

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se DHEA funciona.*

Hormônio precursor — útil em deficientes, perigoso para quem só quer
'rejuvenescer'.

2 CAPÍTULOS · HORMÔNIO ADRENAL · USO ÉTICO

Por que este eBook.

DHEA é hormônio adrenal, precursor de testosterona e estrógenos. Cai com a idade. Suplementação faz sentido em deficientes documentados, em insuficiência adrenal e em algumas mulheres com baixa libido.

Para todo o resto — antienvelhecimento de internet, 'mais energia para todos' — é hormônio sério usado como vitamina, com risco real de acne, queda de cabelo, alteração de humor e impacto em cânceres hormônio-sensíveis.

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 substitua consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

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

Mecanismo — o que acontece no corpo

DHEA-S é o hormônio mais abundante na circulação. Convertido em andrógenos e estrógenos nos tecidos periféricos. Cai 80% entre 25 e 75 anos. Não tem 'receptor próprio' bem definido — efeito é sempre via conversão. Por isso, mexer em DHEA mexe no sistema hormonal inteiro.

Dose útil

Mulher pós-menopausa (off-label)	10-25 mg/dia.
Homem em deficiência	25-50 mg/dia.
Insuficiência adrenal	25-50 mg/dia (com hidrocortisona).
Quando	Manhã (acompanha ritmo natural).
Acompanhamento	Médico endocrinologista — sempre.

Quando NÃO usar / cuidados

- Câncer de mama, próstata, endométrio (atual ou prévio).
- Gravidez, lactação.
- Hiperplasia prostática.
- Síndrome dos ovários policísticos.
- Insuficiência hepática grave.
- Histórico de psicose / mania.

Resumo do Capítulo 01

- DHEA: 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

- Em mulher pós-menopausa com libido baixa: melhora gradual em 8-12 semanas.
- Em insuficiência adrenal: mais energia, menos fadiga.
- Em deficiência confirmada por exame: bem-estar, humor, sono.
- Em lúpus: menos fadiga e flares (uso médico).

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança em 12 semanas — provavelmente você não tinha deficiência real.
- Acne, oleosidade, queda de cabelo — sinais de excesso, NÃO de funcionamento.
- Auto-medicação 'antienvelhecimento' sem deficiência: risco > benefício.

Exames / monitoramento

DHEA-S sérico	Faixa de adulto jovem · Antes de iniciar e a cada 90 dias
Testosterona total + livre	Atenção em mulheres · Trimestral
Estradiol	Pode subir · Trimestral
Densitometria óssea	Melhora em idosos com baixa massa óssea · Anual
PSA (homens)	Antes e anual · Câncer de próstata é contra-indicação

Sinais de excesso / efeito colateral

- Acne severa, pele oleosa.
- Queda de cabelo (especialmente em mulheres).

- Aumento de pelos faciais (mulheres).
- Agressividade, alteração de humor.
- Voz mais grave (mulheres).
- Aumento de risco em cânceres sensíveis a hormônios (mama, próstata).

Veredicto do Dr. PIN

DHEA é hormônio. Não é vitamina, não é 'antienvelhecimento de internet'. Em deficiência confirmada, em mulher pós-menopausa com libido baixa e em insuficiência adrenal, é ferramenta útil — sempre com endocrinologista. Auto-medicação é receita para acne, queda de cabelo e desequilíbrio hormonal. Em câncer hormônio-sensível, é proibido.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

DHEA bem indicado muda vida. Mal indicado, destrói pele, cabelo e equilíbrio hormonal. Não compre na internet sem exame e sem médico.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz