

BLESSY GREENS & SUPERFOODS — 2026

# Briefing de Produto

Guia completo para o Canal Saúde

Composição · Ingredientes · Benefícios · Público · Compliance · Atuação no Intestino

---

Preparado para: Bárbara · Coordenadora do Canal Saúde

# Índice

---

**01** **O que é a Blessy**  
Definição, fórmula e apresentação do produto

**02** **Para quem é**  
Buyer personas e perfis de pacientes

**03** **Os 36 ativos — mapa completo**  
Cada grupo de ingredientes e suas funções

**04** **Como a Blessy atua no intestino**  
Mecanismo de ação e atuação fisiológica

**05** **Diferenciais clínicos**  
O que diferencia a fórmula no mercado

**06** **Compliance e linguagem segura**  
O que pode e o que não pode ser comunicado

**07** **Perguntas frequentes**  
Dúvidas comuns de pacientes e prescritores

# O que é a Blessy

A **Blessy Greens & Superfoods** é um blend nutricional completo em pó, desenvolvido especificamente para o corpo feminino. A fórmula reúne **36 ativos** cuidadosamente selecionados — greens, fibras, prebióticos, probióticos, vitaminas, minerais, adaptógenos e antioxidantes — em um único scoop diário.

## Definição em uma frase

Blessy é um blend de 36 greens e superfoods em pó, formulado para o organismo feminino, com foco em desinchar, regular o intestino e promover mais energia e leveza no dia a dia.

## Apresentação e modo de uso

Atributo	Detalhe
Formato	Pó — blend solúvel
Dose diária	1 scoop (medidor incluso)
Rendimento	~30 doses por pote
Preparo	Dissolver em 200–300 ml de água, suco ou leite vegetal
Momento ideal	Preferencialmente em jejum pela manhã
Sabores disponíveis	Melancia · Manga
Restrições	Sem açúcar adicionado · Sem glúten · Sem corantes artificiais
Validade	24 meses a partir da fabricação
Origem	Produzido no Brasil — Action Suplementos

## Composição por grupos

A fórmula é organizada em **6 grupos nutricionais funcionais**, cada um com papel específico no organismo. A atuação sinérgica entre os grupos é o principal diferencial da fórmula — nenhum grupo age de forma isolada.

<b>Grupo</b>	<b>Principais ativos</b>	<b>Benefício primário</b>
<b>Greens</b>	Couve, Espirulina, Chlorella, Matcha, Wheatgrass	Digestão leve, desinchaço, energia celular real, detox suave
<b>Fibras &amp; Prebióticos</b>	Maçã em pó, Beterraba, Linhaça, Inulina	Microbiota saudável, trânsito intestinal regulado, saciedade
<b>Vitaminas</b>	Complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12), C, A, E, Biotina	Imunidade, pele, cabelo, unhas, energia metabólica
<b>Minerais</b>	Zinco, Magnésio, Selênio	Equilíbrio hormonal, foco, energia, proteção antioxidante
<b>Adaptógenos</b>	Cúrcuma, Feno-grego, Ashwagandha	Anti-inflamatório, equilíbrio hormonal, vitalidade, resposta ao estresse
<b>Antioxidantes</b>	Cranberry, Açaí, Romã, Pimenta Preta (Biperine)	Proteção celular, absorção potencializada, anti-aging

## Para quem é a Blessy

A Blessy foi desenvolvida para **mulheres brasileiras** que apresentam queixas funcionais relacionadas ao trato gastrointestinal, microbiota, energia e equilíbrio hormonal. O produto não substitui prescrição médica nem tratamento de doenças diagnosticadas — atua como suporte nutricional complementar de alta densidade de ativos.

<b>68%</b>	das brasileiras relatam inchaço, digestão lenta ou constipação de forma crônica
<b>72%</b>	das mulheres brasileiras não atingem a ingestão diária recomendada de micronutrientes essenciais
<b>90%</b>	da serotonina corporal é produzida no intestino — humor e ansiedade diretamente conectados

### Perfis de pacientes — buyer personas

#### A Mulher Funcional

25–40 anos, rotina intensa, alimentação razoável mas sintomas persistentes de inchaço e cansaço. Não tem tempo para protocolos complexos. Busca solução prática que caiba em 8 segundos na rotina matinal. Alta adesão ao produto pelo formato e sabor.

#### A Fitness que Não Consegue

Treina regularmente, segue alimentação limpa, mas não elimina o inchaço abdominal. Geralmente apresenta microbiota desequilibrada como causa subjacente. Responde bem à abordagem técnica do eixo gut-body composition.

#### A que Sofre com a TPM

Inchaço abdominal, irritabilidade e constipação na fase lútea (10–14 dias pré-menstrual). O magnésio e o feno-grego da fórmula têm papel relevante nesse contexto. Alta receptividade ao produto como suporte de ciclo.

#### A que Quer Pele Bonita

Investe em skincare, consome colágeno, mas não percebe melhora consistente. O eixo gut-skin é o insight clínico de maior impacto para essa paciente: intestino inflamado → permeabilidade intestinal aumentada → manifestações cutâneas.

#### A que Toma Muitos Suplementos

Pilha diária de 5+ suplementos, custo elevado e baixa adesão. A Blessy cobre vitaminas, minerais, pré e probióticos em um único produto — proposta de simplificação com alta densidade nutricional.

## Os 36 ativos — mapa completo

A seguir, o detalhamento de cada grupo de ativos com as funções fisiológicas relevantes para a prática clínica de nutricionistas e prescritores. As referências de mecanismo de ação são baseadas na literatura de nutrição funcional.

### Grupo 1 — Greens & Superfoods vegetais

Ativo	Função fisiológica relevante
<b>Espirulina</b>	Cianobactéria rica em proteína completa, clorofila, B12 e ferro. Efeito anti-inflamatório documentado, suporte à microbiota e modulação do sistema imune.
<b>Chlorella</b>	Microalga com alto teor de clorofila. Agente quelante de metais pesados, suporte à detoxificação hepática e estímulo ao crescimento de Lactobacilos.
<b>Matcha</b>	Forma concentrada de chá verde. Fonte de L-teanina (foco sem ansiedade), catequinas antioxidantes e cafeína em liberação lenta.
<b>Couve em pó</b>	Rica em glucosinolatos, vitaminas K, C e A. Suporte ao fígado e trânsito intestinal.
<b>Wheatgrass</b>	Alto teor de clorofila e enzimas digestivas. Alcalinizante, suporte à flora intestinal e energia celular.

### Grupo 2 — Fibras & Prebióticos

Ativo	Função fisiológica relevante
<b>Maçã em pó (Pectina)</b>	Fibra solúvel de alto impacto na motilidade intestinal. Substrato para Bifidobacterium e Lactobacillus. Reduz absorção de colesterol e estabiliza glicemia.
<b>Linhaça</b>	Fonte de fibra mucilaginoso e lignanas (fitoestrógenos). Lubrificação do trato intestinal, suporte hormonal e ômega-3 de origem vegetal (ALA).

Ativo	Função fisiológica relevante
<b>Beterraba em pó</b>	Rica em nitratos inorgânicos (melhora fluxo sanguíneo), betaína (suporte hepático e metilação) e fibras.
<b>Inulina / FOS</b>	Frutooligossacarídeos — prebiótico clássico. Alimenta diretamente a microbiota benéfica, aumenta produção de butirato (ácido graxo de cadeia curta).

### Grupo 3 — Vitaminas

Ativo	Função fisiológica relevante
<b>Complexo B completo (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12)</b>	Cofatores essenciais do metabolismo energético mitocondrial. B6 e B9 críticos para síntese de serotonina. B12 para função neurológica e hematopoiese. B7 (biotina) para pele, cabelo e unhas.
<b>Vitamina C</b>	Cofator da síntese de colágeno, antioxidante de primeira linha, imunomoduladora e potencializadora da absorção de ferro não-heme.
<b>Vitamina A</b>	Essencial para integridade do epitélio intestinal — diretamente relevante para permeabilidade intestinal (leaky gut). Imunomoduladora.
<b>Vitamina E</b>	Antioxidante lipossolúvel, proteção de membranas celulares, suporte à saúde cardiovascular e pele.
<b>Biotina (B7)</b>	Metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras. Fortalecimento de cabelo e unhas — queixa frequente nas pacientes.

### Grupo 4 — Minerais

Mineral	Função fisiológica relevante
<b>Magnésio</b>	Cofator de 300+ reações enzimáticas. Fundamental para motilidade intestinal (deficiência = constipação), relaxamento muscular, qualidade do sono, equilíbrio do cortisol e redução de sintomas de TPM.

Mineral	Função fisiológica relevante
<b>Zinco</b>	Imunomodulador de primeira linha. Essencial para integridade das tight junctions intestinais (barrier function). Cofator da síntese de enzimas digestivas. Saúde da pele e equilíbrio androgênico.
<b>Selênio</b>	Antioxidante (glutathione peroxidase), suporte à tireoide (conversão T4→T3) e proteção do DNA celular.

## Grupo 5 — Adaptógenos e fitoterápicos

Ativo	Função fisiológica relevante
<b>Cúrcuma (Curcumina)</b>	Anti-inflamatório de amplo espectro. Modula NF-κB (via inflamatória principal). Suporte à saúde intestinal, hepática e articular. Potencializado pela piperina (presente na fórmula como Bioperine).
<b>Feno-grego</b>	Fitoestrogênico suave. Modulação do ciclo menstrual, redução de sintomas de TPM, suporte à microbiota e estabilização glicêmica (fibra solúvel galactomanana).
<b>Ashwagandha</b>	Adaptógeno clássico. Redução de cortisol, suporte adrenal, melhora da qualidade do sono e energia sem estimulante.

## Grupo 6 — Antioxidantes e potencializadores

Ativo	Função fisiológica relevante
<b>Cranberry</b>	Rico em proantocianidinas — prevenção de aderência bacteriana ao epitélio urinário e intestinal. Antioxidante, suporte ao trato urinário feminino.
<b>Açaí em pó</b>	Altíssimo ORAC (capacidade antioxidante). Antocianinas com efeito anti-inflamatório e cardioprotetor.
<b>Romã em pó</b>	Punicalaginas e ácido elágico — potentes antioxidantes. Impacto positivo na microbiota (aumento de Akkermansia) e equilíbrio hormonal.

Ativo	Função fisiológica relevante
<b>Piperina (Bioperine)</b>	Alcaloide da pimenta preta. Inibidor do metabolismo de fase 1 hepático — aumenta biodisponibilidade de curcumina em até 2000% e potencializa absorção de outros ativos.

## Como a Blessy atua no intestino

---

O intestino é o eixo central de atuação da fórmula. A Blessy não é um probiótico isolado nem um laxante — é uma intervenção nutricional de múltiplas frentes que atua simultaneamente em quatro camadas da saúde intestinal.

0  
1

Suporte à microbiota

0  
2

Integridade da barreira intestinal (leaky gut)

0  
3

Motilidade intestinal

0  
4

Modulação inflamatória intestinal

O eixo gut-cérebro e o eixo gut-skin

Dois eixos de comunicação bidirecional com o intestino são especialmente relevantes para o perfil de paciente Blessy e devem fazer parte do discurso clínico:

Eixo	Mecanismo e relevância clínica
<b>Gut-Cérebro (Gut-Brain Axis)</b>	90% da serotonina corporal é produzida por células enterocromafins do intestino. Microbiota desequilibrada → produção reduzida de serotonina → ansiedade, irritabilidade, baixo humor. Os prebióticos e adaptógenos (ashwagandha) da Blessy atuam nesse eixo de forma complementar.
<b>Gut-Pele (Gut-Skin Axis)</b>	Permeabilidade intestinal aumentada permite passagem de LPS bacterianos para a corrente sanguínea → ativação sistêmica de citocinas inflamatórias → manifestações cutâneas (acne, rosácea, dermatite). A Blessy atua na barreira intestinal (zinco, vitamina A, cúrcuma) e reduz a carga inflamatória sistêmica.

## Diferenciais clínicos

---

Do ponto de vista de prescrição, a Blessy apresenta características que a diferenciam de blends similares disponíveis no mercado:

### ● **Abordagem sinérgica de múltiplas frentes**

A maioria dos suplementos atua em um único mecanismo (ex: probiótico isolado, fibra isolada). A Blessy endereça simultaneamente microbiota, barreira intestinal, motilidade e modulação inflamatória — resposta clínica mais abrangente.

### ● **Piperina como potencializador de absorção**

A presença de Bioperine (extrato padronizado de piperina) aumenta significativamente a biodisponibilidade da curcumina e de outros fitoquímicos lipossolúveis da fórmula — diferencial de efetividade.

### ● **Fórmula direcionada ao organismo feminino**

Inclusão de feno-grego (suporte de ciclo menstrual), magnésio (TPM e motilidade), biotina (queixas capilares e ungueais) e lignanas de linhaça (modulação estrogênica suave).

### ● **Alta adesão por palatabilidade**

Uma das principais causas de abandono de suplementação é o sabor. A Blessy foi formulada para ser saborosa — o que é clinicamente relevante pois adesão consistente é condição sine qua non para resultados.

### ● **Zero açúcar, zero glúten, zero corantes**

Adequado para pacientes com sensibilidade ao glúten, diabetes, resistência insulínica, síndrome metabólica ou que seguem protocolos de exclusão de FODMAPs (com ressalva para maçã — verificar individualmente).

### ● **Praticidade de 8 segundos**

Baixa barreira de adesão. 1 scoop em água = dose completa de 36 ativos. Especialmente relevante para pacientes de alta demanda que abandonam protocolos complexos.

## Compliance e linguagem segura

---

A Blessy é classificada como **suplemento alimentar** pela ANVISA — não como medicamento. Essa classificação tem implicações diretas no que pode ser comunicado em materiais de divulgação, prescrição e nas plataformas digitais.

### ■ ■ Atenção — obrigatório para prescritores e criadores de conteúdo

A ANVISA proíbe afirmações terapêuticas (cura, tratamento, prevenção de doenças) para suplementos alimentares. Qualquer comunicação clínica ou de marketing deve respeitar esse limite para proteger a marca e a licença de operação.

### O que NUNCA deve ser dito ou escrito

- X Cura síndrome do intestino irritável (SII / IBS)
- X Trata constipação crônica ou gastrite
- X Elimina a ansiedade ou depressão
- X Substitui tratamento médico ou medicamentoso
- X Comprovado cientificamente que cura [qualquer doença]
- X Emagrece X quilos em Y dias
- X Milagroso / cura em dias
- X Antes e depois com peso em números ou promessa de resultado específico

### Linguagem permitida e recomendada

- ✓ Apoia a saúde digestiva e o funcionamento intestinal
- ✓ Contribui para o equilíbrio da microbiota intestinal
- ✓ Auxilia na redução do desconforto abdominal (queixa subjetiva)
- ✓ Faz parte de um protocolo de saúde intestinal funcional
- ✓ Relato pessoal com tempo específico: 'em 2 semanas observei melhora na regularidade'
- ✓ 36 ativos que nutrem e apoiam o trato gastrointestinal
- ✓ Suporte nutricional ao eixo gut-cérebro / gut-skin (em contexto clínico educativo)

### **Nota para prescritores**

Em contexto de prescrição clínica individual, o profissional pode referenciar a evidência científica dos ativos específicos da fórmula. A restrição de linguagem aplica-se principalmente à comunicação de marketing e conteúdo público — não à relação médico/nutricionista-paciente.

## Perguntas frequentes

---

Respostas técnicas para as dúvidas mais comuns de pacientes e prescritores. Estas respostas foram calibradas para serem clinicamente precisas e seguras do ponto de vista regulatório.

**P: Em quanto tempo os efeitos são percebidos?**

R: A melhora na regularidade intestinal e na sensação de leveza tende a ser percebida nas primeiras 1–2 semanas de uso consistente. Benefícios em pele, energia e equilíbrio hormonal emergem tipicamente entre as semanas 3–6. O protocolo recomendado é de 30 dias continuados para avaliação inicial.

---

**P: Pode ser prescrito para pacientes com SII ou doença inflamatória intestinal (DII)?**

R: Para condições diagnosticadas como SII, Crohn ou retocolite ulcerativa, a indicação deve ser avaliada individualmente. A fórmula contém maçã em pó (pectina) — que contém sorbitol e pode ser problemática para pacientes com intolerância a FODMAPs. Recomenda-se teste de tolerância. A Blessy não substitui tratamento médico dessas condições.

---

**P: É adequado para pacientes celíacos ou com sensibilidade ao glúten?**

R: A fórmula é livre de glúten. Não contém trigo, cevada ou centeio. O wheatgrass (extrato de broto de trigo) é processado antes da espiga se formar e é considerado sem glúten pela maioria dos protocolos — porém pacientes celíacos com sensibilidade extrema podem preferir evitar.

---

**P: Pode ser usado durante a gravidez ou amamentação?**

R: Não há estudos específicos de segurança para gestantes e lactantes. O protocolo da Blessy é recomendar avaliação médica prévia nesses casos. Alguns ativos (como ashwagandha e feno-grego em doses elevadas) têm precauções conhecidas na gestação — a prescrição nesse contexto deve ser individualizada.

---

**P: Pode ser combinado com probióticos prescritos?**

R: Sim. A Blessy contém prebióticos que potencializam a atuação de probióticos exógenos. A combinação prebiótico + probiótico (simbiótico) tem evidência superior ao probiótico isolado. Não há interação negativa conhecida.

---

**P: Há interações medicamentosas relevantes?**

R: A cúrcuma (curcumina) pode potencializar anticoagulantes (varfarina, AAS) — relevante para pacientes em anticoagulação. A piperina inibe CYP3A4 hepático — pode aumentar biodisponibilidade de medicamentos metabolizados por essa via. Em casos de polifarmácia, avaliar individualmente.

---

**P: A Blessy substitui uma dieta equilibrada?**

R: Não. A Blessy é suporte nutricional complementar — não substitui alimentação variada e equilibrada. O produto maximiza a densidade de micronutrientes em contexto de rotina normal, mas não compensa padrão alimentar inadequado.

---

**P: Qual a diferença entre a Blessy e um probiótico convencional?**

R: Probióticos convencionais fornecem cepas bacterianas específicas, mas não oferecem o substrato (prebiótico) necessário para sua sobrevivência e atuação. A Blessy oferece tanto prebióticos (inulina, pectina) quanto sinergia de ativos anti-inflamatórios, vitaminas e minerais — intervenção de maior espectro na saúde intestinal.

---

**Contato — Canal Saúde Blessy**

Para dúvidas técnicas sobre a fórmula, protocolos de prescrição ou materiais de suporte clínico, entre em contato com a coordenação do Canal Saúde. Estamos construindo uma base de evidências e protocolos de uso clínico da Blessy — sua contribuição como prescritora é fundamental.

[useblessy.com.br](http://useblessy.com.br)