

SAÚDE EXPLICADA COM CLAREZA

Nutrir o corpo. Preservar a força. Envelhecer com cuidado.

Seis temas para compreender mudanças do corpo e tomar decisões mais informadas.

01 Desnutrição seletiva

Quando há energia, mas faltam nutrientes.

02 O corpo ao envelhecer

O objetivo é preservar força, mobilidade e independência.

03 Peptídeos para emagrecimento

Benefícios reais exigem indicação e acompanhamento.

04 Peptídeos regenerativos

Potencial biológico não é comprovação de rejuvenescimento.

05 Terapias hormonais

Tratar uma indicação clínica, com benefícios e riscos definidos.

06 Estresse crônico e cortisol

Um sistema de adaptação que também precisa de recuperação.

Como ler: cada tema traz uma explicação breve e um infográfico de página inteira. As referências numeradas estão ao final, com links para consulta.

TEMA 01 / ENTENDA O SEU CORPO

Desnutrição seletiva

Quando há energia, mas faltam nutrientes.

O peso não conta toda a história

“Desnutrição seletiva” é uma expressão usada aqui para explicar a falta de determinados nutrientes. Pode ocorrer mesmo com peso normal ou obesidade. Dietas muito restritas, pouca variedade, perdas de sangue e problemas de absorção estão entre as causas. Quem fez cirurgia bariátrica precisa manter o acompanhamento nutricional específico. [1-4]

Ferro: transporte de oxigênio

O ferro participa da hemoglobina, que transporta oxigênio no sangue. Os estoques podem cair antes de surgir anemia. Quando a deficiência avança, podem aparecer cansaço, palidez, falta de ar aos esforços e dificuldade de concentração. Repor ferro sem investigar a causa pode deixar um sangramento ou outro problema sem diagnóstico. [2]

Proteínas: manutenção e reparação

Fornecem os componentes para músculos, enzimas, defesas e reparação dos tecidos. Ingestão insuficiente, especialmente com pouca energia, pode favorecer perda muscular e de força. Ovos, leite e derivados, peixes, carnes, feijões, lentilhas e soja são opções. A quantidade deve considerar idade, alimentação, doenças e função renal. [5]

Vitaminas: pequenas quantidades, grandes funções

A B12 participa do sangue e dos nervos: sua falta pode causar anemia e alterações neurológicas, inclusive formigamento. A vitamina D ajuda na absorção de cálcio e na saúde dos ossos; deficiência importante pode causar dor óssea e fraqueza muscular. Cada vitamina tem funções próprias: um suplemento não substitui automaticamente os demais nutrientes. [3,4]

Na prática: revisar a alimentação e os sintomas; solicitar exames conforme o risco; tratar a causa e repor o que estiver indicado. Excesso de ferro e vitaminas também pode causar dano. [2-4]

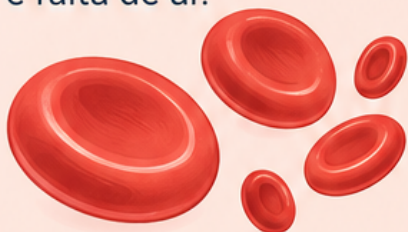
NUTRIENTES: O QUE PODE ESTAR FALTANDO?

É possível ter excesso de peso e carências nutricionais.

FERRO

Ajuda o sangue a levar oxigênio.

A falta pode causar anemia, cansaço e falta de ar.



PROTEÍNAS

Mantêm músculos e reparação dos tecidos.

A falta favorece perda de força e recuperação lenta.



VITAMINA B12

Cuida dos nervos e do sangue.

A falta pode causar anemia e formigamento.



VITAMINA D

Ajuda a absorver cálcio.

A falta prejudica ossos e músculos.



CUIDAR

Alimentação variada, investigação da causa e reposição individualizada.



Cansaço não confirma deficiência.

Suplementar sem necessidade também pode fazer mal.

TEMA 02 / ENTENDA O SEU CORPO

O corpo ao envelhecer

O objetivo é preservar força, mobilidade e independência.

Músculos e ossos precisam de estímulo

Com a idade, pode haver redução de massa e força muscular. Quando essa perda se torna importante, pode caracterizar sarcopenia. Isso dificulta levantar da cadeira, subir escadas e carregar compras. A fragilidade óssea pode aumentar o risco de fraturas, principalmente após a menopausa. [6,7]

A alimentação pode exigir mais atenção

Menor apetite, problemas dentários, doenças e dificuldades para preparar refeições podem reduzir a qualidade da alimentação. Algumas pessoas absorvem menos vitamina B12. Comer menos calorias não significa precisar de menos nutrientes na mesma proporção. [3,5,7]

O cuidado que ajuda no dia a dia

Exercícios de força adaptados à capacidade, treino de equilíbrio e movimento regular ajudam a conservar a função. Uma alimentação variada com proteínas, sono adequado e convívio social completam o cuidado. A progressão deve ser individual, especialmente após quedas, internação ou longo período de inatividade. [5-7]

O que não deve ser atribuído apenas à idade

Fraqueza progressiva, quedas repetidas e perda de peso sem intenção merecem investigação. Alterações hormonais do envelhecimento não significam, por si só, doença ou necessidade de reposição. A avaliação busca causas tratáveis e considera a pessoa como um todo. [6,7,11]

Uma meta útil: acompanhar o que você consegue fazer, além do peso na balança. Manter atividades cotidianas com segurança é um resultado importante do cuidado.

ENVELHECER COM FORÇA E AUTONOMIA

O corpo muda. O cuidado também pode mudar o caminho.



MÚSCULOS

Podem perder força e massa.



OSSOS

Podem ficar mais frágeis.



NUTRIÇÃO

Menor apetite pode dificultar a ingestão de nutrientes.



EQUILÍBRIO

Alterações aumentam o risco de quedas.

O QUE AJUDA?



Exercícios de força e equilíbrio.



Alimentação variada com proteínas.



Sono, convívio social e acompanhamento.



ATENÇÃO

Quedas, fraqueza progressiva e emagrecimento involuntário merecem avaliação.

Perder autonomia não deve ser aceito como algo inevitável.

TEMA 03 / ENTENDA O SEU CORPO

Peptídeos para emagrecimento

Benefícios reais exigem indicação e acompanhamento.

O que são e como funcionam

Peptídeos são cadeias de aminoácidos, os componentes das proteínas. Alguns são medicamentos bem estudados. A semaglutida atua na via do GLP-1; a tirzepatida, nas vias de GIP e GLP-1. Elas reduzem a fome, aumentam a saciedade e podem tornar mais lento o esvaziamento do estômago. As indicações dependem do produto e da bula. [8]

O que pode melhorar

Em pessoas selecionadas, o tratamento ajuda a perder peso e melhora a glicose e outras condições relacionadas à obesidade. Isso não transforma toda substância chamada “peptídeo” em um tratamento eficaz. Benefícios e riscos precisam ser avaliados para cada medicamento e pessoa. [8]

O que merece atenção

Náusea, vômitos, diarreia e prisão de ventre podem ocorrer. Há riscos menos frequentes, mas relevantes, como problemas da vesícula e pancreatite. Vômitos podem causar desidratação. Hipoglicemia exige atenção especial quando há associação com insulina ou certos medicamentos para diabetes. [8,9]

Proteger a nutrição durante a perda de peso

Parte do peso perdido pode ser massa magra, que não corresponde apenas a músculo. Comer muito pouco aumenta o risco de carências. Proteínas adequadas, exercícios de força e acompanhamento nutricional ajudam a preservar função. O medicamento não causa inevitavelmente desnutrição; o risco depende também da ingestão, dos sintomas e da saúde prévia. [5]

Procure atendimento diante de dor abdominal intensa e persistente, vômitos repetidos ou incapacidade de beber líquidos. Após interromper o tratamento, pode haver recuperação do peso: planeje a manutenção com a equipe. [8,9]

EMAGRECER SEM DESCUIDAR DO CORPO

Semaglutida e tirzepatida: medicamentos para indicações específicas.



COMO AGEM

- > Reduzem a fome e aumentam a saciedade.



BENEFÍCIOS

- > Podem reduzir peso e melhorar o controle metabólico.



EFEITOS COMUNS

- > Náusea, vômitos, diarreia ou prisão de ventre.



CUIDADO NUTRICIONAL

- > Comer muito pouco pode favorecer carências e perda muscular.



PROTEÇÃO

- > Proteína adequada, exercícios de força, hidratação e acompanhamento.



ALERTA

- > Dor abdominal forte e persistente ou vômitos repetidos exigem atendimento.



Após interromper, o peso pode voltar.
Planeje a manutenção com a equipe.

TEMA 04 / ENTENDA O SEU CORPO

Peptídeos regenerativos

Potencial biológico não é comprovação de rejuvenescimento.

De onde vem a promessa?

Moléculas como BPC-157, TB-500, CJC-1295 e ipamorelina são divulgadas para reparação de tecidos ou recuperação física. Outras, como epitalon, MOTS-C e GHK-Cu injetável, aparecem em propostas de longevidade. São substâncias diferentes, com pesquisas, mecanismos e incertezas próprios. [10,11]

O que ainda precisa ser demonstrado

Um resultado em células ou animais não prova eficácia em pessoas. Para esses usos de rejuvenescimento e aumento de longevidade humana, faltam evidências clínicas robustas que demonstrem benefício e segurança. Mudar um exame ou marcador biológico não prova que alguém viverá mais ou melhor. [10,11]

Por que a segurança importa?

Há preocupações com reações imunes e impurezas, além de lacunas sobre efeitos de longo prazo. Alguns compostos já têm relatos de eventos adversos; a relação causal e os riscos variam. Resultados de um produto para a pele não validam sua aplicação injetável. [10]

Perguntas antes de aceitar uma promessa

Qual é a substância e a indicação? Existem estudos controlados em humanos? O produto e a via de uso têm registro aplicável no Brasil? Quais riscos são conhecidos e quais continuam desconhecidos? A autorização para uma indicação não comprova outra. [10,11]

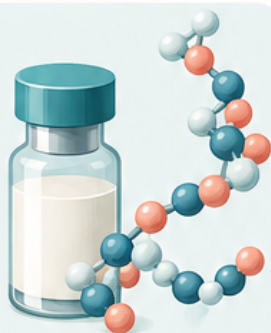
Mensagem principal: não há comprovação robusta de que os usos citados revertam o envelhecimento humano. Pesquisa promissora e tratamento estabelecido são etapas diferentes. [10,11]

REGENERAÇÃO E LONGEVIDADE

O que é promessa? O que está comprovado?

EM ESTUDO

BPC-157, TB-500, CJC-1295, ipamorelina e outros.



PROMESSAS

Reparar tecidos, recuperar músculos e retardar o envelhecimento.



LIMITE DA EVIDÊNCIA

Resultados de laboratório ou em animais não garantem benefício em pessoas.



ESTUDOS DE LABORATÓRIO



PESQUISA EM ANIMAIS



ESTUDOS EM HUMANOS (ENSAIOS CLÍNICOS)

AINDA NÃO COMPROVADO

Rejuvenescimento ou aumento da longevidade humana com esses usos.



RISCOS

Reações imunes, impurezas e efeitos de longo prazo desconhecidos.



PERGUNTE

Há estudos clínicos? O produto tem registro para essa indicação?



“Natural” e “manipulado” não significam seguro.

TEMA 05 / ENTENDA O SEU CORPO

Terapias hormonais

Tratar uma indicação clínica, com benefícios e riscos definidos.

Na menopausa

A terapia hormonal pode aliviar fogachos e suores noturnos; tratamentos locais podem ajudar em sintomas vaginais. A escolha depende dos sintomas, idade, tempo desde a menopausa e histórico de saúde. Quem tem útero geralmente precisa de proteção do endométrio com progestagênio ao usar estrogênio sistêmico. [12]

Testosterona nos homens

A reposição pode beneficiar quem tem hipogonadismo corretamente diagnosticado. A avaliação combina sintomas e testosterona persistentemente baixa, em geral confirmada em duas coletas matinais, além da investigação da causa. Cansaço isolado ou envelhecimento não bastam. O tratamento pode reduzir a produção de espermatozoides e elevar o hematócrito, a proporção de glóbulos vermelhos no sangue. [13]

Riscos dependem do tratamento

Hormônio, dose, via, duração e histórico pessoal mudam a relação entre benefício e risco. Algumas terapias para menopausa aumentam o risco de trombose; o risco mamário também depende do esquema e da duração. É necessário considerar cânceres hormônio-dependentes, sangramento sem causa esclarecida e outras contraindicações. [12,13]

E as promessas de estética e longevidade?

Hormônios não são uma terapia geral de rejuvenescimento. No Brasil, a Anvisa proíbe implantes hormonais manipulados à base de androgênios ou anabolizantes para estética, ganho muscular ou desempenho esportivo. Isso é diferente de tratamentos hormonais indicados para doenças ou sintomas específicos. [11,14]

Tratamento bem conduzido: indicação clara, decisão compartilhada e reavaliação. O termo “bioidêntico” não garante ausência de risco nem superioridade de uma fórmula manipulada. [12]

HORMÔNIOS: QUANDO PODEM AJUDAR?

Tratamento depende de sintomas, diagnóstico e riscos.



MENOPAUSA

A terapia pode aliviar fogachos e outros sintomas em mulheres selecionadas.



TESTOSTERONA

Nos homens, exige sintomas compatíveis e deficiência confirmada em exames.



BENEFÍCIO NÃO É UNIVERSAL

Envelhecer ou sentir cansaço não basta para indicar reposição.



RISCOS VARIAM

Podem incluir trombose em algumas terapias; testosterona pode aumentar o hematócrito e reduzir a fertilidade.



ACOMPANHAMENTO

Escolher hormônio, dose e via; reavaliar benefícios e efeitos adversos.



Hormônios não são uma terapia geral de rejuvenescimento.



TEMA 06 / ENTENDA O SEU CORPO

Estresse crônico e cortisol

Um sistema de adaptação que também precisa de recuperação.

O cortisol tem funções essenciais

Produzido pelas glândulas adrenais, acima dos rins, o cortisol ajuda a disponibilizar energia, manter a pressão e regular a resposta imune. Sua liberação varia ao longo do dia. Em situações de estresse, ele participa da resposta de adaptação junto com outros sistemas. [15]

Quando a sobrecarga se prolonga

O estresse persistente pode alterar a regulação dessa resposta. Sono ruim, irritabilidade, dificuldade de concentração e mudanças de apetite podem aparecer. O estresse também pode contribuir para piora da saúde metabólica e cardiovascular e para sintomas digestivos. Esses efeitos envolvem sono, comportamento e outros mediadores; não são explicados apenas pelo cortisol. [16]

Estresse não significa cortisol sempre alto

Os sintomas são inespecíficos. Um exame isolado não mede o grau de estresse nem confirma que o cortisol seja a causa do ganho de peso. Síndrome de Cushing, por exemplo, é uma condição médica própria, investigada com critérios e testes específicos. [15,17]

Como interromper o ciclo de sobrecarga

Sono regular, atividade física, pausas, apoio social e psicoterapia podem ajudar. Técnicas de respiração e relaxamento são recursos complementares. Também é preciso enfrentar as fontes de sobrecarga e tratar doenças ou transtornos associados. “Fadiga adrenal” não é um diagnóstico científico validado; usar hormônios para essa suposta condição pode causar dano. [16,18]

Quando buscar ajuda: se o sofrimento, o sono ruim ou a ansiedade persistirem e prejudicarem a rotina, procure avaliação. O objetivo é recuperar bem-estar e função, sem perseguir um “número ideal” de cortisol.

ESTRESSE CRÔNICO E CORTISOL

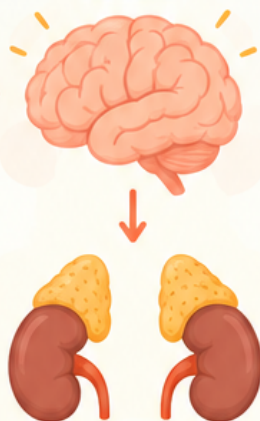
O cortisol é necessário à vida. O problema não se resume a um exame.

RESPOSTA NORMAL

Ajuda a mobilizar energia e manter a pressão.



CÉREBRO
ADULTO



GLÂNDULAS
ADRENAIS

ESTRESSE PROLONGADO

Pode alterar a regulação da resposta ao estresse.



O QUE PODE ACONTECER?

Sono ruim, irritabilidade, dificuldade de concentração e mudanças no apetite.



Sono ruim



Irritabilidade



Dificuldade
de concentração



Mudanças
no apetite

SAÚDE DO CORPO

O estresse pode contribuir para alterações da pressão, glicose e digestão.



O QUE AJUDA?

Sono regular, atividade física, pausas, apoio social e cuidado psicológico.



ATENÇÃO

Esses sintomas não provam cortisol alto.
Um exame isolado não mede todo o estresse.



FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Referências

Fontes consultadas em 12 de outubro de 2026. Clique em “Acessar fonte”.

[1] OMS. Malnutrition.

[Acessar fonte](#)

[2] NIH/ODS. Iron - Fact Sheet for Consumers.

[Acessar fonte](#)

[3] NIH/ODS. Vitamin B12 - Fact Sheet for Consumers.

[Acessar fonte](#)

[4] NIH/ODS. Vitamin D - Health Professional Fact Sheet.

[Acessar fonte](#)

[5] Mozaffarian et al. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity. Am J Clin Nutr. 2025;122:344-367.

[Acessar fonte](#)

[6] NIH/NIA. How can strength training build healthier bodies as we age?

[Acessar fonte](#)

[7] NIH/NIA. Health Benefits of Exercise and Physical Activity.

[Acessar fonte](#)

[8] NIDDK. Prescription Medications to Treat Overweight & Obesity.

[Acessar fonte](#)

[9] Anvisa. Alerta para risco de pancreatite aguda associada ao uso indevido de canetas emagrecedoras. 2026.

[Acessar fonte](#)

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Referências

Fontes consultadas em 12 de outubro de 2026. Clique em “Acessar fonte”.

[10] FDA. Certain Bulk Drug Substances for Use in Compounding that May Present Significant Safety Risks.

[Acessar fonte](#)

[11] Endocrine Society. Scientific statement distinguishes normal aging from endocrine disease. 2023.

[Acessar fonte](#)

[12] Endocrine Society. Menopause Treatment.

[Acessar fonte](#)

[13] Endocrine Society. Testosterone Therapy for Hypogonadism: guideline resources.

[Acessar fonte](#)

[14] Anvisa. Implantes hormonais. Atualização: abril de 2026.

[Acessar fonte](#)

[15] Endocrine Society. Adrenal Hormones.

[Acessar fonte](#)

[16] NIH/NCCIH. Stress.

[Acessar fonte](#)

[17] Endocrine Society. Diagnosis of Cushing’s Syndrome: guideline resources.

[Acessar fonte](#)

[18] Endocrine Society. Adrenal Fatigue.

[Acessar fonte](#)

O texto distingue cuidados estabelecidos, decisões clínicas individualizadas e terapias experimentais. Situação regulatória e recomendações podem ser atualizadas após a data desta edição.