

Seu Relatório

Conheça a Equipe
Visão Geral dos Resultados

Seus Resultados

Tolerância ao Estresse
Guerreiro/Estrategista
Biorritmo
Qualidade do Sono
Efeito da Cafeína sobre o Sono

Arthur Oliveira



Seu Relatório de Estresse e Sono



Olá, Arthur,



Processamos sua amostra e elaboramos seu perfil genético de estresse e de sono. Estes resultados irão informar-lhe suas características genéticas e qualquer mudança de hábitos da qual você possa se beneficiar.

Analisamos seus genes, para que possamos apresentar um quadro mais claro de como é sua relação com o sono e como você lida com o estresse, entender a resposta do seu corpo à cafeína e se você é mais produtivo de manhã ou à noite. Nossa visão de bem-estar se concentra em mudanças duradouras baseadas em pesquisas que podem contribuir para melhorias significativas na saúde ao longo do tempo.

Na DNAFit, não usamos seus resultados para nada além de apoiar você em sua jornada de bem-estar. Ao contrário de muitos outros serviços de criação de perfis genéticos, nosso negócio não é a coleta de dados. Seus resultados são seus e somente seus. Nós nunca iremos vender ou compartilhar seus dados com mais ninguém.



Bem-vindo(a) ao seu Relatório DNAFit

Caro(a) **FirstName**,

Na DNAFit, temos sido pioneiros no uso da genética para uma abordagem verdadeiramente individualizada do bem-estar há muitos anos. Estamos muito felizes em entregar-lhe seu relatório genético. Acreditamos que o verdadeiro bem-estar está em encontrar o caminho certo para você. Assim, entender a relação da sua genética com seu relatório de estresse e sono ajuda a iniciar sua jornada de saúde.

No seu relatório, você descobrirá como o seu DNA pode influenciar as escolhas do seu dia a dia, a fim de permitir um estilo de vida mais personalizado. Mostraremos as variantes genéticas que analisamos, como elas afetam você e o tipo de medidas que você pode tomar em relação aos seus hábitos e estilo de vida, com base nesses resultados.

Para elaborar seu relatório, usamos centenas de artigos científicos para observar uma seleção de genes que demonstraram repetidamente que afetam sua resposta nutricional, de condicionamento físico ou de bem-estar.

A genética é apenas uma parte do todo, mas é essencial na nossa jornada de saúde. Somos o resultado de uma interação única entre aquilo de que somos feitos e o que fazemos com a nossa vida. Vamos compreender melhor sua natureza e sugerir ações personalizadas que tornem seus hábitos e estilo de vida mais adequados para você.

Se você tiver dúvidas ou perguntas sobre o seu relatório, entre em contato conosco a qualquer momento em info@dnafit.com (em inglês) ou nutrifit@conectgene.com ou ainda através do seu *coach* de bem-estar pessoal, usando o aplicativo DNAFit.

Desejamos-lhe tudo de melhor em sua jornada de bem-estar personalizada!



The research behind your report was created by the DNAFit Scientific Advisory Board



Dr. Keith Grimaldi
Chief Scientific Officer



Craig Pickering
Head of Sport & Exercise Science



Dr. Senthil Sundaram
Chief Clinical Officer

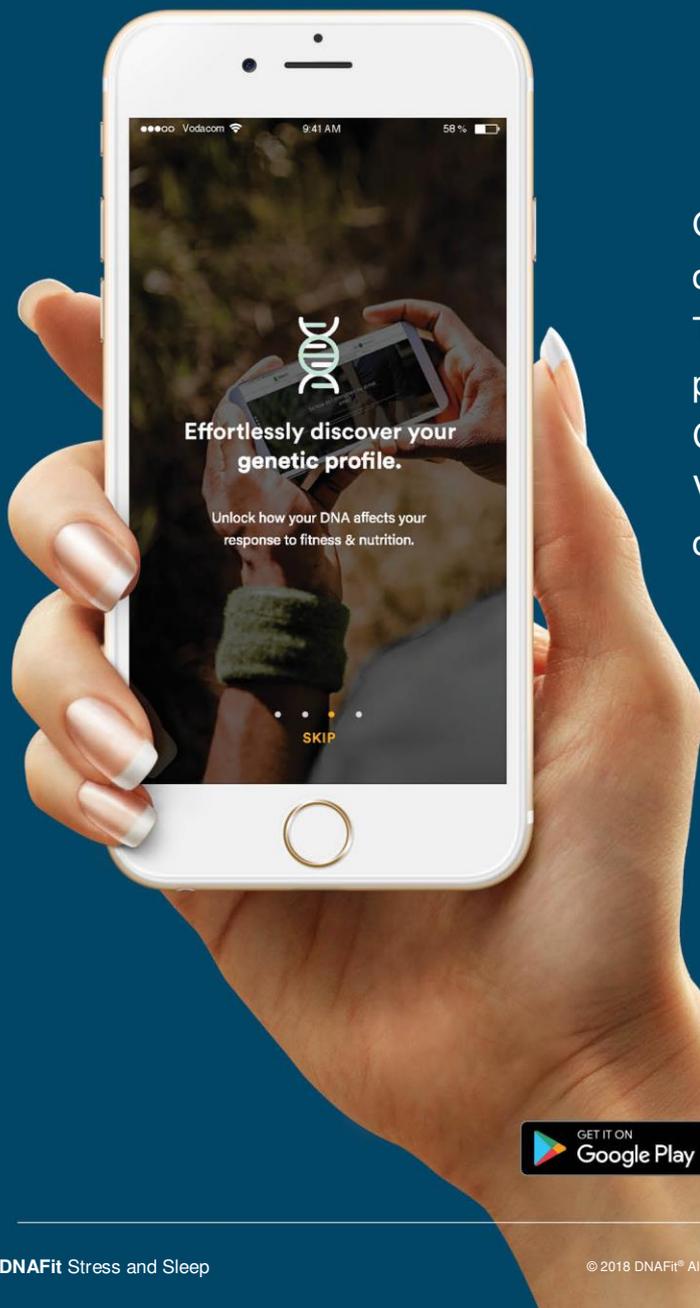


Dr. Lawrence Tzang
Group Chief Scientific Officer



Prof. Ildus Ahmetov
GWAS Research Lead

Leve sua jornada DNAFit para um outro nível



O estresse e o sono são apenas uma peça do quebra-cabeça. Tenha acesso a toda a sua jornada genética pelo aplicativo DNAFit (em inglês) ou ConectGene. Você pode até conversar ao vivo com um dos nossos especialistas!



Sumário

O que este relatório abrange?

01

Genética Básica

Aprenda o básico da genética para entender seus resultados e descobrir como interpretamos seus genes

02

Visão Geral dos Resultados

Um resumo infográfico de todo o seu perfil genético de estresse e sono.

03

Tolerância ao Estresse

Entenda como sua genética pode afetar sua tolerância ao estresse.

04

Guerreiro ou Estrategista

Quando se trata de desempenho sob pressão, há uma escala móvel de respostas. Este é um resultado de um gene chamado COMT.

05

Biorritmo Genético

Descubra o papel que a genética pode exercer sobre o seu desempenho matutino comparado ao noturno.

06

Qualidade do Sono

Ajudaremos você a entender como seu perfil genético pode afetar a qualidade do seu sono.

07

Efeito da Cafeína Sobre o Sono

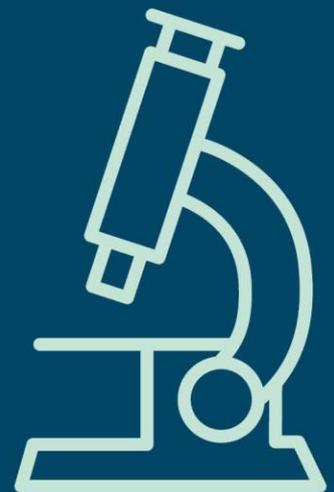
Certas versões do gene ADORA2 foram especificamente ligadas aos efeitos da cafeína sobre a qualidade do sono.

PRIMEIRAMENTE

Genética Básica

Para ajudar você a tirar o máximo proveito deste relatório, aprenda um pouco sobre genética. Assim que tiver uma compreensão dos princípios básicos da genética, você estará pronto para fazer o melhor uso dos seus resultados e ajudar a aplicá-los para fazer as mudanças de hábitos e estilo de vida certas para você.

Reunimos a mais recente pesquisa genética para ajudar você a otimizar seu perfil de estresse e sono.




IMPORTANTE SABER

O que é um gene?

Um gene é um segmento específico do seu DNA. Ele contém instruções para o seu corpo produzir os milhares de diferentes tipos de proteínas de que ele precisa para funcionar. Cada gene tem um trabalho específico a fazer, e estamos nos concentrando nos genes que afetam muitos fatores relacionados ao bem-estar e à saúde cotidiana.

O que é um genótipo?

A versão específica de cada gene que você carrega é chamada de seu genótipo. Dependendo do seu genótipo, você pode ter uma resposta genética diferente para certos fatores de estilo de vida.

O que significam as letras do meu genótipo?

Cada gene é composto de moléculas menores, e estas são representadas por uma combinação de letras. Essas letras são chamadas de "alelos" - são pequenas variações em uma seção de um gene. Mais comumente, são apresentadas pelas quatro letras a seguir:

A C G T

Em cada seção do seu relatório DNAFit, oferecemos um conjunto de ações e explicações fáceis de entender sobre seu perfil genético. Em cada seção, vamos abordar:



Quais genes analisamos e por quê



Como esses genes afetam cada característica



A versão desses genes que você carrega



O impacto que seu genótipo tem em cada característica



Para cada característica relatada, nós também lhe apresentaremos um conjunto de ações personalizadas que você pode adotar, com base nos seus resultados genéticos.



O papel da genética no estresse e no sono

Embora seus genes possam afetar sua resposta ao estresse, fatores ambientais e o seu modo de vida também têm um papel significativo.

Todos nós experimentamos estresse em um momento ou outro de nossas vidas, mas nem todos respondemos da mesma maneira. Nosso modo de vida, a forma como fomos criados e as experiências que tivemos podem ter um impacto nas respostas individuais ao estresse. Pesquisas mostraram que certos genes podem nos tornar mais sensíveis aos estresses e tensões da vida.

O estresse é uma questão importante que as pessoas enfrentam em todas as esferas da vida, e consideramos isso um fator normal e cotidiano. No entanto, você pode se surpreender ao saber que, apenas 50 anos atrás, o termo "estresse" nem era usado regularmente.

Embora tendamos a pensar no estresse como algo negativo, isso não é estritamente verdadeiro. Podemos dividir o estresse em duas categorias:

Eustress, que é considerado positivo, e *distress*, que é considerado negativo. Se administrarmos nosso estresse com sucesso, o *eustress* possibilitará uma adaptação bem-sucedida, melhorando o desempenho e a resiliência. A palavra "estresse", em si, deve ser considerada neutra.

Dados genéticos têm tudo a ver com personalização. Porque você é único!

Let's start your →
personalised journey

A SEGUIR

Visão Geral dos Resultados

Vamos tornar seus dados de estresse e sono e suas escolhas mais pessoais. Analisamos sua amostra de DNA para uma seleção das variantes genéticas mais pesquisadas relacionadas à resposta ao estresse e ao sono. Estamos olhando para tudo, desde a tolerância ao estresse até o efeito que a cafeína tem sobre o seu sono.



Resultados sobre Estresse e Sono

Resultados sobre Estresse e Sono

Nome
Name

Amostra no.
Project_number

Data do relatório
Today_date



O sono e o estresse têm um relacionamento de mão dupla; estar estressado torna você menos propenso a dormir, e dormir mal reduz sua capacidade de enfrentamento psicológico, aumentando as chances de se sentir estressado.

RESPOSTA AO ESTRESSE



Tolerância ao estresse

Medium tolerance



Stress_text



Guerreiro a estrategista

Mixed result



Warrior_text

RESPOSTA AO SONO



Biorritmo genético

Night owl bias



Chrono_text



Qualidade do sono

Medium result

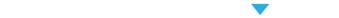


Sleep_quality_text



Cafeína e sono

Higher sensitivity



Caffeine_sleep_text

A SEGUIR

Sua Tolerância ao Estresse

Nesta seção do relatório, analisamos variantes genéticas associadas à tolerância ao estresse de um indivíduo. Indivíduos podem ter uma alta ou baixa predisposição genética para serem mais tolerantes ao estresse. A consciência de uma predisposição genética para uma tolerância ao estresse potencialmente baixa pode ajudar a revelar áreas de foco para melhorar o bem-estar mental.





Sua Tolerância ao Estresse

Seus Resultados

Medium tolerance



Stress_text



Outros
como
você

Stress dos nossos usuários
têm o mesmo
resultado que você

_you%

Você sabia?

A palavra "estresse" vem do termo latino *stringere*, que significa "tensão forte". É interessante notar que sorrir parece reduzir os hormônios do estresse.

Seu Painel do Genótipo

Esses genes estão ligados a fatores como resposta a dopamina individualizada a diferentes estímulos em nossas vidas, o que afeta nossa tolerância geral ao estresse.

Seu perfil genético de tolerância ao estresse		
Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
XKR6	XKR6_rs11250121_AC	effectXKR6_rs11250121_AC
MIR2113	MIR2113_rs9398586_AG	effectMIR2113_rs9398586_AG
BDNF	BDNF_rs6265_GA	effectBDNF_rs6265_GA
COMT	COMT_rs4680_GA	effectCOMT_rs4680_GA
DCAF5	DCAF5_rs1147478_AG	effectDCAF5_rs1147478_AG
FKBP5	FKBP5_rs1360780_CT	effectFKBP5_rs1360780_CT
FKBP5	FKBP5_rs9368878_CT	effectFKBP5_rs9368878_CT
HTR2A	HTR2A_rs6313_CT	effectHTR2A_rs6313_CT
LINC00461	LINC00461_rs13163336_CA	effectLINC00461_rs13163336_CA
LINC00461	LINC00461_rs6882046_AG	effectLINC00461_rs6882046_AG
NOS1	NOS1_rs2271985_CG	effectNOS1_rs2271985_CG
OXTR	OXTR_rs53576_GA	effectOXTR_rs53576_GA

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Entendendo seu Resultado

É importante entender que, quaisquer que sejam as variações genéticas que você possa ter em termos de resposta ao fator estresse, a genética é apenas um lado da história. A mudança duradoura vem da compreensão de como você pode alterar seus hábitos, seu ambiente e seu estilo de vida, a fim de se sentir mais no controle e capaz de lidar com as demandas da vida cotidiana.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Treino com variabilidade da frequência cardíaca
Stress_action1

02



Treinamento de controle da respiração
Stress_action2

A SEGUIR

Resposta a Pressão: Guerreiro ou Estrategista

A maneira como um indivíduo processa informação sob estresse ou pressão pode variar de pessoa para pessoa. Quando se trata de desempenho sob pressão, há uma escala de respostas, e isso é resultado de um gene chamado COMT.





Guerreiro ou Estrategista

Você sabia?

Não importa quais sejam seus genes, a pesquisa mostra que, com o treinamento certo, você pode lidar bem com situações estressantes. Até soldados de elite são frequentemente estrategistas, e não guerreiros.

Seus Resultados

Mixed result



Warrior_text

Seu Painel do Genótipo

Estudos ligam o gene COMT à capacidade de um indivíduo de lidar com o estresse. Analisar esse gene pode ajudar a prever como você responde a situações de alta pressão - no trabalho, em casa ou se exercitando.

Seu perfil de gene guerreiro ou estrategista		
Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
 COMT	 COMT_rs4680_G A	effectC OMT_rs 4680_G A



**Outros
como
você**

Wa

dos nossos usuários têm
o mesmo resultado que
você

Entendendo seu Resultado

Nenhuma das versões desse gene deve ser considerada "boa" ou "ruim", elas são apenas diferentes. Compreender o seu genótipo permite-lhe compreender melhor o seu estilo de vida para se adequar à sua resposta de guerreiro ou estrategista.

Ações Personalizadas

Agora que aprendemos sobre sua resposta de guerreiro ou estrategista, vamos dar uma olhada nas ações que você pode adotar, especialmente se estiver sendo afetado por estresse negativo:

01



Prática de mindfulness

Warrior_action1

02



Terapia cognitivo-comportamental

Warrior_action2

A SEGUIR

Seu Biorritmo Genético

Você já percebeu como algumas pessoas podem acordar cedo e ter muita energia, enquanto outras não se sentem vivas até depois das 10h e um pouco de café? O mesmo acontece no extremo oposto do dia; algumas pessoas preferem ir dormir mais cedo, enquanto outras acham difícil dormir antes da meia-noite. Isto está ligado às diferenças nos nossos ritmos circadianos.





Seu Biorritmo Genético

Você sabia?

Há muitas pessoas que dizem que dormem pouco, mas dizem que Albert Einstein dormia mais de 10 horas toda noite.

Seus Resultados

Night owl bias



Chrono_text

Seu Painel do Genótipo

Testamos seis genes que podem indicar se você tem mais probabilidade de ser uma pessoa do dia ou da noite. Aqui eles são combinados para lhe dar uma visão do seu biorritmo.

Painel do seu biorritmo genético

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
 RNASEL	 RNASEL_rs12736689_CT	effectRNASEL_rs12736689_CT
VIP	 VIP_rs9479402_CT	effectVIP_rs9479402_CT
 PER3	 PER3_rs11121022_CA	effectPER3_rs11121022_CA
 PER2	 PER2_rs55694368_GT	effectPER2_rs55694368_GT
 RASD1	 RASD1_rs11545787_GA	effectRASD1_rs11545787_GA
 FBLX3	 FBLX3_rs9565309_TC	effectFBLX3_rs9565309_TC
 PLCL1	 PLCL1_rs1595824_TC	effectPLCL1_rs1595824_TC
 RGS16	 RGS16_rs516134_CT	effectRGS16_rs516134_CT
HCRTR2	 HCRTR2_rs35833281_CG	effectHCRTR2_rs35833281_CG

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Outros como você

Chrono dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Entendendo seu Resultado

Seu biorritmo genético influencia seu ritmo circadiano, ou seja, o ciclo de sono-vigília do seu cérebro. Isso determina quando você está alerta e quando está com sono por um período de 24 horas. É o relógio interno que seu cérebro usa para sinalizar quando liberar certos hormônios.



Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Aumentar a produtividade

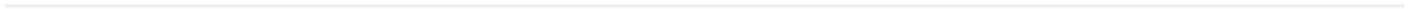
Chrono__action1

02



Planejar seu dia

Chrono_action2



A SEGUIR

Sua Qualidade de Sono

O sono é um dos fatores mais importantes para ajudar a gerenciar nosso estresse e bem-estar. No entanto, quando se trata de nossos hábitos de sono, somos todos muito diferentes. Alguns de nós acham muito fácil cair num sono profundo ou permanecer dormindo em um ambiente barulhento, enquanto outros são o oposto. Nesta seção do seu relatório, veremos sua predisposição genética relacionada a qualidade do sono.





Sua Qualidade de Sono

Você sabia?

O sono e o estresse têm um relacionamento de mão dupla. Estar estressado torna você menos propenso a dormir e dormir mal reduz sua capacidade psicológica de enfrentamento.

Seus Resultados

Medium result



Sleep_quality_text

Seu Painel do Genótipo

Analisamos dois genes para determinar como sua genética afeta sua qualidade de sono.

Seu perfil genético de qualidade do sono

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
 ADA	ADA_rs73598374_GA	effectADA_rs73598374_GA
 MEIS1	MEIS1_rs113851554_TG	effectMEIS1_rs113851554_TG

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



**Outros
como
você**

Sle

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

O Poder do Sono

O sono, tanto de qualidade quanto de duração, também está ligado ao estresse. De fato, esse relacionamento funciona nos dois sentidos - a falta de sono e a pior qualidade do sono parecem aumentar a probabilidade de sentimentos de estresse e ansiedade, enquanto o próprio estresse reduz a qualidade e a duração do sono.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Higiene do sono

Sleep_quality_action1

02



Rotina de sono

Sleep_quality_action2

A SEGUIR

Efeito da Cafeína sobre o Sono

A cafeína é o estimulante mais comum que ingerimos regularmente. Como todos sabemos, obtemos principalmente cafeína do café, mas também de bebidas energéticas, chá e até mesmo certos medicamentos. Os famosos efeitos estimulantes da cafeína podem também atrapalhar o nosso sono.





Efeito da Cafeína sobre o Sono

Você sabia?

A cafeína nos faz sentir mais despertos, ao competir com a adenosina pelos receptores de adenosina.

Seus Resultados

Higher sensitivity



Caffeine_sleep_text

Seu Painel do Genótipo

Certas versões do gene ADORA2 foram especificamente ligadas aos efeitos da cafeína sobre a qualidade do sono e o risco de insônia.

Seu perfil genético de qualidade do sono

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
 ADORA2	ADORA2_rs5751876_CT	effectADORA2_rs5751876_CT

Este resultado pode ter sido gerado usando imputação



Outros como você

Caff

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Cafeína e Saúde

Embora uma quantidade moderada de cafeína seja geralmente inofensiva, para algumas pessoas a ingestão excessiva de cafeína pode causar ansiedade, insônia, dores de cabeça e irritação estomacal. Para algumas pessoas, o consumo excessivo de cafeína também tem sido associado à pressão alta. Dê uma olhada no seu relatório nutricional DNAFit para saber mais sobre a resposta do seu corpo à cafeína.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Periodicidade de consumo de cafeína

Caffeine_sleep_action1

02



Fonte de Cafeína

Caffeine_sleep_action2

Termos e Condições

Você é o responsável por quaisquer ações que tomar, ou não tomar, como consequência das afirmações ou recomendações neste relatório, e você manterá a DNAFit, seus dirigentes, funcionários e representantes, desvinculados de todas as perdas, custos e despesas a esse respeito, conforme o que descrito abaixo.

Na extensão máxima permitida por lei, nem a DNAFit nem seus dirigentes, funcionários ou representantes serão responsabilizados por qualquer reivindicação, processo, perda ou dano de qualquer tipo decorrente de ou em conexão com a atuação, ou não, nas asserções ou recomendações neste relatório. Trata-se de uma exclusão abrangente de responsabilidade que se aplica a todos os danos e perdas, incluindo danos compensatórios, diretos, indiretos ou em consequência de, perda de dados, receita ou lucro, perda ou dano à propriedade e reclamações de terceiros, independentemente da origem, se em delito (incluindo negligência), contrato ou não.

Nada nesta declaração tem a intenção de limitar quaisquer direitos estatutários que você possa ter como consumidor ou outros direitos estatutários que não possam ser excluídos, nem excluir ou limitar nossa responsabilidade a você por morte ou danos pessoais resultantes da negligência da DNAFit ou de seus dirigentes, funcionários ou outros representantes. Nada nesta declaração operará para excluir ou limitar a responsabilidade por fraude ou deturpação fraudulenta.

As informações contidas neste relatório não podem ser usadas como aconselhamento médico ou diagnóstico específico, mas fornecem informações para entender melhor os traços de bem-estar associados ao seu genótipo.

Além disso, a DNAFit não fornece nenhuma informação sobre sua ascendência. Se você tiver alguma preocupação específica relacionada ao estado de saúde, testes genéticos ou mudanças no estilo de vida em relação à sua saúde pessoal, consulte um profissional de saúde qualificado.

Usaremos as informações que você nos fornece no produto "P & D" (Pesquisa e Desenvolvimento) para aprimorar os Serviços DNAFit, a qualidade dos produtos e a jornada do cliente. As informações para esse fim serão usadas somente na DNAFit e serão anonimizadas. Nossas análises para isso incluirão, mas não se limitarão ao comportamento da web, aquisição de produtos, dados demográficos de usuários, resultados de campanhas e reclamações.

O propósito do serviço DNAFit é dar a você o poder de usar suas Informações Genéticas para explorar soluções personalizadas para alcançar seus objetivos de bem-estar. Nosso objetivo é dar-lhe uma maior compreensão de suas próprias necessidades de macro e micronutrientes, sua resposta ao exercício de força ou resistência, velocidade de recuperação e risco de lesões esportivas.

A genética é apenas uma parte do todo e, portanto, o valor vem da compreensão do seu perfil genético para que você possa fazer mudanças sustentáveis que respaldem seus próprios objetivos, estilo de vida e ambiente.