

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Coenzima Q10 funciona.*

O ATP da mitocôndria. Indispensável para quem usa estatina e para o coração após 50.

2 CAPÍTULOS · ENERGIA MITOCONDRIAL · ESTATINAS & CORAÇÃO

Por que este eBook.

Coenzima Q₁₀ (ubiquinona) é fundamental na cadeia respiratória mitocondrial — sem ela, não há ATP. Suas indicações sólidas: quem usa estatina (reduz dor muscular), insuficiência cardíaca, enxaqueca crônica e idoso com fadiga.

Este guia ensina dose útil, forma ativa (ubiquinol) e quando faz diferença real.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Coenzima Q10 realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

CoQ10 transporta elétrons na cadeia respiratória mitocondrial e é potente antioxidante lipossolúvel. Estatinas inibem a mesma via (mevalonato) que produz CoQ10 — daí a queda em quem usa. Após os 40, produção endógena começa a cair.

Dose útil

Ubiquinona (forma oxidada — clássica)	100-200 mg/dia.
Ubiquinol (forma reduzida — melhor após 50)	100-200 mg/dia.
Insuficiência cardíaca / enxaqueca	300-600 mg/dia (divididos).
Quando	Com refeição gordurosa — é lipossolúvel.
Tempo mínimo	8-12 semanas para julgar.

Quando NÃO usar / cuidados

- Hipotensão grave.
- Uso de varfarina sem monitoramento.
- Gravidez/lactação: dados limitados.

Resumo do Capítulo 01

- Coenzima Q10: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpite.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

02

Sinais & exames *que não mentem.*

Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.

Sinais de que ESTÁ funcionando

- Menos dor / fraqueza muscular em 4-8 semanas em quem usa estatina.
- Mais energia e menos fadiga (especialmente após 50).
- Redução de frequência de enxaqueca em 8-12 semanas.
- Em insuficiência cardíaca: melhora da fração de ejeção e dos sintomas (estudo Q-SYMBIO).
- Pressão arterial discretamente menor em hipertensos.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem melhora de fadiga em 8 semanas — pode haver causa tireoide, anemia, depressão.
- Dor muscular por estatina persiste — discutir troca de estatina ou redução de dose.
- Comprou ubiquinona barata em quem tem absorção comprometida — troque por ubiquinol.

Exames / monitoramento

CoQ10 sérico	> 0,8 g/mL (alvo) · Em casos refratários
Ecocardiograma	Melhora da FE em IC · A cada 6-12 meses
CK / CK-MB	Estável em uso de estatina · Trimestral se sintomas
Pressão arterial	Tendência à queda · Mensal em hipertenso

Sinais de excesso / efeito colateral

- Insônia se tomar à noite.
- Náusea, refluxo, diarreia.
- Cefaleia leve.
- Pode reduzir efeito da varfarina — monitorar INR.

Veredicto do Dr. PIN

CoQ10 é o suplemento que TODO usuário de estatina deveria avaliar — 50% dos relatos de dor muscular melhoram. Em IC, é coadjuvante com evidência. Em enxaqueca crônica, vale 12 semanas de teste. Após 60, ubiquinol absorve melhor que ubiquinona. É um dos suplementos com melhor relação dose-resposta-segurança.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

CoQ10 não é luxo — é reposição. Quem toma estatina, quem tem coração cansado, quem tem enxaqueca: dose certa, forma certa, 12 semanas e reavalie.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz