



METACOGNIÇÃO

31 3324 0030
www.fredericoporto.com.br

1

PERFORMANCE

CEREBRAL

Dr. Frederico Porto
MÉDICO PSIQUIATRA E NUTRÓLOGO

2



“Os impérios do futuro
serão impérios da mente.”

Winston Churchill

3

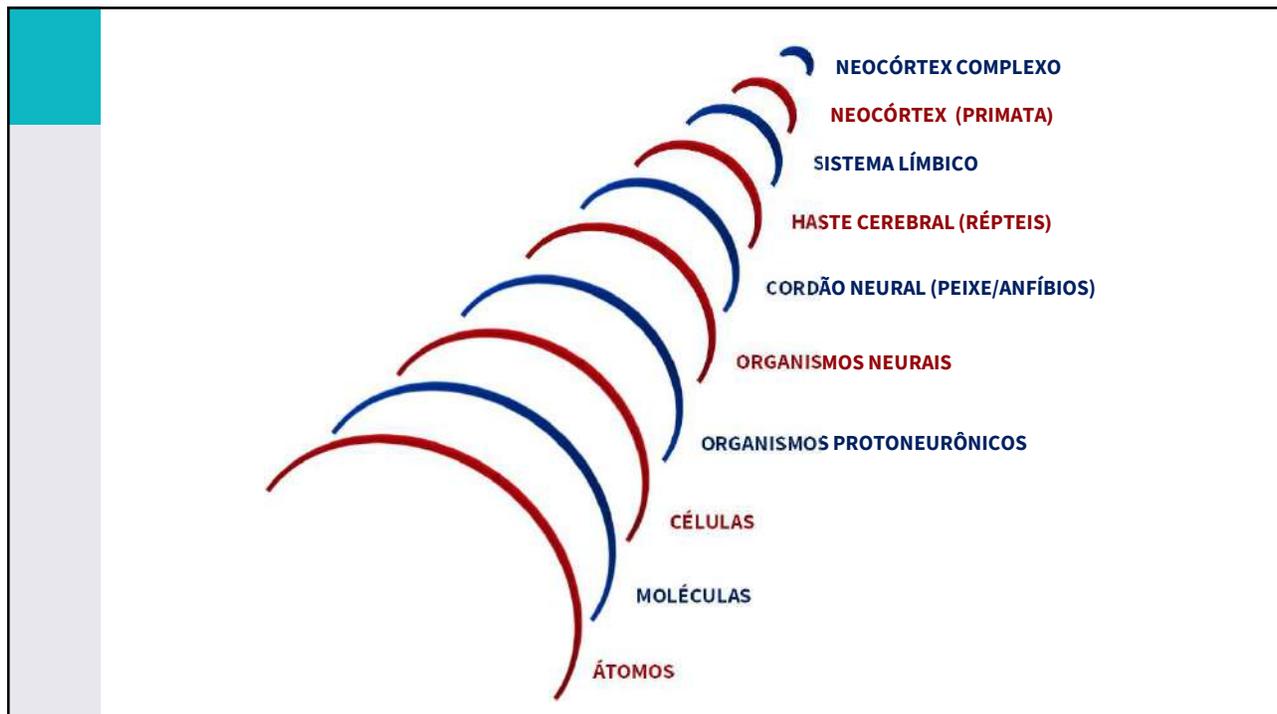
TRÍADE TERAPÊUTICA



4

MODELO INTEGRAL

