



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

PRESSÃO ALTA

Como controlar — sem virar refém de remédio

O guia do Dr. Walter Pin para baixar a pressão de forma natural, entender quando o remédio é necessário — e como reduzir doses.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que sua pressão sobe



A pressão alta é o **maior fator de risco** evitável para AVC e infarto. E também o **mais subdiagnosticado e mal tratado** no Brasil — porque não dói.

Causas e gatilhos: **excesso de sal, peso a mais, sedentarismo, álcool, noite mal dormida, estresse, apneia do sono, uso de anti-inflamatório frequente** e — em poucos casos — **causa secundária** (rim, suprarrenal).

Neste guia, o **Protocolo PIN em 5 passos**: como medir certo em casa, dieta DASH adaptada ao Brasil, exercício que funciona, sono e estresse — e quando reduzir remédio com segurança.

Compre um aparelho de pressão de braço (não de pulso). É o melhor investimento em saúde que você pode fazer.

PASSO 1 DE 5

Medir certo em casa



Pressão medida no consultório é **sempre maior** (efeito do jaleco branco). O diagnóstico real é em casa.

Use aparelho **de braço, validado** (Omron, G-Tech). Sentado 5 min, pés no chão, costas apoiadas, braço na altura do coração. Bexiga vazia, sem cafeína ou cigarro nos últimos 30 min.

Meça **2x de manhã e 2x à noite, por 7 dias**. Descarte o primeiro dia. Faça a média. Se > 135x85: hipertensão.

Anote tudo num caderno ou app (MyHealth, Manage BP). **Leve para o cardiologista** — muda completamente a conduta.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Canetinha baixa a pressão

Em média a Canetinha reduz **5 mmHg de sistólica** em 6 meses. Isso pode permitir **reduzir doses** de anti-hipertensivo. Não mude por conta própria — peça reavaliação.