

E-BOOK GRATUITO · SAÚDE INTEGRATIVA

7

Sinais de Deficiência Mineral

Descubra o que o seu corpo pode estar tentando dizer — e como o equilíbrio mineral transforma sua energia, sono, imunidade e bem-estar.

Mg

Zn

Fe

Ca

K

Se

Cr

Danile Prado

TERAPEUTA ORTOMOLECULAR INTEGRATIVA

Seu corpo fala. Você está ouvindo?

Cansaço que não passa com descanso. Unhas fracas. Câimbras no meio da noite. Vontade estranha de comer doces o dia inteiro. Esses sinais, que muitas vezes tratamos como "normais" da vida corrida, podem ser a forma que o seu corpo encontrou de pedir socorro.

Os minerais são micronutrientes essenciais que participam de milhares de reações químicas no organismo, da produção de energia dentro das células ao equilíbrio dos neurotransmissores que regulam humor e sono. Quando falta magnésio, zinco, ferro ou outros minerais essenciais, o corpo começa a "economizar" — e é aí que os sintomas aparecem.

Você sabia? Grande parte da população apresenta ingestão insuficiente de magnésio, e a deficiência de ferro é considerada uma das carências nutricionais mais comuns do mundo. Solo empobrecido, alimentos ultraprocessados, estresse crônico e má absorção intestinal estão entre os principais motivos.

Neste e-book, você vai conhecer os **7 sinais mais comuns de deficiência mineral**, entender quais minerais podem estar envolvidos em cada um e descobrir os primeiros passos para restaurar o equilíbrio de forma natural e segura.

Uma leitura curta, prática e direta — do jeito que a sua rotina precisa.

⚠ **Importante:** este material é educativo e não substitui consulta com profissional de saúde. Cada organismo é único: antes de iniciar qualquer suplementação, procure avaliação individualizada.

1

Cansaço constante e falta de energia

Minerais envolvidos: Ferro · Magnésio · Potássio

Acordar cansado mesmo depois de uma noite de sono, sentir o corpo pesado à tarde, depender de café para funcionar. A fadiga persistente é um dos sinais mais frequentes de desequilíbrio mineral.

Por que acontece?

O **ferro** transporta oxigênio no sangue — sem ele, as células literalmente "respiram menos". O **magnésio** participa da produção de ATP, a moeda de energia do corpo. Já o **potássio** mantém o funcionamento adequado de músculos e nervos.

Fique atento se você também nota:

- Palidez, queda de cabelo e unhas quebradiças (comuns na falta de ferro)
- Sensação de fraqueza muscular sem esforço
- Falta de ar em atividades leves

▢ ONDE ENCONTRAR NA ALIMENTAÇÃO

Ferro: carnes, feijão, lentilha, folhas verde-escuras. **Magnésio:** castanhas, abacate, cacau, sementes. **Potássio:** banana, água de coco, batata-doce.

2

Câimbras, tremores e tensão muscular

Minerais envolvidos: Magnésio · Cálcio · Potássio

Aquela câimbra que ataca de madrugada, o tremor na pálpebra que não vai embora, a tensão nos ombros que nenhuma massagem resolve. Os músculos são grandes consumidores de minerais — e reclamam alto quando algo falta.

Por que acontece?

A contração e o relaxamento muscular dependem de um balé preciso entre **cálcio** (contração) e **magnésio** (relaxamento). Quando o magnésio está baixo, o músculo contrai mas tem dificuldade de relaxar — resultado: câimbras, espasmos e aquela sensação de corpo "armado".

Fique atento se você também nota:

- Espasmos na pálpebra (o famoso "tique" no olho)
- Câimbras noturnas frequentes nas pernas e pés
- Bruxismo — apertar ou ranger os dentes durante o sono

▣ ONDE ENCONTRAR NA ALIMENTAÇÃO

Magnésio: espinafre, semente de abóbora, amêndoas, chocolate amargo 70%+. **Cálcio:** vegetais verde-escuros, gergelim, sardinha. **Potássio:** feijões, abacate, beterraba.

3

Sono ruim, ansiedade e irritabilidade

Minerais envolvidos: Magnésio · Zinco

Demorar para pegar no sono, acordar várias vezes à noite, sentir a mente acelerada e o pavio curto durante o dia. O equilíbrio do sistema nervoso depende diretamente de minerais — e o estresse moderno os consome em velocidade recorde.

Por que acontece?

O **magnésio** é conhecido como o "mineral do relaxamento": ele modula o GABA, neurotransmissor que acalma o cérebro, e ajuda a regular o cortisol, o hormônio do estresse. O **zinco** participa da produção de serotonina e melatonina — as chaves químicas do bom humor e do sono reparador.

Ciclo vicioso: o estresse aumenta a eliminação de magnésio pela urina — e a falta de magnésio deixa você mais sensível ao estresse. Quebrar esse ciclo é um dos primeiros objetivos de um bom protocolo ortomolecular.

Fique atento se você também nota:

- Sensação de "cansado, mas elétrico" na hora de dormir
- Despertares entre 3h e 4h da manhã
- Irritabilidade desproporcional a situações pequenas

▢ ONDE ENCONTRAR NA ALIMENTAÇÃO

Magnésio: folhas verdes, banana, aveia, castanha-de-caju. **Zinco:** carne bovina, sementes de abóbora, ostras, ovos.

4

Queda de cabelo e unhas fracas

Minerais envolvidos: Zinco · Ferro · Selênio

Fios a mais na escova e no ralo do banheiro, unhas que descamam, quebram ou apresentam manchas brancas. Cabelo e unhas são "tecidos de luxo" para o organismo: quando falta matéria-prima, eles são os primeiros a ser sacrificados.

Por que acontece?

O **zinco** é essencial para a divisão celular e a produção de queratina, a proteína que forma cabelos e unhas. O **ferro** nutre o folículo capilar — sua deficiência é uma causa comum de queda difusa, principalmente em mulheres. O **selênio** protege os folículos do estresse oxidativo e participa da saúde da tireoide, que regula o crescimento dos fios.

Fique atento se você também nota:

- Manchas brancas nas unhas (leuconíquia)
- Cabelo mais fino, opaco e sem volume
- Feridas que demoram a cicatrizar

▮ ONDE ENCONTRAR NA ALIMENTAÇÃO

Zinco: frutos do mar, carnes, sementes. **Ferro:** fígado, feijões, vegetais verde-escuros.

Selênio: castanha-do-pará (1 a 2 unidades por dia já ajudam!), peixes, ovos.

5

Imunidade baixa e infecções repetidas

Minerais envolvidos: **Zinco** · **Selênio** · **Ferro**

Gripes que emendam uma na outra, herpes que reaparece sempre, garganta inflamada a cada mudança de tempo. Se o seu sistema imunológico parece estar sempre "um passo atrás", os minerais merecem atenção.

Por que acontece?

O **zinco** é um dos nutrientes mais importantes da imunidade: participa da produção e da ativação das células de defesa. O **selênio** potencializa a resposta antiviral e atua como antioxidante mestre através da glutathione peroxidase. O **ferro**, em equilíbrio, é essencial para a proliferação das células imunes.

Equilíbrio é a palavra-chave: tanto a falta quanto o excesso de minerais podem prejudicar a imunidade. Por isso, suplementar "no escuro", sem avaliação, pode atrapalhar mais do que ajudar.

Fique atento se você também nota:

- Resfriados que duram mais do que o normal
- Aftas e feridas recorrentes na boca
- Alergias que pioraram nos últimos tempos

▣ ONDE ENCONTRAR NA ALIMENTAÇÃO

Zinco: carnes, ostras, leguminosas. **Selênio:** castanha-do-pará, atum, semente de girassol. **Ferro:** carnes vermelhas magras, leguminosas + vitamina C para absorver melhor.

6

Vontade excessiva de doces e compulsão

Minerais envolvidos: Cromo · Magnésio · Zinco

Aquela urgência por chocolate no fim da tarde, a sensação de que a refeição "não terminou" sem uma sobremesa, os picos de fome seguidos de queda brusca de energia. A compulsão por doces nem sempre é falta de força de vontade — muitas vezes, é bioquímica.

Por que acontece?

