

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN - NEUROLOGIA VASCULAR & NUTRIÇÃO CEREBRAL



AVC

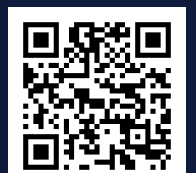
QUE ALIMENTOS COMER?

80% dos AVCs são preveníveis no prato. Cada refeição decide se o vaso cerebral vai entupir ou continuar pérvio.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em AVC? Marque com sua caneta.

1. Você tem folhas verde-escuras no prato pelo menos 5x/sem? sim não

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

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

4. Mantém ingestão de sódio abaixo de 2 g/dia (5 g de sal)? sim não

5. Bebe mais de 1 dose alcoólica/dia (mulher) ou 2 (homem)? sim não

6. Tem PA conhecida abaixo de 130x80 mmHg? sim não

7. Come embutido, salsicha ou ultraprocessado mais de 2x/sem? 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 Sódio escondido (embutido, sopa pronta, etc)

Pressão sobe, parede arterial agride — fator nº 1 de AVC isquêmico e hemorrágico no Brasil.



02 Ultraprocessado e gordura trans diários

Eleva LDL-c, ApoB e inflamação endotelial — placa de carótida cresce em silêncio.



03 Álcool acima de 1 dose/dia (mulher) ou 2 doses/dia (homem)

Eleva pressão, dispara fibrilação atrial, aumenta risco de AVC hemorrágico.



04 Açúcar, refrigerante e farinha branca em excesso

Picos glicêmicos dão LDL pequena e densa, diabetes — risco de AVC dobra.



05 Pouca planta, pouca fibra, pouca cor no prato

Sem nitrato, polifenol e ômega-3, endotélio fica desprotegido e o cérebro paga.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Folhas verdes e crucíferas diárias (nitrato → óxido)

Vasodilata cerebral, baixa pressão e melhora perfusão. Couve, espinafre, rúcula, beterraba, brócolis.

02

Peixes gordos 2-3x/sem (sardinha, salmão, cavala)

Reduz AVC isquêmico em 12% por porção/semana, estabiliza placa carotídea, anti-inflamatório.

03

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

PREDIMED: dieta mediterrânea reduz AVC em ~46% (azeite ou nozes). Polifenóis protegem vaso.

04

Frutas vermelhas, cacau 70%+, chá verde

Antocianinas e flavonóis melhoram função endotelial e reduzem AVC em coortes prospectivas.

05

Aveia, feijão, lentilha (fibra solúvel) + dieta DASH

DASH baixa pressão em 8-14 mmHg sistólica em 2 semanas — proteção cerebral imediata.

A FRASE QUE CURA

« Adapto-me e Aceito as Mudanças »

80% dos AVCs são preveníveis no prato. Cada refeição decide se o vaso cerebral vai entupir ou continuar pérvio.

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

“AIT aos 62 anos, pressão 165×100, ApoB 118. Cortei sódio (tirei embutido, queijo amarelo e sopa pronta), entrou couve e beterraba todo dia, sardinha 3×/sem e azeite cru. Em 4 meses a pressão estabilizou 124×78, ApoB caiu para 82 e a cardio reduziu uma das medicações.”

— M.R., 62 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. PREDIMED e AVC (NEJM 2018)

Dieta mediterrânea + azeite extravirgem ou nozes reduziu AVC em ~46% em 5 anos vs dieta com baixo teor de gordura.

02. Dieta DASH e pressão (Sacks, NEJM 2001)

Padrão rico em frutas, vegetais, laticínios magros e pouco sódio baixa PA sistólica em 8-14 mmHg em 2 semanas.

03. Peixe e AVC isquêmico (He, Stroke 2004)

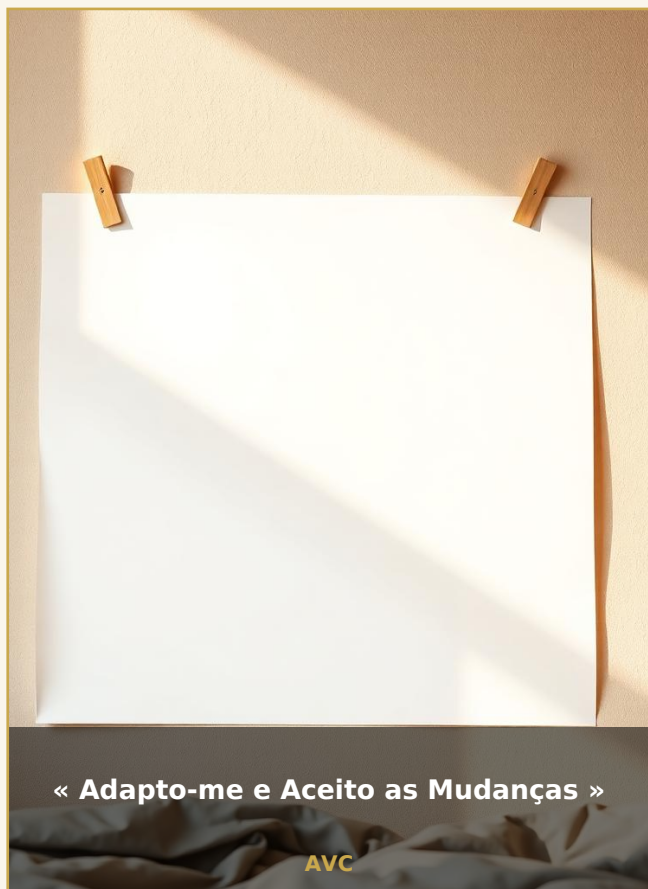
Meta-análise: cada porção de peixe/semana reduz AVC isquêmico em ~12%. Ômega-3 estabiliza placa carotídea.

