

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Creatina funciona.*

O suplemento mais estudado do mundo — e como auditar se está funcionando em você.

2 CAPÍTULOS · MECANISMO + AUDITORIA · DOSE & SINAIS

Por que este eBook.

Creatina é o suplemento esportivo com maior corpo de evidência da história — mais de 1.000 ensaios clínicos. Mas a maioria das pessoas toma errado: dose baixa demais, intermitente, e nunca confere se está reabastecendo o estoque muscular.

Este guia entrega o que importa: dose, prazo, sinais de funcionamento e os 2 exames que confirmam se sua creatina está chegando onde precisa.

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 Creatina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

A creatina é armazenada nos músculos como fosfocreatina, o reservatório de energia rápida (ATP) usado em esforços de até 10 segundos. Suplementar aumenta o estoque em 20-40%, melhorando força, recuperação e — segundo evidência crescente — função cognitiva, especialmente em vegetarianos e idosos.

Dose útil

Forma	Creatina monohidratada (a única com evidência sólida — ignore as 'novas').
Dose padrão	3-5 g/dia, todos os dias, sem pausa.
Loading (opcional)	20 g/dia divididos em 4 tomadas por 5-7 dias, depois 3-5 g/dia.
Quando tomar	Tanto faz — o que importa é tomar TODO dia.
Com o quê	Pode misturar em água, suco, café — termoestável.

Quando NÃO usar / cuidados

- Doença renal crônica (estágio ≥ 3) sem acompanhamento.
- Crianças e adolescentes sem indicação clínica.
- Gravidez/lactação (dados insuficientes).

Resumo do Capítulo 01

- Creatina: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria 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

- Mais força no mesmo treino após 2-4 semanas (1-2 repetições extras por série).
- Recuperação mais rápida entre séries e entre treinos.
- Ganho de 1-2 kg nas primeiras semanas (água intramuscular — bom sinal).
- Em idosos: menos quedas, mais força para subir escada.
- Em vegetarianos: melhor desempenho cognitivo em tarefas de memória.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança em força/desempenho após 8 semanas com dose correta.
- Pode indicar 'non-responder' (~20% das pessoas têm baixa absorção).
- Mais comum em quem já come muita carne vermelha (estoque já saturado).

Exames para confirmar

Creatinina sérica	Sobe 0,1-0,3 mg/dL — NÃO é dano renal · Antes de iniciar e em 90 dias
Cistatina C	Função renal real (não confunde com creatinina) · Anualmente em uso prolongado
Ureia	Estável · Junto com creatinina
Peso/composição corporal	+1-2 kg de massa magra em 12 sem. · Mensal

Sinais de excesso / efeito colateral

- Diarreia ou desconforto gástrico em doses > 10 g de uma vez (divida).

- Inchaço transitório no início (água intramuscular — normal).
- NÃO causa dano renal em pessoas saudáveis (revisões sistemáticas confirmam).
- Cuidado em quem já tem doença renal — discuta com nefrologista.

Veredicto do Dr. PIN

Creatina monohidratada é a melhor relação custo-benefício do mercado de suplementos. Para quem treina, para idosos com sarcopenia e para vegetarianos, é quase obrigatória. Mas só funciona em DOSE DIÁRIA — pular dia desfaz o efeito. Audite com cistatina C anual e veja a força no treino.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Creatina é barata, segura e funciona. O segredo não está na marca — está na constância. 5 g todo dia, ano todo, e seus músculos (e seu cérebro) vão agradecer.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz