

■ ■ URGÊNCIA vs. CORAÇÃO

# TAQUICARDIA NA CANETINHA

*Frequência cardíaca alta no Mounjaro: o que fazer.  
Hidrate, eletrólitos, café reduzido, ECG.*

CAPÍTULO 1

## Por que sobe

*Mecanismos da taquicardia*



## Por que o coração corre na canetinha

A frequência cardíaca pode subir **3 a 8 bpm** em quem usa GLP-1. Pequeno em pessoas saudáveis, importante em quem tem doença coronariana, fibrilação atrial ou arritmia.

### Os 4 mecanismos

- » **Estímulo simpático** (GLP-1 ativa nervo).
- » **Desidratação**.
- » **Hipoglicemia** — adrenalina sobe.
- » **Cafeína + estresse + sono ruim** potencializam.

*“Coração que dispara é o termômetro do seu equilíbrio.”*

CAPÍTULO 2

## Protocolo 48h

*Reduzir a frequência*



## Protocolo de 48h

- » **Conte FC em repouso**, antes de levantar (5 min sem mexer).
- » **Hidrate**: 500 ml com pitada de sal já.
- » **Magnésio glicinato 300 mg à noite**.
- » **Café reduzido** para máx. 1 dose/dia.
- » **Sem álcool** por 7 dias.
- » **Sono 7–8h**.
- » **Caminhada leve 30 min**.
- » **Respiração 4-7-8** 3x/dia.