



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

TAQUICARDIA

Por que dispara — e como baixar

O guia do Dr. Walter Pin para reconhecer quando a aceleração é benigna, quando é alerta — e como tratar de cada modo.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Quando o pulso passa de 100



Taquicardia é **frequência cardíaca acima de 100 bpm** em repouso. Quase sempre tem causa identificável — e **tratável**.

Causas comuns: **desidratação, febre** (cada grau acima de 37°C sobe ~10 bpm), **anemia, hipertireoidismo, ansiedade, café/álcool, medicamentos** (descongestionante, broncodilatador), e em maiores de 60 — **FA com resposta rápida** ou **insuficiência cardíaca**.

Neste guia, o **Protocolo PIN em 5 passos**: como medir certo, manobras de desaceleração, exames essenciais, alimentação que protege e quando ir ao PS.

Anote o pulso de manhã todos os dias por 7 dias. É o melhor diagnóstico que existe.

PASSO 1 DE 5

Como medir certo



Antes de tratar, **meça bem**. Erro de medida assusta sem motivo — ou esconde problema real.

Em **repouso completo**: sentado, sem falar, 5 minutos parado. Ponha 2 dedos no pulso (lado do polegar) ou no pescoço (lado do gogó).

Conte os batimentos por **60 segundos cheios** (não 15 x 4 — perde precisão se houver irregularidade). Anote.

Normal: **60-100 bpm**. Atletas: 50-70. Acima de 100 sem motivo claro: investigar. Acima de 120 em repouso: ir ao médico hoje.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Canetinha + frequência cardíaca

GLP-1 sobe ~5 bpm em média (ex: de 70 para 75). Isso é **esperado e benigno**. Só preocupa se passar de **100 em repouso persistente** ou vier com sintoma (cansaço, falta de ar).