

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se NAC funciona.*

Acetil-L-Cisteína: o doador de cisteína para o glutathiona do fígado e do pulmão.

2 CAPÍTULOS · MUCO, FÍGADO, COMPULSÃO

Por que este eBook.

NAC (acetilcisteína) é antídoto oficial para intoxicação por paracetamol em hospital. Fora desse uso agudo, ganhou espaço como mucolítico, hepatoprotetor e modulador de comportamentos compulsivos.

Este guia separa o que tem evidência sólida (respiratório, fígado) do que ainda é promissor (humor, TOC, tricotilomania).

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que NAC realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

NAC é doador de cisteína, aminoácido limitante para a síntese de glutatona — o principal antioxidante intracelular. Reduz pontes dissulfeto do muco (afina secreção respiratória), regenera glutatona hepática (protege contra toxicidade por paracetamol) e modula glutamato no SNC (mecanismo da ação anti-compulsiva).

Dose útil

Mucolítico (DPOC, bronquite)	600 mg, 1-2×/dia.
Hepatoprotetor / esteatose	600-1.200 mg/dia.
Compulsão (TOC, tricotilomania) — off-label	1.200-2.400 mg/dia (estudos).
Forma	Cápsula ou efervescente 600 mg.
Quando	Com ou sem alimento — geralmente bem tolerado.

Quando NÃO usar / cuidados

- Asma grave instável (relativa — broncoespasmo raro).
- Úlcera péptica ativa (precaução).
- Uso simultâneo com nitroglicerina (potencializa hipotensão).
- Gravidez/lactação: usar somente sob orientação médica.

Resumo do Capítulo 01

- NAC: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpíte.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

02

Sinais & exames *que não mentem.*

Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.

Sinais de que ESTÁ funcionando

- Tosse com expectoração mais fácil em 1-2 semanas (DPOC, bronquite crônica).
- Menos exacerbações respiratórias no inverno.
- Sensação de menos 'peso' no fígado em quem tem esteatose / uso crônico de medicamentos.
- Em TOC/tricotilomania/skin-picking: redução gradual de comportamento em 8-12 semanas (estudos em construção).
- Em paracetamol overdose: bloqueia hepatotoxicidade (uso hospitalar IV).

Sinais de que NÃO está funcionando

- Tosse seca persistente após 4 semanas — NAC funciona em tosse produtiva.
- Sem mudança em compulsão após 12 semanas em dose alta.
- Sintomas hepáticos persistentes — investigue causa de base (vírus, autoimune, álcool).

Exames / monitoramento

ALT/AST	Estabilização ou queda em hepatopatia · Antes e em 90 dias
GGT	Em queda em fígado gorduroso/álcool · Trimestral
Espirometria	Em DPOC: menos declínio funcional · Anual
Escala Y-BOCS (em TOC)	Redução do escore em uso off-label · A cada 12 semanas

Sinais de excesso / efeito colateral

- Náuseas, vômitos, diarreia (mais comum em jejum).
- Cefaleia leve.
- Reações alérgicas raras (broncoespasmo IV).
- Cheiro/gosto sulfurado característico — não é defeito do produto.

Veredicto do Dr. PIN

NAC é barato, seguro e útil em DPOC produtivo, esteatose hepática e em pacientes em uso crônico de paracetamol. Para TOC/tricotilomania, é coadjuvante promissor — não substitui terapia/medicação. Como 'detox geral', é exagero comercial: o efeito é real, mas modesto, e exige indicação clínica.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

NAC tem dois empregos com evidência: muco e fígado. Compulsão é off-label promissor. Detox genérico é marketing. Use com indicação clara.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz