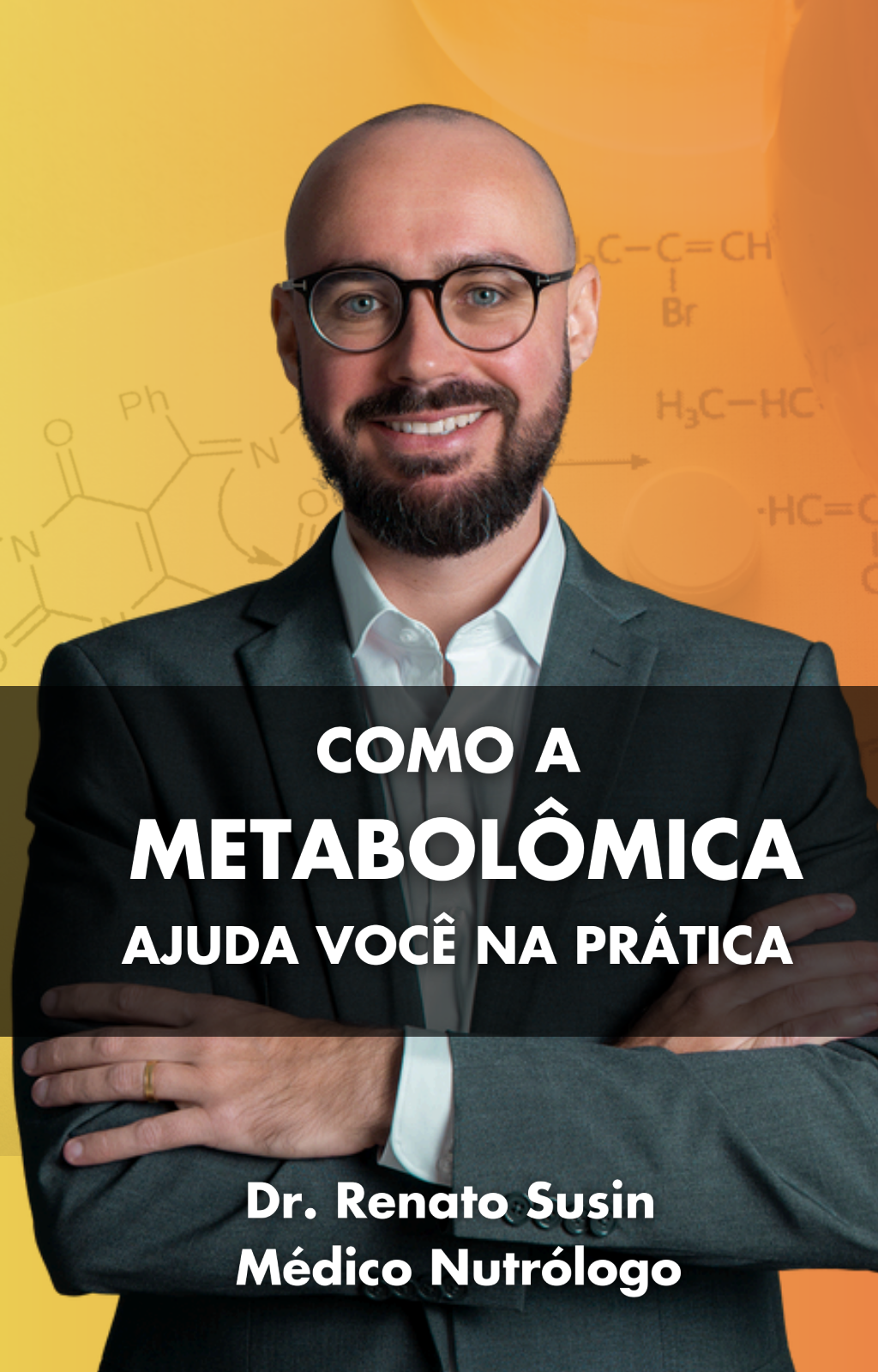
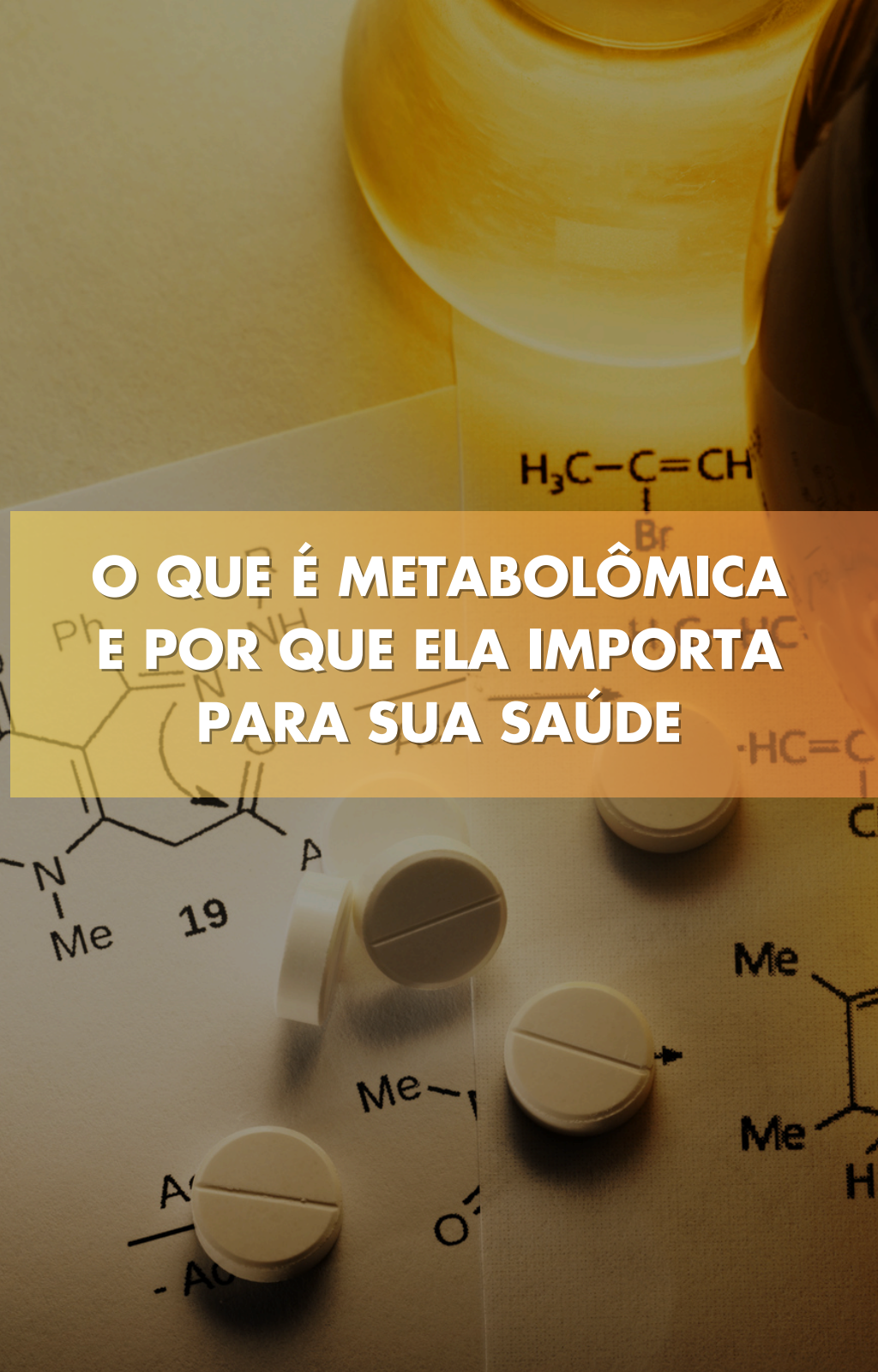


A portrait of a man with a beard and glasses, smiling, wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. He has his arms crossed. The background is a warm orange-yellow gradient with faint, stylized chemical structures and arrows. The text is overlaid on a dark horizontal band across the middle of the image.

COMO A METABOLÔMICA AJUDA VOCÊ NA PRÁTICA

Dr. Renato Susin
Médico Nutrólogo

The background is a composite image with a warm, yellowish-orange tint. It features laboratory glassware, including a large Erlenmeyer flask at the top and a graduated cylinder on the right. Scattered across the surface are several white, oval-shaped pills, some with a score line. Overlaid on this are various chemical structures and formulas, such as $\text{H}_3\text{C}-\text{C}=\text{CH}$, Br , Ph , $\text{N}-\text{Me}$, and Me . A specific chemical structure is labeled with the number '19'.

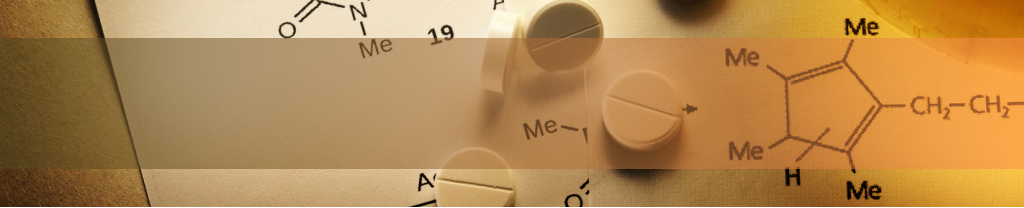
O QUE É METABOLÔMICA E POR QUE ELA IMPORTA PARA SUA SAÚDE

COMO A METABOLÔMICA AJUDA VOCÊ NA PRÁTICA

Você sabia que seu corpo deixa pistas sobre tudo o que acontece dentro de você? Essas pistas são os metabólitos — pequenas moléculas produzidas durante processos como digestão, produção de energia ou defesa contra inflamações. Eles funcionam como mensagens químicas, dizendo como anda sua alimentação, seu sono, seu estresse. É como se o corpo falasse uma língua própria. E a metabolômica é a ferramenta que traduz essas mensagens para mostrar como sua saúde está agora.

Enquanto o teste de DNA mostra quem você pode ser e o microbioma revela quais bactérias vivem com você, a metabolômica mostra o que seu corpo está fazendo neste momento. É como abrir uma janela e enxergar seu organismo em ação — em tempo real — revelando equívocos sutis antes que eles se transformem em sintomas.

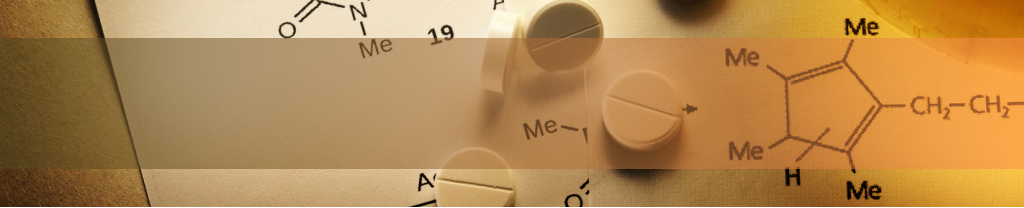




A metabolômica não serve apenas para entender o corpo — ela permite agir com mais precisão. Imagine detectar um problema antes mesmo que ele cause sintomas. É isso que essa ferramenta faz: capta os primeiros sinais de desequilíbrio e ajuda seu médico a agir de forma personalizada. É como um farol que ilumina o caminho da prevenção.

