

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Vitamina B12 funciona.*

Memória, energia, formigamentos. Quando suplementar — e como saber se chegou onde precisa.

2 CAPÍTULOS · DEFICIÊNCIA SILENCIOSA · DOSE & EXAMES

Por que este eBook.

B12 baixa é uma das deficiências mais subdiagnosticadas no Brasil. Causa cansaço, formigamento nas mãos e pés, perda de memória, anemia e, em casos graves, dano neurológico irreversível.

Atinge especialmente: idosos (queda de absorção após 50), veganos/vegetarianos, usuários de metformina e omeprazol crônicos. Este guia ensina a dosar, suplementar e auditar.

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 Vitamina B12 realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

B12 (cobalamina) é cofator essencial na síntese de DNA, formação de mielina (bainha dos nervos) e produção de glóbulos vermelhos. Absorvida no íleo terminal mediada pelo fator intrínseco gástrico — qualquer falha aí (gastrite atrófica, IBP, cirurgia bariátrica) compromete o estoque.

Dose útil

Forma oral	Metilcobalamina ou cianocobalamina 1.000-2.000 mcg/dia.
Forma sublingual	Mesma dose — útil em má absorção leve.
Forma intramuscular	1.000 mcg IM 1×/semana por 4-8 sem., depois 1×/mês (em deficiência grave ou ausência de fator intrínseco).
Veganos	Suplementação obrigatória vitalícia — 250 mcg/dia ou 2.000 mcg 2×/semana.
Após 50 anos	1.000 mcg/dia preventivo — absorção cai com idade.

Quando NÃO usar / cuidados

- Doença de Leber (atrofia óptica hereditária) — cianocobalamina contraindicada.
- Sensibilidade ao cobalto (raríssimo).

Resumo do Capítulo 01

- Vitamina B12: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria 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

- Mais energia e disposição em 4-8 semanas.
- Diminuição de formigamento em mãos/pés (pode levar 3-6 meses).
- Melhora de memória e concentração.
- Hemograma normaliza: VCM volta a < 100 fL, hemoglobina sobe.
- Língua menos vermelha/lisa (glossite melhora).

Sinais de que NÃO está funcionando

- Cansaço persistente após 12 semanas com dose correta.
- Formigamento que piora — risco de dano permanente, procure médico.
- Hemograma sem mudança — pode haver outra causa de anemia.
- Suplementação oral em quem tem fator intrínseco ausente (use IM).

Exames para confirmar

B12 sérica total	> 500 pg/mL (ideal) · < 300 = deficiência funcional · Antes e em 90 dias
Ácido metilmalônico (MMA)	$< 0,4$ mol/L — confirma deficiência se elevado · Em casos duvidosos
Homocisteína	< 10 mol/L · Marcador funcional de B12/B9
Hemograma + VCM	VCM < 100 fL · Trimestral até normalizar

Sinais de excesso / efeito colateral

- B12 é hidrossolúvel — excesso é eliminado pela urina.
- Doses altas podem causar acne em pessoas predispostas.
- Raros casos de erupção cutânea — suspender e reavaliar.

Veredicto do Dr. PIN

Em homens > 50 e mulheres > 50 (e em todo vegano/vegetariano e usuário de metformina/IBP), suplementar B12 é regra, não exceção. Custa centavos, e o dano neurológico de B12 baixa não-tratada pode ser irreversível. Audite com B12 sérica + MMA quando houver dúvida.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

B12 é a vitamina silenciosa: você só percebe que estava baixa quando volta ao normal. Dose, suplemente e reavalie em 90 dias.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz