DESEMPENHO COGNITIVO



PHARMACIA
BEM VIVER

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

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).

Bernatonien, 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.

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.

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.

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.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Tirosina
500 mg a 2.000 mg
Aumenta o estado de vigilância 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.
Bernatonien, 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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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/aiac.abcmed.v.6n.1p.1.
8. Ozan M, Buzdagli Y, Eyipinar 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
9. 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.
10. Rutjes AW, Denton DA, Di Nisio M, Chong LY, Abraham RP, Al-Assaf AS, Anderson JL, Malik MA, Vernooij RW, Martínez 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.
11. 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.

Bairro de Lourdes
Rua Santa Catarina, 1354
Bairro de Lourdes, Belo Horizonte - MG

Contatos
www.pharmaciabemviver.com.br
(031) 3582-8751
(031) 9 9905-6121

pharmaciabemviver

PHARMACIA BEM VIVER

Material desenvolvido com a colaboração da Collabe