

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NEUROLOGIA & CARDIOLOGIA

A

# AVC (PREVENÇÃO)

## QUE PENSAMENTOS TER?

*80% dos AVCs são evitáveis. A prevenção começa na próxima refeição.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em AVC (Prevenção)? Marque com sua caneta.

1. Pressão sistólica > 130 em medidas repetidas?  sim  não

2. Glicemia de jejum > 100 ou hemoglobina glicada > 5,7%?  sim  não

3. Colesterol LDL > 100?  sim  não

4. Fuma ou conviveu com fumaça por > 5 anos?  sim  não

5. Sedentário (menos de 150 min/semana de movimento)?  sim  não

6. História familiar de AVC ou infarto em parente jovem?  sim  não

7. Já teve episódio de fala enrolada, fraqueza ou visão dupla fugaz?  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 é coisa de velho

Como se AVC não pudesse acontecer aos 40. 15% ocorrem antes dos 50.

## 02 Vive com pressão alta sem tratar

« Só sobe quando estou nervoso. » Hipertensão silenciosa é a 1ª causa.

## 03 Fuma e bebe « só socialmente »

Subestima o risco. Tabaco dobra, álcool excessivo triplica.

## 04 Não trata fibrilação atrial

Coração arritmico forma coágulo que viaja ao cérebro. Não usa anticoagulante.

## 05 Ignora sinais de alerta

Formigamento, fala enrolada, fraqueza fugaz — AIT é o aviso antes do AVC.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## Cuido do meu cérebro hoje

Pressão, açúcar, sono, peso e movimento — minha receita de longevidade neural.

**02**

## Meço pressão em casa

Sei meu número. Alvo: < 130/80. Tomo remédio se preciso, sem orgulho.

**03**

## Caminho 30 min diários

Reduz AVC em 30%. Movimento é o medicamento mais barato.

**04**

## Conheço o S.A.M.U.

Sorrir, Articular, Mover, Urgência. Reconheço sinal de AVC e ligo 192.

**05**

## Domingo é dia de exame

Reservo trimestre para checar pressão, colesterol, glicemia, FA, sono.

« *Adapto-me e aceito as mudanças* »

## A FRASE QUE CURA

« **Adapto-me e aceito as mudanças** »

*80% dos AVCs são evitáveis. A prevenção começa na próxima refeição.*

## 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

*“Pressão alta há 10 anos, fingia que não. Aos 52, tive um AIT — dormência no braço por 10 min. Susto. Comecei o protocolo PIN, baixei a pressão para 118/76 com remédio + caminhada + dieta. « Cuido do Meu Cérebro Hoje » virou meu mantra antes de cada refeição. 4 anos depois, sem novo evento.”*

— J.M., 56 anos — paciente Dr. PIN

« Adapto-me e aceito as mudanças »

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## **01. 80% dos AVCs são preveníveis**

Estudo INTERSTROKE — 10 fatores modificáveis explicam 90% do risco (Lancet).

## **02. Reduzir 10mmHg de PAS cai AVC em 27%**

Meta-análise Ettehad, Lancet.

## **03. Anticoagular FA reduz AVC em 64%**

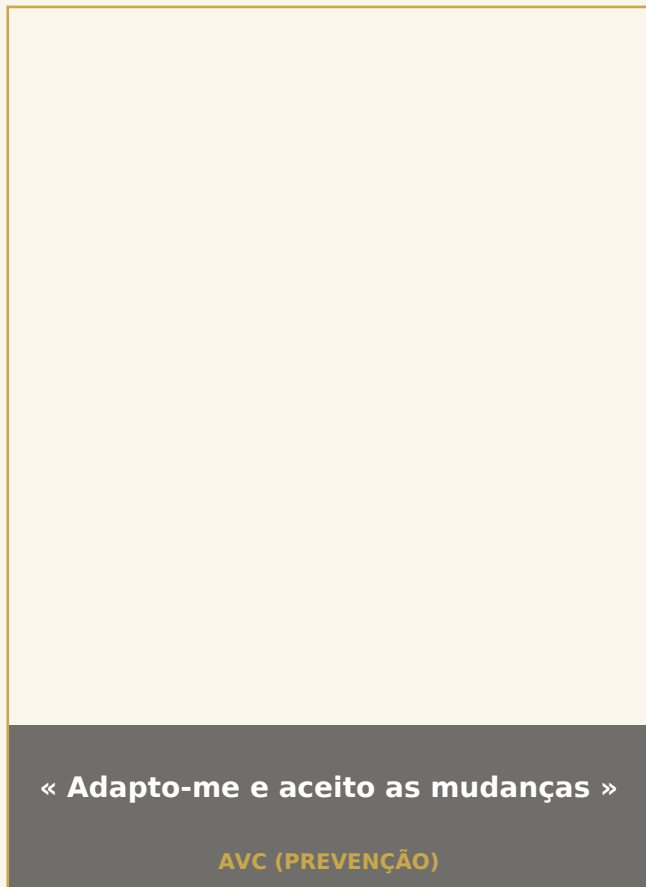
DOACs ou varfarina (Hart et al., Ann Intern Med).

## **04. Dieta mediterrânea reduz AVC em 30%**

Estudo PREDIMED — azeite, peixe, nozes (NEJM).

# Âncora Visual — Casa

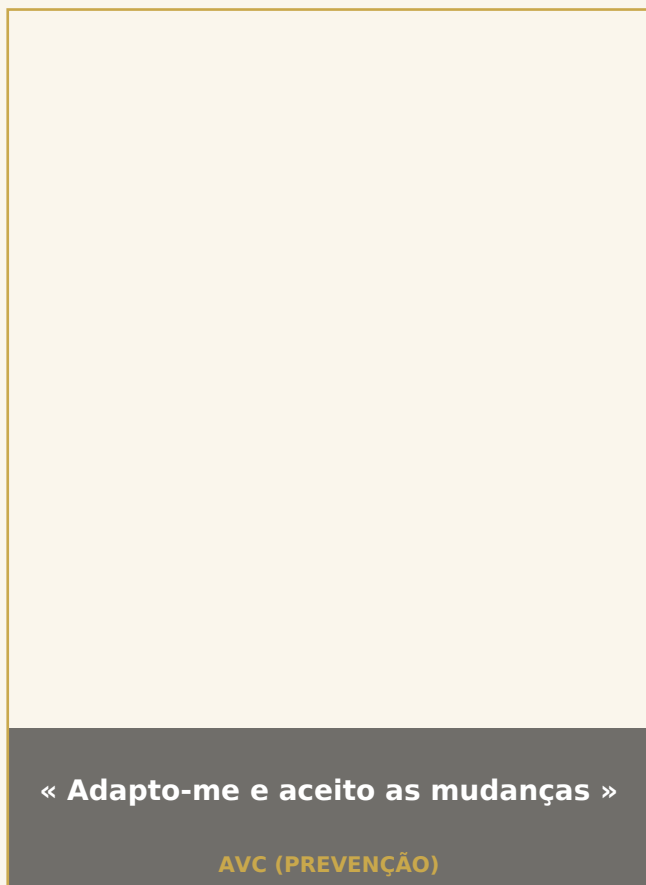
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Adapto-me e aceito as mudanças »



## LOUSA DO BANHO

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

« Adapto-me e aceito as mudanças »

« Adapto-me e aceito as mudanças »

# Âncora Visual — Dia a Dia

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

« Adapto-me e aceito as mudanças »

AVC (PREVENÇÃO)

## RITUAL DO SONO

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

« Adapto-me e aceito as mudanças »

« Adapto-me e aceito as mudanças »

AVC (PREVENÇÃO)

## FRASE NO CARRO

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

« Adapto-me e aceito as mudanças »

« Adapto-me e aceito as mudanças »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Cuido do Meu Cérebro Hoje » dez vezes. Meça pressão pela manhã e anote.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Caminhe 30 min. Frequência cardíaca em torno de 60-70% da máxima.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Marque exames: hemograma, glicemia, lipídios, ECG, fundo de olho, doppler carótidas se > 50 anos.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Corte ultraprocessado e refrigerante por 7 dias. Observe pressão.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Coma 1 punhado de oleaginosas e 2 porções de peixe gordo na semana. Ômega-3.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Sono 7-8h. Apneia tratada se há ronco. Sono ruim sobe pressão à noite.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Treine reconhecimento S.A.M.U. com a família.	<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

**« Adapto-me e aceito as mudanças » — repita até virar você.**

**« Adapto-me e aceito as mudanças »**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não interrompa anti-hipertensivo por conta — efeito rebote pode disparar AVC.
2. Não confunda dor de cabeça súbita « pior da vida » com enxaqueca — descartar AVC.
3. Não recuse anticoagulante se tem FA — risco/benefício é claríssimo.
4. Não atrase atendimento ao mínimo sinal — janela de trombólise é 4,5h.
5. Não fume — meio cigarro por dia já aumenta risco em 20%.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Súbita fraqueza/dormência de face, braço ou perna — sobretudo um lado só.
- Fala enrolada, dificuldade de entender, confusão súbita.
- Visão dupla, perda visual súbita, vertigem com queda.
- Dor de cabeça súbita e severa, pior de toda a vida.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**  
**The Stroke Recovery Book**

*Kip Burkman*

Visão de prevenção e recuperação.

**02** **CIÊNCIA**  
**Eat to Beat Disease**

*William Li*

Alimentos que protegem vasos cerebrais.

**03** **CIÊNCIA**  
**Why We Sleep**

*Matthew Walker*

Sono e prevenção cerebrovascular.

**04** **CIÊNCIA**  
**Lifespan**

*David Sinclair*

Longevidade vascular — base celular.

**05** **FILOSOFIA**  
**Meditações**

*Marco Aurélio*

Estoicismo reduz reatividade pressórica.

**06** **MENTE & CORPO**  
**Mindfulness para Iniciantes**

*Jon Kabat-Zinn*

Atenção plena baixa pressão.

**07** **CIÊNCIA**  
**Spark**

*John Ratey*

Exercício e cérebro — ciência.

**08** **MENTE & CORPO**  
**O Poder do Hábito**

*Charles Duhigg*

Construir rotina cardiovascular.

# 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

**Infarto (Prevenção) — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Colesterol — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Insônia — Que Pensamentos Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« *Adapto-me e aceito as mudanças* »