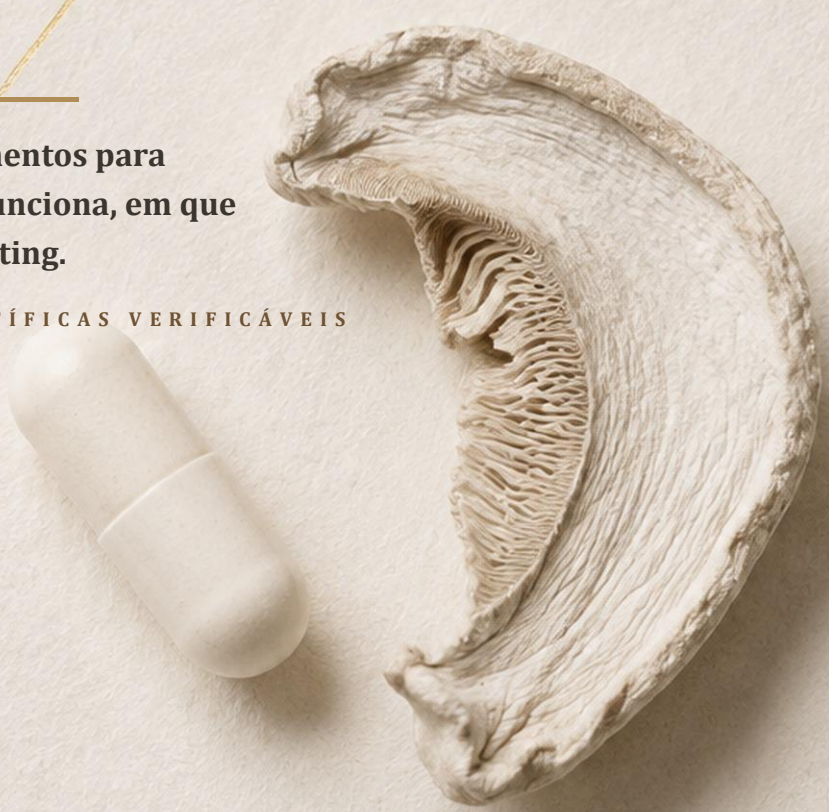
CS

GUIA BASEADO EM EVIDÊNCIA · EDIÇÃO 2026

# Mente em *Foco*

**Compostos naturais e suplementos para performance mental: o que funciona, em que dose, e o que é apenas marketing.**

COM 20 REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS VERIFICÁVEIS



CARLOS SEITI · CONSULTORIA

*Evolução com propósito*

ANTES DE COMEÇAR

# A verdade que ninguém te vende

## Nenhuma cápsula compensa uma noite mal dormida.

Este guia existe por um motivo simples. A indústria dos suplementos para o cérebro fatura milhões a prometer um atalho para a concentração. Na maior parte dos casos, esse atalho não existe.

Mas "na maior parte" não é "sempre". Há um punhado de compostos com ciência a sério por trás. Outros são promissores e ainda não estão provados. E a grande maioria do que está nas prateleiras não faz nada — é um rótulo bonito com doze ingredientes em quantidades pequenas demais para servirem de alguma coisa.

Sou engenheiro alimentar e faço investigação em química medicinal. Passo os dias a estudar como moléculas naturais agem no corpo. Não vendo suplementos e não ganho comissão neste documento. Por isso posso dizer-te aquilo que um vendedor não diz.

O QUE VAIS ENCONTRAR AQUI

Cada composto leva uma classificação honesta: **funciona, ajuda alguns, ainda não se sabe, ou não tomes**. Com a quantidade certa, a melhor altura para tomar e os riscos reais.

No fim tens 20 referências científicas com o código PMID. Podes verificar qualquer afirmação deste guia por ti.

Um pedido: lê a primeira parte antes de saltares para os compostos. Sem ela, vais fazer o que quase toda a gente faz — gastar dinheiro numa cápsula para resolver um problema que era de sono.

ÍNDICE

# O caminho


1. **Como ler este guia** Os quatro selos e o que significam
2. **O que vem antes do frasco** Sono, movimento, comida e luz
3. **Energia e foco imediato** Cafeína, L-teanina, creatina, tirosina
4. **Stress e cabeça cheia** Ashwagandha, rodiola, magnésio
5. **Memória e aprendizagem** Bacopa, ómega-3, colina, cacau
6. **Cogumelos e plantas** Juba-de-leão, ginkgo, ginseng, cúrcuma, chá verde
7. **As vitaminas que contam** B12, ferro, vitamina D e companhia
8. **Dormir também é performance** Melatonina, glicina, camomila
9. **O que não vale o teu dinheiro** A lista sem rodeios
10. **Planos por objetivo** Do exame ao turno da noite
11. **Comprar bem** Como ler um rótulo em cinco segundos
12. **Segurança e misturas perigosas** Quem não deve tomar o quê
13. **Tudo numa página** A tabela-resumo
14. **Referências** 20 fontes científicas com PMID


> AVISO
>
> Este material é educativo. Não substitui médico nem receita. Se tomas medicamentos, tens alguma doença, estás grávida ou a amamentar, fala com o teu médico ou farmacêutico **antes** de tomares seja o que for deste guia.

CAPÍTULO 1

# Como ler este guia

Todos os compostos aqui são naturais. Isso não quer dizer nada sobre se funcionam. O que interessa é a qualidade da prova científica — e é isso que os quatro selos resumem.

| SELO | O QUE QUER DIZER |
|---|---|
| **Funciona** | Vários estudos sérios, feitos com grupos de comparação, chegaram ao mesmo resultado. Podes contar com o efeito. |
| **Ajuda alguns** | Há estudos positivos, mas com poucas pessoas ou resultados que nem sempre se repetem. Vale a pena experimentar, sem grandes expectativas. |
| **Ainda não se sabe** | Faz sentido na teoria e resultou em animais, mas quase não há estudos em pessoas. Promissor não é o mesmo que provado. |
| **Não tomes** | Sem prova, com risco, ou as duas coisas. Aqui não estou a ser neutro: estou a recomendar que não tomes. |

## Três armadilhas que vais encontrar por aí

### UM · O ESTUDO FOI FEITO EM QUEM?

Grande parte da investigação sobre suplementos para o cérebro foi feita em pessoas idosas com a memória já em declínio. Se tens 30 anos e a cabeça a funcionar bem, há muito menos espaço para melhorar. Aquilo que ajuda a recuperar função perdida raramente melhora função normal.

### DOIS · O EFEITO É PARA HOJE OU PARA DAQUI A DOIS MESES?

A cafeína funciona em meia hora. A bacopa precisa de dois a três meses. Se tomares bacopa hoje à espera de estudar melhor logo à noite, vais concluir — mal — que não serve para nada.

### TRÊS · QUEM PAGOU O ESTUDO?

Estudos pagos pelo fabricante do produto dão resultados positivos com uma frequência que dá que pensar. Não quer dizer que estejam errados. Quer dizer que é preciso esperar que outra equipa, sem interesse no negócio, chegue ao mesmo resultado.

> **GUARDA ESTA CONTA**
>
> Um bom suplemento melhora a tua cabeça talvez 5 ou 10 por cento. Dormir sete horas em vez de cinco melhora 30 ou 40 por cento. Investe por esta ordem.

CAPÍTULO 2

# O que vem antes do frasco

Quatro coisas fazem mais diferença do que qualquer suplemento deste guia. Se estas não estiverem no sítio, não vais notar nada do resto.

## Um · Dormir

É o melhor "nootrópico" que existe e é de graça. Uma única noite de cinco horas dá-te menos atenção, menos memória e menos paciência — a um nível parecido com o de quem bebeu de mais. O pior é que quem dorme pouco **não dá por isso**: sentes-te normal muito antes de voltares a render.

- Sete a nove horas. À mesma hora todos os dias, incluindo ao fim de semana.
- Nada de café nas 8 a 10 horas antes de deitar. Explico porquê no capítulo 3.
- Quarto escuro e fresco. Telemóvel fora da cama — isto resolve-se mudando o sítio onde o pousas, não com força de vontade.
- O álcool estraga a parte mais reparadora do sono. Adormeces mais depressa e acordas pior.

## Dois · Mexer o corpo

O exercício aeróbio é a coisa com melhor prova para a saúde do cérebro, em qualquer idade. Faz chegar mais sangue à cabeça, estimula o crescimento das ligações entre neurónios e ajuda o corpo a gerir melhor o açúcar no sangue — que é o combustível do cérebro.

Não é preciso muito: 150 minutos por semana a ritmo moderado já dão resultado que se mede. O treino de força soma benefícios próprios, sobretudo na capacidade de decidir e organizar.

> APLICAÇÃO DIRETA
>
> 25 minutos de cardio ao acordar fazem três coisas ao mesmo tempo: acordam-te a sério, acertam o teu relógio biológico e melhoram o modo como lidas com os hidratos o resto do dia. É o melhor retorno por minuto que existe.

## Três · Comer de forma estável

Aquela quebra das três da tarde não é falta de suplemento. Quase sempre é o almoço: muito pão, arroz ou massa, pouca proteína. O açúcar no sangue sobe depressa, desce a seguir, e a descida sente-se como sono e irritação.

- Proteína em todas as refeições. É o que mais estabiliza o açúcar no sangue e a fome.
- Fibra e gordura ao lado dos hidratos atrasam a absorção. Fruta inteira em vez de sumo é o exemplo mais simples.
- Refeições muito grandes custam-te duas horas de atenção. Se tens trabalho de cabeça à tarde, almoça mais leve.
- Ficar sem comer também não é foco. Passar do ponto derruba o rendimento em vez de o levantar.

## Quatro · Luz e horários

O teu relógio interno é acertado sobretudo pela luz que te entra pelos olhos. É ele que decide a que horas estás mesmo disponível para pensar. Luz forte de manhã adianta o relógio e deixa-te mais desperto durante o dia. Luz forte à noite atrasa-o e rouba-te sono.

- Dez a vinte minutos de luz natural na primeira hora depois de acordar. Mesmo com nuvens, lá fora há muito mais luz do que em qualquer sala.
- À noite, baixa as luzes. O que conta é a quantidade de luz, mais do que o filtro azul do telemóvel.
- Repetir todos os dias vale mais do que fazer um dia perfeito.

O QUINTO PILAR, QUE NÃO É DO CORPO

A maior fuga de atenção da tua semana não é química. É a notificação. Nenhuma dose de café compensa mudar de tarefa de quatro em quatro minutos — voltar a entrar numa coisa difícil custa vários minutos de cada vez.

**Antes de comprares o primeiro frasco:** experimenta duas semanas com blocos de 50 minutos, telemóvel noutra divisão e notificações desligadas. Muita gente descobre aqui que nunca teve um problema de química.

CAPÍTULO 3

# Energia e foco imediato

Os compostos com melhor prova de todo o guia. Também os mais fáceis de usar mal.

## Cafeína

FUNCIONA

*café, chá, guaraná, mate*

É a substância mais consumida do mundo e a única deste guia que ninguém discute. Bloqueia a adenosina — a substância que se acumula no cérebro ao longo do dia e te dá sono. Ou seja: a cafeína não te dá energia, **esconde o cansaço**. A adenosina continua a acumular-se por trás.

Melhora sempre o estado de alerta, o tempo de reação e a capacidade de aguentar numa tarefa. Já para a memória e para raciocínios complicados, o efeito é muito menor do que se pensa. [ref 1]

**QUANTO**
1 a 3 mg por quilo de peso. Para 70 kg: 70 a 200 mg, ou seja 1 a 2 cafés.

**QUANDO**
30 a 45 minutos antes. Nunca depois das 14h.

**A SABER**
Metade da cafeína ainda está no teu sangue 5 horas depois. Às 22h ainda tens meio café das 16h a circular.

> **Cuidado.** Acima de 400 mg por dia dá mais ansiedade, coração acelerado e insónia, sem ganho nenhum de rendimento. Grávidas: até 200 mg por dia. Quem tem arritmia, tensão alta não controlada ou ansiedade deve falar com o médico.

### O ERRO QUE QUASE TODA A GENTE COMETE

Tomar café para compensar o sono mau, dormir pior por causa do café, e precisar de mais café no dia seguinte. É a roda mais comum que existe. Se precisas de café para funcionar de manhã, o problema não é falta de café — é falta de sono.

### QUANDO O CAFÉ DEIXA DE FAZER EFEITO

Ao fim de duas ou três semanas a tomar todos os dias, o corpo habitua-se e deixas de sentir o "pico". O que não desaparece tão depressa é a capacidade de te estragar o sono: continuas a dormir mal muito depois de deixares de sentir o efeito. Duas soluções funcionam:

- **Dose baixa e sempre igual:** 100 mg por dia, sem aumentar. Mantém o benefício e quase não cria habituação.
- **Guardar para os dias que interessam:** treino pesado, exame, apresentação. Funciona melhor, é mais difícil de cumprir.

Se quiseres reduzir, corta 25% por semana. Cortar de repente dá dor de cabeça, mau humor e cansaço durante 2 a 9 dias.

AJUDA ALGUNS

## L-teanina

*um aminoácido do chá verde*

Sozinha faz pouco: dá uma calma desperta, sem te deixar sonolento. **O interessante é juntá-la ao café.** É das poucas misturas deste guia com prova decente. A teanina corta a parte nervosa e agitada da cafeína, e juntas melhoram a atenção e o número de acertos mais do que qualquer uma delas sozinha. [refs 2 e 3]

**QUANTO**
100 a 200 mg. Regra simples: o dobro da cafeína.

**QUANDO**
Ao mesmo tempo que o café, meia hora antes de trabalhar.

**A SABER**
Muito segura. Também se pode tomar sozinha à noite para abrandar.

FUNCIONA

## Creatina

*a creatina do ginásio, mesmo*

Toda a gente conhece a creatina do treino e quase ninguém sabe que o cérebro é um dos maiores consumidores dela no corpo. Funciona como uma bateria de reserva: repõe energia depressa onde ela é gasta aos picos — que é exatamente como um neurónio trabalha.

Em quem dorme bem e come bem, o ganho é pequeno. **Onde se nota mesmo é quando as coisas apertam:** noites mal dormidas, esforço mental longo e, sobretudo, em quem não come carne. Vegetarianos e veganos têm reservas mais baixas e são quem mais ganha em memória e raciocínio. [ref 4]

**QUANTO**
3 a 5 g por dia, todos os dias.

**QUANDO**
A qualquer hora. O que conta é tomar sempre, não o horário.

**QUAL COMPRAR**
Monohidrato. As versões "avançadas" custam mais e não são melhores.

> **Cuidado.** Segura para rins saudáveis, mesmo a longo prazo. Com doença renal, só com aval do médico. Pode fazer subir a creatinina nas análises sem que haja problema nenhum — avisa o teu médico que a tomas.

> **SE SÓ PUDERES ESCOLHER DOIS**
>
> Creatina todos os dias e a dupla café + teanina nos dias exigentes. É o par com melhor relação prova/preço de todo o guia, e fica em menos de 15 € por mês.

AJUDA ALGUNS

## L-tirosina

*matéria-prima da dopamina*

A tirosina é a matéria-prima com que fabricas dopamina e noradrenalina — as substâncias ligadas à motivação e ao alerta. Em condições normais tens matéria-prima de sobra, e tomar mais não faz absolutamente nada. É por isso que tanta gente experimenta e não sente diferença nenhuma.

**Só funciona num cenário:** quando estás a gastar essas substâncias mais depressa do que as repões. Noite sem dormir, frio intenso, barulho, muitas horas de concentração seguidas, turnos. Aí os estudos mostram que a cabeça se aguenta melhor do que se aguentaria sem ela. [ref 17]

**QUANTO**
100 a 150 mg por quilo. Para 70 kg dá 7 a 10 g — é dose alta, usada em investigação militar.

**QUANDO**
30 a 60 minutos antes, de estômago vazio.

**A SABER**
Não é para todos os dias. É uma ferramenta de exceção.

> **Cuidado.** Não misturar com antidepressivos do tipo IMAO. Cuidado se tens a tiroide acelerada ou enxaquecas. Doses altas podem dar náuseas.

## A lição que se repete em todo o guia

A tirosina explica a coisa mais importante que tenho para te dizer. Quase todos os suplementos que funcionam seguem a mesma regra: **resolvem uma falta, não melhoram o que já está bem.**

Ferro melhora a cabeça de quem tem ferro baixo — e não faz nada a quem tem ferro normal. Com a vitamina B12 é igual. Creatina em vegetarianos, sim; em quem come 200 g de carne por dia, pouco. Tirosina depois de uma noite em branco, sim; numa terça-feira normal, não.

É por isto que "qual é o melhor suplemento para o foco?" não tem resposta útil. A pergunta certa é: **onde é que me está a faltar alguma coisa?**

CAPÍTULO 4

# Stress e cabeça cheia

Aqui não se trata de acelerar. Trata-se de impedir que a pressão te tire a cabeça do sítio.

## Ashwagandha

AJUDA ALGUNS

*Withania somnifera*

É a planta calmante com melhor prova em pessoas. Vários estudos mostram menos stress sentido e menos ansiedade em adultos com stress prolongado, com descida real do cortisol — a hormona do stress. Alguns estudos apontam também para melhor sono.

Atenção ao que ela **não** é: não é estimulante e não melhora diretamente a memória nem a atenção. Melhora o contexto. Se estás a funcionar mal por causa do stress, ataca a causa. Se o teu problema é distração, não vais notar nada. [refs 5 e 6]

**QUANTO**
300 a 600 mg por dia de extrato (procura KSM-66 ou Sensoril no rótulo).

**QUANDO**
Com comida. Muita gente prefere à noite, pelo efeito no sono. Dá-lhe 8 semanas.

**QUAL COMPRAR**
Extrato padronizado em withanólidos. Raiz em pó normal é muito menos fiável.

> **Cuidado.** Lê mesmo isto. Não usar na gravidez (risco de aborto) nem a amamentar. Evitar em doenças autoimunes e com medicamentos que baixam as defesas. Pode mexer com as hormonas da tiroide — quem toma levotiroxina precisa de vigilância. Há casos raros mas documentados de problemas no fígado: para e procura ajuda se aparecer urina escura, pele ou olhos amarelados ou dor na barriga do lado direito. Não é a planta inofensiva que a internet diz que é.

## Rodiola

AINDA NÃO SE SABE

*Rhodiola rosea*

A prova é mais fraca do que a da ashwagandha, mas serve para outra coisa: onde a ashwagandha acalma, a rodiola combate o **cansaço mental**. Os estudos com melhores resultados foram feitos em pessoas a dormir pouco e a trabalhar muito — médicos em turnos da noite, estudantes em época de exames.

Mas há o outro lado: o ensaio mais bem feito que existe, em estudantes de enfermagem por turnos, não encontrou benefício nenhum — e o cansaço até piorou no grupo da rodiola. É prova frágil, não sólida. [ref 7]

**QUANTO**
200 a 400 mg por dia de extrato com 3% de rosavinas e 1% de salidrosídeo.

**QUANDO**
De manhã, em jejum. Pode ser estimulante — nunca à noite.

**A SABER**
Faz mais sentido em períodos de carga do que como hábito.

> **Cuidado.** Pode causar agitação e insónia. Cuidado com perturbação bipolar e com antidepressivos.

FUNCIONA (SE TE FALTAR)

# Magnésio

*um mineral*

O magnésio entra em quase toda a produção de energia das células e ajuda a acalmar a excitação dos neurónios. Boa parte das pessoas come menos do que devia — sobretudo quem come poucos vegetais de folha verde, leguminosas e frutos secos, e quem treina muito, porque se perde magnésio no suor.

Se te falta, repor melhora o sono, a tensão muscular e a sensação de ansiedade — e isso nota-se na cabeça no dia seguinte. Se não te falta, o efeito é pequeno. Outra vez a mesma regra: repor, não turbinar.

**QUANTO**
200 a 400 mg de magnésio **elementar** por dia. Lê o rótulo: 1000 mg de citrato não são 1000 mg de magnésio.

**QUANDO**
À noite, com comida.

**QUAL COMPRAR**
Bisglicinato (o mais bem tolerado) ou citrato (bom e barato). Óxido quase não se absorve: serve mais como laxante.

> **Cuidado.** O excesso dá diarreia. Com problemas de rins, só com aval do médico. Pode atrapalhar a absorção de alguns antibióticos — separa duas horas.

### E O MAGNÉSIO L-TREONATO, QUE CUSTA TRÊS VEZES MAIS?

Vende-se com a promessa de chegar melhor ao cérebro. A base disso é um estudo em ratos e pouquíssimos estudos em pessoas, alguns ligados ao próprio fabricante. É **possível e mal demonstrado**. Se o orçamento é curto, corrige primeiro o teu magnésio com bisglicinato por um terço do preço.

### A LEITURA HONESTA SOBRE "ADAPTOGÉNIOS"

"Adaptogénio" não é uma categoria científica rigorosa: é um nome antigo para plantas que supostamente aumentam a resistência ao stress. A ashwagandha e a rodiola têm dados em pessoas que justificam interesse. A maioria das outras que aparecem nas misturas — maca, schisandra, eleutero — tem prova fraca ou nenhuma.

**E o essencial:** nenhuma planta resolve um stress que vem de excesso de trabalho, dívidas, um luto ou uma relação difícil. Baixar o cortisol num contexto que continua igual é tratar o sintoma. Vale a pena — mas sabendo o que é.

CAPÍTULO 5

# Memória e aprendizagem

A área onde a promessa é maior e o resultado é mais lento. Aqui nada funciona em três dias.

## Bacopa

AJUDA ALGUNS

*Bacopa monnieri, ou brahmi*

É a planta com melhor prova para a memória em adultos saudáveis. O efeito é real mas específico: melhora sobretudo a **rapidez com que te lembras de uma coisa** e a retenção a longo prazo. Não melhora a atenção e não sentes nada no imediato.

E depende de tomares seguido. Quase todos os estudos positivos usaram 8 a 12 semanas. Quem toma duas semanas e desiste não está a testar o produto — está a desistir antes de ele começar. [refs 8 e 9]

**QUANTO**
300 mg por dia de extrato com 50% de bacosídeos.

**QUANDO**
A uma refeição com gordura. No mínimo 8 semanas antes de julgares.

**A SABER**
É um investimento de trimestre, não de semana.

> **Cuidado.** Dá mal-estar no estômago se tomares em jejum. Cuidado com asma, úlcera, batimento cardíaco lento e medicação da tiroide.

## Ómega-3 (EPA e DHA)

FUNCIONA

*óleo de peixe ou de algas*

O DHA é material de construção, literalmente: faz parte da membrana dos neurónios e influencia a forma como eles comunicam. Não é estimulante — é matéria-prima.

A prova de que **melhora** a cabeça de um jovem saudável que já come bem é modesta. A prova de que **comer pouco prejudica** é forte, e a maioria de quem não come peixe gordo duas vezes por semana está nesse grupo. Também há bons dados para o humor, com fórmulas ricas em EPA. [ref 10]

**QUANTO**
1 a 2 g por dia de EPA + DHA somados (não de "óleo de peixe" — confirma no rótulo).

**QUANDO**
À refeição principal, para absorver.

**VEGANO?**
Óleo de algas, com DHA garantido. A linhaça converte-se muito mal (menos de 5%).

> **Cuidado.** Acima de 3 g por dia pode fazer o sangue coagular mais devagar — importante se tomas anticoagulantes ou vais ser operado. Guarda no frio: óleo rançoso faz o contrário do que queres.

## Colina (alfa-GPC e citicolina)

AINDA NÃO SE SABE

*matéria-prima da acetilcolina*

A acetilcolina é a substância mais ligada à memória e à atenção, e estas duas moléculas são as formas de colina que melhor chegam ao cérebro. O raciocínio é impecável. O problema é que os resultados em pessoas saudáveis não são consistentes.

Quase todos os dados bons vêm de idosos com a memória em declínio ou de recuperação de AVC. Em adultos jovens e saudáveis o efeito é pequeno e nem sempre aparece.

**QUANTO**
Alfa-GPC 300 a 600 mg por dia; citicolina 250 a 500 mg por dia.

**QUANDO**
De manhã ou antes do treino.

**ANTES DE COMPRAR**
Ovos e fígado são fontes ricas de colina e muito mais baratos.

> **Cuidado.** Dores de cabeça é o efeito mais relatado. Há um debate em aberto sobre tomar alfa-GPC em dose alta durante anos e risco cardiovascular. Não está resolvido, mas chega para não a tomares indefinidamente sem razão.

## Cacau (flavanóis)

AJUDA ALGUNS

*Theobroma cacao*

Os flavanóis do cacau dilatam os vasos e fazem chegar mais sangue ao cérebro, o que já se conseguiu medir. Em estudos de efeito imediato há uma pequena melhoria de atenção e de rapidez, mais visível quando já estás cansado. [ref 11]

**QUANTO**
500 a 900 mg de flavanóis por dia.

**QUANDO**
1 a 2 horas antes, para efeito no próprio dia.

**ATENÇÃO**
Chocolate de supermercado não serve: o processamento destrói quase todos os flavanóis, e a dose exigiria centenas de calorias de açúcar.

**A REGRA DOS DOZE INGREDIENTES**

Se um produto traz bacopa, alfa-GPC, cacau, ginkgo, teanina e mais sete coisas no mesmo comprimido, faz as contas: as doses que acabaste de ler somam vários gramas. Não cabem numa cápsula. O que lá está dentro são pitadas.

CAPÍTULO 6

# Cogumelos e plantas

A categoria com mais entusiasmo na internet e menos estudos em pessoas. Vale a pena separar as duas coisas.

## Juba-de-leão

AINDA NÃO SE SABE

*Hericium erinaceus, ou lion's mane*

É o cogumelo do momento e a história é boa: tem compostos que, em laboratório, estimulam o crescimento dos nervos. Em células e em ratos, isso é real e está bem documentado.

**Em pessoas, a prova é quase nenhuma.** O estudo mais citado tem 30 participantes, idosos japoneses com a memória já a falhar, e o benefício desapareceu poucas semanas depois de pararem. Em adultos jovens há pouquíssimos estudos, pequenos e com resultados mistos. Há ainda um problema prático: muitos produtos no mercado são micélio cultivado em cereal, ou seja, pouco cogumelo e muito amido.

A minha leitura: vale o interesse científico, não vale a certeza que lhe dão. Se experimentares, sabe que és tu a testar, não a confirmar. [ref 12]

**QUANTO**
500 a 3000 mg por dia de extrato de corpo frutífero.

**QUANDO**
Todos os dias, com comida. 8 a 12 semanas para avaliar.

**QUAL COMPRAR**
Tem de dizer "corpo frutífero" e a percentagem de beta-glucanos. Se disser só "micélio", passa à frente.

> **Cuidado.** É um cogumelo — quem tem alergia a fungos deve evitar. Estão descritas reações na pele e respiratórias.

## Ginkgo

AINDA NÃO SE SABE

*Ginkgo biloba*

Foi durante décadas *o* suplemento da memória, e hoje é um bom exemplo de como a ciência corrige. Estudos grandes e longos concluíram que **não previne a perda de memória nem a demência** em adultos saudáveis. Mantém algum papel, discutível, na demência já instalada e nas tonturas. [refs 13 e 14]

**QUANTO**
120 a 240 mg por dia de extrato padronizado.

**QUANDO**
Dividido em duas tomas.

**A SABER**
Se és saudável e queres focar melhor, não é aqui que está a resposta.

> **Cuidado.** Aumenta o risco de hemorragia. Não juntar a varfarina, aspirina ou outros anticoagulantes, e parar pelo menos duas semanas antes de qualquer cirurgia.

## Ginseng coreano

AINDA NÃO SE SABE

*Panax ginseng*

Milhares de anos de uso e décadas de investigação moderna deram uma coisa desarrumada: alguns estudos mostram menos cansaço mental e reações mais rápidas, outros não mostram nada. Os extratos variam muito entre marcas, o que talvez explique parte da confusão.

**QUANTO**
200 a 400 mg por dia de extrato padronizado.

**QUANDO**
De manhã, em ciclos de 8 semanas com pausa.

**ATENÇÃO**
"Ginseng siberiano" é outra planta e tem prova ainda mais fraca.

> **Cuidado.** Mexe com a varfarina e com os medicamentos da diabetes (pode baixar demais o açúcar). Cuidado com tensão alta.

## Curcumina

AINDA NÃO SE SABE

*Curcuma longa, o açafrão-da-índia*

Anti-inflamatório forte em laboratório, com um problema clássico: absorve-se muito mal. Um estudo de 18 meses em pessoas mais velhas, com uma versão de alta absorção, mostrou melhoria de memória e atenção — resultado interessante, que ainda precisa de ser confirmado por outra equipa. [ref 15]

**QUANTO**
80 a 500 mg por dia de fórmulas de alta absorção.

**QUANDO**
Com gordura. A piperina (pimenta preta) aumenta muito a absorção.

**ATENÇÃO**
A cúrcuma do tempero não chega perto destas doses. É outro produto.

> **Cuidado.** A piperina que ajuda a absorver também altera o efeito de muitos medicamentos. Há casos raros de problemas no fígado. Evitar com pedras na vesícula e com anticoagulantes.

## Chá verde

AJUDA ALGUNS (A BEBIDA)

*Camellia sinensis*

Beber chá verde é boa ideia: dá-te cafeína moderada e L-teanina na mesma chávena — a dupla que já vimos ter prova a sério. O efeito do EGCG isolado na cabeça é muito mais fraco do que a publicidade sugere. [ref 16]

**QUANTO**
Duas a três chávenas por dia.

**QUANDO**
De manhã ou a meio da tarde.

**ATENÇÃO**
A infusão é segura. O extrato em cápsula concentrada não é banal.

> **Cuidado.** As autoridades europeias identificaram risco de lesão no fígado com 800 mg ou mais de EGCG por dia em cápsulas, sobretudo de estômago vazio. Bebe o chá.

CAPÍTULO 7

# As vitaminas que contam

Se há um capítulo deste guia que te pode mudar a semana, é este. Faltar uma vitamina dá exatamente os sintomas que as pessoas tentam resolver com suplementos caros: cabeça enevoada, cansaço, dificuldade em concentrar, mau humor. E ao contrário dos extratos exóticos, corrigir isto é barato e o efeito é grande.

| NUTRIENTE | PORQUE INTERESSA À TUA CABEÇA | QUEM ESTÁ EM RISCO |
|---|---|---|
| **Vitamina B12** | Protege os nervos e ajuda a fabricar os mensageiros do cérebro. A falta dá cansaço, cabeça enevoada e, se durar, danos que já não se recuperam. | Vegetarianos, veganos, mais de 50 anos, quem toma metformina ou protetor gástrico |
| **Folato (B9)** | Trabalha em par com a B12. A falta está ligada a humor em baixo. | Dieta pobre em vegetais, gravidez, muito álcool |
| **Ferro** | Leva o oxigénio ao cérebro e entra na produção de dopamina. Mesmo sem anemia, o ferro baixo estraga a atenção e a memória. | Mulheres com menstruação, corredores, vegetarianos, dadores de sangue |
| **Vitamina D** | Tem recetores por todo o cérebro. Níveis baixos andam de mãos dadas com humor em baixo. | Quase toda a gente no inverno europeu; pele escura; trabalho fechado |
| **Iodo** | Matéria-prima das hormonas da tiroide, que mandam no ritmo de tudo. | Quem não usa sal iodado nem come peixe ou lacticínios; gravidez |
| **Zinco** | Entra na comunicação entre neurónios e nas defesas. A falta liga-se a apatia. | Vegetarianos, atletas, idosos |
| **Magnésio** | Sono, tensão muscular e calma. Ver o capítulo 4. | Poucos vegetais e leguminosas; treino intenso |

O PASSO QUE VALE MAIS DO QUE QUALQUER COMPRA

Antes de gastares em extratos, pede análises: hemograma, **ferritina**, vitamina B12, vitamina D, TSH e glicose em jejum. Custam pouco, muitas vezes são comparticipadas, e dizem-te se o teu cansaço tem um nome.

Tomar suplementos às cegas é o oposto disto: podes estar a repor o que não falta e a ignorar o que falta mesmo.

## Quanto tomar, e onde é o limite

| NUTRIENTE | QUANTO | NOTAS |
|---|---|---|
| **B12** | 250 a 1000 µg/dia | A forma barata (cianocobalamina) serve. Falta confirmada exige acompanhamento médico. |
| **Folato** | 400 µg/dia | Não tomar sozinho sem verificar a B12: pode esconder a falta dela e deixar o problema avançar. |
| **Ferro** | Só com ferritina baixa | Nunca tomar "por precaução". Em excesso é tóxico. Tomar com vitamina C, longe de café e chá. |
| **Vitamina D** | 800 a 2000 UI/dia | Com gordura. Doses altas só com análise e orientação médica. |
| **Zinco** | 10 a 15 mg/dia | Acima de 40 mg/dia durante muito tempo atrapalha a absorção do cobre. |
| **Iodo** | 150 µg/dia | Sal iodado resolve. O excesso estraga a tiroide tanto como a falta. |

> **O AVISO QUE QUASE NINGUÉM DÁ: VITAMINA B6**
>
> A B6 aparece em doses altíssimas em bebidas energéticas e em complexos "para o sistema nervoso". Tomada durante muito tempo pode causar **danos nos nervos** — formigueiro e perda de sensibilidade nas mãos e nos pés, às vezes com recuperação lenta.
>
> O limite clássico é 50 mg por dia, mas há casos descritos com doses muito mais baixas, e os reguladores têm vindo a apertar os limites permitidos. Soma tudo o que tomas: multivitamínico + bebida energética + complexo B chega lá sem dares por isso. [ref 20]

## E um multivitamínico, vale a pena?

Como seguro barato para quem come de forma irregular, sim — com duas condições: escolher um com doses próximas das recomendações diárias (e não 5000% delas) e não o usar como desculpa para não fazer análises. Como forma de melhorar a cabeça de quem já come bem, o efeito é praticamente zero.

CAPÍTULO 8

# Dormir também é performance

Metade do que as pessoas procuram num suplemento é, na verdade, sono que não tiveram.

## Melatonina

FUNCIONA (PARA HORÁRIOS)

*a hormona do relógio biológico*

É o maior mal-entendido da suplementação. A melatonina **não é um comprimido para dormir** — é um sinal de que está escuro. Diz ao corpo que horas são. Por isso é ótima para o jet lag e para o trabalho por turnos, e medíocre para "não consigo adormecer" num horário normal.

E mais não é melhor: entre 0,5 e 5 mg o efeito é igual, e acima de 5 mg não há ganho nenhum. Como a dose baixa deixa menos moleza no dia seguinte, começa por 0,5 mg. Os frascos de 10 mg não têm justificação. [ref 18]

**QUANTO**
0,5 a 1 mg.

**QUANDO**
Jet lag: à hora de deitar do destino. Para adiantar o teu horário: 2 a 4 horas antes da hora a que queres passar a deitar-te.

**A SABER**
A hora conta mais do que a dose. Tomar à hora errada piora o problema.

> **Cuidado.** As regras de venda variam de país para país. Evitar na gravidez, em crianças (sem indicação médica) e com anticoagulantes ou medicamentos que baixam as defesas.

## Glicina

AJUDA ALGUNS

*um aminoácido*

Barata, sabe a doce e tem um mecanismo elegante: baixa ligeiramente a temperatura do corpo, que é o sinal fisiológico para adormecer. Estudos pequenos mostram melhor sensação de sono e menos cansaço no dia seguinte em pessoas que dormiram pouco. [ref 19]

**QUANTO**
3 g.

**QUANDO**
30 a 60 minutos antes de deitar.

**A SABER**
Boa alternativa para quem quer evitar a melatonina.

## Camomila

AINDA NÃO SE SABE

*Matricaria chamomilla*

A camomila tem estudos pequenos com efeitos modestos na ansiedade e no sono. Boa parte do benefício vem provavelmente do ritual: uma bebida quente sem cafeína, luz baixa e um sinal claro de que o dia acabou. Isso já vale.

**QUANTO**
Uma infusão.

**QUANDO**
Uma hora antes de deitar.

**A SABER**
Inofensiva, e o ritual conta.

> **Cuidado.** Alergia em pessoas sensíveis a plantas da família das margaridas.

CAPÍTULO 9

# O que não vale o teu dinheiro

A parte mais útil de qualquer guia de suplementos é a lista do que não comprar.

| PRODUTO | PORQUE ESTÁ NESTA LISTA |
|---|---|
| **Misturas "nootrópicas" sem doses no rótulo** | Quando diz "mistura exclusiva 750 mg" e não discrimina cada ingrediente, é porque as quantidades não aguentariam ser lidas. É o sinal de alarme número um do setor. |
| **DMAE** | Popular nos anos 90, sem prova de que melhore a cabeça e com dúvidas de segurança. Ultrapassado. |
| **Racetams comprados online** | São medicamentos em muitos países, não suplementos. Vendidos em mercados cinzentos, sem controlo de qualidade nem de dose, para um benefício em pessoas saudáveis que é fraco. |
| **Huperzina A** | É farmacologia a sério, com potencial para baixar os batimentos cardíacos. Não é coisa para tomar por conta própria. |
| **Vinpocetina** | Já foi alvo de avisos oficiais, incluindo contra o uso por mulheres em idade fértil. Benefício não demonstrado que compense o risco. |
| **5-HTP por conta própria** | Junto com antidepressivos ou alguns analgésicos pode desencadear uma reação grave. Só com acompanhamento. |
| **Extrato de chá verde em dose alta, em jejum** | Risco para o fígado a partir de 800 mg de EGCG por dia. Bebe o chá. |
| **Hipericão "para o humor"** | Funciona — e é esse o problema. Reduz o efeito da pílula, de anticoagulantes e de vários outros medicamentos. Nunca sem falar com o médico. |
| **Complexos B em dose gigante** | Ser solúvel em água não quer dizer inofensivo. Ver o aviso sobre a B6 no capítulo 7. |
| **Cogumelo que é só micélio em cereal** | Grande parte do peso do produto é o cereal onde o fungo cresceu. Pagas amido ao preço de extrato. |
| **"Água estruturada", nootrópicos quânticos e afins** | Não têm mecanismo, não têm estudos e não têm defesa possível. É vender vocabulário científico sem ciência. |

O TESTE DOS CINCO SEGUNDOS

Pega no rótulo e pergunta três coisas. **Um:** vejo a dose exata de cada ingrediente? **Dois:** essa dose é igual ou maior do que a que aparece neste guia? **Três:** o extrato diz a percentagem do que interessa (bacosídeos, withanólidos, beta-glucanos)? Se falhar alguma, pousa o frasco.

CAPÍTULO 10

# Planos por objetivo

Deixa de perguntar "o que é bom?". Começa a perguntar "bom para quê, e para quem?".

Introduz **um** composto de cada vez, com pelo menos duas semanas entre mudanças. Se juntares quatro coisas no mesmo dia e sentires alguma coisa, nunca vais saber o que funcionou — nem o que te fez mal.

## Exame, apresentação ou prazo apertado

| QUANDO | O QUÊ | PORQUÊ |
|---|---|---|
| Noite anterior | Dormir 7 a 8 horas. Nada de novo. | Vale mais do que tudo o resto junto. Nunca testes um suplemento novo na véspera. |
| Pequeno-almoço | Proteína + fruta inteira | Evita a quebra a meio da manhã. |
| 45 min antes | Cafeína 100 a 200 mg + L-teanina 200 mg | Alerta e atenção sem a parte nervosa. |
| Durante | Água. Sem refeição pesada antes. | Basta uma desidratação ligeira para a atenção cair. |

## Treino pesado e trabalho de cabeça no mesmo dia

| QUANDO | O QUÊ | PORQUÊ |
|---|---|---|
| Todos os dias | Creatina 5 g | Serve o músculo e o cérebro com a mesma dose. |
| Todos os dias | Ómega-3, 1 a 2 g de EPA + DHA | Estrutura dos neurónios e recuperação. |
| Antes do treino | Cafeína 3 mg/kg | Só se o treino for antes das 16h. |
| À noite | Magnésio 300 mg | Perdes magnésio no suor; ajuda o sono. |

## Stress e cabeça cheia

| QUANDO | O QUÊ | PORQUÊ |
|---|---|---|
| 8 semanas | Ashwagandha 300 a 600 mg | Baixa o stress sentido e o cortisol. Lê os avisos do capítulo 4. |
| À noite | Magnésio 300 mg + glicina 3 g | Qualidade do sono. |
| Corte | Nada de cafeína depois das 14h | É a medida mais eficaz da lista, e é de graça. |
| Todos os dias | 25 min de cardio + luz de manhã | O melhor efeito calmante por unidade de esforço. |

## Memória e estudo a longo prazo

| QUANDO | O QUÊ | PORQUÊ |
|---|---|---|
| 12 semanas | Bacopa 300 mg | O único com prova decente para reter informação. Exige paciência. |
| Todos os dias | Ómega-3, 1 a 2 g | Matéria-prima dos neurónios. |
| Todos os dias | Creatina 5 g | Ajuda a segurar informação na cabeça, sobretudo se comes pouca carne. |
| Método | Dormir + rever espaçado no tempo | A memória fixa-se a dormir. Estudar até tarde troca o processo pelo esforço. |

## Turnos, viagens e fuso horário

| QUANDO | O QUÊ | PORQUÊ |
|---|---|---|
| Chegada ou turno | Melatonina 0,5 a 1 mg à hora de deitar do destino | Acerta o relógio. A hora é tudo. |
| Início do turno | Cafeína 100 a 200 mg | Nada nas últimas 6 horas de turno, ou não dormes depois. |
| Noites difíceis | Rodiola 200 a 400 mg de manhã | Pode ajudar no cansaço mental — sem garantias. |
| Luz | Forte no início do turno, óculos escuros ao voltar | Mexer na luz é mais potente do que qualquer cápsula. |

## Se és vegetariano ou vegano

| PRIORIDADE | O QUÊ | PORQUÊ |
|---|---|---|
| Obrigatório | B12, 250 a 1000 µg/dia | Não é opcional. A falta prolongada causa danos nos nervos. |
| Alta | Ómega-3 de algas | A conversão a partir da linhaça não chega. |
| Alta | Creatina 5 g | Tens reservas baixas — é aqui que os ganhos são maiores. |
| Verificar | Ferritina, zinco, iodo e vitamina D | Com análises, não por suposição. |

**O PLANO QUE SERVE A TODA A GENTE**

Sono com horário. Mexer o corpo todos os dias. Proteína e vegetais. Luz de manhã. Blocos de trabalho sem telemóvel. Análises uma vez por ano. **Depois** disto, e só depois, um ou dois compostos escolhidos a dedo para o teu caso. Por esta ordem funciona sempre. Ao contrário, quase nunca.

CAPÍTULO 11

# Comprar bem

Os suplementos não passam pelo controlo apertado que se exige a um medicamento. Na prática, a diferença entre um produto que faz o que promete e um que é pó caro está toda no rótulo — e quase toda a gente compra sem o ler.

### UM · A PERCENTAGEM NO RÓTULO

Uma planta não é uma molécula. "500 mg de bacopa" não diz nada. "300 mg de extrato com 50% de bacosídeos" diz tudo. Procura sempre a percentagem: withanólidos na ashwagandha, rosavinas na rodiola, beta-glucanos nos cogumelos.

### DOIS · DOSE POR PORÇÃO, NÃO POR CÁPSULA

Truque antigo: a frente do frasco anuncia a dose certa, e atrás lê-se que a porção são quatro cápsulas. O frasco de 60 dura duas semanas, não dois meses. Faz sempre a conta do custo por dia — é o único número que permite comparar preços.

### TRÊS · QUANTO MENOS INGREDIENTES, MELHOR

Prefere produtos de um só ingrediente. Assim controlas a dose, percebes o que fez efeito e sabes o que parar se alguma coisa correr mal. As fórmulas com quinze ingredientes existem para vender, não para funcionar.

### QUATRO · SELOS DE ANÁLISE

Certificações e análises por laboratórios independentes não garantem que o produto funcione, mas reduzem o risco de contaminação e de adulteração — que é real: aparecem regularmente produtos "naturais" com medicamentos escondidos lá dentro. Se competes, usa só produtos com certificação antidopagem.

### CINCO · DESCONFIA DA PROMESSA

Na Europa, o que um suplemento pode dizer no rótulo é regulado, e a maioria das frases entusiasmadas que vês **não** está autorizada. Quando um rótulo promete "clareza mental extraordinária em 7 dias", está ao mesmo tempo a infringir a lei e a dizer-te que não tem prova. Quem tem dados não precisa de adjetivos.

> **COMO TESTAR UM COMPOSTO EM TI**
>
> Um de cada vez. A dose deste guia, não a do rótulo. Um prazo decidido à partida (2 semanas para os de efeito rápido, 8 a 12 para os lentos). Aponta três coisas simples antes e depois: horas de sono, energia de 1 a 10, e uma tarefa concreta. Sem isto, estás a avaliar a tua expectativa, não o produto.

CAPÍTULO 12

# Segurança e misturas perigosas

"Natural" não quer dizer seguro. Esta é a página mais importante do guia para quem toma medicamentos.

| SE TOMAS / SE ESTÁS | EVITA, OU FALA COM O MÉDICO ANTES |
|---|---|
| **Anticoagulantes** | Ginkgo, ómega-3 em dose alta, curcumina, ginseng, alho concentrado, vitamina E em dose alta. Risco de hemorragia. |
| **Antidepressivos** | Hipericão, 5-HTP, triptofano, rodiola. Risco de reação grave e de interferência entre substâncias. |
| **Medicação da tiroide** | Ashwagandha, iodo em dose alta, biotina (que falseia as análises da tiroide). |
| **Medicação da diabetes** | Ginseng, canela em cápsula, berberina. Podem somar-se e baixar demais o açúcar. |
| **Medicação da tensão** | Cafeína em dose alta, ioimbina, alcaçuz. |
| **Pílula anticoncecional** | Hipericão. Reduz a eficácia — está bem documentado. |
| **Grávida ou a amamentar** | Praticamente tudo neste guia, exceto o que for receitado. Cafeína até 200 mg por dia. |
| **Cirurgia marcada** | Parar ginkgo, ómega-3, ashwagandha e curcumina 2 semanas antes. Avisa a equipa de tudo o que tomas. |
| **Problemas de fígado ou rins** | Falar com o médico antes de qualquer suplemento. É nestes dois órgãos que tudo é processado. |
| **Menos de 18 anos** | Nenhum suplemento para a cabeça. Um cérebro em crescimento não é terreno de experiências. |

> SINAIS PARA PARAR JÁ E PROCURAR AJUDA
>
> Urina escura, pele ou olhos amarelados, dor persistente na barriga, palpitações, tonturas fortes, erupção na pele, formigueiro ou dormência nas mãos e nos pés. Leva a embalagem contigo — o médico precisa de saber exatamente o que tomaste.

Diz sempre ao teu médico e ao teu farmacêutico o que estás a tomar, incluindo chás e "produtos naturais". Uma boa parte das interações perigosas acontece porque a pessoa não acha que aquilo "conta como medicamento".

CAPÍTULO 13

# Tudo numa página

| COMPOSTO | SELO | QUANTO | QUANDO | PARA QUÊ / CUIDADO |
|---|---|---|---|---|
| **Cafeína** | Funciona | 1–3 mg/kg | 30–45 min antes, até às 14h | Alerta e atenção. Máx. 400 mg/dia. |
| **L-teanina** | Ajuda | 100–200 mg | Com o café | Calma desperta. Muito segura. |
| **Creatina** | Funciona | 3–5 g | Todos os dias, a qualquer hora | Memória de trabalho. Melhor em vegetarianos. |
| **Ómega-3** | Funciona | 1–2 g EPA+DHA | À refeição | Estrutural. Cuidado com anticoagulantes. |
| **L-tirosina** | Ajuda (sob stress) | 100–150 mg/kg | Pontual, 30–60 min antes | Noites sem dormir, turnos. Não diário. |
| **Ashwagandha** | Ajuda | 300–600 mg | Diário, 8 semanas | Stress. Tiroide, gravidez, fígado. |
| **Rodiola** | Não se sabe | 200–400 mg | De manhã | Cansaço mental. Pode agitar. |
| **Magnésio** | Funciona (se faltar) | 200–400 mg elementar | À noite | Sono e tensão. Bisglicinato. |
| **Bacopa** | Ajuda | 300 mg | Diário, 8–12 semanas | Memória. Mal-estar no estômago. |
| **Colina (α-GPC)** | Não se sabe | 300–600 mg | De manhã | Fraco em saudáveis. Come ovos. |
| **Cacau** | Ajuda (pouco) | 500–900 mg flavanóis | 1–2 h antes | Mais sangue no cérebro. |
| **Juba-de-leão** | Não se sabe | 500–3000 mg | Diário, 8–12 semanas | Promissor, não provado. Corpo frutífero. |
| **Ginkgo** | Não se sabe | 120–240 mg | Duas tomas | Risco de hemorragia. Pouco útil se és saudável. |
| **Ginseng** | Não se sabe | 200–400 mg | De manhã, em ciclos | Inconsistente. Mexe com antidiabéticos. |
| **Curcumina** | Não se sabe | 80–500 mg | Com gordura | Preliminar. Interações pela piperina. |
| **B12, ferro, D** | Funciona (se faltar) | Ver capítulo 7 | Conforme análises | Só com análises. Nunca ferro às cegas. |
| **Melatonina** | Funciona (horários) | 0,5–1 mg | A hora é tudo | Jet lag e turnos. Não é sonífero. |
| **Glicina** | Ajuda | 3 g | 30–60 min antes de deitar | Qualidade do sono. |

As doses são as usadas em estudos publicados, em adultos saudáveis. Não são uma receita.

CAPÍTULO 14

# Referências

As afirmações deste guia que dependem de dados específicos estão marcadas no texto com [ref]. Todas as fontes são artigos científicos indexados na PubMed. Podes confirmar qualquer uma escrevendo **pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMID** no navegador, trocando PMID pelo número.

Onde não há referência, é porque a afirmação é consensual ou porque a prova não existe — e nesses casos está dito no texto.


1. Souissi M, et al. Caffeine and cognitive functions in sports: a systematic review and meta-analysis. Nutrients. 2021;13(3):868. **PMID 33800853**

2. Owen GN, Parnell H, De Bruin EA, Rycroft JA. The combined effects of L-theanine and caffeine on cognitive performance and mood. Nutr Neurosci. 2008;11(4):193-8. **PMID 18681988**

3. Kelly SP, Gomez-Ramirez M, Montesi JL, Foxe JJ. L-theanine and caffeine in combination affect human cognition. J Nutr. 2008;138(8):1572S-7S. **PMID 18641209**

4. Xu C, Bi S, Zhang W, Luo L. The effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis. Front Nutr. 2024;11:1424972. **PMID 39070254**

5. Della Porta M, et al. Effects of Withania somnifera on stress and anxiety: a systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med. 2024;85:103076. **PMID 39348746**

6. Akhgarjand C, et al. Does ashwagandha supplementation have a beneficial effect on the management of anxiety and stress? Phytother Res. 2022;36(11):4115-24. **PMID 36017529**

7. Punja S, Shamseer L, Olson K, Vohra S. Rhodiola rosea for mental and physical fatigue in nursing students: a randomized controlled trial. PLoS One. 2014;9(9):e108416. **PMID 25268730**

8. Kongkeaw C, et al. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of Bacopa monnieri extract. J Ethnopharmacol. 2014;151(1):528-35. **PMID 24252493**

9. Stough C, et al. Examining the nootropic effects of a special extract of Bacopa monniera: 90-day double-blind placebo-controlled randomized trial. Phytother Res. 2008;22(12):1629-34. **PMID 18683852**

10. Wei BZ, et al. The relationship of omega-3 fatty acids with dementia and cognitive decline. Am J Clin Nutr. 2023;117(6):1096-109. **PMID 37028557**

11. Lamport DJ, et al. The effect of flavanol-rich cocoa on cerebral perfusion in healthy older adults. Psychopharmacology. 2015;232(17):3227-34. **PMID 26047963**

12. Mori K, et al. Improving effects of the mushroom Yamabushitake (Hericium erinaceus) on mild cognitive impairment. Phytother Res. 2009;23(3):367-72. **PMID 18844328**

13. DeKosky ST, et al. Ginkgo biloba for prevention of dementia: a randomized controlled trial. JAMA. 2008;300(19):2253-62. **PMID 19017911**

14. Snitz BE, et al. Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial. JAMA. 2009;302(24):2663-70. **PMID 20040554**

15. Small GW, et al. Memory and brain amyloid and tau effects of a bioavailable form of curcumin in non-demented adults. Am J Geriatr Psychiatry. 2018;26(3):266-77. **PMID 29246725**

16. EFSA ANS Panel. Scientific opinion on the safety of green tea catechins. EFSA Journal. 2018;16(4):5239. **PMID 32625874**

17. Jongkees BJ, Hommel B, Kühn S, Colzato LS. Effect of tyrosine supplementation on clinical and healthy populations under stress or cognitive demands. J Psychiatr Res. 2015;70:50-7. **PMID 26424423**

18. Herxheimer A, Petrie KJ. Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. Cochrane Database Syst Rev. 2002;(2):CD001520. **PMID 11279722**

19. Bannai M, et al. The effects of glycine on subjective daytime performance in partially sleep-restricted healthy volunteers. Front Neurol. 2012;3:61. **PMID 22529837**

20. Vrancken L, et al. The role of vitamin B6 in peripheral neuropathy: a systematic review. Nutrients. 2023;15(13):2823. **PMID 37447150**

PARA LEVAR

# Clareza. Direção. Evolução.

Se fechares este guia e ficares só com cinco frases, que sejam estas.

- Dormir sete horas bate qualquer cápsula à venda.
- Suplemento repõe o que falta; raramente melhora o que já está bem.
- A dose do estudo é a que conta. O resto é rótulo.
- Um composto de cada vez, com tempo suficiente para julgares.
- "Natural" não é sinónimo de seguro — sobretudo se tomas medicamentos.

Este guia não te dá um atalho porque ele não existe. Dá-te outra coisa: critério. Com critério, deixas de comprar promessas e passas a comprar decisões — e isso, ao contrário de qualquer frasco, serve-te para o resto da vida.

CS

CARLOS SEITI · CONSULTORIA

*Evolução com propósito*

NOTA FINAL

# Aviso e método

## AVISO LEGAL

Este documento tem uma finalidade educativa. Não é aconselhamento médico, não é diagnóstico, não é receita e não substitui a consulta com um profissional de saúde. As doses apresentadas são as usadas em estudos publicados em adultos saudáveis e não representam uma recomendação individual. As necessidades, os riscos e as interações mudam de pessoa para pessoa.

Fala com o teu médico ou farmacêutico antes de começares qualquer suplemento, sobretudo se tomas medicamentos, tens alguma doença, estás grávida ou a amamentar, ou tens menos de 18 anos. O autor não se responsabiliza por decisões tomadas com base neste material.

Os suplementos alimentares não servem para prevenir, tratar ou curar doenças. As regras sobre o que pode ser dito num rótulo e os limites permitidos mudam de país para país e são atualizados com frequência.

## COMO ESTE GUIA FOI CONSTRUÍDO

A classificação de cada composto segue esta ordem de peso: primeiro, revisões que juntam vários ensaios clínicos em pessoas; depois, ensaios individuais com grupo de comparação; e, só quando não há mais nada, estudos em animais ou em laboratório — e nesse caso o composto fica marcado como "ainda não se sabe". Estudos em ratos, por si sós, nunca sustentam mais do que isso.

A ciência muda. Compostos hoje classificados como "ainda não se sabe" podem subir ou cair à medida que aparecerem estudos maiores e independentes. Um guia honesto tem prazo de validade — e admite-o.