

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Mapa dos *Calorões.*

7 ajustes que funcionam HOJE à noite — para a mulher 45+ que acorda encharcada às 3h.

---

4 CAPÍTULOS · 7 AJUSTES · KIT SOS DE 60 SEGUNDOS

## *Por que este eBook.*

Fogachos atingem 75% das mulheres na transição menopáusicas. Duram de 1 a 5 minutos cada e podem persistir por até 10 anos. Não é frescura, não é ‘da idade’ — é sinal de que seu hipotálamo está recalibrando o termostato corporal.

E mais: estudo Women's Health 2026 mostrou que mulheres com fogachos mais frequentes e intensos têm maior risco de aterosclerose, disfunção endotelial e calcificação coronária. Calorão não é só desconforto — é alarme cardiovascular.

Este guia entrega os 7 ajustes que funcionam já na primeira noite, o kit SOS de 60 segundos e o plano de 7 dias para mapear seus gatilhos.

### Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

# 01

---

## Fogacho *decifrado.*

*Em 4 páginas, a neurobiologia da onda de calor — e por que ela é alarme cardiovascular.*