O **cromo** potencializa a ação da insulina, ajudando a glicose a entrar nas células. Quando ele está em falta, o açúcar no sangue oscila como uma montanha-russa — e cada queda dispara desejo por doces. O **magnésio** também participa do metabolismo da glicose, e curiosamente a vontade intensa de chocolate pode ser um pedido de magnésio (o cacau é riquíssimo nele!).

Fique atento se você também nota:

- Irritação e tremedeira quando fica sem comer ("hangry")
- Sonolência forte após refeições ricas em carboidrato
- Dificuldade de emagrecer mesmo comendo pouco

▣ ONDE ENCONTRAR NA ALIMENTAÇÃO

Cromo: brócolis, cereais integrais, carnes, ovos. **Magnésio:** cacau 70%+, castanhas, folhas verdes. **Zinco:** proteínas animais, sementes.



Névoa mental e falta de foco

Minerais envolvidos: Ferro · Zinco · Magnésio · Iodo

Esquecer nomes e compromissos, reler o mesmo parágrafo três vezes, sentir a mente "embaçada" como se estivesse funcionando em câmera lenta. A chamada brain fog (névoa mental) é queixa cada vez mais comum nos consultórios — e os minerais estão no centro dessa história.

Por que acontece?

O cérebro é um órgão de altíssimo consumo energético. O **ferro** garante a entrega de oxigênio e participa da síntese de dopamina, neurotransmissor do foco e da motivação. O **zinco** modula a comunicação entre os neurônios e a memória. O **magnésio** protege contra a hiperestimulação neuronal. E o **iodo** sustenta a tireoide — quando ela desacelera, o raciocínio vai junto.

Fique atento se você também nota:

- Dificuldade de concentração em tarefas simples
- Memória recente falhando com frequência
- Sensação de lentidão mental ao acordar, mesmo dormindo bem

▣ ONDE ENCONTRAR NA ALIMENTAÇÃO

Ferro: carnes, leguminosas. **Zinco:** frutos do mar, sementes. **Magnésio:** vegetais verdes, castanhas. **Iodo:** peixes marinhos, algas, sal iodado (com moderação).

Checklist: quantos sinais você marcou?

Releia com calma e marque os sinais que fazem parte da sua rotina nas últimas semanas:

- ☐ **1. Cansaço constante** — acordo cansado(a) e dependo de estimulantes para render
- ☐ **2. Câimbras e tensão muscular** — espasmos, tique no olho, corpo travado
- ☐ **3. Sono ruim e ansiedade** — mente acelerada, despertares noturnos, irritação
- ☐ **4. Queda de cabelo e unhas fracas** — fios no ralo, unhas quebradiças, manchas brancas
- ☐ **5. Imunidade baixa** — gripes seguidas, aftas, infecções de repetição
- ☐ **6. Compulsão por doces** — urgência por açúcar, energia em montanha-russa
- ☐ **7. Névoa mental** — foco difícil, memória falhando, raciocínio lento

Marcou 2 ou mais sinais? Vale a pena investigar. A boa notícia: deficiências minerais são identificáveis por avaliação adequada e, na grande maioria dos casos, totalmente reversíveis com o protocolo certo — combinando alimentação funcional, suplementação individualizada e ajustes de estilo de vida.

⚠ Evite a "auto-suplementação": doses erradas podem gerar desequilíbrios entre minerais (por exemplo, excesso de zinco reduz a absorção de cobre). O caminho seguro sempre começa com avaliação individualizada.

PRÓXIMO PASSO

Que tal descobrir o que o SEU corpo está pedindo?

Cada organismo tem sua própria bioquímica. Na **Terapia Ortomolecular Integrativa**, avaliamos seus sintomas, histórico e exames para montar um protocolo exclusivo — com suplementação inteligente, alimentação funcional e acompanhamento próximo pelo aplicativo.

☐ **Avaliação Inicial Completa**

Anamnese detalhada · Avaliação metabólica · Análise de exames laboratoriais · Biorressonância · Mapeamento de sintomas

☐ WhatsApp: **(71) 99150-1922**

☐ Site: **ortomolecularintegrativa.com.br**

✉ E-mail: **ortomolecular333@gmail.com**

☐ Instagram: **@ortomolecular33**