

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · CARDIOLOGIA & ELETROFISIOLOGIA NUTRICIONAL



ARRITMIA

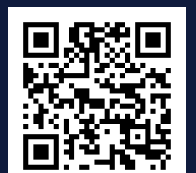
QUE ALIMENTOS COMER?

O coração não erra o compasso à toa. Erra por cafeína, álcool, sódio e magnésio baixo. Coma como quem quer pulso firme.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Arritmia? Marque com sua caneta.

1. Você toma mais de 3 cafés/dia ou consome energético? sim não

2. Bebe álcool todos os finais de semana (mais de 2 doses)? sim não

3. Come folhas verde-escuras (espinafre, couve, rúcula) ao menos 5x/sem? sim não

4. Tem banana + abacate na rotina semanal? sim não

5. Consome peixe gordo (sardinha, salmão, atum) 2x ou mais por semana? sim não

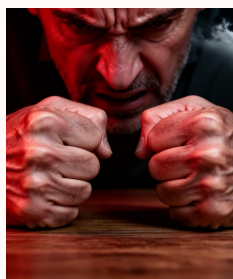
6. Já dosou magnésio sérico OU ionizado no último ano? sim não

7. Come embutido (presunto, salame, salsicha) mais de 2x/semana? 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 Cafeína em excesso (>400mg/dia: 4+ cafés

Bloqueia adenosina e dispara catecolaminas. Em coração sensível, vira gatilho de extrassístole e FA paroxística.



02 Álcool repetido (binge de fim de semana —

Mais de 2 doses/dia dispara fibrilação atrial mesmo em coração saudável. Estudo clássico documentado nos anos 70.



03 Sódio escondido (embutidos, sopas pronta

Sobrecarga volêmica estica o átrio, mexe no potássio e abre porta pra extrassístole e flutter.



04 Dieta pobre em magnésio (sem folhas verde

Magnésio baixo desestabiliza canal iônico do coração. É o eletrólito mais ESQUECIDO do brasileiro médio.



05 Pular refeição + comer muito à noite (hipo

Hipoglicemia libera adrenalina; refluxo irrita nervo vago. Os dois gatilham palpitação noturna.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Folhas verde-escuras + banana + abacate diários

Espinafre, couve, banana, abacate, feijão preto.
Combo direto pro pulso estável — meta: 350-400mg de magnésio/dia.

02

Peixes gordos 2-3x/sem (ômega-3 EPA+DHA)

Reduz incidência de FA em ~30% (meta-análises).
Sardinha em lata escorrida é a opção mais barata e prática.

03

Oleaginosas sem sal 30g/dia (castanha, amêndoas)

Magnésio, gordura boa e arginina — vasodilatação suave. 1 punhado/dia, todo dia.

04

Cacau 70%+ (10-20g/dia) e chá de camomila à noite

Flavonóis do cacau melhoram função endotelial.
Camomila acalma vago — reduz palpitação pré-sono.

05

Água em quantidade adequada (30-35ml/kg) — se

Desidratação concentra eletrólito errado; excesso dilui sódio. Equilíbrio é regra de ouro do ritmo cardíaco.

A FRASE QUE CURA

« Busco o Meu Ritmo »

O coração não erra o compasso à toa. Erra por cafeína, álcool, sódio e magnésio baixo. Coma como quem quer pulso firme.

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

“Tirei energético, cortei pra 2 cafés/dia, comecei sardinha 3x por semana e botei espinafre/abacate todos os dias. Em 6 semanas as extrassístoles noturnas que me assustavam praticamente sumiram. O Holter de controle veio com 90% menos eventos.”

— R.M., 51 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Magnésio dietético e FA (Del Gobbo et al., 2013)

Cada 100mg/dia a mais de magnésio dietético associa-se a 22% menos risco de fibrilação atrial — efeito dose-dependente.

