



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

PALPITAÇÃO

Quando o coração avisa — é o que fazer

O guia do Dr. Walter Pin para entender por que seu coração dispara, parece falhar — e como acalmar em minutos.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que o coração 'pula'



Sentir o coração **bater forte, acelerar** ou **parecer que falhou um batimento** assusta — mas, na maioria das vezes, não é doença grave. É um aviso para você ajustar algo: sono, café, estresse, sal.

As causas mais comuns são **extrassístoles** (batimentos extras benignos), **caféina em excesso, desidratação, noite mal dormida, ansiedade, tireoide acelerada, anemia** e — depois dos 60 — **fibrilação atrial (FA)**, que precisa de tratamento.

Neste guia você vai aprender o **Protocolo PIN em 5 passos**: como manobras simples acalmam em segundos, qual exame pedir, o que comer, quando o smartwatch ajuda — e quando o sintoma é da Canetinha (GLP-1).

Faça os passos com calma. Marque o que serve para você. E volte sempre.

PASSO 1 DE 5

A manobra de 30 segundos



Antes de qualquer remédio, existe uma **manobra simples** que faz o coração desacelerar — usada até em pronto-socorro.

Sente-se. **Inspire fundo pelo nariz** contando até 4. **Prenda o ar** contando até 7. **Solte devagar pela boca** contando até 8. Repita 4 ciclos.

Essa é a respiração **4-7-8**: ativa o nervo vago e baixa a frequência cardíaca. Funciona em 60-90% das palpitações por ansiedade.

Se não passar em 5 minutos, tente a **manobra de Valsalva**: assoe o nariz tampado por 15 segundos. Reinicia o ritmo em arritmias supraventriculares.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Canetinha (GLP-1) e taquicardia leve

A canetinha pode acelerar levemente o coração nos primeiros meses (+5 a 10 bpm). Costuma ser **benigno e transitório**. Faça a 4-7-8, beba água, evite cafeína. Se o pulso passar de **110 em repouso** persistente, fale com seu médico.