

# 10 anos.

*Existe uma década silenciosa entre o que parece normal e o que ainda pode ser transformado.*

*Antes dos sintomas.*

*Antes do diagnóstico.*

*Antes da perda percebida.*

*A maioria das pessoas chama esse período de normalidade.*

*Nós acreditamos que é onde saúde, performance e longevidade começam a ser decididas.*

# A janela silenciosa.

*Normal não é ótimo. Um exame é foto, a trajetória é vídeo.*

*Entre os dois, a saúde se decide.*

## Você se acostuma.

*E acha que é a idade.*

### VITALIDADE

Disposição que não volta no domingo.

### COGNIÇÃO

Nome que escapa. Atalho que se perde.

### IMUNIDADE

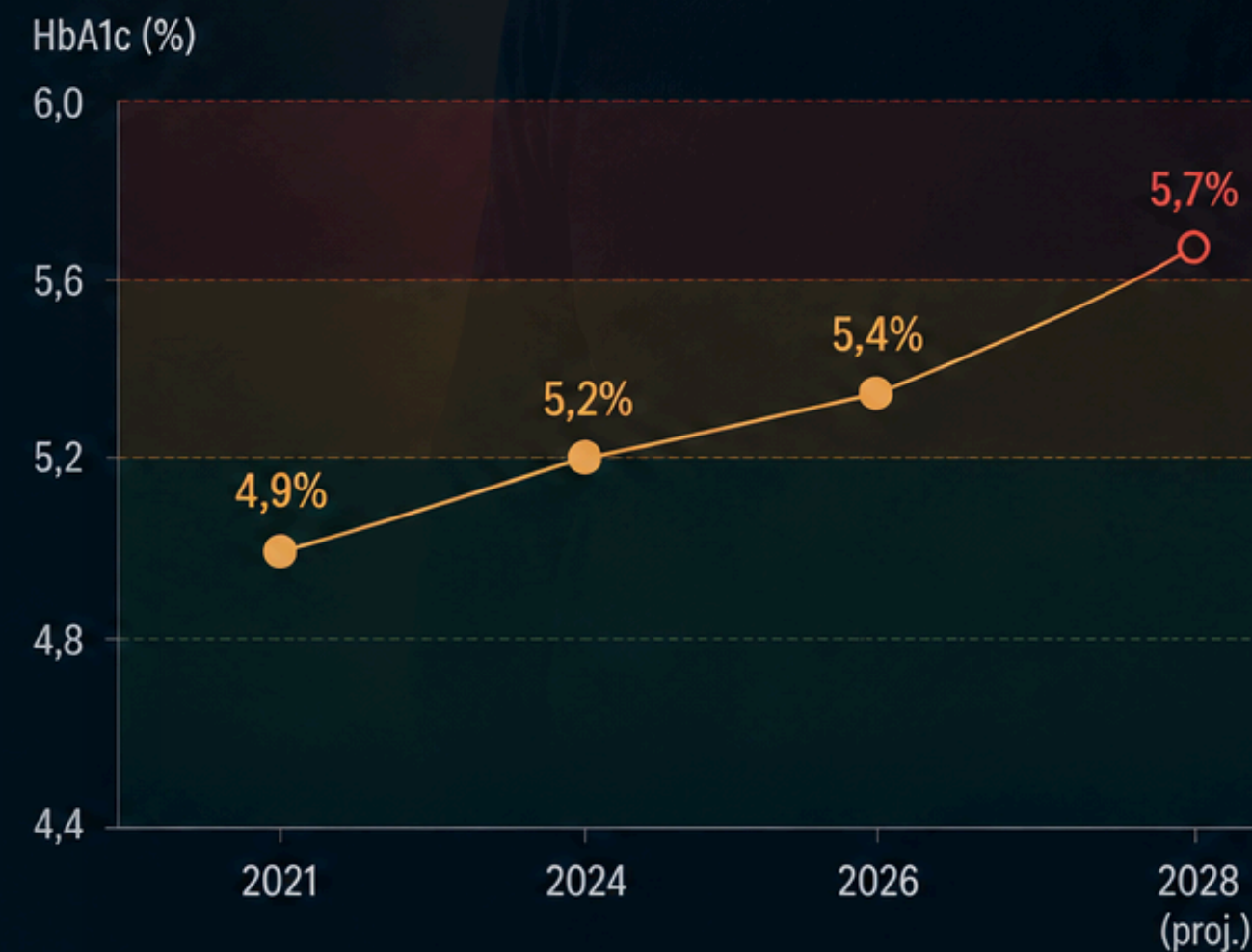
Três viroses num ano, antes nenhuma.

### COMPOSIÇÃO

Treino igual. Menos resultado.

### HORMÔNIOS

Desejo que esfria. Humor que oscila.





# Vinte anos de consultório. Uma certeza:

*Viver mais não é o mesmo  
que viver bem.*

DIREÇÃO CLÍNICA

**Dr. Getúlio Amaral Filho**

Nefrologista · Comitê Cardiorrenal · SBN

Medicina Funcional Integrativa · ABMFI

Autor · *Antes — A Janela Silenciosa* (2026)



P

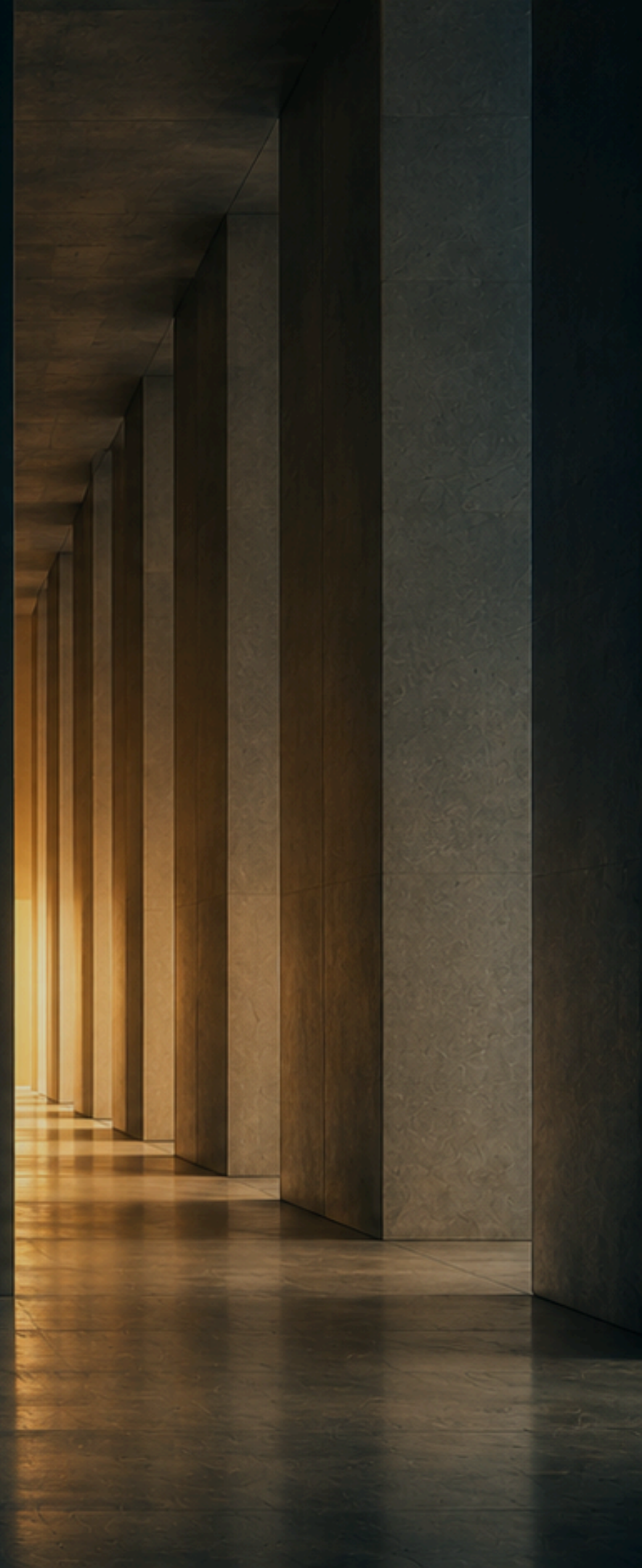
# Continuum.

*um programa Plenya*

100% ONLINE · SEMESTRAL OU ANUAL

Saúde construída no tempo, em conjunto, com método.

*«Viva bem, viva mais.»*



# Continuum muda o que se faz com a sua saúde.

*I*

## Enxergar antes.

Antes do sintoma.

Antes do diagnóstico.

*II*

## Acompanhar de perto.

No ritmo certo.

Sem perder o fio.

*III*

## Agir com precisão.

Com método.

Com medida.

Com equipe.

*Esses são os três verbos que mudam tudo.*

# Três crenças que mudam tudo.

## I

«Meus exames estão normais.»

### Normal não é o mesmo que ótimo.

Entre o «aceitável» do laudo e o «ótimo» que sua biologia pede, existem dez, quinze, vinte anos: a janela silenciosa.

## II

«Já tenho cardiologista, endocrinologista, ginecologista.»

### O médico-gestor articula. Não substitui.

Coordena longitudinalmente com os médicos que você já tem. Todos veem o mesmo painel. Cada decisão conversa com as outras.

## III

«Vai dar resultado mesmo?»

### O Escore mostra a curva.

A primeira leitura sai na consulta inicial. A curva começa a se mover entre o primeiro e o terceiro mês, quando os primeiros ajustes maduram.



# O Continuum Plenya não é para todo mundo.

*É para quem reconhece um destes momentos.*

*I*

## **Faz tudo certo, e os sinais não somem.**

Treina, come, dorme. Mesmo assim a disposição não volta, o intestino bagunça, três viroses no ano. Sintomas pequenos que, juntos, descrevem um terreno em desgaste.

*III*

## **Carrega mais do que a si mesmo.**

Sócios, equipe, filhos, pais. Gente depende de você inteiro. Saúde virou alicerce do que você sustenta.

*V*

## **Informação demais, integração de menos.**

Personal, nutri, terapeuta, médico, cada um no seu pedaço. Wearables, painéis, relatórios: dado sobrando, decisão faltando.

*II*

## **Recebeu o susto.**

Um exame que assustou, um diagnóstico de família, um aniversário que doeu. A janela parecia distante e ficou perto demais.

*IV*

## **Está numa transição que ninguém nomeia.**

Sono, humor, corpo: algo está mudando e a resposta clínica é «ainda não é nada» ou «é da idade». Falta um mapa.

*VI*

## **Quer estar inteiro para quem ainda vai chegar.**

Filho pequeno aos 45, projetos que não cabem em dez anos. A pergunta deixou de ser quanto vou viver: virou como vou estar quando precisarem.

*Não como diagnóstico, como o ponto da vida em que faz sentido construir saúde no tempo, em conjunto, com método.*



# Equipe Plenya.

Falando a mesma língua, sobre o mesmo painel, sobre a mesma pessoa.

*Encontros semanais online, em rotação.*

*Médicos · Nutrição · Psicologia · Educação Física*

*Porque o corpo não funciona em partes.*

# AGIR.

*Quatro pilares integrados.*

## A

Atividade Física, Alimentação  
e Suplementação Inteligente

*Os três motores que nenhuma medicação  
substitui.*

## G

Gestão Clínica  
e Metabólica

*Leitura ampliada que nenhum checkup  
convencional entrega. Conduta integrada,  
ajustada a cada ciclo.*

## I

Integração  
Mente-Corpo

*Memória, disposição, humor, estresse e  
vínculos: sintomas emocionais e biologia  
tratados no mesmo plano.*

## R

Ritmo Circadiano  
e Repouso

*Sono, descanso, rotina, horários e luz: a  
base dos outros três pilares.*

A · G · I · R

# O corpo lido como um só sistema.

Cardiovascular

Gastrointestinal

Genético (painel de longevidade)

Hematológico

Hepático

Hormonal

Imune e Inflamatório

Metabólico

Neurológico

Nutrologia e Micronutrientes

Osteomuscular

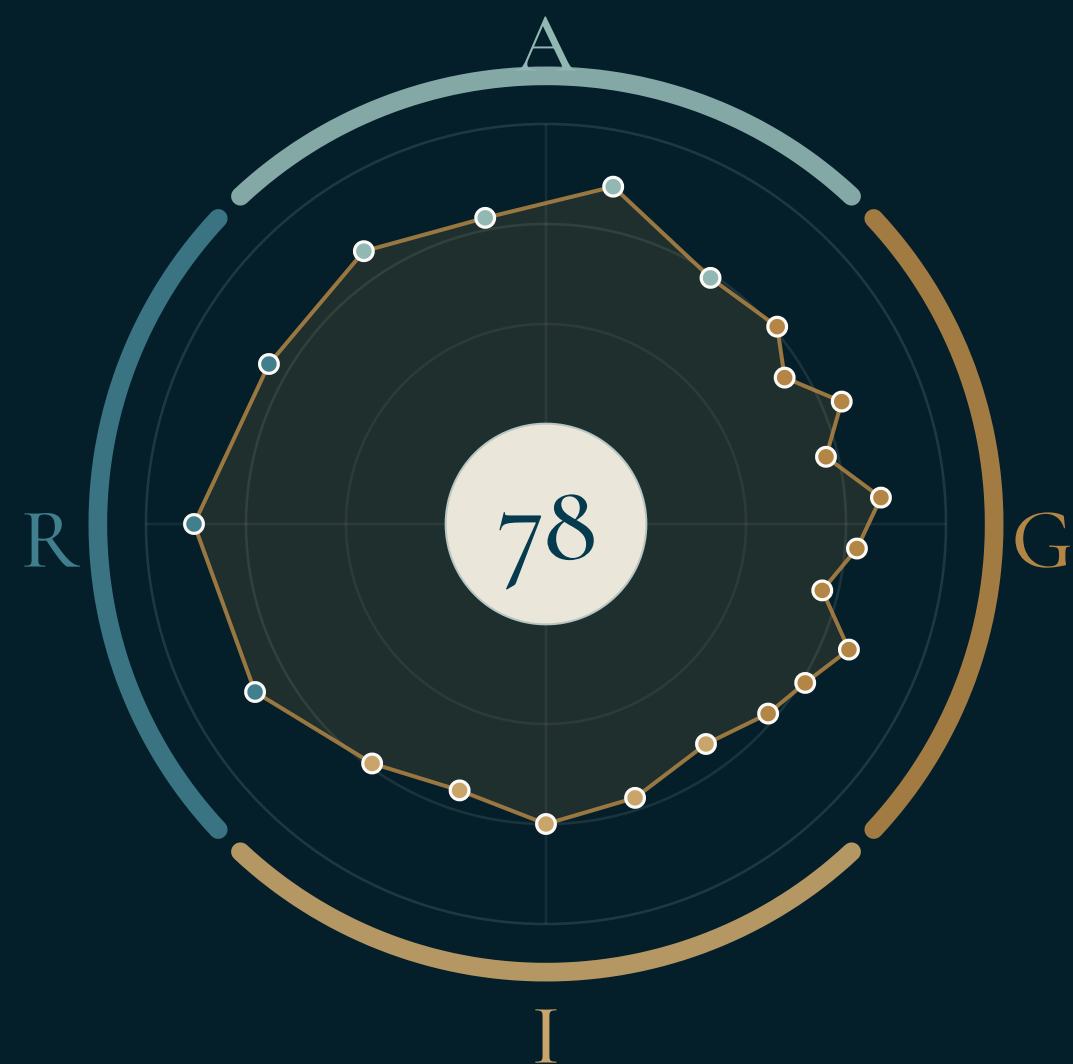
Pulmonar

Rastreio Oncológico

Renal

*É isto que o médico-gestor articula.*





• A 80 • G 76 • I 72 • R 84

EXEMPLO · 22 PILARES · ESCALA 0 – 100

# Escore Plenya.

*Não é uma nota. É um mapa.*

Mais de **800 itens** (história, sintomas, exames, hábitos, medicamentos) organizados nos quatro pilares do Método AGIR e consolidados numa pontuação clara, evolutiva e personalizada.

Recalculada a cada encontro do Continuum. A curva mostra o que avançou, o que estagnou e onde a próxima intervenção entra.

*Direção, não punição.*

# Do tempo zero ao próximo horizonte.

*Uma trajetória clínica, não uma sequência de consultas.*

## SEMANA 1

### Quatro consultas online.

- Uma consulta com cada profissional
- Escore Plenya preenchido

## SEMANA 2

### Reunião da equipe e abertura do plano.

- Reunião dos quatro profissionais
- Plano integrado montado
- Médico devolve a leitura clínica

## SEMANAS SEGUINTE S

### Encontro semanal, em rotação.

- Encontro semanal online
- Um profissional por vez
- Ciclo AGIR completo a cada 4 semanas

## ENTRE ENCONTROS

### Box e WhatsApp.

- Box personalizado, suplementos e manipulados
- WhatsApp em horário comercial

## EVOLUÇÃO CONTÍNUA

### Acompanhamento e próximo horizonte.

- Exames periódicos
- Reavaliação do Escore
- Ajustes conforme evolução
- Avaliação dos objetivos
- Próximos horizontes

# O cuidado chega em forma de objeto.

*A ponte entre os encontros.*

Após a elaboração do plano, um box personalizado chega até você. Mimos selecionados pela equipe, suplementos e manipulados específicos do seu protocolo.

À medida que o plano se ajusta, novos boxes seguem o mesmo ritmo, preparados sempre que houver indicação.

*O Continuum acontece também entre as videochamadas.*



# Para quem o Continuum *não* é.

*Quanto mais cedo a gente alinha expectativa, melhor o cuidado funciona, e o tempo de quem ainda nem chegou.*

## *I* Quem busca solução pontual.

Um sintoma agudo, uma dúvida específica, um exame para interpretar, isso resolve em uma Consulta Plenya. O Continuum é compromisso de seis ou doze meses.

## *II* Quem não quer mudar nada.

O Continuum não muda o que você não quiser mudar. Mas também não funciona se a vontade não está. A equipe propõe, devolve dado, ajusta junto. Você executa.

## *III* Quem precisa de pronto-atendimento.

Não somos urgência. O grupo de WhatsApp atende dúvidas em horário comercial, não substitui pronto-socorro nem ambulatório de plantão.

*Dizer não com clareza é parte do cuidado.*

## O que entra.

Quatro consultas online iniciais, uma com cada profissional

Painel genético de longevidade com análise pela equipe Plenya

Reunião da equipe e construção do plano integrado

Encontros semanais online durante todo o período

Box Plenya na abertura e sempre que houver indicação: mimos personalizados, suplementos e manipulados

Reavaliações trimestrais do Escore e dos objetivos

Avaliação final estruturada ao fim do ciclo

WhatsApp com os quatro profissionais, em horário comercial

## O que fica de fora.

Exames laboratoriais e de imagem, realizados no laboratório de sua escolha

Atendimento presencial em Londrina, em Consultas Plenya separadas

*Tudo o que importa para construir saúde no tempo.*



# Dois horizontes de compromisso.

*Seis ou doze meses de cuidado contínuo.*

6m

CONTINUUM SEMESTRAL

## Seis meses.

Ciclo completo: avaliação inicial, plano integrado, encontros semanais online em rotação, reavaliação trimestral do Escore e fechamento estruturado.

INVESTIMENTO

R\$ 25.000 à vista  
ou em 12x de R\$ 2.500

*O primeiro ciclo.*

12m

CONTINUUM ANUAL

## Doze meses.

Mesma estrutura, com mais reavaliações trimestrais ao longo do ano e a consolidação dos hábitos no tempo.

INVESTIMENTO

R\$ 40.000 à vista  
ou em 12x de R\$ 3.750

*O ano que sustenta a trajetória.*

Doze vagas a cada janela trimestral.

*As condições de pagamento, ajustamos juntos.*



PLENYA

*Viva bem,  
viva mais.*

*Comece hoje.*

DR. GETÚLIO AMARAL FILHO

*Direção Clínica · Plenya*