

**PENSAMENTOS SOB MEDIDA**

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · CARDIOLOGIA PREVENTIVA

C

# COLESTEROL ALTO

---

## QUE PENSAMENTOS TER?

*A artéria limpa começa na mente que solta o que entope.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Colesterol Alto? Marque com sua caneta.

1. Você costuma engolir o que sente para não criar conflito?  sim  não

2. Tem mágoas antigas não resolvidas (família, ex, trabalho)?  sim  não

3. Sua vida está cheia de coisas que você não usa, não solta?  sim  não

4. Vive em modo « ataque ou fuga » mesmo em casa?  sim  não

5. Não dosa lipidograma há mais de 2 anos?  sim  não

6. Confia só em medicação ou só em dieta?  sim  não

7. Acumula trabalho, dinheiro, status — sem nunca achar « suficiente »?  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 Engole mágoa há décadas

Não fala o que sente, não chora, não confronta. A « parede » emocional vira placa na artéria.

## 02 Vida acumulada sem soltar

Acumula bens, status, ressentimento — tudo. O corpo aprende a acumular também — em lipídio.

## 03 Nega o problema

« No meu sangue não dá nada. » Não dosa lipidograma há 5 anos. Surpresa no pronto-socorro.

## 04 Dieta + medicação só

Confia só em estatina ou só em dieta. Esquece que mente e estresse também sobem ApoB.

## 05 Vive em modo « ataque ou fuga »

Adrenalina e cortisol crônicos mobilizam gordura para o sangue. Estresse vira colesterol.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

## 01 Limpo por dentro

01

O que solto da alma, o corpo solta da artéria. Perdão, choro, conversa franca — desentopem por dentro.

## 02 Falo o que preciso falar

02

Não engulo mais. Comunico com calma o que vinha guardando. Liberar palavra é liberar lipídio.

## 03 Solto o que não preciso carregar

03

Coisas, mágoas, controle, papel. Cada solta diminui peso no corpo e no sangue.

## 04 Trato e cuido por inteiro

04

Lipidograma + dieta + exercício + estatina (se for o caso) + paz. Tudo junto, sem dispensa.

## 05 A paz é remédio cardiovascular

05

Coração descansado bombeia leve. Mente em paz não pede emergência de gordura. Paz é prescrição.

## A FRASE QUE CURA

« Recebe a alegria com leveza »

*A artéria limpa começa na mente que solta o que entope.*

## 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 220 aos 52. Cardiologista queria estatina dose alta. Pedi 90 dias. Comecei « Limpo Por Dentro » + dieta + caminhada + uma conversa difícil que adiava há 10 anos. Lipidograma 90 dias depois: LDL 138, ApoB caiu 30%. Estatina hoje em dose baixa, e me sinto leve por dentro.”*

— E.D., 54 anos — paciente Dr. PIN

« Recebe a alegria com leveza »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. ApoB como marcador real (Attia, Sniderman)**

ApoB conta partículas aterogênicas. Mais preditivo que LDL-c. Meta < 80 mg/dL para risco médio.

## **02. Cortisol mobiliza lipídios (Sapolsky)**

Estresse crônico aumenta LDL 10-20% via cortisol. Tratar mente é tratar lipidograma.

## **03. Inflamação e placa instável**

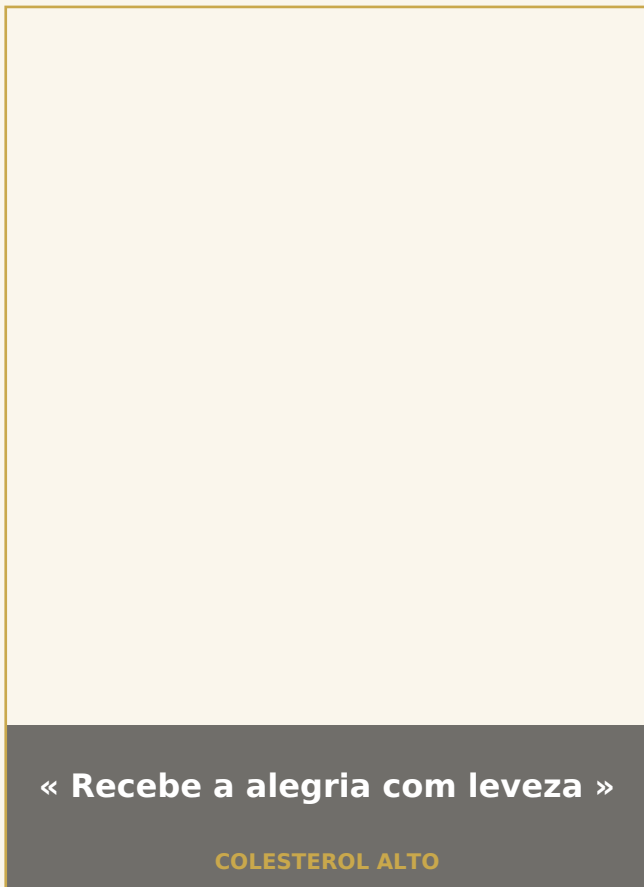
Não é colesterol que mata — é placa inflamada que rompe. PCR-us baixa = placa estável.

## **04. Vínculo + dieta + mente reverte placa (Ornish)**

Programa integrado reverteu placa coronária em 82% dos pacientes — estudo de 5 anos.

# Âncora Visual — Casa

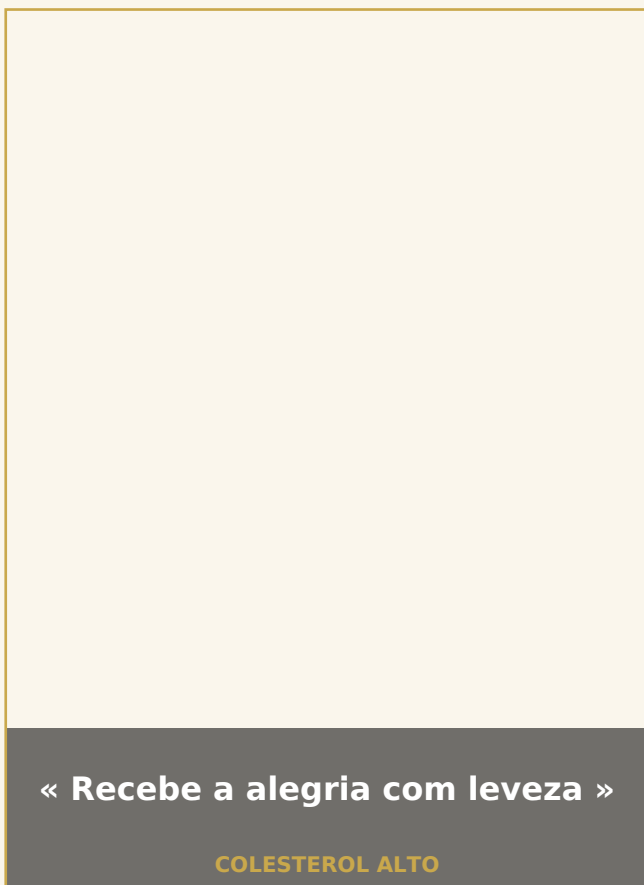
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Recebe a alegria com leveza* »



## LOUSA DO BANHO

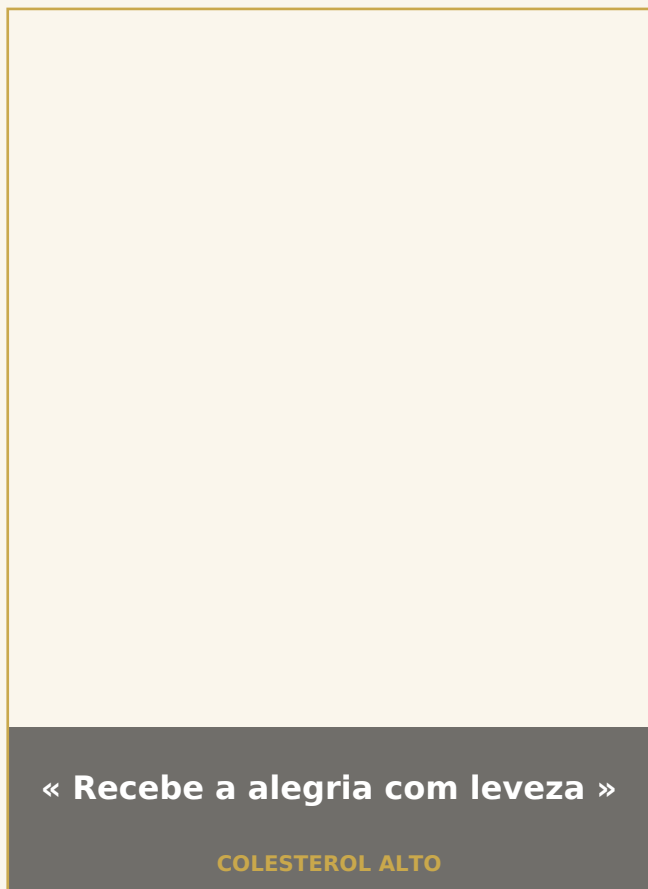
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Recebe a alegria com leveza* »

« *Recebe a alegria com leveza* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

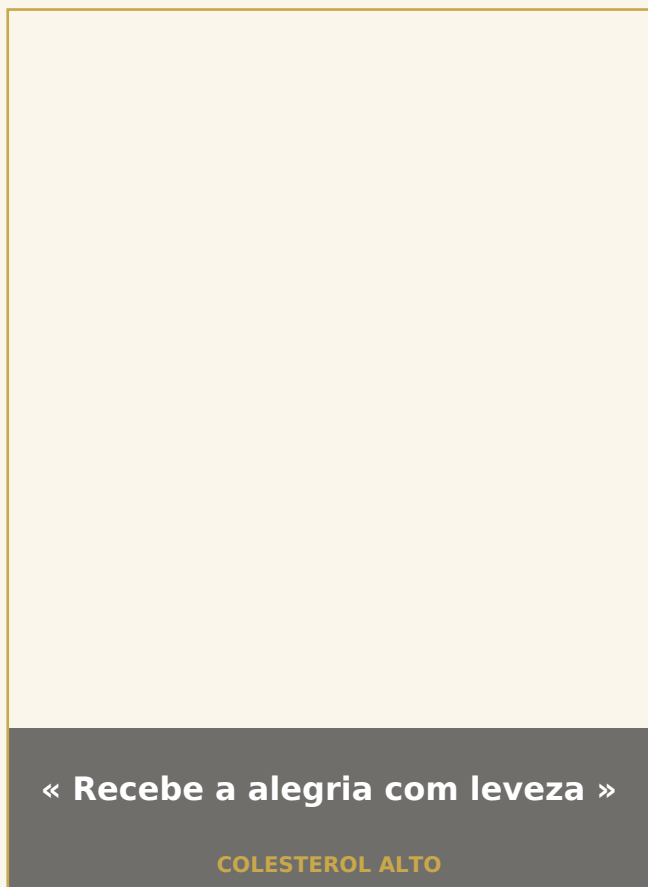
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Recebe a alegria com leveza »



## FRASE NO CARRO

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

« Recebe a alegria com leveza »

« Recebe a alegria com leveza »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Limpo Por Dentro » dez vezes em caderno.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Diga a frase em voz alta no espelho, 3 vezes, com mão no peito.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Tenha 1 conversa franca que vinha adiando. Pequena, mas tenha.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Doe 5 objetos que não usa mais. Sentir leveza física conecta com leveza interna.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Caminhe 30 min em ritmo moderado repetindo a frase a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Escreva carta para 1 mágoa antiga e queime depois (sem entregar).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia este ebook. Marque lipidograma + ApoB + Lp(a) se ainda não fez.	<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

**« Recebe a alegria com leveza » — repita até virar você.**

« Recebe a alegria com leveza »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não pare estatina por conta — só com cardiologista, com reavaliação em 90 dias.
2. Não confie em « colesterol total » sozinho — peça ApoB, Lp(a), LDL-c oxidado.
3. Não acredite em « colesterol bom alto compensa » — não é mais verdade.
4. Não cuide só do prato e ignore mente — estresse crônico sobe LDL.
5. Não meça a cada 2 semanas — varia 10-15%. Reavalie em 90 dias.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito ao esforço, queimando, irradiando para braço ou mandíbula — emergência.
- Falta de ar nova ao subir escada que antes subia tranquilo.
- Inchaço duro em tendões (xantomas) — sinal de hipercolesterolemia familiar.
- Lp(a) acima de 50 mg/dL — alto risco hereditário, exige investigação.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **CIÊNCIA**  
**The Clot Thickens**  
*Malcolm Kendrick*  
Por que LDL sozinho não explica infarto.

**02** **MEDICINA**  
**ApoB — O Marcador Real**  
*Peter Attia (Outlive)*  
ApoB substituiu LDL como métrica de risco.

**03** **MENTE & CORPO**  
**Quando o Corpo Diz Não**  
*Gabor Maté*  
Emoções engolidas e doença cardiovascular.

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

**05** **FILOSOFIA**  
**Meditações**  
*Marco Aurélio*  
Estoicismo cardiovascular — soltar.

**06** **MEDICINA**  
**Amor e Sobrevivência**  
*Dean Ornish*  
Reverter placa com vínculo + dieta + mente.

**07** **FILOSOFIA**  
**Em Busca de Sentido**  
*Viktor Frankl*  
Sentido reduz cortisol e LDL.

**08** **CIÊNCIA**  
**The Great Cholesterol Con**  
*Malcolm Kendrick*  
Crítica histórica ao mito do colesterol-vilão único.

# 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

**Diabetes — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Infarto — 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.

« **Recebe a alegria com leveza** »