

DESEMPENHO COGNITIVO



Otimiza a concentração e o desempenho executivo, impulsionando a performance cognitiva, a disposição e a energia.



Holística

Manipulação, Saúde e Bem-Estar

Visão Geral

Recentemente as preocupações com a saúde cerebral surgem alavancando o mercado, e o desempenho cognitivo se tornou uma questão importante de saúde pública. A busca é crescente por produtos que estimulam memória, foco, desempenho cognitivo, energia e disposição.

Vários públicos têm demandado tais produtos, como é o caso de idosos preocupados ou vivenciando declínio cognitivo; adultos saudáveis buscando otimizar o desempenho e a função executiva, na tentativa de aumentar a produtividade, assim como, atletas de elite, que buscam otimizar seu desempenho cognitivo e funcional.

Pomeroy et al., 2020

Algumas opções suplementares, como cafeína, tirosina, beta-alanina e *Rhodiola rosea* demonstraram eficácia ao melhorar o desempenho cognitivo e, de forma ampla, as funções cognitivas, otimizando a velocidade de processamento de informações, a atenção e também podem auxiliar na redução da fadiga (física e cognitiva).

Bernatoniene, Jakstas & Kopustinskiene, 2023

Opções suplementares como micronutrientes, especialmente vitaminas B9, B6 e B12 parecem estar envolvidas na melhora de aspectos do desempenho da memória. Análises apontaram benefícios positivos sobre a velocidade de processamento de informações, atenção, memória e função executiva.

De acordo com Fu e colaboradores (2024), a utilização de vitaminas, minerais e *Bacopa monnieri* podem proteger a função cognitiva, exercendo efeito neuroprotetor.

De acordo com Crawford e colaboradores (2017), a cafeína é amplamente conhecida devido ao seu potencial psicoestimulante. O uso de cafeína demonstrou alterar positivamente a atenção, a orientação e o controle executivo, aumentando especificamente o estado de alerta e o tempo de reação.

Uma revisão sistemática recente apontou que a suplementação com psicoestimulantes, como a cafeína, pode ser uma alternativa para melhorar aspectos do desempenho cognitivo em pessoas afetadas pela privação de sono.

Além disso, doses repetidas de cafeína ajudam a minimizar o declínio na velocidade de processamento de informações, vigilância e raciocínio lógico associados à privação de sono.

Dessa forma, achados de estudos sugerem que psicoestimulantes, especialmente em condições de privação de sono, podem favorecer a execução de tarefas, melhorando o processamento de informações e reduzindo a perda de produtividade e desempenho.

Gardiner et al., 2024

Figura 1.
Benefícios da suplementação sobre o desempenho cognitivo



Melhora do estado de vigília e concentração

Maior velocidade no processamento de informações

Otimiza memória e função executiva

Redução da fadiga física e cognitiva

Desempenho cognitivo e neuroproteção

Sugestões de fórmulas

USO IN

01 Opção psicoestimulante cafeína free

Teacrine.....50 mg
Panax ginseng.....300 mg
Rhodiola rosea.....200 mg
Gingko biloba.....120 mg
Vitamina B6.....15 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Indicação: Energia mental e foco sustentados sem efeitos da cafeína.

Preço sugerido para 30 doses

\$

USO IN

02 Reduz fadiga e otimiza a cognição

Cafeína.....200 mg
Robuvit®.....100 mg
Rhodiola Rosea.....200 mg
Bacopa monnieri.....300 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Indicação: Disposição, resistência mental, desempenho sob estresse e combate à fadiga.

Preço sugerido para 30 doses

\$ \$

USO IN

03 Suporte no desempenho cognitivo e neuroproteção

Vitamina B9.....400 mcg
Vitamina B6.....20 mg
Vitamina B12.....500 mcg
Tirosina.....500 mg
Fosfatidilserina.....200 mg
Bacopa monnieri.....300 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Indicação: Melhora memória, foco e desempenho.

Preço sugerido para 30 doses

\$ \$

USO IN

04 Maior disposição e energia

Fosfatidilcolina.....300 mg
Tirosina.....800 mg
Taurina.....1 g
Beta-alanina.....2 g

Posologia: Diluir o conteúdo de 1 envelope em 200 mL de líquido e ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Indicação: Energia, foco, desempenho cognitivo e redução de fadiga.

Preço sugerido para 30 doses

\$ \$

\$ Até R\$ 100 \$ \$ Até R\$ 200 \$ \$ \$ Até R\$ 300 \$ \$ \$ \$ Até R\$ 400

*Preço sujeito a alteração, sem aviso prévio.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Tirosina

500 mg a 2.000 mg

Aumenta o estado de vigília e atenção, favorece também a função executiva, beneficiando no desempenho em tarefas.

Pomeroy et al., 2020

Beta-alanina

2 g a 6 g

Melhora a velocidade de processamento de informações, o estado de alerta e a função cognitiva durante estresse e fadiga.

Pomeroy et al., 2020

Teacrine

50 mg a 200 mg

Atua como estimulante, melhora energia, foco e desempenho cognitivo, sem causar tolerância como a cafeína.

Gardiner et al., 2024

Cafeína

50-400 mg

Aumenta energia e estado de alerta, melhora a capacidade de reação, a atenção e a função executiva.

Crawford et al., 2017; Pomeroy et al., 2020

Panax ginseng

200 mg a 400 mg

Adaptógeno, melhora o desempenho cognitivo, memória, concentração e eleva a resistência ao estresse mental e físico.

Pomeroy et al., 2020

Bacopa monnieri

300 mg a 600 mg

Melhora memória, aprendizado, concentração, reduz ansiedade e protege células nervosas contra o estresse oxidativo.

Valotto et al., 2024

Gingko biloba

120 mg a 240 mg

Otimiza a circulação sanguínea cerebral, potencializa memória e função cognitiva.

Pomeroy et al., 2020

Fosfatidilserina

100 mg a 300 mg

Suporte a memória e cognição, reduzindo os efeitos do estresse no cérebro e otimizando o desempenho da função cognitiva.

Pomeroy et al., 2020

Fosfatidilcolina

300 mg a 1.200 mg

Essencial para a síntese de neurotransmissores, auxilia no funcionamento da memória e na clareza mental.

Pomeroy et al., 2020

Vitamina B6

10 mg a 50 mg

Cofator para neurotransmissores, melhora energia e reduz fadiga.

Rutjes et al., 2018; Fu et al., 2024

Vitamina B9

400 mcg a 800 mcg

Importante para a síntese de neurotransmissores, melhora o humor e a função cerebral.

Rutjes et al., 2018; Fu et al., 2024

Vitamina B12

500 mcg a 1.000 mcg

Apoia a função cerebral, melhora a memória e previne declínio cognitivo associado à idade.

Rutjes et al., 2018; Fu et al., 2024

Rhodiola rosea

200 mg a 600 mg

Adaptógeno que melhora o desempenho mental sob estresse, combate a fadiga e aumenta energia e disposição.

Bernatoniene, Jakstas & Kopustinskiene, 2023

Robuvit®

100 mg a 300 mg

Extrato de carvalho, favorece maior vitalidade e energia, reduzindo a fadiga e melhorando o desempenho cognitivo, a disposição e a recuperação cerebral.

Taurina

500 mg a 2.000 mg

Atua como um modulador neurológico e pode reduzir a fadiga mental, otimizando o desempenho cognitivo e a concentração.

Ozan et al., 2022

Referências

- Bernatoniene J, Jakstas V, Kopustinskiene DM. Phenolic Compounds of Rhodiola rosea L. as the Potential Alternative Therapy in the Treatment of Chronic Diseases. Int J Mol Sci. 2023 Jul 31;24(15):12293. doi: 10.3390/ijms241512293.
- Crawford C, Boyd C, Avula B, Wang YH, Khan IA, Deuster PA. A Public Health Issue: Dietary Supplements Promoted for Brain Health and Cognitive Performance. J Altern Complement Med. 2020 Apr;26(4):265-272. doi: 10.1089/acm.2019.0447.
- Crawford C, Teo L, Lafferty L, Drake A, Bingham JJ, Gallon MD, O'Connell ML, Chittum HK, Arzola SM, Berry K. Caffeine to optimize cognitive function for military mission-readiness: a systematic review and recommendations for the field. Nutr Rev. 2017 Jun 1;75(suppl_2):17-35. doi: 10.1093/nutrit/nux007.
- Fu Q, DeJager J, Gardner EM. Supplementation and Mitigating Cognitive Decline in Older Adults With or Without Mild Cognitive Impairment or Dementia: A Systematic Review. Nutrients. 2024 Oct 21;16(20):3567. doi: 10.3390/nu16203567.
- Gardiner CL, Weakley J, Leota J, Burke LM, Karagounis LG, Russell S, Johnston RD, Townshend A, Halson SL. Dose response effects of theacrine on cognitive performance and subsequent sleep. Sci Rep. 2024 Nov 19;14(1):28614. doi: 10.1038/s41598-024-79046-2.
- Kamimori GH, McLellan TM, Tate CM, Voss DM, Niro P, Lieberman HR. Caffeine improves reaction time, vigilance and logical reasoning during extended periods with restricted opportunities for sleep. Psychopharmacology (Berl). 2015 Jun;232(12):2031-42. doi: 10.1007/s00213-014-3834-5.
- Mahoney DE, Hiebert JB, Thimmesch A, Pierce JT, Vacek JL, Clancy RL, Sauer AJ, Pierce JD. Understanding D-Ribose and Mitochondrial Function. Adv Biosci Clin Med. 2018;6(1):1-5. doi: 10.7575/aic.ac.abcmcd.v6n1p1.
- Ozan M, Buzdagli Y, Eypinar CD, Baygutalp NK, Yüce N, Oget F, Kan E, Baygutalp F. Does Single or Combined Caffeine and Taurine Supplementation Improve Athletic and Cognitive Performance without Affecting Fatigue Level in Elite Boxers? A Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Nutrients. 2022 Oct 20;14(20):4399. doi: 10.3390/nu14204399.
- Pomeroy DE, Tooley KL, Probert B, Wilson A, Kemps E. A Systematic Review of the Effect of Dietary Supplements on Cognitive Performance in Healthy Young Adults and Military Personnel. Nutrients. 2020 Feb 20;12(2):545. doi: 10.3390/nu12020545.
- Rutjes AW, Denton DA, Di Nisio M, Chong LY, Abraham RP, Al-Assaf AS, Anderson JL, Malik MA, Vernooij RW, Martinez G, Tabet N, McCleery J. Vitamin and mineral supplementation for maintaining cognitive function in cognitively healthy people in mid and late life. Cochrane Database Syst Rev. 2018 Dec 17;12(12):CD011906. doi: 10.1002/14651858.CD011906.pub2.
- Valotto Neto LJ, Reverete de Araujo M, Moretti Junior RC, Mendes Machado N, Joshi RK, Dos Santos Buglio D, Barbalho Lamas C, Direito R, Fornari Laurindo L, Tanaka M, Barbalho SM. Investigating the Neuroprotective and Cognitive-Enhancing Effects of Bacopa monnieri: A Systematic Review Focused on Inflammation, Oxidative Stress, Mitochondrial Dysfunction, and Apoptosis. Antioxidants (Basel). 2024 Mar 25;13(4):393. doi: 10.3390/antiox13040393.

Comercial

✉ orcamentos@farmaciaholistica.com.br

☎ (013) 9 9781-7086

📞 (013) 9 9781-7086

Unidade Santos - Gonzaga

Av. Mal. Deodoro, 80
Gonzaga, Santos - SP, 11060-400

Unidade Santos - Epitácio

Av. Dr. Epitácio Pessoa, 52
Boqueirão, Santos - SP, 11045-300

Unidade Santos - Aparecida

R. Alexandre Martins, 73
Aparecida Santos - SP, 11025-201

Unidade Praia Grande - Boqueirão

Av. Pres. Costa e Silva, 552
Boqueirão, Praia Grande - SP, 11700-005

Unidade Praia Grande - Vila Caiçara

Av. Pres. Kennedy, 13080
Vila Caiçara, Praia Grande - SP, 11707-000



holisticamanipulacao