

■ ■ URGÊNCIA vs. CORAÇÃO

PALPITAÇÃO DA CANETINHA

*Acalme o coração que dispara no Mounjaro.
Protocolo em 48h, alimentos, sinais de alarme.*

CAPÍTULO 1

O coração que dispara

Por que isso acontece na canetinha

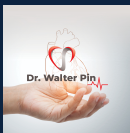


Por que seu coração dispara na canetinha

A tirzepatida (Mounjaro) e os outros GLP-1 (Ozempic, Wegovy, Saxenda, Rybelsus, Trulicity) **não atacam o coração diretamente**. A palpitação é uma **resposta indireta** a 4 mecanismos:

- » **Desidratação:** menos sede + náusea + diarreia → menos volume circulante → coração precisa bater mais forte/rápido.
- » **Perda rápida de eletrólitos** (potássio e magnésio): a célula cardíaca fica eletricamente instável.
- » **Hipoglicemia silenciosa:** em quem usa insulina ou sulfonilureia, o açúcar cai e a adrenalina sobe.
- » **Adaptação metabólica:** seu corpo está aprendendo a viver com menos comida — o sistema simpático responde.

“A palpitação é o termômetro da sua hidratação. Bebeu pouco? Coração reclama.”



CAPÍTULO 2

Protocolo 48 horas*Reidrate, estabilize, recupere*

Protocolo de alívio em 48 horas

Hora 0 — Pare e meça

- » Conte sua frequência por 1 minuto. Acima de **100 bpm em repouso**, anote o horário e o que comeu/bebeu nas últimas 6h.
- » Tire a pressão (se tiver aparelho). Se sistólica < 100 mmHg, **está desidratado**.

Hora 0 a 6 — Reidrate em camadas

- » **500 ml de água com pitada de sal** nos primeiros 30 minutos.
- » Em seguida, **1 litro de água de coco** ao longo de 4 horas (potássio + sódio + glicose leve).
- » Evite café, chá preto, energético e álcool por 48h.

Dia 1 a 2 — Estabilize

- » **Magnésio glicinato 300–400 mg à noite** (acalma a célula cardíaca).
- » Refeições pequenas a cada 3h: proteína magra + carboidrato calmo (arroz branco, batata, mingau de aveia).
- » Caminhada leve 20 min/dia — **nada de HIIT ou treino intenso**.