



DR. BRENO BONFIM
Emagrecimento e Terapias Hormonais

GUIA CLÍNICO

A VERDADE SOBRE EMAGRECIMENTO, HORMÔNIOS E IDADE DEPOIS DOS 30

12 exames que mostram a verdade

que o seu clínico não te disse

ANTES DOS EXAMES, LEIA ISSO

SEU EXAME ESTÁ NORMAL.

SEU CORPO NÃO ESTÁ.

Se você está lendo isso, provavelmente já fez exames recentemente. E provavelmente ouviu que estava tudo bem. Mas tem alguma coisa errada — você sente. E você está certo.

Esse guia é pra quem já tem carreira, já tem responsabilidade, já tem corpo desgastado pelo tempo e pelo estresse — e percebeu que o que funcionava aos 30 parou de funcionar.

Você já cortou carboidrato. Já fez jejum. Já tirou glúten. Já treinou pesado. Já pagou personal. E mesmo assim, o corpo travou.

O problema não é você. O problema é que existe uma diferença gigante entre estar “dentro da faixa de referência” e estar realmente bem.

A faixa que o laboratório imprime no exame é a faixa onde 95% da população se encaixa. Mas a maioria da população está envelhecendo mal, ganhando gordura abdominal e perdendo energia depois dos 35. Estar dentro dessa faixa só significa que você não está pior que a média. Não significa que você está bem.

Existe outra faixa. A faixa ótima clínica. É onde o corpo realmente funciona — onde o metabolismo queima, onde os hormônios respondem, onde a composição corporal melhora. Essa faixa não está impressa no laudo. Mas eu vou te mostrar nas próximas páginas.

Sou médico em João Pessoa. Trato emagrecimento, metabolismo e terapia hormonal há anos. E sou bodybuilder amador — já subi em campeonato. Isso me deu uma coisa que poucos médicos têm: eu não leio os exames pela teoria do livro. Leio pela ciência que aplico no meu próprio corpo todo dia.

Esse guia tem **12 exames**. Não é check-up. É investigação. Cada exame aqui foi escolhido porque revela uma peça específica de por que o corpo não responde mais. Se você fizer todos, e os números vierem fora da faixa ótima, você vai entender exatamente onde está o problema.

Mas resolver começa por enxergar. Esse guia é o seu enxergar.

Vamos aos exames.

— **Dr. Breno Bonfim**

DUAS REGRAS ANTES DE COMEÇAR

Antes de você bater o olho no primeiro exame, precisa entender duas coisas. Sem isso, o resto do guia perde força.

REGRA 1 — FAIXA DE REFERÊNCIA NÃO É FAIXA ÓTIMA

Quando você faz um exame, o laboratório imprime no laudo uma faixa de referência.

Tipo: testosterona total entre 250 e 1100 ng/dL. TSH entre 0,5 e 4,5. Glicemia até 99.

O que quase ninguém te explica é como essa faixa é construída. Ela é estatística. É a faixa onde 95% das pessoas que vão ao laboratório caem. Não é a faixa onde o corpo funciona bem. É a faixa onde a maioria das pessoas está.

Aí mora o problema: **a maioria das pessoas hoje não está bem**. Está com sobrepeso, com gordura visceral, com sono ruim, com cortisol alto, com vitamina D baixa, com fadiga crônica. Se eu uso a média dessa população como referência de normalidade, eu estou normalizando a doença.

A faixa ótima clínica é diferente. Ela é construída com base em onde o corpo realmente performa — onde os marcadores se associam com longevidade, composição corporal saudável, função hormonal preservada. Essa é a faixa que eu uso no consultório. Essa é a faixa que está nas próximas páginas.

REGRA 2 — EXAME ISOLADO MENTE. PAINEL REVELA.

Olhar testosterona sozinha não diz nada. Olhar TSH sozinho não diz nada. Olhar glicemia sozinha esconde mais do que mostra.

O corpo é um sistema. Hormônios conversam entre si. O cortisol alto suprime testosterona. A insulina alta atrapalha o estrogênio. A vitamina D baixa derruba a tireoide. Quando você olha um exame de cada vez, você só vê pedaços. Quando você olha o painel inteiro, você vê o problema.

É por isso que esse guia não traz 1 exame mágico. Traz **12 exames que conversam entre si**. A leitura cruzada deles é o que revela por que seu corpo travou.

POR QUE O CORPO NÃO QUEIMA

O metabolismo não é uma “velocidade”. É uma resposta hormonal. Quando você diz “meu metabolismo travou”, o que você está dizendo na verdade é: meu corpo parou de responder ao que eu como, ao que eu treino, ao que eu durmo. Os 4 exames a seguir mostram exatamente onde essa resposta quebrou.

01 GLICEMIA DE JEJUM

O QUE MEDE

A quantidade de açúcar no sangue depois de 8 a 12 horas sem comer.

FAIXA DO LABORATÓRIO

até 99 mg/dL

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

entre 75 e 89 mg/dL

A SACADA

Acima de 90 já indica que sua insulina está trabalhando demais nos bastidores pra manter a glicose baixa. O corpo está em modo estoque, não em modo queima. Só olhar a glicose te engana.

02 INSULINA DE JEJUM

O QUE MEDE

Quanto de insulina seu pâncreas está liberando em jejum.

FAIXA DO LABORATÓRIO

até 25 $\mu\text{UI/mL}$

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

abaixo de 7 $\mu\text{UI/mL}$

A SACADA

Esse é o exame que quase ninguém pede e que muda tudo. Insulina alta com glicose normal é resistência insulínica precoce. É o motivo número um de “como pouco e não emagreço”. Se a insulina está alta, o corpo não consegue acessar a gordura como energia.

03 HOMA-IR

O QUE MEDE

Cálculo a partir da glicemia e da insulina de jejum. Mostra resistência à insulina antes dela aparecer na glicose.

FAIXA DO LABORATÓRIO

abaixo de 2,5

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

abaixo de 1,5

A SACADA

É o marcador mais sensível de resistência à insulina. Quando o HOMA-IR passa de 2, o corpo já está priorizando estoque de gordura. Quase nunca aparece em check-up comum.

04 HEMOGLOBINA GLICADA (HBA1C)

O QUE MEDE

A média da sua glicemia nos últimos 3 meses.

FAIXA DO LABORATÓRIO

até 5,7%

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

abaixo de 5,3%

A SACADA

Fecha o quadro metabólico. Se a glicemia de jejum está ok mas a glicada está em 5,5, significa que sua glicose está subindo nas refeições e voltando. O dano metabólico está acontecendo silenciosamente.

POR QUE A FOME E A GORDURA MANDAM EM VOCÊ

Hormônio é o sistema de comando do corpo. Quando ele está fora do lugar, dieta não funciona, treino não rende e força de vontade não resolve. Os 4 exames deste bloco são os hormônios que mais afetam composição corporal e energia em quem está acima dos 35. A maioria nunca foi pedida na sua vida.

05 TSH + T4 LIVRE + T3 LIVRE

O QUE MEDE

Avaliação completa da tireoide. TSH é o sinal do cérebro. T4 e T3 são os hormônios em circulação. T3 é o ativo.

FAIXA DO LABORATÓRIO

TSH até 4,5 $\mu\text{UI/mL}$

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

TSH entre 1,0 e 2,0 $\mu\text{UI/mL}$, com T3 livre na metade superior da faixa

A SACADA

Tireoide subclínica trava emagrecimento. Quase nenhum médico pede T3 livre — e é o ativo. Se o T3 está baixo mesmo com o TSH normal, o corpo não tá queimando. Esse é um dos achados mais comuns em paciente que “come pouco e não emagrece”.

06 CORTISOL MATINAL (SÉRICO, 8H DA MANHÃ)

O QUE MEDE

O hormônio do estresse. Mede como seu corpo lida com pressão e sono.

FAIXA DO LABORATÓRIO

entre 6 e 18 $\mu\text{g/dL}$

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

entre 10 e 15 $\mu\text{g/dL}$

A SACADA

Cortisol cronicamente alto é o motivo número um da gordura abdominal teimosa em quem dorme mal e vive estressado. Ele eleva insulina, derruba testosterona e empurra o corpo pra estoque visceral. Se você acorda cansado, esse exame é obrigatório.

07 PAINEL SEXUAL COMPLETO

Aqui o exame muda conforme o gênero. As regras de leitura são as mesmas. As referências, não.

PARA HOMENS

Testosterona total + Testosterona livre + SHBG + Estradiol

Faixa ótima: testosterona total acima de 600 ng/dL, livre acima de 15 pg/mL.

Por que SHBG e estradiol? Testosterona total mente quando o SHBG está alto. Estradiol elevado em homem indica conversão excessiva — comum em quem tem mais gordura corporal.

PARA MULHERES

Estradiol + Progesterona + Testosterona total + SHBG + FSH/LH

Faixa ótima: depende da fase do ciclo e da idade. Padrão a ser interpretado em conjunto, não isoladamente.

Por que FSH/LH? Eles antecipam a perimenopausa em até 5 anos antes dos sintomas claros. Mulher entre 35 e 45 com ganho de peso súbito quase sempre tem alteração aqui.

08 DHEA-S (SULFATO DE DEHIDROEPIANDROSTERONA)

O QUE MEDE

Um hormônio precursor produzido pela suprarrenal. Cai com a idade, com o estresse crônico e com a má qualidade de sono.

FAIXA DO LABORATÓRIO

varia muito por idade e sexo

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

metade superior da faixa para a sua idade

A SACADA

O hormônio “esquecido”. Quase ninguém pede. Baixo significa baixa energia, baixa libido, dificuldade de ganhar massa magra e recuperação ruim do treino. Ele é um marcador-chave de envelhecimento metabólico precoce.

POR QUE O CORPO ESTÁ EM MODO DEFESA

Inflamação crônica de baixo grau é o pano de fundo de quase toda doença metabólica. Não é a inflamação aguda que dá dor — é a silenciosa, que vai desgastando o sistema por dentro. Os 2 exames deste bloco mostram se o seu corpo está vivendo nesse estado.

09 PCR ULTRASSENSÍVEL

O QUE MEDE

Marcador de inflamação sistêmica de baixo grau.

FAIXA DO LABORATÓRIO

abaixo de 3,0 mg/L

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

abaixo de 1,0 mg/L

A SACADA

Inflamação crônica subclínica trava emagrecimento, eleva risco cardiovascular e acelera envelhecimento. Marcador barato e quase nunca pedido em quem quer emagrecer. Acima de 1, há fogo silencioso queimando.

10 FERRITINA

O QUE MEDE

Mais que ferro estocado. Quando alta, é marcador de inflamação. Quando baixa, é exaustão metabólica e fadiga.

FAIXA DO LABORATÓRIO

homens: 30 a 400 / mulheres: 15 a 150 ng/mL

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

homens: 70 a 200 / mulheres: 50 a 150 ng/mL

A SACADA

Ferritina muito alta com PCR alta é inflamação crônica. Ferritina baixa é anemia funcional, fadiga, queda de cabelo, dificuldade de queimar gordura. Pouca gente lê esse exame com a profundidade que ele merece.

POR QUE O MOTOR NÃO TEM COMBUSTÍVEL

Os hormônios e o metabolismo precisam de matéria-prima pra funcionar. Vitaminas e minerais não são detalhe — são engrenagem. Se eles estão baixos, o sistema inteiro perde rendimento. Os 2 exames deste bloco fecham o painel.

11 VITAMINA D (25-HIDROXIVITAMINA D)

O QUE MEDE

Mais hormônio do que vitamina. Atua em milhares de processos, incluindo síntese de testosterona e sensibilidade à insulina.

