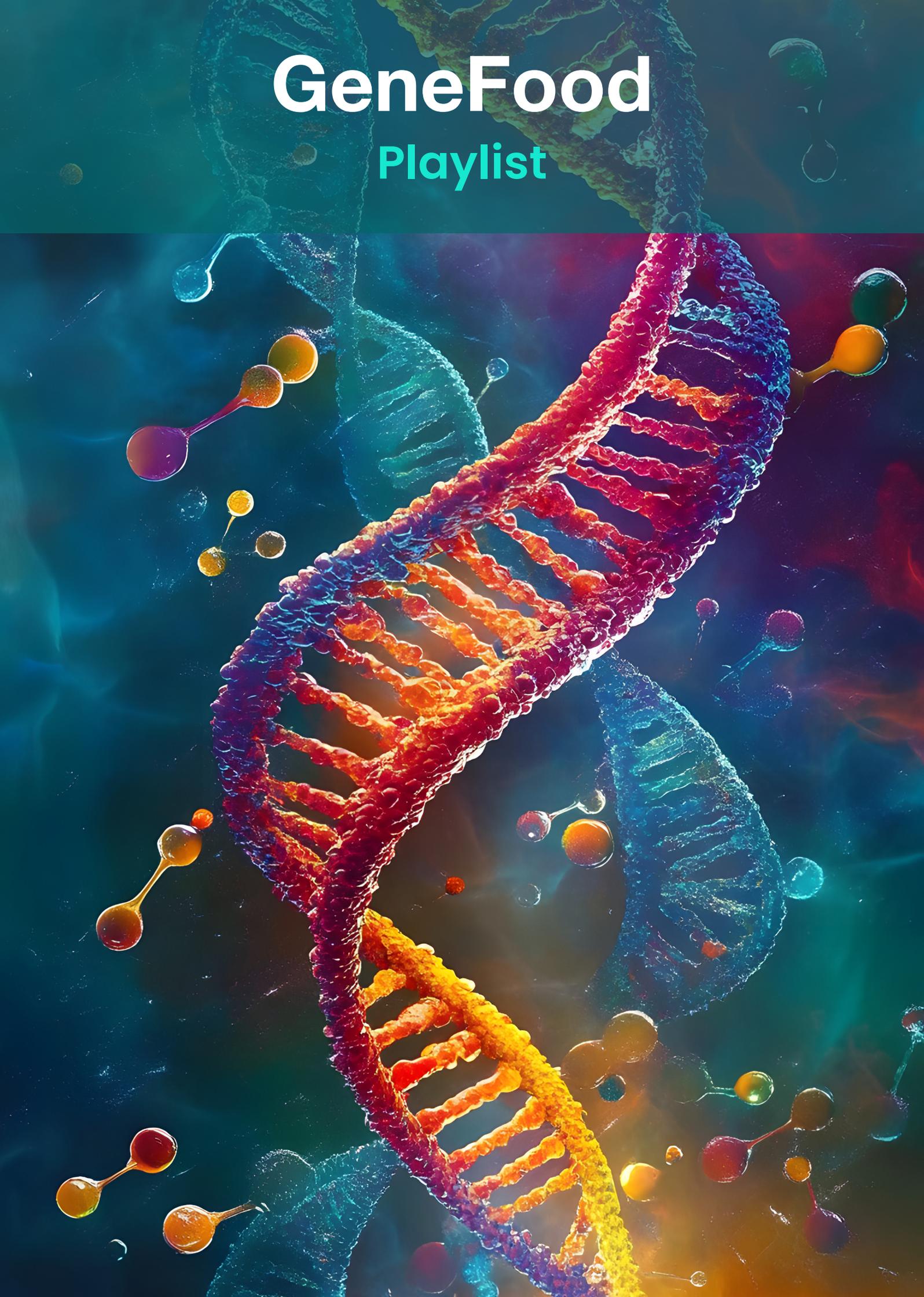


# GeneFood

## Playlist





## Disclaimer

A *GeneFood* Playlist é uma proposta que conecta ciência, música e poesia para estimular a reflexão sobre a relação entre nossos genes e a experiência humana. As músicas associadas a cada gene foram escolhidas de forma simbólica e intuitiva, e não representam uma relação científica comprovada ou recomendação médica. O objetivo é apenas criar um campo vibracional que convide à consciência e à apreciação da vida — não interpretar ou tratar condições de saúde.

# GeneFood Playlist

## Vislumbrando um Futuro Radiante

Você já imaginou uma playlist associada aos nossos genes?

A **GeneFood Playlist** busca a essência da inter-relação entre genética, alimentação, estilo de vida e sensibilidade humana, embalando tudo isso em algo que inspira, motiva e entusiasma. Utilizamos o poder da música para dar “personalidade” aos nossos genes!

Estamos criando algo inédito, ajudando a compor um futuro onde a saúde será entendida como uma verdadeira “sinfonia pessoal” e transformando a complexidade da genética em algo mais compreensível através da universalidade e da emoção que as músicas nos trazem. Desta forma, podemos modificar a relação das pessoas com as informações genéticas, usualmente enraizadas em medos, riscos, doenças.

Nosso propósito é transformar dados genéticos em uma experiência humana rica e multifacetada com o poder de:

### O Empoderar o Indivíduo:

Ao compreender seus genes através de uma linguagem que lhes toca (a música), as pessoas se sentirão mais conectadas e no controle de sua saúde.

### O Desmistificar a Genética:

A complexidade da genética se torna mais facilmente digerível e até emocionante.

### O Criar Hábitos Sustentáveis:

A conexão emocional gerada pela música pode solidificar hábitos saudáveis, tornando-os menos uma obrigação e mais uma jornada pessoal, vibrante e viva.

A escolha das músicas não é aleatória: Para integrar a **GeneFood Playlist**, a música precisa cumprir três requisitos:

**O Ajuste vibracional** – Ao ouvir, a música deve transmitir a energia do gene, e não apenas combinar pela letra.

**O Autenticidade emocional** – Ela precisa, de fato, despertar entusiasmo (a regra nº 1 da Fórmula GeneFood).

**O Coerência contextual** – Sua vibração deve se encaixar no fluxo da playlist, especialmente em festas ou encontros conscientes.

Assim, a busca por harmonia, sincronia e beleza coerente transformou a **GeneFood Playlist** em uma obra elegante e refinada. Aqui, a imaginação é o único limite. Você também **pode (e deve) criar a sua própria playlist** à medida que compreende o papel de cada gene. Afinal, a identificação com as músicas é frequencial – é preciso vibrar positivamente para que elas se tornem parte da sua própria sinfonia genética.

## GeneFood Playlist

ABCG5	Heroic Epic - Florews
ABCG8	How Long Will I Love You - Jon Boden, Sam Sweeney, Ben Coleman
ADH1B	Arrival of the Birds - The Cinematic Orchestra
ADH1C	By your side - Sade
ADIPOQ	Angel - Sarah McLaclan
ADORA2A	Secret Garden - Bruce Springsteen
ADRB2	Strong - London Grammar
ADRB3	Wonderful Life - Katia Melua
ALDH2	It must have been love - Mark Wilkinson
APOA1	Shine - Benjamin Francis Leftwich
APOB	Ordinary World - Duran Duran
APOC3	I put an spell on you - Nina Simone
APOE	Return to Innocence - Enigma
BMAL1	Bitter Sweet Symphony - The Verve
BCMO1	Summer - Steve Vroeger
BDNF	Gratitude - Above & Beyond
CAT	The power is here now - Alexia Chellun
CBS	Journey of Discovery - Elephant Music
COMT	Sweet Dreams - Eurythmics
CYPIA2	Smooth - Santana
DIO2	Everloving - Moby
DRD2	Sugar - Robin Schulz
DRD4	Need you tonight - INXS
ELOVL2	To build a home - The Cinematic Orquestra
eNOS	Somewhere Only We Know - Keane
EPHX1	Unstoppable - Sia
Fator V de Leiden	Just the two of us - VDVM
FGF	Torn - Natalie Imbruglia
FTO	Dog Days Are Over - Florence + The Machine
FUT2	Bette Davis Eyes - Kim Carnes



HTR2A	If You Believe – Strive to Be ft. Ellie Barry
IL6	Rise Up – Andra Day
MAOA	Notorious – Duran Duran
MMP1	Elastic Heart – Sia
MTHFR	Divano – Era
MTR	Never Tear Us Apart – INXS
MTRR	Another Love – Tom Odell
MYRF	Thunder – Imagine Dragons
NPY	As Long As You Love Me – Backstreet Boys
NQO1	Saturn – Sleeping at last
NR3C1	I Will Survive – Nils Langren
NRF2	Hymn for the Weekend – Cold Play
NRG1	The Look – Roxette
OXTR	Can't Help Falling in Love – Elvis Presley
PEMT	7 seconds – Youssou N'Dour & Neneh Cherry
PER2	Daylight – David Kushner
PER3	Relax – Frankie goes to Hollywood
PPAR-A	Ride Like the Wind – Christopher Cross
PPAR-D	Hall of Fame – The Script
PPAR-G	Bohemian Rhapsody – Angelina Jordan
SIRT1	The Nights – Avicii
SIRT3	The Perfect Life
SIRT6	I'll Be There- WildVibes
SLC6A4	Don't You Forget About Me – Simple Minds
SOD2	Paradise – Goldbird
SOD3	Believer – Imagine Dragons
STAT3	The Scientist – Coldplay
TNF-A	Shake it Out – Florence + The Machine



## GeneFood Playlist ABCG5

### Heroic Epic – Floreus

O ABCG5 age como um guardião elegante:

decide o que entra, o que sai, o que o corpo deve manter ou liberar.

Ele regula o fluxo com discrição, mas firmeza.

Heroic Epic traduz exatamente isso: uma força que atua com integridade.

É a música de quem não precisa provar nada: só seguir em frente, com o campo interno alinhado.

## GeneFood Playlist ABCG8

### How Long Will I Love You – Jon Boden, Sam Sweeney, Ben Coleman

O ABCG8 é responsável por manter o fluxo, o equilíbrio, o não-acúmulo.

Ele escolhe o que vai e o que fica, com delicadeza bioquímica.

“How long will I love you” é o reflexo perfeito disso: um amor que não prende, mas acompanha ao longo do tempo com leveza.

Ela canta: “Vou te amar o tempo que for preciso – sem excesso, sem apego, só com verdade.”

Ela flui como o ABCG8: amorosamente seletiva, essencialmente fluida.

## GeneFood Playlist ADH1B

### Arrival of the Birds – The Cinematic Orchestra

O ADH1B dá início à metabolização do álcool, transformando o prazer entorpecente em um chamado à lucidez – ainda que isso gere, por instantes, algum desconforto.

“Arrival of the Birds” traduz este exato instante: o momento sutil em que o corpo decide retomar a consciência.

É o início do voo de volta.

## GeneFood Playlist ADH1C

### By your side – Sade

O ADH1C, como o ADH1B, inicia o processo de metabolizar substâncias tóxicas, como o álcool.

Esta música da Sade é como este gene: ela não nega o que dói – mas fica ali, ao lado, até a dor se transformar. O ADH1C também está ali, firme, procurando evitar que os efeitos da conversão do álcool a acetaldeído prejudiquem o organismo.

É a canção da presença sólida, constante e segura.

## GeneFood Playlist ADIPOQ

### Angel – Sarah McLachlan

A adiponectina é o sopro silencioso que suaviza o terreno interno.

Ela não impõe, não grita, não força: apenas envolve, anunciando proteção por onde passa.

Age nos bastidores do metabolismo com doçura e precisão, modulando a inflamação, restaurando a fluidez e acalmando excessos com um gesto pouco perceptível, mas essencial.

“Angel” traduz sua essência: uma canção que acaricia o corpo em sobrecarga;

uma presença que convida ao descanso sem culpa, à confiança sem exigir explicação.

Este gene não clama por cura – ele sussurra:

“Está tudo bem. Estou aqui com você para lhe proteger. Você não precisa carregar tudo sozinho.”

Em sua frequência mais pura, a adiponectina não apenas regula. Ela acolhe.

## **GeneFood Playlist ADORA2A**

### **Secret Garden - Bruce Springsteen**

O gene ADORA2A está ligado à sensibilidade aos estímulos, ansiedade, percepção sensorial sutil e equilíbrio entre o estado de alerta e o relaxamento.

"Secret Garden" evoca um estado onde a sensibilidade se torna uma força.

Um convite para entrar em um jardim secreto interno — exatamente como propõe a modulação do ADORA2A quando exercendo plenamente a sua função.

Em sua melhor expressão, afina o relógio do descanso, estabiliza o humor e ensina o corpo a pousar: menos pressa, menos ansiedade.

## **GeneFood Playlist ADRB2**

### **Strong - London Grammar**

O gene ADRB2 responde ao chamado da vida como um radar sensível: detecta perigo, emoção, entusiasmo — e transforma tudo em movimento físico: respiração, batimentos, tensão muscular.

É o gene que escuta o mundo e manifesta os alertas no corpo.

"Strong" é o eco perfeito para ele: começa como um sussurro de fragilidade e cresce até revelar força, atenção, posicionamento.

Porque é justamente isto que o ADRB2 nos ensina: ser forte não é endurecer; é sentir profundamente e reagir. E nos lembra:

"Mesmo quando tudo pulsa forte demais, você ainda pode se reequilibrar. Coragem."

## **GeneFood Playlist ADRB3**

### **Wonderful Life - Katia Melua**

O gene ADRB3 atua nas profundezas do corpo. Ele regula o metabolismo energético como quem acende um fogo secreto — não para correr, mas para continuar. Ele mantém o calor e o equilíbrio quando o mundo desacelera: nas noites frias, no silêncio entre as refeições.

"Wonderful Life" é a sua tradução exata: não grita, não apressa, não força.

Esta música acolhe o momento presente como ele é.

Tanto a música quanto o gene nos lembram que a vida é maravilhosa não porque é intensa, mas porque permanece — mesmo nos intervalos. Ao ouvir essa canção, o metabolismo emocional também desacelera. O corpo se acalma. Encontra a paz.

## **GeneFood Playlist ALDH2**

### **It must have been love - Mark Wilkinson**

O gene ALDH2 ajuda a eliminar toxinas do corpo, especialmente o acetaldeído — subproduto do álcool — e, de maneira similar, emoções mal metabolizadas.

Quando ele não funciona bem, o corpo sofre com o que não consegue processar.

Fica mais vulnerável ao vinho, à mágoa, à lembrança que insiste em voltar.

"It Must Have Been Love" é a canção perfeita para este gene.

Porque, às vezes, a dor do que passou deixa um rastro bioquímico.

Um gosto amargo no corpo. Um nó na garganta.

ALDH2 quer limpar. Quer transformar lágrima em alívio. Memória em movimento. Amor em aprendizado. Esta música é como um detox emocional — ela canta para os que ainda sentem demais, pedindo para soltar.

## GeneFood Playlist APOA1

### Shine – Benjamin Francis Leftwich

O gene APOA1 está profundamente ligado ao HDL, o chamado “colesterol bom” – responsável por limpar, proteger e manter a circulação fluida.

“Shine” é a música perfeita para este papel silencioso e vital: a frequência da proteção suave.

APOA1 é o código que a traduz. O gene que sussurra: “Deixe fluir. Deixe brilhar. Deixe o coração leve.” Esta canção é como um bálsamo: ao cuidar da limpeza e do brilho do corpo, também nutre as emoções, clareia os pensamentos e abre espaço para a fluidez acontecer de forma plena e verdadeira.

## GeneFood Playlist APOB

### Ordinary World – Duran Duran

O gene APOB dá forma e direção às partículas de LDL no sangue. Mas, às vezes, carrega mais do que precisa: não só lipídios, mas pesos simbólicos, cargas emocionais, histórias acumuladas.

“Ordinary World” é o respiro de que ele precisa – uma ode à delicadeza de seguir adiante, aprendendo e reaprendendo sempre.

Conduz com suavidade por entre perdas, excessos e tentativas de encontrar sentido, sussurrando que, mesmo com tudo o que foi, ainda pode escolher um caminho de leveza.

O APOB cumpre um papel de redenção bioquímica e emocional ao reorganizar o que carrega e soltar o que não serve mais. Porque a verdadeira saúde nasce da decisão de fluir. Sempre.

## GeneFood Playlist APOC3

### I Put a Spell on You – Nina Simone

O gene APOC3 é o mestre dos triglicerídeos, mas carrega um poder que assusta.

Quando ele está muito ativo, parece que ele lança um feitiço bioquímico, dizendo:

“Esta gordura vai ficar aqui e ninguém me impede!”

“I Put a Spell on You” é a trilha sonora exata para ele.

Com a voz mágica e possessiva de Nina Simone, esta música diz tudo que o APOC3 não deveria, mas insiste em dizer ao metabolismo: “Você é meu. Você não vai a lugar nenhum!”

Mas, calma! Toda maldição tem a sua cura. A boa notícia?

Com estilo de vida certo, a magia se quebra, o feitiço se desfaz e os triglicerídeos são controlados com dignidade.

O APOC3 pode até enfeitiçar, mas esta música nos lembra: sempre temos poder de escolha – e feitiços podem ser desfeitos.

## GeneFood Playlist APOE

### Return to Innocence – Enigma

O gene APOE é o guardião das memórias e da fluidez cerebral. Mas, quando suas variantes se desequilibram, ele nos desafia: você consegue voltar ao essencial?

“Return to Innocence” nos convida a um recomeço – limpo, puro, ancestral.

Com sua batida xamânica e voz etérea, a música ecoa a sabedoria do APOE.

Voltar à inocência significa simplificar o terreno interno – escutar as gorduras certas, reparar membranas, limpar o que pesa, devolver leveza às sinapses e clareza às lembranças.

Ao optar pelo óbvio que sustenta o cérebro – água, sono, silêncio, luz da manhã, alimento não processados, gesto amoroso – tudo, inclusive o pensamento, volta a fluir.

## **GeneFood Playlist BCMO1**

### **Summer – Steve Vroeger**

O gene BCMO1 converte o beta-caroteno em vitamina A – luz transformada em visão. Mas nem sempre faz isso com facilidade e, quando a conversão falha, é como se o verão interno perdesse o brilho.

"Summer" vem como uma onda quente, trazendo aquela sensação de vitalidade solar que o BCMO1 tanto deseja para cumprir o seu papel.

## **GeneFood Playlist BDNF**

### **Gratitude – Above & Beyond**

BDNF é o adubo do cérebro: sem ele, nossos neurônios murcham; com ele, florescem.

Esta proteína responde ao amor-próprio, ao movimento, à conexão emocional profunda.

"Gratitude" eleva tudo isso – com uma vibração que abre o peito, preenche os espaços internos e faz o corpo dançar por dentro.

Quando você sente gratidão, o BDNF responde com sinapses em festa.

Cultivar a gratidão é, literalmente, nutrir o cérebro.

## **GeneFood Playlist BMAL1**

### **Bitter Sweet Symphony – The Verve**

O gene BMAL1 é o maestro do relógio biológico: em parceria com o gene CLOCK, abre e fecha programas ao longo de 24 horas – vigília, metabolismo, temperatura, hormônios e imunidade entram em cadência. Desalinhado, tudo fica disperso; em boa sintonia, a vida ganha ritmo coerente.

"Bitter Sweet Symphony" é a metáfora perfeita desta escrita rítmica: um "ostinato", um ritmo contínuo, que avança, firme, do início ao fim, como uma rotina que se mantém mesmo entre as dificuldades do dia-a-dia. A canção lembra que consistência não é rigidez – é presença repetida, elegante, que organiza o corpo sem endurecer.

## **GeneFood Playlist CAT**

### **The power is here now – Alexia Chellun**

O gene CAT nos protege da oxidação – como um escudeiro poderoso.

Quando ele está ativo, é como se dissesse: "Relaxa! A força está aqui agora" (the power is here now).

Esta música, com seu mantra calmo e profundo, ressoa exatamente esta mensagem.

CAT e Alexia sussurram juntos que estamos protegidos.

## **GeneFood Playlist CBS**

### **Journey of Discovery – Elephant Music**

O gene CBS é uma estrada bioquímica que, quando superativa, corre demais e deixa rastros de enxofre e confusão.

Mas esta "corrida" guarda um segredo: a busca por equilíbrio.

Carregar uma variante da CBS é, muitas vezes, percorrer um caminho complexo de descoberta interna e transmutação: revelando, liberando, reorganizando.

"Journey of Discovery" é um espelho perfeito: conduz-nos por essa travessia interior, um túnel

---

<sup>1</sup> Ostinato (palavra de origem italiana) é um padrão musical que se repete do início ao fim da música.

de transformação, revelando que até o gene mais apressado precisa parar, contemplar e se redescobrir.

CBS não é um erro: é um convite à alquimia.

É uma jornada onde o corpo aprende a limpar, o coração aprende a confiar, e a alma aprende a seguir — mesmo sem saber o destino.

## **GeneFood Playlist CLOCK**

### **I Adore You — HUGEL**

CLOCK é o metrônomo do corpo. Aquele que marca o compasso do dia.

Gosta de rotina, hábito, repetição com sentido.

Em dupla com o BMAL1, ele escreve o turno de 24 horas: liga a vigília e o apetite ao amanhecer, aquece a temperatura, prepara cortisol pela manhã e abre caminho para a melatonina à noite.

Quando o cotidiano se fragmenta, ele perde batimentos; quando há repetição afetuosa, retoma o compasso.

"I Adore You" ajuda a sincronizar o relógio biológico: batida constante, frase-mantra que ancora a atenção. A cada "I Adore You", dá um recado ao relógio interno: "é por aqui". Manhãs ganham clareza e intenção; noites, penumbra e entrega. É devoção suave que vira cadência fisiológica.

## **GeneFood Playlist COMT**

### **Sweet Dreams - Eurythmics**

COMT é quem "varre" dopamina, adrenalina e estrogênio — o zelador do prazer e do "desligar" do sinal de alerta.

Rápido demais? Você dorme pouco e pensa demais. Lento demais? Tudo lhe sobrecarrega.

"Sweet Dreams" é a trilha da dualidade COMT: doce ilusão, cansaço encantado, intensidade a mil.

Porém, com consciência, o COMT dança entre vigília e descanso e conseguimos atingir o equilíbrio.

## **GeneFood Playlist CRY2**

### **I Remember Everything - Zach Bryan & Kacey Musgraves**

O gene CRY2 guarda a memória da noite e ajuda a regular o relógio interno.

Ele capta sinais de luz e sombra, organizando o ritmo do sono, a reparação celular e o equilíbrio emocional.

Assim como na canção "I Remember Everything", o CRY2 é um Guardiã de Lembranças Profundas: nem todas alegres, mas todas necessárias para formar quem somos.

Ele ensina que o corpo e a alma carregam histórias invisíveis e que até a dor pode se tornar música de cura.

Essa música é a vibração do tempo guardado, da melancolia que se transforma em poesia, e do silêncio noturno que estrutura o dia seguinte.

## **GeneFood Playlist CYP1A2**

### **Smooth - Santana**

O gene CYP1A2 é um dos maestros do detox e do metabolismo, especialmente da cafeína. Ele dita o ritmo com que seu corpo processa estímulos, ajudando a manter energia e clareza sem sobrecarga.

"Smooth" tem a mesma pegada: quente, envolvente, com uma cadência que embala, mas também desperta. A música perfeita para ser associada à cafeína!

Assim como a música, este gene lembra que o segredo está no equilíbrio – intensidade e suavidade dançando juntas, para que seu corpo siga afinado, leve e fluido.

## **GeneFood Playlist – DIO2**

### **Everloving – Moby**

O gene DIO2 converte T4 em T3 ativo, despertando cada célula para uma vitalidade coerente. É o ajuste fino do metabolismo: sintoniza a frequência certa para que corpo e mente funcionem em harmonia.

"Everloving" traduz esse fluxo sereno e constante – uma energia que não explode, mas flui com leveza. É o som do equilíbrio que se renova, mesmo diante de dificuldades.

## **GeneFood Playlist DRD2**

### **Sugar – Robin Schulz**

O gene DRD2 influencia a forma como sentimos prazer, motivação e recompensa.

Quando bem nutrido, ele acende aquela faísca que nos faz dizer "quero mais!" – seja de um bom desafio, de uma dança, ou de um momento leve com quem amamos.

"Sugar" é como este gene: viciante, alegre, com uma batida que mexe o corpo e contamina o humor.

Ele lembra que a vida também é feita de doçura, de deixar-se levar pelo ritmo, de saborear instantes sem culpa – porque prazer saudável também alimenta o DNA.

## **GeneFood Playlist DRD4**

### **Need you tonight – INXS**

O gene DRD4 codifica um receptor de dopamina envolvido em motivação que busca por novidade e sensibilidade a estímulos recompensadores.

Variantes deste gene estão associadas a comportamentos mais exploratórios, intensos e, muitas vezes, impulsivos.

Assim como a batida sedutora e urgente da música "Need You Tonight", o DRD4 desperta aquela sensação de desejo imediato, magnetismo e atração pelo que é novo e vibrante.

## **GeneFood Playlist ELOVL2**

### **To build a home – The Cinematic Orchestra**

O ELOVL2 fabrica as bases lipídicas do cérebro e da retina – ele literalmente constrói "lar" dentro do corpo.

Sua função profunda é criar segurança e longevidade.

"To Build a Home" é melodia e metáfora: pois construir uma casa não é apenas erguer paredes, mas também nutrir raízes.

Este gene nos lembra que cada escolha de alimentos é um tijolo no templo interno da vida longa.

## **GeneFood Playlist eNOS**

### **Somewhere Only We Know – Keane**

O eNOS abre caminhos invisíveis no corpo, dilatando vias por onde o sangue leva vida e presença.

"Somewhere Only We Know" é este mesmo gesto em forma de música: a criação de um espaço

seguro, íntimo, onde o fluxo se torna leve e o coração encontra seu compasso. É a trilha de quem caminha para dentro e reconhece o próprio lugar de pertencimento.

## **GeneFood Playlist EPHX1**

### **Unstoppable – Sia**

EPHX1 transforma toxinas em formas menos perigosas – ele é o agente secreto da desintoxicação. Forte, resiliente, estratégico.

Quando está funcionando bem, nada o detém.

"Unstoppable" é seu hino: uma explosão de poder que atravessa obstáculos com elegância feroz. Ele não recua, mas, sim, recalibra. Como a música da Sia, ele segue. Ninguém pode detê-lo.

## **GeneFood Playlist Fator V de Leiden**

### **Just the Two of Us – VDM**

O Fator V de Leiden altera a dança natural da coagulação: o dueto proteína C + proteína S tem mais dificuldade para desligar o Fator Va (forma ativada do Fator V), e o sistema tende a coagular demais.

"Just the Two of Us" vira lembrança musical dessa parceria protetora: duo em harmonia para manter o sangue em fluxo, nem de menos, nem de mais.

Ouçã como ritual de cadência e leveza: respiração longa, pés descruzados, micro-movimento nas pernas. Na metáfora da canção, o corpo recorda que saúde é equilíbrio dinâmico – cooperação em vez de estagnação.

## **GeneFood Playlist FGB**

### **Torn – Natalie Imbruglia**

O FGB ajuda a selar rupturas para restaurar o fluxo da vida.

"Torn" é o instante em que a ferida ainda pulsa, mas já começa a se fechar – a dança entre a vulnerabilidade e a força que brota do que sobrevive.

É cicatrização em movimento, onde cada passo costura um pouco mais de inteireza.

## **GeneFood Playlist FTO**

### **Dog Days Are Over – Florence + The Machine**

O gene FTO está ligado à regulação do peso corporal e ao equilíbrio energético.

Ele tem um ar de preguiça, mas charmoso ao mesmo tempo, quase sempre dizendo:

– "Exercício físico? Começo segunda..." ou "Só mais um docinho não vai me fazer mal."

Ele adora adiar a mudança, protelar o movimento, encontrar justificativas para ficar no sofá.

É aí que entra Dog Days Are Over – como um grito de despertador, uma sacudida que diz: "Chega de esperar, levanta e vai viver!"

Cada batida lembra que os dias pesados podem, sim, ficar para trás. A música é o empurrão que o FTO precisa: transformar procrastinação em ação, inércia em dança, gula em alegria.

É a trilha sonora que quebra o feitiço da postergação e convida o corpo a celebrar a leveza de existir.

## **GeneFood Playlist FUT2**

### **Bette Davis Eyes – Kim Carnes**

O FUT2 codifica a fucosiltransferase 2, a enzima que "assina" as mucosas com fucose – saliva,

lágrimas, vias aéreas, estômago e, sobretudo, intestino. Essa assinatura define o status secretor, fortalece a barreira mucosa, orienta a microbiota e modula a “conversa” com nutrientes — inclusive com a vitamina B12, que depende de um ambiente intestinal íntegro para ser bem aproveitada.

Quando o FUT2 está em boa cadência, as fronteiras do corpo ficam claras e acolhedoras: menos atrito, mais proteção; menos ruído, mais coerência.

“Bette Davis Eyes” entra como metáfora do brilho sutil de mucosas bem cuidadas — não só no olhar, mas em todo o campo interno.

## **GeneFood Playlist HTR2A**

### **If You Believe – Strive to Be ft. Ellie Barry**

O gene HTR2A modula receptores de serotonina — a substância da confiança, do contentamento interior, da fé sutil que pulsa em silêncio.

Quando em desequilíbrio, esse gene pode mergulhar a alma em névoas emocionais, desconfiança, retração afetiva.

Mas quando bem nutrido, ele é o guardião da esperança bioquímica.

“If You Believe” fala exatamente disso:

do momento em que a alma decide voltar a acreditar — mesmo depois da queda, mesmo sem garantias.

É o canto da serotonina despertando suavemente o coração.

“If you believe, just stand and fight”, sussurra a música — e o HTR2A responde com luz restaurada nas sinapses da alma.

## **GeneFood Playlist IL6**

### **Rise up – Andra Day**

O gene IL6 é mensageiro da inflamação — mas também da resposta à dor, do levantar-se após a queda.

Quando desregulado, ele inflama o corpo.

Mas, quando em equilíbrio, é ele quem ativa a cura, quem sinaliza, dizendo:

– Algo precisa ser olhado. Agora.

“Rise Up” é o hino da coragem silenciosa, da alma que se move mesmo quando está ferida.

É a música que ecoa nas células quando o corpo diz:

“Eu estou cansado. Mas, ainda assim, eu me ergo.”

IL6 não é o vilão. É o alarme vibracional daquilo que quer ser transcendência e superação.

## **GeneFood Playlist MAOA**

### **Notorious – Duran Duran**

O gene MAOA codifica a enzima que desativa serotonina, dopamina e noradrenalina, afinando o tônus emocional, a energia e a assertividade. Quando o circuito está coerente, a presença ganha clareza e direção; quando desequilibra, pode surgir intensidade demais ou apatia.

“Notorious” vibra essa assinatura: traduz essa energia confiante e ousada, onde o indivíduo assume seu espaço e imprime sua marca no ambiente ao redor.

## **GeneFood Playlist MMP1**

### **Elastic Heart – Sia**

O gene MMP1 é o desconstrutor da forma.

Ele rompe o colágeno – não por crueldade, mas por sabedoria estrutural.

É ele quem sabe quando a beleza antiga precisa ceder para dar lugar à regeneração.

"Elastic Heart" traduz exatamente isso: uma alma que rasga, cai, se quebra e reaparece, se forma novamente, se restabelece.

Mais forte. Mais íntegra. Mais livre da armadura que a impedia de sentir.

"I'm still fighting for peace..." (Eu ainda estou lutando pela paz) – canta Sia.

E o MMP1 responde: "Eu destruo para que você renasça mais autêntica."

Esta música é o colágeno emocional em transição. A firmeza que estica até romper. A pele da alma que aprende a se recompor, reestruturar, recomeçar.

## **GeneFood Playlist MTHFR**

### **Divano – Era**

O gene MTHFR é o alquimista silencioso do genoma. Conduz o fluxo dos grupos metil – aqueles pequenos mensageiros que ligam e desligam genes, equilibram neurotransmissores, ativam detox, sustentam a vida em sua forma mais pura.

Quando ele falha, tudo se embota. Mas quando flui, o corpo sente-se sob proteção.

"Divano" é a música que não precisa de tradução, assim como o MTHFR. Que fala uma linguagem invisível, mas profundamente sentida. Esse som ressoa como um mantra da metilação, um sussurro genético que percorre os caminhos mais sutis da existência.

MTHFR não é só um gene. É um portal vibracional.

## **GeneFood Playlist MTR**

### **Never Tear Us Apart – INXS**

O gene MTR mantém conexões bioquímicas vitais, reciclando a homocisteína e sustentando a saúde mental e física.

"Never Tear Us Apart" é o reflexo perfeito dessa função – um lembrete de que certos laços são inquebráveis.

Assim como a melodia profunda e intensa dessa música, o MTR sustenta conexões invisíveis, porém essenciais, que mantêm a vida fluindo com equilíbrio e presença.

## **GeneFood Playlist MTRR**

### **Another Love – Tom Odell**

MTRR é o restaurador silencioso da metilação – ele regenera a enzima MTR, permitindo que o ciclo continue.

Mas quando ele falha, é como se o corpo implorasse por mais energia, mais amor bioquímico, mais reparo.

"Another Love" expressa esse anseio: intenso, às vezes melancólico, mas sempre humano.

É o gene que quer cuidar, mas também precisa ser cuidado. Com tempo, ternura e consciência.

## **GeneFood Playlist MYRF**

### **Thunder – Imagine Dragons**

MYRF é o arquiteto da mielina – a capa de isolamento dos nervos.

É ele quem dá velocidade e precisão aos impulsos elétricos do cérebro e do corpo.

"Thunder é o som exato dessa potência: eletricidade pura atravessando os céus internos, transformando pensamento em ação.

Com MYRF funcionando bem, o trovão vira claridade. É o poder de pensar e agir.

## **GeneFood Playlist NFKB1**

### **Royals – Lorde**

O gene NFKB1 (Nuclear Factor Kappa B Subunit 1) é um maestro da resposta inflamatória. Ele decide quando ativar ou silenciar genes ligados à imunidade, ao estresse e ao envelhecimento celular. Quando hiperativado, gera reações exageradas; quando regulado com sabedoria, cria equilíbrio e resiliência.

A música "Royals", de Lorde, traduz esse poder com ousadia. Ela recusa o excesso, o consumismo e o padrão imposto: "That kind of luxe just ain't for us".

Assim como NFKB1 pode escolher não seguir a cascata inflamatória automática, Royals canta a liberdade de viver com autenticidade, sem se curvar ao "reino" da massa.

Essa canção ressoa com a vibração de romper correntes invisíveis – sejam moleculares ou sociais. Ela lembra que a verdadeira nobreza está em regular o fogo interior, escolhendo simplicidade, beleza essencial e coerência com a própria frequência.

## **GeneFood Playlist NPY**

### **As Long As You Love Me – BackStreet Boys**

O gene NPY é o mensageiro do conforto: sobe no estresse para proteger, suaviza circuitos de alerta e, ao mesmo tempo, aumenta o apetite quando o corpo lê "escassez". Quando há segurança/acolhimento, ele permite que o sistema desarme e o comer volte ao ritmo natural.

"As Long As You Love Me" é esse sinal de segurança afetiva: enquanto o refrão repete "enquanto houver amor", a amígdala aquieta, a pressa diminui e o desejo por conforto se transforma em nutrição consciente.

## **GeneFood Playlist NQO1**

### **Saturn – Sleeping at Last**

NQO1 é o protetor da célula – o guerreiro antioxidante que neutraliza o quinona, prevenindo danos silenciosos.

Mas ele é mais que defesa: é um chamado à maturidade, à paciência, ao tempo que tudo revela.

"Saturn" traz essa energia de sabedoria serena, lembrando que há beleza na espera e profundidade no olhar atento.

Com NQO1 e Saturn juntos, o envelhecer se transforma em florescer.

## **GeneFood Playlist NR3C1**

### **I Will Survive – Nils Langren**

O gene NR3C1 é o maestro da resposta ao estresse. Ele codifica o receptor de cortisol, ditando como você reage aos estímulos externos, ao medo, à pressão do mundo.

Quando alterado, o corpo entra em alerta crônico, mas também pode aprender a se curar.

"I Will Survive" é sua voz empoderada: um grito de independência, de superação, de reprogramação.

NR3C1 nos ensina que sobrevivência não é resistência. É resiliência. Persistência. Transformação.

## **GeneFood Playlist NR3C2**

### **In the Stars – Benson Boone**

O gene NR3C2 codifica o receptor mineralocorticoide, que regula o balanço de sódio, potássio e

água. Ele influencia a pressão arterial, o ritmo cardíaco e a forma como o corpo responde ao estresse. É um receptor de equilíbrio: onde há excesso, ele busca ordem; onde há carência, ele chama a retenção.

A música "In the Stars" traduz esse papel com delicadeza. Ela fala de sentir a ausência, mas ao mesmo tempo reconhecer uma presença cósmica: "I look at the stars, they're not so far". Assim como o NR3C2 mantém a homeostase invisível, essa canção lembra que a vida continua em frequências que não vemos, mas sentimos.

Vibracionalmente, a canção ecoa como as marés internas do corpo — saudade, lágrimas, mas também o consolo da água que flui e carrega embora a dor. É um lembrete de que até na perda, há um fio de continuidade e de sentido, sustentado pelo invisível.

O NR3C2 ensina que somos feitos de rios em movimento. In the Stars é o hino desse fluxo: um chamado a confiar que, mesmo quando algo se vai, a harmonia interna pode se recompor.

## **GeneFood Playlist NRF2**

### **Hymn for the weekend - Coldplay**

O NRF2 é o grande ativador da luz celular.

Quando ele desperta, as enzimas antioxidantes florescem, e o corpo entra em modo proteção divina.

Essa música traz exatamente esse brilho: uma celebração do corpo que se ilumina, da alma que se eleva.

Ela canta: "Você me faz sentir que estou viva" — é isso que o NRF2 faz por dentro, acendendo a sua própria luz.

## **GeneFood Playlist — NRG1**

### **The Look — Roxette**

NRG1 (neuregulina-1) é o mensageiro da conexão elegante: conversa com receptores ERBB, afina sinapses, favorece mielinização e organiza circuitos de atenção, calma fina e coordenação. Quando está em boa cadência, os sinais correm por vias bem "encapadas" — clareza e fluidez aparecem no corpo e na mente.

"The Look" liga exatamente esse estado: batida que convida ao movimento leve, postura ereta, sorriso no olhar. É plástico sem esforço — a energia certa para encadear neurônio com neurônio, gesto com intenção.

## **GeneFood Playlist OXTR**

### **Can't Help Falling in Love - Elvis Presley**

O gene OXTR rege os receptores de ocitocina, o hormônio do amor, da confiança e do vínculo.

Quando ele está bem, é como se o coração sussurrasse: "É seguro amar, é seguro se entregar."

A voz suave de Elvis canta essa entrega inevitável — como o fluxo da vida que nos guia ao outro, sem resistência.

OXTR é o gene do abraço. Esta música é o seu afeto sagrado em forma de melodia.

## **GeneFood Playlist PEMT**

### **7 Seconds - Youssou N'Dour & Neneh Cherry**

PEMT participa da produção de fosfatidilcolina, vital para membranas celulares e saúde hepática.

Sua expressão fala de compaixão, regeneração e proteção — especialmente nas fases

delicadas da vida.

"7 Seconds" é um lamento e um acalanto: canta a pureza do nascimento, o silêncio antes da dor do mundo.

PEMT é a ternura genética que sustenta e nutre, desde os primeiros instantes.

## **GeneFood Playlist PER2**

### **Daylight - David Kushner**

O gene PER2 é essencial para o ciclo circadiano, funcionando como o maestro que sincroniza os ritmos biológicos com o nascer e o pôr do sol. Ele ajuda o corpo a se alinhar com a luz da manhã, trazendo vitalidade, clareza mental e harmonia metabólica.

A música "Daylight" traduz essa energia de renascimento: a escuridão se dissolve e a luz invade, transformando tudo em esperança e nova direção. O refrão é quase um mantra do ciclo circadiano – a lembrança de que sempre haverá amanhecer depois da noite.

Essa canção é a vibração da renovação diária, do recomeço em cada manhã e da luz que vence as sombras internas.

## **GeneFood Playlist PER3**

### **Relax – Frankie Goes to Hollywood**

O PER3 integra o compasso do relógio circadiano e a homeostase do sono – calibra a pressão de dormir, o cronotipo e a arquitetura do descanso. Quando a vida acelera, ele perde o compasso; quando desaceleramos, reencontra a cadência.

"Relax" é o comando gentil: solta, despressuriza, deixa a noite entrar. Ao ouvir, inspira longo e expira mais longo – a mente desarma o "fazer" e o corpo anuncia: "agora é descanso."

É assim que o PER3 se alinha: manhãs claras (luz cedo), noites escuras (telas baixas) – e o refrão lembrando que força não é tensão, é ritmo. No pulso da canção, o relógio interno suspira: menos urgência, mais cadência.

## **GeneFood Playlist PPAR- $\alpha$**

### **Ride Like the Wind – Christopher Cross**

O PPAR-alfa atua como um maestro no uso das gorduras como fonte de energia, acelerando o metabolismo e favorecendo a resistência física.

"Ride Like the Wind" traduz essa potência: a sensação de seguir veloz, impulsionado por combustível limpo e inesgotável. É o vento no rosto, a estrada aberta, o corpo trabalhando em perfeita harmonia com o próprio motor interno.

## **GeneFood Playlist PPAR- $\delta$**

### **Hall of Fame – The Script**

PPAR- $\delta$  (delta) é a energia da performance. Ele otimiza músculos, resistência e foco.

"Hall of Fame" é o hino dos que persistem, dos que desafiam os próprios limites e deixam legado.

Com esse gene ativado, seu corpo é um templo e sua trajetória, uma inspiração.

Ele não apenas corre. Ele transcende.

## **GeneFood Playlist PPAR- $\gamma$**

### **Bohemian Rhapsody – Angelina Jordan**

PPAR-gama regula o armazenamento de gordura e a sensibilidade à insulina, mas também é

expressão pura.

"Bohemian Rhapsody", na voz singular de Angelina, representa esse gene rebelde e mutável.

Ele pode te desafiar... ou te libertar.

Cabe a você conduzir a ópera do seu metabolismo.

Com estilo — e beleza única.

## **GeneFood Playlist SIRT1**

### **The Nights – Avicii**

SIRT1 é o gene da longevidade e da regeneração celular.

Ele escuta o chamado da vida ativa, do jejum inteligente, da mente clara.

The Nights é um tributo a quem vive com propósito, intensidade e coragem.

Este gene quer que você dance até o fim dos seus dias. E além.

## **GeneFood Playlist SIRT3**

### **The Perfect Life – Moby & Wayne Coyne**

SIRT3 é o maestro da energia limpa nas mitocôndrias — mantém o fogo interno aceso sem deixar a chama consumir o corpo. É sobre longevidade, vitalidade e clareza.

The Perfect Life traduz esse espírito: uma celebração da vida simples, verdadeira e compartilhada.

É um convite para abrir as janelas, deixar o sol entrar e lembrar que o essencial não precisa de excesso.

A batida é alegre, o refrão é libertador e a mensagem é cristalina: a vida perfeita não está lá fora — ela começa dentro, quando a energia flui sem bloqueios.

## **GeneFood Playlist SIRT6**

### **I'll Be There – WildVibes**

SIRT6 protege os telômeros e combate o envelhecimento silencioso.

Ele sussurra promessas de presença, estabilidade e amor duradouro ao seu DNA.

"I'll Be There" é o compromisso celular que vira música, como se dissesse: não se preocupe, eu cuido de você. É um verdadeiro guardião que sempre está lhe protegendo e nunca lhe abandona.

## **GeneFood Playlist SLC6A4**

### **Don't you forget about me – Simple Minds**

SLC6A4 é o gene que carrega a coreografia secreta da serotonina — o mensageiro das emoções profundas, da confiança silenciosa, da alegria que nasce da presença.

Quando ele está em equilíbrio, a vida flui com leveza emocional.

Quando está em dissonância, tudo pesa: os vínculos se tornam frágeis, a alma se sente esquecida... como se gritasse em silêncio:

"Don't you... forget about me."

Essa música é o próprio chamado do SLC6A4.

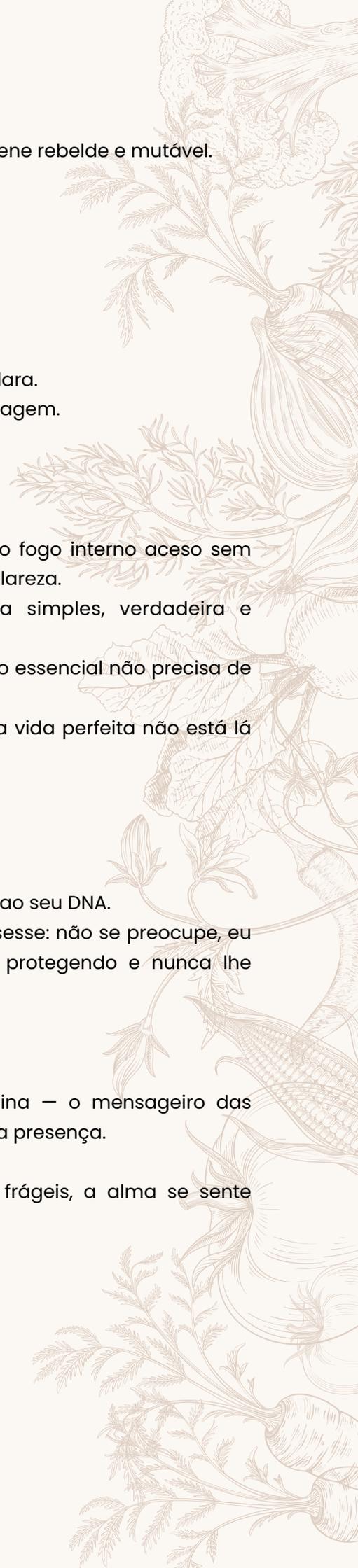
Não é só uma frase — é um eco bioquímico da alma.

Cada batida é como uma sinapse que não quer se romper.

Cada verso, um pedido do corpo para que não o deixemos invisível.

É o gene da saudade do afeto. Da memória emocional.

Da necessidade de conexão real.



Do abraço que alinha a bioquímica com o coração.

A cura para ele vem com o toque, o vínculo, o olhar verdadeiro, o alimento que nutre também o emocional.

## **GeneFood Playlist SOD2**

### **Paradise – Goldbird**

SOD2 é o cavaleiro interno: enfrenta os radicais livres no coração das mitocôndrias.

Quando ativo, traz vigor, proteção e resistência invisível ao tempo.

"Paradise" canta esse ideal: o paraíso não é um lugar — é um estado vibracional onde o corpo flui em harmonia.

SOD2 abre este portal com a sua proteção antioxidante.

## **GeneFood Playlist SOD3**

### **Believer – Imagine Dragons**

SOD3 protege os tecidos periféricos com força quase mágica.

Ele te desafia a transformar dor em poder, queda em renascimento.

"Believer" é o eco de quem foi ferido e, mesmo assim, canta mais alto.

SOD3 é o gene que te faz crer em você. De novo. E de novo. E de novo.

## **GeneFood Playlist STAT3**

### **The Scientist – Coldplay**

O STAT3 é o tradutor das citocinas: escuta sinais (IL-6, leptina, EGF...), entra no núcleo e reescreve o que o corpo precisa agora — defesa, reparo, crescimento. Quando exagera, vira inflamação; quando acerta, vira cicatrização e clareza.

"The Scientist" é o clima de laboratório interno: reduzir o ruído, observar com curiosidade, voltar ao essencial. Enquanto a música respira, o STAT3 sai do modo alarme e encontra o ponto de equilíbrio: menos reatividade, mais refinamento do processo de cura.

## **GeneFood Playlist TNF- $\alpha$**

### **Shake It Out – Florence + The Machine**

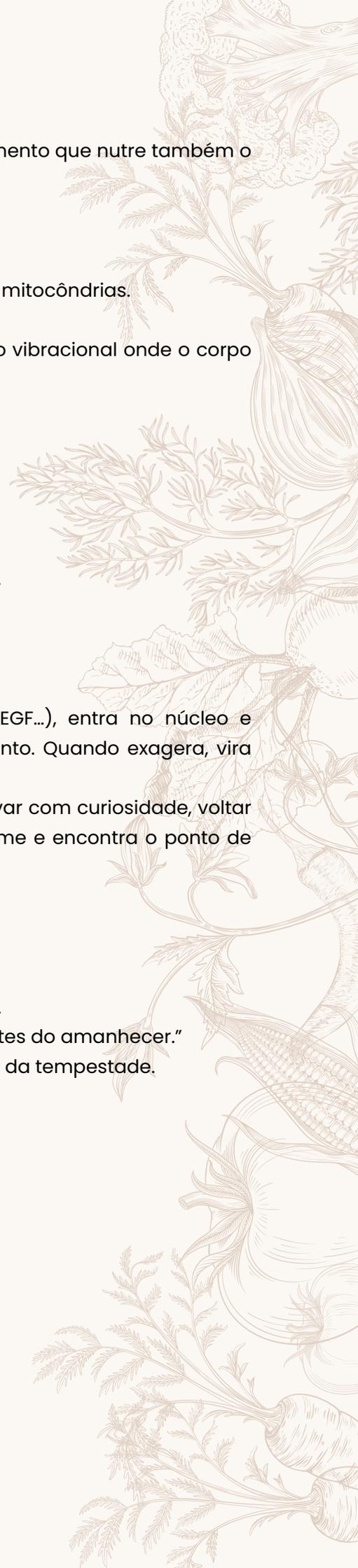
TNF-alfa inflama e, então, purifica.

Ele é o fogo que queima o excesso, mas que também pode consumir.

"Shake It Out" é a música do renascimento: "É sempre mais escuro antes do amanhecer."

Com consciência, esse gene aprende a vibrar luz. E a dançar no meio da tempestade.

Porque sacudir a dor também é cura.



**Projeto GeneFood**  
Autoria: Isabela Stoop  
Florianópolis, agosto de 2025.  
Todos os direitos reservados.

