

ALIMENTOS DA FELICIDADE

NUTRIÇÃO PROMOVENDO BEM-ESTAR MENTAL

INFLAMAR NÃO É
NORMAL! DESCUBRA
O PODER DA
ALIMENTAÇÃO NA
SAÚDE FEMININA.

A CIÊNCIA DO
EXERCÍCIO FÍSICO:
A LINDA AMIZADE
ENTRE PSICOLOGIA
E NUTRIÇÃO.

SERÁ QUE É
BURNOUT OU
SUAS ESCOLHAS
ESTÃO TE
SABOTANDO?



LEIA
ONLINE

INOVAÇÃO E PODER COM PEPTISTRONG™

LiveStrong é uma fórmula prática e inovadora que traz as propriedades do exclusivo PeptiStrong™.

Experimente incluir **LiveStrong** no seu café da manhã ou em um lanche entre as principais refeições, especialmente se você prioriza uma alimentação equilibrada e já consome proteínas e outros nutrientes em quantidades adequadas.



CARTA DO CEO

Com o passar dos anos, torna-se cada vez mais evidente que a saúde precisa ser cuidada de forma integral, indo muito além de tratar sintomas isolados. O corpo humano é um sistema complexo, no qual mente, emoções e funções fisiológicas estão profundamente interligadas. Por isso, compreender e respeitar essa integração é essencial para alcançar bem-estar duradouro e uma vida longeva. A alimentação equilibrada, a prática de atividades físicas e o cuidado com a saúde mental não devem ser vistos como elementos separados, mas como partes de um mesmo organismo que se comunica constantemente e precisa de atenção plena.

É com esse olhar mais amplo que, nesta 10ª edição da Revista Cia da Saúde, reforçamos nosso compromisso em levar informação de qualidade, baseada em ciência, para franqueados, parceiros e clientes. O foco desta edição é a fascinante ligação entre intestino e cérebro, tema que ganha cada vez mais relevância em pesquisas atuais, assim como temáticas abrangendo saúde da mulher e a relação em construção de tecnologia, mídias e nutrição.

Nosso propósito é contribuir para uma rede mais consciente e preparada para transformar vidas por meio de escolhas mais saudáveis. Ao unirmos nutrição, psicologia e práticas corporais, exploramos estratégias que podem nutrir a saúde mental de forma positiva, promovendo equilíbrio e qualidade de vida. Afinal, cuidar do corpo é também cuidar da mente, e compreender essa conexão é um passo fundamental para viver com mais saúde e plenitude.



ANGELO PIMENTEL
CEO REDE CIA DA SAÚDE

NOSSAS MARCAS





A nova era dos suplementos!

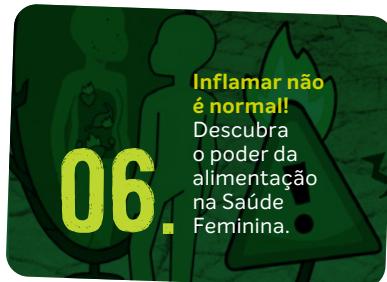
A linha PiùFort, da **PiùVita**, em parceria com a nutricionista **Luciana Leães**, traz fórmulas puras, eficazes e seguras, com cápsulas 100% veganas, livres de dióxido de silício e dióxido de titânio.



Descubra uma suplementação que promove energia, vitalidade e bem-estar, com a confiança de quem entende que saúde é o nosso maior ativo!



SUMÁRIO



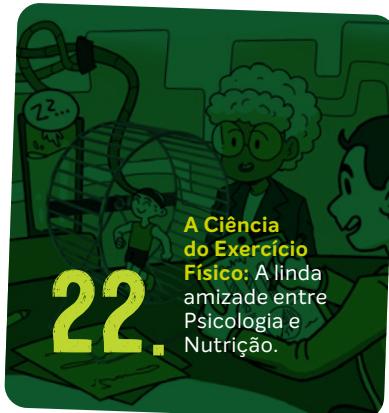
08. Mais do que Estética:
Um olhar completo sobre o Lipedema.

10. Para além da Conectividade: Resgate seu Bem-estar Psicológico.

12. Será que é Burnout ou suas escolhas estão te sabotando?



20. Nutrição de Precisão:
Uma bússola interna para sua saúde.



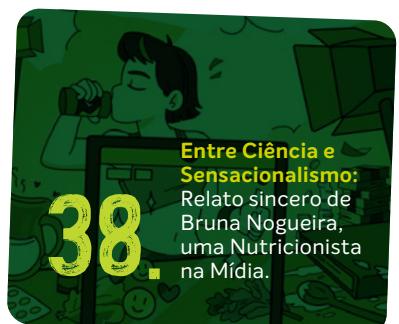
24. Nutrição & Tecnologia:
O futuro da Saúde do Cérebro e da Longevidade.

27. Da Sombra ao Holofote:
A mudança na percepção da Saúde Mental.

30. O recente Protagonismo dos Suplementos Funcionais.

34. Flexitarianismo: Um jeito sustentável de Comer com Consciência.

35. Autoimagem no Fisiculturismo: Os Bastidores do Esporte.



42. Quem Faz a Cia?

46. Por Que Mudar para uma Franquia?



PRODUTOS NATURAIS

SIGA A REDE CIA:
WWW.REDECIADASAUDE.COM.BR
 /REDECIADASAUDE

REDE CIA DA SAÚDE PRODUTOS NATURAIS LTDA. CNPJ: 03.000.252/0001-09

ENDEREÇO: R. FAGUNDES VARELA, 1320 - AREIAS, SÃO JOSÉ/SC, CEP 88113-800

10ª EDIÇÃO 2026

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E EXCLUSIVA
NAS LOJAS DA REDE CIA DA SAÚDE.

TIRAGEM: 10 MIL EXEMPLARES.

AS IDEIAS EXPRESSAS NOS ARTIGOS ASSINADOS, SÃO DE RESPONSABILIDADE DO AUTOR.

DIREÇÃO COMERCIAL:
PAULO HERARTE

DIREÇÃO DE MARKETING:
MICHELLE BERTICELLI NUNES

DIREÇÃO DE ARTE:
ADRIANO PINHEIRO FERNANDES

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:
BEATRIZ DE PAULA MATTOS

ILUSTRAÇÃO:
JÚLIA TEIXEIRA DOMINGUES

REVISÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO:
LARISSA RAQUEL MACHADO CRN 10 7035

REVISÃO GERAL:
DEPARTAMENTO DE MARKETING REDE CIA DA SAÚDE



ACESSO AQUI AS REFERÊNCIAS DAS MATERIAS

INFLAMAR NÃO É NORMAL!

DESCUBRA O PODER DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE FEMININA

A saúde da mulher exige uma atenção integral e personalizada, especialmente em uma era marcada pelo estresse crônico, distúrbios hormonais e doenças inflamatórias silenciosas. Condições como a endometriose, a síndrome dos ovários policísticos (SOP) e as desordens autoimunes têm se tornado cada vez mais comuns, e a alimentação tem um papel decisivo nesse cenário.

A dieta anti-inflamatória pode se tornar uma poderosa aliada da mulher moderna, promovendo bem-estar físico, equilíbrio hormonal e qualidade de vida em todas as suas fases. Mais que uma tendência, trata-se de uma abordagem nutricional com respaldo científico que contribui diretamente para o equilíbrio hormonal, redução de sintomas como inchaço e cólica ou até quadros de ansiedade e depressão.

O QUE É E POR ONDE COMEÇAR?

A dieta anti-inflamatória é um padrão alimentar focado em alimentos

naturais, funcionais e minimamente processados, que ajudam a modular o sistema imune e reduzir os marcadores inflamatórios no corpo. Essa alimentação valoriza frutas, verduras, legumes, oleaginosas, grãos integrais, proteínas magras e gorduras boas, como o azeite de oliva e o ômega 3.

A inflamação é uma resposta natural do organismo a agressões, mas quando se torna crônica pode estar relacionada a doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade e problemas cardiovasculares. Esse estado inflamatório costuma ser estimulado pelo consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares refinados, farinhas brancas, frituras e embutidos, pois elevam a glicemia rapidamente, aumentam a produção de radicais livres



e favorecem o acúmulo de gordura visceral, fatores que ativam constantemente o sistema imunológico.

Por outro lado, ao reduzir ou eliminar esses alimentos da rotina, diminui-se a exposição a tais gatilhos inflamatórios, promovendo um ambiente metabólico mais equilibrado e saudável.

POR QUE É TÃO IMPORTANTE PARA A MULHER?

O corpo feminino é naturalmente mais suscetível a variações hormonais, o que pode gerar picos inflamatórios e fases específicas do ciclo menstrual na TPM, durante a gestação ou menopausa. Além disso, condições como endometriose, SOP, enxaqueca, doenças autoimunes e depressão têm forte relação com a inflamação crônica.

Outro exemplo relevante e ainda pouco reconhecido é o lipedema, uma condição crônica que afeta quase exclusivamente as mulheres, caracterizada pelo acúmulo anormal e doloroso de gordura nas pernas, quadris e, em alguns casos, nos braços. Apesar de frequentemente confundido com obesidade, o lipedema tem forte componente inflamatório e está associado à dor nos membros e sensibilidade ao toque.

A alimentação anti-inflamatória surge como uma aliada terapêutica importante, pois pode ajudar a reduzir a inflamação, aliviar sintomas e promover uma melhor qualidade

de vida. Táticas como a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento de alimentos antioxidantes e ricos em ômega-3 são especialmente benéficas nesse contexto.

Ao adotar esse tipo de alimentação, é possível:

- » Regular o ciclo menstrual e amenizar sintomas da TPM;



- » Reduzir dores crônicas, como as associadas à endometriose;
- » Melhorar a fertilidade;
- » Apoiar a saúde intestinal, essencial para produção de neurotransmissores como a serotonina, que impactam diretamente o humor e o bem-estar emocional;
- » Manter o equilíbrio hormonal, inclusive na menopausa;
- » Contribuir para uma longevidade saudável, prevenindo doenças cardiovasculares, metabólicas e neurodegenerativas.



ALIMENTAÇÃO É AUTO CUIDADO

Cuidar da alimentação é também cuidar da saúde emocional. Muitas mulheres vivem em constante estado de estresse, correria e exaustão, o que aumenta a produção de cortisol e estimula a inflamação no corpo. A alimentação pode ser mecanismo de equilíbrio e reconexão com o próprio corpo.

Pequenas mudanças já trazem resultados significativos: tomar um chá de gengibre ou cúrcuma à tarde, incluir folhas verdes em pelo menos uma refeição do dia, trocar o pão branco por uma versão integral com sementes e reduzir o excesso de açúcar são passos simples, mas capazes de transformar a saúde física e emocional.

Ao escolher alimentos que nutrem de verdade, a mulher se reconecta com sua vitalidade, força e bem-estar. É tempo de olhar para dentro, de ouvir os sinais do corpo e de fazer da nutrição uma aliada nessa jornada.



TATIANE APARECIDA DE SOUZA
Nutricionista da Rede Cia da Saúde
CRN 10 7846
@nutricionistataianesouza

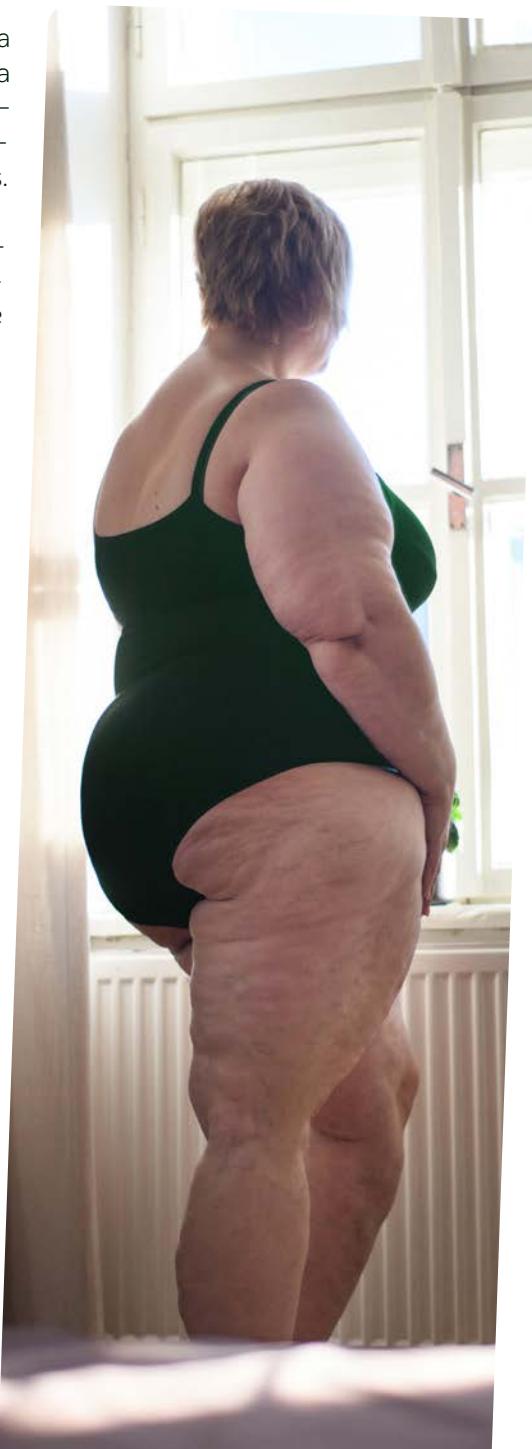
Nutricionista graduada pela Estácio de Santa Catarina, com pós-graduação em **Comportamento Alimentar** e formação complementar em gestão de pessoas, vendas e liderança. Atua em nutrição clínica e produção de alimentos, unindo prática e atualização constante em comportamento alimentar, boas práticas e saúde emocional. Dedica-se à promoção de hábitos saudáveis, educação nutricional e desenvolvimento de estratégias que integram equilíbrio físico e emocional.

MAIS DO QUE ESTÉTICA: UM OLHAR COMPLETO SOBRE O LIPEDEMA

O lipedema é uma doença crônica e inflamatória que se manifesta com o acúmulo anormal e desproporcional de gordura, principalmente nas pernas, coxas e braços.

Essa condição, de origem multifatorial, aflige majoritariamente mulheres, sendo realidade de **cerca de 12% da população feminina brasileira**. Embora sua causa não seja totalmente compreendida, especialistas apontam a influência genética e hormonal, já que tende a se manifestar ou piorar em períodos de grandes mudanças hormonais, como a puberdade, gravidez e menopausa.

O diagnóstico é feito do questionamento sobre o histórico familiar do paciente, avaliação dos sinais e sintomas e do exame físico, que identificarão características essenciais da patologia, como: aumento simétrico e desproporcional dos membros, tecido adiposo com nódulos dolorosos ao toque, hipersensibilidade corporal, edema ortostático e a resistência a dietas tradicionais, com dificuldade de perda de peso nas áreas afetadas mesmo com dieta hipocalórica.

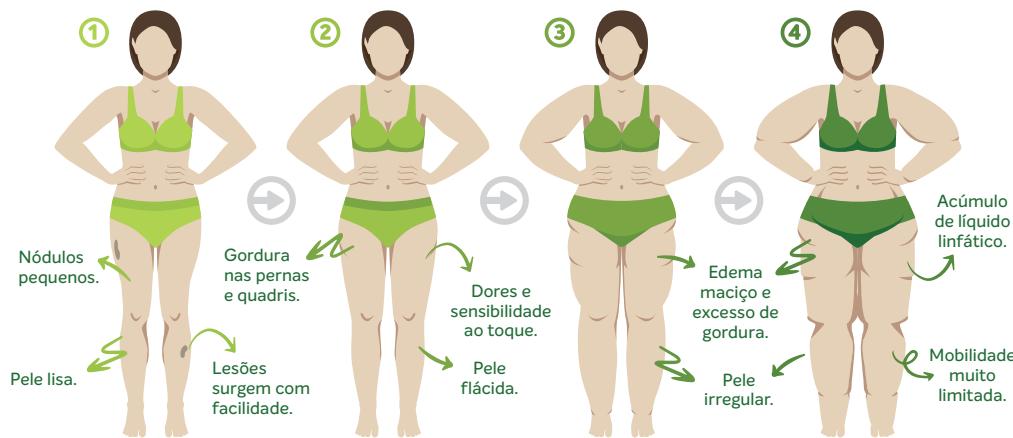


CLASSIFICAÇÃO E PROGRESSÃO DA DOENÇA

De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, o lipedema é classificado em 4 estágios baseados na progressão dos sintomas e da textura da pele e do tecido adiposo.

- » **Grau 1:** A pele ainda é lisa, mas já é possível sentir pequenos nódulos de gordura ao toque. Há facilidade para a formação de hematomas.
- » **Grau 2:** A gordura nas pernas e quadris aumenta, a pele fica mais flácida, e o paciente pode sentir sensibilidade e dor.
- » **Grau 3:** O acúmulo de gordura é severo, com dobras na pele, levando a deformidades. O tecido adiposo fica endurecido e os nódulos se tornam mais evidentes.
- » **Grau 4:** Similar ao grau 3, mas com um comprometimento mais significativo. O volume de gordura e inchaço é muito alto, com linfedema. A mobilidade fica severamente limitada por deformidades.

OS 4 ESTÁGIOS DO LIPEDEMA



O IMPACTO OCULTO E A LUTA SILENCIOSA

O diagnóstico de lipedema frequentemente desencadeia problemas de saúde mental, como baixa autoestima, ansiedade e depressão. Isso se deve, em grande parte, à dificuldade de se enquadrar nos padrões de beleza impostos pela sociedade e à desinformação que cerca a doença, tornando o diagnóstico um desafio constante por ser frequentemente confundido com obesidade, linfedema ou insuficiência venosa crônica.

Essa confusão não apenas atrasa o diagnóstico correto, mas também invalida a luta do paciente, que muitas vezes é julgado por uma suposta “falta de disciplina” que, somada à dor crônica e limitação de mobilidade que a doença causa, contribui para o desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão, podendo levar ao isolamento social. Por causa do seu impacto emocional, o acompanhamento psicológico é vital. Lidar com as inseguranças e a baixa autoestima é essencial para o bem-estar do paciente. A terapia estimula o autocuidado e a autoaceitação, componentes cruciais para um tratamento bem-sucedido.

Apesar do lipedema não ter cura, uma abordagem completa, consistente e multidisciplinar, focada no alívio dos sintomas pode transformar a vida do indivíduo. Trata-se de

um compromisso contínuo com a saúde, que vai muito além do que se vê no espelho.

O tratamento conservador é a primeira e mais importante linha de ação, visando a uma mudança duradoura no estilo de vida.

NUTRIÇÃO E O COMBATE À INFLAMAÇÃO

O nutricionista desempenha um papel fundamental no manejo da doença. O plano alimentar é personalizado e focado na desinflamação do organismo. As estratégias nutricionais incluem:

» **Hidratação:** A ingestão adequada de água é crucial para auxiliar na eliminação de citocinas inflamatórias presentes no tecido adiposo doente.

» **Alimentos para Priorizar:** Incluir fontes de ômega-3 (salmão, sardinha), frutas, vegetais, grãos integrais, nozes e sementes. Especiarias como açafrão, gengibre e alho são poderosos anti-inflamatórios naturais.

» **Alimentos para Evitar:** Reduzir o consumo de ultraprocessados, açúcares refinados, óleos vegetais refinados, álcool e carnes vermelhas em excesso. O uso de suplementos com propriedades antioxidantes

pode ser um complemento valioso quando necessário.

Além da dieta, outras terapias físicas são essenciais para o tratamento conservador:

» **Compressão:** O uso de meias e vestimentas de compressão melhora a circulação, reduz o inchaço e alivia a dor.

» **Drenagem Linfática Manual:** Uma massagem específica que ajuda a reduzir o inchaço.

» **Atividade Física:** Exercícios de baixo impacto, como natação e caminhada, são cruciais para melhorar a circulação e a mobilidade.

Em alguns casos, a cirurgia é uma opção para aliviar os sintomas. Ela consiste em uma lipoaspiração especializada, realizada com o cuidado de preservar os vasos linfáticos. Mesmo assim não é uma solução definitiva. É fundamental que o tratamento conservador seja mantido após a intervenção cirúrgica, pois é a sinergia entre eles que irá garantir resultados positivos e promissores a longo prazo.



MARIANA BELO DE OLIVEIRA
Nutricionista da
Rede Cia da Saúde
CRN 10 12598P
@marianabeelo

PARA ALÉM DA CONECTIVIDADE:

RESGATE SEU BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Nos últimos anos, tornou-se evidente a centralidade do meio digital em nossa rotina. Internet, aplicativos e jogos eletrônicos passaram a ocupar grande parte do tempo das pessoas, seja como fonte de informação, lazer ou interação social. Durante a pandemia de Covid-19, esse processo se intensificou: as políticas de isolamento levaram a uma maior dependência das telas como forma de enfrentar a solidão, a ansiedade e a monotonia do isolamento. Pesquisas realizadas nesse período observaram um aumento expressivo no uso da internet, demonstrando como a vida digital se tornou ainda mais integrada ao cotidiano.

A conectividade trouxe ganhos inegáveis, como a continuidade de ati-

vidades de trabalho e estudo em formato remoto, além de novas possibilidades de entretenimento. Contudo, também revelou desafios importantes. O contato presencial foi substituído, em muitos casos, por interações virtuais: uma mensagem em vez de uma conversa face a face, uma curtida no lugar de um abraço ou de uma palavra de reconhecimento. Além disso, novos hábitos se consolidaram: o home office tornou-se mais frequente, os serviços de delivery reduziram a ida a restaurantes e é cada vez menos comum ver pessoas reunidas em praças e parques.

Essas mudanças refletem como a vida cotidiana se tornou mais mediada pela tecnologia e menos per-

meada pelo encontro espontâneo e pela convivência social presencial. A substituição, embora prática, não oferece a mesma riqueza de trocas emocionais e afetivas que os encontros presenciais proporcionam.

ALÉM DOS EFEITOS EMOCIONAIS

Esse fenômeno traz repercussões para a saúde mental. O afastamento físico pode contribuir para sentimentos de solidão, vulnerabilidade emocional e prejuízo nas habilidades sociais, além de aumentar o risco de quadros como ansiedade e depressão. Em alguns casos, instala-se um ciclo difícil de romper: o isolamento intensifica sintomas depressivos, e esses sintomas, por



Müller desde 2007

aipim, batata doce & banana chips

aipimchips.com.br

sua vez, reduzem a motivação para buscar novas interações sociais.

Os efeitos não se restringem à esfera emocional. O uso excessivo de telas também interfere em processos cognitivos, como a memória operacional e a organização das informações adquiridas, dificultando o armazenamento e a recuperação de conteúdos aprendidos. Paralelamente, o prolongado tempo de exposição pode impactar funções fisiológicas e comportamentais: está associado a alterações no sono, oscilações de humor, maior propensão ao ganho de peso e a uma redução na capacidade de sustentar a atenção por longos períodos, em comparação com indivíduos que dedicam menos tempo a atividades digitais. Crianças e adolescentes, em especial, podem apresentar prejuízos mais evidentes, pois estão em fase de desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais fundamentais.

NATUREZA E QUALIDADE DE VIDA

Embora a tecnologia seja uma ferramenta indispensável nos dias de hoje, é preciso reconhecer seus limites. O contato virtual não substitui a experiência do encontro humano presencial. Por isso, cresce a importância de buscarmos recursos que restabeleçam o equilíbrio entre a vida digital e o bem-estar psicológico. Um dos caminhos que tem ganhado destaque nos últimos anos é o contato com a natureza, reconhecido como um recurso capaz de aliviar tensões, favorecer a saúde mental e resgatar a sensação de pertencimento ao mundo real.

Pesquisas na área têm mostrado que estar em ambientes naturais, como parques, praças, florestas ou à beira do mar, favorece a redução do estresse, melhora o humor e con-

tribui para a regulação emocional. Esses efeitos são observados tanto por meio de medidas subjetivas, como relatos de bem-estar, quanto por indicadores fisiológicos, como a diminuição dos níveis de cortisol – hormônio diretamente relacionado à resposta ao estresse.

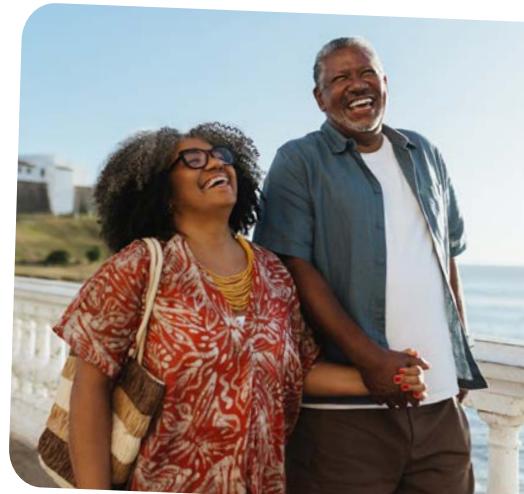
Crianças, adolescentes, idosos e pessoas que vivem sozinhas estão entre os grupos mais vulneráveis aos efeitos negativos do afastamento social. Para eles, programas que integrem natureza e convivência podem ter grande potencial terapêutico. Grupos de caminhada em parques, piqueniques, atividades de jardinagem e práticas de mindfulness ao ar livre são exemplos de intervenções que favorecem tanto a reconexão com a natureza quanto a restauração das relações sociais.

Nesse contexto, psicólogos e outros profissionais de saúde mental podem desempenhar um papel importante ao recomendar o contato com ambientes naturais como parte de estratégias de prevenção e tratamento. Essa recomendação não substitui a psicoterapia e outras abordagens terapêuticas, mas representa uma ferramenta complementar que, aliada a práticas clínicas e sociais, pode ampliar significativamente a promoção do bem-estar.

Assim, diante de um mundo cada vez mais digitalizado e urbano, a natureza se apresenta como uma forma acessível e eficaz para reduzir o estresse, restaurar recursos psicológicos, promover uma vida mais saudável e realmente conectada.



EMILI M. SCAPIN
Psicóloga CRP 12/29260
Experiência em saúde mental no CAPS II e em psicologia clínica.
@emiliscapin



SERÁ QUE É BURNOUT OU SUAS ESCOLHAS ESTÃO TE SABOTANDO?

A Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio emocional marcado por exaustão, distanciamento afetivo e baixa realização no trabalho. O termo vem do inglês *to burn out*, que significa “queimar até o fim” ou “consumir-se”.

Entre os sintomas mais comuns estão o cansaço constante, a falta de energia física e mental e a perda de interesse pela atividade profissional. Na despersonalização, ocorre um distanciamento emocional em relação a colegas, clientes ou pacientes, o que muitas

vezes aparece como cinismo ou frieza. Já a baixa realização aparece como insatisfação, sensação de esforço não reconhecido e, em casos mais graves, pode evoluir para isolamento ou depressão.

QUANDO SEU PRATO CONTRIBUI PARA O ESGOTAMENTO

Cada vez mais pesquisas mostram que os hábitos alimentares estão diretamente ligados ao risco de desenvolvimento da síndrome. Um estudo realizado com funcionários da *Mater Health South Brisbane*, na Austrália, revelou que dietas de

baixa qualidade estavam associadas a maiores índices de esgotamento. Além disso, profissionais de saúde relataram dificuldade em manter bons hábitos alimentares justamente por causa da exaustão, evidenciando como a alimentação pode ser tanto um ponto de fragilidade quanto uma estratégia de prevenção e tratamento.

Outro trabalho analisou a relação entre carga de trabalho, fadiga e comportamentos ligados à perda de peso. Os resultados mostraram que jornadas longas e desgastantes aumentam a chance de comer por emoção, perder o controle à

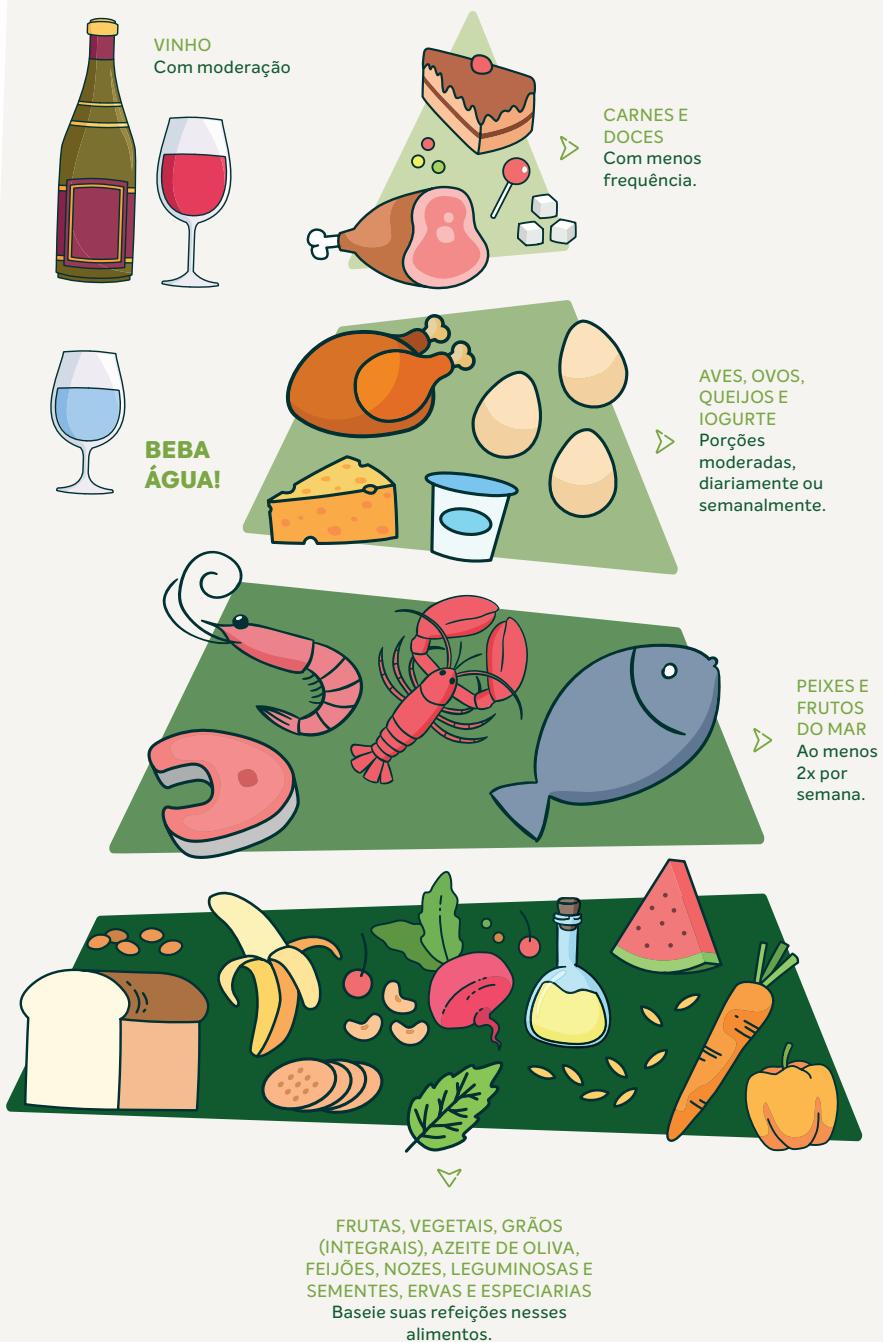
mesa e consumir mais gordura. Em uma pesquisa com **230 mulheres**, aquelas diagnosticadas com a doença apresentaram níveis bem mais altos de compulsão alimentar, o que dificultava a adesão a orientações nutricionais. De forma complementar, um estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition* em 2012 apontou que trabalhadoras com maior esgotamento emocional tinham padrões alimentares mais desorganizados, maior consumo de alimentos calóricos e dificuldade em controlar o peso. Esses achados reforçam que o problema afeta não só a mente, mas também a relação com a comida e com o corpo. Por isso, muitos especialistas defendem que o tratamento do Burnout deve preceder mudanças profundas na dieta.

Em momentos de estresse intenso, é comum recorrer à chamada *comfort food*, que inclui alimentos ricos em açúcar, gordura saturada e sódio. Esse padrão alimentar, pobre em frutas, vegetais e grãos integrais, está associado ao aumento do risco de doenças mentais, incluindo a síndrome de Burnout. Embora tragam alívio rápido, a longo prazo esses alimentos pioram o equilíbrio emocional e comprometem a saúde física.

SE ALIMENTAR BEM É MAIS DO QUE APENAS MATAR A FOME

Já um padrão alimentar equilibrado, como a **dieta mediterrânea**, mostra benefícios consistentes na prevenção e no manejo da doença. **Frutas, verduras, proteínas magras, laticínios leves,**

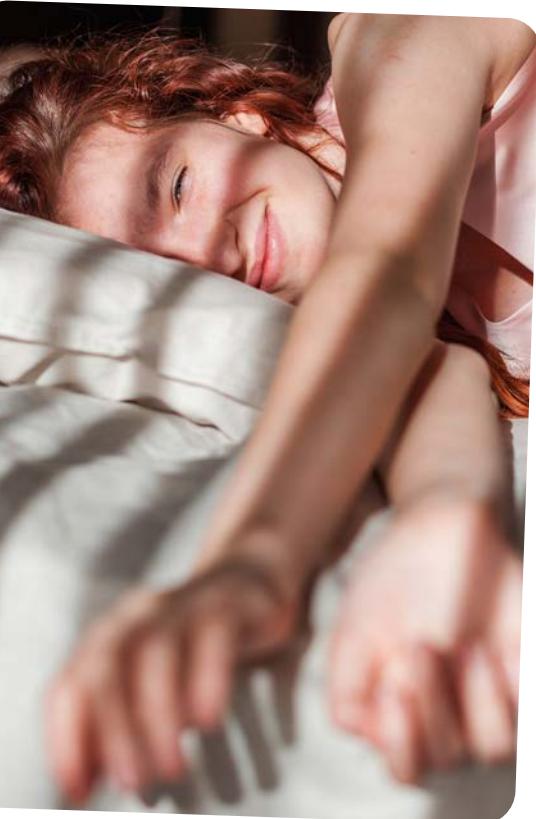
PIRÂMIDE DA DIETA Mediterrânea



Fonte: OLDWAYS. A Dieta Mediterrânea.

fontes de ômega-3 e triptofano, além de carboidratos complexos, ajudam no equilíbrio inflamatório, favorecem a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina e mantêm a energia das células. Por outro lado, carências em nutrientes como ferro, magnésio, vitamina D e vitaminas do complexo B podem intensificar sintomas como **fadiga, dificuldade de concentração e alterações de humor.**

Além da escolha dos alimentos, a forma de se alimentar também faz diferença. Práticas de alimentação consciente, como o **Treinamento de Conscientização sobre Alimentação Baseada em Mindfulness**, ajudam a identificar os gatilhos que levam a comer, reduzem o “piloto automático” e fortalecem a conexão com os sinais naturais de fome e saciedade. No Burnout, quando há mais propensão à alimentação emocional, esse tipo de prática pode ser um apoio valioso para reduzir a ansiedade, a compulsão e até a sensação de esgotamento.



O DESCANSO NA RECUPERAÇÃO

O sono também merece atenção. Distúrbios do sono são frequentes em quem sofre com o problema e podem ser amenizados com alimentos ricos em **triptofano, magnésio e fitomelatonina, como aveia, nozes, frutas vermelhas, ovos e banana.** Dormir bem é essencial para restaurar tanto a energia mental quanto a física.

É importante lembrar que a doença não deve ser vista como “fraqueza emocional” ou simples falta de resiliência. Quando analisada em conjunto com a nutrição, fica claro que se trata de uma **condição multifatorial** que envolve **corpo e mente.** O cuidado adequado combina

gestão da carga de trabalho, apoio psicológico, práticas de autocuidado e suporte nutricional. Só ajustar a alimentação pode não ser suficiente, mas quando somado a mudanças emocionais e organizacionais, o efeito é muito mais eficaz.

Por isso, olhar para o problema sob a perspectiva da nutrição ajuda a quebrar estigmas e reforça a importância da saúde plena, que envolve equilíbrio mental, físico e social. Quando alimentação, sono, bem-estar emocional e um ambiente de trabalho saudável caminham juntos, a recuperação se torna **mais completa, sustentável e humana.**



LARISSA RAQUEL MACHADO
Nutricionista da Rede Cia da Saúde
CRN 10 7035
@nutrilarissaraquelm

Equilíbrio que vem de dentro

Floranew, o alimento fermentado
que desperta energia
e bem-estar todos os dias.



www.anew.com.br

AnewBrasil

AnewBrasilOficial



ALIMENTOS DA FELICIDADE

NUTRIÇÃO PROMOVENDO BEM-ESTAR MENTAL

A relação entre alimentação e emoções é profunda e multifatorial, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e sociais que interagem de forma dinâmica. A ingestão de determinados alimentos influencia diretamente a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina, endorfinas e ocitocina — substâncias associadas ao prazer, à recompensa e ao bem-estar. Estudos recentes indicam que padrões alimentares saudáveis estão correlacionados com menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, sugerindo que a nutrição pode exercer papel preventivo e terapêutico na saúde mental (Jacka et al., 2020).

O QUE DIZ A CIÊNCIA

Carboidratos de rápida absorção, por exemplo, estimulam a produção de serotonina no cérebro, promovendo alívio temporário de tensão e ansiedade. Esse efeito ocorre porque a ingestão de carboidratos estimula a liberação de insulina, facilitando a entrada de triptofano — precursor da serotonina — no cérebro. Embora esse mecanismo gere sensação de conforto, ele também pode

contribuir para padrões alimentares compulsivos em pessoas vulneráveis ao estresse emocional (Wurtman et al., 1995; Ströhle et al., 2021).

Além dos carboidratos, alimentos ricos em gorduras saudáveis, como os ácidos graxos ômega-3 presentes em peixes e sementes, e compostos bioativos encontrados em frutas, vegetais e cacau, também estão associados à modulação positiva do humor. Frequentemente chamados de “alimentos da felicidade”, esses itens estimulam vias dopaminérgicas e promovem a liberação de endorfinas. Sua inclusão em uma dieta equilibrada contribui para a promoção da saúde emocional e prevenção de transtornos como depressão e ansiedade (Lassale et al., 2019; Gómez-Pinilla, 2020).

A interação entre nutrientes como vitaminas do complexo B, magnésio, triptofano, ômega-3 e antioxidantes exerce efeito sinérgico na regulação de neurotransmissores fundamentais para o bem-estar. Diferentemente do consumo pontual de alimentos ricos em açúcar ou gordura, que oferecem prazer imediato e passageiro, uma alimentação

equilibrada promove estabilidade emocional, melhora da cognição e redução de sintomas depressivos e ansiosos ao longo do tempo. Essa abordagem também favorece a saúde intestinal, diretamente conectada ao cérebro por meio do eixo intestino-cérebro, reforçando o papel da nutrição como aliada na promoção da felicidade de forma sustentável (Bourke et al., 2022).

O estudo de Bourke et al. (2022) corrobora os achados de Lassale et al. (2019) ao evidenciar que comportamentos de saúde modificáveis — como alimentação equilibrada, prática de atividade física e cuidados com o sono — exercem impacto positivo sobre sintomas de depressão e ansiedade. Enquanto Lassale et al. demonstram, por meio de revisão sistemática de estudos observacionais, que padrões alimentares saudáveis estão associados à redução do risco de desfechos depressivos, Bourke et al. reforçam essa relação ao analisar ensaios clínicos randomizados com jovens, mostrando que intervenções integradas promovem melhorias emocionais significativas.

FÁBRICA DE SEROTONINA

O intestino fala com o cérebro o tempo todo, influenciando o humor, o sono e o bem-estar.

COMO MANTER UMA MICROBIOTA SAUDÁVEL?

Consuma alimentos probióticos ou prebióticos como:



chucrute
ou kimchi

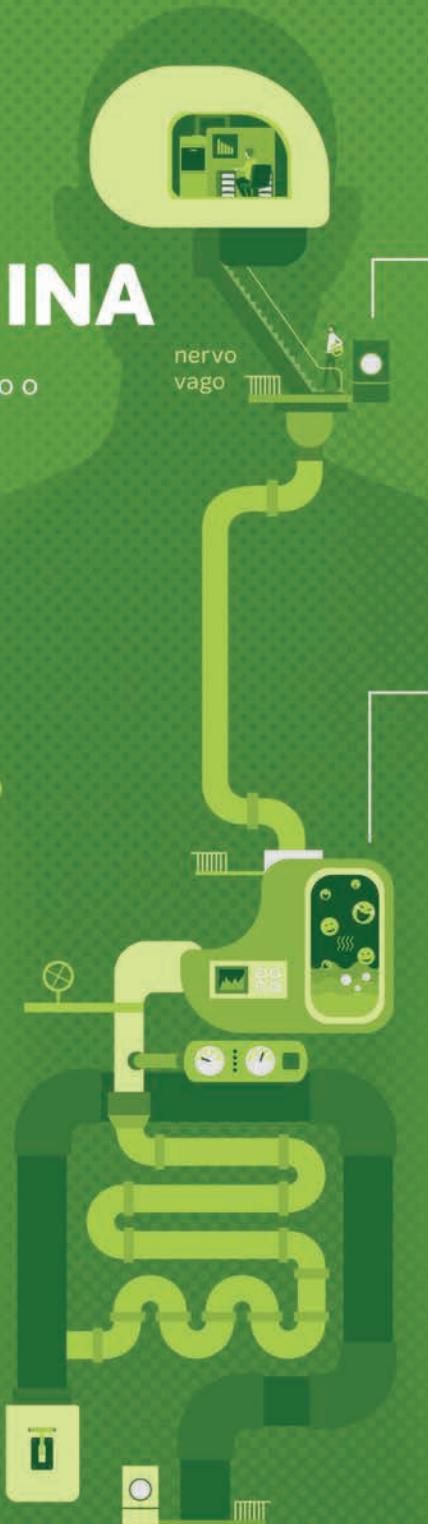


iogurte
ou kefir



kombucha

Hidrate-se e reduza estresse diário. Proteja sua microbiota.



Ingredientes que entram e ajudam no bem-estar mental.

TRIPTOFANO
vitaminas do
COMPLEXO B
PREBIÓTICOS.

90 a 95%

da **SEROTONINA** é produzida aqui, graças à ação da microbiota intestinal.

EVITE:

Ultraprocessados;
Excesso de açúcar;
Antibióticos
desnecessários.



Mulheres que seguem a dieta mediterrânea têm 60% menor probabilidade de desenvolver depressão, segundo dados do estudo NutBrain com participantes entre 65 e 97 anos.

Para cada grama de peixe consumido diariamente, o risco de depressão cai 2% entre as mulheres.

O QUE É O COMER EMOCIONAL E COMO LIDAR COM ELE?

No entanto, a busca por alimentos nem sempre é motivada por fome física. Muitas vezes, ela está relacionada a fatores emocionais como estresse, tristeza, ansiedade ou tédio, caracterizando o fenômeno do comer emocional. Esse comportamento representa uma tentativa de lidar com sentimentos negativos por meio da comida, oferecendo conforto imediato, mas sem resolver a causa emocional subjacente. Estudos indicam que o comer emocional pode levar à escolha de alimentos altamente palatáveis, ricos em calorias, açúcares e gorduras, criando um ciclo de prazer momentâneo seguido de culpa ou arrependimento (Van Strien, 2018).

Por um lado, o consumo de alimentos reconfortantes pode aliviar emoções negativas. Por outro, o comer emocional frequente pode gerar consequências como ganho de peso, sentimentos de culpa e perpetuação de um ciclo disfuncional. Em longo prazo, esse

padrão está associado a quadros de depressão, ansiedade e baixa autoestima (Konttinen et al., 2020).

Para promover uma relação mais saudável com a alimentação, é fundamental diferenciar fome física de fome emocional. A fome física manifesta sinais fisiológicos claros, como queda de energia e disposição para consumir qualquer alimento nutritivo, enquanto a fome emocional é seletiva, impulsiva e desencadeada por gatilhos emocionais. Estratégias eficazes incluem a prática de mindfulness, que aumenta a consciência corporal e emocional, auxiliando na percepção dos sinais de fome e saciedade. Um estudo recente realizado por Lu et al. (2024) demonstrou que intervenções baseadas em mindfulness com duração de 6 a 12 semanas tiveram efeito moderado na redução do estresse em estudantes da área da saúde (Kristeller; Wolever, 2011).

Cabe ressaltar que a microbiota intestinal desempenha papel crucial na saúde mental e no comportamento alimentar. Pesquisas mostram que sua composição e diversidade influenciam o humor, a cognição e a resposta ao es-

tresse, possivelmente por meio do eixo intestino-cérebro. Dietas ricas em fibras, frutas, vegetais e alimentos fermentados promovem a saúde intestinal e podem modular positivamente o comportamento alimentar, enquanto padrões pobres em nutrientes estão associados à maior vulnerabilidade ao estresse e à busca por alimentos reconfortantes (Dinan; Cryan, 2013).

REDEFININDO O CAMINHO DE EQUILÍBRIO

Adotar padrões alimentares equilibrados e diversificados fornece benefícios duradouros à saúde mental. O consumo regular de frutas, vegetais, peixes ricos em ômega-3, grãos integrais e alimentos fermentados contribui não apenas para a saúde física, mas também para a regulação emocional, reduzindo episódios de comer emocional. Ressignificar a comida como fonte de nutrição e prazer — e não como consolo para emoções negativas — é essencial para interromper ciclos prejudiciais e promover bem-estar a longo prazo (Lassale et al., 2025).

Em síntese, compreender os mecanismos do comer emocional e adotar estratégias para lidar com as emoções de forma saudável são passos fundamentais para promover bem-estar e uma relação equilibrada com a alimentação. Reconhecer que a comida pode proporcionar prazer sem se tornar substituto das necessidades emocionais é o caminho para nutrir corpo e mente de forma integrada, promovendo saúde, equilíbrio e qualidade de vida.



CAMILA SOUSA AVILA
Nutricionista CRN10 4274
Foco em comportamento alimentar
@nutricamilaavila

Camila Sousa Avila, nutricionista formada pela UNISUL (2012), pós-graduada em Nutrição Clínica (Estácio de Sá) e Nutrição Clínica Funcional (Instituto Valéria Pascoal). Atua na saúde mental no Instituto de Psiquiatria São José (2016–2025), com foco em comportamento alimentar, e como docente e preceptora na Estácio de Sá (2020–2025). **Coautora:** Jean Sérgio Andrade Teixeira da Luz, nutricionista pela Estácio de Sá, com aperfeiçoamento em DCNT pela UFSC e residente na ESPSC/São José.

NUTRIÇÃO DE PRECISÃO:

UMA BÚSSOLA INTERNA PARA SUA SAÚDE

A nutrição de precisão propõe uma abordagem sob medida para a alimentação, considerando a individualidade de cada pessoa. Diferente das dietas genéricas, que podem não funcionar para todos, essa perspectiva analisa uma ampla gama de fatores: **genéticos, bioquímicos, de estilo de vida e até mesmo a microbiota intestinal**, para criar um plano alimentar único.

MAPEANDO SEU CORPO

Essa abordagem se baseia em ferramentas avançadas para mapear o seu corpo. **Testes genéticos** podem identificar variantes como a MTHFR, ligada ao metabolismo do folato, e a FTO, associada à predisposição para o ganho de peso. A **metabolômica** revela as “pegadas químicas” de alimentos e substâncias no sangue e na urina, mostrando como o corpo realmente os processa. Já a análise do **microbioma intestinal** indica a diversidade bacteriana e a produção de compostos essenciais como o butirato, fundamental para a saúde intestinal e a regulação do humor.

Tecnologias como os **sensores de glicemia contínua (CGM)** mostram como cada refeição afeta a glicose em tempo real. É fascinante ver como duas pessoas podem comer o mesmo prato e ter respostas completamente diferentes.

Dispositivos que monitoram **sono, estresse e frequência cardíaca** ampliam essa visão, revelando como comportamentos diários modulam

a resposta nutricional. Ao combinar esses dados com exames tradicionais, como os de lipídios, vitamina B12 e ferritina, é possível formar um mapa preciso que guia as decisões clínicas.

ALIMENTAÇÃO E PERFIL MENTAL

A personalização alimentar pode influenciar diretamente a sua saúde mental, agindo sobre neurotransmissores como o **GABA (ácido gama-aminobutírico)**, principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central que age “freando” a atividade cerebral, diminuindo a excitação dos neurônios e proporcionando um efeito calmante, assim como serotonina e dopamina.

Pessoas com **ansiedade**, por exemplo, podem se beneficiar de alimentos ricos em magnésio, triptofano e L-teanina, que ajudam a acalmar e a produzir serotonina. Em contraste, perfis mais **apáticos** podem responder melhor a fontes de tiroxina e vitamina B12 para estimular a dopamina. Já indivíduos **impulsivos** podem se beneficiar de ácidos graxos ômega-3 e de um equilíbrio glicêmico.

Seguir dietas genéricas sem considerar essas particularidades pode piorar quadros de ansiedade, causar fadiga ou privar o cérebro de nutrientes essenciais. A nutrição de precisão ajuda a construir recomendações seguras e eficazes, adaptadas ao seu perfil.

DADOS VS HÁBITOS

O verdadeiro desafio é traduzir esses relatórios complexos em ações aplicáveis no seu dia a dia. Se o microbioma for pobre em diversidade, a recomendação é aumentar o consumo de fibras fermentáveis. Se o CGM mostrar picos glicêmicos, é hora de rever as combinações e os horários das refeições. O diário de sensações pós-refeição complementa a ciência, registrando energia, humor e disposição após comer. Esses registros conectam a análise técnica à sua percepção pessoal, revelando padrões que exames sozinhos não mostram.

UM FUTURO ESTRATÉGICO E PERSONALIZADO

A nutrição de precisão muda a lógica do cuidado: não existe “a dieta ideal”, mas sim a **dieta certa para você**. Você deixa de ser apenas um receptor de orientações e se torna o foco central do processo. Meditação e respiração ajudam a sintonizar com os sinais do corpo, fortalecendo o autoconhecimento. Mais do que apenas comer bem, trata-se de aprender a interpretar a **linguagem do próprio corpo** para alcançar uma mente mais equilibrada, focada e resiliente.



ARIADNE J. MULLER

Nutricionista Clínica
Funcional CRN 10 2638
Nutricionista Gerontóloga
Instrutora de Hatha Yoga e
Kundalini Yoga
[@humanescencia_oficial](https://www.instagram.com/humanescencia_oficial)

Equilíbrio, o segredo da vitalidade

Da sabedoria milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) nasceram fórmulas que cuidam do corpo e da mente de forma natural, carregando o conhecimento transmitido por gerações.



Ginseng

Vitalidade, resistência física e mental.

Berberina

Equilíbrio metabólico e suporte cardiovascular.

Ginkgo biloba

Memória, concentração e circulação em harmonia.

Cardo-mariano

Proteção e regeneração natural do fígado.



genesis[®]



A CIÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO:

A LINDA AMIZADE ENTRE PSICOLOGIA E NUTRIÇÃO

A atividade física é frequentemente associada à busca por um “corpo ideal”, mas seus benefícios vão muito além da estética. Desde o século XX, ela tem sido reconhecida como um pilar para a qualidade de vida, a longevidade e a prevenção de doenças. Atualmente, um corpo funcional e saudável contribui diretamente para a satisfação pessoal e a autoestima. Ao enxergar o exercício como algo além da aparência, construímos uma relação mais real com nosso corpo e com a alimentação.

Durante o exercício, o organismo libera neurotransmissores essenciais, como a **dopamina** (relacionada à motivação), a **endorfina** (que promove bem-estar) e a **serotonina** (fundamental para o humor, sono e apetite). Essa liberação contribui

para uma alimentação mais consciente, na qual o indivíduo aprende a ouvir os sinais de fome e saciedade do próprio corpo, fazendo escolhas alimentares melhores.

BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Colocar o corpo em movimento desenvolve a consciência corporal e a percepção dos sinais de fome e saciedade. A atividade física também regula os níveis de **cortisol**, o hormônio do estresse, o que ajuda a fazer escolhas alimentares mais claras. Atingir metas, mesmo que pequenas, serve como um **reforço positivo**, mostrando que os benefícios do exercício vão muito além da estética, como:

- » Melhora do sono.
- » Aumento da disposição.
- » Fortalecimento do senso de autoeficácia.
- » Melhora significativa do humor.

Esse ciclo de progresso e bem-estar fortalece a autoconfiança e consolida hábitos saudáveis. A prática regular de exercícios, em especial, melhora o **ciclo sono-vigília**, regulando o ritmo circadiano para um sono de maior qualidade. Um bom descanso é vital para a recuperação muscular, a consolidação da memória e a regulação dos hormônios da fome. Indivíduos que combinam exercício com um sono de qualidade tendem a ter mais estabilidade no humor, com menos impulsividade,

o que leva a melhores escolhas alimentares.

ATENÇÃO PLENA E CONEXÃO SOCIAL



O exercício físico é um recurso poderoso na prevenção de transtornos alimentares, pois provoca alterações psicológicas, bioquímicas e fisiológicas. A prática regular melhora não apenas a imagem corporal, mas também fortalece a **autoestima**, promovendo um olhar mais compassivo em relação ao corpo e à comida. Ao focar nos efeitos na saúde como um todo, o exercício contribui para a redução de comportamentos alimentares não saudáveis.

Práticas como a yoga e a meditação são exemplos de “atenção plena” (*Mindfulness*) que trabalham a respiração e a consciência corporal. Ao direcionar a atenção para as sensações do corpo, essas atividades reduzem o estresse e a ansiedade, promovendo a regulação emocional e evitando o consumo descontrolado de alimentos como válvula de escape.

Além dos benefícios de atividades individuais, exercícios em grupo também são essenciais para a saúde mental. Participar de esportes coletivos ou de aulas com outras

pessoas promove um **senso de pertencimento** e aumenta a motivação. A interação social, nesse contexto, fortalece vínculos e potencializa o bem-estar.

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

No desenvolvimento de hábitos, é fundamental compreender a realidade de cada pessoa. Estabelecer metas realistas e celebrar pequenas conquistas são estratégias importantes para garantir a adesão à prática de exercícios e às mudanças alimentares. A **psicoeducação**, a compreensão dos próprios padrões de comportamento, também é crucial para fortalecer escolhas conscientes.

Para indivíduos com histórico de transtornos alimentares, é vital garantir que a atividade física não se torne compulsiva ou punitiva. O **acompanhamento interdisciplinar** com psicólogos, nutricionistas e educadores físicos é fundamental para construir um plano de cuidado sustentável e focado na saúde integral.

O CICLO POSITIVO DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática de exercícios físicos influencia diretamente os processos hormonais que controlam a fome, a saciedade e o comportamento alimentar. Além de contribuir para a redução do tecido adiposo, previne o acúmulo de gordura que estimula a liberação excessiva de insulina e favorece o aumento do apetite. O excesso de gordura, por sua vez, compromete a ação anti-inflamatória do organismo e prejudica a atividade de hormônios essenciais para os sinais de saciedade, como o GLP-1 e o PYY. Ao auxiliar na manutenção do peso corporal,

o exercício reduz a inflamação, melhora a sensibilidade à insulina e otimiza a resposta do corpo aos sinais de fome e saciedade.

A nutrição, por sua vez, complementa o exercício, fornecendo os nutrientes necessários para a produção de neurotransmissores que regulam **humor, apetite, sono e bem-estar**. Deficiências nutricionais como de Ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos estão diretamente ligadas ao agravamento de episódios depressivos e ansiosos.

O exercício também atua como modulador da microbiota intestinal, favorecendo o crescimento de bactérias benéficas ao organismo, fundamentais para o bom funcionamento do eixo intestino-cérebro. Ao ocorrer um desequilíbrio dessa microbiota (disbiose), podem surgir prejuízos no humor e dificuldades na absorção de nutrientes essenciais.

Uma alimentação equilibrada fornece nutrientes necessários para a produção de neurotransmissores, influenciando diretamente o humor e a motivação. Quando aliada à atividade física, ela fortalece um **ciclo positivo**: a nutrição beneficia a saúde mental, que aumenta a adesão aos exercícios, e o exercício, por sua vez, reforça o equilíbrio emocional. Essa abordagem oferece um cuidado completo e integral para a saúde do indivíduo.

MARIA ANTONIA MACHADO AREÃO
Nutricionista Clínica
Funcional CRN 10 12292
Emagrecimento e mudança de hábitos
[@nutrimariaamachado](http://www.nutrimariaamachado.com.br)



MARIA VITÓRIA STEIN FELIPE
Psicóloga Clínica
CRP 12/27702
Saúde Mental da Mulher,
TCC e ACT.
[@mariavitstein](http://www.mariavitstein.com.br)

NUTRIÇÃO & TECNOLOGIA:

O FUTURO DA SAÚDE DO CÉREBRO E DA LONGEVIDADE

A longevidade saudável é um tema cada vez mais discutido, e a saúde cerebral ocupa papel de destaque nesse cenário. Envelhecer mantendo memória, raciocínio e clareza mental não é apenas resultado de genética favorável: a nutrição tem um papel fundamental na prevenção do declínio cognitivo e na manutenção da vitalidade neuronal ao longo da vida.

NUTRIÇÃO E COGNição

Nosso cérebro é um dos órgãos mais exigentes do corpo: consome cerca de 20% de toda a energia que produzimos diariamente. Ele precisa de nutrientes específicos para se manter ativo, produzir neurotransmissores, manter as células saudáveis e até reduzir inflamações silenciosas que, ao longo do tempo, favorecem o declínio cognitivo. “A nutrição adequada não só sustenta as funções cerebrais, mas também cria uma barreira contra processos degenerativos”, explica um estudo publicado no *Journal of Nutrition, Health and Aging*.

NUTRIENTES ESSENCIAIS

Quando o assunto é preservar a saúde do cérebro, alguns nutrientes se destacam. O ômega-3, presente

em peixes como salmão, sardinha e atum, ajuda na comunicação entre os neurônios. Já as vitaminas do complexo B (B6, B9 e B12) são fundamentais para regular os níveis de homocisteína, uma substância que, em excesso, aumenta o risco de degeneração neuronal.

Os antioxidantes, encontrados em frutas vermelhas, azeite, cacau e nozes, combatem os radicais livres e protegem o cérebro de danos inflamatórios. “Dietas ricas em compostos antioxidantes estão associadas a uma menor perda de memória com o envelhecimento”, reforçam estudos da Universidade de Harvard.

Entre os padrões alimentares, a dieta mediterrânea é a estrela, unindo azeite de oliva, peixes, cereais integrais, oleaginosas e vegetais frescos. Já a dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), criada para o controle da pressão arterial, e a MIND (*Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay*), que combina elementos da mediterrânea e da DASH, têm ganhado força ao mostrar impacto positivo na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

O INTESTINO CONVERSA COM O CÉREBRO

A ciência vem confirmando a relação direta entre a saúde intestinal e o desempenho cerebral. Essa conexão, conhecida como eixo intestino-cérebro, tem ganhado cada vez mais atenção. Uma microbiota intestinal equilibrada produz substâncias anti-inflamatórias que ajudam a regular o humor, a memória e até a qualidade do sono.

Alimentos ricos em fibras, como aveia, banana verde e vegetais, e aqueles que contêm probióticos, como iogurte natural, kefir e kombucha, são grandes aliados. “Cuidar da saúde intestinal é cuidar do cérebro. É uma via de mão dupla”, destacam pesquisas da *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*.

AS AMEAÇAS AO FUNCIONAMENTO CEREBRAL

Se a boa nutrição protege, a má alimentação acelera o declínio. A deficiência de vitamina B12, comum em idosos e vegetarianos sem acompanhamento nutricional, pode causar lapsos de memória e até danos neurológicos.

**“MAIS DO QUE
REGISTRAR
DADOS, OS
DISPOSITIVOS
INTELIGENTES
TAMBÉM
AJUDAM
NA ADESÃO
A UMA
VIDA MAIS
SAUDÁVEL”.**



A falta de ferro também afeta a oxigenação cerebral, prejudicando foco e aprendizado.

Ademais, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras trans e aditivos químicos, está associado a inflamação sistêmica e resistência insulínica, dois fatores que aceleram o envelhecimento neuronal e aumentam o risco de doenças neurodegenerativas.



TECNOLOGIA A FAVOR DA SAÚDE MENTAL

O avanço das tecnologias vestíveis, como *smartwatches* e anéis inteligentes, trouxe uma nova dimensão

ao cuidado com o cérebro. Esses dispositivos ajudam a monitorar sono, hidratação, nível de atividade física, registro das refeições e até sugerir o melhor momento para as refeições, auxiliando no equilíbrio de glicemia e energia cerebral.

O sono, por exemplo, é um pilar da saúde cognitiva. Um relógio que acompanha a qualidade e a duração do descanso permite ajustes na rotina, otimizando energia e clareza mental no dia a dia.

MOTIVAÇÃO E ADESÃO COM AJUDA DOS WEARABLES

Mais do que registrar dados, os dispositivos inteligentes também ajudam na adesão a uma vida mais saudável. Imagine um anel inteligente que lembra você de beber água antes do café da manhã; ou um *smartwatch* que, após uma atividade intensa, sugere um café da manhã com ovos, abacate e frutas vermelhas — todos neuroprotetores. Pequenos toques que, no longo prazo, ajudam a consolidar hábitos protetores para o cérebro.

Apesar de tantos benefícios, ainda há desafios. A precisão dos registros alimentares, por exemplo, depende da atenção do usuário, e nem todos

os aplicativos conseguem traduzir corretamente a complexidade das interações entre nutrientes. Além disso, fatores individuais — como genética e microbiota — fazem com que os efeitos de um mesmo plano alimentar variem de pessoa para pessoa.

NUTRIÇÃO INTELIGENTE E TECNOLOGIA

Quando ciência e tecnologia andam juntas, os resultados são promissores. Dietas baseadas em evidências científicas, associadas ao uso estratégico de ferramentas de monitoramento, oferecem informações personalizadas que empoderam o indivíduo.

Pesquisas publicadas no *The Lancet Public Health* estimam que até **40% dos casos de declínio cognitivo** poderiam ser prevenidos com mudanças no estilo de vida. Com informação de qualidade e apoio de dispositivos inteligentes, é possível ajustar escolhas diárias e garantir não só mais anos de vida, mas também memória afiada, clareza mental e autonomia.



GABRIELA BARNI
Nutricionista CRN 10 7122
do Hospital Universitário/
UFSC/EBSERH.
@nut.gabicbarni

Biscoitos
Clean Label
Casas
do Valle
alimentos saudáveis



Saudáveis

- Sem Glúten
- Sem Leite
- Sem Corantes
- Sem Conservante



DA SOMBRA AO HOLOFOTE:

A MUDANÇA NA PERCEPÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um tema cada vez mais presente na nossa sociedade. Para entender a sua importância e a relação com o nosso bem-estar, conversamos com a psicóloga **Nicoly Gonçalves** (CRP 14/09434) e a nutricionista **Renata Miranda** (CRN 10/13264P). Elas explicam como a mente, o intestino e a alimentação estão conectados e como o cuidado integrado pode transformar vidas.

Por que a saúde mental é tão importante hoje?

Nicoly: “A saúde mental se tornou uma prioridade nos dias de hoje por vários motivos, mas o principal é

a sua relação direta com a nossa qualidade de vida. Hoje, entendemos que ter uma boa saúde mental não é apenas a ausência de doenças, mas sim um estado de bem-estar que nos permite funcionar plenamente e enfrentar os desafios do cotidiano.

Antigamente, a saúde mental era um grande tabu, em que as pessoas tinham medo de falar sobre ansiedade ou depressão por receio de serem julgadas. Felizmente, essa barreira foi derrubada. Com o avanço da ciência e uma maior conscientização global, as pessoas se sentem mais à vontade para discutir o tema abertamente. Essa

mudança nos ajuda a enxergar que a saúde mental é uma questão humana e universal, que afeta a todos, independentemente da idade, classe social ou profissão.

Pesquisas recentes revelam que a procura por psicólogos tem aumentado de forma constante. Segundo o Panorama da Saúde Mental no Brasil (Instituto Cactus + AtlasIntel, 2023), cerca de 19% dos brasileiros buscaram apoio psicológico ou psiquiátrico no último ano. Ainda que apenas 5% mantenham acompanhamento contínuo, esse número reflete um avanço importante: as pessoas

estão mais abertas a reconhecer que precisam de ajuda e a procurar esse cuidado.

Do ponto de vista científico, a psicoterapia segue mostrando resultados consistentes. Diversos estudos comprovam que, em média, seis a cada dez pessoas que fazem psicoterapia apresentam melhorias significativas em seus sintomas e na qualidade de vida. Abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por exemplo, têm se mostrado eficazes para tratar ansiedade, depressão, estresse e outros sofrimentos emocionais. Mais do que aliviar sintomas, a psicoterapia ajuda o indivíduo a compreender suas emoções, desenvolver estratégias de enfrentamento e se relacionar de maneira mais saudável consigo e com os outros.

Em um mundo acelerado e cheio de exigências, buscar terapia deixou de ser sinal de fraqueza e passou a representar um ato de coragem e cuidado com a própria vida. Cada vez mais, a psicoterapia se mostra não apenas como um tratamento, mas como um caminho de autoconecimento, escuta e reconstrução emocional”.

Sobre a ligação entre cérebro e intestino, por que essa conexão é vital na clínica?

Renata: “A comunicação entre o cérebro e o intestino trata-se de uma conexão complexa e bidirecional, fundamental para a regulação do corpo, que influencia diretamente tanto a saúde física quanto a mental.

Essa interação ocorre por meio de diferentes mecanismos: o nervo vago, que conecta diretamente cérebro e intestino, transmitindo sinais relacionados à digestão, saciedade e emoções; a micro-

biota intestinal, cujas bactérias produzem neurotransmissores como a serotonina, influenciando o funcionamento cerebral; e os sistemas endócrino e imunológico, que enviam sinais hormonais e inflamatórios ao cérebro, afetando o estado psicológico.

Compreender a relação entre o cérebro e o intestino é essencial, pois alterações nesse sistema podem favorecer o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, problemas digestivos e modificações nos padrões alimentares.

A atuação interdisciplinar permite que profissionais de diferentes áreas colaborem, oferecendo um cuidado mais completo ao paciente. Em transtornos mentais, intervenções nutricionais podem complementar o tratamento psicológico. Na Síndrome do Intestino Irritável, o trabalho conjunto é essencial para controlar sintomas físicos e emocionais. Na reeducação alimentar, compreender a relação entre emoções e hábitos é fundamental para mudanças duradouras. Assim, o eixo cérebro-intestino torna-se central na prática clínica integrada”.

Como as emoções se relacionam com a alimentação, e como nutricionistas e psicólogos podem atuar juntos?

Renata: “A relação entre emoções e alimentação no nosso dia a dia é muito mais próxima do que imaginamos. As emoções estão presentes em cada momento do nosso cotidiano e muitas vezes regem o nosso comportamento. Através de um descontrole emocional, algumas pessoas acabam usando a comida para lidar com sentimentos como frustração, tristeza, raiva ou, até mesmo, felicidade. Esse comportamento é o comer emocional,

onde a pessoa come na tentativa de regular suas emoções, e não por sentir fome física.

Quando identificados esses comportamentos, é de extrema importância um trabalho multidisciplinar, onde o psicólogo irá auxiliar na investigação da raiz do problema, ensinando a pessoa a reconhecer e lidar de forma mais saudável com as suas emoções que a levam a comer de forma emocional, e o nutricionista irá trabalhar na educação alimentar, auxiliando a pessoa a se reconectar com a fome física e ter uma boa relação com os alimentos”.

De que forma a psicologia ajuda a nutrição em casos de transtornos alimentares?

Nicoly: “A integração do acompanhamento psicológico ao tratamento nutricional não é apenas útil; é imprescindível. Afinal, quando lidamos com a distorção da imagem corporal (um sintoma central e doloroso em quadros como os transtornos alimentares), percebemos que a comida é apenas o reflexo de algo mais profundo. As dietas restritivas e a dificuldade de seguir um plano alimentar são, na maioria das vezes, manifestações de lutas internas, de problemas de ordem emocional e cognitiva.

É aqui que o psicólogo se torna um parceiro essencial. Não basta apenas prescrever um cardápio; é preciso ajudar a pessoa a reestruturar as crenças rígidas e disfuncionais que ditam seu valor, seu peso e sua relação com os alimentos. O profundo sentimento de culpa após comer não se dissolve com uma simples prescrição; ele exige um olhar atento aos padrões de pensamento e comportamento. Esse trabalho delicado permite ao paciente desenvolver estratégias

de coping (enfrentamento) mais saudáveis, garantindo que as mudanças sejam verdadeiramente consistentes e duradouras. A parceria interprofissional é a chave para uma recuperação que nutre tanto a saúde do corpo quanto a paz da mente.

O tratamento para a distorção da imagem corporal, embora variado conforme a necessidade de cada um, possui pilares sólidos para a recuperação. Dentre as abordagens, a Terapia Cognitivo-Comportamental se estabelece como a principal. A TCC é eficaz porque ela nos ajuda a desvendar e a manejar os três pilares que alimentam a insatisfação: o que pensamos (cognitivo), o que sentimos (emocional) e o que fazemos (comportamental)".

Na nutrição comportamental, quais princípios da psicologia são essenciais?

Renata: "A nutrição comportamental destaca a maneira como as pessoas se relacionam com os alimentos, e não somente com as calorias ingeridas. Comer passa a ser visto como um ato que envolve prazer, cultura, espiritualidade e vínculos sociais.

Nesse contexto, o alimento é compreendido como parte de experiências humanas profundas e significativas. Um dos fundamentos dessa abordagem é o desenvolvimento do autoconhecimento, que permite diferenciar entre a fome real e a emocional. Esse processo permite identificar os fatores que desencadeiam padrões alimentares. A motivação também é fundamental, ao invés de seguir regras rígidas, o foco será encontrar razões pessoais para mudar os hábitos, o que gera um comprometimento mais verdadeiro e duradouro.

A nutrição comportamental engloba princípios como o comer intuitivo e consciente, incentivando a percepção dos sinais internos de fome e saciedade, promovendo atenção durante as refeições. Essa perspectiva difere da lógica das dietas restritivas, pois propõe uma relação mais gentil e flexível com a comida. Eventuais excessos são compreendidos sem julgamento, sendo vistos como etapas naturais no caminho da mudança".

Como ultraprocessados afetam a saúde mental?

Renata: "O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados afeta a saúde mental de forma significativa, principalmente por meio da inflamação e da falta de nutrientes.

Esses produtos, ricos em açúcares e gorduras ruins, causam uma inflamação sistêmica que atinge o cérebro. Essa neuroinflamação prejudica a produção de neurotransmissores essenciais para o bem-estar, como a serotonina, e pode danificar células cerebrais, afetando a memória e o humor.

Além disso, a dieta pobre em nutrientes causada por esses alimentos desequilibra a microbiota intestinal, que é crucial para a comunicação com o cérebro, podendo levar a alterações de humor, ansiedade e depressão. A falta de vitaminas, minerais e antioxidantes também aumenta o estresse oxidativo no cérebro e pode gerar fadiga e irritabilidade.

Estudos mostram uma forte ligação entre o consumo de ultraprocessados e um maior risco de desenvolver depressão. Por isso, optar por uma alimentação mais natural pode ser uma estratégia importante para manter a saúde mental".



A integração entre psicologia e nutrição mostra que a saúde do corpo e da mente não pode ser tratada de forma isolada. Cuidar de si mesmo é uma jornada que envolve autoconhecimento, escutar o próprio corpo e manter uma relação mais gentil com a comida. Ao unir o trabalho de profissionais de ambas as áreas, o caminho para o bem-estar se torna mais completo e duradouro.

*Material elaborado em parceria com o
DEPARTAMENTO DE MARKETING*

O RECENTE PROTAGONISMO DOS SUPLEMENTOS FUNCIONAIS

Inovar em produtos para saúde mental deixou de ser um diferencial e virou uma necessidade urgente. O setor precisa atender à crescente demanda por soluções eficazes, acessíveis e seguras. Além dos medicamentos tradicionais, o mercado farmacêutico tem incorporado ingredientes funcionais e nutracêuticos focados na saúde emocional.

Entre 2019 e 2024, o Brasil registrou mais de 15 mil lançamentos de produtos voltados ao bem-estar mental. Relatórios indicam que “ál-

vio do estresse”, “melhora do humor” e “foco mental” são os principais fatores na escolha de suplementos. Com mais consumidores buscando soluções nutricionais personalizadas para o equilíbrio emocional, o setor tem uma oportunidade de criar produtos que aliem eficácia clínica, segurança e bem-estar como diferencial competitivo.

CONSUMO CLEAN

Consumidores estão cada vez mais atentos a fórmulas “clean label”, com componentes naturais, sem

aditivos artificiais e sustentadas por evidências científicas. Substâncias que têm se destacado:

- » **Ashwagandha e Rhodiola rosea:** adaptógenos reconhecidos por reduzir o estresse e a fadiga mental.
- » **L-teanina:** aminoácido encontrado predominante- mente no chá verde (*Camellia sinensis*), com ações promissoras para controlar a ansiedade, aliviar o estresse e melhorar o humor. Asso- ciado a efeitos calmantes



Phytoterápica
aromaterapia & cosmética natural

HÁ MAIS DE 30 ANOS
LEVANDO A AROMATERAPIA COM EXCELÊNCIA AO BRASIL.

Óleos essenciais 100% puros e naturais,
com qualidade que você pode confiar.
Encontre nas lojas Cia da Saúde.



sem causar sonolência, atuando a favor das funções cognitivas, como a atenção e a memória de trabalho.

» **Curcumina e flavonoides:** antioxidantes com ação neuroprotetora e anti-inflamatória.

POR TRÁS DA ESTABILIDADE EMOCIONAL

Estudos recentes mostram que a saúde do cérebro depende não só do equilíbrio dos neurotransmissores, mas também da inflamação, estresse oxidativo e microbiota intestinal. Os nutracêuticos atuam de forma integrada, promovendo equilíbrio neuroquímico e intestinal.

Segundo o *MDPI Journal of Molecular Sciences* (2024), ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio, inositol e vitamina D têm efeitos comprovados no humor e na cognição. Curcumina e ômega-3 agem como anti-inflamatórios, melhoram a circulação, reduzem riscos vasculares e aumentam o fluxo sanguíneo cerebral, otimizando a cognição. A combinação de antioxidantes com ômega-3 potencializa os benefícios para o humor e a clareza mental.

Tecnologias como micro e nanoencapsulamento melhoraram a absorção e a estabilidade de compostos sensíveis à luz, oxigênio e umidade, aprimorando a formulação de produtos. A tecnologia lipossomal usa lipossomas, pequenas esferas de gordura semelhantes às membranas celulares, para encapsular nutrientes e medicamentos, facilitando sua absorção pelo corpo. Encapsular nutrientes aumenta sua biodisponibilidade, entrega eficiente às células e reduz efeitos colaterais como desconforto gastrointestinal. Essa técnica é especialmente eficaz para o extrato de cúrcuma, tornando a curcumina mais lipossolúvel

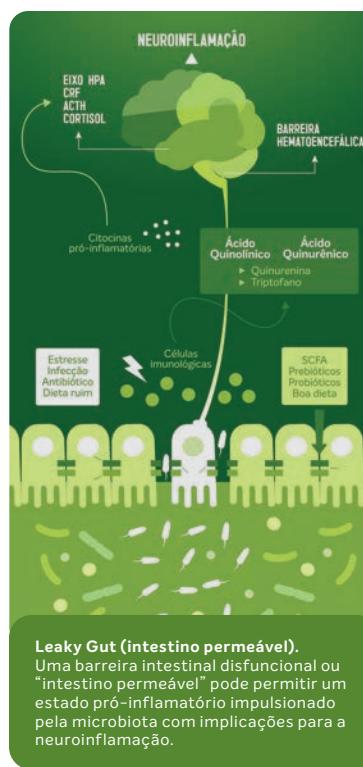
e garantindo que ela alcance os tecidos para exercer sua ação.

Combinar neurociência, tecnologia e nutrição está revolucionando os cuidados com corpo e mente. O objetivo não é apenas aliviar sintomas, mas fortalecer a resiliência emocional, o foco e a clareza de modo preventivo.

INTESTINO E CÉREBRO

A conexão entre intestino e cérebro é conhecida, mas estudos recentes mostram que essa relação é bidirecional. Fortalecer a microbiota e a barreira intestinal ajuda a prevenir e tratar depressão e ansiedade.

O cortisol regula a liberação de corticotrofina e seus receptores, desempenhando papel chave. Sob estresse agudo, a permeabilidade do cólon aumenta, o que pode causar hipersensibilidade visceral. Uma barreira intestinal comprometida permite um estado pró-inflamatório que afeta o cérebro, criando um ciclo vicioso.



Estudos mostram que os benefícios para o cérebro vêm não só dos nutrientes, mas também da modulação da microbiota intestinal e da redução da inflamação, estresse oxidativo e disfunção mitocondrial.

Os psicobióticos, probióticos que atuam no eixo intestino-cérebro, estão ganhando destaque no controle do estresse e da ansiedade. Essas bactérias podem estimular neurotransmissores como serotonina e GABA, que regulam o humor e promovem calma. Assim, embora atuem no intestino, seus efeitos melhoraram a saúde mental, aliviando sintomas de ansiedade, depressão, estresse e irritabilidade.

MERCADO EM EXPANSÃO E O PAPEL DAS AGÊNCIAS REGULADORAS

Tradicionalmente, a saúde mental era tratada de forma reativa, com ajuda buscada apenas em crises. A inovação mudou esse cenário. Produtos baseados em dados, como aplicativos que monitoram sono, fala e humor, identificam alterações emocionais antes das crises. Suplementos com nutrientes estratégicos atuam como suporte preventivo, e plataformas digitais de terapia tornam o cuidado mais acessível e contínuo.

Esse novo modelo coloca o indivíduo no centro, promovendo equilíbrio, resiliência e qualidade de vida. Os nutracêuticos ligam ciência e bem-estar emocional, oferecendo novas opções para quem busca foco e leveza em um mundo acelerado. O mercado global de suplementos para bem-estar mental cresce rápido, com vendas previstas de US\$ 139,9 bilhões em 2025. Segundo o portal *NutriIngredients*, produtos para saúde mental e emocional são os



segmentos que mais crescem no setor.

A ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) é o órgão regulador responsável por suplementos, alimentos funcionais e novas tecnologias em equipamentos de saúde no Brasil. No setor de suplementos, em junho de 2025, a ANVISA atualizou essas normas com Instrução Normativa nº 373, incorporando novos ingredientes como GABA e novas cepas probióticas, fixando limites de ingestão e exigindo advertências obrigatórias.

Apesar dos avanços, muitos suplementos ainda descumprem regras, fazem alegações infundadas ou não estão na categoria correta. No caso dos fitoterápicos, poucos compostos usados mundialmente são permitidos como suplementos no Brasil, e muitos precisam ser registrados como medicamentos.

Os empreendedores do setor enfrentam uma realidade complexa, equilibrando regulação rígida, sustentabilidade comercial e responsabilidade com o consumidor. Essa transformação, porém, abre oportunidades para integrar suplementos baseados em evidências, terapias digitais validadas e tecnologias de IA com ética e ciência sólida.

INOVAÇÃO COM ÉTICA

A inovação em saúde mental traz oportunidades, mas também responsabilidades. Empreendedores e pesquisadores devem garantir eficácia clínica, privacidade, segurança dos dados, transparência e impacto social. Os produtos preci-

sam ser validados cientificamente, aprovados por órgãos reguladores e respeitar a integridade do usuário.

É essencial investir em ensaios clínicos robustos para suplementos com potencial em saúde mental. Reguladores devem equilibrar segurança e inovação, atualizando regras conforme a ciência avança. As indústrias precisam apoiar produtos que unam eficácia clínica, tecnologia avançada e responsabilidade social.

A inovação responsável exige equilíbrio entre avanço tecnológico e integridade técnica. Diretrizes internacionais, como as da Federação Mundial de Sociedades de Psiquiatria Biológica (WFSBP) e da Rede Canadense para Tratamentos de Humor e Ansiedade (CANMAT), reconhecem o potencial dos nutracêuticos e fitoterápicos, mas destacam a necessidade de padronização e mais estudos clínicos. Novas tecnologias, como inteligência artificial para triagem precoce, digital twins para simular respostas e aprendizado federado para proteger dados, abrem caminho para uma medicina personalizada, ágil e preventiva.

ATIVE SEU CÉREBRO

Existem muitos motivos para nos exercitarmos regularmente, mas talvez você queira adicionar outro importante motivo na lista: o exercício muda o cérebro de maneiras que protegem a memória e as habilidades de pensamento. Estudos afirmam que exercícios aeróbicos aumentam o volume do cérebro, além de reduzir as chances de desenvolver doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais e

diabetes, ou simplesmente nos ajudar a ficar em forma.

Dentre vários estudos, um publicado recentemente em *NeuroImage* e realizado em 51 homens e mulheres saudáveis (18 a 35 anos) descobriu que aqueles que apresentavam níveis de aptidão física mais altos tinham um hipocampo mais firme e elástico e respondiam melhor a testes de memória.

Outro estudo, publicado em *Neurology*, conecta a saúde do coração à saúde do cérebro ao analisar durante 44 anos os dados de aptidão física de 1.462 mulheres (38 a 60 anos). Nele, os pesquisadores concluíram que uma alta capacidade cardiovascular na meia-idade está associada a uma diminuição do risco de demência. Da próxima vez que você pensar em correr, lembre-se da importância dos resultados não aparentemente visíveis.

Mais do que uma tendência, a inovação em saúde mental é uma resposta necessária a um cenário global que exige cuidado integral e soluções criativas. Estamos diante da oportunidade de redefinir a forma como entendemos e tratamos a mente humana.

Com a crescente valorização da saúde emocional como parte da qualidade de vida, espera-se que o mercado farmacêutico continue expandindo seu portfólio em direção a soluções híbridas, que combinem ativos farmacológicos, funcionais e naturais. A evolução regulatória e o investimento em pesquisa clínica serão fundamentais para consolidar essa transição de forma segura e sustentável.



RAQUEL BORBA

Farmacêutica CRF/SC 7901
Gestora de P&D com mais de 13 anos de experiência.
@raquellborba

AQUI VOCÊ ENCONTRA
O MAGNÉSIO

MAIS VENDIDO DO BRASIL!

ESTOQUE LIMITADO,
GARANTA JÁ O SEU!



BODY
ACTION

FLEXITARIANISMO:

UM JEITO SUSTENTÁVEL DE COMER COM CONSCIÊNCIA

O flexitarianismo surge como uma proposta alimentar atual que combina os princípios de uma dieta vegetariana com uma abordagem mais livre e ajustável. O termo, que une “flexível” e “vegetariano”, representa uma tendência crescente entre pessoas que buscam uma alimentação baseada em vegetais como frutas, legumes, verduras, cereais e sementes sem abrir mão, eventualmente, do consumo de carnes e produtos de origem animal.



Essa nova forma de se alimentar reflete uma mudança de mentalidade que foca em mais saúde, menor impacto ambiental e maior autonomia nas escolhas alimentares. Ao invés de seguir padrões rígidos, o flexitarianismo convida à construção de uma relação mais

consciente e intencional com a comida, respeitando o ritmo e as preferências individuais. Já o vegetarianismo e o veganismo excluem, total ou parcialmente, produtos de origem animal.

A principal diferença entre esses estilos de vida está no nível de restrição alimentar. Vegetarianos e veganos seguem princípios mais rigorosos, enquanto flexitarianos adotam uma abordagem mais flexível, visando uma alternativa acessível e uma alimentação consciente, respeitando os diferentes contextos culturais, sociais e individuais. Alimentar-se bem não precisa significar seguir padrões extremos. Cada refeição pode ser uma escolha equilibrada, saborosa e responsável.

A FORÇA DE UMA DIETA SUSTENTÁVEL

Sob o ponto de vista da saúde, reduzir o consumo de carnes, especialmente as vermelhas e processadas está relacionado à diminuição do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e alguns tipos de câncer. Além disso, ao priorizar alimentos vegetais, o corpo recebe mais fibras, antioxidantes e nutrientes essenciais para o bom funcionamento dos sistemas digestivo, imunológico e emocional.

Durante o acompanhamento nutricional, o flexitarianismo pode ser introduzido como uma alternativa progressiva e adaptada às necessidades individuais. Essa abordagem leva em conta os hábitos alimentares e os objetivos de cada pessoa, permitindo ajustes realistas e efí-

cazes. Estratégias como incluir mais vegetais nas refeições, estabelecer dias sem carne ou sugerir substituições gostosas e nutritivas ajudam a tornar o processo mais leve. Ao incentivar escolhas conscientes sem imposições rígidas, essa prática fortalece a autonomia do paciente, facilita a adesão ao plano alimentar e contribui para uma nutrição mais equilibrada, inclusiva e sustentável.

Além dos benefícios à saúde, o flexitarianismo também promove impactos positivos no meio ambiente. A pecuária é uma das principais fontes de emissão de gases de efeito estufa, consome grandes volumes de água e contribui para o desmatamento. Dietas com menor presença de carne favorecem o reflorestamento e incentivam práticas agrícolas sustentáveis. A substituição parcial da carne por vegetais **pode reduzir em até 31% as emissões do setor agrícola até 2050**, otimizando o uso da terra e preservando os recursos naturais.

Em meio a essas transformações sociais, ambientais e culturais que moldam nossas escolhas cotidianas, é importante repensar sobre a alimentação pois é um gesto de consciência e cuidado. O flexitarianismo, nesse contexto, não se impõe como regra, mas se revela como uma alternativa viável e sensível capaz de equilibrar saúde, prazer e responsabilidade.



RENATA MIRANDA
Nutricionista da Rede
CRN 10 13264P
@nutrirenatamiranda



AUTOIMAGEM NO FISICULTURISMO:

OS BASTIDORES DO ESPORTE

O mundo do fisiculturismo, um esporte de alta performance que exige do corpo e da mente, tem ganhado cada vez mais visibilidade no Brasil, impulsionado por atletas como **Ramon Dino, campeão do Classic Physique no Mr. Olympia 2025**.

No entanto, por trás dos palcos e das medalhas, há uma complexa jornada que vai muito além de treinos pesados e dietas restritas: o peso de trabalhar com a própria imagem. A constante busca por um corpo idealizado com simetria, definição e volume muscular, traz à tona desafios profundos de saúde mental e a necessidade de um equilíbrio delicado entre estética e bem-estar psicológico.

DA AUTOEXIGÊNCIA À COMPULSÃO

A pressão por um corpo “perfeito” pode impactar a percepção que o

atleta tem de si mesmo. Estudos recentes apontam para uma alta prevalência de transtornos relacionados à autoimagem entre praticantes de musculação e fisiculturismo. Um levantamento de 2025 com 255 praticantes revelou que **56,9% deles apresentavam indícios de Transtorno Dismórfico Corporal (TDC)**, uma preocupação obsessiva com supostas imperfeições.

Uma manifestação específica do TDC é a Vigorexia, ou Transtorno Dismórfico Muscular. Enquanto o TDC clássico pode focar em qualquer parte do corpo, a vigorexia se concentra exclusivamente na obsessão por tamanho e definição muscular. Nela, o indivíduo se enxerga como fraco ou insuficientemente musculoso, mesmo já possuindo uma musculatura desenvolvida. Isso o leva a uma compulsão

por exercícios, dieta rígida, uso de suplementos e, em alguns casos, de anabolizantes. Esses transtornos têm como principais fatores de risco a insatisfação com a imagem corporal, baixa autoestima e ansiedade.

O uso de esteroides anabolizantes, a dependência do exercício e a pressão sociocultural por um corpo ideal também são gatilhos para o desenvolvimento da condição. Curiosamente, o TDM é mais comum em homens entre 18 e 24 anos, com alta renda e escolaridade, e o ambiente de academias de ginástica é frequentemente citado como um local que pode acentuar os sintomas. Para muitos, o espelho pode se tornar um inimigo, onde a busca por um corpo forte se choca com a autocritica e a frustração.

PREPARAÇÃO MENTAL E FÍSICA: UMA JORNADA DESAFIADORA

Para atletas que vivem da estética corporal, a preparação para as competições é também um exercício de autocontrole e autocritica. A ansiedade e as expectativas externas se somam à intensa disciplina física, fazendo com que o acompanhamento psicológico seja tão importante quanto o treino e a dieta. Profissionais da área alertam que a linha entre disciplina e obsessão é tênue, e que o uso de substâncias para aumentar o desempenho pode agravar ainda mais as questões de saúde mental, alterando a percepção natural do corpo.

O verdadeiro sucesso no esporte, e na vida, reside no equilíbrio. A saúde mental, o autocuidado e a aceitação são pilares essenciais para construir uma autoimagem saudável, mesmo sob os holofotes da pressão pública.

Para dar voz a essa complexa jornada, conversamos com a atleta de fisiculturismo **Bia Guizoni**. Conhecida por sua postura transparente e equilibrada, ela nos revela os bastidores do esporte, mostrando que a força física é apenas uma parte da história. Em um relato sincero, Bia compartilha a importância da saúde mental e do autocuidado, pilares essenciais para alcançar resultados duradouros.



Um início IMPECÁVEL.
Em sua estreia em Chapecó, no Muscle Contest em março, Bia conquistou quatro pódios: três 1º lugares e um 2º lugar, nas categorias **Estreantes, Junior, Open B e Novice**.

AUTOCONHECIMENTO, BEM-ESTAR E DISCIPLINA: O RELATO INSPIRADOR DE BIA GUIZONI

Quando as pessoas olham para o fisiculturismo, a primeira coisa que enxergam é o corpo: músculos, definição, disciplina na dieta e treinos intensos. Mas, para mim, que vivo essa realidade todos os dias, existe algo ainda mais determinante: a saúde mental. Sem equilíbrio emocional, foco e autoconhecimento, não existe constância — e sem constância, não existe resultado.

Sempre digo que o corpo só responde quando a mente está firme. Já treinei exausta fisicamente, mas é a mente que me mantém no processo. Durante a preparação para o campeonato, os maiores desafios não estão apenas na academia, mas dentro de mim. O cansaço se acumula, a dieta fica restrita, o corpo muda rapidamente e, junto com isso, surgem inseguranças. Já me perguntei muitas vezes se

estaria pronta para subir no palco. A comparação, seja com outras atletas ou com a expectativa que crio de mim mesma, é uma batalha constante.

Nesse esporte, a relação com o corpo é intensa. Aprendi que autoestima não significa gostar de mim apenas quando estou no “shape de palco”. Precisei desenvolver autocompaixão e respeito

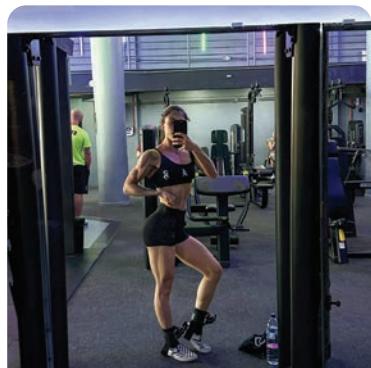
A imagem mostra uma caixa de Supercoffee Copenhagen Lajotinha Edição Especial. A caixa é marrom escuro com o nome do produto em destaque. À esquerda, há imagens de pedaços de biscoito e chocolate. À direita, uma mão segura uma barra de chocolate com recheio. O fundo é preto com efeitos de iluminação dramática.

pelo processo principalmente no pós campeonato. Hoje vejo cada fase como necessária: o bulking, o cutting, o off season. Meu corpo é meu instrumento de trabalho, mas também é minha casa, e aprendi a cuidá-lo com amor, mesmo nas fases em que não está no auge estético.

A alimentação também é um grande desafio. No começo, eu via como restrição e sentia que estava abrindo mão de muitos momentos sociais e isso me deixava triste. Com o tempo, mudei o olhar: cada refeição é uma escolha consciente que me aproxima dos meus objetivos e do que eu quero. Isso me deu força para lidar com a parte emocional da dieta.

Claro que já vivi momentos de esgotamento mental. E nesses momentos, aprendi que pedir ajuda não é sinal de fraqueza. O apoio da minha família, amigos, profissionais foi essencial. Houve fases em que simplesmente parar, descansar e respeitar meus limites foi mais estratégico do que insistir.

Para manter o equilíbrio, adotei práticas que me ajudam no dia a dia: caminhadas ao ar livre, escutar música e momentos longe das redes sociais.



A preparação para o Horse Power Show. Foco e determinação marcam o período pré-competição. A foto mostra a atleta em sua rotina de treinos, alguns dias antes de subir ao palco em Balneário Camboriú.



“ÀS VEZES, COISAS SIMPLES FAZEM TODA A DIFERENÇA NA FORMA COMO ENXERGO A DISCIPLINA DO ESPORTE”.

A pressão estética é algo real, tanto no palco quanto nas redes sociais. Aprendi a colocar limites para não deixar que essa régua defina meu valor. No palco, sei que estou sendo avaliada pelo físico; fora dele, não posso esquecer quem sou além da atleta. Nas redes, escolhi mostrar também a realidade, não apenas os “dias perfeitos”. Isso me protege e inspira outras mulheres a perceberem que somos humanas e que todas passamos por isso e precisamos nos apoiar e mostrar que não estamos sozinhas.

Em vários momentos, o apoio psicológico foi decisivo. Ter acompanhamento profissional me ajudou a lidar com a ansiedade e a auto cobrança, principalmente nas fases pré-campeonato. Também foi fundamental durante períodos de recuperação e principalmente pós competição. Fez total diferença na minha saúde e pra me ajudar a sair do ciclo de distorção de imagem, descontrole alimentar e queda de dopamina pós palco.

E nada disso seria possível sem a rede de apoio que me sustenta. O patrocínio da Cia da Saúde Leoberto Leal me fortalece não apenas com suplementação de qualidade, mas com segurança e confiança

para continuar evoluindo. Ter uma empresa que acredita na pessoa por trás da atleta é um privilégio que me motiva ainda mais.

No meu dia a dia, valorizo hábitos simples, como priorizar o sono, estar com a família, me alimentar de forma saudável e sem restrições, fazer atividades e exercícios físicos que eu sinta prazer, sempre estar bem hidratada e aproveitar os momentos. Essas pequenas pausas me lembram que a vida vai além do palco, e é justamente isso que me dá equilíbrio para continuar.

Se pudesse deixar uma mensagem para outras mulheres que buscam performance, diria: não existe resultado duradouro sem saúde mental. Cuidar da mente não é sinal de fragilidade, mas de inteligência. A mente é o maior músculo que você tem e merece tanto treino quanto o corpo.

Hoje, entendo que a verdadeira força não está apenas em músculos esculpidos, mas na capacidade de equilibrar disciplina e autocuidado. No fisiculturismo, como na vida, é a mente que sustenta o corpo.

Material elaborado em parceria com o DEPARTAMENTO DE MARKETING



ENTRE CIÉNCIA E SENSACIONALISMO:

RELATO SINCERO DE BRUNA NOGUEIRA,
UMA NUTRICIONISTA NA MÍDIA



Antes, tínhamos somente o Google como fonte de pesquisas mais rápidas quando a dúvida sobre dietas e alimentação em geral surgia. Hoje, as redes sociais estão suprindo essa demanda, já que abriram espaço para muitos profissionais explicarem de forma mais dinâmica o que é verdade e o que é mito quando o assunto é saúde. Entretanto,

as redes sociais se baseiam num algoritmo que induz o criador de conteúdo a “apelar” cada vez mais na notícia para que ele tenha o mínimo de retenção de público. Com isso, misturar engajamento e mitos sobre alimentação virou um prato cheio para a disseminação de informações nutricionais incorretas.



FALSOS GURUS, DIETAS MILAGROSAS E O SENSO COMUM

Muitos desses criadores de conteúdo fomentam a ideia de que ter uma boa alimentação é algo caro, difícil, e que muitos dos alimentos característicos do Brasil são inflamatórios, sem ao menos saber do que estão falando. De todos os riscos dessa onda de desinformação, o que mais me assusta, como profissional da saúde, é a grande parcela de pessoas que colocam em risco sua própria saúde e integridade ao acreditar em influenciadores sem ao menos buscar validar essa informação. A promessa de dietas milagrosas existe há muito tempo, sem nunca haver de fato um resultado consistente. Mas a ideia de algo rápido que resulte em emagrecimento continua convencendo uma boa parcela da população, principalmente pela ideia de perda de peso rápida.

Da mesma maneira que existem criadores de conteúdos que usam fake news da nutrição para se promover, é cada vez maior também o número de profissionais que se baseiam em evidência científica na produção de conteúdo, buscando alertar e desmistificar certas crenças quando o assunto é nutrição, saúde e longevidade. Esse equilíbrio têm sido fundamental para que pessoas mais leigas possam entender

um pouco mais como se alimentar bem e no que investir seu dinheiro a fim de melhorar os hábitos de vida como um todo.

Diferente de profissionais com inscrição no conselho de nutrição, pós-graduação, mestrados e etc, o tipo de perfil que mais publica desinformação é justamente aquele que não é nutricionista. Alguns até são da área da saúde, como médicos, educadores físicos, mas sem formação em nutrição. Mas o pior, na minha opinião profissional, são subcelebridades que se baseiam na própria experiência de emagrecimento, por exemplo, para ensinar outras pessoas a se alimentar, vendendo uma dieta igual para pessoas que são claramente diferentes: em rotina, biotipo e necessidades energéticas.

Obviamente que esses “falsos” profissionais acabam manchando o nome de quem realmente faz um trabalho sério, uma vez que pessoas leigas julgam ser todos iguais. Já recebi muitos comentários nas redes sociais, de pessoas afirmado que não procuram mais nutricionistas, pois tiveram uma péssima experiência com dietas de gaveta, mas ao aprofundar um pouco mais o caso, descobri que não eram nutricionistas e sim “coaches” e subcelebridades.

DIETAS DE GAVETA: O BARATO QUE SAI CARO

É muito importante que os consumidores criem o senso crítico para desconfiar de promessas muito milagrosas ou de preços muito baixos na hora de contratar um acompanhamento nutricional. Dietas que custam menos de R\$50,00, oferecidas por influenciadores com certeza não serão completamente personalizadas e provavelmente mais causarão prejuízo na relação com a comida do que benefícios a longo prazo. É o famoso “barato que sai caro” quando o assunto é alimentação.

É claro que a tendência como consumidores é de acreditar em alguém que nos transmite credibilidade, carisma e confiança, algo que acontece muito com influenciadores, que criam essa conexão diária com seu público. Principalmente em criadores de conteúdo do nicho estilo de vida que mostram a sua evolução física, gerando esse sentimento de credibilidade em ensinar o caminho até a solução, como a perda de peso, por exemplo.

Uma das grandes questões nessa relação influenciador-consumidor, é o fato que existe dinheiro envolvido nessa relação. Cupons de desconto comissionados e suplementos sem comprovação alguma são vendidos e exaltados como grandes pilares para uma vida mais saudável, disposição no dia a dia e até aceleração da queima de gordura. Gerando gastos financeiros aos consumidores, e principalmente, prejuízos nutricionais vindo do alto consumo de vitaminas, cafeína e dietas muito restritas que levam muitas pessoas à desistirem de cuidar corretamente da rotina alimentar.



IMEDIATISMO VS. REALIDADE

A internet, hoje, é uma vitrine para expor o trabalho do nutri, mais que isso: é um lugar onde podemos explicar o que de fato é verdade, o que é uma informação enganosa e assim orientar mais pessoas no que diz respeito às boas escolhas alimentares que impactarão no seu dia a dia.

Como nutricionista e criadora de conteúdo, não nego em afirmar que é muito mais fácil chamar atenção de leigos com um título sensacionalista do que produzir um conteúdo sério com evidência científica.

O IMEDIATISMO É O MAL DO SÉCULO, COM CERTEZA.

Tudo que depende do mínimo esforço para uma mudança de estilo de vida, se torna “desinteressante” para muitas pessoas. E não ironicamente, são as mesmas pessoas que acreditam de olhos fechados em dietas extremamente restritas, suplementos milagrosos e chás que prometem a perda de gordura em 5 dias.

Não é incomum recebermos em consultório pacientes com deficiências nutricionais, exames alterados e uma relação completamente disfuncional com a comida por conta de ter seguido anteriormente dietas que não supriam o que o corpo humano precisa minimamente para sobreviver. Sem falar no terrorismo alimentar fomentado por blogueiras que cultivam a magreza extrema, onde condenam qualquer alimento como “calórico”. Nessa “lista do medo” encontramos alimentos ricos em nutrientes como frutas, arroz e feijão, algo inerente da rotina do brasileiro.

Um dos maiores desafios do nutricionista que realmente usa da ciência para trabalhar, é ter que desmistificar tantas crenças alimentares em consultório e fazer com que o paciente reaprenda a se alimentar, levando em consideração seus objetivos e necessidades, melhorando conjuntamente, sua saúde mental nesse processo.

Como orientação máxima em minha conduta, e acredito que de muitos colegas, fica o conselho: tudo que parecer fácil demais, rápido demais, desconfie. O processo de emagrecimento, muito almejado pelo público, tende a ser o mais amplo para a diversificação de desinformação.

**EMAGRECIMENTO
EFICIENTE DEMANDA
MUDANÇA DE ESTILO
DE VIDA, ORGANIZAÇÃO
E AUTONOMIA, ISSO
DEFINITIVAMENTE NÃO É
CONSTRUÍDO DA NOITE
PARA O DIA.**



BRUNA NOGUEIRA
Nutricionista CRN 11 471
[@nutribrunanogs](https://www.instagram.com/nutribrunanogs)

Nutricionista, graduada em 2023 pelo Centro Universitário Estácio de Sá, e pós-graduanda em nutrição esportiva e hipertrofia. Trabalho com foco em pessoas que têm o esporte na sua rotina, independentemente da modalidade. Meu público se tornou predominantemente feminino, e juntas criamos o Club, uma comunidade que vai além da nutrição. Trabalhamos pilares como mentalidade, autonomia, organização e auto responsabilidade na busca de objetivos. A nutrição que ofereço é sempre individualizada, contextualizada e prática, visando resultados sustentáveis a longo prazo.

GUDAY

A CREATINA EVOLUIU.
AGORA É EM GUMMY.





A Rede Cia da Saúde entende que o bem-estar é resultado de um equilíbrio entre corpo e mente, sendo nosso compromisso promover a saúde de forma integral, utilizando conhecimento científico atualizado.

Nesta segunda edição do “Quem faz a Cia?”, você vai conhecer pessoas que trabalham diariamente para tornar essa visão uma realidade. São os fornecedores, franqueados e colaboradores que impulsionam nossa Rede e ajudam a garantir que cada cliente tenha o suporte necessário para uma vida mais saudável física e mentalmente.

Estes são os rostos por trás da Cia da Saúde e o trabalho que eles realizam para conectar ciência, inovação e cuidado humano.



Onde a sua função exige o maior custo emocional ou mental, e como você tem lidado com essa exigência?

“A função que exerce exige um alto custo mental, mas inevitavelmente há também um custo emocional envolvido. Grande parte do meu trabalho está em pensar o dia a dia do setor: como automatizar processos, aumentar a eficiência e, ao mesmo tempo, preservar a qualidade. Criar um ambiente de companheirismo, onde todos caminhem na mesma direção, faz parte desse trabalho. Em paralelo, há o desafio constante de revisar rotinas, aprimorar atendimentos e melhorar os fluxos internos, sempre com o foco em resultados mais consistentes e sustentáveis.

Essas melhorias estão em constante desenvolvimento. Porém, o maior desgaste emocional está ligado à pressão subjacente que faz parte da cultura organizacional de muitos ambientes — a tendência de buscar “culpados” pelos problemas, quando na verdade, falhas são parte natural de qualquer processo que envolve pessoas e comunicação.

Lidamos diariamente com diferentes personalidades, humores, crenças e certezas. É inevitável que, em algum momento, surjam dificuldades internas e externas. E é justamente nesse contexto que o custo emocional se manifesta com mais intensidade: lidar com as variações humanas exige, paciência e equilíbrio.

Tenho procurado não levar as situações para o lado pessoal — essa é uma das formas mais eficazes de se manter centrado. Isso requer disciplina, prática e autoconhecimento. Outra estratégia que tem me ajudado é reservar alguns minutos ao longo do dia para pausar, respirar e reorganizar os pensamentos. Esses pequenos intervalos fazem grande diferença na manutenção da clareza mental e da saúde emocional.”



**TIAGO D.
OLIVEIRA**
Colaborador da
Rede há 3 anos



Quais você acha que são as maiores dificuldades de cuidar da saúde mental atualmente?

“Acredito que seja o auto controle e planejamento que precisamos ter. Para saber dividir nossas tarefas, dividir o nosso tempo, e planejar todas as nossas atividades diárias, sejam elas profissionais ou pessoais. Sabemos das nossas responsabilidades, mas muitas vezes o ócio faz muito bem para nossa saúde mental.”



**CLEBER J.
SIGNORI**
Colaborador da
Rede há 3 anos



O mercado muda muito rápido, principalmente com os avanços tecnológicos que vem acontecendo, quais os maiores desafios que você sente ao tentar acompanhar o ritmo?

“Nem tudo precisa ser absorvido de uma vez. É preciso escolher o que realmente agrada ao meu negócio e manter o foco no propósito, sem perder a essência.”



TIANA DIAS
Franqueada há 4 anos
@ciadasaudedadatiana

Como você se adapta as diferentes necessidades dos clientes?

“Tendo empatia, escuta ativa e humildade para entender que estamos numa jornada de constante evolução e adaptação. Graças a Deus já tivemos muitos feedbacks positivos, talvez um que chamou atenção é de uma cliente que comentou: *mesmo não tendo o que comprar eu gosto de entrar aqui para conversar com vocês, pois assim me sinto bem...*”



**BRUNA
CASAGRANDE E
JOÃO PAULO**
Franqueados há
2 anos
@ciacombosaojose



Diante da quantidade de pessoas que você já teve contato através da loja, teve algum comentário que te marcou positivamente durante sua trajetória?

“Ouço muito meus clientes. Cada pessoa tem uma necessidade diferente, então busco entender o que realmente faz sentido para ela. Um cliente uma vez me disse: *Vocês mudaram minha qualidade de vida*. Isso marcou demais, é o tipo de retorno que faz tudo valer a pena.”



**CLAÚDIA
MORAIS**
Franqueada há
12 anos
@ciadasaudedeestreito



Se você tivesse os meios e o poder para desenvolver uma linha de produtos nova, o que você faria e por quê?

"Se eu tivesse a oportunidade e os recursos para desenvolver uma linha de produtos, eu me dedicaria à área de saúde hormonal feminina. Como mulher, vejo essa como uma necessidade diária e significativa, por isso criaria produtos voltados especificamente para atender a essa demanda."



LEDAIANA MASSON

Franqueada há 5 anos.
@ciadasaudcapinzal

Deixe um conselho para quem tem seu próprio negócio, mas ainda está sofrendo para conseguir equilibrar a nova rotina.

"No início, no meio e no final, ter o próprio negócio exige tempo e esforço significativos. A gratificação sempre acompanha os resultados. O essencial é estabelecer uma rotina que se integre ao seu dia a dia, promovendo sinergia entre o desempenho profissional e a qualidade de vida. A família precisa estar alinhada e apoiando, pois a jornada empreendedora nunca foi fácil. Acima de tudo, cuide do seu bem-estar: assim, você transmite o melhor de si aos clientes e à equipe. Os frutos disso se refletirão nos resultados e na vida de todos."



SILVIA FIALHO E RAFAEL FRAGA

Franqueados há 1 ano
@ciadasaudegaropaba

Como sua parceria com a Rede Cia da Saúde te ajuda a acompanhar os avanços no mercado de suplementação?

"A parceria com a Rede Cia da Saúde é muito mais do que uma relação comercial — é uma verdadeira troca de conhecimento, propósito e evolução conjunta. Estar ao lado de uma rede que compartilha dos mesmos valores da Casas do Valle nos permite acompanhar de perto as transformações do mercado e as novas demandas dos consumidores que buscam saúde, sabor e autenticidade. Essa convivência constante com os franqueados e o time da rede nos inspira a inovar continuamente — seja no desenvolvimento de produtos mais limpos, em embalagens sustentáveis ou em novas formas de comunicar o valor do alimento saudável. A Cia da Saúde nos desafia a ser melhores, a enxergar o consumidor com sensibilidade e a agir com propósito em cada detalhe. Mais do que vender produtos, construímos juntos uma história de confiança e cuidado. Acreditamos que quando indústria e varejo caminham lado a lado, quem mais ganha é o consumidor — com qualidade, transparência e amor pelo que fazemos."



CLÉRIO MULLER

CEO Casas do Valle
@casasdovalle

Quando você começou a empreender, qual foi o maior impacto que isso teve na sua vida?

"O maior impacto foram as grandes mudanças na rotina. Empreender transformou meus hábitos, desde a alimentação até a forma de organizar o dia a dia. A correria é constante e, muitas vezes, não dá para parar nem por um segundo. Conciliar a vida pessoal com a gestão do próprio negócio é um desafio diário, mas também uma grande fonte de aprendizado"



FERNANDA E IARA FRÓIS

Franqueadas há 6 meses
@ciadasaudportoalegre

Como vocês lidam com os desafios de uma legislação mais rígida para o lançamento de novos produtos?

"Encaramos as mudanças regulatórias recentes não como obstáculos, mas como um avanço essencial para a evolução e profissionalização do setor. Após mais de três décadas dedicadas exclusivamente à suplementação, acreditamos que as novas exigências da Anvisa como testes de estabilidade, comprovação de composição e garantia de eficácia por até 24 meses — trazem mais segurança, transparência e credibilidade ao mercado. Na MD, já adaptamos nossos processos e estamos conduzindo protocolos completos em proteínas e creatinas, reforçando nosso compromisso com a qualidade. Embora os prazos e custos de lançamento aumentem, o resultado é extremamente positivo: produtos com alto padrão técnico, rótulos que refletem a verdade e um mercado onde marcas comprometidas com a saúde real do consumidor se destacam."



GERALDO VIEIRA JR.

CEO MD Muscle Definition
@muscle.definition

LANÇAMENTO

Fibras em formato inteligente e inovador

Pocket de goma vegana



"Diga adeus às fibras em pó para misturar na água"



Sem corantes | Sem conservantes | Zero adição de açúcares

Conheça a linha completa em www.gloriful.com.br

POR QUE MUDAR PARA UMA FRANQUIA?

Seis vantagens para seu negócio:

1. MARCA FORTIFICADA

Estar em uma rede consolidada aumenta o reconhecimento, a confiança e fortalece o relacionamento com a comunidade, potencializando resultados.

2. MERCADO SÓLIDO

O mercado de franquias brasileiro é sólido, cresceu 13,5% em 2024 (R\$273 bi), e tem nova projeção de crescimento de até 10% para este ano.

3. CLIENTES FIDELIZADOS

Lojas associadas a redes fortes fidelizam clientes e aumentam vendas, garantindo crescimento sustentável pela qualidade e atendimento padronizados.

4. LUCRO OTIMIZADO

Compras coletivas em franquias eliminam intermediários e reduzem custos em até 20%, aumentando a margem de lucro e competitividade.

5. ENTREGA INTELIGENTE

Uma infraestrutura consolidada garante entregas rápidas e seguras, reduz custos, otimiza o estoque e aumenta a satisfação do cliente.

6. ENCARGO MENSAL FIXO

Participar da Rede Cia da Saúde, que não cobra royalties percentual nem taxa de marketing, torna o negócio mais rentável e previsível, ideal para quem busca mudar de modelo.

Fale com a Rede e
alavanque seu negócio:

(48) 99918-8979

expansao@redeciadasaude.com.br

A Creatina do seu jeito!

5 versões exclusivas:



A creatina certa para cada objetivo

Líder em
Nutracêuticos
no Brasil.





ONDE A ROTINA VIRA
"SUPERAÇÃO"

Vitafor® é a parceira
de quem supera desafios
todos os dias.



www.vitafor.com.br

@vitafornutrientes /vitafor @vitafornutrientes

/company/vitafor @vitafornutrientes