FAIXA DO LABORATÓRIO

acima de 30 ng/mL

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

entre 50 e 80 ng/mL

A SACADA

Vitamina D abaixo de 50 derruba testosterona, piora resistência à insulina, atrapalha humor e prejudica imunidade. É absurdamente comum no Brasil — inclusive aqui no Nordeste, onde o sol não falta. O problema é uso de protetor, vida indoor e absorção comprometida.

12 VITAMINA B12 + ÁCIDO FÓLICO + HOMOCISTEÍNA

O QUE MEDE

Trio do ciclo da metilação. Avalia se seu corpo consegue metabolizar nutrientes, produzir energia e modular humor.

FAIXA DO LABORATÓRIO

B12 acima de 200 pg/mL

FAIXA ÓTIMA CLÍNICA

B12 acima de 500 pg/mL, com homocisteína abaixo de 8 µmol/L

A SACADA

Homocisteína alta é sinal vermelho silencioso — fadiga, neblina mental, risco cardiovascular aumentado. B12 “normal” pode estar funcionalmente baixa. Esse trio decide se você está fadigado por falta de combustível ou por outra razão.

Você agora tem o painel inteiro. Falta só pedir os exames.

O QUE ACONTECE NO CONSULTÓRIO

Esses são pacientes reais. Os nomes foram preservados. Os números são deles. Cada um veio com queixa diferente, mas o ponto de partida foi sempre o mesmo: o painel completo de exames, lido com a faixa ótima clínica.

R.M., 46 ANOS · Empresário, João Pessoa

ANTES: Veio com 14kg de gordura visceral, insulina de jejum em 18, T3 livre baixo. Reclamava de cansaço o dia todo e ganho de peso mesmo treinando 4x/semana.

DEPOIS: Em 6 meses de protocolo, normalizou a insulina, recuperou T3, perdeu 11kg de gordura e voltou a treinar pesado sem cansaço.

M.A., 51 ANOS · Executivo, Recife

ANTES: Testosterona total em 380 ng/dL, fadiga crônica, libido baixa, dificuldade pra dormir e barriga subindo há 3 anos.

DEPOIS: Em 4 meses, testosterona em 720 ng/dL, energia restaurada, sono regulado e perda de 8kg de gordura corporal — sem perder músculo.

C.F., 43 ANOS · Advogado, Natal

ANTES: HOMA-IR em 3,2, vitamina D em 22, cortisol matinal alto. Vinha sentindo neblina mental em reuniões longas e ganho de peso súbito de 7kg em 1 ano.

DEPOIS: Em 5 meses, HOMA-IR abaixo de 1,5, vitamina D em 65, cortisol regulado. Voltou a ter clareza mental e perdeu os 7kg ganhos.

Em todos esses casos, os pacientes tinham sido informados anteriormente por outros profissionais de que seus exames estavam “dentro da faixa”. Eles estavam. Mas o corpo não estava.

* Pacientes reais. Identidade preservada. Resultados publicados com autorização escrita. Resultados individuais variam conforme aderência e quadro clínico.

COMO PEDIR ESSES EXAMES

Você tem três caminhos pra fazer esses 12 exames. Vou te mostrar todos.

CAMINHO 1 · LEVAR PARA SEU MÉDICO ATUAL

Mostre essa lista. Se ele topa pedir, ótimo. Se ele disser que “não precisa”, é um sinal importante de que ele não está acompanhando a literatura mais recente sobre saúde metabólica e hormonal.

CAMINHO 2 · PEDIR EM LABORATÓRIO QUE ACEITA PEDIDO SEM MÉDICO

Vários laboratórios particulares hoje aceitam, especialmente pra exames metabólicos e hormonais. Você imprime a próxima página, leva, faz e recebe os resultados.

CAMINHO 3 · AGENDAR UMA AVALIAÇÃO COMIGO

Eu peço os exames já com a leitura cruzada planejada, e na devolutiva eu te entrego o protocolo. É o caminho mais direto se você já decidiu investigar a sério.

