

■ ■ URGÊNCIA vs. CORAÇÃO

# FIBRILAÇÃO NA CANETINHA

*Coração saltando no Mounjaro: o que é normal.  
Magnésio, café reduzido, smartwatch, Holter.*



## CAPÍTULO 1

## O que são extras

Diferença entre extra e fibrilação



## Coração saltando: o que é normal

**Extra-sístole** ("falha", "socão") é um batimento antecipado, comum em pessoas saudáveis. **Fibrilação atrial** é ritmo totalmente irregular — exige tratamento.

### Como diferenciar

- » **Extra-sístole:** "sente" um pulso, depois retorna ao normal.
- » **Fibrilação atrial:** pulso irregular contínuo, sem padrão, às vezes com cansaço, falta de ar, palpitação prolongada.
- » **Apple Watch, Galaxy Watch, Fitbit, Kardia** hoje detectam fibrilação — vale a pena ter.

*“Pulo isolado é cotidiano. Coração desorganizado é sinal para investigação.”*

CAPÍTULO 2

## Protocolo 48h

*O que fazer agora*



## Protocolo do coração saltando

- » **Hidrate:** 500 ml com pitada de sal.
- » **Magnésio glicinato 300 mg + potássio alimentar.**
- » **Sem café, álcool, energético** por 7 dias.
- » **Sono 7–8h.**
- » **Pesquise gatilho:** estresse? Refeição pesada? Suplemento novo?
- » **Anote:** quando, duração, sintomas associados.
- » **Se sentir pulso irregular > 30 min,** vá ao PS para ECG.
- » **Se houver dor no peito ou desmaio,** PS imediato.