



**Caminho para a Vitalidade:**

**Um Guia de Suplementação Alimentar**

**Descubra os segredos para emagrecer com saúde e ter mais energia**

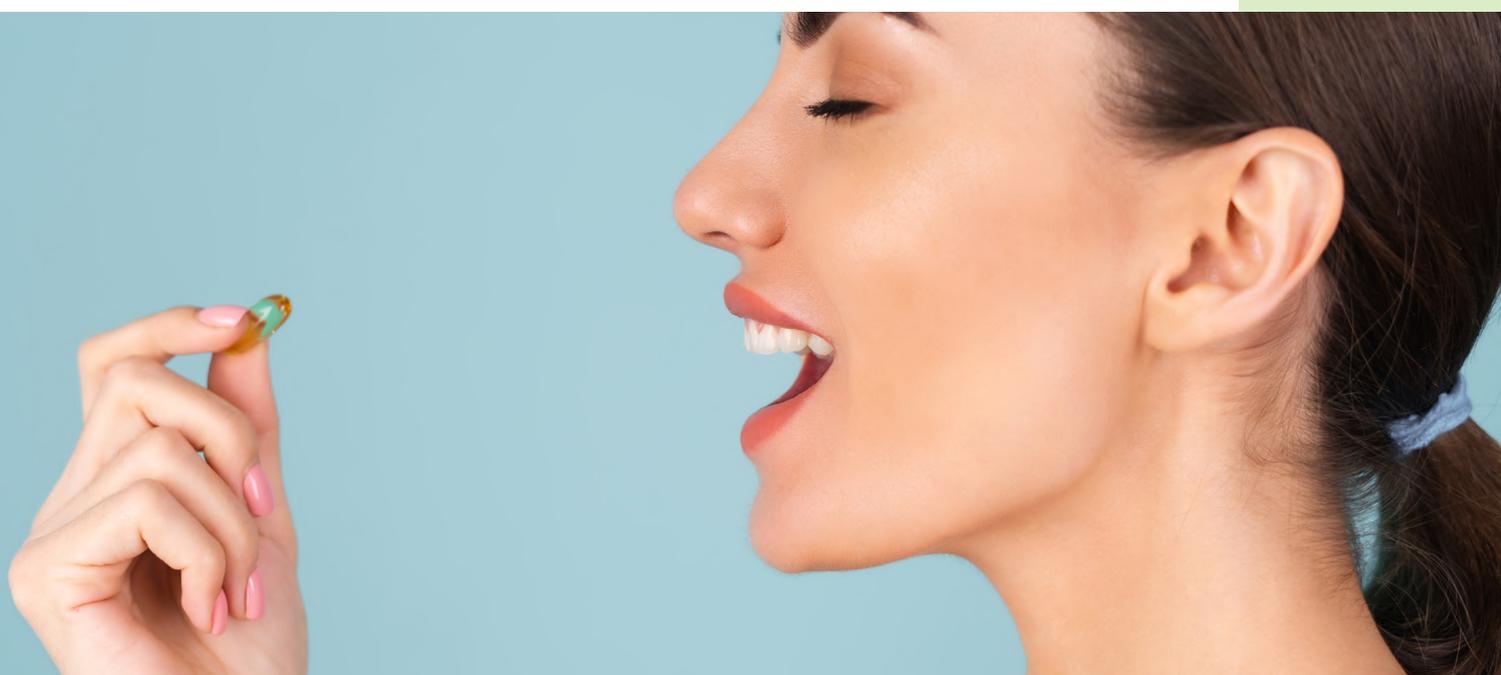


**Farmácia  
NOVADAMAIA**



# Índice

<b>5</b> Benefícios de uma suplementação alimentar saudável .....	<b>4</b>
Os <b>10</b> principais tipos de suplementos alimentares .....	<b>9</b>
<b>4</b> Passos para uma rotina de suplementação saudável .....	<b>11</b>
Como atuam os diferentes suplementos alimentares no emagrecimento? .....	<b>17</b>
Encontre o melhor aconselhamento sobre suplementos alimentares .....	<b>19</b>



A **suplementação** desempenha um papel importante na manutenção de uma **vida saudável**. O ritmo alucinante do dia a dia pode levar a **carências nutricionais**, muitas vezes causadas por uma alimentação desequilibrada.

*O uso dos suplementos adequados, aliado a um estilo de vida saudável, oferece vários benefícios que contribuem decisivamente para o bem-estar.*

A **suplementação alimentar** é um meio para compensar certas lacunas, para que o organismo receba os nutrientes necessários ao funcionamento equilibrado e saudável. Estas substâncias desempenham um papel essencial nos processos fisiológicos do nosso corpo.



# 5 Benefícios de uma suplementação alimentar saudável

## 1. É um complemento nutricional

A suplementação permite obter nutrientes essenciais que são difíceis de obter, na dosagem necessária, através da alimentação.



## 2. Otimiza o funcionamento do organismo

Os diferentes compostos presentes nos suplementos contribuem para o bom funcionamento de vários processos metabólicos vitais.





### **3. Reforça o sistema imunitário**

A suplementação pode servir para tornar o sistema imunitário mais forte, aumentando a resistência contra doenças e infecções.

## 4. Traz benefícios para grupos específicos

Na população idosa, crianças, grávidas, pessoas com restrições alimentares e outros, a suplementação alimentar proporciona diversos benefícios.





## 5. Garante energia e vitalidade

Suprir eventuais carências alimentares, através de uma suplementação adequada, contribui para a melhoria da capacidade de concentração, proporcionando também resistência física e mais energia.



# Os 10 principais tipos de suplementos alimentares

Dentro da suplementação alimentar, existem 10 grandes grupos de produtos. Conheça os benefícios de cada um para diferentes aspetos da sua saúde e bem-estar.

## 1. Vitaminas

- ✓ Vitamina C: Para [reforçar o sistema imunitário](#);
- ✓ Vitamina D: Para proteger ossos e articulações;
- ✓ Vitaminas do complexo B: Para o normal funcionamento do metabolismo energético.

## 2. Minerais

- ✓ O Cálcio melhora a saúde óssea;
- ✓ O Ferro atua na prevenção da anemia;
- ✓ O Zinco garante um melhor funcionamento do sistema imunitário;
- ✓ O Crómio ajuda na regulação da insulina.

## 3. Proteína

Tomar suplementos de proteína contribui para a construção dos tecidos corporais, nomeadamente o tecido muscular.

## 4. Ómega-3

O Ómega-3 melhora a [saúde cardiovascular](#), contribuindo para a redução dos triglicéridos e equilíbrio dos níveis de colesterol, assim como para uma função cognitiva saudável.

## 5. Antioxidantes

Os [antioxidantes](#) ajudam a prevenir doenças crônicas, como cancro ou doença cardíaca, protegendo as células através do combate aos radicais livres.

## 6. Aminoácidos

Os suplementos com aminoácidos são importantes para a síntese de proteínas. A creatina, por exemplo, é indicada para atletas, contribuindo para uma rápida recuperação após esforços intensos.

## 7. Suplementos para perda de peso

- ✓ A cafeína acelera o metabolismo;
- ✓ A garcinia cambogia contribui para reduzir o apetite;
- ✓ O extrato de chá verde facilita a queima de gordura.

## 8. Suplementos de plantas medicinais

Existem vários suplementos derivados de plantas com diferentes benefícios. Por exemplo, a curcuma atua como anti-inflamatório e a equinácea fortalece o sistema imunitário.

## 9. Fibras

Promovem a boa [saúde digestiva](#) através do funcionamento regular do intestino. Também podem auxiliar no controlo do peso, contribuindo para aumentar a sensação de saciedade.

## 10. Probióticos

Contêm bactérias benéficas para o funcionamento do organismo, nomeadamente a nível digestivo, melhorando a saúde intestinal e fortalecendo o sistema imunitário.

# Perda de peso

## 4 Passos para uma rotina de suplementação saudável

Recorrer à suplementação alimentar para perder peso deve ser um complemento a um estilo de vida saudável. Tomar suplementos, por si só, pode não ser suficiente para atingir os seus objetivos.

*Os suplementos devem ser ingeridos num contexto de mudança de hábitos, já que sozinhos não vão fazer emagrecer. Devem ser aliados a uma alimentação equilibrada e exercício físico regular para acelerar e intensificar a perda de peso.”*

**Euliara Xavier**  
Farmacêutica na Farmácia Nova da Maia

**Exercício físico**

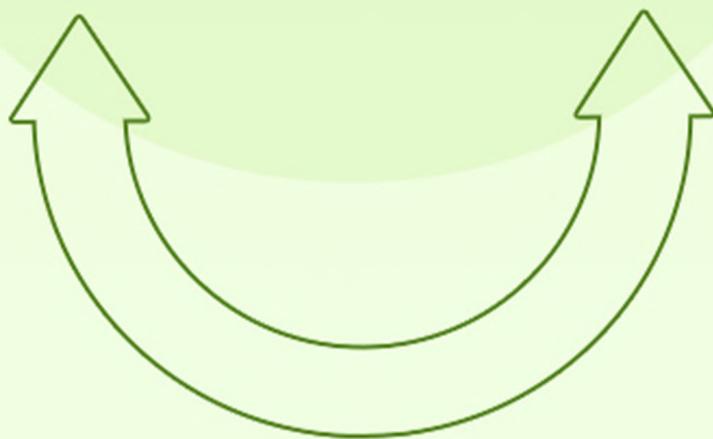


# PERDA DE PESO



**Suplementação**

**Alimentação saudável**



Para que a suplementação seja eficaz, deve eleger os produtos mais adequados ao seu estilo de vida.

## Para isso, há 4 passos essenciais a seguir.

### PASSO 1.

#### Procure um profissional de saúde especializado em suplementação

O aconselhamento sobre suplementação deve ser feito por especialistas, pois a escolha dos melhores suplementos obedece a critérios específicos.

O seu **farmacêutico**, por exemplo, pode dar-lhe um aconselhamento à medida das suas necessidades. Em certos casos, pode também ser importante recorrer a um **nutricionista** ou ao seu **médico** para encontrar as soluções mais eficazes.





## PASSO 2.

### Faça uma avaliação do seu estilo de vida

Quando procura a melhor suplementação para perder peso, deve começar por avaliar o seu estilo de vida junto de um profissional de saúde.

Por exemplo, uma pessoa que tenha uma **vida mais ativa**, praticando exercício físico regular e de forma intensa, deve optar por suplementos que forneçam mais energia e resistência.

Por outro lado, quem tem um **estilo de vida mais sedentário**, deve optar por suplementação que reduza o apetite e a absorção de gorduras.

## PASSO 3.

### Selecione os melhores suplementos

A escolha dos suplementos parte da avaliação que o profissional de saúde faz em relação ao seu estilo de vida. De acordo com as suas necessidades, existe uma grande variedade de opções, para que possa encontrar os **produtos adequados às suas características**.

É importante que todos os fatores individuais sejam tidos em conta no momento da definição do seu **plano de suplementação**.



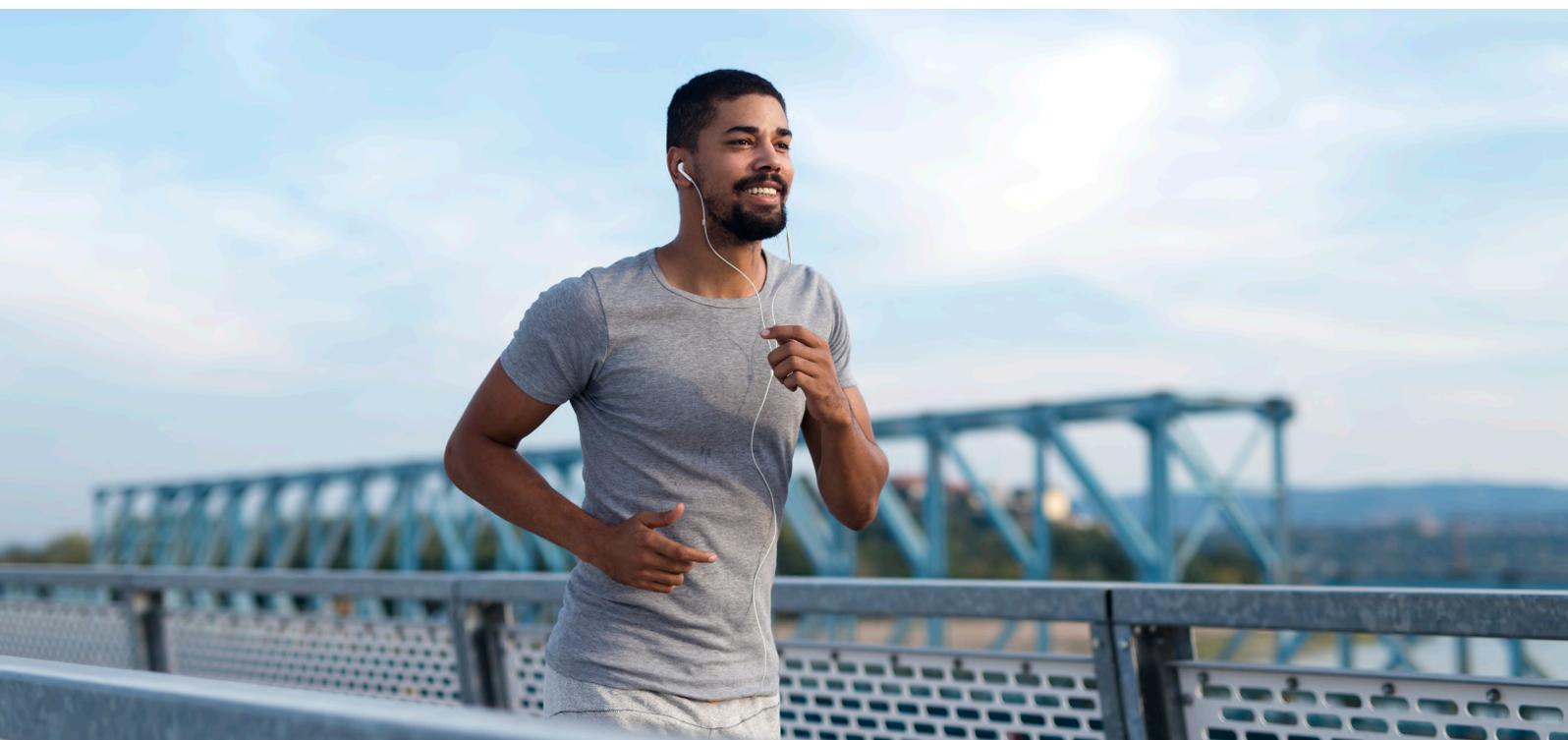


## **PASSO 4.**

### **Monitorize os resultados**

A aplicação do seu plano de suplementação deve ser monitorizada ao longo do tempo. Assim, vai conseguir avaliar o impacto desta rotina no seu corpo e nos objetivos que definiu.

Peça a ajuda de um profissional de saúde para acompanhar este processo, fazendo ajustes sempre que necessário.



# Como atuam os diferentes suplementos alimentares no emagrecimento?

Dependendo dos objetivos e do seu estilo de vida, há diferentes estratégias no uso de **suplementação para a perda de peso**. É possível conjugar diferentes suplementos alimentares de acordo com o seu modo de atuação no organismo.

- **Aceleradores do metabolismo**

O metabolismo é um conjunto de processos químicos no nosso corpo essenciais à manutenção da vida. Entre outras coisas, o metabolismo celular permite obter energia para as funções do organismo.

Nesse sentido, ingerir alimentos e **compostos termogênicos** vai aumentar a taxa metabólica, contribuindo para queimar gordura e perder peso.

***Substâncias termogênicas:** Cafeína, Chá Verde, Capsaicina e Tirosina*

- **Bloqueadores de carboidratos**

Estes suplementos reduzem a **absorção dos hidratos de carbono** pelo organismo. Geralmente, incluem substâncias que interferem no processo de assimilação deste tipo de nutrientes, impedindo o organismo de os absorver, nomeadamente os açúcares simples. O resultado é uma **redução da ingestão calórica**.

***Substâncias bloqueadoras de carboidratos:** Faseolamina, Garcinia Cambogia, Fibras Solúveis e Berberina.*

- **Inibidores de apetite**

A redução do apetite é uma forma indireta de ajudar a perder peso. Para isso, há suplementos que diminuem a vontade de comer e, ao mesmo tempo, prolongam a **sensação de saciedade**. Estas substâncias atuam ao nível do sistema nervoso central.

***Substâncias inibidoras de apetite:*** Fibras Solúveis, Hoodia Gordonii, Glucomanano, Extrato de Chá Verde.

- **Reguladores de insulina**

A insulina é uma hormona essencial no metabolismo dos hidratos de carbono, nomeadamente na glicose. Esta hormona facilita a absorção do açúcar para ser convertido em energia.

A regulação da insulina é fundamental para garantir um equilíbrio energético, que, por sua vez, contribui para a perda de peso.

***Substâncias reguladoras de insulina:*** Crómio, Ácido Alfa-Lipóico e Biotina.



# Encontre o melhor aconselhamento sobre suplementos alimentares

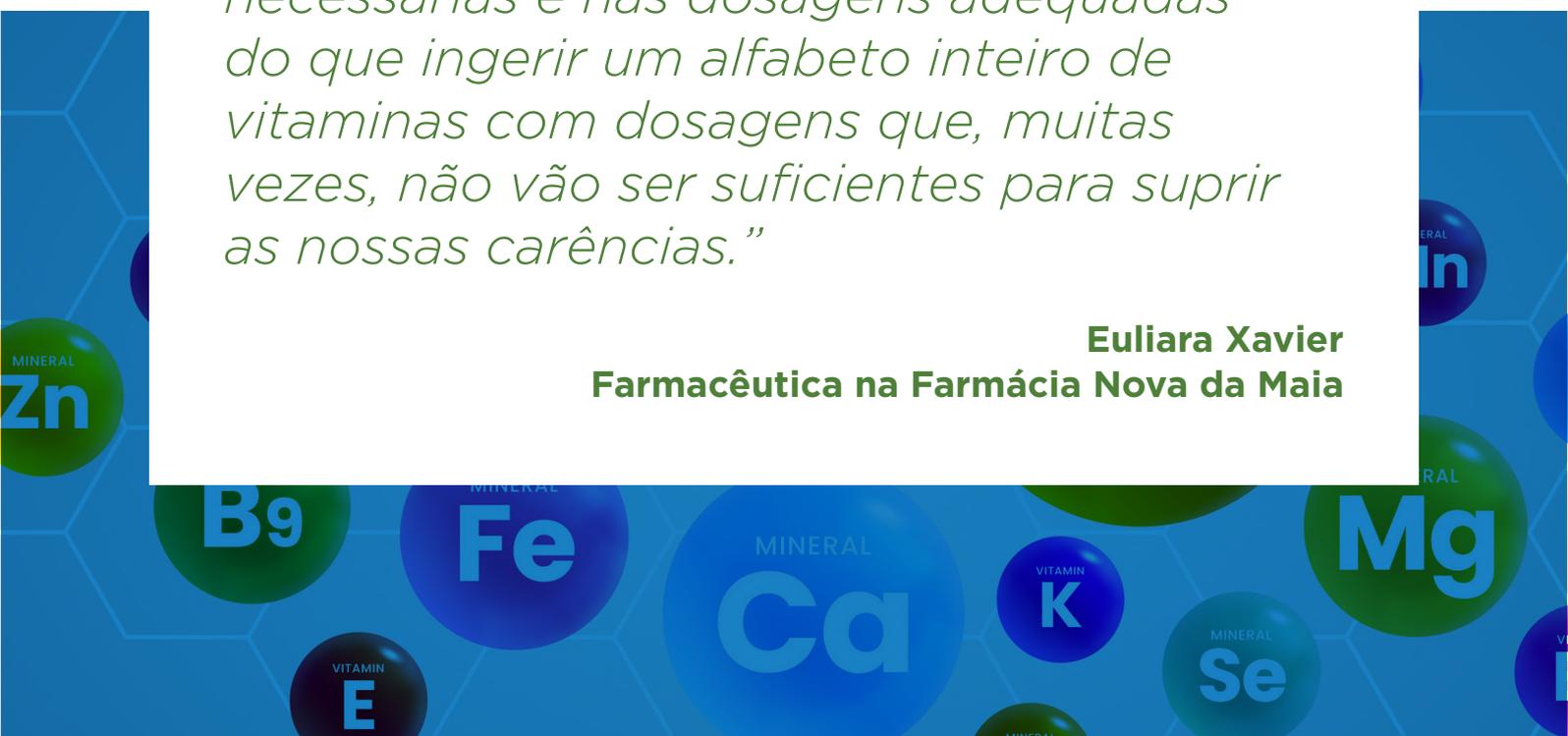
Existe uma enorme variedade de soluções de suplementação, tanto para a **perda de peso** como para outros aspetos de uma **vida saudável**. Alguns suplementos podem até ser combinados.

**ATENÇÃO:** A utilização de suplementos alimentares deve ser sempre feita sob orientação de um profissional de saúde. Recorrer a aconselhamentos informais, como a Internet ou conhecidos, pode não trazer os resultados desejados e ter efeitos adversos.

*Conhecer as necessidades nutricionais do paciente é uma mais-valia para suplementar. Nem sempre os suplementos de A a Z vão ajudar a resolver o problema.*

*Mais vale focarmo-nos nas vitaminas necessárias e nas dosagens adequadas do que ingerir um alfabeto inteiro de vitaminas com dosagens que, muitas vezes, não vão ser suficientes para suprir as nossas carências.”*

**Euliara Xavier**  
Farmacêutica na Farmácia Nova da Maia





Farmácia  
NOVADAMAIA

Se está a ponderar recorrer a suplementos alimentares para a perda de peso ou para suprir alguma carência nutricional, confie na **Farmácia Nova da Maia!** Temos profissionais com vasto conhecimento na área da suplementação, que podem fazer uma avaliação e orientação personalizada.

Aconselhe-se connosco e explore a [oferta de suplementos alimentares](#) na nossa loja online. Estamos disponíveis, presencialmente ou através dos nossos contactos, para o orientar e esclarecer todas as dúvidas.

[VER SUPLEMENTOS ALIMENTARES](#)

Rua Altino Coelho, 482  
4470-180 Maia

+351 22 986 44 11  
(chamada para rede fixa nacional)



[farmacianovadamaia.pt/pt/](https://farmacianovadamaia.pt/pt/)  
[online@farmacianovadamaia.pt](mailto:online@farmacianovadamaia.pt)