MODELO DE PEDIDO — COPIE PRA LEVAR AO LABORATÓRIO

PEDIDO DE EXAMES LABORATORIAIS

PAINEL METABÓLICO

1. Glicemia de jejum
2. Insulina de jejum
3. HOMA-IR (cálculo)
4. Hemoglobina glicada (HbA1c)

PAINEL HORMONAL

5. TSH, T4 livre, T3 livre
6. Cortisol sérico matinal (coleta às 8h)
7. Pannel sexual:

Homens: testosterona total, testosterona livre, SHBG, estradiol

Mulheres: estradiol, progesterona, testosterona total, SHBG, FSH, LH

8. DHEA-S (sulfato de dehidroepiandrosterona)

PAINEL INFLAMATÓRIO

9. PCR ultrassensível
10. Ferritina

PAINEL DE SUPORTE

11. Vitamina D (25-OH)
12. Vitamina B12, ácido fólico, homocisteína

Observação: jejum de 12h para o painel metabólico. Coleta de cortisol entre 7h e 9h da manhã.

E SE OS NÚMEROS VIEREM FORA DA FAIXA?

NORMAL NÃO É

SUFICIENTE.

Se você fizer esses 12 exames, e os números vierem fora da faixa ótima, e seu médico te disser que está tudo normal — você sabe agora que normal não é suficiente.

É aí que o meu trabalho começa.

No meu programa, eu cruzo os exames, identifico exatamente o que travou, e monto um protocolo personalizado: ajuste hormonal, suporte metabólico e, quando indicado, medicação avançada — sempre com acompanhamento próximo. Sem promessa milagrosa. Com método, número e prazo.

PRÓXIMO PASSO

Se você fez (ou vai fazer) esses exames e quer uma leitura clínica do painel completo — com plano de ação personalizado — você tem duas opções:

01 · PACIENTES DE JOÃO PESSOA E REGIÃO

Consulta presencial no consultório em Manaíra, João Pessoa. Avaliação clínica completa, leitura cruzada dos exames e protocolo personalizado.

02 · PACIENTES DE OUTRAS CIDADES

Consulta online com a mesma profundidade clínica. Atendo pacientes em todo o Brasil, com seguimento estruturado.

AVALIAR MEU CASO

Preencha o formulário no link da bio do @drbrenobonfim.

Eu avalio cada caso pessoalmente antes de qualquer agendamento. Não é consulta automática. É triagem clínica. Se faz sentido, a gente conversa.

Vagas limitadas todo mês.



DR. BRENO BONFIM
Emagrecimento e Terapias Hormonais

QUEM ESTÁ POR TRÁS DESSE GUIA

SOBRE O DR. BRENO BONFIM

Médico em João Pessoa, atuante em emagrecimento, metabolismo e terapia hormonal. Atendimento presencial na capital paraibana e online para o restante do país.

Bodybuilder amador competitivo. Trato meus pacientes com a mesma ciência que aplico no meu próprio corpo todo dia — porque conhecer o livro é uma coisa, e conhecer o que acontece dentro do corpo em alta exigência é outra.

Atuação na fronteira entre medicina clínica e protocolos modernos: **agonistas de GLP-1 com acompanhamento médico real, terapia hormonal masculina e feminina, ajustes metabólicos e estratégias de longevidade.** Sem hype, sem milagre. Com método, exame e número.

DR. BRENO DE MEDEIROS BONFIM

CRM-PB 16474

Avenida João Cândio da Silva, 934

Manaíra — João Pessoa/PB — CEP 58038-341

Instagram: @drbrenobonfim

WhatsApp: (83) 99854-8764

AVISO LEGAL

Este material é informativo e educativo. Não substitui consulta médica nem prescrição individualizada. As faixas indicadas como “faixa ótima clínica” são referências utilizadas em prática clínica de medicina metabólica e hormonal — devem ser sempre interpretadas em conjunto, por profissional médico, considerando o contexto integral de cada paciente. Resultados individuais variam conforme aderência ao protocolo, quadro clínico e características metabólicas de cada pessoa. Este conteúdo não constitui promessa de resultado terapêutico.

Dr. Breno de Medeiros Bonfim · CRM-PB 16474 · João Pessoa/PB