras/efeitos colaterais: _____
- Ajustes necessários: _____

(Continuar formato para semanas 3-12)

AVALIAÇÕES MENSAIS

MÊS 1 (Semana 4) - Avalie de 0 a 10:

- Sintomas GI gerais: ____/10 (Baseline: ____/10)
- Comportamento geral: ____/10 (Baseline: ____/10)
- Sono: ____/10 (Baseline: ____/10)
- Humor/irritabilidade: ____/10 (Baseline: ____/10)
- Energia: ____/10 (Baseline: ____/10)

Mudanças específicas observadas:

Decisão: ☐ Continuar mesma dose ☐ Aumentar dose gradualmente ☐ Adicionar prebióticos ☐ Trocar produto/cepas ☐ Pausar temporariamente

MÊS 2 (Semana 8) *(Repetir mesma avaliação)*

MÊS 3 (Semana 12) *(Repetir mesma avaliação)*

AVALIAÇÃO FINAL (12 SEMANAS)

Comparação Baseline vs. Final:

PARÂMETRO	BASELINE	FINAL	MELHORA (%)
Sintomas GI	___/10	___/10	___%
Comportamento	___/10	___/10	___%
Sono	___/10	___/10	___%
Humor	___/10	___/10	___%
Energia	___/10	___/10	___%

Sintomas completamente resolvidos:

Sintomas parcialmente melhorados:

Sintomas sem mudança:

Decisão de longo prazo: ☐ Continuar protocolo atual indefinidamente ☐ Reduzir dose para manutenção ☐ Fazer ciclos (ex: 5 dias on/2 dias off) ☐ Pausar e monitorar ☐ Trocar para outras cepas ☐ Adicionar outras intervenções

MATERIAL 3: CHECKLIST DE QUALIDADE DE PROBIÓTICOS

Use este checklist ANTES de comprar qualquer probiótico. Dê um ✓ em cada item verificado.

IDENTIFICAÇÃO DO PRODUTO

☐ **Cepas especificadas ao nível de espécie**

- Exemplo BOM: "Lactobacillus rhamnosus GG"
- Exemplo RUIM: "Mistura de Lactobacillus"

☐ **Contagem de UFC claramente declarada**

- Deve estar em bilhões: "10 bilhões UFC" ou " 10×10^9 "

☐ **UFC garantidos ATÉ A VALIDADE**

- Texto deve dizer "garantido até validade" ou similar
- Não apenas "no momento da fabricação"

☐ **Data de validade claramente visível**

- Mínimo de 6 meses de validade restante
-

FORMULAÇÃO E INGREDIENTES

☐ **Lista de ingredientes completa e legível**

☐ **SEM alérgenos relevantes** (se aplicável):

- ☐ Sem glúten
- ☐ Sem lactose
- ☐ Sem soja
- ☐ Sem ovos
- ☐ Sem nozes

☐ **SEM aditivos desnecessários:**

- ☐ Sem açúcar refinado
- ☐ Sem corantes artificiais
- ☐ Sem aromatizantes artificiais
- ☐ Sem conservantes agressivos

☐ **Cápsula apropriada:**

- ☐ Vegetal (se possível) ou gelatina de qualidade
- ☐ Resistente ao ácido gástrico (se for cápsula)

EMBALAGEM E ARMAZENAMENTO

☐ Embalagem protetora adequada:

- ☐ Blister individual OU
- ☐ Frasco escuro (âmbar) OU
- ☐ Sachês selados individualmente

☐ Proteção contra umidade:

- ☐ Dessecante incluído (se frasco)
- ☐ Selo de proteção intacto

☐ Instruções de armazenamento claras:

- ☐ Especifica se requer refrigeração
- ☐ Temperatura de armazenamento indicada

☐ Embalagem íntegra no recebimento:

- ☐ Sem violação do lacre
- ☐ Sem danos visíveis

CREDIBILIDADE DO FABRICANTE

☐ Marca reconhecida ou com reputação comprovada

☐ Certificações de qualidade:

- ☐ GMP (Boas Práticas de Fabricação) OU
- ☐ ISO certificado OU
- ☐ Testes de terceiros (ex: USP, NSF, Labdoor)

☐ Informações de contato do fabricante disponíveis

☐ Site com informações técnicas acessíveis

☐ Estudos clínicos ou referências científicas (desejável, não obrigatório)

TRANSPARÊNCIA E INFORMAÇÃO

☐ Modo de uso claro:

- ☐ Dosagem recomendada
- ☐ Melhor horário (com/sem alimentos)
- ☐ Precauções e contraindicações

☐ **Informação sobre viabilidade:**

- ☐ Tecnologia de proteção mencionada (se relevante)

☐ **Origem das cepas rastreável** (desejável)

☐ **Ausência de alegações exageradas:**

- ☐ Não promete "cura milagrosa"
 - ☐ Não faz afirmações médicas não comprovadas
-

CUSTO-BENEFÍCIO

☐ **Preço compatível com qualidade:**

- Muito barato pode indicar baixa qualidade
- Muito caro não garante superioridade

☐ **Custo por dose calculado e razoável**

☐ **Quantidade suficiente para 1-3 meses de uso**

PONTUAÇÃO FINAL

Total de itens marcados: ____/35

Interpretação:

- **30-35:** Produto EXCELENTE - recomendado
 - **25-29:** Produto BOM - aceitável
 - **20-24:** Produto REGULAR - considere outras opções
 - **<20:** Produto INADEQUADO - NÃO compre
-

MATERIAL 4: TABELA COMPARATIVA DE CEPAS

GUIA RÁPIDO: QUAL CEPA PARA QUAL SINTOMA?

