



# 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.*



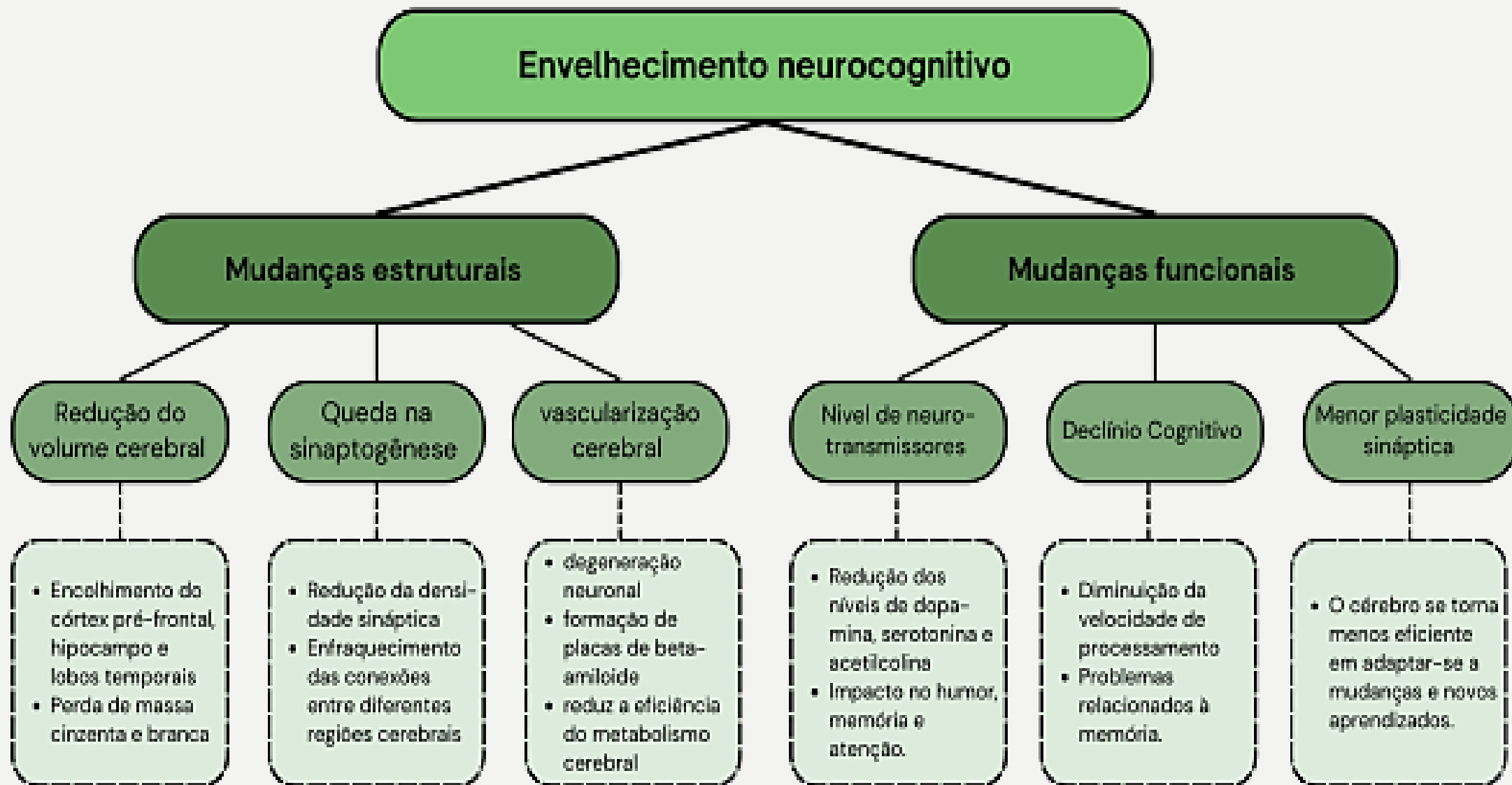


# ENVELHECIMENTO CEREBRAL

*Alterações fisiológicas e bioquímicas:*

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





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



# REDUÇÃO DO VOLUME CEREBRAL

*Redução do volume cerebral em áreas de*

- *Hipocampo*
- *córtex pre 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 neuronais 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



<b>Ácido Glutâmico</b>	100 a 500 mg	Precursor de Gaba
<b>L-Arginina</b>	100 a 400 mg	Interage com outras moléculas como catecolaminas, gaba, oxido 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 oxido nítrico endógeno
<b>Gaba</b>	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
<b>L-Glicina</b>	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.
<b>L-Glutamina</b>	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.
<b>L-Metionina</b>	200 a 1000mg	Ligada na síntese da s-adenosil metionina
<b>L-Ornitina</b>	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.
<b>L-Taurina</b>	100 a 600 mg	Antioxidante, antiinflamatório 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
<b>L-Theanina</b>	50 a 300mg	Atua no funcionamento do SNC. Regula ansiedade. Melhora cognição e sono. Calmante, relaxante, equilibra nível emocional.
<b>L-Triptofano</b>	250 a 500 mg	Precursor da síntese de serotonina e melatonina. Melhora bem-estar. Ação parassimpática e aumento de imunidade. Ação antioxidante.
<b>L-Carnosina</b>	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

<b>Cobre</b>	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.
<b>Ferro</b>	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.
<b>Magnésio</b>	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.
<b>Manganês</b>	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.
<b>Selênio</b>	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 glutathione endógena. Níveis altos ou baixos interferem em neurotransmissores cerebrais.
<b>Zinco</b>	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

<b>VIT A</b>	5000 A 50000 UI	Atua em sinergia com vitamina D elevando suas propriedades antioxidantes. A transcrição da vitaminas 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.
<b>Vitaminas do Complexo B</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>
<b>VIT C</b>	500mg a 1 g	Antioxidante, imunomodulador.
<b>VIT D</b>	200 a 2000 UI	Mantenedora de cálcio e fósforo sérico. Atua como imunoestimulante de macrófagos humanos. Possui atividade antioxidante e antimutagênica. 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.
<b>VIT E</b>	200 a 400 UI	Antioxidante, através da retirada de espécies reativas de oxigênio do organismo que geram processos inflamatórios.
<b>Piridoxal 5 fosfato</b>	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).



<b>Neuravena</b>	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.
<b>Creatina</b>	3g a 5g	Recentes estudos apontam uma melhora na performance cognitiva, e auxílio 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.
<b>NADH</b>	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.
<b>PQQ</b>	10 a 20mg	Antioxidante, melhora desempenho cognitivo, ajuda a suprimir processos neuroinflamatórios, auxilia em doenças neurodegenerativas como Parkinson e alzheimer, melhora ansiedade.
<b>Acetil L Carnitina</b>	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.
<b>Coenzima Q10</b>	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.
<b>Ácido Alfa Lipóico</b>	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.



<b>Bacopa monieri</b>	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.
<b>SAME</b>	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.
<b>DMAE</b>	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.
<b>Fosfatidilcolina Fosfatidilserina</b>	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.
<b>Ribosídeos de Nicotinamida Riagev / Niagen</b>	100 a 500 mg	derivado da vitamina B3 de ocorrência natural, precursor NAD <sup>+</sup> , mantém os níveis de NAD <sup>+</sup> 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

Quercetam ----- 100mg

Fosfatidilserina ----- 200mg

Vit B3 ----- 8mg

Vit B6 ----- 3mg

Vit B9 ----- 170mcg

Vit B12 ----- 400mcg

1 a 2x ao dia

## COGNIÇÃO E MEMÓRIA

Neurozen ----- 250mg

Ubiqsome ----- 50mg

Bacopa monnieri ----- 150mg

1 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





<b>Ansiless</b> 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 GABAA. Utilizar com cautela em indivíduos em uso de psicotrópicos. Não deve ser utilizado em crianças, gestantes e lactantes.
<b>Ashwagandha (Ginseng Indiano)</b> <b>Withania somnifera</b> 3% de withanolídeos	80mg até 3x ao dia	Aumenta a energia, melhora qualidade do sono, desempenho sexual, memória e concentração, possui atividade imunomoduladora e antiinflamatória. Produz atividade GABA-Like, o que pode explicar os seus efeitos na melhora da qualidade do sono e diminuição dos sintomas da ansiedade
<b>CherryPure</b> <b>Prunus cerasus</b>	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- $\alpha$ , e tem ação antioxidante por modular a SOD e glutatona peroxidase. Modula cortisol
<b>Griffonia simplicifolia</b> 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.
<b>L Taurina</b>	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
<b>L Theanina</b>	200 mg a 300 mg	Aumenta a produção cerebral de serotonina e dopamina, bem como GABA. Por esse mecanismo natural, auxilia na redução dos níveis de cortisol, aliviando sintomas de stress, melhorando o humor e sono normalizado.
<b>L Triptofano</b>	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.
<b>Magnólia Extrato seco</b>	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.
<b>Melissa officinalis Extrato seco</b> <b>Ácido rosmarínico</b>	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.
<b>Modulip GC</b>	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.



<b>Phenibut</b>	<b>65mg a 400 mg ao dia</b> <b>Crianças: 25-50 mg 2x a partir de 6 anos de idade</b>	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.
<b>Phosphator</b>	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.
<b>Rhodiola rósea</b> 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.
<b>Serenzo</b> Extrato de Citrus Sinensis	500mg	Auxilia no controle da inflamação e diminuição dos sintomas associados ao estresse, ansiedade, irritabilidade, mudanças do humor, agressividade, distúrbios de sono e dores musculares. Coadjuvante na modulação do cortisol.
<b>Saffrin</b>	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 antioxidante
<b>Mulungu Extrato seco</b>	50 a 200mg ao dia	Exerce efeito ansiolítico especialmente em comportamentos defensivos associados a distúrbios de ansiedade generalizados.
<b>Naturcell Lavanda</b>	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.
<b>Zembrim</b> <b>Sceletium tortuosum</b>	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 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

<b>Ocibest</b> (0,1% de ociglicosídeo-I, 0,2% de ácido rosmarínico e 2,5% de ácidos triterpênicos)	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, conseqüentemente, o gerenciamento do peso.
<b>HS Focus</b> (Asparagus officinalis – 5% Asparaprolinas)	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.
<b>Relissa</b> (Melissa officinalis – 17% de ácidos hidroxicinâmicos e tecnologia Phytosome)	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 dorças neurodegenerativas do envelhecimento.
<b>Robuvit</b>	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.
<b>Neurozen</b>	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

1 a 2x ao dia

Robuvit ----- 150 mg

1x ao dia

## FADIGA CRÔNICA E MEMÓRIA

PQQ ----- 10 mg

Complexo B ----- 100 mg

Zinco Quelado ----- 20 mg

Riagev ----- 150 mg

Tomar 1 dose ao dia.



# Benefits of Mindfulness

Improved Mood

Reduced Stress

Improved Sleep

Relieves Anxiety

Increases Empathy

Improved Self-Esteem

Boosts Focus

Reduces Depression

Improved Awareness

Increases Energy







# 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



<b>Passiflora Extrato seco</b> 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
<b>Pfaffia paniculata extrato seco</b>	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.
<b>Prosleep</b>	130 a 260mg ao dia 1 hora antes de deitar	É um modulador do sono. Blend de fitonutrientes com grande poder antioxidante, 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.
<b>Relora</b>	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.
<b>Valeriana Officinallis Extrato</b> 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
<b>Zembrim</b> 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 recaptção 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
<b>Herbatonin</b>	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.

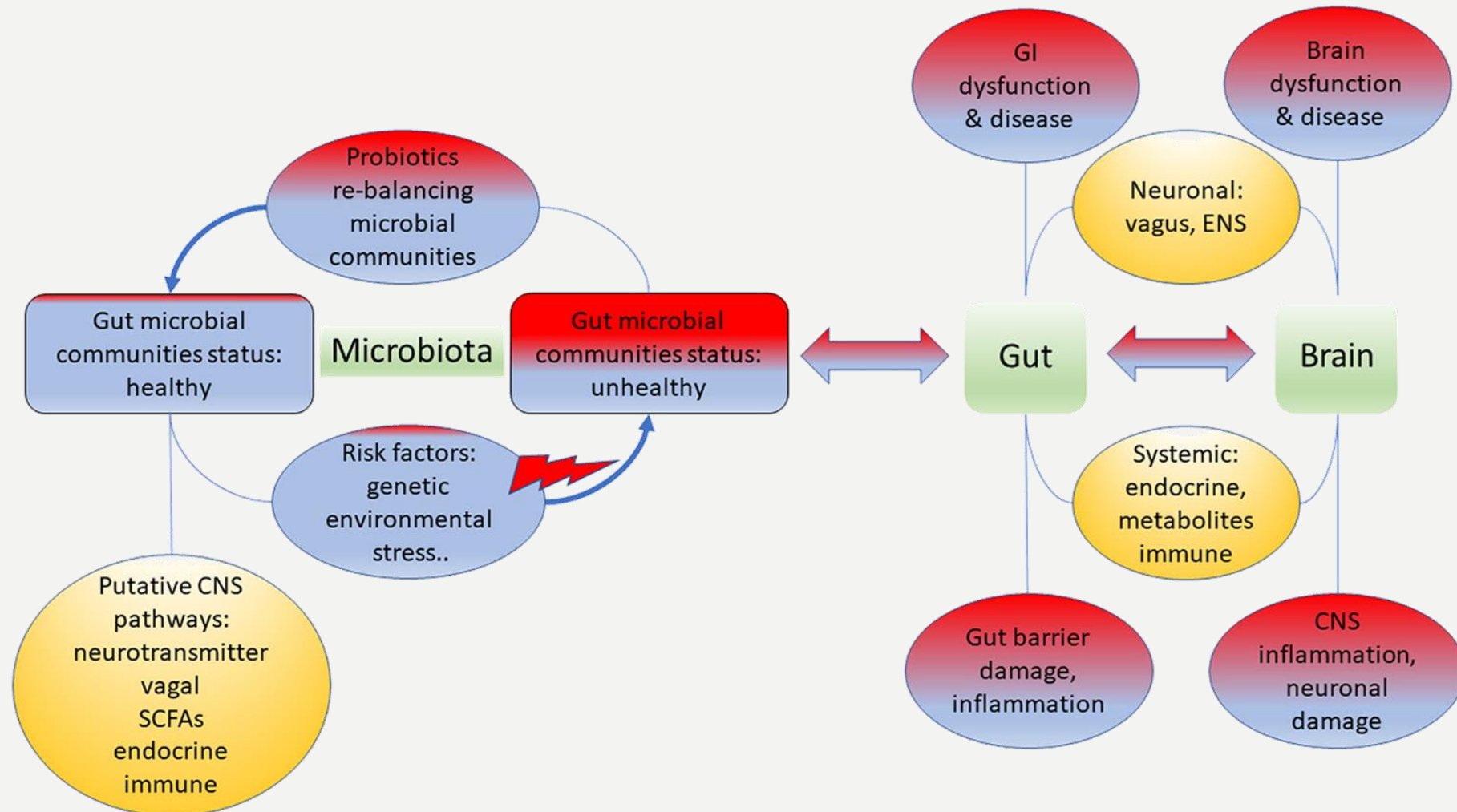
Creatina 2,5 g  
Magnesio inositol 1,0 g  
Sachês ou pote.  
Ingerir após o jantar.

## 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 água.

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

<b>Enxtra Alpinia Galanga</b>	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
<b>Cafeína</b>	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.
<b>Teacrine</b>	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

Ubiquinol ----- 100 mg

NADH ----- 10 mg

1X 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