

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Metformina funciona.*

O medicamento que virou estrela da longevidade — uso off-label requer médico.

---

2 CAPÍTULOS · GLICEMIA · GEROPROTEÇÃO

## *Por que este eBook.*

Metformina é o antidiabético mais prescrito do mundo. Barata, segura, eficaz. Recentemente, ganhou destaque como 'geroprotetor' — diabéticos em uso parecem viver mais que não-diabéticos pareados.

Mas seu uso 'off-label' (em não-diabéticos) precisa de avaliação médica: tem contraindicações, efeitos colaterais e exige monitoramento de B12 e função renal. Este guia explica.

### 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 Metformina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*

## Mecanismo — o que acontece no corpo

Metformina ativa AMPK (sensor energético celular), inibe o complexo I mitocondrial e reduz produção hepática de glicose. Aumenta sensibilidade à insulina. Possíveis efeitos longevos: redução de inflamação, modulação de microbiota, ativação de autofagia, mimetiza efeitos da restrição calórica.

## Dose útil

Forma	Metformina HCl ou metformina XR (liberação prolongada — menos efeito gástrico).
Dose inicial	500 mg 1×/dia ao jantar por 1 semana.
Dose de manutenção	850-1.000 mg 2×/dia (com café e jantar).
Dose máxima	2.500-3.000 mg/dia.
Em uso geroprotetor (off-label)	500-1.500 mg/dia — discutir com médico.

### Quando NÃO usar / cuidados

- Insuficiência renal (TFG < 30).
- Insuficiência hepática grave.
- Acidose metabólica aguda.
- Hipoxia severa (insuficiência cardíaca descompensada, sepse, choque).
- Suspender 48h antes de exames com contraste iodado.
- Alcoolismo crônico.

### Resumo do Capítulo 01

- Metformina: 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

- Glicemia de jejum e HbA1c em queda em 4-12 semanas.
- Perda discreta de peso (1-3 kg em 6 meses).
- Triglicérides em queda.
- Em SOP: ciclos mais regulares, menos acne, ovulação restaurada.
- Marcadores inflamatórios (PCR) em queda.

## Sinais de que NÃO está funcionando

- HbA1c sem queda após 12 sem. — pode precisar de outro medicamento (estilo de vida primeiro).
- Não tolerou a dose mínima — tente versão XR (liberação prolongada).
- Sem mudança em peso/inflamação — efeito longevidade ainda incerto em não-diabéticos.

## Exames para confirmar

HbA1c	< 5,7% (longevidade) · < 7% (diabético) · Antes e a cada 90 dias até estabilizar
B12 sérica	> 500 pg/mL — metformina reduz absorção · Anual
Função renal (TFG)	Não usar se TFG < 30. Reduzir dose se TFG 30-45 · Anual
Vitamina B9 (folato)	> 5 ng/mL · Anual
Lactato sérico	Em casos de mal-estar/dispneia inexplicada · Conforme clínica

## Sinais de excesso / efeito colateral

- Diarreia, náusea, gosto metálico (geralmente nas primeiras 2-4 semanas).
- Acidose láctica — rara, mas grave (suspender se TFG < 30, em desidratação aguda, sepse, contraste iodado).
- Deficiência de B12 (suplementar profilaticamente).
- Atenuação parcial do ganho muscular do treino de força (efeito modesto).

## Veredicto do Dr. PIN

Metformina é o medicamento mais barato e mais bem estudado do mundo. Em diabéticos e SOP, é primeira linha. Como geroprotetor em não-diabéticos, é PROMISSORA — mas off-label, requer indicação médica, monitoramento de B12 e função renal. NÃO compre por conta própria.

FIM DO GUIA

# Você chegou *ao final.*

Metformina é antidiabético com sotaque de longevidade. Use com médico, audite glicemia + B12 + rim, e jamais sem indicação. O ensaio TAME vai dar a palavra final.

---

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz