



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

INSÔNIA

Como voltar a dormir — sem remédio para sempre

O guia do Dr. Walter Pin para entender por que você não dorme, o que fazer hoje à noite e como recuperar o sono nas próximas 4 semanas.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que o sono fugiu



*Dormir mal envelhece, engorda, deprime e **umenta risco de demência em 30%**. Mas a boa notícia: insônia tem tratamento — e na maioria das vezes, sem remédio.*

Os tipos: **insônia inicial** (não consegue pegar no sono), **de manutenção** (acorda no meio da noite e não volta), **terminal** (acorda muito cedo e não dorme mais). Cada uma tem causa e tratamento próprios.

Causas comuns: **ansiedade, tela à noite, cafeína tarde, álcool, cochilo de tarde, menopausa, dor crônica, apneia, refluxo e medicamentos** (corticoide, beta-bloqueador, descongestionante).

Neste guia, o **Protocolo PIN em 5 passos**: a higiene do sono que funciona, técnicas que vencem a insônia em 4 semanas, comida e suplementos certos, e quando o remédio é realmente necessário.

PASSO 1 DE 5

Higiene do sono que funciona



80% das insônias melhoram só com **higiene do sono** bem feita. O segredo: ser religioso com os horários.

Mesmo horário de deitar e levantar — **todo dia, inclusive fim de semana**. Diferença máxima: 30 minutos. Isso recalibra o relógio biológico em 2 semanas.

Quarto **escuro como caverna** (cortina blackout ou venda), **fresco (19-21°C)**, silencioso (tampão de ouvido se preciso).

A cama é só para **dormir e sexo**. Não use celular, TV, leitura no quarto. O cérebro precisa associar quarto = sono.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Canetinha + insônia

GLP-1 pode causar insônia leve nas primeiras semanas. Aplicar pela **manhã** reduz o efeito. Náusea noturna? Cabeceira elevada 30° + jantar leve 3h antes resolvem na maioria.