



Emama Gama

**SUPLEMENTO ALIMENTAR EM CÁPSULA
VITAMINA E
AÇÃO ANTIOXIDANTE¹
ZERO AÇÚCARES E LACTOSE
NÃO CONTÉM GLÚTEN**

O que é Emama Gama®?

Emama Gama® é um suplemento alimentar à base de vitamina E, apresentada em cápsulas moles. A vitamina E é um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres.¹

Porque tomar Emama Gama®

Estudos realizados no Brasil demonstram que a média da ingestão de vitamina E dos brasileiros é de 4,9 mg/dia, valores abaixo da recomendação diária para adultos.²

• Vitamina E e o ciclo menstrual:

A dismenorreia (cólica menstrual) é uma condição caracterizada por dor durante a menstruação, sendo uma das queixas ginecológicas mais comuns entre adolescentes e mulheres jovens. A dismenorreia primária ocorre na ausência de patologia pélvica identificável e é atribuída ao aumento da produção de prostaglandinas, que levam a contrações uterinas dolorosas.^{3,4}

Fatores de risco associados à dismenorreia incluem idade precoce da menarca, índice de massa corporal anormal, tabagismo, consumo frequente de alimentos doces e tempo sedentário.⁵ A dismenorreia pode impactar significativamente a qualidade de vida, o bem-estar e o desempenho acadêmico das mulheres afetadas.⁶ Estudos clínicos randomizados e controlados indicam que a suplementação de vitamina E pode reduzir a dor associada à dismenorreia primária.



- Ziaei et al. demonstrou em 278 mulheres jovens com dismenorreia primária que a administração de vitamina E na dose de 200UI, duas vezes ao dia, resultou em uma redução significativa na severidade e duração da dor, bem como na perda de sangue menstrual.⁷

- Kashanian et al. também demonstrou em 94 mulheres com dismenorreia primária que a vitamina E na dose de 400UI, pode reduzir a dor pélvica em mulheres com dismenorreia primária.⁸

- A meta-análise publicada em 2022 concluiu que a vitamina E pode ser um adjuvante para mulheres com dismenorreia primária.⁹ Esta mesma conclusão já havia sido publicada em 2011 que demonstrou que vitamina E reduziu da dor aos 2 a 4 meses em mulheres jovens com dismenorreia primária com doses entre 200- 500UI.¹⁰

Estudo realizado com 27 mulheres com 18 a 45 anos de idade avaliou a suplementação da vitamina E em relação os sintomas pré-menstruais e verificou efeito positivo para sintomas como: tensão nervosa, alteração de humor, irritabilidade e ansiedade.¹¹ A revisão publicada em 2015 demonstrou benefício da vitamina E em pacientes com cefaleia ou enxaqueca relacionada ao ciclo menstrual.¹²

RECOMENDAÇÕES DE USO

Mulheres (≥ 19 anos). Ingerir 1 cápsula ao dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por embalagem: 30		
Porção: 1212,6 mg (1 cápsula)		
	1212,6 mg	% VD*
Carboidratos (g)	0	0
Açúcares totais (g)	0	
Aç adicionados (g)	0	0
Lactose (g)	0	
Vitamina E (mg)	268	1786
Não contém quantidades significativas de valor energético, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.		
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.		

Ingredientes:

óleo de semente de borragem, acetato de DL-alfa tocoferol, água, gelificante gelatina, umectante glicerol e corantes amarantho e azorrubina.

ALÉRGICOS: PODE CONTER DERIVADOS DE PEIXE, SOJA E AMENDOIM. NÃO CONTÉM GLÚTEN. ZERO AÇÚCARES E LACTOSE.

Cada 400 mg de acetato de DL-alfa tocoferol equivale a 268 mg de Vitamina E.

**ESTE PRODUTO NÃO É UM MEDICAMENTO.
NÃO EXCEDER A RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE CONSUMO INDICADA NA EMBALAGEM.
MANTENHA FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS.**

Conservar em local seco e fresco (entre 15°C e 30°C), inclusive após aberto.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- A Vitamina E é um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres - IN 28/2018, Anvisa
- 2- Pinheiro, MM et al. Antioxidant intake among Brazilian adults – The Brazilian Osteoporosis Study (BRAZOS): a cross-sectional study. Nutrition Journal, [S.l.], 10 (39): 1-8, 2011.
- 3- Ferries-Rowe E, Corey E, Archer JS. Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. Obstet Gynecol. 2020 Nov;136(5):1047-1058.
- 4- ACOG Committee Opinion No. 760: Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. Obstet Gynecol. 2018 Dec;132(6):e249-e258.
- 5- Wang YL, Zhu HL. The prevalence and associated risk factors of primary dysmenorrhea among women in Beijing: a cross-sectional study. Sci Rep. 2025 Feb 10;15(1):5003.
- 6- Ali A, Ali A, Alotaibi N et al. Prevalence, impact, and management perception of dysmenorrhea among university students: A cross-sectional study. Braz. J. Pharm. Sci. 2022 (58)
- 7- Ziaei S, Zakeri M, Kazemnejad A. A randomised controlled trial of vitamin E in the treatment of primary dysmenorrhoea. BJOG. 2005 Apr;112(4):466-9.
- 8- Kashanian M, Lakeh MM, Ghasemi A, Noori S. Evaluation of the effect of vitamin E on pelvic pain reduction in women suffering from primary dysmenorrhea. J Reprod Med. 2013 Jan-Feb;58(1-2):34-8.
- 9- Alikamali M, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Maghalian M, et al. The effects of vitamin E on the intensity of primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. Clin Nutr ESPEN. 2022 Dec;52:50-59.
- 10- Latthe PM, Champaneria R, Khan KS. Dysmenorrhoea. BMJ Clin Evid. 2011 Feb 21;2011:0813.
- 11- London RS, Sundaram GS, Murphy L, et. The effect of alpha-tocopherol on premenstrual symptomatology: a double-blind study. J Am Coll Nutr. 1983;2(2):115-22.
- 12- Shaik MM, Gan SH. Vitamin supplementation as possible prophylactic treatment against migraine with aura and menstrual migraine. Biomed Res Int. 2015;2015:469529.

FABRICADO POR: CATALENT BRASIL LTDA.

Matriz: Av. Jerome Case, nº 1.277 - Distrito Industrial.
Sorocaba - SP. CEP: 18087-220. CNPJ: 45.569.555/0001-97.

DISTRIBUÍDO POR: EUROFARMA LABORATÓRIOS S.A.

Rod. Presidente Castello Branco, km 35,6 - Itapevi - SP.
CNPJ: 61.190.096/0008-69. Indústria Brasileira.

CENTRAL DE ATENDIMENTO

momentafarma.com.br

central@momentafarma.com.br

0800 703 1550

 **momenta**
Sua saúde é a nossa vida