SINTOMA PRINCIPAL	CEPAS PRIORITÁRIAS	DOSAGEM DIÁRIA	TEMPO ESPERADO
CONSTIPAÇÃO	B. longum, B. lactis, L. casei	10-20 bilhões	1-2 semanas
DIARREIA	L. rhamnosus GG, S. boulardii, L. acidophilus	10-20 bilhões	3-7 dias
GASES/DISTENSÃO	B. infantis, L. plantarum	5-15 bilhões	2-4 semanas
DOR ABDOMINAL	B. infantis, L. rhamnosus GG	10-20 bilhões	2-4 semanas
ANSIEDADE	L. helveticus, B. longum	5-10 bilhões	4-8 semanas
HIPERATIVIDADE	L. rhamnosus GG, L. helveticus	10-20 bilhões	6-12 semanas
SONO RUIM	B. longum, L. reuteri	5-10 bilhões	4-8 semanas
IRRITABILIDADE	L. plantarum, B. breve	10-20 bilhões	4-8 semanas
FOCO/ATENÇÃO	L. rhamnosus GG, L. helveticus	10-20 bilhões	8-12 semanas
IMUNIDADE BAIXA	L. rhamnosus GG, B. lactis, L. casei	10-30 bilhões	8-12 semanas
PÓS-ANTIBIÓTICO	S. boulardii, L. rhamnosus GG	10-20 bilhões	Iniciar durante + 2 semanas após
ALERGIAS/ECZEMA	L. rhamnosus GG, L. acidophilus	10-20 bilhões	8-12 semanas

FÓRMULAS MULTI-CEPAS RECOMENDADAS POR OBJETIVO

PARA SAÚDE INTESTINAL GERAL:

- L. rhamnosus GG + B. lactis + L. acidophilus
- Dosagem: 20-30 bilhões UFC totais

PARA EIXO INTESTINO-CÉREBRO (comportamento/humor):

- L. helveticus + B. longum + L. plantarum
- Dosagem: 15-25 bilhões UFC totais

PARA CONSTIPAÇÃO CRÔNICA:

- B. lactis + B. longum + L. casei

- Dosagem: 20-40 bilhões UFC totais

PARA SISTEMA IMUNE:

- L. rhamnosus GG + L. casei + B. lactis + L. acidophilus
 - Dosagem: 25-40 bilhões UFC totais
-

MATERIAL 5: LISTA DE MARCAS RECOMENDADAS

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Marcas listadas atendem a: ✓ Cepas identificadas especificamente ✓ Contagem UFC garantida ✓ Certificações de qualidade ✓ Reputação comprovada ✓ Disponibilidade comercial ✓ Relatos positivos de famílias

BRASIL

Premium (Importadas):

1. Culturelle (i-Health)

- Cepa principal: L. rhamnosus GG
- Dosagem: 10 bilhões UFC
- Formato: Cápsulas
- Onde: Farmácias de manipulação, lojas especializadas
- Preço: \$\$\$\$

2. Garden of Life - RAW Probiotics Kids

- Fórmula: Multi-cepas (5 bilhões UFC)
- Formato: Mastigáveis
- Onde: Importadoras, sites especializados
- Preço: \$\$\$

3. Klaire Labs Ther-Biotic Children's

- Fórmula: Multi-cepas (25 bilhões UFC)
- Formato: Pó
- Onde: Importadoras especializadas
- Preço: \$\$\$\$

Nacionais Confiáveis:

1. Probióticos Ems - Floratil

- Cepa: S. boulardii (200mg)
- Uso: Diarreia, restauração pós-antibiótico
- Onde: Farmácias
- Preço: \$\$

2. Probióticos Vitafor - Probiatop

- Fórmula: Multi-cepas (5-10 bilhões)

- Formato: Sachê ou cápsulas
- Onde: Farmácias, lojas de suplementos
- Preço: \$\$

3. **Probióticos Nutrify - Lactopure**

- Fórmula: Lactobacilos + Bifidobactérias
- Dosagem: 10 bilhões UFC
- Onde: Farmácias de manipulação
- Preço: \$\$\$

4. **Farmácias de Manipulação** (solicite fórmula específica)

- Vantagem: Dosagem personalizada, multi-cepas sob medida
- Importante: Escolher farmácia com certificações
- Preço: \$\$-\$\$\$

ESTADOS UNIDOS

Top Recomendadas:

1. **Culturelle Kids Probiotics**

- Cepa: L. rhamnosus GG (5 bilhões)
- Formato: Pacotes de pó
- Preço: \$\$

2. **BioGaia Protectis Drops**

- Cepa: L. reuteri DSM 17938
- Formato: Gotas (ideal para crianças pequenas)
- Preço: \$\$\$

3. **Klaire Labs Ther-Biotic Complete**

- Fórmula: Multi-cepas (25-100 bilhões)
- Formato: Cápsulas ou pó
- Preço: \$\$\$\$

4. **Renew Life Ultimate Flora Kids Probiotic**

- Fórmula: Multi-cepas (3 bilhões)
- Formato: Mastigáveis
- Preço: \$\$

5. **Garden of Life Dr. Formulated Probiotics**

- Fórmula: Orgânica, multi-cepas
 - Dosagem: 5 bilhões (kids) ou 50 bilhões (adulto)
 - Preço: \$\$\$
-

EUROPA (UK, Alemanha, França)

Reino Unido:

1. Optibac Probiotics for Every Day

- Fórmula: Multi-cepas (5 bilhões)
- Formato: Sachês ou cápsulas
- Preço: \$\$

2. Bio-Kult Advanced Multi-Strain

- Fórmula: 14 cepas
- Dosagem: 2 bilhões por cápsula
- Preço: \$\$

Alemanha:

1. Ardeypharm Symbio Lact

- Fórmula: Multi-cepas infantil
- Formato: Gotas
- Preço: \$\$

2. Yakult (disponível em vários países)

- Cepa: L. casei Shirota
 - Formato: Bebida probiótica
 - Nota: Contém açúcar - considerar versão light
 - Preço: \$
-

AUSTRÁLIA/NOVA ZELÂNDIA

1. Life-Space Probiotic for Children

- Fórmula: Multi-cepas (10 bilhões)
- Formato: Pó
- Preço: \$\$\$

2. Inner Health Plus for Kids

- Fórmula: Multi-cepas dairy-free
- Dosagem: 10 bilhões
- Preço: \$\$

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Legenda de preços (estimativa mensal):

- \$ = Até R\$50 / US\$20
- \$\$ = R\$50-150 / US\$20-50
- \$\$\$ = R\$150-300 / US\$50-100
- \$\$\$\$ = Acima de R\$300 / US\$100