5

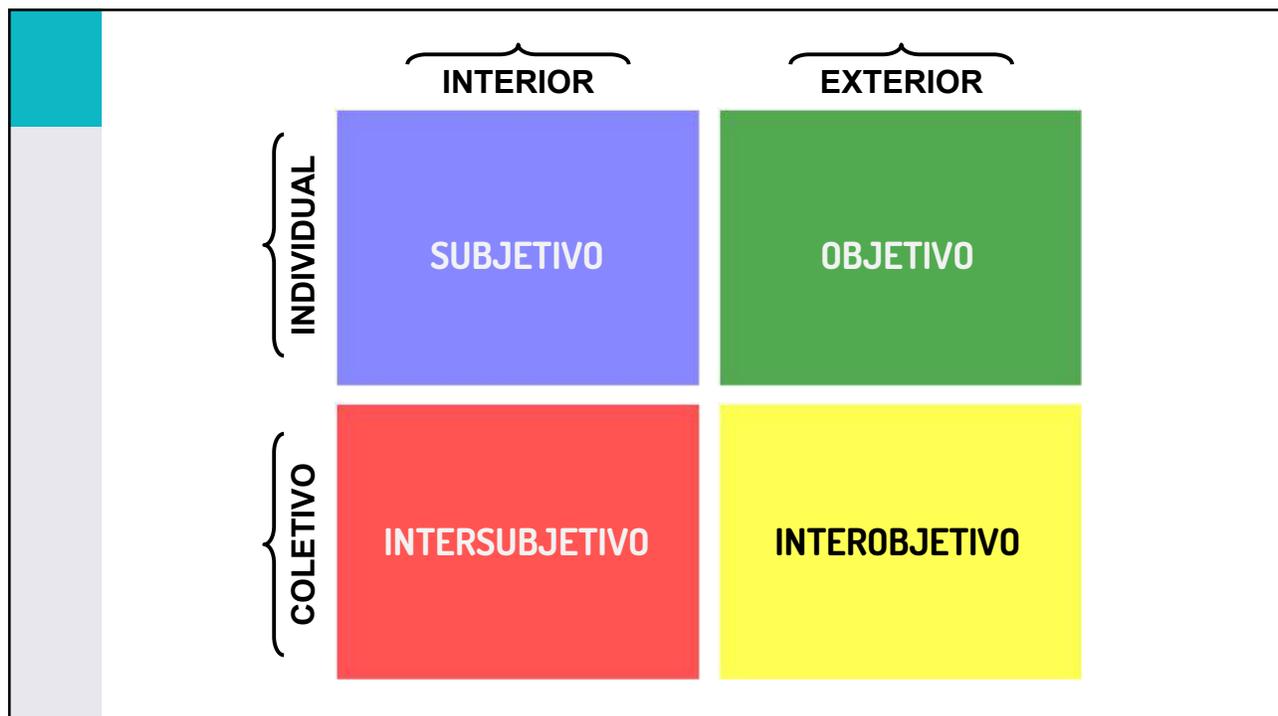


6

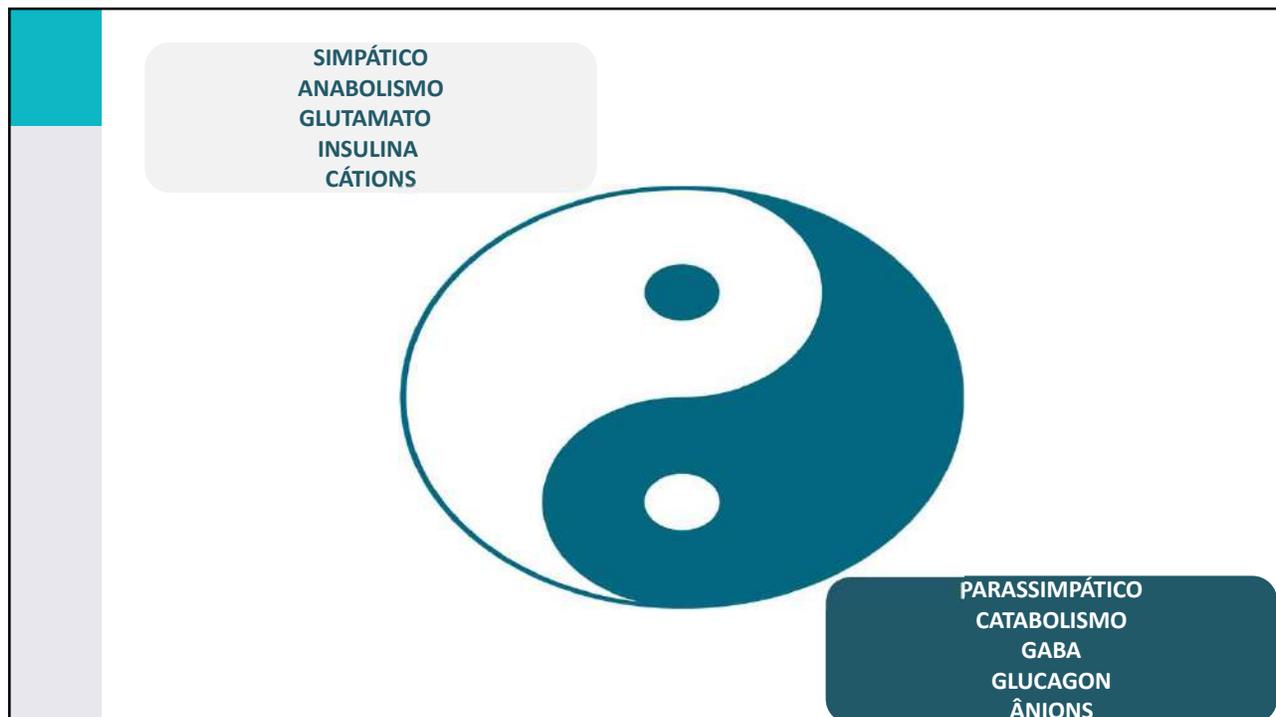
“Nós não viemos a este mundo:
viemos dele, como as folhas de
uma árvore. Tal como o oceano
produz ondas, o universo produz
pessoas. Cada indivíduo é uma
expressão de todo o reino da
natureza.”