Conhecer seu corpo é o primeiro passo para transformá-lo.

Ela mostra se sua energia está sendo bem produzida, se há inflamações silenciosas, se seu intestino está equilibrado ou se algum nutriente está em falta. Também revela como seu corpo está lidando com o estresse e como responde aos alimentos que você consome. Em vez de tratar sintomas, a metabolômica ajuda a entender a causa. Assim, é possível construir um plano sob medida para você — mais eficaz, mais preciso e mais inteligente.



Para entender a metabolômica, precisamos conhecer os metabólitos. Eles são pequenas moléculas que o corpo produz quando realiza suas funções, como gerar energia, eliminar toxinas ou digerir alimentos. Por exemplo, o açúcar usado nas células, os ácidos graxos, os aminoácidos e até compostos produzidos por bactérias intestinais. Cada um deles revela, em tempo real, como está sua alimentação, sono, estresse, inflamação, e até como suas mitocôndrias estão funcionando.

Diferente do DNA, que mostra seu potencial genético, ou das proteínas, que revelam estrutura, a metabolômica mostra o que está acontecendo agora. É como assistir a um filme ao invés de ver uma foto. Ela nos dá uma visão atual da sua saúde.

**Conhecer seu
corpo é o
primeiro
passo para
transformá-lo.**

The background is a composite image with a warm, yellowish-orange tint. It features laboratory glassware, including a large Erlenmeyer flask and a beaker. Overlaid on the glassware are various chemical structures and formulas, such as $\text{H}_3\text{C}-\text{C}=\text{CH}$, Br , $\text{HC}=\text{C}$, and a complex structure labeled '19' with an 'N-Me' group. In the foreground, several white, oval-shaped pills with a score line are scattered. The text 'COMO A METABOLÔMICA TRANSFORMA PREVENÇÃO E TRATAMENTO' is centered in a white, bold, sans-serif font within a semi-transparent orange rectangular box.

COMO A METABOLÔMICA TRANSFORMA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

ACOMPANHANDO O TRATAMENTO

Você já começou um tratamento e ficou na dúvida se ele estava mesmo funcionando? Com a metabolômica, essa dúvida diminui. O exame mostra se seu corpo está respondendo bem — seja a um suplemento, a uma mudança na dieta ou ao uso de medicamentos. É como usar um GPS: ele não apenas diz onde você está, mas se está indo na direção certa. Se algo não está evoluindo, o médico pode ajustar o caminho rapidamente, com base em informações precisas do seu metabolismo.

A metabolômica permite comparar o “antes e depois” das suas moléculas. Pequenas melhoras — que ainda nem se transformaram em sintomas — já aparecem no exame. Isso dá ao seu médico mais segurança para decidir e a você, mais clareza sobre o que está funcionando.



PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Antes de uma doença se manifestar, o corpo envia sinais — pequenos alertas que muitas vezes passam despercebidos em exames tradicionais. A metabolômica capta esses sinais precocemente, permitindo que você e seu médico ajam antes que o problema se torne maior. É como identificar rachaduras na base antes que o prédio comece a ceder.

Informação no tempo certo muda o rumo da sua saúde.

Com ela, é possível detectar riscos para diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e até processos inflamatórios silenciosos. Tudo isso analisando o que suas moléculas estão “contando”. Assim, em vez de esperar que a doença apareça, você ganha a chance de evitá-la. Pequenas mudanças na alimentação, nos hábitos ou na suplementação podem fazer toda a diferença quando se tem informação na hora certa.

AJUSTANDO SUA ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA

Nem toda dieta serve para todo mundo — e a metabolômica explica o porquê. Ela mostra como o seu corpo reage aos alimentos, revela deficiências nutricionais, detecta intolerâncias e orienta ajustes com base no que realmente está acontecendo dentro de você. É como receber um manual personalizado do seu metabolismo, dizendo o que funciona, o que não funciona e o que pode ser melhorado com simples escolhas no seu dia a dia.

Em vez de seguir modismos, você passa a tomar decisões guiadas pelos sinais reais do seu corpo. Isso traz mais eficácia, menos frustração e resultados sustentáveis. A metabolômica transforma o “tentativa e erro” em clareza e direção, mostrando o que manter, o que ajustar e o que evitar.

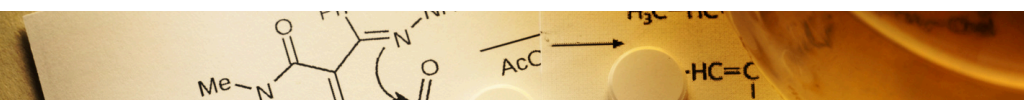
Seu corpo tem um manual próprio — a metabolômica ajuda a decifrá-lo.



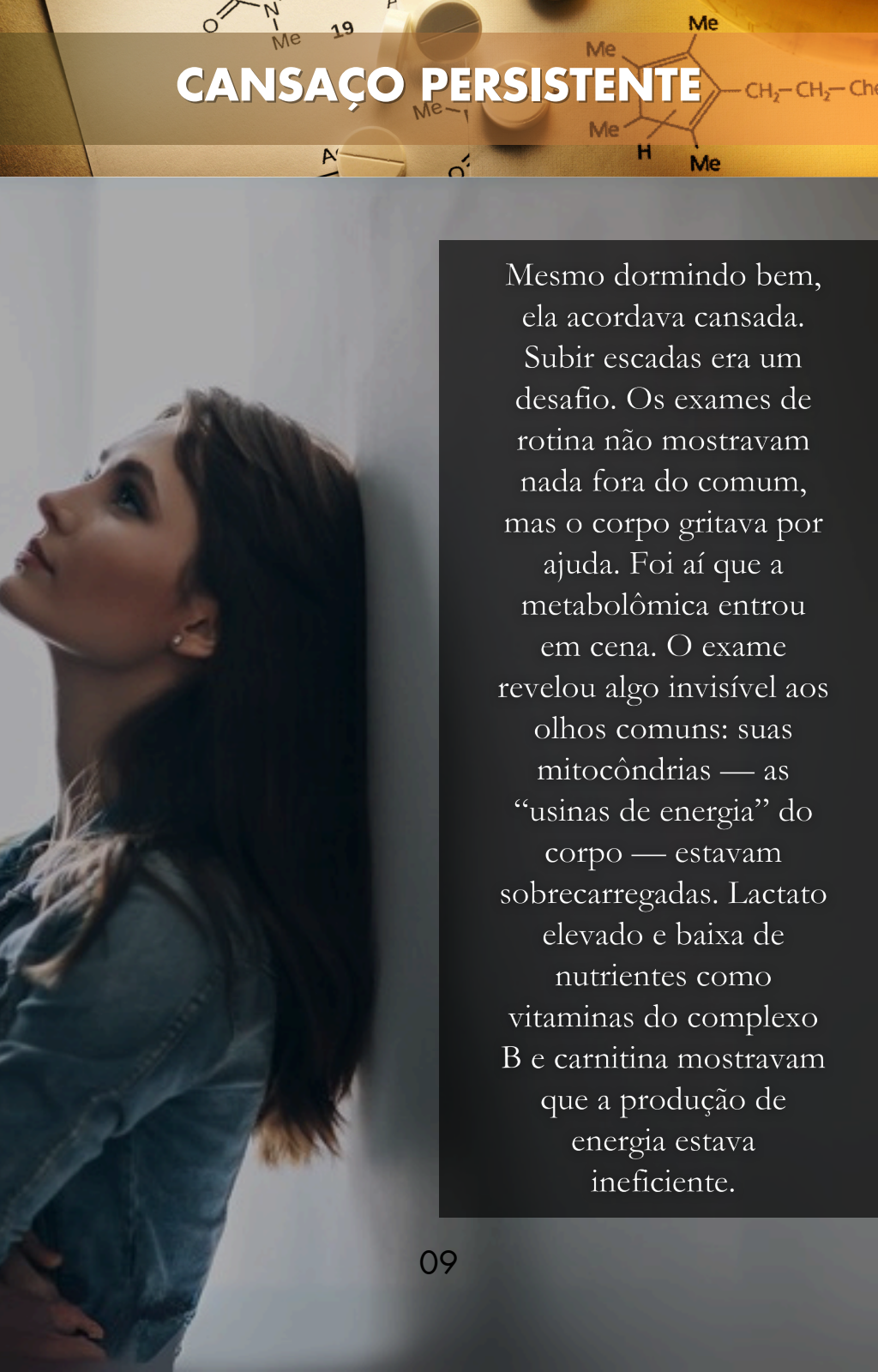
Você já percebeu como sua alimentação afeta seu humor? A metabolômica ajuda a entender essa conexão. Ela mostra, por exemplo, se faltam nutrientes ligados à produção de neurotransmissores — como serotonina e dopamina — ou se há sinais bioquímicos de estresse e inflamação que afetam diretamente sua mente.

**Corpo e mente
estão conectados
até nas menores
moléculas.**

Ao observar essas moléculas, é possível compreender melhor quadros de ansiedade, fadiga mental e até depressão. A saúde emocional deixa de ser algo “abstrato” e passa a ser traduzida em sinais bioquímicos concretos. Quando o corpo está inflamado ou com carência de nutrientes essenciais para o cérebro, isso se reflete no humor e na disposição. Com essas informações, o cuidado pode ser mais completo, integrando alimentação, rotina e estratégias de equilíbrio emocional de forma individualizada e eficaz.



**COMO É FEITO O EXAME E
O QUE ESPERAR DOS
RESULTADOS**

The image features a woman with long brown hair, wearing a denim jacket, looking upwards and to the left against a light-colored wall. The top of the image has a dark orange banner with the title 'CANSAÇO PERSISTENTE' in white. Above the banner, there are chemical structures, including a fragment of a protein backbone with an amide group and a methyl group, and a complex organic molecule with multiple methyl groups and a side chain. The page number '09' is at the bottom center.

CANSAÇO PERSISTENTE

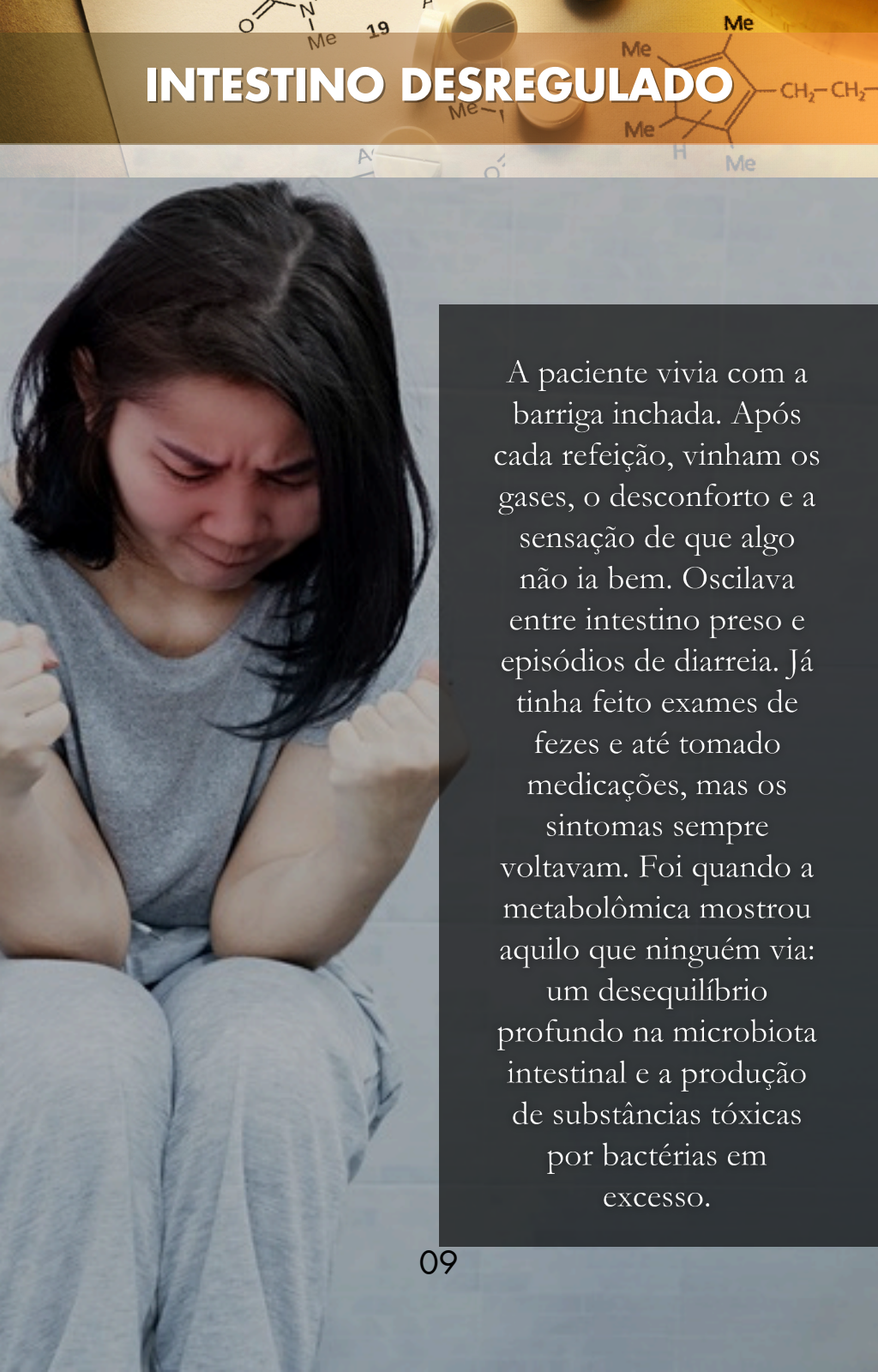
Mesmo dormindo bem, ela acordava cansada. Subir escadas era um desafio. Os exames de rotina não mostravam nada fora do comum, mas o corpo gritava por ajuda. Foi aí que a metabolômica entrou em cena. O exame revelou algo invisível aos olhos comuns: suas mitocôndrias — as “usinas de energia” do corpo — estavam sobrecarregadas. Lactato elevado e baixa de nutrientes como vitaminas do complexo B e carnitina mostravam que a produção de energia estava ineficiente.

CANSAÇO PERSISTENTE

A metabolômica mostrou que o cansaço dela não era “normal” nem “psicológico”. Era bioquímico. O corpo estava como um carro com motor potente, mas sem combustível de qualidade. Ao entender o que faltava — nutrientes, antioxidantes, cofatores — foi possível agir de forma precisa. O plano incluiu alimentação anti-inflamatória, suplementação com coenzima Q10, magnésio e vitaminas B.

Com o tempo, ela notou diferença: mais energia, mais clareza mental, menos dor. Pela primeira vez em anos, sentiu que alguém enxergava de fato o que acontecia em seu corpo. A metabolômica não só explicou o cansaço — ela deu um caminho real para superá-lo.

**Energia não é
questão de
força, é
questão de
bioquímica.**

The background of the page is a composite image. On the left, a woman with dark hair is shown from the chest up, sitting and hunched over with her head buried in her arms, appearing to be in pain or crying. On the right, there is a dark grey rectangular box containing white text. The top of the page features a horizontal band with various chemical structures and labels, including 'Me', 'N', 'O', '19', 'CH2-CH2', and 'H'.

INTESTINO DESREGULADO

A paciente vivia com a barriga inchada. Após cada refeição, vinham os gases, o desconforto e a sensação de que algo não ia bem. Oscilava entre intestino preso e episódios de diarreia. Já tinha feito exames de fezes e até tomado medicações, mas os sintomas sempre voltavam. Foi quando a metabolômica mostrou aquilo que ninguém via: um desequilíbrio profundo na microbiota intestinal e a produção de substâncias tóxicas por bactérias em excesso.



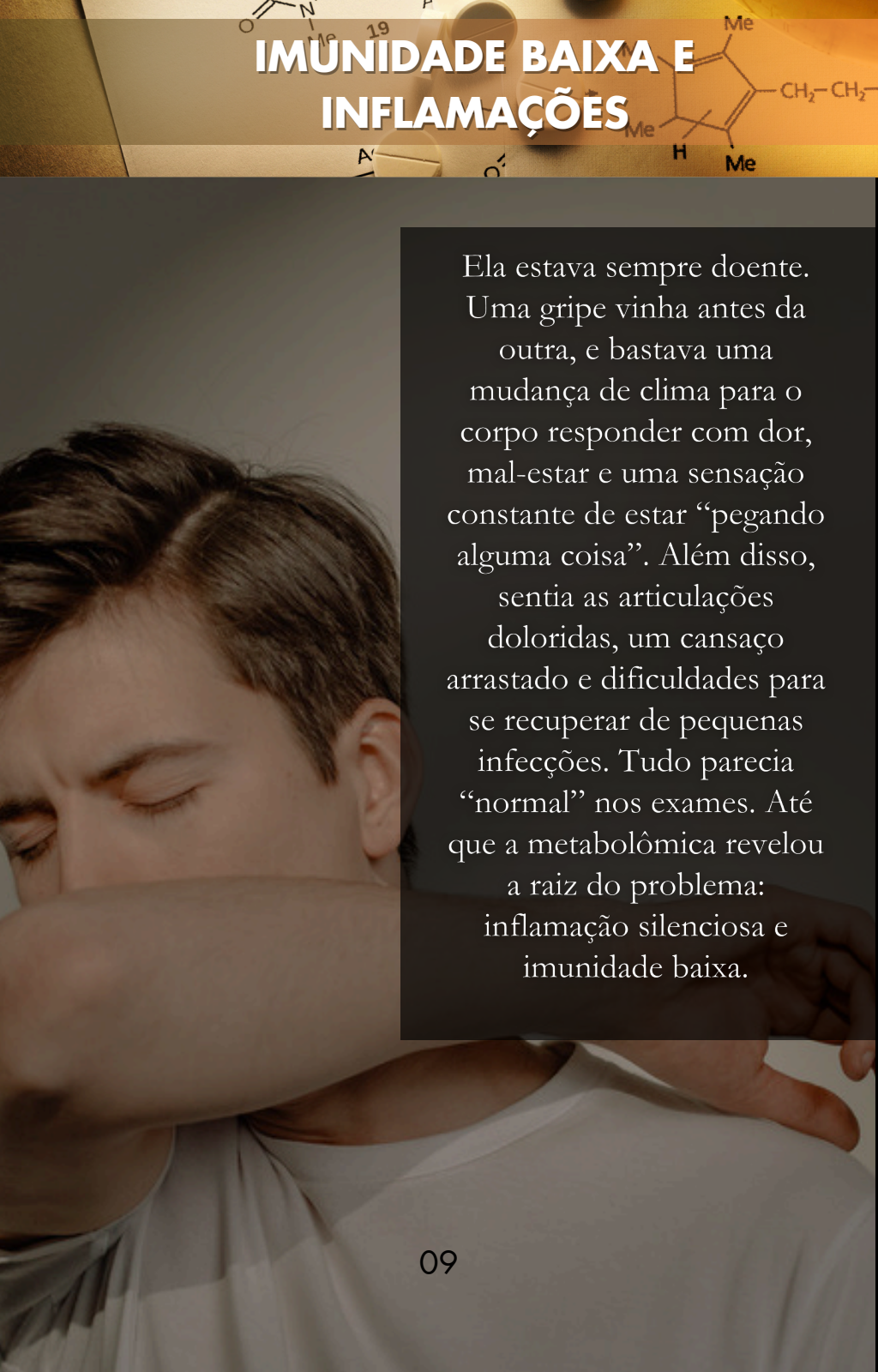
INTESTINO DESREGULADO

O exame revelou baixos níveis de butirato — uma substância essencial para nutrir as células do intestino — e excesso de metabólitos tóxicos, como p-cresol. Era como se as bactérias “do mal” estivessem dominando o ambiente. A consequência?

Inflamação, desconforto, cansaço, alterações no humor e uma digestão sempre instável.

Com base nesses dados, o plano foi preciso: retirada de alimentos irritativos, introdução de prebióticos e probióticos específicos e suporte nutricional com nutrientes como zinco, glutamina e fibras solúveis. Aos poucos, o intestino foi se reorganizando. A paciente passou a comer com mais liberdade e, mais importante, voltou a se sentir confortável no próprio corpo — sem medo, sem dor, com mais energia e leveza.

O intestino fala — e a metabolômica escuta os detalhes.



IMUNIDADE BAIXA E INFLAMAÇÕES

Ela estava sempre doente. Uma gripe vinha antes da outra, e bastava uma mudança de clima para o corpo responder com dor, mal-estar e uma sensação constante de estar “pegando alguma coisa”. Além disso, sentia as articulações doloridas, um cansaço arrastado e dificuldades para se recuperar de pequenas infecções. Tudo parecia “normal” nos exames. Até que a metabolômica revelou a raiz do problema: inflamação silenciosa e imunidade baixa.

IMUNIDADE BAIXA E INFLAMAÇÕES

Os resultados mostraram desequilíbrio entre os ácidos graxos ômega-6 e ômega-3 — um sinal clássico de inflamação crônica. Além disso, foram detectados baixos níveis de glutathiona, um dos antioxidantes mais importantes do corpo, e alterações no metabolismo do triptofano, indicando ativação excessiva do sistema imune. Era como se o corpo estivesse em constante estado de alerta, mesmo sem ameaça visível.

O plano de ação incluiu uma dieta anti-inflamatória, suplementação com antioxidantes naturais (como cúrcuma e ômega-3) e estratégias para reduzir o estresse. Com o tempo, o corpo respondeu. As crises ficaram mais raras, as dores diminuíram e a paciente finalmente voltou a viver com mais energia, sem o peso de estar sempre “por um fio”.

Nem sempre a inflamação dói — mas ela cobra um preço no silêncio.