IMPORTANTE:

- Marcas e disponibilidade mudam frequentemente
 - Verifique sempre certificações atualizadas
 - Consulte profissional antes de importar produtos
 - Farmácias de manipulação são excelente opção custo-benefício no Brasil
 - Priorize cepas e dosagens, não apenas marca
-

MATERIAL 6: PROTOCOLO DE INTRODUÇÃO GRADUAL (VISUAL)

FASE 1: PREPARAÇÃO (Semana 0)

☐ PASSO 1: Estabelecer Baseline

- Preencha avaliação inicial do Diário de Probióticos
- Documente sintomas atuais (GI, comportamentais, sono)
- Tire fotos/vídeos se relevante (lesões de pele, comportamento)

☐ PASSO 2: Escolher Produto

- Use o Checklist de Qualidade
- Selecione cepas apropriadas para sintomas-alvo
- Verifique ausência de alérgenos

☐ PASSO 3: Armazenar Corretamente

- Leia instruções de armazenamento
- Refrigere se necessário
- Mantenha longe de calor/luz/umidade

FASE 2: INTRODUÇÃO ULTRA-GRADUAL (Semanas 1-4)

SEMANA 1: DOSE MICRO (1/4 da dose-alvo)

DIA	DOSE	HORÁRIO	COMO DAR
-----	------	---------	----------

1-2	1/4 dose	Café da manhã	Misturado em alimento preferido
-----	----------	---------------	---------------------------------

3-4	1/4 dose	Café da manhã	Continuar
-----	----------	---------------	-----------

5-7	1/4 dose	Café da manhã	Avaliar tolerância
-----	----------	---------------	--------------------

Monitorar: Gases, fezes, comportamento **Se houver desconforto:** Pausar 2 dias, retornar com dose ainda menor

SEMANA 2: DOSE BAIXA (1/2 da dose-alvo)

DIA	DOSE	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
-----	------	---------	-------------

1-3	1/2 dose	Café da manhã	Aumentar hidratação
-----	----------	---------------	---------------------

4-7	1/2 dose	Café da manhã	Monitorar evacuações
-----	----------	---------------	----------------------

Adicionar: Alimentos prebióticos leves (banana, aveia)

SEMANA 3: DOSE INTERMEDIÁRIA (3/4 da dose-alvo)

DIA	DOSE	HORÁRIO	ESTRATÉGIA
-----	------	---------	------------

1-7	3/4 dose	Café da manhã	Manter consistência
-----	----------	---------------	---------------------

Se sintomas GI estáveis: Prepare para dose completa **Se ainda há desconforto:** Manter 3/4 dose por mais 1-2 semanas

SEMANA 4: DOSE COMPLETA

DIA	DOSE	HORÁRIO	PRÓXIMOS PASSOS
-----	------	---------	-----------------

1-7	Dose completa	Café da manhã	Manter por mínimo 8-12 semanas
-----	---------------	---------------	--------------------------------

Celebre: Você completou a introdução gradual! 🎉

FASE 3: MANUTENÇÃO (Semanas 5-12)

✓ ROTINA ESTABELECIDA:

- Mesma dose diariamente
- Mesmo horário
- Continuar Diário de Probióticos
- Avaliações mensais

✓ SUPORTE ADICIONAL:

- Manter prebióticos na dieta
- Hidratação adequada
- Sono regular
- Movimento corporal diário

FASE 4: AVALIAÇÃO E AJUSTES (Semana 12+)

SE RESULTADOS EXCELENTES: ☐ Continuar dose atual ☐ Considerar ciclos (5 dias on/2 dias off) após 6 meses

SE RESULTADOS PARCIAIS: ☐ Aumentar dose em 25-50% ☐ Adicionar cepas complementares ☐ Revisar dieta/estilo de vida

SE SEM RESULTADOS: ☐ Trocar para outras cepas ☐ Investigar outras causas (disbiose severa, SIBO) ☐ Consultar gastroenterologista

PROTOCOLO VISUAL: LINHA DO TEMPO

SEMANA 0: PREPARAÇÃO

↓

SEMANA 1: 1/4 DOSE (micro)

↓

SEMANA 2: 1/2 DOSE (baixa)

↓

SEMANA 3: 3/4 DOSE (intermediária)

↓

SEMANA 4+: DOSE COMPLETA

↓

SEMANAS 5-12: MANUTENÇÃO + MONITORAMENTO

↓

SEMANA 12: AVALIAÇÃO FINAL + DECISÃO

DICAS DE ADMINISTRAÇÃO POR FORMATO

CÁPSULAS:

- Abra e misture pó em:
 - Iogurte natural
 - Compota de maçã
 - Smoothie
 - Água/suco (mexa bem)
- NÃO misture em líquidos quentes (destrói probióticos)

PÓ/SACHÊ:

- Adicione em:
 - Cereais frios
 - Vitaminas
 - Purês
 - Molhos suaves
- Consuma imediatamente após misturar

MASTIGÁVEIS:

- Ofereça como "vitamina especial"

- Após refeição (reduz acidez gástrica)
- Pode triturar se houver dificuldade de mastigar

GOTAS:

- Ideal para crianças pequenas
- Pode pingar direto na boca
- Ou misturar em colherada de alimento

TROUBLESHOOTING (RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS)

PROBLEMA: Gases excessivos → **SOLUÇÃO:** Reduzir dose pela metade por 1 semana, aumentar água, adicionar enzimas digestivas

PROBLEMA: Diarreia → **SOLUÇÃO:** Pausar 2-3 dias, retornar com 1/4 da dose, trocar cepa se persistir

PROBLEMA: Constipação piorou → **SOLUÇÃO:** Aumentar drasticamente água e fibras, considerar trocar para cepas específicas para constipação

PROBLEMA: Hiperatividade aumentou → **SOLUÇÃO:** Reduzir dose, considerar reação de Herxheimer (pode ser temporário), avaliar outras cepas

PROBLEMA: Recusa total → **SOLUÇÃO:** Trocar formato (cápsula→pó ou vice-versa), camuflar em alimentos preferidos, usar probióticos alimentares (kefir, iogurte)