Alan Watts

7



8



9



10

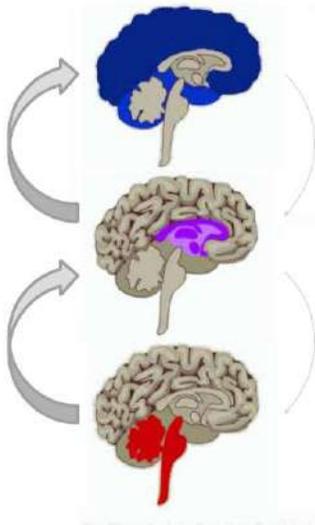
MENTE/CERÉBRO

11



12

O CÉREBRO TRIÚNO



Cérebro primata – raciocínio, planejamento, imaginação, linguagem, abstração (atenção/dever, atitude/maturidade, cautela, vontade)

Cérebro mamífero (límbico) - emoções, memórias, hábitos (sensibilidade, ansiedade, vontade)

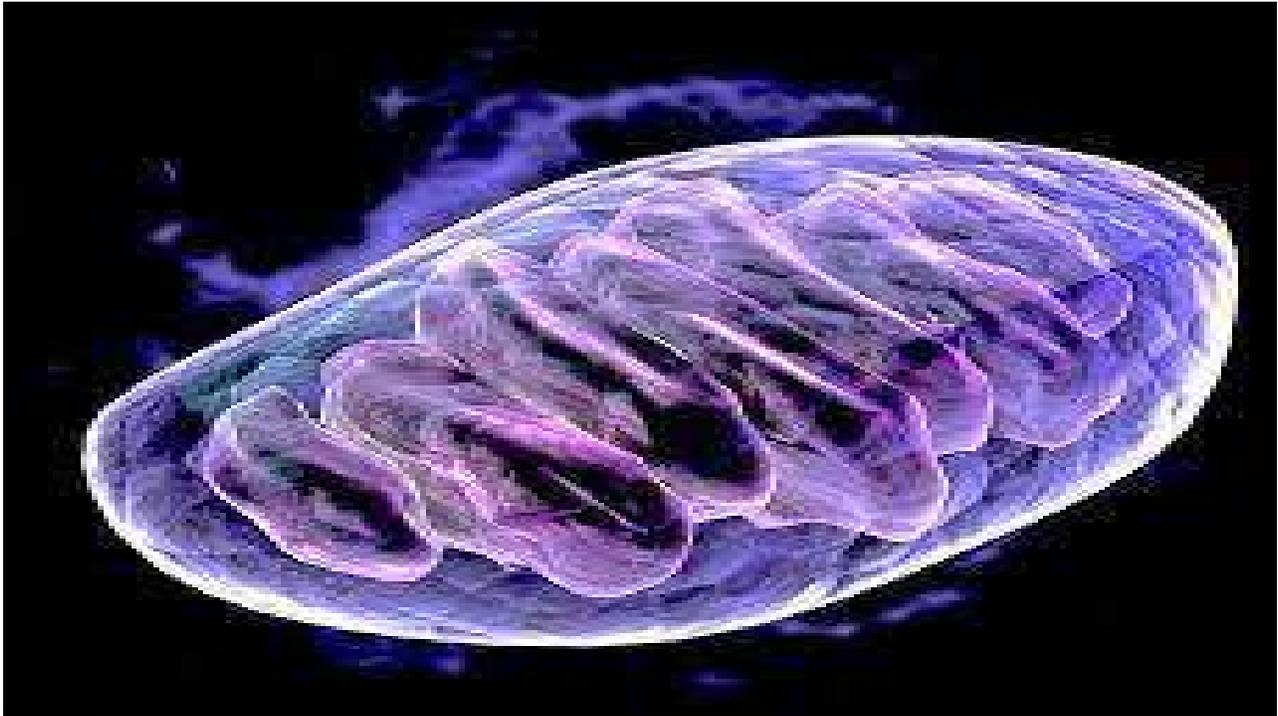
Cérebro reptiliano – instintos, fuga ou luta, sensações corporais (raiva, medo, desejo)

13

O CÉREBRO HUMANO

- 10 bilhões de células;
- 60 neurotransmissores conhecidos;
- 300 supostos neurotransmissores;
- 2-10 subtipos de receptores.
- **GLIA**

14



15

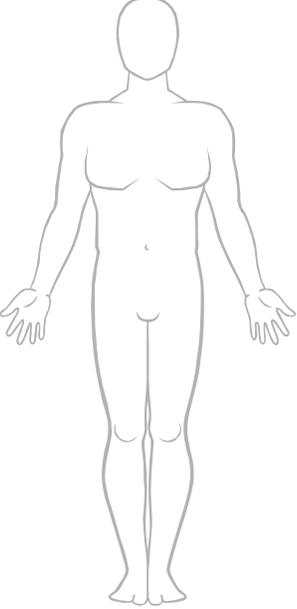
CARACTERÍSTICAS DA MITOCÔNDRIA

- **Primeira organela**
- **1500 genes nucleares**
- **37 genes na mitocôndria (muito incomum na biologia)**
- **Se movimentam dentro das células**
- **Média de 400 por célula – 10 bilhões / corpo , 10% do peso.**
- **Tem células com milhares**

16

PILARES BIOQUÍMICOS DA SAÚDE

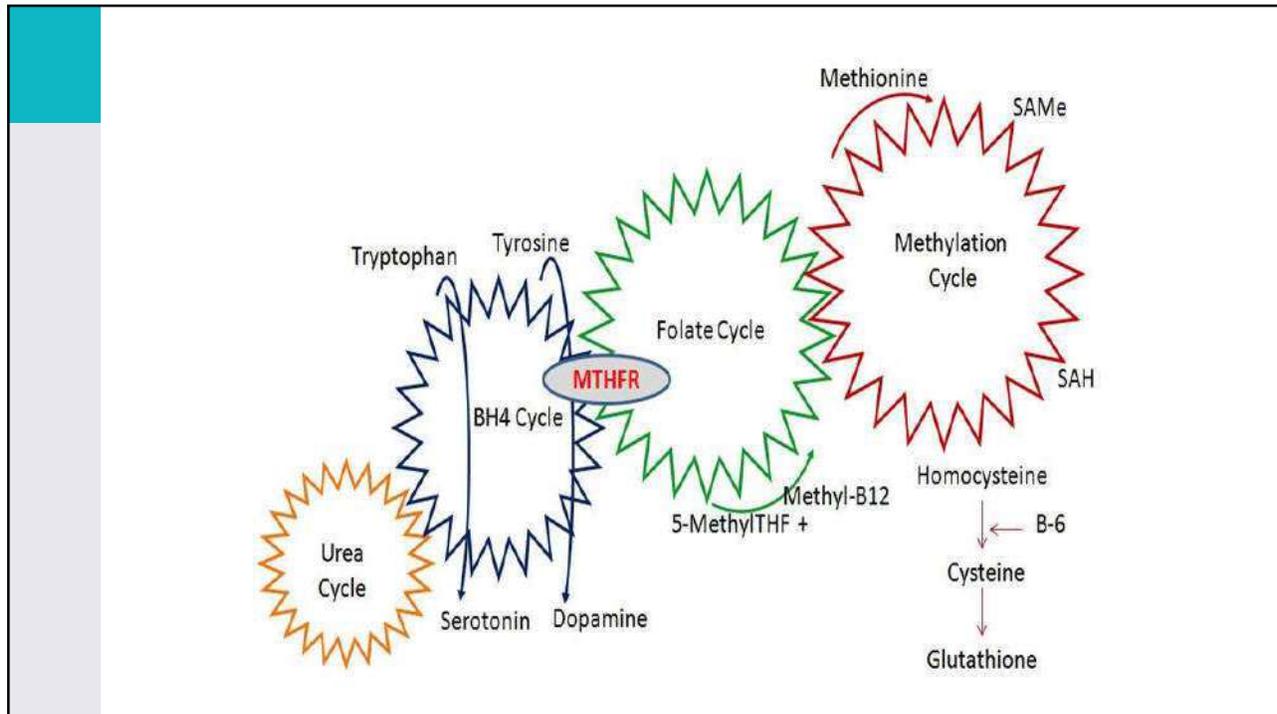
- METILAÇÃO
- OXIDAÇÃO
- INFLAMAÇÃO
- GLICAÇÃO



17

METILAÇÃO

18



19

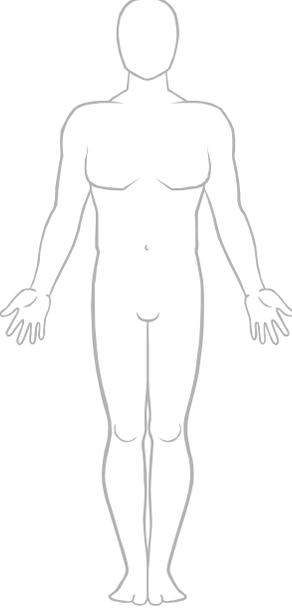
METILADORES

- FOLATOS
- VITAMINA B12
- VITAMINA B6
- ZINCO
- SAME

20

PILARES BIOQUÍMICOS DA SAÚDE

- METILAÇÃO
- OXIDAÇÃO
- INFLAMAÇÃO
- GLICAÇÃO

A simple line drawing of a human figure, showing the head, torso, arms, and legs, positioned to the right of the list of pillars.

21

OXIDAÇÃO

22

ANTIOXIDANTES

- **NAC e L CISTEINA**
- **ÁCIDO LIPÓICO**
- **VITAMINA C**
- **VITAMINA E**
- **SELÊNIO**
- **TRANS RESVERATROL**

23

INFLAMAÇÃO

24

MITOCÔNDRIA

25

MITOCÔNDRIAS

- **COENZIMA Q 10 E ANÁLOGOS**
- PQQ
- QUERCETINA
- L CARNITINA
- D-RIBOSE
- VITAMINA B1
- VITAMINA B2
- VITAMINA B3
- VITAMINA B5