DIFICULDADE PARA EMAGRECER



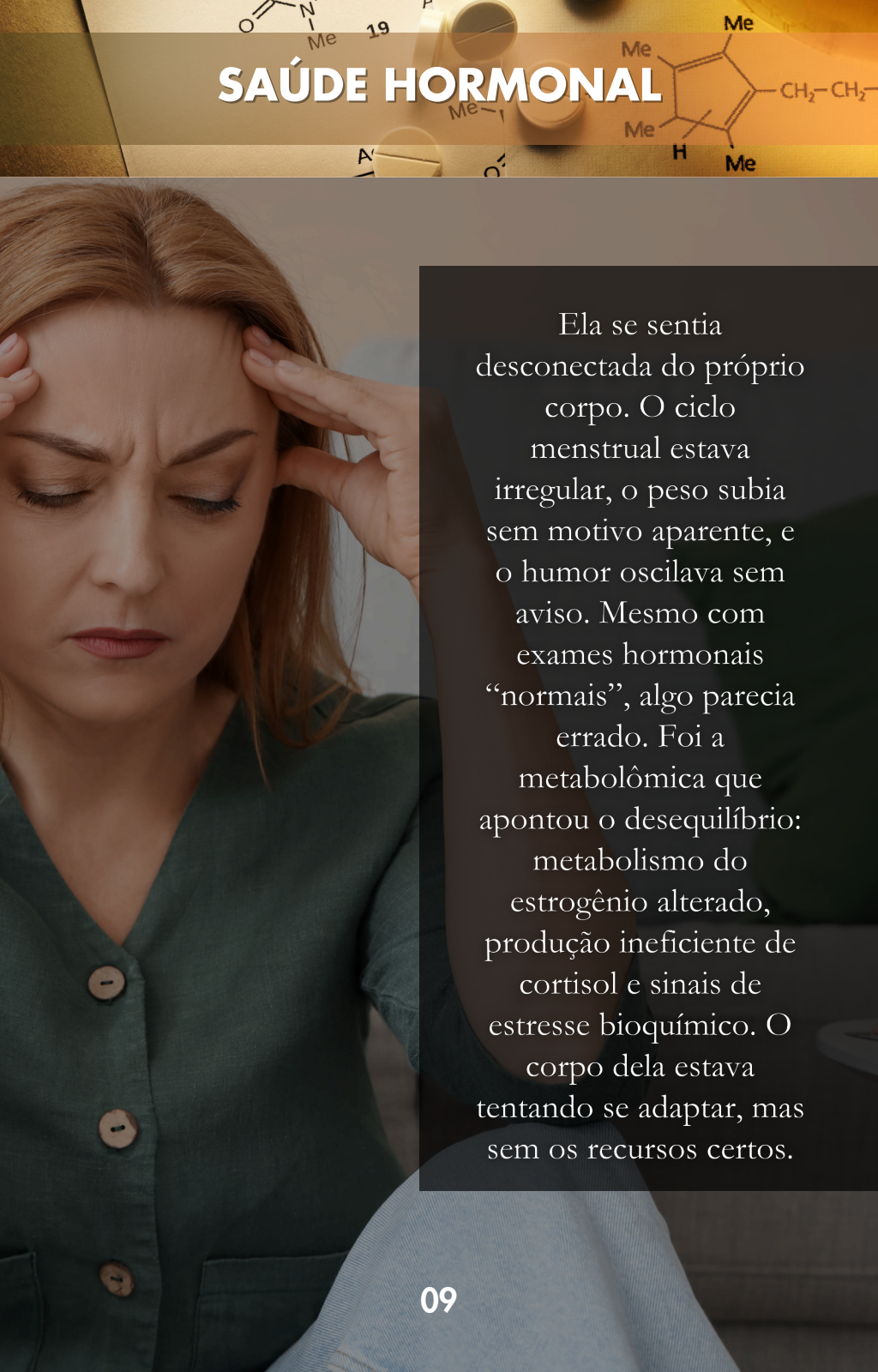
Ela fazia tudo “certo”: comia saudável, ia à academia, seguia dietas com disciplina. Mesmo assim, o peso não baixava. Sentia inchaço, cansaço e frustração — como se o corpo não colaborasse. Foi então que a metabolômica trouxe respostas. O exame revelou um metabolismo lento, marcadores de resistência à insulina e sinais bioquímicos de inflamação, mostrando que, por dentro, o corpo estava em modo de defesa — e não de emagrecimento.

DIFICULDADE PARA EMAGRECER

A análise mostrou que o corpo dela estava travado. Havia resistência à insulina, carência de nutrientes-chave para a queima de gordura e uma sobrecarga inflamatória silenciosa. O intestino mostrava sinais de disbiose, afetando a absorção de nutrientes e a regulação hormonal. Era como empurrar um carrinho com as rodas tortas — exigia esforço demais, com pouco resultado. A metabolômica trouxe clareza: onde agir, o que ajustar e como liberar o caminho para o metabolismo funcionar.

O plano foi construído com base no que o corpo dela realmente precisava: correção de micronutrientes, dieta anti-inflamatória, apoio ao intestino e suporte mitocondrial. Sem radicalismos, ela começou a perder peso de forma natural. Mas o melhor foi sentir-se bem no processo: mais energia, mais autoestima e uma nova relação com o próprio corpo.

Às vezes, não é sobre comer menos — é sobre entender o corpo.



SAÚDE HORMONAL

Ela se sentia desconectada do próprio corpo. O ciclo menstrual estava irregular, o peso subia sem motivo aparente, e o humor oscilava sem aviso. Mesmo com exames hormonais “normais”, algo parecia errado. Foi a metabolômica que apontou o desequilíbrio: metabolismo do estrogênio alterado, produção ineficiente de cortisol e sinais de estresse bioquímico. O corpo dela estava tentando se adaptar, mas sem os recursos certos.



