

PROTOSCOLOS DE USO

PROTOSCOLOS DE USO – RED® Guia Prático de
Fotobiomodulação Baseado em Evidências
Científicas



redluzvermelha.com.br



[@redluzvermelha](https://www.instagram.com/redluzvermelha)



contato@redluzvermelha.com.br

ÍNDICE

Introdução

- Experiência RED

Protocolos

- Recuperação Muscular Pós-treino
- Melhora do Sono e Ritmo Circadiano
- Alívio de dor crônica e inflamação
- Estímulo cognitivo e clareza mental
- Futebol - Prevenção e Recuperação de Lesões
- Artrite e dores articulares
- Cicatrização Acelerada de Feridas e Pós-Cirurgia
- Protocolo Fibromialgia
- Agora é com você



RED

Experiência RED®

Bem-vindo(a) à experiência RED®

A luz é um dos elementos mais fundamentais da vida. Muito além de iluminar ambientes, ela é capaz de interagir com as nossas células, ativando processos naturais de reparo, regeneração e equilíbrio. Essa é a essência da fotobiomodulação, uma tecnologia segura e respaldada pela ciência que utiliza comprimentos de onda específicos da luz vermelha e infravermelha para promover saúde, performance e bem-estar de forma profunda e duradoura.

Na RED®, desenvolvemos painéis de alto desempenho que levam essa tecnologia para sua rotina com excelência, potência e elegância. E para que você aproveite todo o potencial da sua luz, preparamos este guia exclusivo com protocolos práticos e baseados em evidências científicas.

Os protocolos foram organizados de forma clara, com instruções que variam conforme o objetivo desejado, a frequência ideal de uso, a distância do corpo ao painel, o tempo de aplicação, e o melhor horário do dia. Cada recomendação foi cuidadosamente escolhida com base em estudos clínicos publicados, para que você possa usar sua RED® com confiança, propósito e resultados reais.



Recuperação Muscular Pós-treino

Objetivo: Acelerar a síntese proteica, reduzir dor muscular (DOMS) e otimizar recuperação

Duração: 15 dias após treinos intensos

Frequência: Diária ou em dias alternados

Tempo: 10 a 20 minutos por grupo muscular

Distância: 15 a 30 cm da pele

Melhor horário: Até 30 minutos após o treino

Base científica: Leal Junior et al., 2009 (DOI: [10.1590/1982-0216/201921412019](https://doi.org/10.1590/1982-0216/201921412019)); Vanin et al., 2018 (DOI: [10.1590/1517-8692202329012021_0412](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0412))



Melhora do Sono e Ritmo Circadiano

Objetivo: Aumentar melatonina noturna, facilitar o sono profundo e regular o ciclo circadiano

Duração: Uso contínuo

Frequência: Diária

Tempo: 10 a 15 minutos

Distância: 30 a 60 cm, voltado para o tronco ou rosto

Melhor horário: 1 a 2 horas antes de dormir (luz vermelha, sem NIR)

Base científica: Rojas & Gonzalez-Lima, 2011 (PMID: 28539775); Xing Zhao, 2022 (PMID: 35491787)

Alívio de dor crônica e inflamação

Objetivo: Reduzir dor e inflamação local em articulações, músculos ou áreas sensíveis

Duração: Contínua ou por ciclos de 4 semanas

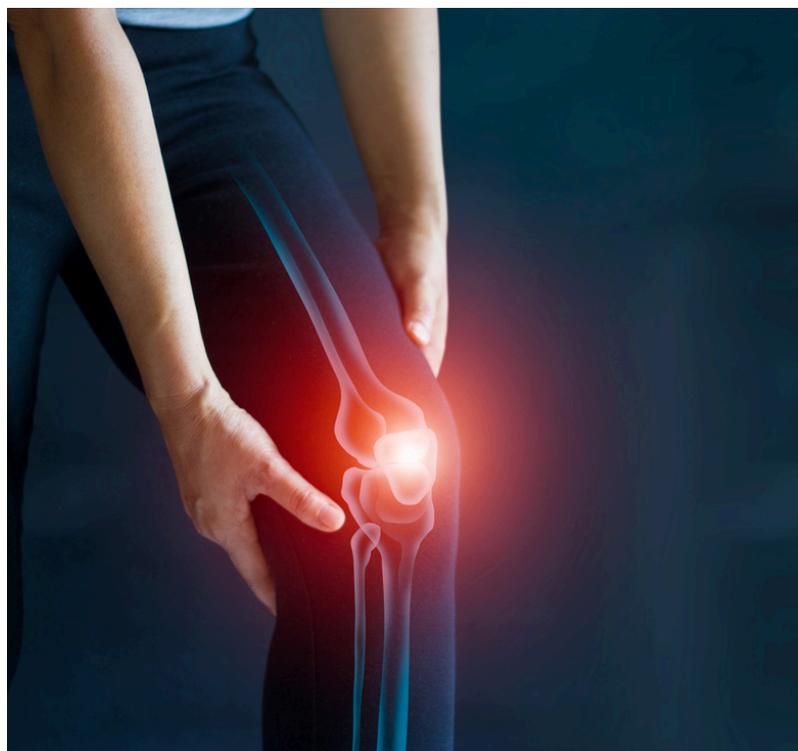
Frequência: Diária ou em dias alternados

Tempo: 15 a 20 minutos por área

Distância: 10 a 20 cm da pele

Melhor horário: Conforme necessário

Base científica: Hamblin, 2017 (PMID: 28041611); Chow et al., 2009 (PMID: 19125418)



Estímulo cognitivo e clareza mental

Objetivo: Melhorar desempenho mental, foco e energia

Duração: 4 a 8 semanas (repetível)

Frequência: 3 a 5 vezes por semana

Tempo: 10 minutos com exposição frontal na testa

Distância: 20 a 30 cm

Melhor horário: Pela manhã ou antes de tarefas mentais exigentes

Base científica: Gonzalez-Lima & Barrett, 2014 (PMID: 31680847); Salehpour et al., 2019 (PMID: 31812948)



Futebol - Prevenção e Recuperação de Lesões

Objetivo: Acelerar a recuperação muscular, prevenir lesões e melhorar resistência física em treinos intensos

Duração: Ciclos de 4 semanas (uso contínuo durante temporadas)

Frequência: Diária ou em dias de treino intenso

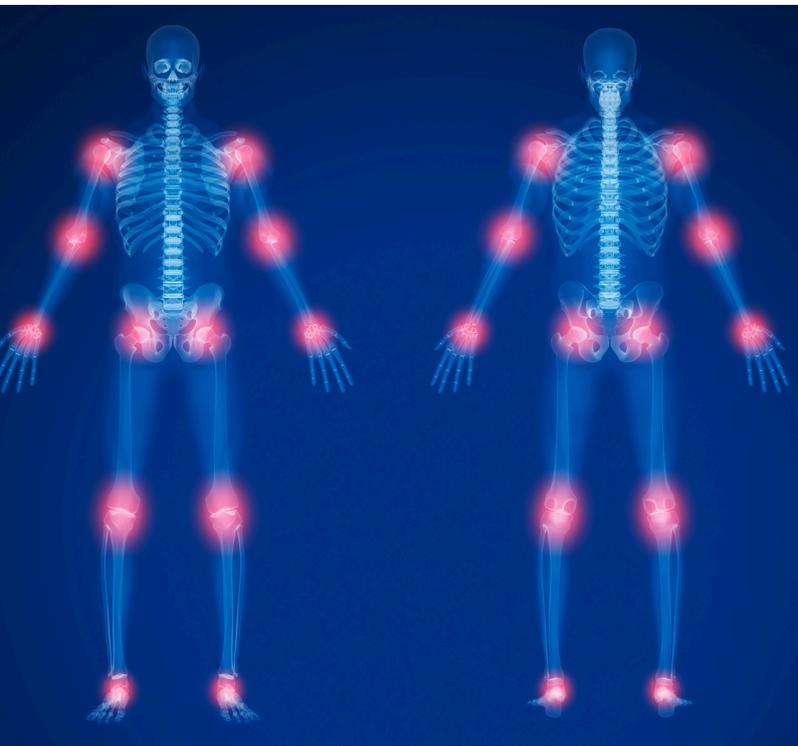
Tempo: 15 a 20 minutos por área (principalmente pernas, joelhos e lombar)

Distância: 15 a 30 cm

Melhor horário: Pós-treino/jogo ou à noite

Base científica: Pinto et al., 2016 (PMID: 30264178);

Leal-Junior et al., 2019 (PMID: 24249354)



Artrite e dores articulares

Objetivo: Reduzir dor, inflamação e rigidez em articulações afetadas por artrite reumatoide ou osteoartrite

Duração: 4 a 8 semanas com reavaliação

Frequência: Diária

Tempo: 15 a 20 minutos por articulação (joelhos, punhos, ombros etc.)

Distância: 10 a 20 cm

Melhor horário: Conforme necessidade — manhã para rigidez ou noite para dor

Base científica: Brosseau et al., 2005 (PMID: [31265376](#)); Bjordal et al., 2007 (DOI: [10.5935/2595-0118.20220035-en](#))

Cicatrização Acelerada de Feridas e Pós-Cirurgia

Objetivo: Estimular regeneração tecidual e reduzir inflamação local após procedimentos dermatológicos ou feridas cutâneas

Duração: Até completa cicatrização (em média 1–3 semanas)

Frequência: Diária

Tempo: 5 a 10 minutos por área afetada

Distância: 5 a 15 cm

Melhor horário: Preferencialmente de manhã ou tarde, com pele limpa

Base científica: Gupta et al., 2014 (PMID: 29635984); Hopkins et al., 2004 (PMID: 15182858)



Protocolo Fibromialgia

Objetivo: Reduzir dor crônica generalizada e melhorar qualidade do sono em pessoas com fibromialgia

Duração: 6 a 12 semanas

Frequência: 3 a 5x por semana

Tempo: 20 a 30 minutos em regiões como trapézio, lombar, cervical

Distância: 20 a 30 cm

Melhor horário: Final do dia ou antes de dormir

Base científica: De Andrade et al., 2006 (PMID: 16950558); Glazov et al., 2014 (PMID: 25262197)

AGORA É COM VOCÊ

Os protocolos apresentados neste guia foram cuidadosamente elaborados com base na melhor ciência disponível sobre fotobiomodulação. Eles representam um ponto de partida seguro, eficiente e validado para diferentes objetivos de saúde, bem-estar e performance. Mas o mais importante: eles são flexíveis.

Seu corpo é único. Sua rotina, seus objetivos e sua resposta à luz também serão. Por isso, sinta-se à vontade para ajustar os horários, a frequência ou até combinar diferentes protocolos, respeitando sempre os princípios de segurança, consistência e escuta corporal. A luz da RED® é uma ferramenta — e você é quem conduz esse processo.

Aos poucos, você vai desenvolver o seu próprio ritual de fotobiomodulação. Um momento do dia que é só seu, onde ciência e autocuidado se encontram. A RED® está aqui para te acompanhar nessa jornada.

Continue explorando, sentindo, ajustando.

E lembre-se: o seu corpo sabe o caminho de volta ao equilíbrio — **nós só estamos acendendo a luz.**

