



DRAMA CIENTÍFICO-FILOSÓFICO

O Silêncio das Mitocôndrias

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli

Maria Lusia de Moraes Belo Bezerra

Fábio Luiz Fregadolli

*Texto dramaturgico científico inspirado no livro "Dieta Cetogênica: Evidências Científicas"
de Andrea Marques Vanderlei Fregadolli*

Metabolismo

A linguagem silenciosa do corpo

Cetose

Memória evolutiva ancestral

Reconexão

O retorno ao equilíbrio biológico

Quem Habita Este Drama?



Helena

Pesquisadora e nutricionista. Inteligente, exausta e emocionalmente sobrecarregada.



Mito

Representação simbólica da desinformação alimentar e do excesso moderno. Sarcástico e sedutor.



β OHB

Personificação do beta-hidroxibutirato. Calmo, quase poético. Representa equilíbrio metabólico.



Mitocôndria

Figura híbrida entre humano e máquina biológica. Simboliza energia celular.

Cortisol

Inquieto, acelerado, ansioso.

Insulina

Emocional, sobrecarregada e cansada.

Corpo

Narrador simbólico. Voz profunda e filosófica.

ATO I – O RUÍDO

Cena 1: O Excesso

(Luzes fortes. Sons de notificações, propagandas, relógios e batimentos acelerados.)

HELENA: Eu conto calorias... Faço dieta... Estudo metabolismo... Mas meu corpo parece estar em guerra comigo.

Cortisol Grita

"Mais rápido. Mais produtividade. Mais açúcar. Mais café. Você não pode parar."

Helena Responde

"Eu não durmo. Minha mente não desliga. Minha fome não acaba."

Resultado nos exames:

Inflamação. Resistência insulínica. Fadiga. Ansiedade.

HELENA: *Como um corpo pode gritar tanto em silêncio?*

O Mercado do Excesso

MITO: O problema não é o excesso... É você que não tem disciplina.

→ **Coma de três em três horas**

A promessa de controle metabólico que nunca chega.

→ **Conte calorias**

A ilusão de que números são a única linguagem do corpo.

→ **Compre suplementos**

A solução externa para um problema que é interno.

→ **Persista no cansaço**

A glorificação do sofrimento como virtude.

⚠️ HELENA: "Mas eu sigo tudo." – MITO: "Então tente mais forte." –
(HELENA desaba lentamente.)

Cena 1: O Silêncio Bioquímico

(As luzes diminuem. Sons ficam lentos. Surge β OHB.)

β OHB: Talvez... O corpo não precise de mais estímulo. Talvez precise de pausa.

HELENA: Quem é você?

β OHB: Sou aquilo que nasce quando o ruído metabólico silencia. Sou energia limpa. Sou cetose.

O que é β OHB?

Beta-hidroxibutirato – o principal corpo cetônico produzido pelo fígado durante a cetose.

- Combustível cerebral eficiente
- Sinalização anti-inflamatória
- Memória evolutiva ancestral

i **MITO:** "Perigoso. Radical. Moda da internet." – **β OHB:** "Não. Sou memória evolutiva. Antes da abundância artificial, o corpo já sabia sobreviver comigo."

ATO II – CENA 2

As Mitocôndrias Falam

MITOCÔNDRIA: Eu sou o centro da sobrevivência.

Quando o excesso domina

Eu inflamo. Oxido. Enfraqueço. A energia celular colapsa sob o peso do ruído metabólico constante.

Quando a cetose chega

...eu volto a respirar. As luzes douradas aumentam. A coerência retorna ao sistema.

HELENA: Então a energia não vem apenas da comida?

MITOCÔNDRIA: Ela vem da coerência.

ATO III – A CURA SILENCIOSA

Cena 1: O Cérebro Cetogênico

(Som suave. HELENA agora mais calma.)



A Mente Desacelera

HELENA: "Minha mente desacelerou." – **βOHB:** "Porque o cérebro também sente fome de estabilidade."



Cortisol Enfraquece

CORTISOL: "Ela não precisa mais correr?" – **βOHB:** "Não para sobreviver."



Insulina Respira

INSULINA: "Finalmente... Alguém me ouviu." A sobrecarga hormonal começa a se dissipar.

O Diálogo Interior

HELENA: Então a cura não era uma guerra?

A Inflamação era Linguagem

O corpo não gritava por punição – ele comunicava um desequilíbrio profundo que precisava ser ouvido, não suprimido.

O Cansaço era Aviso

Cada sinal de fadiga era um pedido de reorganização bioquímica, não uma falha de caráter ou falta de disciplina.

A Fome era Desorganização

A fome incontrolável não era fraqueza – era o resultado de um sistema metabólico em colapso buscando estabilidade.

✔ **CORPO (Narrador):** "Nunca foi uma guerra. O corpo não deseja punição. Deseja equilíbrio."

HELENA: E a cetose? – **CORPO:** Uma lembrança ancestral de que o organismo sabe retornar.

ATO IV – A RECONEXÃO

Cena Final: Todos em Cena

(Todos os personagens em cena. Luz suave.)

Mito Questiona

"Então o excesso não é evolução?"

Mitocôndria Responde

"Não. Evolução é adaptação inteligente."

β OHB Conclui

"O corpo humano não nasceu para viver em estado permanente de sobrecarga."

HELENA (Serena): Passei anos tentando controlar meu corpo. Mas ele só queria ser escutado.

O Corpo Fala

CORPO: O silêncio bioquímico não é vazio. É organização.



Hormônios voltam a conversar

O diálogo interno se restabelece quando o ruído metabólico cessa.



Células voltam a respirar

A mitocôndria recupera sua função plena dentro do silêncio cetogênico.



O cérebro abandona a ameaça

O estado de alarme crônico se dissolve quando o corpo encontra coerência.



A verdadeira cura raramente faz barulho. Ela acontece lentamente... dentro das mitocôndrias. Dentro do sono. Dentro da inflamação que desaparece.

**A saúde é o instante
em que o corpo
lembra como existir
em harmonia.**