



# De dentro para fora

A BUSCA POR HÁBITOS SAUDÁVEIS ASSOCIADA ÀS MUDANÇAS IMPOSTAS PELA PANDEMIA ESTIMULARAM AS MULHERES A CONSUMIREM SUPLEMENTOS E VITAMINAS QUE GARANTISSEM UM SUPORTE ENERGÉTICO E IMUNOLÓGICO

POR ADRIANA BRUNO

A pandemia do novo Coronavírus provocou uma série de transformações comportamentais em pessoas de todos os gêneros e idades. Nas mulheres, em especial, a busca por hábitos mais saudáveis, o que inclui uma alimentação mais equilibrada, foi exacerbada pela pandemia.

Para a diretora executiva da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad), Gislene Cardozo, esse público está mais

interessado em ações que melhorem sua qualidade de vida, além de nutrição correta complementar à alimentação não adequada do dia a dia, perda de peso e bem-estar.

“Segundo o estudo complementar\*\* da pesquisa da Abiad sobre os *Hábitos de Consumo de Suplementos Alimentares no Brasil*, realizado durante a pandemia em maio de 2020, as mulheres estão mais

TIARAJU®

# ÔMEGA 3

O SUPLEMENTO IDEAL  
PARA VOCÊ

ÓLEO  
DE PEIXE

AUXILIA NA MEMÓRIA  
E DISPOSIÇÃO

PROMOVE  
A SAÚDE CARDIOVASCULAR  
E CEREBRAL

AUXILIA NA REDUÇÃO DOS  
NÍVEIS DE TRIGLICERÍDEOS



CONHEÇA MAIS SOBRE  
NOSSOS PRODUTOS:



f i g  
@LABTIARAJU  
WWW.TIARAJU.COM.BR

atentas à saúde, adotando hábitos alimentares mais saudáveis e atividades físicas como práticas essenciais para a promoção da saúde e equilíbrio do sistema imunológico”, comenta.

Segundo Gislene, a pesquisa aponta a saúde, com 87%, como o principal fator para o consumo de suplementos alimentares pelas mulheres. Outros dados também foram apontados por elas: cuidado com a alimentação atingiu 63%, e a prática de atividades físicas 65%, sendo o público feminino mais adepto das caminhadas em locais como parques e praças.

Nesse contexto, as mulheres demandam aliados nessa busca por saúde e, por vezes, encontram, nos suplementos alimentares, essa função. Durante a pandemia, o estudo complementar da Abiad mostrou que para 87% das mulheres que usam suplemento alimentar como um complemento à alimentação, o principal fator que as leva ao consumo desses produtos é a saúde.

“São acima da média geral (85%). Nesse contexto, vitaminas, minerais, proteínas e ácidos graxos lideram os grupos de produtos mais consumidos por elas”, comenta Gislene.

### SINAL DE ALERTA

Para comprovar que os níveis de vitaminas necessárias para o bom funcionamento estão em dia, é preciso consultar um médico que irá solicitar os exames específicos. Porém, alguns sinais de alerta para deficiências vitamínicas podem surgir.

Segundo a nutricionista e conselheira do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região do (CRN-3), Priscila Moreira, o baixo consumo de ferro pode acarretar fraqueza, palidez, dores de cabeça e fadiga, até perda de cabelo e unhas quebradiças, característicos da anemia por deficiência de ferro. E os problemas não param por aí.

“A deficiência de vitamina D, assim como a de cálcio, pode impactar diretamente na saúde óssea, pois a vitamina D participa da fixação do cálcio nos ossos, consumido por meio da alimentação. Já a deficiência de magnésio pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* (tipo 2), pedras nos rins, tensão pré-menstrual, transtornos mentais e até eclâmpsia durante a gravidez”, alerta Priscila.

Apesar de todo o risco, a carência nutricional é ainda algo recorrente no público feminino. “A vida de dupla ou

### PAPEL DA VITAMINA D

Com a pandemia, a vitamina D foi uma constante nas manchetes e tornou-se uma preocupação de muita gente. Vale dizer que esse nutriente é um pré-hormônio que atua como importante regulador do cálcio e do metabolismo ósseo.

As formas originais de vitamina D – colecalciferol (vitamina D3) e ergocalciferol (vitamina D2) – podem ser obtidas por meio da dieta, de suplementos alimentares ou por meio da síntese cutânea endógena, que representa a principal fonte para a maior parte da população.

A nutricionista e conselheira do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região do (CRN-3), Priscila Moreira, explica que, na saúde feminina, a vitamina D desempenha papel essencial para a saúde óssea, participando do desenvolvimento e crescimento desde a infância até a manutenção necessária após a menopausa.

Ela também está envolvida na manutenção da saúde do sistema reprodutor, contribuindo com a prevenção de síndrome de ovário policístico e endometriose.

