

# GUIA DE CUIDADO COMPLEMENTAR COM FITOTERAPIA E NUTRACÊUTICOS



01.

## Relaxante muscular e ansiedade

Camomila ----- 100mg  
Mulungu ----- 100mg  
Melissa officinalis----100mg  
Posologia: tomar uma capsula manhã e noite



## Cansaço mental



Coenzima Q10-----100 mg  
PQQ-----10mg  
Posologia: tomar uma capsula pela manhã depois do café

02.

## Constipação intestinal

03.

Clorella----- 250 mg  
Posologia: tomar 1 capsulas por dia, 1 cápsula pela manhã e outraà noite



## Higiene do sono

Fitocherry -----40 mg/ml  
Posologia: tomar 20 gotas 1 hora antes de dormir

04.

05.

### Dor muscular e tensão

Magnésio bisglicinato----- 250mg  
Posologia: tomar 2 vezes, uma pela manhã e uma pela noite



### Dor crônica

1-Boswellia serrata ----- 100mg  
Curcuma longa -----100 mg  
MSM ----- 100 mg  
Posologia: tomar 1 capsula pela manhã e uma pela noite

06.

### Artrite e artrose

Boswellia serrata -----100mg  
curcuma -----100mg  
UC2 II----- 40mg  
Posologia: tomar 1 capsula após o café com uma fonte de vitamina C



07.



### Saúde gástrica

Espinheira santa----- 100mg  
Alcaçuz----- 100mg  
Picnogenol----- 15mg  
Posologia: tomar 1 capsula antes do almoço e uma antes do jantar

08.

09.

## Inflamação Intestinal

Quercetina-----100mg

Picnogenol-----15mg

Camomila-----100mg

Posologia: Tomar 1 capsula pela manhã e uma pela noite



## TPM e saúde da mulher

Angélica sinensis-----100mg

Picnogenol-----15mg

Goji berry-----50mg

Posologia: tomar 1 capsula pela manhã e pela noite

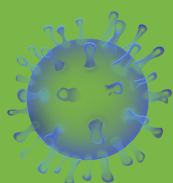
10.

11.

## Saúde cardíaca

Magnésio taurato-----250mg

Posologia: tomar uma capsula duas vezes ao dia (manhã e noite)



## Saúde, cardíaca, imunológica e para pacientes em quimioterapia

Coenzima Q10 -----100mg

Posologia: tomar uma capsula depois do café da manhã

12

## **AUTORES:**

### **Discentes:**

Ana Carolina da Silva Soares  
Ana Luiza de Melo Macgado Dias  
Bárbara Luna do Nascimento  
Célio Ricardo da Fonseca Silva Junior  
Júlia Fantinny Barbosa de Santana  
Kauane de Souza Mota Cavalcanti  
Maria Flávia Cabraç Santos  
Maria Júlia Rodrigues de Lima  
Mariana Alves Lopes  
Martins Soares da Silva Neto  
Sérgio Fernandes Sales da Silva  
Vittorya Gyovanna de Almeida Veras

### **Tutora:**

Dra Ivana Glaucia Barroso da Cunha da  
Extensão Curricular de Práticas Inegrativas e complementares 3ºP de  
Farmácia: Fitoterapia  
Farmácia Universitária Farma FPS: Dra Anna Carolina Teixeira  
Mesquita Batista