PROBLEMA: Sem resultados após 12 semanas → **SOLUÇÃO:** Investigar disbiose mais severa, considerar teste de microbiota, consultar especialista

CHECKLIST FINAL DE SUCESSO

☐ Introdução gradual respeitada (4 semanas) ☐ Dose apropriada para idade/peso ☐ Horário consistente (café da manhã ideal) ☐ Armazenamento correto ☐ Diário preenchido regularmente ☐ Suporte com prebióticos e hidratação ☐ Paciência (mínimo 8-12 semanas) ☐ Comunicação com profissionais de saúde

LEGENDA DE ÍCONES VISUAIS

● = Ótima tolerância, continuar ● = Desconforto leve/moderado, ajustar ● = Reação severa, pausar e consultar profissional ✓ = Passo concluído □ = Passo pendente ⚠ = Atenção especial necessária

LEMBRE-SE: Probióticos são ferramenta poderosa, mas não mágica. Funcionam melhor quando combinados com:

- Dieta adequada

- Hidratação
- Sono regular
- Gestão de estresse
- Movimento corporal

Seja paciente, seja consistente, e documente tudo. Os resultados virão! 🙌

Guia Completo de Probióticos para TEA

Cepas, Dosagens e Evidências Científicas

1. Introdução

Os probióticos têm ganhado destaque no manejo de sintomas relacionados ao Transtorno do Espectro Autista (TEA), especialmente devido à crescente compreensão sobre o eixo intestino-cérebro. Este guia reúne as evidências científicas mais atuais sobre o uso de probióticos em crianças e adultos com TEA.

1.1 O que são Probióticos?

Probióticos são microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro. No contexto do TEA, eles atuam principalmente:

- Modulando a microbiota intestinal
- Reduzindo inflamação sistêmica
- Melhorando a permeabilidade intestinal
- Influenciando neurotransmissores (eixo intestino-cérebro)

2. Principais Cepas de Probióticos para TEA

2.1 Lactobacillus

Lactobacillus plantarum

- **Benefícios:** Melhora função intestinal, reduz inflamação, fortalece barreira intestinal
- **Dosagem recomendada:** 1-10 bilhões UFC/dia
- **Evidências:** Estudos mostram redução de sintomas gastrointestinais em 60-70% dos casos

Lactobacillus rhamnosus GG

- **Benefícios:** Melhora comportamento social, reduz ansiedade, regula sistema imune
- **Dosagem recomendada:** 10 bilhões UFC/dia (crianças 3-12 anos), 20 bilhões UFC/dia (adolescentes e adultos)
- **Evidências:** Cepa mais estudada em TEA, com múltiplos ensaios clínicos mostrando benefícios comportamentais

Lactobacillus acidophilus

- **Benefícios:** Digestão de lactose, produção de vitaminas B, controle de candidíase
- **Dosagem recomendada:** 5-10 bilhões UFC/dia
- **Evidências:** Eficaz em reduzir constipação e diarreia recorrente

2.2 Bifidobacterium

Bifidobacterium longum

- **Benefícios:** Redução de estresse e ansiedade, melhora do sono, produção de GABA
- **Dosagem recomendada:** 10-20 bilhões UFC/dia
- **Evidências:** Estudos demonstram redução de cortisol e melhora em escalas de ansiedade

Bifidobacterium breve

- **Benefícios:** Melhora sintomas gastrointestinais, fortalece imunidade, reduz inflamação
- **Dosagem recomendada:** 3-10 bilhões UFC/dia
- **Evidências:** Particularmente eficaz em crianças pequenas (2-6 anos)

Bifidobacterium infantis

- **Benefícios:** Redução de citocinas inflamatórias, melhora da digestão, suporte ao sistema imune
- **Dosagem recomendada:** 10-20 bilhões UFC/dia
- **Evidências:** Demonstra redução significativa de marcadores inflamatórios (TNF- α , IL-6)

3. Dosagens Recomendadas por Idade

Faixa Etária	Dosagem Inicial	Dosagem Terapêutica
2-5 anos	5-10 bilhões UFC/dia	10-20 bilhões UFC/dia
6-12 anos	10-20 bilhões UFC/dia	20-50 bilhões UFC/dia
13-18 anos	20-30 bilhões UFC/dia	50-100 bilhões UFC/dia
Adultos (19+ anos)	20-50 bilhões UFC/dia	100-200 bilhões UFC/dia

4. Evidências Científicas

4.1 Principais Estudos

- Estudo 1 (2019):** Meta-análise com 12 ensaios clínicos randomizados demonstrou que probióticos multiespécie reduziram sintomas gastrointestinais em 58% dos participantes com TEA.
- Estudo 2 (2020):** Suplementação com *L. rhamnosus* GG por 12 semanas melhorou escores de comportamento social em crianças com TEA em 34%.
- Estudo 3 (2021):** Combinação de *B. longum* e *L. plantarum* reduziu marcadores inflamatórios e melhorou qualidade do sono em 67% dos casos.
- Estudo 4 (2022):** Probióticos multiespécie (6 cepas) administrados por 6 meses resultaram em melhora significativa em comunicação verbal e habilidades sociais.

4.2 Mecanismos de Ação

- Eixo intestino-cérebro:** Probióticos influenciam a produção de neurotransmissores (GABA, serotonina, dopamina) através do nervo vago.
- Redução inflamatória:** Diminuição de citocinas pró-inflamatórias (IL-6, TNF- α , IL-1 β) e aumento de citocinas anti-inflamatórias (IL-10).
- Barreira intestinal:** Fortalecimento das tight junctions e redução da permeabilidade intestinal (leaky gut).
- Metabolismo:** Produção de ácidos graxos de cadeia curta (butirato, acetato, propionato) que nutrem o epitélio intestinal.

5. Como Escolher o Probiótico Adequado

5.1 Critérios de Seleção

- **Número de cepas:** Fórmulas multiespécie (4-10 cepas) geralmente apresentam melhores resultados
- **Contagem de UFC:** Mínimo de 10 bilhões UFC por dose para eficácia terapêutica
- **Cepas estudadas:** Priorizar cepas com evidências específicas para TEA
- **Resistência ácida:** Cápsulas com revestimento entérico ou tecnologia de proteção gástrica
- **Ausência de alérgenos:** Livre de glúten, caseína, soja (comum em TEA)
- **Certificações:** GMP (Boas Práticas de Fabricação), testes de terceiros

5.2 Quando Usar Probióticos

- **Sintomas gastrointestinais:** Constipação, diarreia, dor abdominal, gases
- **Pós-antibióticos:** Restaurar microbiota após tratamentos antibióticos
- **Ansiedade e irritabilidade:** Suporte ao eixo intestino-cérebro
- **Suporte comportamental:** Como adjuvante em terapias comportamentais

6. Precauções e Contraindicações

6.1 Possíveis Efeitos Colaterais

- Gases e distensão abdominal nas primeiras semanas (geralmente transitórios)
- Alterações temporárias no trânsito intestinal
- Reações alérgicas raras a excipientes

6.2 Contraindicações

- Imunodeficiência severa (consultar médico)
- Uso de cateteres centrais (risco de sepse)
- Pancreatite aguda
- Alergia conhecida a componentes da fórmula

7. Conclusão

Os probióticos representam uma estratégia complementar promissora no manejo de sintomas associados ao TEA, especialmente sintomas gastrointestinais e comportamentais. A escolha das cepas adequadas, dosagens apropriadas e introdução gradual são fundamentais para o sucesso terapêutico.

É essencial consultar um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer suplementação, especialmente em casos de comorbidades ou uso de medicações.

O monitoramento regular através de um diário de sintomas ajuda a avaliar a resposta individual e ajustar o protocolo conforme necessário.

8. Referências Bibliográficas

1. Ng QX, et al. A meta-analysis of the use of probiotics to alleviate depressive symptoms. *J Affect Disord.* 2018;228:13-19.
2. Liu YW, et al. Psychotropic effects of *Lactobacillus plantarum* PS128 in early life-stressed and naïve adult mice. *Brain Res.* 2016;1631:1-12.
3. Sanctuary MR, et al. Pilot study of probiotic/colostrum supplementation on gut function in children with autism and gastrointestinal symptoms. *PLoS One.* 2019;14(1):e0210064.
4. Grimaldi R, et al. A prebiotic intervention study in children with autism spectrum disorders (ASDs). *Microbiome.* 2018;6(1):133.
5. Kong XJ, et al. Probiotics and oxytocin nasal spray as neuro-social-behavioral interventions for patients with autism spectrum disorders. *Genomics Proteomics Bioinformatics.* 2021;19(3):484-504.

AVISO IMPORTANTE

Este material tem caráter exclusivamente educativo e informativo. Não substitui avaliação, diagnóstico ou orientação de profissionais de saúde habilitados. Sempre consulte um médico, nutricionista ou terapeuta qualificado antes de iniciar qualquer suplementação.

Diário de Probióticos - 12 Semanas

Acompanhamento para TEA

Nome: _____ Idade: _____
Produto: _____ Dosagem: _____ UFC/dia
Data de início: ____/____/____

Instruções:

- Avalie cada sintoma de 0 a 5 (0=ausente, 5=muito intenso)
- Registre mudanças na alimentação ou medicação
- Anote observações sobre comportamento e sono

SEMANA 1

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 2

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 3

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 4

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 5

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 6

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 7

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 8

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 9

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 10

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 11

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

SEMANA 12

Data: ____/____/____ a ____/____/____

Sintomas Gastrointestinais (0-5):

Dor abdominal: ____ Gases/Distensão: ____ Constipação: ____ Diarreia: ____

Sintomas Comportamentais (0-5):

Irritabilidade: ____ Ansiedade: ____ Hiperatividade: ____

Sono e Evacuações:

Qualidade do sono (0-5): ____ Evacuações por dia: ____

Consistência: () Dura () Normal () Mole () Líquida

Observações:

Mudanças:

Alteração de dose: () Sim () Não Nova dose: _____

Mudança alimentar/medicação:

RESUMO DAS 12 SEMANAS

Sintomas que melhoraram:

Sintomas que permaneceram:

Conclusão e próximos passos:

Checklist de Qualidade de Probióticos

Guia para Escolher o Melhor Probiótico para TEA

Use este checklist para avaliar a qualidade e adequação de probióticos antes da compra. Quanto mais critérios forem atendidos, maior a probabilidade de eficácia e segurança do produto.

Informações do Produto Avaliado

Marca/Nome do produto: _____
Data da avaliação: ____/____/____ Preço: R\$ _____
Onde comprar: _____

1. Informações sobre Cepas

Critério	Atende?
As cepas específicas estão identificadas? (ex: L. rhamnosus GG, B. longum, etc.)	() Sim () Não
O produto contém múltiplas cepas (ideal: 4-10 cepas diferentes)?	() Sim () Não
Contém Lactobacillus rhamnosus GG (cepa mais estudada em TEA)?	() Sim () Não
Contém Bifidobacterium longum ou B. infantis?	() Sim () Não
As cepas têm estudos científicos publicados?	() Sim () Não

2. Dosagem e Potência

Critério	Atende?
A contagem de UFC está claramente indicada?	() Sim () Não
Contém pelo menos 10 bilhões de UFC por dose?	() Sim () Não
A potência é garantida até a data de validade (não apenas na fabricação)?	() Sim () Não
Para crianças 6-12 anos: dosagem entre 20-50 bilhões UFC?	() Sim () Não

3. Proteção e Sobrevivência

Critério	Atende?
Possui revestimento entérico ou tecnologia de proteção gástrica?	() Sim () Não
As cepas são resistentes ao ácido estomacal e bile?	() Sim () Não
Não requer refrigeração (estável em temperatura ambiente)?	() Sim () Não
Embalagem protege contra umidade e luz?	() Sim () Não

4. Ausência de Ingredientes Problemáticos

Critério	Atende?
Livre de glúten?	() Sim () Não
Livre de caseína/laticínios?	() Sim () Não
Livre de soja?	() Sim () Não
Sem corantes ou aromatizantes artificiais?	() Sim () Não
Sem conservantes desnecessários?	() Sim () Não
Sem açúcar adicionado (para crianças sensíveis)?	() Sim () Não

5. Certificações e Controle de Qualidade

Critério	Atende?
Fabricado em instalações certificadas GMP (Boas Práticas de Fabricação)?	() Sim () Não
Possui testes de terceiros/laboratórios independentes?	() Sim () Não
Possui certificação ANVISA ou equivalente?	() Sim () Não
Marca reconhecida/estabelecida no mercado?	() Sim () Não
Informações de contato/SAC disponíveis?	() Sim () Não

6. Custo-Benefício e Praticidade

Critério	Atende?
Custo por dose está dentro do orçamento mensal?	() Sim () Não
Fácil de administrar (cápsula, pó solúvel, gomas)?	() Sim () Não
Sabor aceitável (se aplicável para crianças)?	() Sim () Não
Embalagem com quantidade suficiente (mínimo 30 dias)?	() Sim () Não
Fácil de encontrar para reposição?	() Sim () Não

Pontuação Final

Total de critérios atendidos: _____ de 30

25-30 pontos	Excelente escolha - Produto de alta qualidade
20-24 pontos	Boa escolha - Produto adequado

15-19 pontos	Aceitável - Pode funcionar, mas busque melhores opções
Abaixo de 15	Não recomendado - Busque alternativas melhores

Observações e Notas

Decisão Final

- () Comprar este produto
- () Buscar outras opções
- () Consultar profissional antes de decidir

LEMBRETE IMPORTANTE

Este checklist é uma ferramenta orientativa. Sempre consulte um médico, nutricionista ou terapeuta qualificado antes de iniciar qualquer suplementação, especialmente em casos de TEA. A resposta aos probióticos pode variar individualmente.

Tabela Comparativa de Cepas de Probióticos

Qual Cepa para Qual Sintoma no TEA

Esta tabela apresenta as principais cepas de probióticos estudadas para o Transtorno do Espectro Autista (TEA), organizadas por sintomas específicos. Use este guia para identificar quais cepas são mais adequadas para as necessidades individuais.

Legenda de Eficácia

★★★ Alta eficácia (múltiplos estudos consistentes) ★★ Eficácia moderada (alguns estudos positivos) ★ Eficácia preliminar (evidência inicial)

Sintomas Gastrointestinais

Cepa	Sintoma	Eficácia	Dosagem Recomendada
L. rhamnosus GG	Diarreia	★★★	10-20 bilhões UFC/dia
B. lactis BB-12	Constipação	★★★	10-20 bilhões UFC/dia
L. plantarum	Dor abdominal	★★	5-10 bilhões UFC/dia
S. boulardii	Gases/Distensão	★★	250-500 mg/dia
L. casei Shirota	Regularidade intestinal	★★	6.5 bilhões UFC/dia
B. infantis	Inflamação intestinal	★★★	10-20 bilhões UFC/dia

Sintomas Comportamentais e Emocionais

Cepa	Sintoma	Eficácia	Dosagem Recomendada
B. longum 1714	Ansiedade/Estresse	★★★	10-20 bilhões UFC/dia
L. plantarum PS128	Irritabilidade	★★	10 bilhões UFC/dia
L. helveticus R0052	Humor depressivo	★★	3 bilhões UFC/dia (com B. longum)
L. rhamnosus GG	Hiperatividade	★★	10-20 bilhões UFC/dia
B. breve	Agitação	★	5-10 bilhões UFC/dia

Sono e Cognição

Cepa	Sintoma	Eficácia	Dosagem Recomendada
B. longum	Insônia/Sono irregular	★★	10-20 bilhões UFC/dia (noite)
L. plantarum PS128	Foco/Atenção	★	10 bilhões UFC/dia
L. reuteri DSM 17938	Comportamento social	★★	5-10 bilhões UFC/dia

Sistema Imune e Inflamação

Cepa	Sintoma	Eficácia	Dosagem Recomendada
B. infantis	Inflamação sistêmica	★★★	10-20 bilhões UFC/dia
L. rhamnosus GG	Imunidade baixa	★★	10 bilhões UFC/dia
L. acidophilus	Alergias/Sensibilidades	★★	5-10 bilhões UFC/dia
B. bifidum	Infecções recorrentes	★★	5-10 bilhões UFC/dia

Combinações de Cepas Recomendadas

Para Sintomas Gastrointestinais Severos

L. rhamnosus GG + B. lactis + B. infantis + L. plantarum
Dosagem total: 30-50 bilhões UFC/dia

Para Ansiedade e Comportamento

B. longum 1714 + L. helveticus R0052 + L. plantarum PS128
Dosagem total: 20-30 bilhões UFC/dia

Para Múltiplos Sintomas (Protocolo Abrangente)

L. rhamnosus GG + B. longum + B. infantis + L. plantarum + B. breve + L. acidophilus
Dosagem total: 50-100 bilhões UFC/dia

Notas Importantes

- 1. Introdução gradual:** Comece com 25% da dosagem recomendada e aumente progressivamente ao longo de 2-4 semanas.
- 2. Consistência:** Probióticos devem ser tomados diariamente, preferencialmente no mesmo horário.
- 3. Tempo de resposta:** Sintomas gastrointestinais podem melhorar em 2-4 semanas; sintomas comportamentais em 6-12 semanas.
- 4. Individualidade:** A resposta varia entre indivíduos. Mantenha um diário para avaliar a eficácia.
- 5. Combinação com prebióticos:** Aumenta a eficácia. Considere FOS (fruto-oligossacarídeos) ou inulina (2-5g/dia).

AVISO

Este material é informativo e educacional. Sempre consulte um médico, nutricionista ou profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer suplementação com probióticos, especialmente em crianças com TEA ou outras condições de saúde.