SAÚDE HORMONAL

A metabolômica mostrou como os hormônios estavam sendo produzidos, transformados e eliminados — e onde o processo estava falhando. Era como observar o fluxo de um rio: havia pontos de bloqueio, desvios e sobrecarga. O exame também revelou carência de vitaminas do complexo B e magnésio, essenciais para o eixo hormonal.

Hormônios em equilíbrio fazem o corpo inteiro funcionar melhor.

Com esses dados, o plano foi direcionado à raiz do desequilíbrio: uma alimentação anti-inflamatória e reguladora, suporte ao fígado e intestino — órgãos essenciais na eliminação de hormônios —, além de fitoterápicos para modular o estrogênio e o cortisol. A suplementação foi feita com precisão, corrigindo deficiências que afetavam o eixo hormonal. Aos poucos, os sintomas recuaram. O ciclo menstrual se estabilizou, o humor voltou ao equilíbrio e ela sentiu, enfim, que seu corpo e sua mente estavam alinhados novamente.

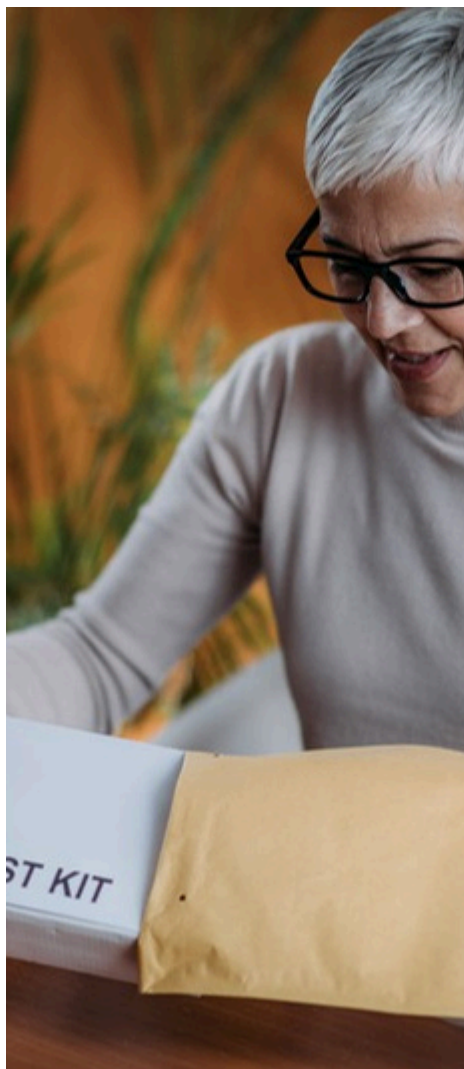
The background of the image is a collage of scientific and medical elements. At the top, there's a blurred view of laboratory glassware, including a large yellow Erlenmeyer flask and a smaller one. Below this, a white surface is covered with various chemical structures and diagrams. On the left, a complex organic molecule is shown with labels like 'Ph', 'N-NH', and 'Me'. In the center, there's a chemical structure with a '19' label. To the right, there are simpler chemical formulas like $H_3C-C=CH$ and H_3C-HC . At the bottom, several white, oval-shaped pills with a score line are scattered. One pill is shown in a cross-section, revealing a dark interior. The overall color palette is warm, with yellows, oranges, and browns.

COMO É FEITO O EXAME DE METABOLÔMICA

COMO É FEITO O EXAME DE METABOLÔMICA

Como é feito: tudo começa com uma conversa sobre seus sintomas e objetivos. Depois, você recebe em casa um kit simples para coleta de urina, realiza a coleta em domicílio e envia ao laboratório. O exame pode ser feito em todo o Brasil e, conforme disponibilidade, no exterior. Os resultados são interpretados junto da sua história clínica e exames tradicionais para orientar um plano personalizado, com consulta presencial ou online.

Saiba Mais



DR. RENATO SUSIN

DR. RENATO SUSIN

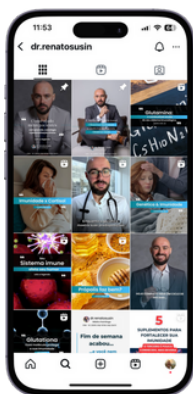


Dr. Renato Susin é médico nutrólogo com visão de Medicina Funcional Integrativa, que prioriza o tratamento da causa em vez de apenas aliviar sintomas.

Ele utiliza exames de metabolômica, testes genéticos e análise do microbioma para oferecer um diagnóstico preciso do metabolismo de cada paciente.

Sempre em busca de atualização, Dr. Renato desenvolve materiais didáticos e explica cada etapa do cuidado, pois acredita que pacientes bem informados conquistem melhores resultados.

**SE FEZ SENTIDO PARA VOCÊ,
SIGA EM FRENTE.**



Acompanhe no Instagram

Receba conteúdos diários sobre
medicina integrativa,
metabolômica aplicada e
prevenção personalizada.

Seguir

Mini Curso

Acesse o Mini Curso sobre
Cansaço e descubra estratégias
práticas para recuperar sua energia
e se aprofundar ainda mais na
metabolômica.



Veja agora



Acessar

Explore o Blog

Leia artigos exclusivos sobre
Nutrologia, Medicina Funcional
Integrativa e Metabolômica, com
linguagem simples e direta para
você aplicar no seu dia a dia.

DECIDIU CUIDAR DO SEU METABOLISMO?

Se você está pronto para entender melhor o seu corpo e quer realizar o Exame de Metabolômica ou tirar dúvidas sobre ele, entre em contato com a equipe do Dr. Renato Susin.



Entrar em Contato

Dr. Renato Susin

www.renatosusin.com.br

**CRM - SC 22635 | Nutrologia RQE 19766 | Medicina da
Família e Comunidade RQE 20473**

