

A

APNEIA DO SONO

QUE PENSAMENTOS TER?

O ronco não é piada de família. É o cérebro pedindo socorro toda madrugada.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Apneia do Sono? Marque com sua caneta.

1. Tem ronco alto frequente?

sim não

2. Alguém já testemunhou pausas respiratórias enquanto você dorme?

sim não

3. Acorda cansado mesmo dormindo 7-8h?

sim não

4. Tem sonolência diurna excessiva?

sim não

5. Acorda várias vezes para urinar à noite?

sim não

6. Tem pressão alta de difícil controle?

sim não

7. Está acima do peso e tem pescoço grosso (> 40cm homem, > 38cm mulher)?

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 Acha ronco normal

« Sempre roncou ». Ronco intenso + pausas = apneia até prova contrária.

02 Recusa polissonografia

Não quer saber. Mas a apneia segue causando arritmia, infarto, AVC.

03 Diz que CPAP é « máscara de astronauta »

Rejeita por estética e segue cansado, sonolento e em risco.

04 Bebe à noite para « dormir melhor »

Álcool relaxa garganta e piora apneia drasticamente.

05 Carrega 15kg « teimosos »

Sem saber que essa gordura cervical é o que fecha a via aérea.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Faço polissonografia se há suspeita

Ronco alto + sonolência + pausas testemunhadas = exame obrigatório.

02

Uso CPAP como remédio

Não é estética — é prevenção de AVC, infarto, demência.

03

Perco peso de verdade

Cada 10% de peso a menos reduz o IAH em 30%.

04

Não bebo álcool 3h antes de deitar

Álcool é apneógeno. Cortar à noite muda o sono.

05

Durmo de lado e elevo cabeceira

Reduz colapso da via aérea. Almofada anti-supina ajuda.

A FRASE QUE CURA

« Mudo e me abro a novas perspectivas »

O ronco não é piada de família. É o cérebro pedindo socorro toda madrugada.

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

“Ronco devastador, esposa quase pediu o divórcio. Eu acordava arrebatado, dormia ao volante. Polissonografia: IAH 38 — apneia grave. CPAP me salvou. 4 meses depois: durmo 7h e acordo descansado pela primeira vez em 20 anos. Perdi 9kg, pressão normalizou. O mantra « Durmo Para Viver — e Respiro Para Dormir » virou prece noturna.”

— E.N., 55 anos — paciente Dr. PIN

« Mudo e me abro a novas perspectivas »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. CPAP reduz mortalidade cardiovascular em 50% na apneia grave

Marin et al., Lancet.

02. Apneia não tratada dobra o risco de AVC

Yaggi et al., NEJM.

03. Perder 10% do peso reduz IAH em 30%

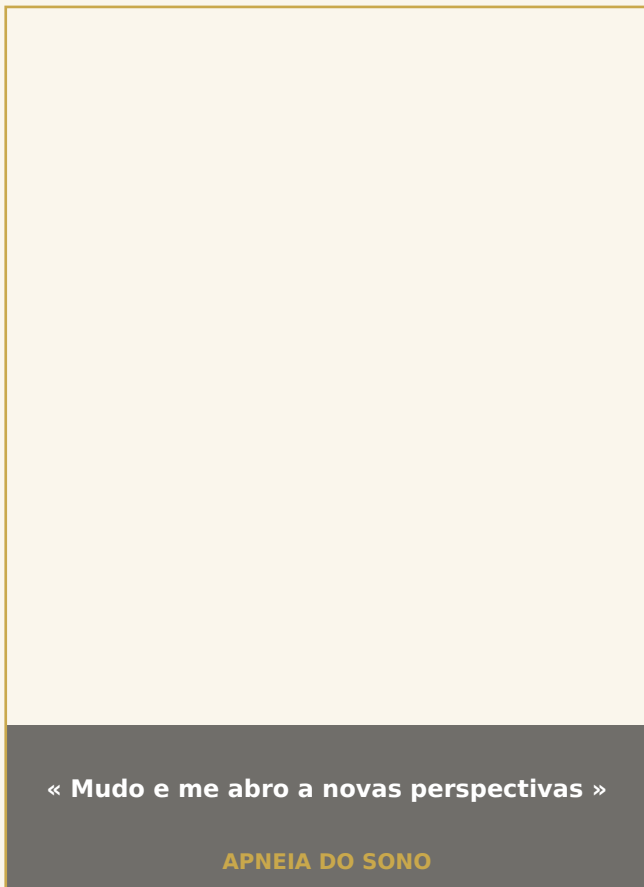
Foster et al., Arch Intern Med.

04. Exercícios orofaríngeos reduzem IAH em 30%

Guimarães et al., Am J Respir Crit Care Med —
adjuvante ao CPAP.

Âncora Visual — Casa

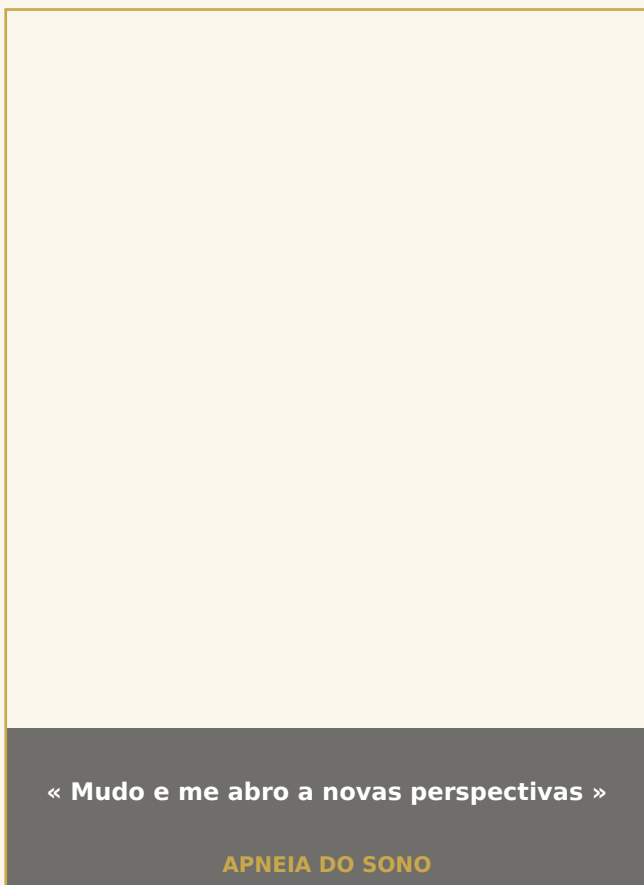
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Mudo e me abro a novas perspectivas* »



LOUSA DO BANHO

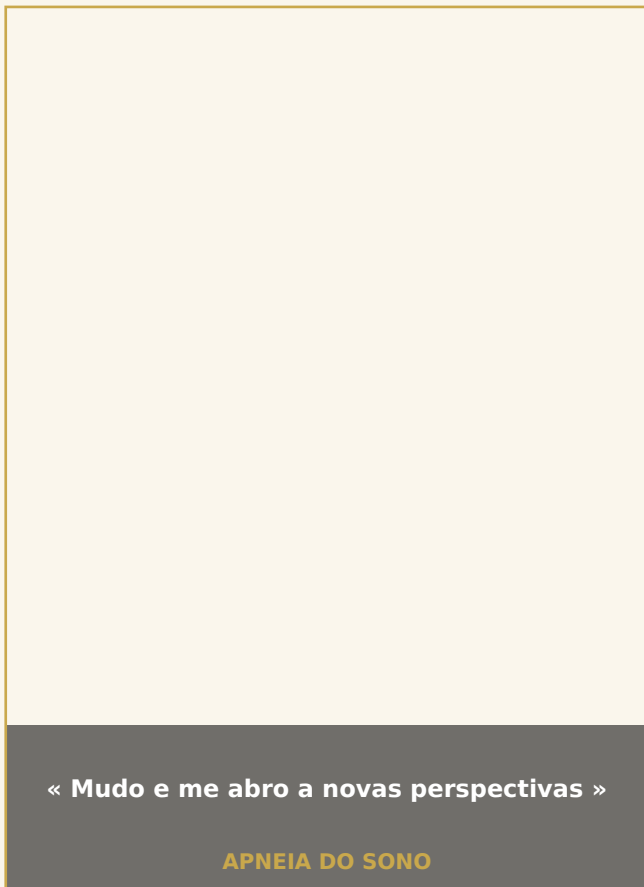
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Mudo e me abro a novas perspectivas* »

« *Mudo e me abro a novas perspectivas* »

Âncora Visual — Dia a Dia

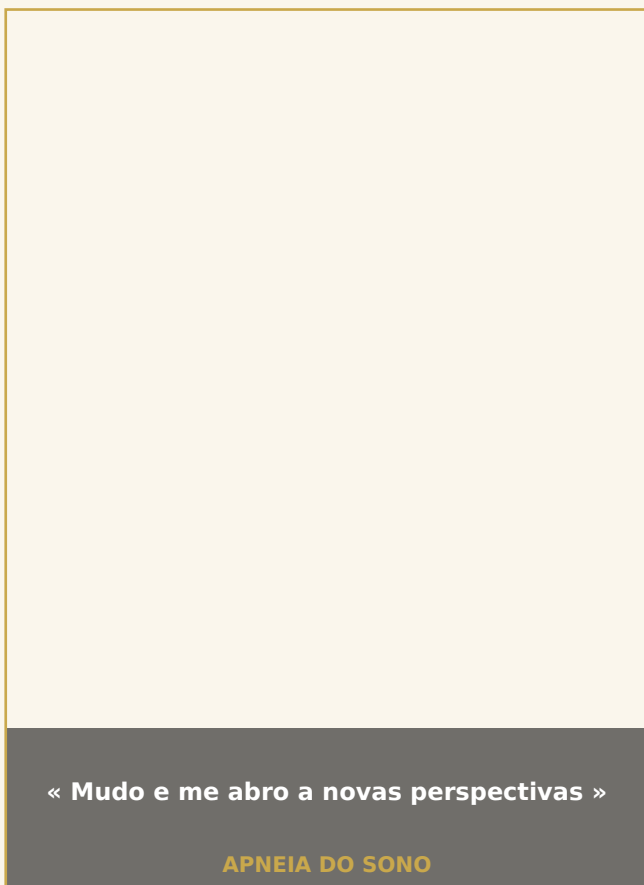
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Mudo e me abro a novas perspectivas* »



FRASE NO CARRO

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

« *Mudo e me abro a novas perspectivas* »

« *Mudo e me abro a novas perspectivas* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Durmo Para Viver — e Respiro Para Dormir » dez vezes. Marque polissonografia se há suspeita.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Sem álcool nas próximas 4 noites. Observe o sono — sentirá diferença.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Durma de lado. Use almofada nas costas para evitar virar de barriga.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Eleve cabeceira 15cm. Sem travesseiro alto improvisado — calço sob o colchão.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Caminhe 30 min e reduza 300kcal/dia. Peso impacta diretamente na apneia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Faça exercícios miofuncionais orofaríngeos — língua, palato, garganta. Há vídeos guiados.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Se já fez polissonografia e indicou CPAP — use todas as noites.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Mudo e me abro a novas perspectivas »

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

« Mudo e me abro a novas perspectivas » – repita até virar você.

« Mudo e me abro a novas perspectivas »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome calmante/zolpidem sem investigar apneia — pioram a respiração noturna.
2. Não use CPAP « só quando estiver mais cansado » — uso intermitente reduz benefício.
3. Não opere amígdala ou nariz sem polissonografia antes — pode não resolver.
4. Não bebas álcool achando que dorme melhor — fragmenta o sono.
5. Não ignore sonolência ao volante — risco de acidente é altíssimo.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Sonolência ao volante ou microsonos diurnos.
- Pausas respiratórias testemunhadas + acordar engasgado.
- Pressão arterial de difícil controle ou arritmia recente.
- Sintoma de AVC, infarto ou angina associada à fadiga crônica.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA** **Breath**

James Nestor

Por que como respiramos define como vivemos.

02 **CIÊNCIA** **Por Que Dormimos**

Matthew Walker

Bíblia moderna do sono.

03 **MEDICINA** **The Oxygen Advantage**

Patrick McKeown

Respiração nasal e exercícios para via aérea.

04 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia

Sono como pilar da longevidade.

05 **MEDICINA** **The Sleep Solution**

Chris Winter

Neurologista do sono — abordagem prática.

06 **MENTE & CORPO** **Atomic Habits**

James Clear

Hábitos de sono e disciplina noturna.

07 **FILOSOFIA** **Meditações**

Marco Aurélio

Dormir é entregar — virtude do estoico.

08 **FILOSOFIA** **Cartas a Lucílio**

Sêneca

Cuidar do corpo é cuidar da alma.

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

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

DPOC — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Infarto-prevenção — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« *Mudo e me abro a novas perspectivas* »