

Sábado, 12 de Setembro de 2026

Suplementos: o horário certo faz tanta diferença?

Antes de programar mais um alarme para tomar um suplemento, vale entender o que realmente pode mudar seu resultado: a indicação, a dose, a alimentação e a regularidade do uso.

Tomar pela manhã, depois do almoço ou antes de dormir? Quem usa suplementos costuma receber muitas regras e algumas parecem se contradizer. A explicação é simples: produtos diferentes têm necessidades diferentes.

Em alguns casos, o horário influencia o sono. Em outros, a refeição, o intervalo entre as doses ou a quantidade consumida ao longo do dia merece mais atenção.

Uma rotina bem orientada começa pela avaliação do que faz sentido para sua saúde. Depois, é possível organizar o uso de forma prática, considerando também os medicamentos que você utiliza.

A melatonina, por exemplo, participa da regulação do nosso relógio biológico, o sistema que ajuda o organismo a reconhecer os períodos de dormir e despertar. O momento de uso depende do objetivo e do padrão de sono de cada pessoa. Por isso, não existe um horário ideal para todos. Dificuldades persistentes para dormir merecem investigação: a melatonina tem aplicações específicas e evidências limitadas para o tratamento da insônia crônica.

Com a cafeína, o cuidado é evitar que o estímulo se prolongue até a noite. Em um estudo, uma dose de 400 mg prejudicou o sono mesmo quando consumida seis horas antes de deitar. Esse resultado depende da dose e da sensibilidade individual; seis horas não representam uma margem garantida para todos. Café, energéticos e alguns produtos usados antes do treino devem entrar nessa conta.

Para quem precisa repor ferro, a frequência das doses pode influenciar a absorção e o desconforto digestivo. O uso em dias alternados é uma opção para algumas pessoas, mas não significa que seja o melhor tratamento em todas as situações. A escolha depende da deficiência, da tolerância e da resposta ao tratamento. Ajustes devem ser feitos com o profissional responsável.

Também vale observar o que acompanha o ferro. Tomá-lo junto com café pode reduzir sua absorção. O intervalo deve seguir a orientação recebida e as características do produto. Esse cuidado é especialmente relevante durante o tratamento da deficiência de ferro.

Quando há indicação de vitamina D, uma refeição com alguma gordura pode favorecer sua absorção.

Para o ômega-3, a influência da alimentação depende da formulação do produto. A orientação não exige aumentar a gordura da dieta: uma refeição habitual pode atender a essa necessidade.

Quem usa whey protein também pode simplificar a rotina. Para apoiar a recuperação e a adaptação ao treino, importa consumir proteína suficiente ao longo do dia, com uma distribuição adequada entre as refeições. O contexto alimentar conta mais do que acertar um minuto específico após o exercício. O suplemento pode ajudar a completar a alimentação quando necessário.

Com a creatina, o uso regular, quando indicado, costuma merecer mais atenção do que a escolha de um horário exato. As pesquisas ainda não estabelecem um momento superior para todas as pessoas.

Já o magnésio é frequentemente associado ao sono. Há estudos com benefícios modestos em alguns grupos, mas isso não estabelece um horário ideal nem garante que ele resolva a dificuldade para dormir. A causa do problema continua sendo parte essencial da avaliação.

Uma rotina de suplementação bem planejada precisa fazer sentido para a sua vida e para a sua saúde. Entender a finalidade de cada produto ajuda a organizar o uso e a conversar com seu profissional sobre dúvidas, combinações e ajustes.

Quer revisar seus suplementos com orientação individualizada? Agende uma avaliação com seu médico.

Uma equipe de cardiologia e nutrição pode avaliar sua alimentação, seu histórico de saúde e os produtos que você utiliza para construir um plano adequado às suas necessidades.

Saúde não é sorte. É Rotina.

Dr. Max Wagner de Lima é Cardiologia | Cardiometabolismo | Prevenção CRM-MT 6194 | RQE 2308

Dra. Maristela Luft é Nutricionista e Mestre em Metabolismo CRN -MT 161431