

■ ■ ALERTA vs. ESCUTA

SINAIS DO CORPO *que* GRITAM

*Seu corpo fala primeiro.
Aprenda a ouvir.*



PÁGINA 02 · ABERTURA

Doença não chega de surpresa — ela avisa.

Você só não estava ouvindo.

Antes de virar diagnóstico, quase toda doença crônica passa **meses ou anos avisando**: cansaço novo, sono ruim, barriga inchada, queda de cabelo, libido em baixa, dor que vai e volta. O corpo é o sistema mais inteligente que você opera — e ele **fala em sintomas**.

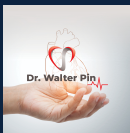
Três tipos de sinal — e o que fazer com cada um

- **VERDE** — sussurro: cansaço leve, leve queda de energia. Ajuste hábito, observe 7 dias.
- **AMARELO** — alerta: sintoma novo que persiste > 2 semanas. Marque consulta em 7-14 dias.
- **VERMELHO** — emergência: dor torácica, falta de ar súbita, fala enrolada. **Vá ao PS já.**

3 perguntas para começar

- Qual sintoma novo apareceu nos últimos 30 dias e **ainda está aqui**?
- Eu adiei algum exame de rotina nos últimos 12 meses?
- Quando foi a última vez que eu **parei** e ouvi meu corpo por 5 minutos?

“Sintoma é o idioma nativo do corpo. Aprender a língua é o primeiro ato de longevidade.” — Dr. Walter Pin



PÁGINA 03 · VERMELHO

Sinais de emergência — vá ao PS agora*Não espere passar. Tempo é músculo, neurônio e vida.*

Estes 10 sinais **NÃO** são para resolver em casa, com chá ou com tempo. São **códigos vermelhos** — cada minuto perdido custa função, neurônio ou vida. Decore. Ensine quem mora com você. Salve este número: **SAMU 192**.

SINAL	O QUE PODE SER	AÇÃO
Dor no peito em aperto, >5 min	Infarto	SAMU 192 / PS imediato
Fala enrolada, fraqueza em 1 lado	AVC	PS em <3h salva neurônio
Falta de ar súbita em repouso	TEP, IC aguda, asma grave	PS imediato
Dor de cabeça súbita, a pior da vida	AVC hemorrágico	PS imediato
Confusão mental aguda nova	AVC, infecção grave, hipoglicemia	PS imediato
Sangramento que não para 10 min	Trauma, coagulopatia	PS imediato
Febre >39°C com rigidez de nuca	Meningite	PS imediato
Dor abdominal forte + vômito + febre	Apendicite, abdome agudo	PS imediato
Pensamentos de se machucar	Crise psiquiátrica	CVV 188 / PS
Reação alérgica com inchaço/falta de ar	Anafilaxia	Adrenalina + PS

Regra de ouro: diante de dúvida, vá ao PS. Custa nada errar para mais — custa tudo errar para menos.



PÁGINA 04 · AMARELO

Sinais de alerta — consulta em 7 a 14 dias*Quando o corpo persiste, marque o médico.*

Sintoma novo que dura **mais de 2 semanas** deixou de ser passageiro. Não vire as costas. Marque consulta — quase tudo resolvido cedo é simples e barato.

SINAL QUE PERSISTE > 2 SEMANAS	O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO
Cansaço novo, mesmo dormindo bem	Anemia, hipotireoidismo, apneia, depressão.
Perda de peso sem dieta (>5%)	Câncer, diabetes, hipertireoidismo, doença crônica.
Sangue nas fezes ou urina	Hemorroida, pólipos/CA cólon, infecção, CA bexiga.
Tosse seca persistente > 3 sem	Refluxo, asma, CA pulmão, IC, infecção crônica.
Dor de cabeça nova e frequente	Hipertensão, sinusite, tensão, raramente tumor.
Inchaço em pernas no fim do dia	Insuficiência venosa, IC, problema renal/hepático.
Mudança em sinal/pinta da pele	Suspeita de melanoma — biópsia o quanto antes.
Caroço novo em mama, pescoço, axila	Cisto, linfonodo, suspeita oncológica.
Dor para engolir ou rouquidão > 3 sem	Refluxo, CA esôfago/laringe, tireoide.
Acordar 2-3x para urinar (homem 50+)	HPB, diabetes, problema cardíaco, prostatite.
Sede e xixi excessivos novos	Diabetes — peça glicemia + HbA1c.
Tristeza/apatia > 2 semanas	Depressão — tratamento muda vida.



PÁGINA 05 · VERDE

Sinais sutis — escuta diária do seu corpo

Pequenos sinais hoje. Grandes problemas evitados amanhã.

Antes do sintoma gritar, ele **sussurra**. Aprender a captar o sussurro é o que separa pessoas que envelhecem com saúde das que "descobrem tarde".

Os 8 sussurros que você precisa aprender a ouvir

- **Sono ruim 3 noites/semana** — antessala de pressão, glicose e ansiedade.
- **Cansaço às 15h** — picos de glicose, sono ruim, anemia ou tireoide.
- **Barriga inchada após comer** — disbiose, intolerância, comida ultraprocessada.
- **Humor irritado sem motivo** — sono, glicose, hormônios, magnésio.
- **Cabelo caindo / unha quebrando** — proteína, ferro, zinco, biotina, tireoide.
- **Libido em baixa** — sono, estresse, testosterona, antidepressivo, álcool.
- **Dor leve recorrente (ombro, lombar, joelho)** — sedentarismo, postura, força.
- **Memória curta & foco quebrado** — sono, álcool, estresse, B12, sedentarismo.

Como praticar a escuta — 5 minutos por dia

- **Manhã:** deite ainda na cama e faça o *scan corporal* — onde dói? cansa? aperta?
- **Refeição:** pergunte 30 min depois — sonolência? barriga? gases? humor?
- **Noite:** nota de 0 a 10 em energia, humor, sono. Anote em 1 frase.

“Quem ouve o corpo todo dia raramente precisa correr ao PS.” — Dr. Walter Pin



PÁGINA 06 · MÉTODO 24–72H

Sintoma novo: o que fazer nas primeiras 72 horas

Roteiro simples para não entrar em pânico nem subestimar.

Nem todo sintoma vira emergência — mas todo sintoma novo merece **72 horas de atenção estruturada**. Use este protocolo:

Hora 0 — Triagem: é VERDE, AMARELO ou VERMELHO?

- Compare com a pág. 03 (vermelho) — se sim, PS imediato.
- Se persistente > 2 sem (pág. 04), agende consulta agora.
- Se sutil (pág. 05), entre no protocolo das 72h.

0–24h — Observar e registrar

- Anote: **quando começou, intensidade 0-10, o que melhora/piora**.
- Tire foto se for visível (mancha, inchaço, ferida).
- Meça o que der: PA, glicose, temperatura, frequência cardíaca.

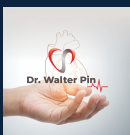
24–48h — Eliminar o óbvio

- Sono: 7-8h. Hidratação: 2 L. Sem álcool. Comida limpa.
- Reduza estresse evidente. Caminhada 20 min/dia.
- Se sintoma melhorou > 50%, observe mais 5 dias.

48–72h — Decidir

- Sintoma **igual ou pior**: marque consulta dentro de 7 dias.
- Sintoma **recorrente** (volta toda semana): consulta em 14 dias.
- Surgiu sinal vermelho: PS imediato.

“Não é hipocondria registrar. É autoconhecimento. O médico precisa de dados, não de chutes.” — Dr. Walter Pin



PÁGINA 07 · DIÁRIO

Diário de sintomas — 7 dias

Leve para o médico. Vale mais que mil descrições.

Preencha 1 linha por dia. Em 7 dias você terá um padrão claro — e o médico terá uma anamnese pronta antes de você abrir a boca.

DIA	SINTOMA PRINCIPAL	0-10	O QUE COMI / FIZ	SONO	HUMOR
Seg	_____	—	_____	—	—
Ter	_____	—	_____	—	—
Qua	_____	—	_____	—	—
Qui	_____	—	_____	—	—
Sex	_____	—	_____	—	—
Sab	_____	—	_____	—	—
Dom	_____	—	_____	—	—

Ao final dos 7 dias, responda:

- Qual **padrão** apareceu? (ex.: sintoma piora à tarde, depois de glúten, em dias de pouco sono)
- Em quais dias o sintoma foi ≥ 7 ? O que esses dias têm em comum?
- Já é hora de marcar consulta? (use os critérios da pág. 04)

DR. WALTER PIN

Sobre o autor · Referências · Próximos passos



Dr. Walter Pin

Cardiologista · Medicina da Longevidade

Médico cardiologista com mais de duas décadas de prática clínica, dedicado à medicina preventiva e à ciência da longevidade. Criador do **Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro**, método que integra cardiologia, nutrição funcional, epigenética e psicologia comportamental em um plano simples e mensurável. Acredita que viver 100 anos com autonomia é uma *decisão diária*, ao alcance de quem aprende a se conhecer por inteiro.

Referências científicas

- Tintinalli JE. Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide. 9ª ed. McGraw-Hill, 2020.
- American Heart Association. Warning signs of heart attack and stroke. 2023.
- NICE Guideline NG12. Suspected cancer: recognition and referral. 2021.
- Walker MP. Why We Sleep. Scribner, 2017 (sinais de privação).
- Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers. 3rd ed. Holt, 2004 (sintomas do estresse crônico).
- Mayo Clinic. Symptom checker — when to seek medical care. 2024.
- GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Lancet. 2020;396:1223.
- Harrison's Principles of Internal Medicine. 21ª ed. McGraw-Hill, 2022.

Aprenda a ouvir antes de precisar gritar.

Comece hoje: 5 minutos de escuta corporal de manhã, à tarde e à noite.

“O corpo nunca mente. Só repete a verdade até alguém ouvir.”