02. Ômega-3 e arritmia (Mozaffarian et al., Circulation 2013)

Suplementação de EPA+DHA reduz FA pós-operatória em ~30% e melhora variabilidade da frequência cardíaca.

03. Álcool e Holiday Heart (Ettinger, 1978; Voskoboinik 2013)

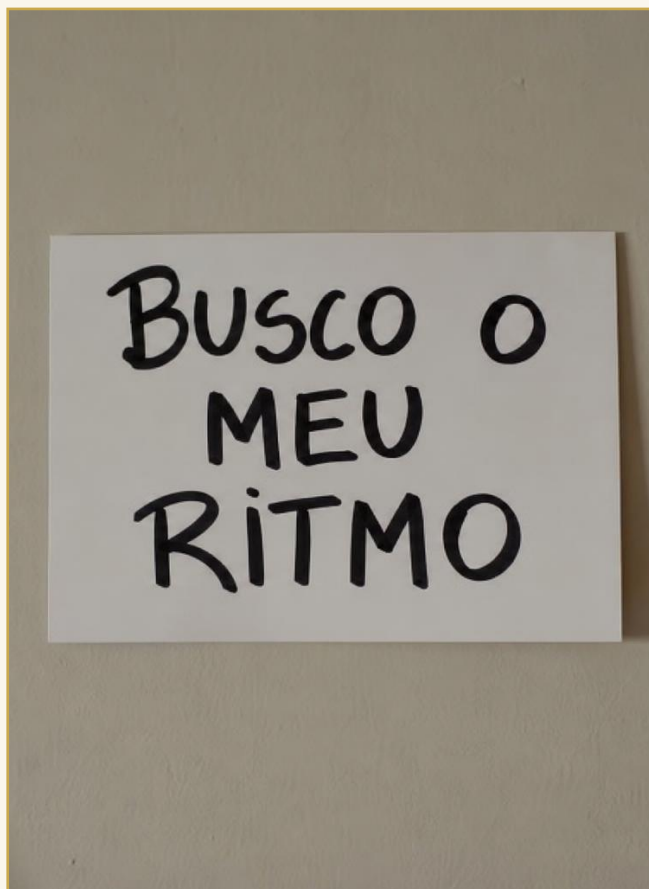
Mais de 2 doses/dia eleva risco de FA em 40%. Abstinência por 6 meses reduz recorrência em pacientes com FA paroxística.

04. Sódio + potássio (Aburto et al., BMJ 2013)

Reduzir sódio + aumentar potássio dietético baixa PA e melhora estabilidade elétrica do átrio — efeito sinérgico.

Âncora Visual — Casa

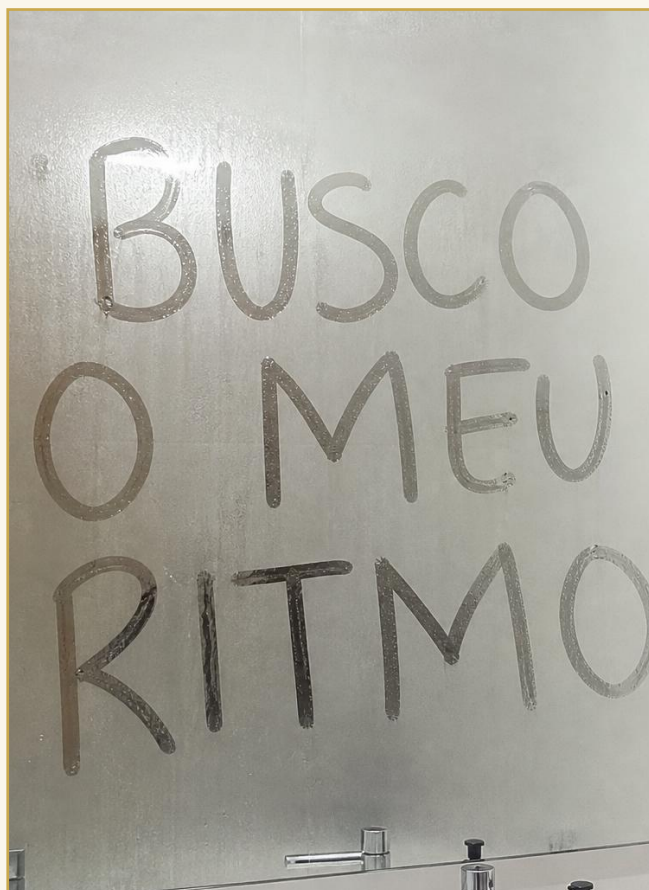
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Busco o Meu Ritmo* »



