



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

FADIGA

Por que está sempre cansado — e como recuperar a energia

O guia do Dr. Walter Pin para entender de onde vem o cansaço, quais exames pedir e como recuperar a vitalidade em 8 semanas.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que tudo cansa



*Fadiga não é frescura. É **sintoma**. Quase sempre tem causa identificável e **reversível** — em 8 semanas você pode estar outra pessoa.*

Causas mais comuns: **anemia, ferritina baixa, vitamina D baixa, vitamina B12 baixa, tireoide lenta, diabetes mal controlado, apneia do sono, depressão, medicamentos** (estatina, beta-bloqueador, antialérgico) e **desidratação crônica**.

Em quem usa **canetinha**, fadiga nas primeiras semanas é comum — pelo déficit calórico. Quase sempre passa em 4-6 semanas com proteína suficiente.

Neste guia, o **Protocolo PIN em 5 passos**: os exames essenciais, a alimentação energizante, exercício certo, sono profundo e suplementos que funcionam.

PASSO 1 DE 5

Os 8 exames essenciais



Antes de "tomar vitamina", peça os exames. **Tratar a causa** é melhor que mascarar.

Hemograma + ferritina (estoque de ferro). **Vitamina D (25-OH)**. **Vitamina B12**. **TSH + T4 livre** (tireoide). **Glicemia + HbA1c** (diabetes). **Magnésio**. **PCR ultrasensível** (inflamação).

Resultados ideais: **ferritina > 70** (mulheres) ou > 100 (homens), vitamina D > 40, B12 > 500, TSH 1-2,5.

Se ronca, acorda cansado, faz cochilo no carro: **polissonografia**. Apneia é causa #1 oculta de fadiga em maiores de 50.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Antes da Canetinha

Faça **hemograma + ferritina + B12 + D** de base. Repita em 6 meses. A canetinha pode mascarar deficiências (você come menos = absorve menos).