04. INTERSTROKE (Lancet 2016)

Estudo global com 26 mil casos: 10 fatores modificáveis (PA, dieta, atividade, lipídio, diabetes, álcool, fumo, peso, estresse, FA) explicam 90% do risco

Âncora Visual — Casa

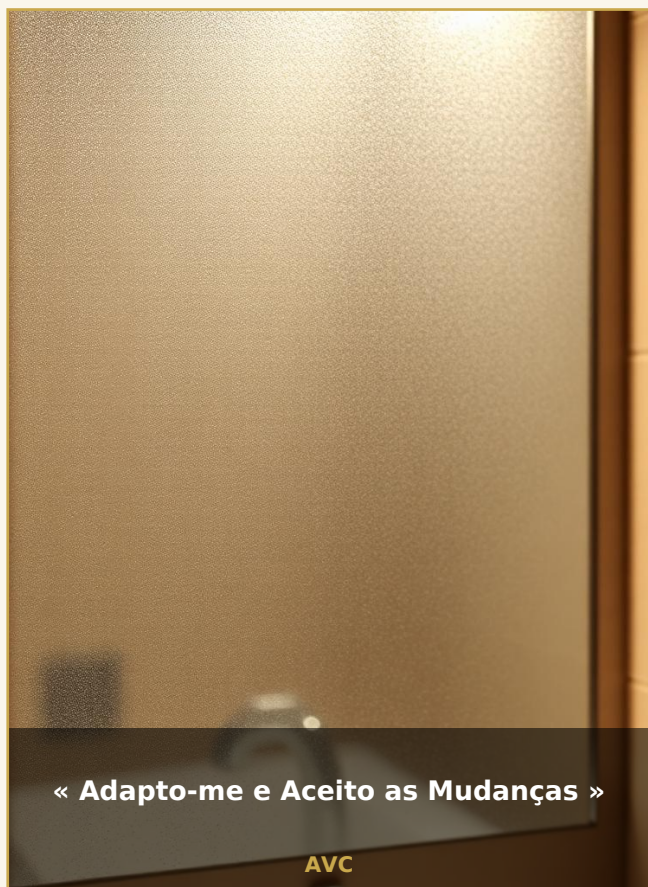
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



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

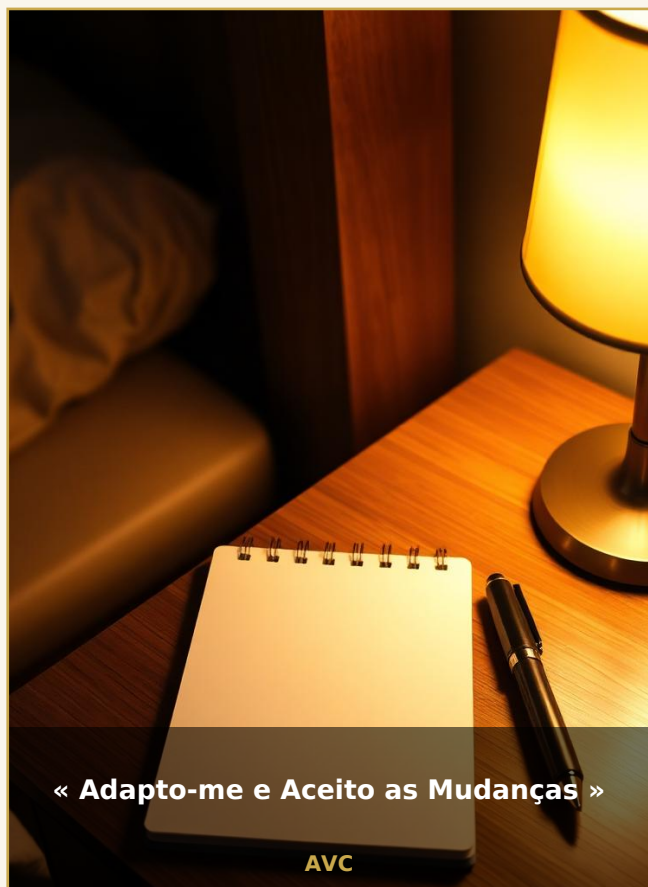
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Adapto-me e Aceito as Mudanças »

« Adapto-me e Aceito as Mudanças »

Âncora Visual — Dia a Dia

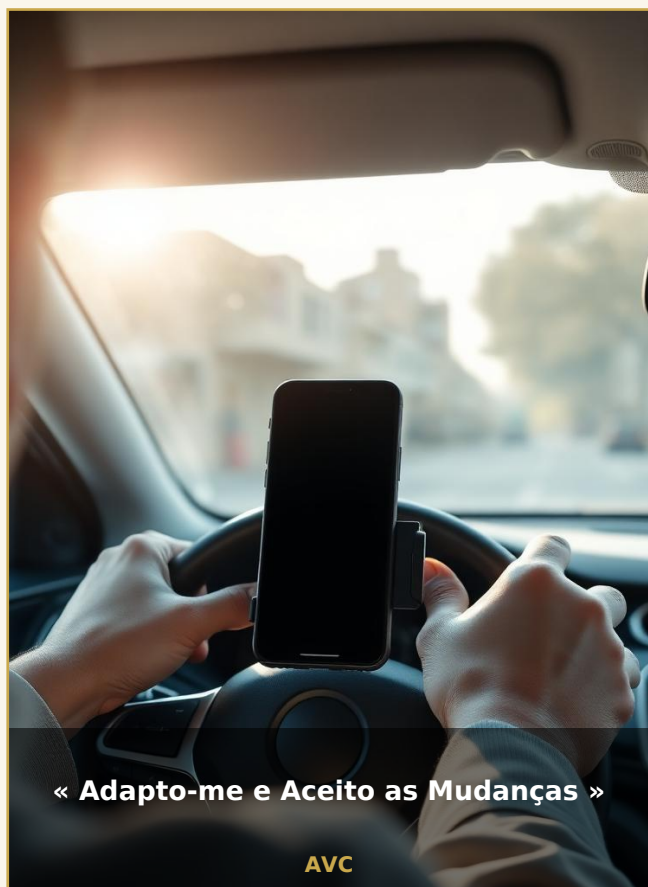
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Adapto-me e Aceito as Mudanças »



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.

SEGUNDA	Café: aveia + frutas vermelhas + chia. Almoço: sardinha + arroz integral + couve	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + nozes + banana. Almoço: frango + lentilha + brócolis +	<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 + atum + folhas variadas.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: aveia + canela + 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: grão-de-bico + folhas + suco de	<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.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠️ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não interrompa anti-hipertensivo ou anticoagulante por conta própria — risco agudo de AVC.
- 2.** Não confie em sal rosa ou marinho « à vontade » — sódio é sódio.
- 3.** Não use álcool « para o coração » — para cérebro, qualquer dose tem custo.
- 4.** Não troque azeite cru por fritura — calor degrada polifenóis protetores.
- 5.** Não confie em « detox » industrializado de farmácia — açúcar líquido disfarçado.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- FAST: Face caída, Arm fraco, Speech enrolada, Tempo — ligue 192 imediatamente.
- Dormência súbita de um lado do corpo, perda visual súbita, vertigem com desequilíbrio — emergência.
- Pressão acima de 160×100 mmHg de forma sustentada — ajuste medicamentoso.
- Fibrilação atrial conhecida sem anticoagulação adequada — discutir

Este capítulo não substitui consulta médica.

CRUZES VAS

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Prevenção de AVC (SBC/ABN) 2024
SBC/ABN
Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA**
PREDIMED Trial (Estruch et al., NEJM 2018)
NEJM
Dieta mediterrânea reduz AVC ~46%.

03 **CIÊNCIA**
DASH Diet (Sacks et al., NEJM 2001)
NEJM
Padrão alimentar que baixa pressão sem medicamento.

04 **CIÊNCIA**
Fish intake and stroke (He et al., Stroke 2004)
Stroke
Cada porção de peixe/semana reduz AVC isquêmico em 12%.

05 **CIÊNCIA**
INTERSTROKE (O'Donnell et al., Lancet 2016)
Lancet
10 fatores explicam 90% do risco — todos modificáveis.

06 **MEDICINA**
Outlive
Peter Attia
Medicina cardiovascular preventiva moderna.

07 **NUTRIÇÃO**
How Not to Die
Michael Greger
Capítulo sobre AVC e prato.

08 **CIÊNCIA**
Dietary nitrate and BP (Siervo et al., J Nutr 2013)
J Nutr
Nitrato vegetal vira NO e baixa pressão.

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

AVC — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Aterosclerose — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Adapto-me e Aceito as Mudanças** »
Adquira os próximos volumes da coleção.