



ATEROSCLEROSE

QUE ALIMENTOS COMER?

A placa cresce em silêncio por décadas. Comer para artéria flexível é decidir, três vezes ao dia, se o sangue vai correr ou empacar.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Aterosclerose? Marque com sua caneta.

1. Você come fibra solúvel (aveia, feijão, lentilha) todos os dias? sim não

2. Consome peixe gordo 3x ou mais por semana? sim não

3. Usa azeite extravirgem cru diariamente (não para fritar)? sim não

4. Tem folhas verde-escuras e crucíferas no prato 5x/sem? sim não

5. Come embutido ou ultraprocessado mais de 2x/sem? sim não

6. Já dosou ApoB ou Lp(a) — não só colesterol total? sim não

7. Toma refrigerante ou suco industrializado todo dia? 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 Gordura trans e ultraprocessado (margarina)

Eleva LDL-c, baixa HDL e oxida partícula — combustível direto para placa de ateroma.



02 Açúcar adicionado e farinha branca em excesso

Picos glicêmicos elevam triglicerídeos, LDL pequena e densa (mais aterogênica) e PCR.



03 Carne vermelha processada diária (presunto)

Sódio + nitrato + heme aumentam TMAO, marcador independente de evento cardiovascular.



04 Sódio escondido em sopas prontas, embutidos

Pressão sobe, endotélio agride — placa instável tem mais risco de romper.



05 Pouca fibra, pouca planta, dieta « branca »

Fibra solúvel sequestra colesterol biliar. Sem ela, LDL fica circulando e infiltra parede arterial.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aveia, feijão e lentilha diários (fibra solúvel: beta

Reduz LDL em 5-10% em 4 semanas. Meta: 25-35g de fibra total/dia, com 5-10g de solúvel.

02

Peixes gordos 3x/sem (sardinha, salmão, cavala

Reduz triglicerídeos, melhora função endotelial e estabiliza placa. Substitui carne vermelha processada.

03

Azeite extravirgem cru (2-3 colheres/dia) + oleag

Base da dieta mediterrânea (PREDIMED): -30% de evento cardiovascular maior em 5 anos.

04

Folhas verde-escuras e crucíferas diárias

Nitrato dietético vira NO no endotélio, vasodilata e protege artéria. Couve, espinafre, rúcula, brócolis.

05

Frutas vermelhas, cacau 70%+ e chá verde

Polifenóis melhoram função endotelial e reduzem oxidação de LDL. Combo direto contra placa.

A FRASE QUE CURA

« Sou Mais Flexível »

A placa cresce em silêncio por décadas. Comer para artéria flexível é decidir, três vezes ao dia, se o sangue vai correr ou empacar.

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

“LDL de 178, ApoB de 122, placa carotídea pequena. Cortei ultraprocessado, embutido e açúcar; entrou aveia todo café, sardinha 3x/sem, azeite cru e 1 punhado de castanha por dia. Em 90 dias o LDL caiu para 109 e o ApoB para 84. A estatina baixa que a cardio prescreveu fez o resto.”

— J.C., 58 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Dieta mediterrânea (PREDIMED, NEJM 2018)

5 anos de dieta mediterrânea + azeite ou nozes reduziu infarto, AVC e morte cardiovascular em 30% vs dieta com baixo teor de gordura.

02. Fibra solúvel e LDL (Brown et al., AJCN 1999)

Meta-análise: cada 5-10g/dia de fibra solúvel (aveia, psyllium, leguminosas) reduz LDL em ~5-10% em 4 semanas.

03. Ômega-3 e função endotelial (Mozaffarian, Circulation)

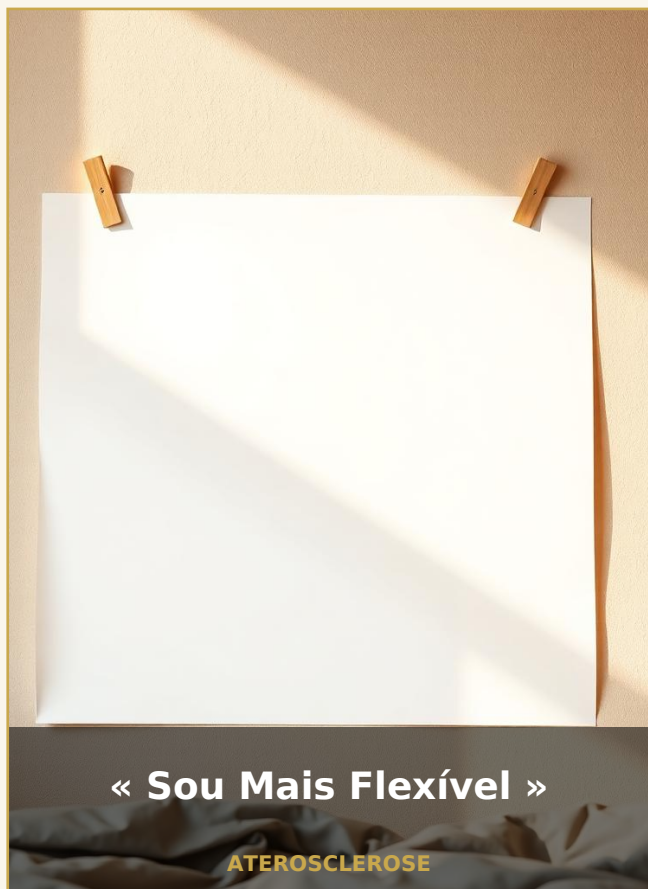
EPA+DHA reduz triglicerídeos em 25-30%, estabiliza placa e melhora reatividade vascular dependente de endotélio.

04. ApoB como melhor marcador (Sniderman, JAMA Cardiol)

ApoB conta partículas aterogênicas (LDL+VLDL+Lp(a)) e prediz evento cardiovascular melhor do que LDL-c isolado.

Âncora Visual — Casa

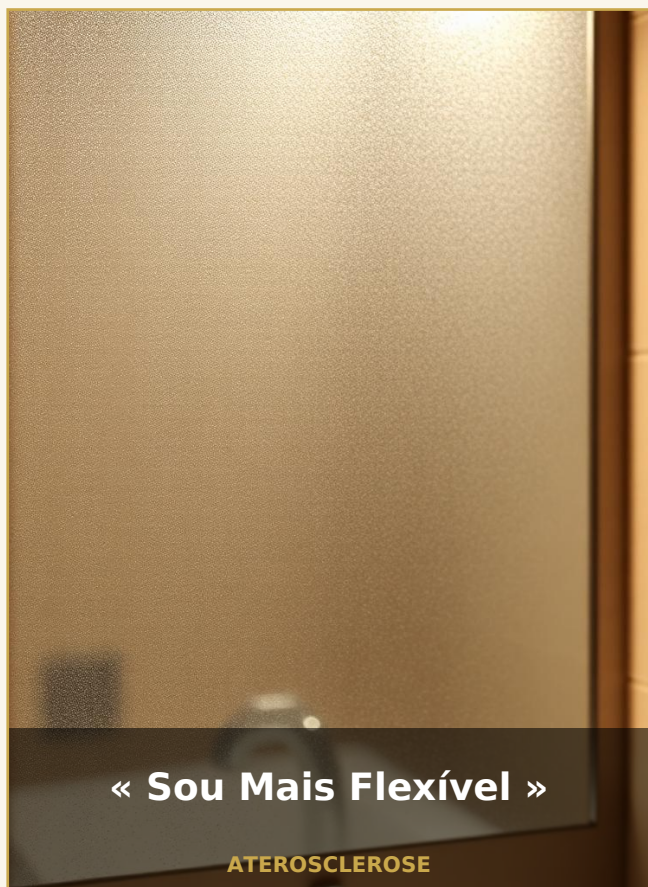
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Sou Mais Flexível »



LOUSA DO BANHO

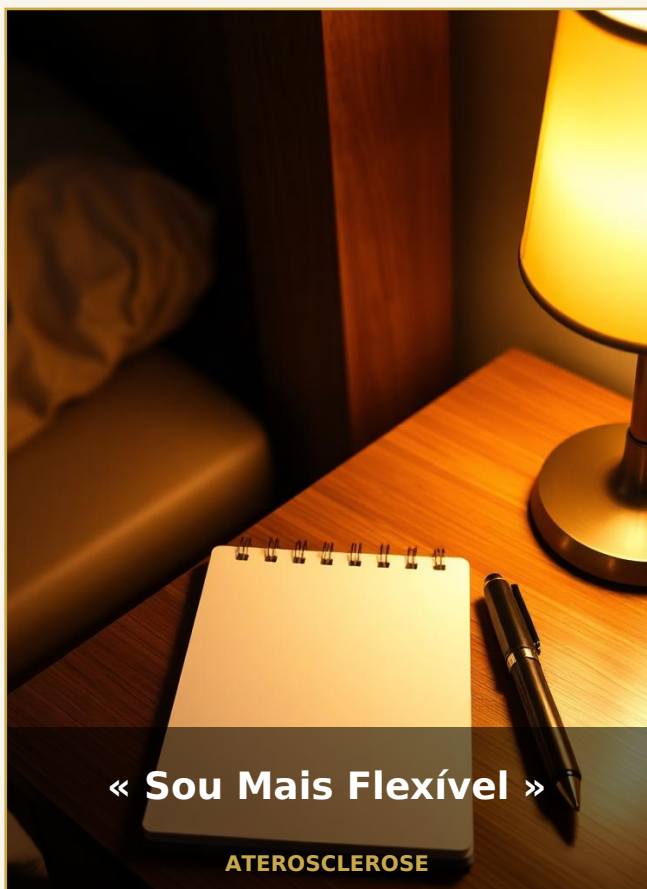
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Sou Mais Flexível »

« Sou Mais Flexível »

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.

« *Sou Mais Flexível* »



FRASE NO CARRO

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

« *Sou Mais Flexível* »

« *Sou Mais Flexível* »

Receita Mental de 7 Dias

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

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

« Sou Mais Flexível » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠️ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não interrompa estatina ou anti-hipertensivo por conta própria — risco de evento agudo.
2. Não confie em « colesterol bom alto compensa LDL alto » — ApoB e Lp(a) mandam.
3. Não use sal rosa « à vontade » imaginando ser saudável — sódio é sódio.
4. Não troque azeite cru por fritura — calor degrada os polifenóis protetores.
5. Não confie em suco verde « detox » industrializado — açúcar líquido disfarçado.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito em esforço, queimação retroesternal, falta de ar nova — emergência.
- Claudicação (dor na panturrilha ao andar que melhora parando) — investigar DAP.
- ApoB acima de 90 mg/dL ou Lp(a) acima de 50 mg/dL — discutir terapia agressiva.
- Histórico familiar de infarto/AVC antes dos 55 (homem) ou 65 (mulher) —

Este book não substitui consulta médica.

atuear precoce.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Dislipidemia e Aterosclerose (SBC) 2024

Sociedade Brasileira de Cardiologia
Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA**
PREDIMED Trial (Estruch et al., NEJM 2018)

NEJM
Dieta mediterrânea reduz evento cardiovascular maior em 30%.

03 **CIÊNCIA**
ApoB and CV risk (Sniderman et al., JAMA Cardiol 2019)

JAMA Cardiology
ApoB é melhor preditor de risco que LDL-c isolado.

04 **CIÊNCIA**
Fiber and LDL (Brown et al., Am J Clin Nutr 1999)

AJCN
Meta-análise: fibra solúvel reduz LDL em 5-10%.

05 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia
Medicina cardiovascular preventiva moderna (capítulo ApoB).

06 **NUTRIÇÃO**
How Not to Die

Michael Greger
Capítulos sobre doença cardíaca e prato.

07 **MEDICINA**
Clean (Ornish)

Dean Ornish
Reversão de placa documentada com dieta + estilo de vida.

08 **CIÊNCIA**
TMAO and CV events (Tang et al., NEJM 2013)

NEJM
Carne vermelha eleva TMAO, marcador independente de risco.

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

Aterosclerose — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Sou Mais Flexível** »

Adquira os próximos volumes da coleção.