LOUSA DO BANHO

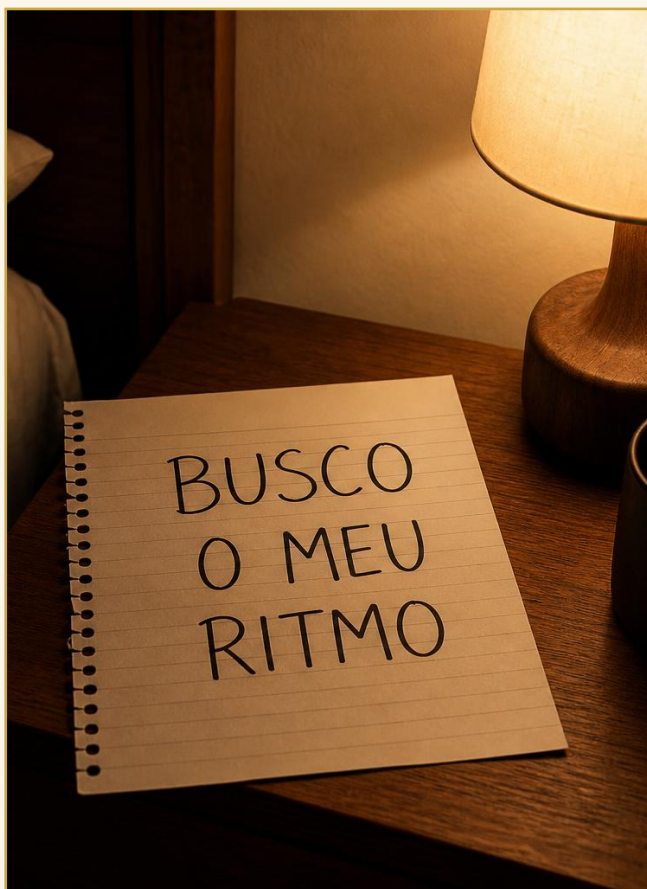
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Busco o Meu Ritmo* »

« *Busco o Meu Ritmo* »

Âncora Visual — Dia a Dia

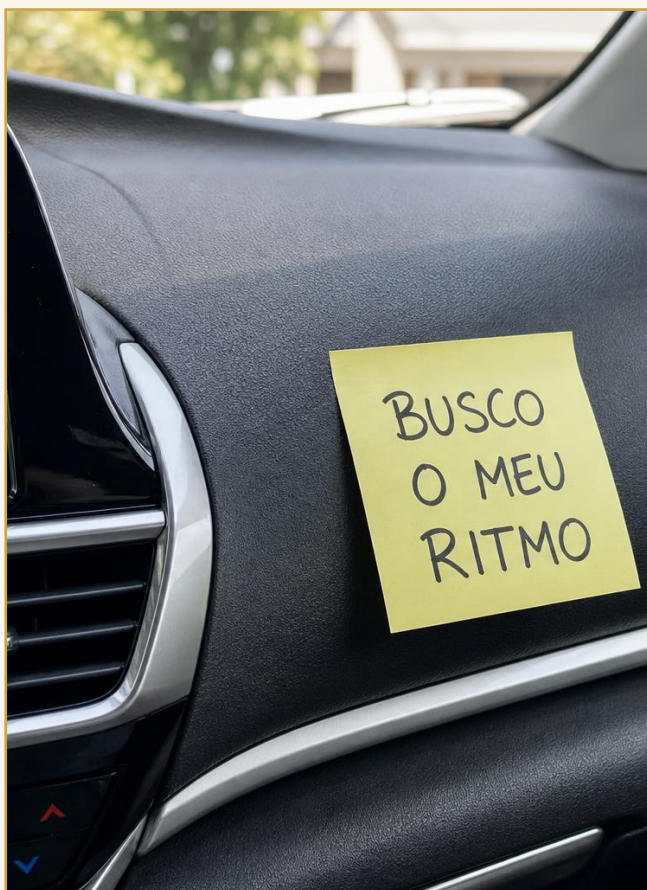
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Busco o Meu Ritmo* »



FRASE NO CARRO

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

« *Busco o Meu Ritmo* »

« *Busco o Meu Ritmo* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café: aveia + banana + 1 castanha-do-pará + chá verde fraco.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: ovo mexido + abacate + tapioca pequena. Almoço: frango grelhado + feijão	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: iogurte natural + chia + frutas vermelhas. Almoço: salmão + batata-doce	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: pão integral + queijo branco + tomate. Almoço: atum + grão-de-bico +	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: aveia + banana + canela + 10g cacau 70%. Almoço: peixe assado +	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café: omelete com espinafre + abacate. Almoço: carne magra + lentilha + saladas	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café livre (zero embutido, zero industrializado). Almoço: peixe + arroz	<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

« Busco o Meu Ritmo » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome energético, pré-treino ou termogênico se já teve extrassístole/FA — gatilho direto.
2. Não interrompa anticoagulante ou antiarrítmico por conta própria — risco de AVC isquêmico.
3. Não confie em « café descafeinado » industrial — costuma ter resíduo + outros estimulantes.
4. Não exagere na água em poucas horas — diluir sódio causa palpitação por hiponatremia.
5. Não use sal rosa « à vontade » imaginando ser saudável — sódio é sódio, dose importa.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Palpitação rápida e persistente (>5-10 min) com falta de ar ou tontura — emergência.
- Dor no peito, suor frio, desmaio durante palpitação — emergência (descartar isquemia).
- Pulso irregular novo, percebido em casa pelo oxímetro/relógio — eletrocardiograma e Holter.
- Fibrilação atrial confirmada — discutir anticoagulação e ablação com

Este ebook não substitui consulta médica.

eletrofisiologista.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA** **Diretriz Brasileira de Fibrilação Atrial (SBC) 2023**

Sociedade Brasileira de Cardiologia
Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA** **Magnesium and Cardiac Arrhythmias (Del Gobbo et al., 2013)**

Am J Clin Nutr
Meta-análise: magnésio dietético reduz risco de FA.

03 **CIÊNCIA** **Holiday Heart Syndrome (Ettinger et al., 1978)**

Am Heart J
Estudo clássico álcool \rightleftharpoons fibrilação atrial.

04 **CIÊNCIA** **Ômega-3 e arritmia (Mozaffarian et al., 2013)**

Circulation
EPA+DHA reduz FA pós-operatória e incidência geral.

05 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia
Medicina cardiovascular preventiva moderna.

06 **NUTRIÇÃO** **How Not to Die**

Michael Greger
Capítulos sobre doença cardíaca e prato.

07 **NUTRIÇÃO** **The Salt Fix**

James DiNicolantonio
Equilíbrio sódio/potássio em detalhe.

08 **CIÊNCIA** **Cafeína e arritmia (Caldeira et al., 2013)**

Heart
Meta-análise: café moderado NÃO aumenta FA.

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

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Arritmia — Que Pensamentos Ter?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Arritmia — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Busco o Meu Ritmo** »

Adquira os próximos volumes da coleção.