



Guia de Sugestões Posológicas  
**Gomas de cannabis**

# O que são as Gomas?

As gomas de cannabis, popularmente conhecidas como gummies, são comestíveis formulados com extrato de cannabis, geralmente contendo THC (tetra-hidrocanabinol) e/ou CBD (canabidiol), que oferecem uma forma prática, discreta e saborosa de incorporar o consumo de cannabis no cuidado diário. Ideais para pacientes que buscam os efeitos terapêuticos da planta sem recorrer a métodos invasivos, as gomas proporcionam uma absorção pelo sistema digestivo e processamento pelo fígado, o que faz com que os efeitos sejam percebidos em cerca de 30 a 90 minutos após o consumo e tenham uma duração prolongada, geralmente entre 4 e 6 horas, variando de acordo com o metabolismo de cada pessoa.

## Como as gomas agem no corpo?

A terapia com Cannabis é individualizada e deve ser escolhida com base nas necessidades específicas de cada paciente.

O ajuste da dose deve ser feito de forma gradual e controlada, visando alcançar a dosagem ideal que proporcione os maiores benefícios para as queixas do paciente, sempre com segurança e de maneira personalizada.

Os óleos podem ser administrados de forma oral ou sublingual, preferencialmente após as refeições, que devem incluir alimentos ricos em gorduras saudáveis, como castanhas, óleo de coco ou abacate, para potencializar a biodisponibilidade e a eficácia do produto.

Geralmente, a administração ocorre duas vezes ao dia, mas pode ser ajustada para até três vezes diárias, conforme a necessidade do paciente.



# Benefícios das Gomas

- 🌿 Controle de dosagem: Cada goma tem quantidade exata de canabinoides, é mais fácil evitar excessos e controlar a resposta do organismo. Isso é especialmente importante em produtos que contém THC, já que doses altas podem causar desconforto, ansiedade ou sonolência excessiva.
- 🌿 Ação gradual: Os efeitos de uma goma de cannabis podem levar de 30 minutos a 2 horas para se manifestar, pois os compostos precisam ser digeridos e metabolizados pelo fígado. Os efeitos podem durar de 4 a 8 horas, variando de acordo com a dose e o metabolismo individual.
- 🌿 Discrição e conveniência: As gomas são discretas e fáceis de consumir em qualquer ambiente, o que pode ser uma vantagem para pacientes que desejam evitar o estigma social associado ao uso de cannabis.



## Como escolher a goma ideal?

A escolha da goma deve considerar diversos fatores, como:

- Objetivo terapêutico: alívio da dor, controle da ansiedade, insônia, entre outros.
- Proporção de canabinoides: CBD puro, THC puro, combinações equilibradas de ambos, além de outros canabinoides como CBN, CBG, THCV e CBC.
- Preferências pessoais: sabor, formato e tipo de embalagem.

A orientação médica é fundamental para garantir segurança e eficácia no uso dos produtos à base de cannabis.

# Comece com uma dose baixa

O peso corporal influencia diretamente a dosagem de cannabinoides, como CBD e THC. Pessoas com maior peso geralmente metabolizam os compostos de forma mais lenta e diluem o composto ativo em um volume maior de sangue e tecidos, o que pode reduzir a concentração e o efeito no organismo. Por isso, doses mais altas costumam ser necessárias para pacientes maiores, enquanto pessoas com menor peso podem responder a doses mais baixas. Iniciar com doses pequenas e aumentar gradualmente conforme necessário. Uma fórmula simples para estimar a dose de CBD é utilizar de 2 a 5 mg para cada 10 kg de peso corporal. Por exemplo, para alguém com 73 kg, a dose pode variar de aproximadamente 14 mg (dose baixa) a 36 mg (dose alta).

É sempre recomendado **iniciar com a dose mais baixa e aumentar gradualmente** até o paciente atingir o efeito terapêutico. Após a ingestão de uma goma, os efeitos geralmente começam após 30 minutos e podem durar até 8 horas.

## Sugestão posológica



Recomendamos iniciar o tratamento com  $\frac{1}{4}$  de goma, ajustando a dose a cada 2 dias, de acordo com a necessidade e a resposta individual do paciente. É importante ressaltar que a goma deve ser utilizada como um complemento ao tratamento com óleo, e não como substituto. O ideal é que seja consumido preferencialmente à noite ou, durante o dia, como dose de resgate em situações específicas.

**Tabela 1 - Exemplo:** Aumento gradual médio de 2,5 mg de CBD e 1,25 mg de THC por dose  
**Produto:** Canna River Delta-9 Gummies 10mg Delta-9 20mg CBD

DIA	NOITE	DOSE CBD (MG/DIA)	DOSE THC (MG/DIA)
1	1/4	5 mg	2,5 mg
2	1/4	5 mg	2,5 mg
2	1/3	6,6 mg	3,33 mg
4	1/3	6,6 mg	3,33 mg
5	1/2	10 mg	5 mg

**Tabela 2** - Exemplo: Aumento gradual médio de 0,6mg de CBD e 0,6mg de THC por dose  
**Produto: cbdMD Delta-9 THC Relax Gummies 5mg CBD 5mg THC**

DIA	NOITE	DOSE CBD (MG/DIA)	DOSE THC (MG/DIA)
1	1/4	1,25 mg	1,25 mg
2	1/4	1,25 mg	1,25 mg
2	1/3	1,6 mg	1,6 mg
4	1/3	1,6 mg	1,6 mg
5	1/2	2,5 mg	2,5 mg

## Interações medicamentosas

O CBD pode interagir com medicamentos que são metabolizados pelo fígado, como os anticoagulantes. Dessa forma, torna-se fundamental o monitoramento clínico do paciente e o ajuste das dosagens dos demais medicamentos conforme a necessidade. Além disso, oriente o paciente a ingerir a goma de cannabis com um intervalo mínimo de 2 horas após a administração de outros medicamentos, para reduzir o risco de interações.

## Efeitos colaterais

Os efeitos colaterais mais comuns incluem sonolência, boca seca e aumento do apetite. Em alguns casos, especialmente com doses elevadas de THC, podem ocorrer reações adversas como ansiedade e paranoia.

## Principais fitocanabinoides

Estudos indicam que o THCV pode apresentar efeitos antinociceptivos, ansiolíticos, antiepilepticos e neuroprotetores. Além disso, o THCV pode reduzir o apetite ao aumentar a saciedade e contribuir para a regulação positiva do metabolismo energético.

O principal canabinoide psicoativo da cannabis, o THC, possui efeitos terapêuticos bem documentados, como alívio da dor, redução da ansiedade e melhora do sono. Quando administrado em doses controladas, proporciona um efeito eficaz sem comprometer a funcionalidade do paciente.

O CBD é amplamente reconhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, ansiolíticas e analgésicas. Em sinergia com o Δ9-THC, o CBD modula seus efeitos psicoativos e promove o equilíbrio do sistema endocanabinoide, potencializando os benefícios terapêuticos gerais.

O CBG é um canabinoide com potencial terapêutico crescente, especialmente em condições de dor e inflamação. Ele promove a modulação do sistema endocanabinoide, ajudando a manter o equilíbrio fisiológico e contribuindo para a eficácia geral do tratamento.

O CBC possui propriedades analgésicas e anti-inflamatórias significativas, sendo útil no tratamento de dor crônica e inflamações. Sua ação complementar aos outros cannabinoides contribui para um alívio mais amplo e eficaz.



## Personalização do tratamento

Mudanças no estilo de vida são essenciais para otimizar os resultados do tratamento com Cannabis. A higiene do sono, o cuidado com a saúde mental, a prática regular de exercícios físicos e ajustes na alimentação — como a redução do consumo de alimentos gordurosos ou pró-inflamatórios — potencializam os benefícios do tratamento, promovendo uma melhora significativa nas queixas dos pacientes.

Recomendamos que essas mudanças sejam apresentadas e implementadas de maneira personalizada, levando em consideração a condição específica de cada paciente, para garantir um tratamento mais eficaz e adaptado às suas necessidades.

# Referencias

- Huestis, M. A. (2007). Human Cannabinoid Pharmacokinetics. *Chemical Biodiversity*, 4(8), 1770–1804.
- Ferber, S. G., Namdar, D., Hen-Shoval, D., Eger, G., Koltai, H., Shoval, G., Shapiro, L., & Weller, A. (2020). The “entourage effect”: Terpenes coupled with cannabinoids for the treatment of mood disorders and anxiety disorders. *Current Neuropharmacology*, 18(2), 87–96.
- Williamson, E. M., & Evans, F. J. (2000). Cannabinoids in clinical practice. *Drugs*, 60(6), 1303–1314.
- Russo, E. B. (2011). Taming THC: potential cannabis synergy and phytocannabinoid-terpenoid entourage effects. *British Journal of Pharmacology*, 163(7), 1344–1364.
- Barrus, D. G., Capogrossi, K. L., Cates, S. C., Gourdet, C. K., Peiper, N. C., Novak, S. P., Lefever, T. W., & Wiley, J. L. (2016). Tasty THC: promises and challenges of cannabis edibles. *Methods Report RTI Press*, 2016, Article OP.0035.1611.
- MacCoun, R. J., & Mello, M. M. (2015). Half-baked—the retail promotion of marijuana edibles. *The New England Journal of Medicine*, 372(11), 989–991.