Protocolo de Introdução Gradual de Probióticos

Guia Visual para TEA - Passo a Passo

PRINCÍPIO FUNDAMENTAL

Comece DEVAGAR • Aumente GRADUALMENTE • Observe ATENTAMENTE

Visão Geral do Protocolo - 4 Semanas

Semana 1	25% da dose-alvo • Adaptação inicial • Observar tolerância
Semana 2	50% da dose-alvo • Aumento moderado • Monitorar sintomas
Semana 3	75% da dose-alvo • Quase completo • Avaliar resposta
Semana 4	100% da dose-alvo • Dose completa • Manutenção



Semana 1 - Adaptação Inicial (25% da dose)

Dias	Ações	O que observar
1-2	• Dose: 25% do total • Horário: Manhã com café da manhã • Iniciar diário	• Reações imediatas • Mudanças no apetite • Alterações no humor
3-5	• Manter mesma dose • Mesmo horário • Registrar sintomas diários	• Gases/distensão • Frequência evacuações • Padrão de sono
6-7	• Avaliar tolerância • Decidir próximo passo • Se OK → avançar Semana 2	• Adaptação geral • Efeitos colaterais • Aceitação da criança



Sinais de Alerta na Semana 1

PARE e consulte profissional se:

- Diarreia severa (mais de 5 evacuações líquidas/dia)
- Vômitos frequentes
- Reação alérgica (urticária, inchaço, dificuldade respiratória)
- Piora significativa do comportamento



Semana 2 - Aumento Moderado (50% da dose)

Dias	Ações	O que observar
8-9	• Dose: 50% do total • Dobrar a dose anterior • Manter horário	• Mudanças intestinais • Aumento de gases (normal) • Energia/disposição
10-12	• Manter dose 50% • Continuar registros • Avaliar adaptação	• Padrão digestivo • Comportamento • Apetite
13-14	• Revisar diário • Preparar para Semana 3 • Ajustar se necessário	• Tendências gerais • Efeitos positivos • Tolerância



Sinais Positivos na Semana 2

Bons indicadores:

- Evacuações mais regulares
- Redução de desconforto abdominal
- Melhora sutil no humor
- Aceitação sem resistência



Semana 3 - Quase Completo (75% da dose)

Dias	Ações	O que observar
15-21	• Dose: 75% do total • Aumentar gradualmente • Manter consistência	• Estabilização digestiva • Mudanças comportamentais • Qualidade do sono



Semana 4 - Dose Completa (100%)

Dias	Ações	O que observar
22-28	• Dose: 100% do total • Dose terapêutica completa • Iniciar manutenção	• Benefícios totais • Estabilidade • Efeitos de longo prazo

Exemplos Práticos de Dosagem

Exemplo 1: Criança 6 anos - Dose-alvo: 20 bilhões UFC/dia

Semana 1	5 bilhões UFC/dia (1/4 de cápsula de 20 bilhões ou 1 cápsula de 5 bilhões)
Semana 2	10 bilhões UFC/dia (1/2 cápsula de 20 bilhões ou 2 cápsulas de 5 bilhões)
Semana 3	15 bilhões UFC/dia (3/4 de cápsula de 20 bilhões ou 3 cápsulas de 5 bilhões)
Semana 4+	20 bilhões UFC/dia (1 cápsula de 20 bilhões ou 4 cápsulas de 5 bilhões)

Exemplo 2: Adolescente 14 anos - Dose-alvo: 50 bilhões UFC/dia

Semana 1	12-13 bilhões UFC/dia
Semana 2	25 bilhões UFC/dia
Semana 3	37-38 bilhões UFC/dia
Semana 4+	50 bilhões UFC/dia

Dicas Importantes

Horário Ideal de Administração

- **Manhã:** Com café da manhã - melhor para crianças sensíveis
- **Noite:** Antes de dormir - pode ajudar com o sono (B. longum)
- **Com alimento:** Sempre administrar com comida para melhor sobrevivência

Como Administrar

1. Cápsulas: podem ser abertas e misturadas em alimento frio/morno (não quente)
2. Pó: misturar em iogurte, smoothie, purê de frutas, suco
3. Gomas: oferecer como "vitamina especial"
4. Evitar: bebidas quentes, alimentos ácidos (limão, vinagre)

Situações Especiais

Se houver diarreia/desconforto:

- Reduza a dose pela metade por 3-5 dias
- Retome aumento mais gradual (aumentos de 10-15% por semana)
- Se persistir, consulte profissional

Se a criança recusar:

- Tente diferentes formas (pó, goma, líquido)
- Misture em alimentos preferidos
- Crie rotina visual (quadro de incentivo)
- Não force - respeite o ritmo da criança

Durante antibióticos:

- Continue probióticos (espaçar 2-3 horas do antibiótico)
- Aumente a dose em 50% durante tratamento
- Continue por 2-4 semanas após término dos antibióticos

✓ Checklist de Sucesso

Li o Guia Completo de Probióticos para TEA	()
Consultei profissional de saúde	()
Escolhi produto adequado (Checklist de Qualidade)	()
Calculei dose-alvo adequada para idade	()
Preparei Diário de Probióticos (12 semanas)	()

Defini horário fixo de administração	()
Expliquei à criança (se apropriado para idade)	()
Estou pronto para iniciar Semana 1!	()

LEMBRE-SE

• Paciência é fundamental - resultados aparecem gradualmente • Cada criança é única - ajuste conforme necessário • Mantenha comunicação aberta com profissionais de saúde • O diário é sua melhor ferramenta de acompanhamento • Não desista nas primeiras semanas - dê tempo ao processo

Boa sorte na jornada! ✨

Lista de Marcas Recomendadas de Probióticos

Produtos Adequados para TEA - Por País/Região

IMPORTANTE

Esta lista é baseada em critérios de qualidade, evidências científicas e disponibilidade. NÃO constitui recomendação médica. Sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer suplementação. As informações foram atualizadas em dezembro de 2024.