26

MENTE/CERÉBRO

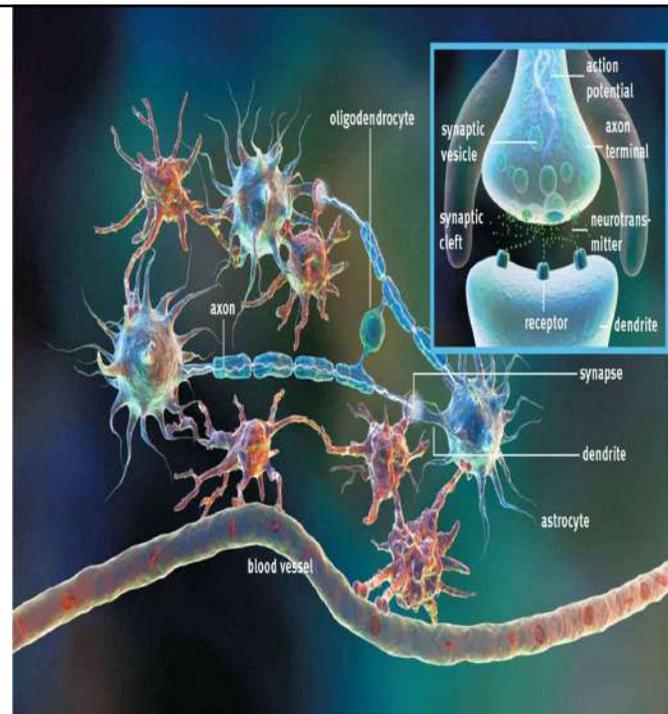
27

PERFORMANCE NEURONAL INTEGRAL

***FLUXO SANGUÍNEO;**

***MEMBRANA;**

***NEUROTRANSMISSORES**



28

MEMBRANA

- ÔMEGA 3
- FOSFATIDILSERINA
- COLINA

29

OLIGOELEMENTOS

30

OLIGOELEMENTOS

- **MAGNÉSIO**
- **SELÊNIO**
- **ZINCO**
- **COBRE**

31

AMINOÁCIDOS

32

AMINOÁCIDOS

- L-TRIPTOFANO
- L-TIROSINA
- ACETIL L CARNITINA

33

PRODUÇÃO DE NEUROTRANSMISSORES

- L-TRIPTOFANO/ 5-OH-TRIPTOFANO → SEROTONINA
- TIROSINA → DOPAMINA → NORADRENALINA
- GLUTAMINA → GLUTAMATO
- COLINA → ACETILCOLINA

34

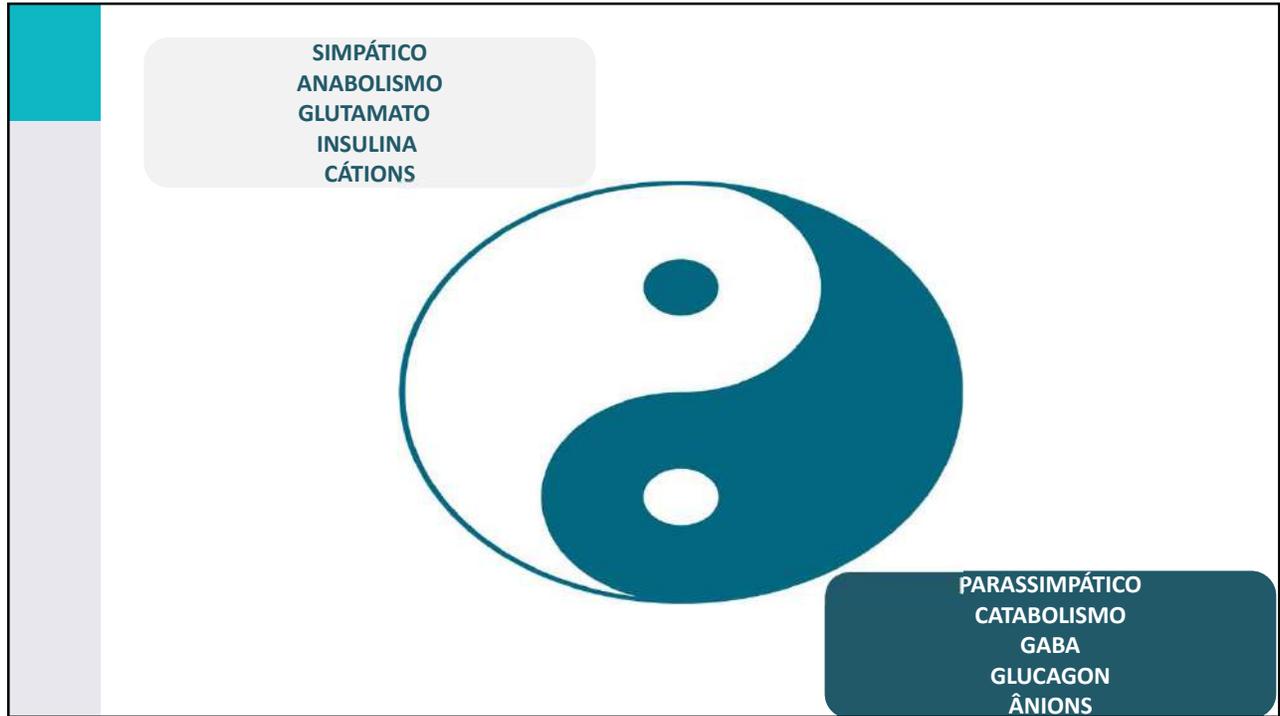
FITOTERÁPICOS

35

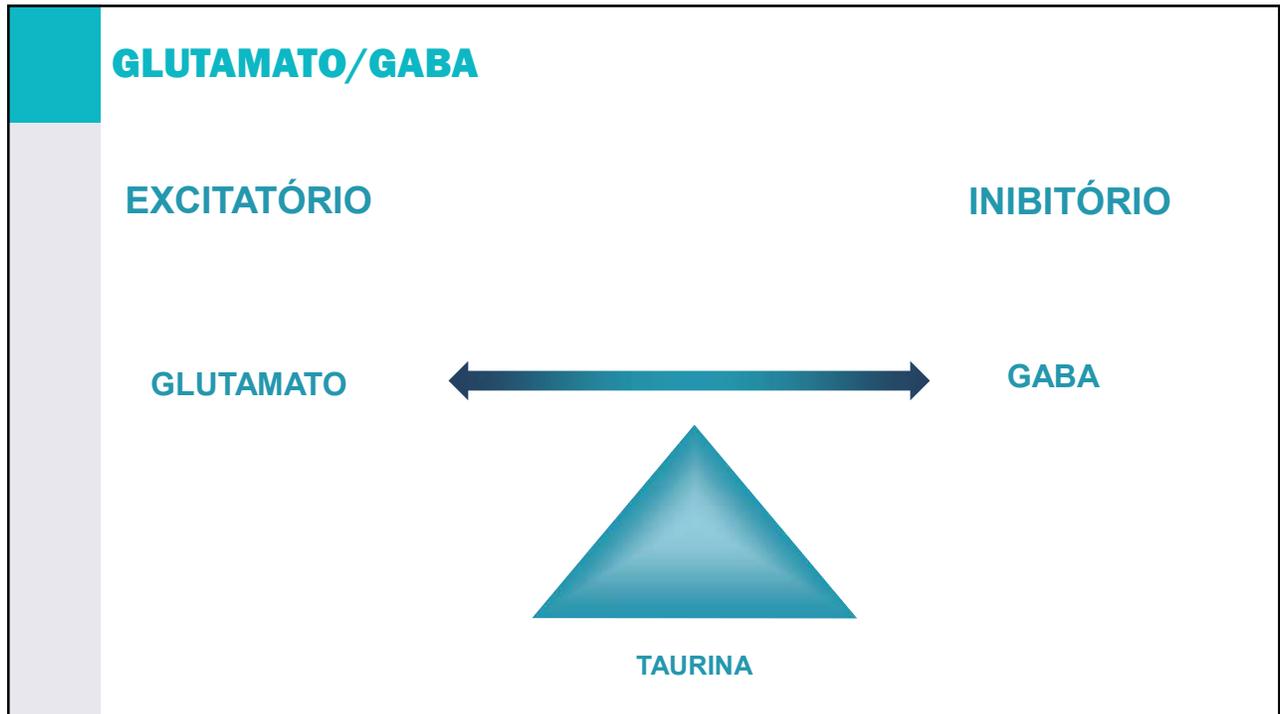
FITOTERÁPICOS

- ASHWAGANDHA
- ERVA DE SÃO JOÃO
- CURCUMA
- **CAFEÍNA**

36



37



38

CONCLUINDO

39



-  fredericoporto
-  FredericoPorto
-  portofrederico
-  drfredericoporto

www.fredericoporto.com.br



METACOGNIÇÃO

40