

# TESTES GENÉTICOS



# TESTES GENÉTICOS

*O teste genético permite identificar :*

- Predisposição para o desenvolvimento de patologias.
- Perfil genético nutricional e intolerâncias alimentares.
- Perfil genético de performance atlética.
- Deficit vitamínico
- Riscos de saúde comuns
- Bem-estar
- Predisposição para o stress
- Características Físicas
- Características Comportamentais
- Características de Personalidade
- Risco de Doença
- Demencia e Saude Mental
- Risco de Oncológico
- Risco de Planeamento Familiar

**O teste genético é feito uma vez na vida, é um investimento único!**

O resultado obtido é único para cada indivíduo e contribui de forma determinante para a **prevenção do desenvolvimento de patologias** e para a **saúde preventiva**.

As características pessoais avaliadas neste teste genético são características poligénicas, i.e. vários genes contribuem para uma mesma característica.



# NUTRIGENÉTICA

O teste de nutrigenética analisa o seu DNA com o objetivo de avaliar **102 variantes genéticas de 75 genes** que, de uma forma determinante, estão **associadas à nutrição e controle de peso**.

Neste teste ficaremos a saber o que dizem os seus genes sobre:

- **O seu corpo** - Descubra qual a predisposição genética para a sua composição corporal, Índice de Massa Corporal (IMC), **Relação cintura-anca, gordura abdominal, resistência à insulina, colesterol LDL, triglicéridos, peso, controle de apetite**
- **A sua alimentação** - Descubra qual o plano de ação nutricional ideal para o seu corpo. **Hidratos de carbono, fibras, gorduras, proteínas, vitaminas, sal, cafeína.**
- **O seu comportamento** - Descubra qual o plano de ação comportamental ideal para uma gestão de peso saudável. **Controle de apetite, sono, exercício físico.**

***As recomendações fornecidas neste relatório podem ser usadas para a elaboração de um plano nutricional personalizado.***



# PERFORMANCE ATLÉTICA

Neste teste ficaremos a saber o que dizem os seus genes sobre:

- O seu potencial atlético, bem como medidas preventivas e necessidades associadas à prática desportiva. Informa, ainda, sobre necessidades e sensibilidades nutricionais.

## O teste abrange as seguintes áreas:

- Força explosiva,
- Resistência,
- Força resistente,
- VO2max,
- Predisposição para lesões,
- Necessidades de recuperação,
- Necessidades de reposição de energia,
- Ganho muscular.

*As recomendações fornecidas neste relatório podem ser usadas para o orientar e ao seu treinador pessoal a fim de otimizar o seu plano de treino.*



# GENÉTICA DE BEM ESTAR

O teste de genética de bem estar analisa o seu ADN com o objetivo de avaliar **26 variantes genéticas de 22 genes** que, de uma forma determinante, estão **associadas à nutrição e à saúde metabólica.**

Investiga a associação dos genes a **características individuais com impacto na definição de um plano de vida saudável.**

Neste teste genético ficaremos a saber o que dizem os seus genes sobre:

- **Carência de Ferro**
- **Sensibilidade ao Sódio**
- **Carência de Vitaminas**
- **Capacidade Antioxidante**

***As recomendações fornecidas neste relatório podem ser usadas para a elaboração de um estilo de vida saudável.***



# FARMACOGENÉTICA

O teste de farmacogenética **avalia a sua resposta aos fármacos**. Permite uma **personalização da prescrição de medicamentos** de forma **mais segura, mais eficaz**, com um **melhor custo-benefício** e **reduz efeitos secundários** do tratamento.

O teste de farmacogenética é indicado a:

- Pacientes que estão a **começar novas terapias**;
- Pacientes que **não conseguem atingir os seus objetivos terapêuticos** e/ou que **experenciam reações adversas moderadas ou severas** com a atual terapia.
- Qualquer pessoa que se queira **informar sobre a sua predisposição genética** para responder a certos fármacos.

Analisa o seu DNA com o objetivo de avaliar **88 variantes em 32 genes**, associadas à **resposta e/ou ao risco de efeitos adversos** de mais de **100 fármacos** com impacto em áreas terapêuticas como:

- **Psiquiatria,**
- **Gestão da dor,**
- **Oncologia,**
- **Diabetes**
- **Cardiovascular.**



# TESTE GLOBAL

O teste genético global, é o **mais completo**, faz uma avaliação completa ao nível da Nutrigenética, Performance Atlético, Genética de Bem Estar e da Farmacogenética. Adicionalmente, também realiza uma análise a nível do **Sono e Stress, Riscos de doença, Riscos de Cancro, Ancestralidade, Características de Sucesso** entre outras.

Neste teste ficaremos a saber o que dizem os seus genes sobre:

- **A sua dieta:**

- O seu tipo de dieta ideal
- Sensibilidade ao álcool
- Sensibilidade à cafeína
- Sensibilidade à teofilina
- Sensibilidade a gorduras
- Sensibilidade a carboidratos
- Sensibilidade ao sal
- Predisposição celíaca
- Intolerância à lactose
- Sensibilidade ao picante
- Sensibilidade do paladar
- Predisposição para ingestão de açúcar
- Recuperação de peso perdido
- Detox: Necessidades de vegetais crucíferos
- Detox: Velocidade de geração de toxinas



# TESTE GLOBAL

## • A sua nutrição

- Antioxidantes
- Cálcio
- Ácido fólico
- Iodo
- Ferro
- Magnésio
- Omega-3 (ALA)
- Omega-3 (DHA)
- Omega-3 (DPA)
- Omega-3 (EPA)
- Fósforo
- Selénio
- Vitamina A
- Vitamina B12
- Vitamina B2
- Vitamina B6
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Zinco

## • Desporto e Fitness

- Risco de lesão do tendão de Aquiles
- Pressão arterial
- Composição do corpo
- Resistência
- Resistência à fadiga
- Resposta da frequência cardíaca ao exercício
- Risco de Lesão
- Consumo de lactato
- Produção de lactato
- Risco de ruptura do ligamento cruzado anterior
- Cãibras musculares associadas ao exercício
- Eficiência de Oxigénio/Vo2
- Energia
- Eficiência de recuperação
- Perfil de força
- Perda de água





# TESTE GLOBAL

- **Bem-Estar-**

- Controlo de appetite
- Densidade mineral dos ossos
- Resposta inflamatória
- Longevidade
- Resposta Metabólica
- Tendência para picadas de mosquito

- **Stress e Sono**

- *Risco de apneia do sono*
- *Profundidade do sono*
- *Duração do sono*
- *Movimentação durante o sono*
- *Qualidade do sono*
- *Tempo de sono (cronotipo)*
- *Risco de obesidade induzida pelo stress*
- *Tolerância ao stress*



# TESTE GLOBAL

- **Pele**

- Idade da pele
- Risco de acne
- Risco de glicação
- Risco de stress oxidativo
- Formação de celulite
- Risco de formação de rugas
- Tendência para ter estrias
- Risco de cicatrizes de queloides
- Tendência para hematomas
- Capacidade de hidratação da pele
- Capacidade de clareamento da pele
- Risco de fotoenvelhecimento da pele
- Risco de hiperpigmentação
- Risco de queimaduras solares



# TESTE GLOBAL

- **Características físicas**

- Pelos faciais e corporais
- Odor corporal (bromidrose)
- Protrusão das orelhas
- Tipo de cera de ouvido
- Cor dos olhos
- Cor do cabelo
- Sensibilidade à dor
- Risco de reflexo fótico de espirro
- Sensibilidade ao cheiro
- Tendência para suar (hiperidrose)
- Risco de desenvolver anorexia
- Circunferência da cintura

- **Características de gênero**

- Procura de adrenalina
- Níveis de hormonas sexuais masculinas

- **Características comportamentais**

- Dependência alcoólica
- Altruísmo
- Dependência alimentar
- Obsessão com limpezas/arrumação
- Vício de fumar



# TESTE GLOBAL

- **Características de personalidade**
  - Amabilidade
  - Conscienciosidade
  - Extroversão
  - Neuroticismo
  - Capacidade receptiva
- **Características de sucesso**
  - Quociente de inteligência (QI)
  - Quociente emocional (QE)
  - Tendência para empreendedorismo (AQ)
  - Criatividade
  - Desempenho educacional
  - Poder de processamento de informação
  - Habilidade linguística
  - Habilidades matemáticas
  - Habilidades de memória
- **Poluição atmosférica**
  - Sensibilidade às alergias ao pó
  - Sensibilidade a pesticidas
  - Sensibilidade à poluição automóvel
  - Sensibilidade à poluição ambiental
  - Sensibilidade ao fumo passivo



# TESTE GLOBAL

- **Riscos de saúde comuns**

- Hipercolesterolemia Familiar
- Doença Cardíaca
- Colesterol Alto
- Hipertensão
- Doença Hepática gordurosa não alcoólica
- Obesidade

- **Risco de Doença**

- Alopecia Androgenética
- Doença degenerativa do disco lombar
- Enxaqueca
- Aneurisma da aorta abdominal
- Transtorno do déficit de atenção com Hiperatividade (TDAH)
- Rinite alérgica
- Alergias
- Alopecia Areata
- Degeneração macular relacionada à idade
- Espondilite Anquilosante
- Miocardiopatia arritmogénica do ventrículo direito
- Asma



# TESTE GLOBAL

- **Risco de Doença**

- Dermatite atópica
- Fibrilação atrial
- Autismo
- Síndrome de Brugada
- Taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica (CPVT)
- Otite infantil
- Periodontite crónica
- Cefaleia em salvas
- Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC)
- Doença de Chron
- Trombose venosa profunda
- Depressão agravada
- Cardiomiopatia dilatada
- Úlcera duodenal
- Suscetibilidade à influenza (gripe)
- Doença do cálculo biliar
- Glaucoma
- Gota



# TESTE GLOBAL

- **Risco de Doença**

- Lipoproteínas de alta densidade ( colesterol HDL)
- Hiper-homocisteinemia
- Cardiomiopatia Hipertrófica (HCM)
- Hipertiroidismo
- Fibrose pulmonar idiopática (FPI)
- Doença inflamatória da pele
- Resposta e resistência à insulina
- Síndrome do intestino irritável
- Pedras nos rins
- Síndrome do QT longo
- Infertilidade Masculina
- Infarto do miocárdio de início precoce
- Perda auditiva genética
- Síndrome de Noonan
- Dependências de Opioides
- Hipotensão Ortostática
- Osteoartrite (OA)



# TESTE GLOBAL

- **Risco de Doença**

- Osteoporose
- Doença arterial periférica (DAP)
- Psoríase
- Artrite Psoriática
- Artrite Reumatóide
- Deficiência seletiva de IgA
- Síndrome de QT curto
- Sitosterolemia
- Perda auditiva sindrômica
- Disfunção da articulação temporo-mandibular
- Aneurisma da Aorta Torácica e Dissecção
- Cárie Dentária
- Hipertrigliceridemia
- Colite ulcerativa
- Vitiligo

- **Demência e Saúde Mental**

- Alzheimer
- Transtorno Bipolar
- Demência frontotemporal
- Demência de Corpos Lewy
- Parkinson
- Esquizofrenia





# TESTE GLOBAL

- **Resposta a Fármacos**

- Psiquiátrico
- Cardiovascular
- Diabetes
- Dor
- Medicamentos comumente prescritos
- Pediatria
- Geriatria

- **Planeamento Familiar**

O Planeamento do Círculo Familiar pode determinar se o seu perfil genético e/ou o do seu parceiro são portadores de mutações genéticas hereditárias que podem ser transmitidas ao feto.

Conhecer esta informação **antes de engravidar** ou no **início da gravidez**, pode fazer a diferença no bem estar da sua família.

Com este tipo de informações, o seu médico pode lhe sugerir determinados passos que pode fazer para evitar que seu filho seja portador dessa mesma condição.

A maioria das pessoas carrega pelo menos uma mutação patogénica num gene incluído no nosso "painel" de planeamento familiar. Geralmente só se torna um problema se ambos os progenitores tiverem uma mutação patogénica numa cópia do mesmo gene.

Quando isso acontece, mesmo que nenhum dos progenitores tenha sintomas, há uma probabilidade de 1 em 4, para cada gravidez, que o seu filho seja afetado pelo condição associada ao gene.

# TESTE GLOBAL

## ◦ Riscos Oncológicos

- Leucemia
- Cancro do fígado
- Melanoma
- Cancro do Pulmão
- Meningioma
- Mieloma Múltiplo
- Neuroblastoma
- Neurofibroma
- Osteosarcoma
- Cancro do Pâncreas
- Paraganglioma
- Carcinoma de Paratiróide
- Feocromocitoma
- Adenoma Hipofisário
- Cancro da Próstata
- Retinoblastoma
- Rabdomyossarcoma
- Carcinoma Basocelular da Pele
- Carcinoma de Células Escamosas da Pele
- Cancro do Estômago
- Cancro da Tiróide
- Melanoma da Úvea
- Tumor de Wilms







HIGH PERFORMANCE BRAIN


## Fale conosco:


 [info@hpbrain.org](mailto:info@hpbrain.org)

 +351 927 329 773 | +31 6 177 035 21

## Onde nos encontrar

 Corkstraat 46, 3047 AC Rotterdam, Netherlands  
(Headquarters)

 Rua Latino Coelho 87, 1050-134 Lisboa, Portugal

 Rua Rodrigues Sampaio Nº 76 - 1º Andar, 1150-281 Lisboa,  
Portugal

## Siga-nos

 [high\\_performance\\_brain](https://www.instagram.com/high_performance_brain)

 [HPBrain](https://www.facebook.com/HPBrain)

 [High Performance brain BV](https://www.linkedin.com/company/high-performance-brain-bv)

 [Hpbrain.org](http://Hpbrain.org)