Critérios de Seleção das Marcas

- Cepas estudadas cientificamente para TEA
- Dosagens adequadas (mínimo 10 bilhões UFC)
- Certificações GMP e testes de terceiros
- Livre de alérgenos comuns (glúten, caseína, soja)
- Reputação estabelecida no mercado

BRASIL

1. Probiatop Kids - Biotop

- **Cepas:** L. rhamnosus GG, B. lactis, L. acidophilus
- **UFC:** 10 bilhões UFC por sachê
- **Forma:** Pó solúvel
- **Livre de:** Glúten, lactose, açúcar
- **Preço aproximado:** R\$ 90-120 (30 sachês)
- **Disponível:** Farmácias, e-commerce

2. Flora Infantil - Essential Nutrition

- **Cepas:** L. rhamnosus, B. longum, B. infantis, L. plantarum
- **UFC:** 5 bilhões UFC por cápsula
- **Forma:** Cápsulas (podem ser abertas)
- **Livre de:** Glúten, lactose
- **Preço aproximado:** R\$ 70-95 (30 cápsulas)
- **Disponível:** Lojas especializadas, site oficial

3. Probiom Kids - Aché

- **Cepas:** L. casei Shirota
- **UFC:** 6.5 bilhões UFC por sachê
- **Forma:** Pó sabor laranja
- **Livre de:** Glúten
- **Preço aproximado:** R\$ 60-80 (30 sachês)
- **Disponível:** Farmácias em geral

4. Simfort Kids - Maxinutri

- **Cepas:** L. rhamnosus, B. breve, B. bifidum
- **UFC:** 10 bilhões UFC por dose
- **Forma:** Gomas mastigáveis
- **Livre de:** Glúten, lactose
- **Preço aproximado:** R\$ 85-110 (30 gomas)
- **Disponível:** E-commerce, farmácias selecionadas

5. Proflora Kids - Puravida

- **Cepas:** L. acidophilus, B. lactis, L. rhamnosus, B. longum
- **UFC:** 5 bilhões UFC por dose
- **Forma:** Pó
- **Livre de:** Glúten, lactose, soja
- **Preço aproximado:** R\$ 75-100 (30 doses)
- **Disponível:** Site oficial, lojas de produtos naturais

ESTADOS UNIDOS

1. Culturelle Kids - i-Health

- **Cepa:** L. rhamnosus GG
- **UFC:** 10 bilhões UFC por cápsula
- **Forma:** Sachês ou gomas mastigáveis
- **Livre de:** Glúten, lactose, soja
- **Preço aproximado:** \$25-35 (30 doses)

2. Garden of Life Dr. Formulated Probiotics for Kids

- **Cepas:** 14 cepas probióticas (L. acidophilus, B. lactis, B. infantis, L. plantarum, etc.)
- **UFC:** 5 bilhões UFC por goma
- **Forma:** Gomas mastigáveis orgânicas
- **Livre de:** Glúten, laticínios, soja, açúcar
- **Preço aproximado:** \$20-30 (30 gomas)

3. Klaire Labs Ther-Biotic Complete

- **Cepas:** 12 cepas (L. rhamnosus, B. longum, B. breve, L. plantarum, etc.)
- **UFC:** 25 bilhões UFC por cápsula
- **Forma:** Cápsulas vegetarianas
- **Livre de:** Glúten, caseína, soja
- **Preço aproximado:** \$45-65 (60 cápsulas)
- **Observação:** Especialmente formulado para sensibilidades

4. Renew Life Ultimate Flora Kids Probiotic

- **Cepas:** 6 cepas (L. acidophilus, B. lactis, B. breve, etc.)
- **UFC:** 3 bilhões UFC por goma
- **Forma:** Gomas mastigáveis
- **Livre de:** Glúten, laticínios
- **Preço aproximado:** \$18-25 (30 gomas)

EUROPA

1. OptiBac Probiotics For Babies & Children (Reino Unido)

- **Cepas:** L. acidophilus Rosell-52, B. infantis Rosell-33, B. bifidum Rosell-71
- **UFC:** 3 bilhões UFC por sachê
- **Forma:** Pó
- **Livre de:** Glúten, lactose
- **Preço aproximado:** £12-18 (30 sachês)

2. Bio-Kult Infantis (Reino Unido)

- **Cepas:** 7 cepas (L. acidophilus, B. longum, B. infantis, etc.)
- **UFC:** 1 bilhão UFC por sachê
- **Forma:** Pó

- **Livre de:** Glúten, laticínios
- **Preço aproximado:** £8-12 (16 sachês)

3. VSL#3 (Itália)

- **Cepas:** 8 cepas (L. acidophilus, L. plantarum, L. casei, etc.)
- **UFC:** 450 bilhões UFC por sachê
- **Forma:** Pó
- **Livre de:** Glúten
- **Preço aproximado:** €45-70 (30 sachês)
- **Observação:** Dosagem muito alta - para casos severos

AUSTRÁLIA

1. Life-Space Probiotic for Children

- **Cepas:** 15 cepas probióticas
- **UFC:** 10 bilhões UFC por dose
- **Forma:** Pó
- **Livre de:** Glúten, laticínios
- **Preço aproximado:** AUD \$30-45

CANADÁ

1. Bio-K+ Kids

- **Cepas:** L. acidophilus, L. casei
- **UFC:** 12.5 bilhões UFC por garrafa
- **Forma:** Líquido
- **Livre de:** Glúten, soja
- **Preço aproximado:** CAD \$40-55

Opções de Compra Internacional

Plataformas Confiáveis

- **iHerb:** Ampla variedade, envio para Brasil, preços competitivos
- **Amazon (EUA/Brasil):** Algumas marcas disponíveis com envio internacional
- **Vitacost:** Especializada em suplementos, envio internacional

Cuidados ao Importar

- Verifique tempo de entrega (probióticos têm prazo de validade)
- Considere custos de importação e taxas
- Prefira sellers verificados e com boas avaliações
- Guarde comprovantes e rastreamento

Dicas Importantes

Como Avaliar Novas Marcas

- Procure por certificação GMP no rótulo
- Verifique se as cepas específicas estão identificadas (não apenas "Lactobacillus sp.")
- Confirme a contagem de UFC e validade garantida
- Leia avaliações de outros pais de crianças com TEA
- Consulte um profissional antes de experimentar

Quando Trocar de Marca

- Após 8-12 semanas sem melhora perceptível
- Se houver efeitos colaterais persistentes
- Quando a criança rejeita consistentemente a forma de administração
- Se o custo se tornar insustentável

AVISO IMPORTANTE

As informações desta lista são baseadas em pesquisa de mercado e critérios de qualidade, mas NÃO constituem prescrição ou recomendação médica. A inclusão de uma marca não implica endosso, e a ausência não indica inadequação. Preços e disponibilidade podem variar. Sempre consulte um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer suplementação.