

**PENSAMENTOS SOB MEDIDA**

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NEUROLOGIA & CUIDADOR

A

# ALZHEIMER

## QUE PENSAMENTOS TER?

*A memória se desfaz. O afeto permanece. O presente é o último lar.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Alzheimer? Marque com sua caneta.

1. Esquece nomes e fatos recentes com frequência crescente?  sim  não

2. Tem dificuldade nova com cálculo ou raciocínio?  sim  não

3. Perde-se em caminhos conhecidos?  sim  não

4. Pessoas próximas notaram mudança de humor ou personalidade?  sim  não

5. Tem familiar com Alzheimer (1º grau)?  sim  não

6. Dorme mal há anos? Roncos altos com apneia?  sim  não

7. Vive sedentário ou socialmente isolado?  sim  não

**Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.**

# Os 5 Padrões a Desmontar

*Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.*

## 01 Vive de futuro e passado

Ansiedade pelo amanhã, ruminação do ontem — encolhe o presente e adoeca o cérebro.

## 02 Aceita demência como « natural da idade »

Não é. Cérebro saudável envelhece com lentidão, não com apagamento.

## 03 Vive sedentário e isolado

Sedentarismo e solidão são fatores de risco maiores que genética.

## 04 Dorme mal há anos

Sistema glinfático limpa beta-amiloide só no sono profundo. Dormir mal acumula placa.

## 05 Cuidador esquece de si

Quem cuida sem se cuidar adoeca junto — burnout do cuidador é epidemia silenciosa.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## Presente é o que importa

Cérebro adora presença. Estar aqui treina o hipocampo. Para o paciente e para o cuidador.

**02**

## Movo o corpo todo dia

Caminhada 40 min diários reduz risco de Alzheimer em 30-40% (Lancet Commission).

**03**

## Aprendo algo novo sempre

Idioma, instrumento, dança, jogo — neurogênese acontece a qualquer idade.

**04**

## Cultivo vínculo profundo

Conversa significativa, abraço, presença real. Solidão é tão lesiva quanto fumar.

**05**

## Cuido do sono como medicação

7-8h com sono profundo lava o cérebro. Sem isso, placa acumula.

## A FRASE QUE CURA

# « Adapto e aceito »

*A memória se desfaz. O afeto permanece. O presente é o último lar.*

## ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

### ★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

*“Meu pai foi diagnosticado. Eu (cuidadora) entrei em depressão. Comecei « Presente é o Que Importa » — para mim e para ele. Mudei o jeito de visitar: sem perguntar « lembra de mim? », só estar. Ele acalmou. Eu acalmei. Os 14 fatores modificáveis virou meu mapa para não seguir o mesmo destino.”*

— V.M., 49 anos — filha-cuidadora — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## 01. 14 fatores modificáveis (Lancet 2024)

Educação, audição, hipertensão, álcool, sedentarismo, sono, social, depressão, fumo, obesidade, diabetes, poluição, trauma craniano, colesterol — explicam 40% do risco.

## 02. Sistema glinfático no sono profundo

Cérebro « lava » beta-amiloide só em N3. Sem sono profundo = acúmulo (Nedergaard, Rochester).

## 03. Exercício aumenta BDNF

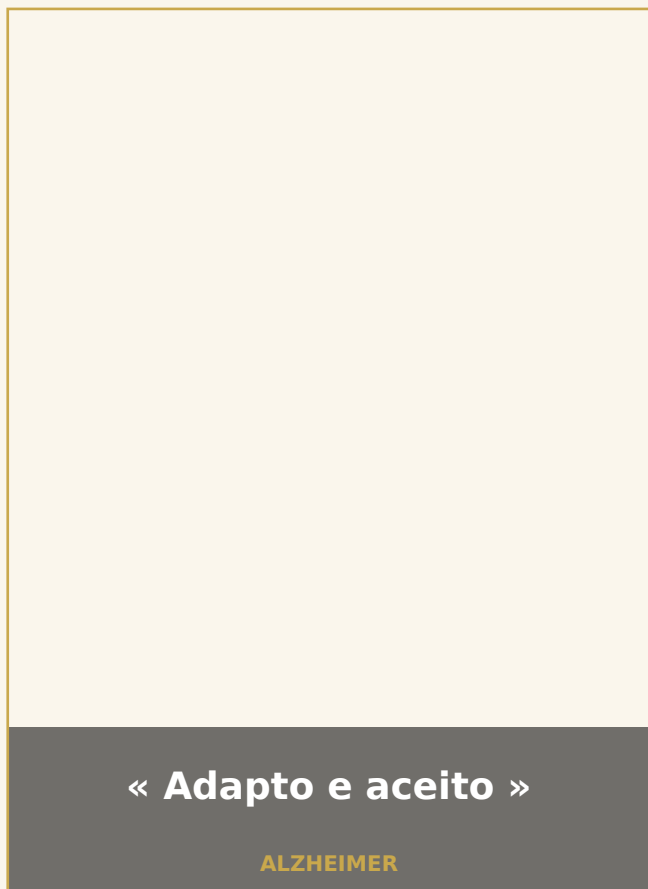
Caminhada aeróbica eleva BDNF (fator de crescimento) e cresce hipocampo em 2% em 1 ano (Erickson, U. Pittsburgh).

## 04. Solidão = fumar 15 cigarros/dia

Isolamento social tem risco equivalente ao tabagismo pesado (Holt-Lunstad meta-análise).

# Âncora Visual — Casa

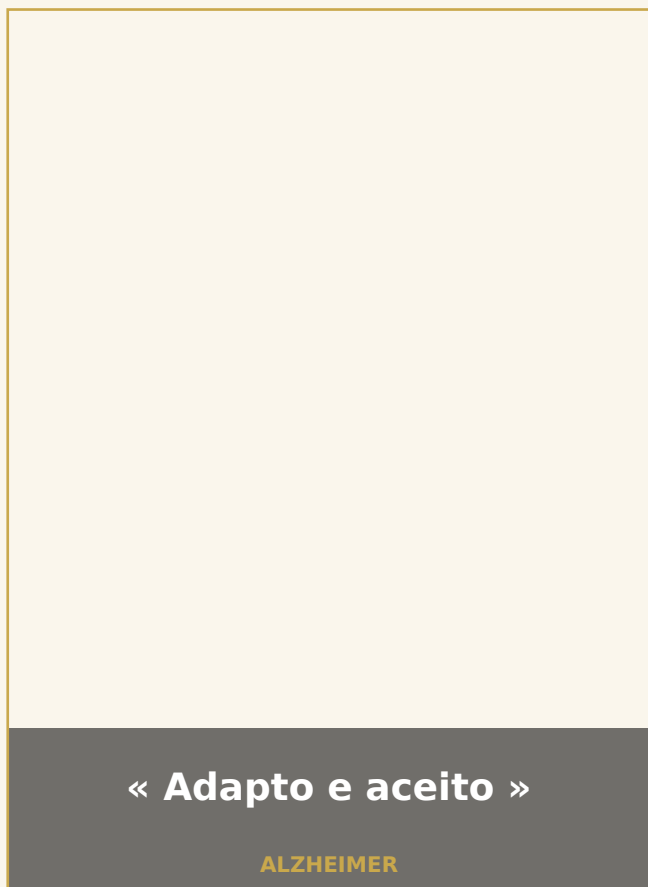
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

**Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.**

*« Adapto e aceito »*



## LOUSA DO BANHO

**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

*« Adapto e aceito »*

*« Adapto e aceito »*

# Âncora Visual — Dia a Dia

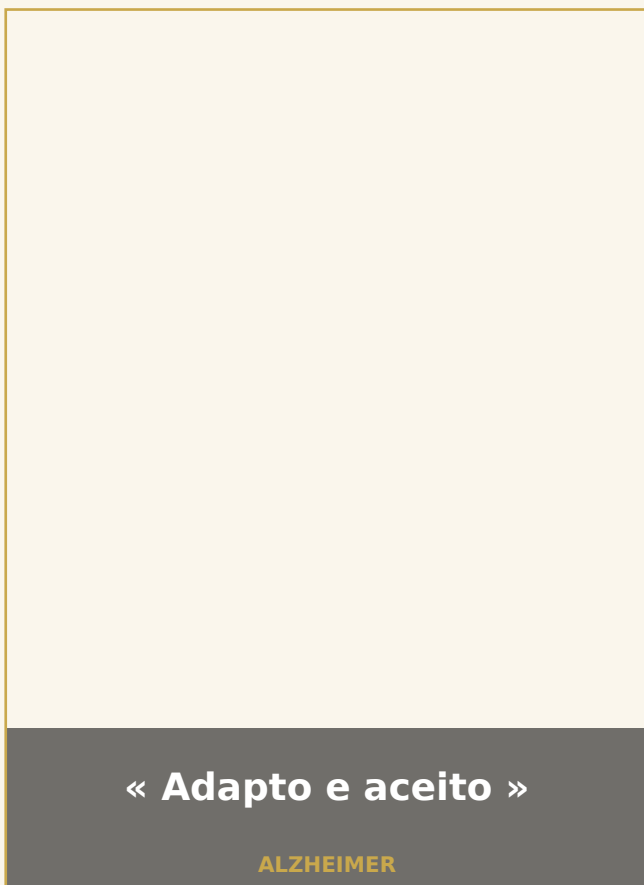
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

**Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.**

« Adapto e aceito »



## FRASE NO CARRO

**Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.**

« Adapto e aceito »

« Adapto e aceito »

# Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Presente é o Que Importa » dez vezes. Anote 3 coisas pelas quais é grato HOJE.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Caminhada 40 min ao sol da manhã. Sem celular. Atenção plena ao caminho.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Aprenda uma palavra nova em outro idioma e use 5 vezes no dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Marque ou faça contato profundo com 2 pessoas — vínculo é remédio.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Marque exames: vit B12, ácido fólico, TSH, vit D, glicemia, hemograma. E avaliação cognitiva.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Tente uma rota nova — para o mercado, padaria, parque. Mapas mentais se atualizam.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Se cuidador, agende 1 atividade só sua nesta semana.	<input type="checkbox"/> FIZ

# Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

**« Adapto e aceito » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não suba álcool — mais de 1 dose/dia dobra risco de demência (Lancet, 2018).
2. Não fume — fumantes têm risco 60% maior de Alzheimer.
3. Não use benzodiazepínico crônico — aumenta risco cognitivo em idosos.
4. Não isole o cuidador — exija revezamento, busque ajuda profissional.
5. Não confunda esquecimento normal com Alzheimer — esquecer onde colocou as chaves é comum; esquecer como funcionam as chaves é alerta.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Esquecimento que interfere na vida cotidiana.
- Confusão com tempo, lugar, dinheiro.
- Mudança brusca de personalidade ou humor.
- Cuidador em exaustão — burnout do cuidador é emergência.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

**01** **MEDICINA**  
**The End of Alzheimer's**  
*Dale Bredeesen*  
Protocolo ReCODE — visão funcional revolucionária.

**02** **CIÊNCIA**  
**Why We Sleep**  
*Matthew Walker*  
Sono profundo e limpeza cerebral.

**03** **CIÊNCIA**  
**O Cérebro que se Transforma**  
*Norman Doidge*  
Neuroplasticidade em qualquer idade.

**04** **MENTE & CORPO**  
**Ainda Alice**  
*Lisa Genova*  
Romance que ensina vivência do Alzheimer.

**05** **MENTE & CORPO**  
**Cuidar de Quem Cuida**  
*Léo Fraiman*  
Manual brasileiro para cuidadores.

**06** **FILOSOFIA**  
**Meditações**  
*Marco Aurélio*  
Presença como medicina.

**07** **CIÊNCIA**  
**Lancet Commission on Dementia Prevention**  
*Livingston et al.*  
Os 14 fatores modificáveis — 40% do risco.

**08** **CIÊNCIA**  
**The Brain's Way of Healing**  
*Norman Doidge*  
Casos de regeneração cerebral.

# Sobre o Dr. Walter Pin



## DR. WALTER PIN

*Médico — Especialista em Cardiologia*

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

## Continue a Coleção — Mesma Especialidade

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Insônia — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Andropausa — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — Que Pensamentos Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN

[drpin.site](http://drpin.site) · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Adapto e aceito** »