



# CALORÃO NA APRESENTAÇÃO

*Protocolo SOS para NÃO suar em público · termorregulação hormonal, kit de sobrevivência, roupa certa, gatilhos invisíveis, tratamento médico e plano 21 dias · Eixo 10 Trabalho & Carreira 50+.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	Por <b>que</b> o calor vem JUSTO na hora errada · neurônio KNDy + adrenalina ...	4
02	<b>Kit</b> SOS PIN · o que carregar na bolsa de reunião importante .....	6
03	<b>Roupa</b> estratégica · tecido, cor, camadas que blindam o calorão .....	8
04	<b>Gatilhos</b> invisíveis · 12 disparadores que você não percebe .....	10
05	<b>Tratamento</b> médico · TRH, ISRS, gabapentina, fezolinetant · o que existe ...	12
06	<b>Plano</b> PIN 21 dias · da próxima apresentação sem suar em público .....	14



capítulos · neurônio KNDy · kit SOS · roupa estratégica · gatilhos invisíveis · tratamento médico · plano 21 dias

## Como usar este eBook

---

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

### **EM 30 SEGUNDOS**

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

### **DOSE**

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

### **EXAME**

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

### **ALARME VERMELHO**

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

### **DR. PIN RECOMENDA**

Decisão prática que faria com paciente do consultório.