

A

ATEROSCLEROSE

QUE PENSAMENTOS TER?

Artéria rígida é vida rígida. Quando você se torna mais flexível por dentro, o sangue volta a fluir.

ENGENHARIA MENTAL 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. LDL > 130 ou ApoB > 90?

sim não

2. Pressão > 140/90 ou em uso de anti-hipertensivo?

sim não

3. Histórico familiar de IAM ou AVC < 60 anos?

sim não

4. Fumante atual ou ex-fumante há < 5 anos?

sim não

5. Sedentário (< 150 min/sem de exercício)?

sim não

6. Já fez cálcio coronariano (Agatston)?

sim não

7. Vive em estado de raiva e pressão emocional?

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 que colesterol alto « é genético, não dá pra mudar »

Mesmo com componente genético, hábito e estatina mudam o prognóstico.

02 Tem medo de estatina por causa de fake news

Estatinas salvam vidas. Mialgia ocorre em 5-10% e tem manejo.

03 Não faz cálcio coronariano nem ultrassom de carótidas

Investiga só quando tem evento. Tarde demais.

04 Vive em estado de pressão e raiva

Endotélio cronicamente inflamado — placa nasce e cresce.

05 Sedentário e fumante

Combinação direta para aterosclerose acelerada.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Faço estratificação real do risco

LDL, ApoB, Lp(a), hs-CRP, cálcio coronariano. Decisão baseada em dado, não em palpite.

02

Aceito estatina quando indicada

LDL alvo < 70 em alto risco. Sem fanatismo, com critério.

03

Alimentação mediterrânea de verdade

Verdura, peixe, azeite, oleaginosas, fibra. Reduz eventos.

04

Movimento 150 min/sem + força 2x

Endotélio responde a exercício.

05

Reduzo raiva e pressão emocional

Flexibilidade interna é flexibilidade arterial.

A FRASE QUE CURA

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »

Artéria rígida é vida rígida. Quando você se torna mais flexível por dentro, o sangue volta a fluir.

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 190, pai infartou aos 52. Tinha pavor de estatina por causa de internet. Dr. PIN explicou tudo, fez cálcio coronariano (Agatston 80) — decidi tratar. Rosuvastatina + dieta + caminhada. LDL caiu para 65, hs-CRP normalizou. O mantra « Sou Mais Flexível » me ajudou a ouvir antes de reagir.”

— J.B., 54 anos — paciente Dr. PIN

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Estatinas reduzem eventos cardiovasculares de modo consistente

CTT Collaboration, Lancet 2010.

02. Cálcio coronariano (Agatston) refina decisão de estatina

MESA, Detrano et al., N Engl J Med.

03. Dieta mediterrânea reduz desfechos (PREDIMED)

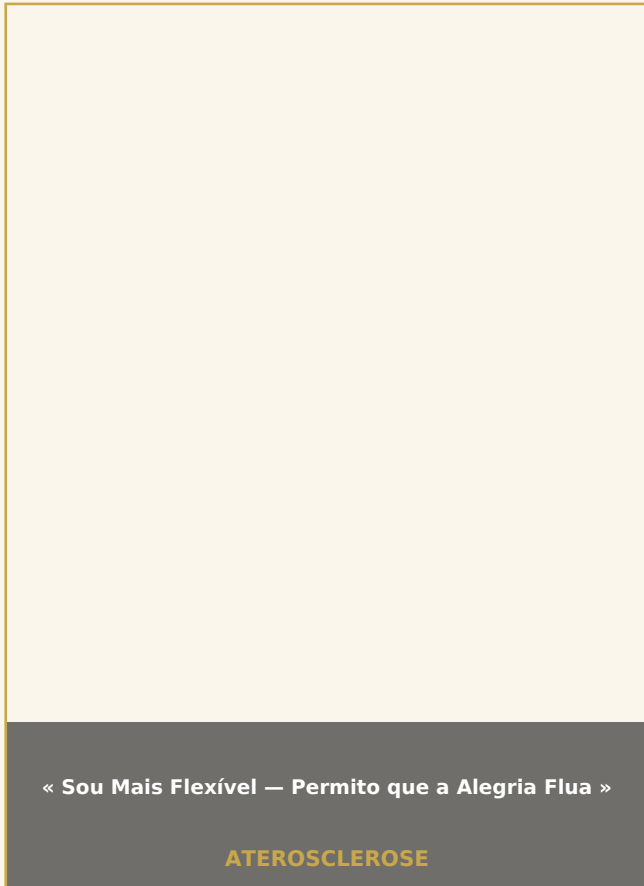
Estruch et al., N Engl J Med 2018.

04. Exercício melhora função endotelial

Green et al., Sports Med.

Âncora Visual — Casa

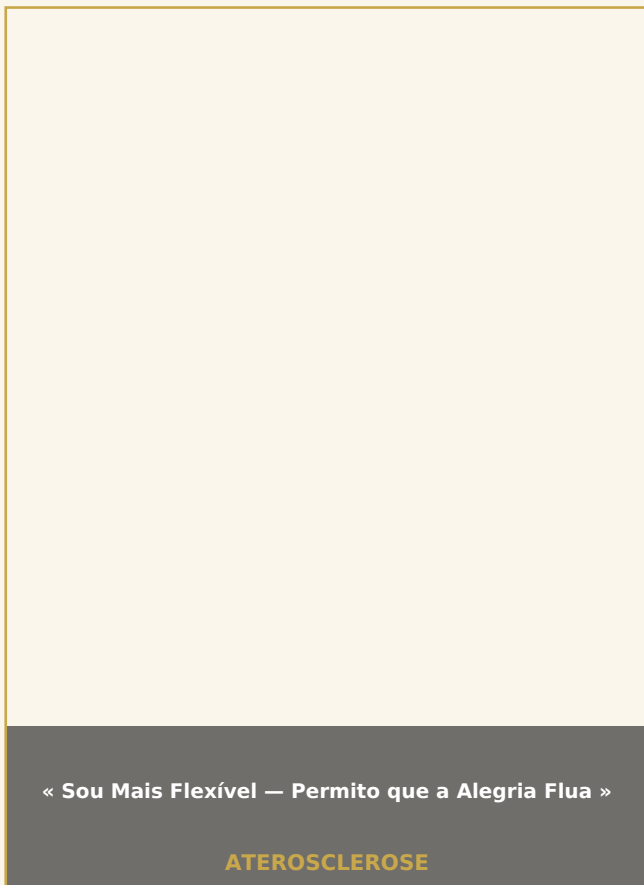
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »



LOUSA DO BANHO

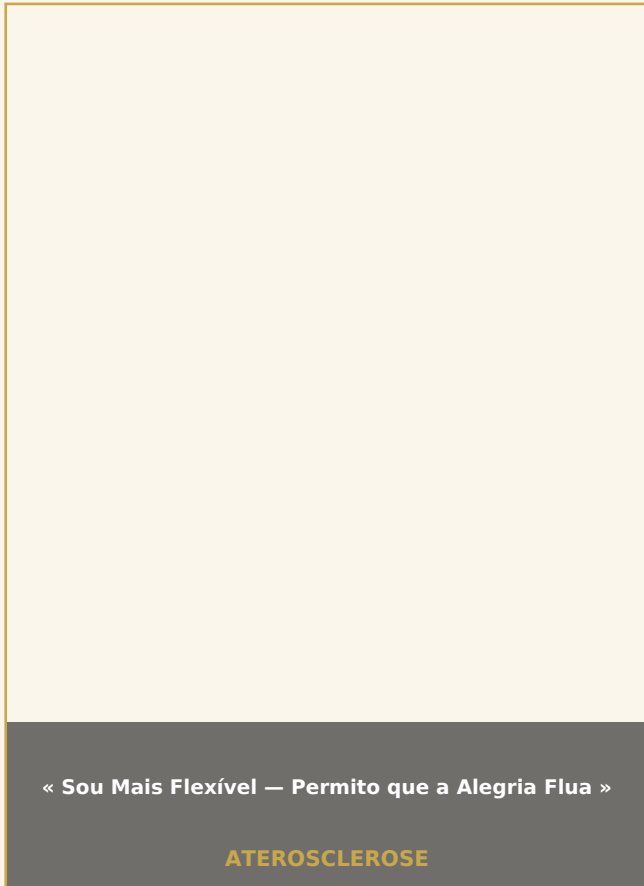
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »

Âncora Visual — Dia a Dia

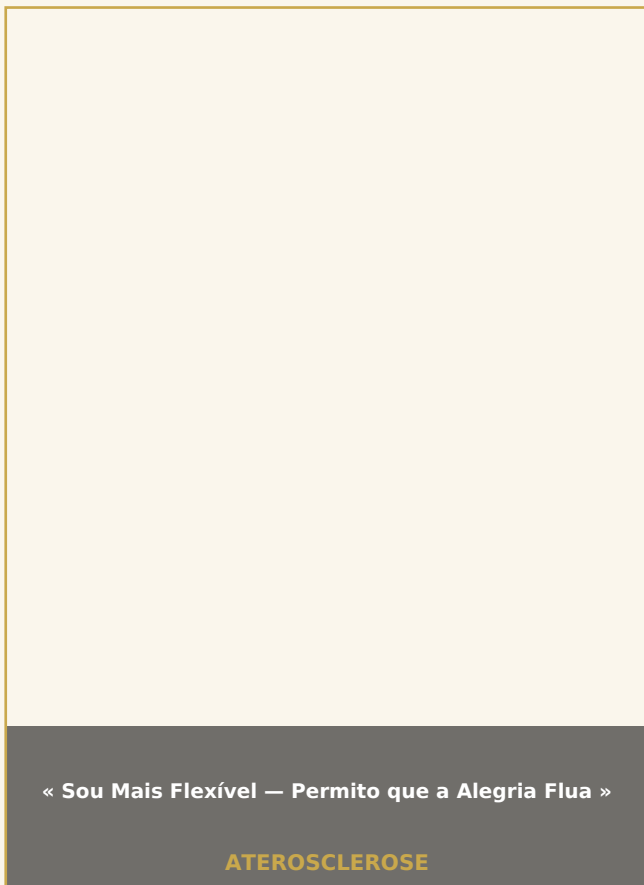
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »



FRASE NO CARRO

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

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua » dez vezes. Marque cardio: lipidograma + ApoB + Lp(a) + hs-CRP + cálcio coronariano se indicado.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Adote dieta mediterrânea: 3 punhados de verdura + 2 colheres de azeite + peixe 3x/sem.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Caminhada 30 min em ritmo moderado. Endotélio agradece.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Pare de fumar — meta inegociável. Bupropiona/vareniclina se preciso.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Treino de força leve 2x/sem (faixa, peso do corpo). Aumenta massa muscular.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Pratique perdão: escreva 1 ressentimento por 10 min e queime o papel.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Se LDL > 130 com risco intermediário/alto, discuta estatina com cardio.	<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 — Permito que a Alegria Flua » — repita até virar você.

« Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não recuse estatina sem ler estudo. Mialgia tem manejo: troca de droga, dose noturna, CoQ10.
2. Não tome AAS preventivo sem indicação — risco hemorrágico maior que benefício em baixo risco.
3. Não confie em « detox arterial » sem evidência.
4. Não interrompa anti-hipertensivo sem reavaliação.
5. Não fume — multiplica risco em todos os cenários.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito ao esforço ou em repouso — emergência.
- Fraqueza de um lado do corpo, fala alterada — AVC, emergência.
- Claudicação intermitente (dor na panturrilha ao caminhar).
- Súbita perda visual ou paralisia facial.

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

Bíblia moderna da longevidade cardiovascular.

02 **CIÊNCIA** **The Great Cholesterol Myth**

Bowden & Sinatra

Visão crítica e equilibrada.

03 **CIÊNCIA** **Por Que Zebras Não Têm Úlceras**

Robert Sapolsky

Estresse e doença vascular.

04 **CIÊNCIA** **Eat to Beat Disease**

William Li

Alimentação anti-aterosclerose.

05 **MENTE & CORPO** **Atomic Habits**

James Clear

Hábitos para artérias jovens.

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

Colesterol — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Sou Mais Flexível — Permito que a Alegria Flua** »