

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se SAME funciona.*

S-Adenosilmetionina: o doador universal de metila. Para humor,
articulação e fígado.

2 CAPÍTULOS · METILAÇÃO · DEPRESSÃO & FÍGADO

Por que este eBook.

SAMe (S-Adenosilmetionina) é molécula central no ciclo da metilação — doa grupos metila para mais de 100 reações bioquímicas (síntese de neurotransmissores, fosfolipídios, glutatona).

Tem evidência sólida para depressão maior (eficácia comparável a alguns ISRS em estudos), osteoartrite (dor articular) e doença hepática. É caro e exige forma estável.

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

Mecanismo — o que acontece no corpo

SAMe doa metila a neurotransmissores (síntese de serotonina, dopamina, noradrenalina), fosfolípidios da membrana neuronal e glutatona hepática. Em fígado, regenera fosfatidilcolina. Em articulação, modula proteoglicanos. Atravessa barreira hematoencefálica.

Dose útil

Depressão	800-1.600 mg/dia, divididos.
Osteoartrite	400-1.200 mg/dia.
Hepatopatia	800-1.200 mg/dia.
Forma	Cápsula com revestimento entérico (gastroresistente) — SAMe é instável.
Quando	Em jejum, 30 min antes da refeição.

Quando NÃO usar / cuidados

- Transtorno bipolar (risco de virada maníaca).
- Uso simultâneo com ISRS, IMAO, tramadol — risco de síndrome serotoninérgica.
- Gravidez/lactação: dados limitados.
- Doença de Parkinson grave (interage com levodopa).
- Cirurgia eletiva: suspender 2 semanas antes.

Resumo do Capítulo 01

- SAMe: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria clínica/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

- Melhora de humor / energia em 2-6 semanas (depressão).
- Sensação de 'ânimo' diferente do efeito de ISRS clássico.
- Menos dor articular em osteoartrite (4-8 semanas).
- Menos rigidez matinal.
- Em hepatopatia: melhora de transaminases após 8-12 semanas.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Depressão grave / bipolar — SAME pode VIRAR para mania, exige psiquiatra.
- Sem efeito em 6 semanas em dose adequada (800-1600 mg) — reavalie diagnóstico.
- Comprou cápsula barata sem revestimento entérico — SAME é instável, precisa proteção.

Exames / monitoramento

Homocisteína	< 10 mol/L (alvo) · A cada 90 dias
ALT/AST/GGT	Em queda em hepatopatia · A cada 90 dias
Escala de depressão (BDI / PHQ-9)	Redução do escore · A cada 4 semanas
B12 + B9 (ácido fólico)	Otimizar antes de iniciar · Antes

Sinais de excesso / efeito colateral

- Náusea, refluxo, diarreia.
- Insônia, ansiedade (especialmente se tomar à noite).
- Sudorese, taquicardia.
- Em bipolar: pode precipitar episódio maníaco.
- Cefaleia leve.

Veredicto do Dr. PIN

SAMe é dos suplementos com melhor evidência clínica para depressão leve a moderada — eficácia comparável a alguns antidepressivos em ensaios. Em osteoartrite, alivia tanto quanto AINEs com menos risco gástrico. Mas é caro, instável (precisa revestimento entérico) e contraindicado em bipolar. Use sempre com acompanhamento médico em depressão.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

SAMe funciona — mas é caro, instável e exige forma certa. Em depressão, sempre com psiquiatra. Em articulação, vale o teste de 8 semanas.
Bipolar: nunca.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz