

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Probióticos funciona.*

A maioria não funciona. Como saber qual cepa, qual dose e por quanto tempo.

2 CAPÍTULOS · CEPA-ESPECÍFICO · COMO AUDITAR

Por que este eBook.

O mercado de probióticos vende promessas genéricas: 'melhora intestino', 'fortalece imunidade'. A ciência não funciona assim. Cada cepa é um medicamento diferente, com indicação diferente.

Este guia separa o que tem evidência (cepas com nome e sobrenome — ex: *Lactobacillus rhamnosus* GG) do marketing genérico das cápsulas de farmácia.

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 Probióticos realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

Probióticos são micro-organismos vivos que, em quantidade adequada e cepa específica, modulam a microbiota, produzem ácidos graxos de cadeia curta, competem com patógenos e modulam o sistema imune. O efeito é cepa-dependente — não 'gênero-dependente'.

Dose útil

Forma	Cápsula com cepa identificada (gênero, espécie E código da cepa).
Quantidade	Mínimo 1-10 bilhões UFC/dia (depende da cepa estudada).
Tempo	Mínimo 8-12 semanas para julgar.
Armazenamento	Maioria precisa refrigeração — leia o rótulo.
Quando tomar	Com refeição leve — protege da acidez gástrica.

Quando NÃO usar / cuidados

- Imunossupressão grave (transplante recente, neutropenia).
- Pancreatite aguda grave (estudos mostraram piora).
- Cateter venoso central de longa permanência.

Resumo do Capítulo 01

- Probióticos: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria laboratorial, é palpite.
- 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

- Diarreia associada a antibiótico que NÃO aparece (cepa *S. boulardii*).
- Síndrome do intestino irritável: menos cólicas, fezes mais formadas (cepas *Bifidobacterium infantis* 35624).
- Constipação: aumento da frequência evacuatória após 4-6 semanas.
- Cólica do lactente: menos choro (cepa *L. reuteri* DSM 17938).
- Vaginose recorrente: diminuição de episódios (cepas *L. rhamnosus* GR-1 + *L. reuteri* RC-14).

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança em digestão, fezes ou imunidade após 8 semanas.
- Pode estar usando cepa errada para o seu problema.
- Cepa morta no produto (problema de armazenamento — refrigeração inadequada).
- Causa subjacente não tratada (SIBO, intolerância, doença inflamatória).

Exames para confirmar

Calprotectina fecal < 50 g/g — sem inflamação · Antes e após 12 sem. em IBS/colite

Teste respiratório lactulose/glicose Negativo para SIBO · Se sintomas persistirem

Coprocultura/PCR microbiota Diversidade aumentada · Opcional, em casos refratários

Sinais de excesso / efeito colateral

- Distensão e gases no início (1-2 semanas) — normal.
- Em imunodeprimidos: risco raro de bacteremia/fungemia.
- Pacientes em UTI ou com cateter venoso central: usar com cautela.

Veredicto do Dr. PIN

A maioria dos probióticos vendidos em farmácia é dinheiro jogado fora — fórmulas genéricas, cepas não identificadas, contagem duvidosa. Funciona quando você usa a CEPA CERTA para a SUA condição. Sem indicação específica, prefira fermentados naturais (kefir, kombucha, chucrute) — entregam diversidade real e custam fração do preço.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Probiótico bom tem nome, sobrenome e estudo clínico. Se a embalagem só diz 'Lactobacillus' e 'Bifidobacterium' sem código de cepa, não é medicamento — é marketing.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz