



SAÚDE MENTAL

& LONGEVIDADE



**COMO EU QUERO ESTAR DAQUI A
10, 20, 30, 40 ANOS?**



Eu preciso ter um olhar para:

- **saúde mitocondrial** – produção de ATP / mitocêuticos / proteção contra danos do meu **DNA**
- ação **antioxidante** satisfatória, para combater estresse oxidativo
- **saúde física**: energia, performance física e disposição
força muscular, prevenindo sarcopenia
reduzir fadiga crônica – vitalidade e longevidade
- preciso prevenir **doenças metabólicas**, modular inflamação, promover homeostase celular
- Preciso cuidar da minha **saúde intestinal**
- preciso cuidar da minha **saúde cardiovascular e circulatória**
- preciso cuidar da minha **saúde mental, saúde cognitiva e neuroproteção**



E o eu preciso cuidar da minha saúde mental, saúde cognitiva e neuroproteção me leva a:

- Prevenção de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson
- Estímulo à neuroplasticidade e preservação das funções cognitivas
- Redução do estresse e ansiedade promovendo bem-estar mental.



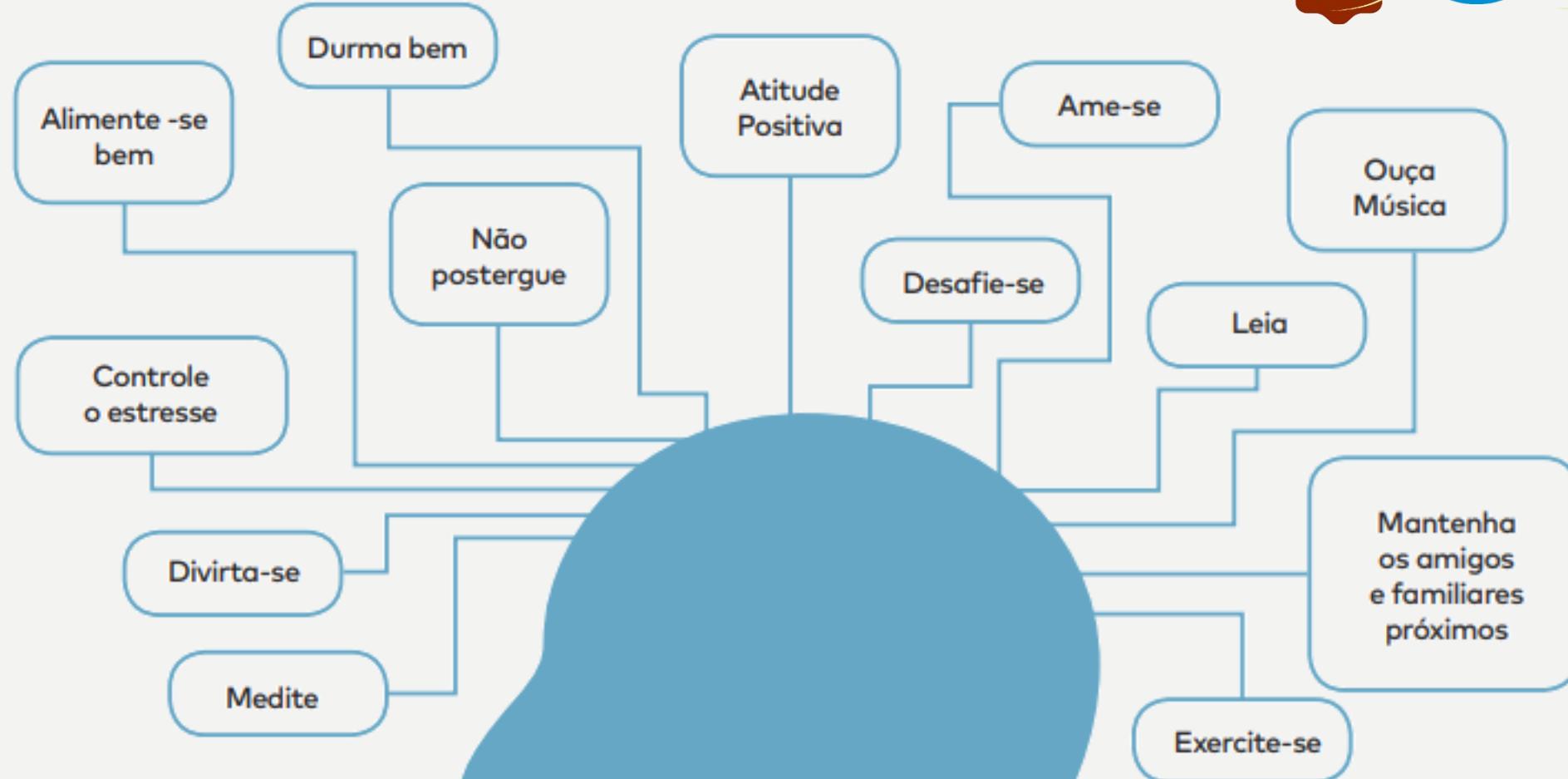
ISSO TUDO JÁ NOS DEIXA APREENSIVOS...





*Nós queremos dar
o máximo de nós.*

*Mas nós precisamos entender
qual é o nosso máximo.*





ENVELHECIMENTO CEREBRAL

Alterações fisiológicas e bioquímicas:

- *diminuição do volume cerebral,*
- *redução da plasticidade sináptica,*
- *alteração dos níveis de neurotransmissores,*
- *neuroinflamação.*

Envelhecimento neurocognitivo

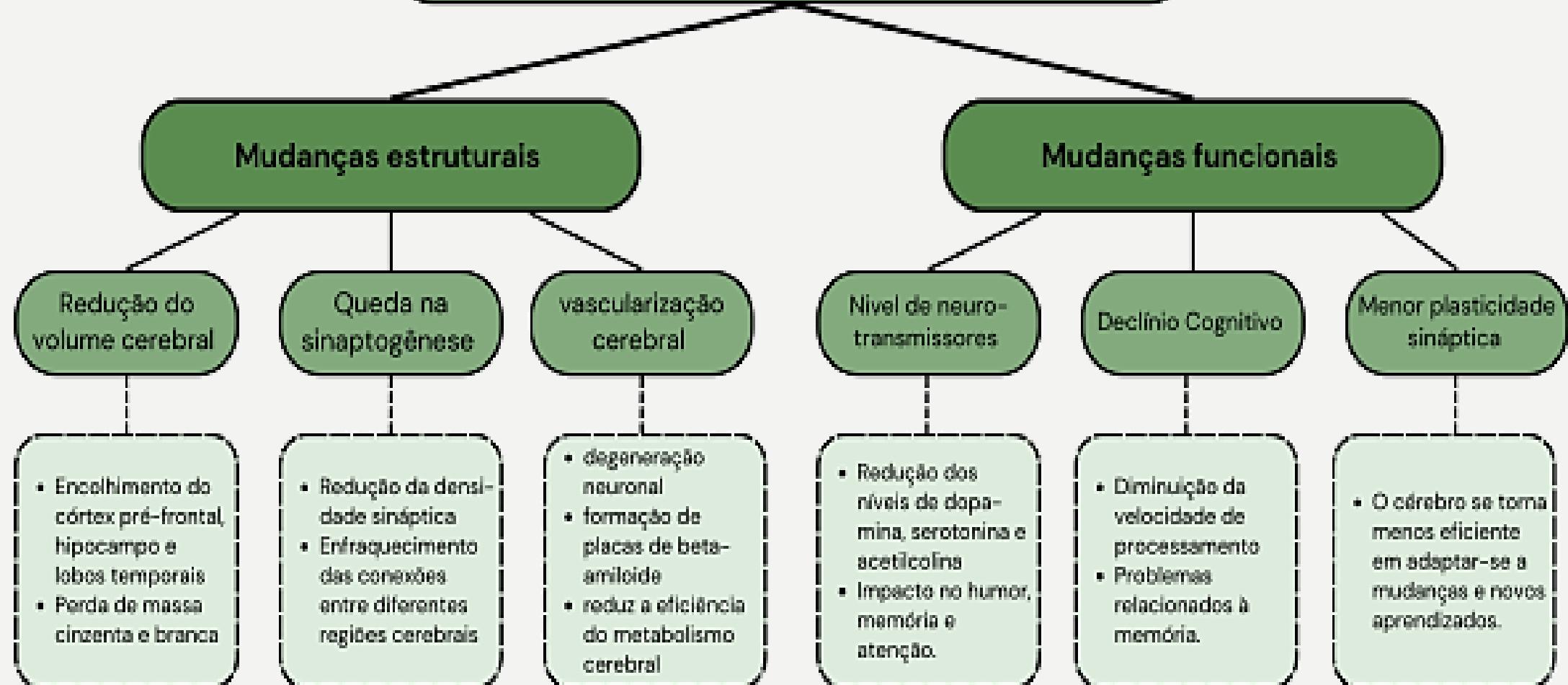


Figura 1. Alterações funcionais e estruturais que ocorrem no processo de senescênciia neural.



REDUÇÃO DO VOLUME CEREBRAL

Redução do volume cerebral em áreas de

- *Hipocampo*
- *córtex pré-frontal*
- *lobos temporais*
 - *áreas essas relacionadas com memória, tomada de decisões e processamento de emoções*
 - *uma das mudanças mais notáveis no envelhecimento cerebral*
 - *e que estão correlacionadas com predisposição a Alzheimer e Parkinson*



E A NEUROPLASTICIDADE?

- *Essencial para a adaptação e aprendizagem ao longo da vida*

Com o envelhecimento nosso sistema nervoso tem sua capacidade de reorganização frente a novas experiências e estímulos ambientais reduzida, o que faz com que tenhamos um declínio cognitivo.

- *Como manter esta neuroplasticidade em idosos*

Estímulos cognitivos, atividade física, alimentação, suplementação

Estilo de vida saudável para manutenção da saúde cerebral e o envelhecer bem, com qualidade e não simplesmente envelhecer.



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

- Leitura, jogos de tabuleiro e aprendizagem de novas habilidades
- Atividades cognitivamente desafiadoras podem estimular a formação de novas sinapses e fortalecer as redes neurais existentes.
- Participar de atividades sociais e educacionais também pode proporcionar benefícios significativos para a plasticidade neural e a função cognitiva
- Um estilo de vida saudável que incorpore essas práticas é fundamental para um envelhecimento cerebral bem-sucedido.



O teste de Stroop é um teste cognitivo para mensurar a atenção, flexibilidade cognitiva e velocidade de processamento.

Diga as cores das palavras no menor tempo que conseguir

Ex: Vermelho

Você deve dizer "azul".

roxo

rosa

vermelho

vermelho

verde

azul

laranja

azul

verde

verde

amarelo

laranja

marrom

vermelho

branco



REDUÇÃO DOS NEUROTRANSMISSORES

- *Dopamina, serotonina e acetilcolina tendem a diminuir com a idade afetando cognição e estado emocional.*
- **Dopamina** é fundamental para **motivação e coordenação motora** – redução está associada a depressão e perda de função motora, como em pacientes com Parkinson
- **Serotonina** – regulação do **humor** e **bem estar mental**, além de melhorar **memória** e controlar manifestações obsessivo compulsivas. Excesso é observado em transtorno do espectro autista.
- **Acetilcolina** – importante para diversas funções cognitivas, principalmente a formação de **novas memórias** e a **atenção**, favorecendo a comunicação entre os neurônios, facilitando aprendizado e retenção de informações. Deficiência em pacientes com Alzheimer

AMINOÁCIDOS



Ácido Glutâmico	100 a 500 mg	Precursor de Gaba
L-Arginina	100 a 400 mg	Interage com outras moléculas como catecolaminas, gaba, óxido nítrico, glutamato. Desempenha papel importante em funções cognitivas, processamento de emoções, percepção de dor e também ativa outros metabólitos. Receptor e cofator da síntese do óxido nítrico endógeno
Gaba	100 a 800 mg	Neurotransmissor inibitório de várias vias do SNC. Reduz a hiper excitabilidade. Promove equilíbrio entre excitação e inibição neuronal. Ativador do metabolismo cerebral no déficit de memória e na dificuldade de atenção e concentração. Efeito tranquilizante reduzindo hiperatividade e ansiedade
L-Glicina	20 a 200 mg	Também aminoácido inibitório como gaba. Atua na biossíntese de ácidos nucleicos, formação de outros aminoácidos, tem ação parecida com o do gaba na parte de transmissão de sinal no sistema nervoso. Atua com a taurina no ponto de vista calmante, sendo bem útil para agressividade e fase maníaca do transtorno bipolar. Efeito tranquilizante reduzindo hiperatividade e ansiedade.
L-Glutamina	500 mg a 6g	Aminoácido essencial para formação do ácido glutâmico.. Potente estimulante do anabolismo proteico. Principal fonte de energia para o sistema imune. Atua na síntese do glutamato e do gaba. Convertida em ácido glutâmico no cérebro. Atua em neurotransmissão e desintoxicação de amônia do cérebro.
L-Metionina	200 a 1000mg	Ligada na síntese da s-adenosil metionina
L-Ornitina	100 a 300mg	Ajuda na transformação de amônia em uréia. Regula cortisol. Ajuda a desenvolver e aumentar hormônio de crescimento humano. Atua no ciclo de Krebs, tem ação mitocondrial.
L-Taurina	100 a 600 mg	Antioxidante, antinflamatório por antagonismo de prostaglandinas II. Atua em várias funções fisiológicas e biológicas do SNC. Reduz transmissão de catecolaminas e acetilcolina, assim como gaba e glicina é neurotransmissor inibitório. Tem efeito modulatório entre os neurotransmissores excitatórios e inibitórios
L-Theanina	50 a 300mg	Atua no funcionamento do SNC. Regula ansiedade. Melhora cognição e sono. Calmante, relaxante, equilibra nível emocional.
L-Triptofano	250 a 500 mg	Precursor da síntese de serotonina e melatonina. Melhora bem-estar. Ação parassimpática e aumento de imunidade. Ação antioxidante.
L-Carnosina	1 g a 2 g	Protege contra degeneração do cérebro, assim como perda da função cognitiva e memória associada ao envelhecimento, melhorara a função mental e comportamento em crianças com distúrbio de déficit de atenção e autismo e tem alto poder antioxidante.

MINERAIS

Cobre	0,5 a 5mg	Essencial em dezenas de sistemas enzimáticos, responsáveis pela produção de energia. Tem ação antirradical livre. Participa do metabolismo do ferro e da síntese de hemoglobina. Cofator importante no transporte de oxigênio junto a hemoglobina. Molécula chave para o funcionamento do sistema nervoso.
Ferro	10 a 60 mg	Serve como cofatores na síntese dos neurotransmissores do cérebro, como dopamina, norepinefrina e serotonina, além de proteger as membranas celulares neuronais por suas capacidades antioxidantes. A deficiência desse mineral nos primeiros anos de vida pode afetar negativamente o desenvolvimento neural e comportamental de crianças.
Magnésio	50 a 450 mg	Fundamental para a formação do neurotransmissor serotonina, hormônio do “bem-estar”, sendo suas concentrações baixas implicadas em alterações de humor, ansiedade, irritabilidade, nervosismo e hiperatividade.
Manganês	2 a 5 mg	Responsável por ativação enzimática, atua em síntese de tecido conjuntivo, é hipoglicemiante, protege as células de radical livre e tem importante função na regulação da fisiologia neuro-hormonal, sendo fundamental na síntese de neurotransmissores e aminoácidos.
Selênio	50 a 200 mcg	Importante mineral com efeito antioxidante. Ajuda na regulação do sistema imunológico e funcionamento da glândula tireoide. Atua em estados depressivos e no déficit de cognição, auxilia na formação da glutatona endógena. Níveis altos ou baixos interferem em neurotransmissores cerebrais.
Zinco	10 a 60 mg	Desempenha funções importantes na estrutura e função do cérebro, além de ser cofator enzimático em mais de 200 metaloproteínas e 50 enzimas.

VITAMINAS

VIT A	5000 A 50000 UI	Atua em sinergia com vitamina D elevando suas propriedades antioxidantes. A transcrição da vitamina D requer a presença da vitamina A. Também está envolvida na homeostase de vários processos celulares, atuando também como potente antioxidante e neutralizante de radicais livres, atua positivamente na saúde cerebral e sistema nervoso.
Vitaminas do Complexo B		Função ativadora do metabolismo celular. Precursor na produção de diversos cofatores enzimáticos essenciais para o metabolismo energético de carboidratos, proteínas, lipídeos e ácidos nucleicos. Essencial na produção de energia celular. A carência de vitaminas do complexo B está relacionada a distúrbios de comportamento. Os estados de ansiedade denotam não raramente deficiências nutricionais deste complexo. Administrados em doses terapêuticas auxiliam freando a deterioração cognitiva. <u>Estudos sugerem que cérebro demanda maior quantidade de vit B12</u>
VIT C	500mg a 1 g	Antioxidante, imunomodulador.
VIT D	200 a 2000 UI	Mantenedora de cálcio e fósforo sérico. Atua como imunoestimulante de macrófagos humanos. Possui atividade antioxidante e antimitogênica. Atua na síntese de interleucinas inflamatórias. Está envolvida na homeostase de vários processos celulares. Tem grande ação cerebral e no sistema nervoso, por sua ação antioxidante neutralizante de radicais livres.
VIT E	200 a 400 UI	Antioxidante, através da retirada de espécies reativas de oxigênio do organismo que geram processos inflamatórios.
Piridoxal 5 fosfato	5 a 25mg ao dia	Precursor da vit B6, atua nas reações enzimáticas envolvidas na degradação não oxidativa de aminoácidos, tais como a transaminação, a descarboxilação, a deaminação, a dessulfuração e a condensação dentre outras. Também atua como cofator importante no metabolismo do triptofano (o precursor da serotonina), da tirosina (precursor da dopamina e noradrenalina) e glutamato (precursor do ácido-gama-aminobutírico).

Neuravena	100 a 600mg ao dia	Avena Sativa. É composto por potentes bioativos, como avenantramidas, saponinas e flavonoides (vitexina e isovitexina), os quais garantem a melhora na concentração, desempenho da memória, aptidão mental e performance cognitiva principalmente em situações de estresse. Modula a dopamina, e a normalização dos níveis de dopamina promove o estado de alerta e atenção, contribuindo para a diminuição da compulsão por alimentos salgados e café.
Creatina	3g a 5g	Recentes estudos apontam uma melhora na performance cognitiva, e auxilio imprescindível para recuperação de traumas encefálicos, bem como benefícios em tratamentos de doenças neurodegenerativas, Melhora performance cerebral no que tange funções neuronais, e melhora a performance total de recuperação cerebral durante o sono.
NADH	5 a 15 mg	Principal função é produção de energia celular para o organismo. Estimulador de neurotransmissores como acetilcolina, noradrenalina, dopamina. Reduz a cascata inflamatória. Estimula sistema imune celular. Potente antioxidante. Melhora das funções cognitivas. Melhora atenção e concentração e atividade mental por estimular produção de noradrenalina. Também estimula produção de serotonina que equilibra emoções e sono.
PQQ	10 a 20mg	Antioxidante, melhora desempenho cognitivo, ajuda a suprimir processos neuroinflamatórios, auxilia em doenças neurodegenerativas como Parkinson e alzheimer, melhora ansiedade.
Acetil L Carnitina	250 mg a 2 g	Promove neuroplasticidade, modula membrana neuronal e auxilia na regulação de neurotransmissores. Atua na regulação do transporte de ácidos graxos, melhorando os transtornos depressivos.
Coenzima Q10	100 a 500mg	Antioxidante, importante na síntese de energia mitocondrial, desempenha importante papel na abertura dos canais de cálcio neuronais, regulando a homeostase de troca neuronal. Neuroprotetor, protetor cardíaco, e do tecido cerebral.
Ácido Alfa Lipóico	100 a 600 mg	Antioxidante, combate radicais livres, cofator em metabolismo de aminoácidos, auxilia no processo mitocondrial, regula a citocina pro-inflamatória, neuroprotetor, antiglicante de proteína.

Bacopa monieri	150 a 450 mg	Ação nootrópica, antioxidante neuroprotetor. Aumenta o fluxo de sangue cerebral e auxilia na modulação de neurotransmissores como acetilcolina, dopamina e serotonina.
SAME	100 a 600 mg	Possui ação antidepressiva por ser essencial para a síntese de neurotransmissores, auxilia nos quadros depressivos, melhorando o bem estar e levando ao equilíbrio emocional.
DMAE	100 a 500 mg	Utilizado há anos no tratamento de crianças hiperativas e com dificuldades no aprendizado, e como tônico estimulante da memória, para manutenção da função mental. Promove a produção de colina, que é o precursor da acetilcolina, o principal neurotransmissor responsável pelas funções de aprendizagem, concentração, memória e atenção. Atua como antioxidante. Estimula o sistema imunitário e minimiza distúrbios de movimento da doença de Parkinson.
Fosfatidilcolina Fosfatidilserina	100 a 400 mg	A suplementação com fosfolipídeos atua em conjunto, tornando as sinapses mais sensíveis e responsivas a todos os neurotransmissores, entre eles a dopamina e a noradrenalina.
Ribosídeos de Nicotinamida Riagev / Niagen	100 a 500 mg	derivado da vitamina B3 de ocorrência natural, precursor NAD+, mantém os níveis de NAD+ aumentados por um período maior de tempo e atua diretamente em fatores energéticos.



NEUROINFLAMAÇÃO

Gera um efeito tóxico nas células, contribuindo para

- estresse celular
- degeneração neuronal e que pode estar correlacionada com doenças neurodegenerativas, como Parkinson, Alzheimer e esclerose múltipla, por exemplo.



NEUROPROTETORES

- **OMEGA 3**

- **VITAMINA E**

- **RESVERATROL**

- ✓ Dietas ricas em antioxidantes, como a **Vitamina E, o Resveratrol e em ácidos graxos Ômega-3** têm sido associadas a melhorias na função cognitiva e na plasticidade sináptica – retarda envelhecimento cerebral.
- ✓ Neutraliza radicais livres e reduzi o estresse oxidativo.
- ✓ O Resveratrol em particular: estimula a produção de óxido nítrico, melhorando o fluxo sanguíneo cerebral, o que aumenta a oxigenação e nutrição dos neurônios, favorecendo o ambiente necessário para a neuroplasticidade. Ativa as sirtuínas = longevidade celular e a resistência ao envelhecimento.

- **CURCUMA**

- ✓ Prevenção de doenças neurodegenerativas

- **RIAGEV**

- ✓ Auxilia na melhora da função cognitiva, da qualidade de vida e da motivação, além de ↓ a fadiga . **300 a 500mg ao dia**

- **CONIGRAPE**

- ✓ Benefícios na redução do estresse oxidativo cerebral, contribuindo para aumento da performance cognitiva e neuroproteção. **250mg ao dia**

- **MG TREONATO**

- ✓ Associação com L treonato – metabólito da vit C – favorece o aumento da biodisponibilidade de mg no SNC, contribuindo para a formação de sinapses e melhora da sinalização neural. **500 a 2g ao dia**



NEUROPROTEÇÃO

Querceteam ----- 100mg

Fosfatidilserina ----- 200mg

Vit B3 ----- 8mg

Vit B6 ----- 3mg

Vit B9 ----- 170mcg

Vit B12 ----- 400mcg

I a 2x ao dia

COGNIÇÃO E MEMÓRIA

Neurozen ----- 250mg

Ubiqsome ----- 50mg

Bacopa monnieri ----- 150mg

I a 2x ao dia



AH, E O ESTRESSE?????

- O estresse está no nosso dia a dia impactando negativamente na nossa qualidade de vida e saúde.

Prejudica significativamente a memória, cognição, atenção, comportamento e também influencia na tomada de decisão.

- O estresse é um **sabotador silencioso** - quando estamos sob pressão, nosso corpo libera cortisol e a adrenalina, e o excesso desses dois hormônios afeta áreas-chave do cérebro, como o córtex pré-frontal, responsável pelo planejamento e autocontrole.

A união desses fatores prejudica a memória de trabalho, favorece decisões impulsivas e impulsiona a sensação de cansaço mental.

SÍNDROME DE BURNOUT



Exaustão física, emocional e mental causado por estresse crônico relacionado ao trabalho.

Problema grave e duradouro, que afeta profundamente a saúde e o bem estar.

Estresse é a causa primária

- Queixas:
 - Não tenho mais vontade de nada, só queria poder dormir e sumir
 - Minha cabeça não desliga, mesmo dormindo
 - Se eu paro, me sinto culpada
 - Meu corpo parece que não descansa
 - Estou sempre acelerada, parece que algo de ruim vai acontecer

ESTRESSE X EXAUSTÃO X BURNOUT

Resposta natural do corpo a demandas e desafios

Quando prolongado, prepara o terreno para exaustão e burnout.

Pontual ou crônico

Esgotamento físico e emocional após longos períodos de estresse.

Cansaço e irritabilidade persistentes.

Esgotamento prolongado

Estresse crônico no trabalho.

Vai além da exaustão: esgotamento e paralização emocional, (pânico e crises de ansiedade)

Distanciamento do trabalho e apoio profissional



Ansiless 5% de escutellarina	250mg 2 x ao dia	Ansiolítico natural, promove relaxamento, melhora de humor, auxilia na ansiedade, depressão e compulsão alimentar. Possui compostos que agem nos receptores benzodiazepínicos (BDZ), com efeitos sedativos e ansiolíticos derivados desta interação com os sítios de ligação GABA. Utilizar com cautela em indivíduos em uso de psicotrópicos. Não deve ser utilizado em crianças, gestantes e lactantes.
Ashwagandha (Ginseng Indiano) Withania somnifera 3% de withanolídeos	80mg até 3x ao dia	Aumenta a energia, melhora qualidade do sono, desempenho sexual, memória e concentração, possui atividade imunomoduladora e antinflamatória. Produz atividade GABA-Like, o que pode explicar os seus efeitos na melhora da qualidade do sono e diminuição dos sintomas da ansiedade
CherryPure Prunus cerasus	480 mg a 1500 mg ao dia	É um liofilizado das cerejas amargas, rico em antocianinas e outros compostos fenólicos; modula a inflamação em exercícios de alta intensidade, pois reduzem a atividade de COX-2 e promotores inflamatórios como TNF- α , e tem ação antioxidante por modular a SOD e glutationa peroxidase. Modula cortisol
Griffonia simplicifolia 95% 5HTP	50mg a 100mg 3x ao dia	Possui extensa e profunda aplicação no equilíbrio das desordens do SNC, como sono, memória, aprendizado e regulação da temperatura e humor. Também auxilia no comportamento sexual, nas funções cardiovasculares, contrações musculares, na regulação endócrina e na depressão. O 5-HTP estimula a produção de melatonina.
L Taurina	150 mg a 250 mg	Aminoácido produzido naturalmente pelo fígado. No cérebro é responsável por aumentar os níveis de GABA, neurotransmissor que promove o relaxamento e a calma, atuando como um “freio” ao desacelerar as atividades cerebrais e induzir ao sono
L Theanina	200 mg a 300 mg	Aumenta a produção cerebral de serotonina e dopamine, bem como GABA. Por esse mecanismo natural, auxilia na redução dos níveis de cortisol, aliviando sintomas de stress, melhorando o humor e sono normalizado.
L Triptofano	500mg a 1,5g	Aminoácido essencial, indispensável na produção de serotonina, que consequentemente, regula o humor e o sono, indicado para tratamentos de ansiedade, stress, hiperatividade, compulsão alimentar e distúrbios do sono.
Magnólia Extrato seco	150 mg a 750 mg	Fitoterápico, antioxidante, e ansiolítico. Atua de forma ampla no nosso organismo, auxilia no controle da ansiedade, índices de cortisol e perda de memória, no que tange o sono seu uso aumenta o sono NREM bem como o REM. Sua ação ansiolítica é comparável a medicamentos como o Diazepam.
Melissa officinalis Extrato seco Ácido rosmarínico	500mg 2x ao dia	Ajuda a modular várias medidas de comportamento, como um moderado sedativo em transtorno do sono, na atenuação de sintomas de desordens nervosas, inclusive a redução de excitabilidade, ansiedade e tensão.
Modulip GC	50 a 200mg ao dia (associado) 200 a 400mg ao dia (isolado)	Diminui o efeito do cortisol nas terminações nervosas simpáticas durante o estresse crônico mantendo e aumentando a capacidade de lipólise e metabolismo celular do organismo.



Phenibut	65mg a 400 mg ao dia Crianças: 25-50 mg 2x a partir de 6 anos de idade	Phenibut é quase idêntico ao GABA, com melhor capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica, porém o efeito farmacológico é o mesmo em comparação com o GABA. Utilizado como tranquilizante e como agente nootrópico (aumenta o desempenho cognitivo) é indicado para diminuir a tensão, o estresse e a insônia, e para aliviar a ansiedade e o medo. É aconselhável não tomar por um longo período de tempo.
Phosphator	1 g a 3 g ao dia	É uma mistura de ácido fosfatídico e fosfatidilserina que pode ser utilizada para a saúde cognitiva, redução do estresse, hipertrofia e recuperação muscular pós exercício.
Rhodiola rósea Extrato seco 3% de Salidroside	200 a 600mg ao dia	Suas propriedades farmacológicas estão relacionadas com a capacidade de modular a ativação de vários componentes do complexo sistema de resposta ao estresse pois promove aumento moderado de endorfinas imunorreativas séricas, proporcionando sensação de bem estar.
Serenzo Extrato de Citrus Sinensis	500mg	Auxilia no controle da inflamação e diminuição dos sintomas associados ao estresse, ansiedade, irritabilidade, mudanças do humor, agressividade, desordens gástricas, distúrbios de sono e dores musculares. Coadjuvante na modulação do cortisol.
Saffrin	176,5 mg ao dia	É o extrato do açafrão, também conhecido como o “ouro vermelho”, extraído e obtido por secagem dos três estigmas vermelhos da flor de Crocus sativus L. Auxilia na perda de peso associado com o controle da saciedade, reduz a compulsão alimentar e a vontade de ingerir doces, redução do estresse, diminuição da ansiedade e sintomas da depressão pela inibição da recaptação de Serotonina. Melhora sintomas da TPM. Ação antioxidante por conter crocina, um carotenoide. Como efeito secundário, tem ação cardioprotetora pela ação antioxidantante
Mulungu Extrato seco	50 a 200mg ao dia	Exerce efeito ansiolítico especialmente em comportamentos defensivos associados a distúrbios de ansiedade generalizados.
Naturcell Lavanda	75mg a 875mg ao dia	Padronizado em 10% de óleo de lavanda, modula serotonina, promove relaxamento, auxilia na ansiedade, depressão e insônia. Ação vasorelaxante, modula acetilcolina, promovendo relaxamento muscular. Atividade ansiolítica comparada a benzodiazepínicos.
Zembrim Sceletium tortuosum	8mg a 50mg 1x ao dia	Melhora humor e qualidade do sono, além de auxiliar em compulsão alimentar, melhora da ansiedade e função cognitiva. Zembrim age no SNC inibindo a recaptação da Serotonina e o transportador de Inibição seletiva da enzima fosfodiesterase do tipo 4 promovendo o alívio rápido e eficaz dos sintomas do estresse e ansiedade, melhora a disposição, o humor e a cognição

Ocibest <i>(0,1% de ociglicosídeo-I, 0,2% de ácido rosmariníco e 2,5% de ácidos triterpênicos)</i>	300mg, 2 a 4x ao dia	Sua ação adaptógena atua na redução do estresse, modulando o eixo HPA (hipotálamo, glândula pituitária e glândula adrenal), responsável pela secreção do cortisol. Além disso, atua na inibição da enzima COMT (catecol-O-metiltransferase), que degrada as catecolaminas, aumentando os níveis de dopamina e noradrenalina. Desta forma, melhora a sensação de bem-estar, as condições do indivíduo em lidar com o estresse diário e, consequentemente, o gerenciamento do peso.
HS Focus <i>(Asparagus officinalis – 5% Asparaprolinas)</i>	6 a 11 anos: 100mg ao dia A partir de 12 anos: 150mg, 1 a 2x dia	Psicoestimulante natural, melhora a resposta negativa ao estresse, aumenta capacidade de tomada de decisão, melhora cognição, reduz fadiga mental e reações de delay, ação neuroprotetora. Protege e repara proteínas danificadas pelo estresse, proteínas essas que quando danificadas favorecem aparecimento de doenças crônicas.
Relissa <i>(Melissa officinalis – 17% de ácidos hidroxicinâmicos e tecnologia Phytosome)</i>	6 a 11 anos: 100mg 1 a 2x dia Acima de 12 anos: 200mg 1 a 2x dia	Melhora ansiedade e humor, promove neuroproteção e neuroplasticidade por aumentar BDNF, 4x mais ação gabaérgica, efeito em até 3 semanas. Tranquilizante, relaxante, melhora sono e humor, melhora processos cognitivos e previne dornas neurodegenerativas do envelhecimento.
Robuvit	100 a 150mg	extrato natural proveniente da madeira de carvalho francês, fonte exclusiva de flavonóides denominados roburinas. Ativo seguro e livre de cafeína, capaz de trazer mais vitalidade e energia para o dia a dia, reduzindo a fadiga e melhorando o desempenho físico e o humor muito indicado para casos de burnout, seu uso pode ser associado ou isolado.
Neurozen	250mg 2x ao dia	fitoativo padronizado em polissacarídeos e triterpenos promove saúde cerebral, através do aumento do fluxo sanguíneo melhorando capacidade de memória. Indicado inclusive para doenças neurodegenerativas, como demências e doença de Alzheimer, tanto tratamento como prevenção.



SPRAY ANSIOLÍTICO

Tintura de passiflora _____ 400mg/mL

L theanine _____ 80mg/mL

Zembrin® _____ 8mg/mL

Spray oral qsp _____ 60mL

Borrifar 3 a 5 jatos na boca 3x ao dia.

BURNOUT

Ansiless ----- 250mg

Whitania sonífera ----- 200mg

I a 2x ao dia

Robuvit ----- 150 mg

Ix ao dia

FADIGA CRÔNICA E MEMÓRIA

PQQ ----- 10 mg

Complexo B ----- 100 mg

Zinco Quelado ----- 20 mg

Riagev ----- 150 mg

Tomar I dose ao dia.



Benefits of Mindfulness

Increases
Energy

Improved
Awareness

Reduces
Depression

Boosts
Focus

Improved
Mood

Reduced
Stress

Improved
Sleep

Relieves
Anxiety

Increases
Empathy

Improved
Self-
Esteem



MAS E O SONO?????

- Sono é o maestro do nosso corpo – é importante para:
aprendizado, na memória, na concentração, na estabilização do humor, redução da inflamação.
- A privação de sono nos coloca em estado de alerta:
aumenta incidência de depressão, ansiedade, impulsividade, diminui imunidade
maior risco de doenças (Obesidade, Diabetes ,Alzheimer, Recuperação muscular)
- Neuroplasticidade depende de um sono profundo

Passiflora Extrato seco 3% Flavonoides e 2% de Vitexina	600mg ate 2x ao dia	Age como depressor inespecífico do sistema nervoso central. Ansiolítico, sedativo, tensão nervosa e insônia
Pfaffia paniculata extrato seco	300 mg a 500 mg	Tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, além de aumentar a capacidade cognitiva do cérebro, melhorar a memória e a qualidade do sono, reforçar a imunidade e reduzir os níveis de triglicerídeos e colesterol.
Prosleep	130 a 260mg ao dia 1 hora antes de deitar	É um modulador do sono. Blend de fitonutrientes com grande poder antioxidant, neutraliza as citocinas inflamatórias relacionadas ao estresse oxidativo, reduz a degradação do triptofano, mantendo os níveis de serotonina e melatonina, evitando distúrbios do sono. Aumentam as ondas alfa cerebrais, aumentando serotonina, dopamina, glicina e níveis de gaba, além de atividade neuroprotetora. Perfil farmacológico similar ao Zolpidem.
Relora	250mg 2 a 3x ao dia	Combinação de constituintes ativos de plantas, o honokiol e a berberina, com eficácia comprovada na diminuição da ansiedade, agitação do sono, níveis de cortisol e compulsão alimentar relacionada ao estresse. O honokiol apresenta atividade ansiolítica comparada ao Diazepam sem efeitos colaterais associados, como sedação.
Valeriana Officinalis Extrato Ácido valerênico	50 a 300mg ao dia	Indicada na ansiedade; na insônia, tem atividade sedante. Diferentes estudos bioquímicos têm demonstrado que o ácido valerênico inibe sistema enzimático central do GABA. O aumento deste se associa a uma diminuição da atividade do SNC
Zembrim Sceletium tortuosum	8mg a 50mg 1x ao dia	Melhora humor e qualidade do sono, além de auxiliar em compulsão alimentar, melhora da ansiedade e função cognitiva. Zembrin age no SNC inibindo a recaptação da Serotonin e o transportador de Inibição seletiva da enzima fosfodiesterase do tipo 4 promovendo o alívio rápido e eficaz dos sintomas do estresse e ansiedade, melhora a disposição, o humor e a cognição
Herbatonin	10 a 50mg	Fitomelatonina. Sua dosagem é 10x maior que a relação em melatonina.



MELHORA DA QUALIDADE DO SONO

Mg quelado ----- 50 mg

Herbatonin ----- 25 mg

Passiflora ----- 600mg

Ingerir antes de dormir.

Creatina 2,5 g

Magnesio inositol 1,0 g

Sachês ou pote.

Ingerir após o jantar.

MELHORA DA INDUÇÃO AO SONO E RELAXAMENTO

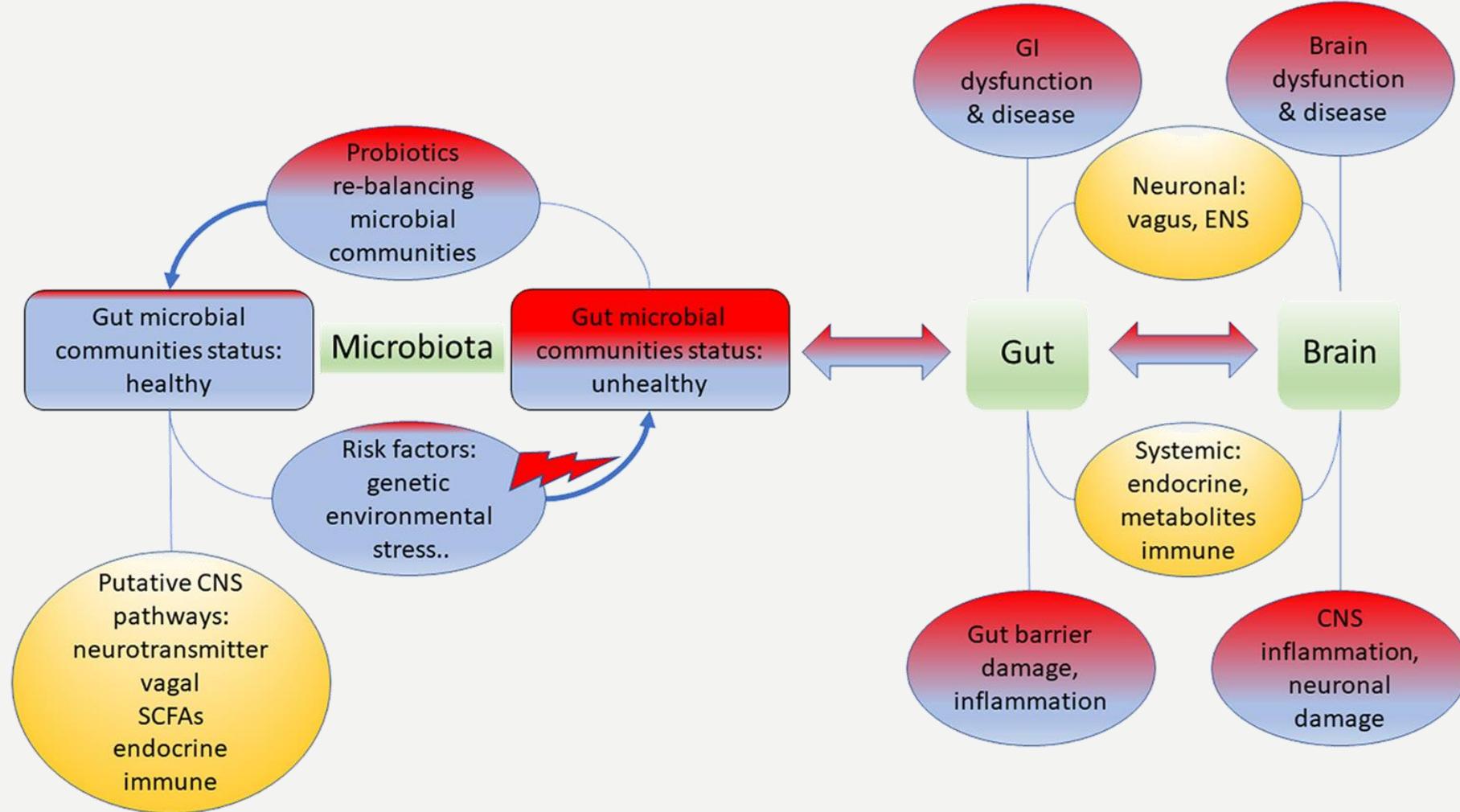
Passiflora ----- 600 mg

Valeriana ----- 300 mg

Zembrin ----- 10 mg

Ingerir 30 minutos antes de deitar.

E A NOSSA MICROBIOTA?????





EIXO CEREBRO INTESTINO

Inulina 2g

FOS 1,5 g

Sachês ou pote

Tomar 1 x ao dia diluído em agua.

Pool probiotico

Lacto acidophilus 2 bi

Lacto rhamnosus 1 bi

bifidobacterium bifidum 1 bi

Lactococcus lacti 2 bi

Tomar 1x ao dia, a noite ou pela manhã



ESTIMULANTES

Enxtra Alpinia Galanga	300 mg	Usado para ajudar a aliviar a fadiga e o alerta mental. Assim como a cafeína, bloqueia a ligação da adenosina aos seus receptores e estimula a liberação de dopamina. Entretanto, a cafeína promove a vasoconstrição a nível cerebral o que acarreta na redução do fluxo sanguíneo enquanto a alpinia é responsável por promover a vasodilatação e portanto, mantém o fluxo sanguíneo com ou sem a cafeína. A homeostase do fluxo sanguíneo evita o efeito de “cafeína crash” sendo assim pode ser associada a cafeína para a prolongação do seus efeitos sem os paraefeitos. Estimulante do SNC, ajuda no foco e concentração, sem os efeitos indesejados da cafeína. Acerto cognitivo, melhora condição neuronal. Melhora estado de alerta. Pode ser usado por crianças
Cafeína	50 a 400mg	Estimulante do SNC , utilizado em pré-treino pois aumenta a agilidade e a disposição, por diminuir a sensação de fadiga; aumenta a força, a contração muscular e a resistência; melhora a respiração, por estimular a dilatação das vias respiratórias; facilita a queima de gordura nos músculos; emagrece, pois tem efeito termogênico, que acelera o metabolismo e a queima de gordura, além de diminuir o apetite.
Teacrine	50 a 200mg	Melhora cognição, concentração, motivação, foco e diminui fadiga. Indicado para melhora de performance mental e física. Aumenta humor e disposição. Promove sensação de relaxamento, inibe atividade de receptores adenosinérgicos. Também atua nos receptores dopaminérgicos. Contribui para diminuir níveis de ansiedade tendo em vista que não aumenta a pressão sanguínea e taquicardia. Não causa irritabilidade ou tolerância.



MELHORA PERFORMANCE CEREBRAL

Creatina _____ 1 a 5g

Taurina _____ 150mg a 300 mg

Coenzima Q10 (CAVAQ10) ____ 30mg

Sachês

Tomar 1 sachê em 200ml 30 minutos antes de deitar

ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Teacrine ----- 80 mg

Ubiqsome ----- 100 mg

NADH ----- 10 mg

IX ao dia, conforme a necessidade.

Obrigado!



Quando você muda a
maneira como olha
as coisas, as coisas
que você olha
mudam.



@bellacquafarma
@marciawendelstein
@vincent_de_soza
@jeronimopmartins