Na gestação, ajuda na prevenção de diabetes e contribui com a prevenção do baixo peso ao nascer. E por desempenhar um importante papel na manutenção dos níveis normais de cálcio e fósforo no sangue, tem sido associada à prevenção da fragilidade óssea em idosas.

“O uso de suplementação não é indicado sem que haja uma avaliação nutricional prévia. É recomendada a exposição ao sol, durante cerca de 20 minutos ao dia pelo início da manhã e no fim da tarde”, afirma.

tripla jornada, associada a perdas de sangue no período menstrual e estresse constante, faz com que a necessidade de consumo de vitaminas e minerais nas mulheres seja superior ao habitual”, esclarece a nutricionista e integrante da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), Vanderli Marchiori.





# QUALIDADE E SEGURANÇA PARA SEUS CLIENTES

A CONFIANÇA DOS APARELHOS  
G-TECH AGORA COM A  
GARANTIA DE QUALIDADE  
PROTESTE\*. MUITO MAIS  
BENEFÍCIOS E FACILIDADE  
EM SUAS VENDAS!



ACESSE NOSSO SITE E SAIBA MAIS  
SOBRE OS SELOS PROTESTE RECEBIDOS  
PELOS PRODUTOS G-TECH



APARELHOS DE PRESSÃO G-TECH  
BSP11 & GP300



TESTADO  
E APROVADO

PROTESTE !

[proteste.org.br/selos](http://proteste.org.br/selos)  
Testo - 10/2021 - 09/2022

Licença nº PT.2021.10.TA.0020



OXÍMETRO G-TECH  
OLED

EXCELENTE  
ESCOLHA

PROTESTE !

[proteste.org.br/selos](http://proteste.org.br/selos)  
Teste 08/2021 - 02/2022

Licença nº PT.2021.07.EE.003


**QUANTIDADES INDICADAS**

**Vitamina A:** os indicadores que definem a deficiência de vitamina A clínica, isto é, os sinais de xerofalmia (“olho seco”), sempre que possível, devem ser reforçados por evidências de níveis sanguíneos inadequados de vitamina A (retinol sérico), que deve estar entre 0,3 a 0,7 mg/L.

**Vitamina D:** níveis inadequados podem ser analisados por meio dos níveis séricos de 25(OH)D como: inferior a 20 ng/mL, indica deficiência; de 20-29 ng/mL, insuficiência; e maior ou igual a 30 ng/mL, suficiência.

**Ferro:** os níveis séricos não servem de parâmetro para o diagnóstico de anemia, mas podem ser usados para direcionar sobre possível consumo insuficiente. Alguns sintomas, como cansaço excessivo, dificuldade de concentração, pele pálida, queda de cabelos, falta de apetite, fraqueza muscular e tonturas, podem ser indicativos de deficiência de ferro. Quando as reservas estão baixas, qualquer declínio adicional no ferro corporal é acompanhado por uma redução na concentração do ferro sérico. Assim, considera-se deficiente quando o ferro sérico está abaixo de 13 µmol/L.

**Cálcio:** a manutenção da calcemia dentro da normalidade é o resultado da interação do hormônio PTH e da vitamina D sobre o osso, o rim e o intestino. O diagnóstico é realizado pela dosagem de cálcio ionizado, que deve estar entre 1,11 mmol/L a 1,4 mmol/L.

**Magnésio:** a avaliação clínica e laboratorial é essencial para uma suplementação segura. Além de estar atento aos sintomas, esperam-se níveis séricos entre 1,9 a 2,5 mg/dL.

*Fonte: nutricionista e conselheira do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região do (CRN-3), Priscila Moreira*

### PONTO DE VENDA

Segundo a Pesquisa de Mercado Abiad – *Hábitos de Consumo de Suplementos Alimentares\**, as farmácias são consideradas como os lugares mais frequentes para compra de suplementos alimentares, local onde os consumidores têm acesso e realizam a compra destes produtos (76%), seguidas por lojas especializadas (15%), academias (13%) e supermercados (8%).

“Os suplementos alimentares têm o propósito de complementar a alimentação do indivíduo saudável e não possuem propriedades terapêuticas. Se ingeridos de acordo com a recomendação de uso, podem trazer benefícios, são seguros e não causam prejuízo à saúde”, comenta Gislene.

Ela ainda afirma que o resultado do estudo mostrou que a maior parte (51%) das recomendações de consumo de suplementos são feitas por profissionais de saúde.

“Além disso, os entrevistados se consultam com médicos (71%) e nutricionistas (24%), duas vezes por ano, sendo que este hábito é maior entre mulheres”, diz Gislene.

### SORTIMENTO INDISPENSÁVEL

A quantidade de vitaminas e minerais necessária para cada indivíduo depende de vários fatores, como sexo, idade, nível de atividade física, presença de doenças, entre outros.

“Em geral, não há necessidade de se fazer suplementação de qualquer nutriente quando se tem uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Como consta em sua definição, suplementos vitamínicos e/ou minerais são indicados somente para pessoas que necessitem complementar a dieta caso a ingestão não seja suficiente, já que a carência de nutrientes pode levar ao desenvolvimento de doenças”, diz Priscila.



# Vitaxon C.

A maior linha de  
Vitamina C do Brasil.



# Vitaxon C



SUPLEMENTO ALIMENTAR QUE AUXILIA NO FUNCIONAMENTO DO SISTEMA IMUNE E MUSCULAR E QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE, CONTRIBUINDO PARA A MANUTENÇÃO DO CABELO, DA PELE E DAS UNHAS.

AUMENTA A DISPONIBILIDADE E ABSORÇÃO DAS SUBSTÂNCIAS

AÇÃO RÁPIDA

ALTA ABSORÇÃO

MINERAIS QUELATOS TÊM BIODISPONIBILIDADE ATÉ 20 VEZES SUPERIOR AOS DEMAIS



DISPONÍVEL EM  
DISTRIBUIDORAS  
DE TODO O BRASIL



TV



RÁDIO



REVISTA



PDV



VISUAL AID



REDES SOCIAIS

VITAXON C É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

**SIA** SERVIÇO DE  
INFORMAÇÃO  
AIRELA 0800 646 2010

| [www.arelapharmaceutica](http://www.arelapharmaceutica.com) @vitaxonc

**airela**  
PHARMACÊUTICA  
Saúde e bem-estar

**TOP 10 – AS VITAMINAS MAIS VENDIDAS**
**Vitaminas associadas com outro produto mais vendidas (valor)**

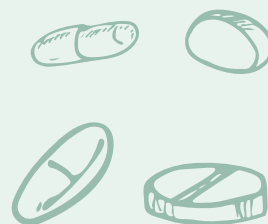
1. Citoneurin.
2. Vitaxon C Zinco.
3. Vitergan Zinco PL.
4. Forteviron.
5. Gerovital.
6. Redoxon.
7. Vitaxon C.
8. Centrum.
9. Centrum Mulher.
10. Centrum Select.



Fonte: Close-Up Retail Market / Base: julho de 2021

**Vitaminas associadas com outro produto (unidades)**

1. Vitaxon C Zinco.
2. Vitaxon C.
3. Citoneurin.
4. Lavitan AZ.
5. Lavitan Mulher.
6. Cenevit Zinco.
7. Redoxon.
8. Biovitazinco.
9. Cimegripe.
10. Centrotabs.



Fonte: Close-Up Retail Market / Base: julho de 2021

**Vitaminas isoladas mais vendidas (valor)**

1. Addera D3.
2. DPrev.
3. Doss.
4. Vitamina D3.
5. Sany D.
6. Alta D.
7. Bio-C.
8. Redoxon.
9. Os-Cal D.
10. Proosso.



Fonte: Close-Up Retail Market / Base: julho de 2021

**Vitaminas isoladas mais vendidas (unidades)**

1. Vitaxon C.
2. Viter C.
3. Bio-C.
4. DPrev.
5. Acevixon.
6. Addera D3.
7. Redoxon.
8. Vitamina D3.
9. Cewin.
10. Alta D.



Fonte: Close-Up Retail Market / Base: julho de 2021

Segundo o médico nutrólogo, chefe do Serviço de Nutrologia do Hospital Ernesto Dornelles, de Porto Alegre e diretor da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), Dr. Paulo Henkin, para as mulheres, os aportes mais importantes são o ferro e o ácido fólico, para as que estão em idade fértil.

“Por causa da menstruação, as mulheres têm perda de sangue e precisam do ferro encontrado nas carnes, por exemplo. Em idade fértil, antes da concepção, é necessário um aporte de ácido fólico”, diz. 📍

(\*) O estudo foi realizado no primeiro trimestre de 2020 em sete capitais – Porto Alegre (RS), São Paulo (SP), Rio de Janeiro (RJ), Salvador (BA), Fortaleza (CE), Brasília (DF) e Belém (PA) –, nas cinco regiões do Brasil, configurando uma amostra com representação nacional, com 1.006 entrevistas. O perfil dos participantes foi de 50% de homens e 50% de mulheres, com idade entre 17 e 70 anos, de todas as classes sociais. A pesquisa foi conduzida pela Toledo & Associados.

(\*\*) O recorte da pesquisa, com foco no cenário pandêmico, foi realizado em maio de 2020 por meio de 275 entrevistas, nas mesmas regiões do estudo inicial, entre os já consumidores de suplementos alimentares (59% dos lares brasileiros). A pesquisa foi conduzida pela Toledo & Associados.