

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · CARDIOLOGIA & ELETROFISIOLOGIA

A

ARRITMIA

QUE PENSAMENTOS TER?

Coração descompassado é a vida pedindo cadência. Encontrar o próprio ritmo é a terapia que nenhum remédio sozinho dá.

ENGENHARIA MENTAL 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. Sente palpitação, coração « pulando » ou disparando sem motivo? sim não

2. Tem episódios de fraqueza, tontura ou pré-síncope? sim não

3. Toma > 3 cafés ou energéticos por dia? sim não

4. Bebe álcool > 3x por semana? sim não

5. Tem ronco alto + apneia testemunhada? sim não

6. Pressão alta ou diabetes não controlados? sim não

7. Já fez Holter 24h ou ecocardiograma? 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 Toma muito café, energético e álcool

Cafeína em excesso e álcool desencadeiam fibrilação atrial.

02 Dorme 5h e dorme mal

Apneia do sono é causa subdiagnosticada de fibrilação atrial.

03 Vive estressado e em luta constante

Hiperatividade simpática gatilha extrassístoles e taquicardia.

04 Não investiga palpitação

Acha « ansiedade ». Pode ser FA paroxística — risco de AVC.

05 Para de se exercitar com medo

Sedentarismo piora arritmia em vez de proteger.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Faço Holter 24h e ecocardiograma

Documenta arritmia, avalia função cardíaca.

02

Trato apneia do sono se houver

CPAP reduz recorrência de FA em até 50%.

03

Reduzo cafeína, álcool e açúcar

Triplo gatilho. Observe a frequência cair.

04

Movimento moderado todo dia

150 min/sem de aeróbico. Treino regular reduz arritmia.

05

Cadência respiratória 6/min 10 min/dia

Aumenta variabilidade da frequência cardíaca — protege o ritmo.

A FRASE QUE CURA

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »

Coração descompassado é a vida pedindo cadência. Encontrar o próprio ritmo é a terapia que nenhum remédio sozinho dá.

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

“Palpitação aleatória há 3 anos. Achava ansiedade. Holter pelo Dr. PIN: fibrilação atrial paroxística. Apneia tratada com CPAP, álcool e cafeína fora, anticoagulante. 1 ano sem episódio sintomático. O mantra « Busco o Meu Ritmo » entrou na minha cabeça e mudou meu jeito de viver.”

— M.O., 56 anos — paciente Dr. PIN

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Apneia obstrutiva do sono dobra risco de FA

Gami et al., J Am Coll Cardiol.

02. CPAP reduz recorrência de FA pós-cardioversão

Fein et al., J Am Coll Cardiol.

03. Álcool moderado aumenta FA em dose-dependência

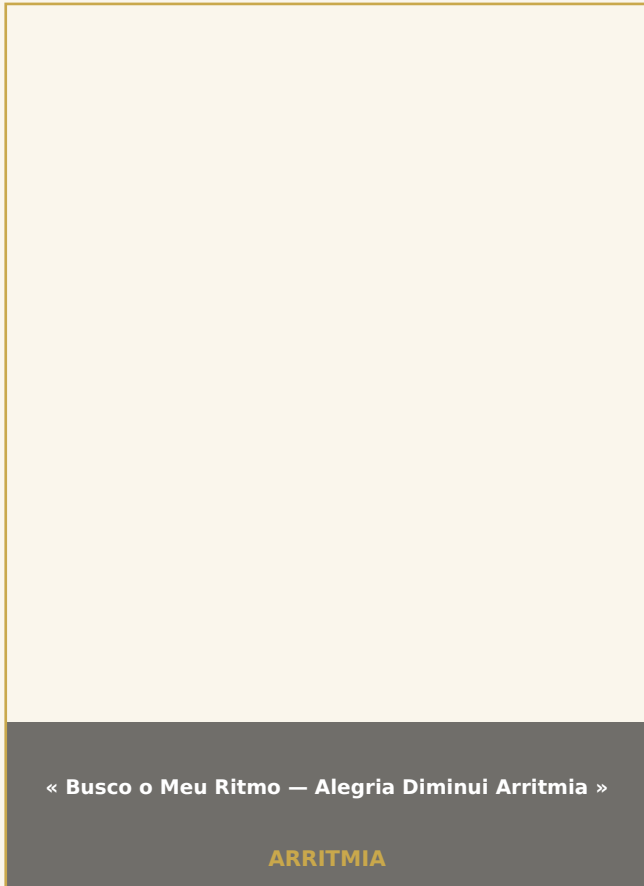
Voskoboinik et al., N Engl J Med 2020.

04. Variabilidade da frequência cardíaca preditora de eventos

Tsuji et al., Circulation.

Âncora Visual — Casa

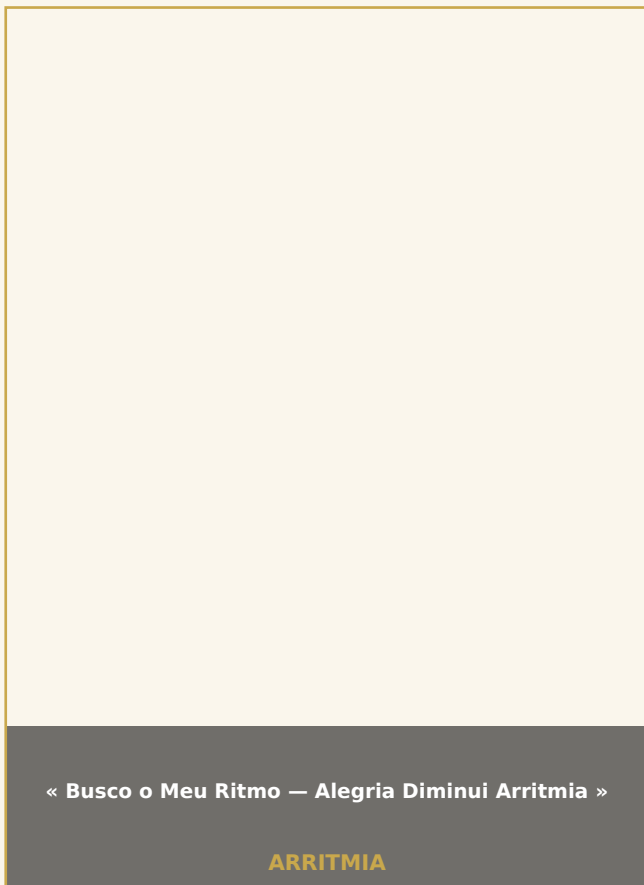
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »



LOUSA DO BANHO

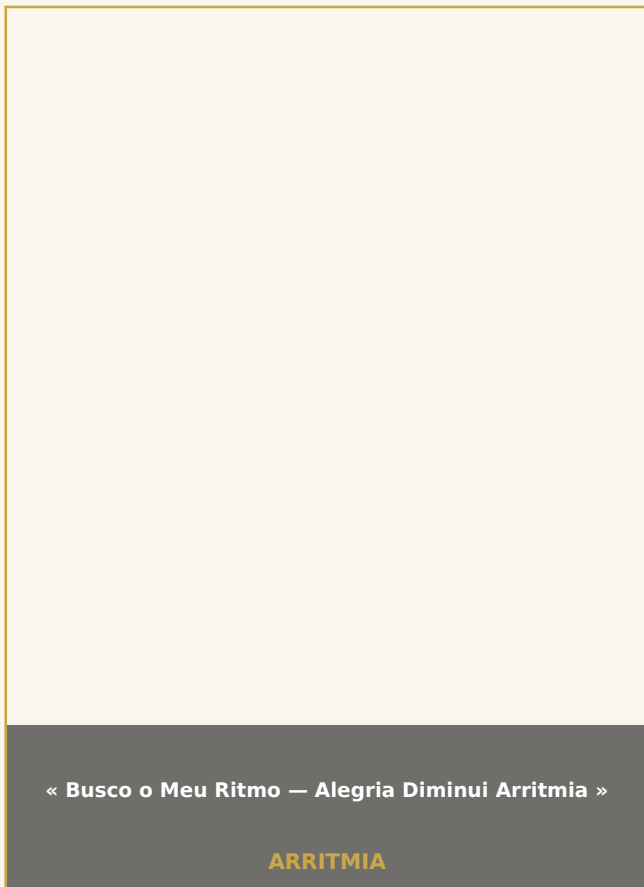
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »

Âncora Visual — Dia a Dia

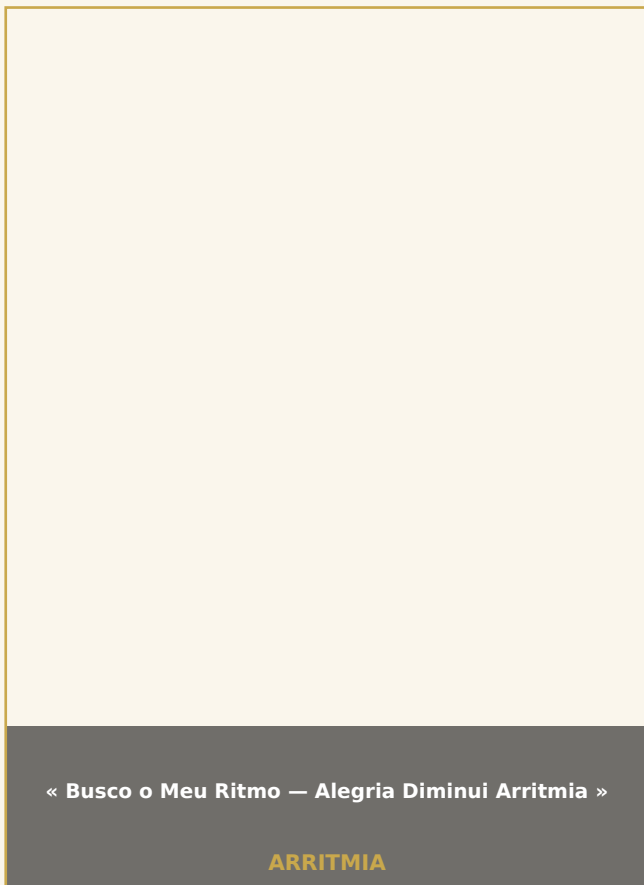
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »



FRASE NO CARRO

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

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »

« Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia » dez vezes. Marque cardio + Holter.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Corte cafeína após 14h. Sem energético. Sem álcool esta semana.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Caminhe 30 min em ritmo confortável. Movimento regulado.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Pratique respiração 6/min por 10 min: inspire 5s, expire 5s. Aumenta variabilidade cardíaca.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Pergunte ao parceiro: você ronca? Tem pausa? Marque polissonografia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Reduza estresse: cinema, soneca, parque. Sem produtividade.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Liste 3 hábitos que vão proteger seu ritmo de longa data.	<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 — Alegria Diminui Arritmia** » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não ignore palpitação persistente — pode ser FA e risco de AVC.
2. Não tome estimulante (efedrina, pré-treino, alguns emagrecedores) sem aval cardiológico.
3. Não use álcool para « relaxar » — é gatilho clássico de FA.
4. Não pare antiarrítmico ou anticoagulante sem orientação.
5. Não confunda taquicardia sinusal por ansiedade com arritmia maligna — só Holter mostra.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Palpitação com desmaio, dor no peito ou falta de ar — emergência.
- Pulso irregular novo ou persistente.
- Sintomas após início de medicação nova ou suplemento.
- Histórico familiar de morte súbita — avaliação especializada.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Outlive
Peter Attia
Saúde cardiovascular e longevidade.

02 **CIÊNCIA**
Por Que Dormimos
Matthew Walker
Sono e ritmo cardíaco.

03 **CIÊNCIA**
Breath
James Nestor
Respiração e equilíbrio autonômico.

04 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Estresse e cardiologia.

05 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits
James Clear
Hábitos para um coração regular.

06 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
O que está fora do meu controle, aceito.

07 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio
Sêneca
Cuidar do corpo é cuidar da alma.

08 **FILOSOFIA**
Os Quatro Compromissos
Don Miguel Ruiz
Não levar nada para o lado pessoal.

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

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Busco o Meu Ritmo — Alegria Diminui Arritmia** »