

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NUTRIOLOGIA CARDIOVASCULAR



HIPERTENSÃO

QUE ALIMENTOS COMER?

O sal é o vilão escondido. O potássio é o herói esquecido. Coma como quem se trata.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Hipertensão? Marque com sua caneta.

1. Você ainda usa saleiro na mesa ou tempera depois de provar? sim não

2. Come embutido (presunto, salame, mortadela) mais de 2x na semana? sim não

3. Usa caldo em cubo, sopa em pó ou tempero pronto? sim não

4. Toma refrigerante (mesmo zero) regularmente? sim não

5. Come pizza, lasanha congelada ou fast-food no fim de semana? sim não

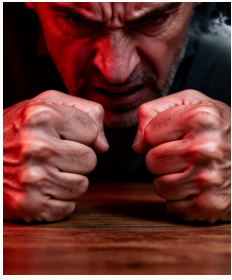
6. Sua salada é só alface americana (sem folha verde-escura)? sim não

7. Já tomou pelo menos 1 copo de suco de beterraba esta semana? 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 Sal de cozinha sem limite

Brasileiro consome 12g/dia — o dobro do recomendado (5g). Cada grama a mais sobe a pressão 1-2 mmHg.



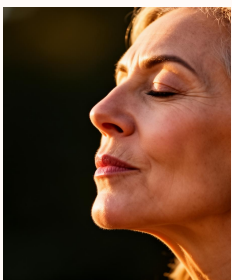
02 Embutidos no café da manhã (presunto, queijos, salame)

1 fatia tem mais sódio do que 1 colher de sopa de sal. Pressão sobe sem você sentir.



03 Caldos em cubo, sopas em pó, temperos prontos

Sódio escondido em doses cavalares. 1 cubo = 1,5g de sal — quase a meta diária.



04 Refrigerante e bebida industrializada

Açúcar e sódio juntos retêm líquido e aumentam o volume sanguíneo — pressão sobe direto.



05 Pizza, lasanha congelada, fast-food no fim de semana

1 refeição dessas tem 3-5g de sódio. Pressão sobe por 24-48h, mesmo medindo no dia seguinte normal.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Beterraba (1 copo de suco ou cozida 3x/sem)

Nitrato dilata os vasos. Estudos mostram queda de 4-10 mmHg em 4 semanas. Use crua ou cozida no vapor.

02

Banana, abacate, água de coco (potássio)

Potássio expulsa o sódio pelos rins. 1 banana + 1/2 abacate por dia já equilibra a balança.

03

Folhas verde-escuras (rúcula, agrião, espinafre)

Nitrato + magnésio relaxam a parede dos vasos. Salada antes do prato vira ritual cardioprotetor.

04

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

Ômega-3 reduz inflamação vascular. Sardinha em lata em óleo (escorrer) é barata e eficaz.

05

Oleaginosas sem sal (castanha, amêndoa, noz) 1

Magnésio + gordura boa relaxam vasos e reduzem rigidez arterial. Comprar SEM sal adicionado.

A FRASE QUE CURA

« Menos Sal, Mais Vida »

*O sal é o vilão escondido. O potássio é o herói esquecido.
Coma como quem se trata.*

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

“Tirei o saleiro da mesa, comecei beterraba 3x por semana e troquei presunto por ovo no café. Em 90 dias a pressão saiu de 158/96 para 128/82 — o cardiologista reduziu meio comprimido. O prato virou meu primeiro remédio.”

— M.C., 58 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Suco de beterraba reduz PA (Webb et al., 2008)

500 ml/dia de suco de beterraba reduziu PA sistólica em 10 mmHg em 24h por conversão de nitrato a óxido nítrico.

02. Dieta DASH (Appel et al., NEJM 1997)

Padrão rico em frutas, vegetais, laticínios magros e pobre em sódio reduziu PA em 11/6 mmHg em 8 semanas — efeito equivalente a 1 medicamento.

03. Potássio dietético (He & MacGregor, BMJ)

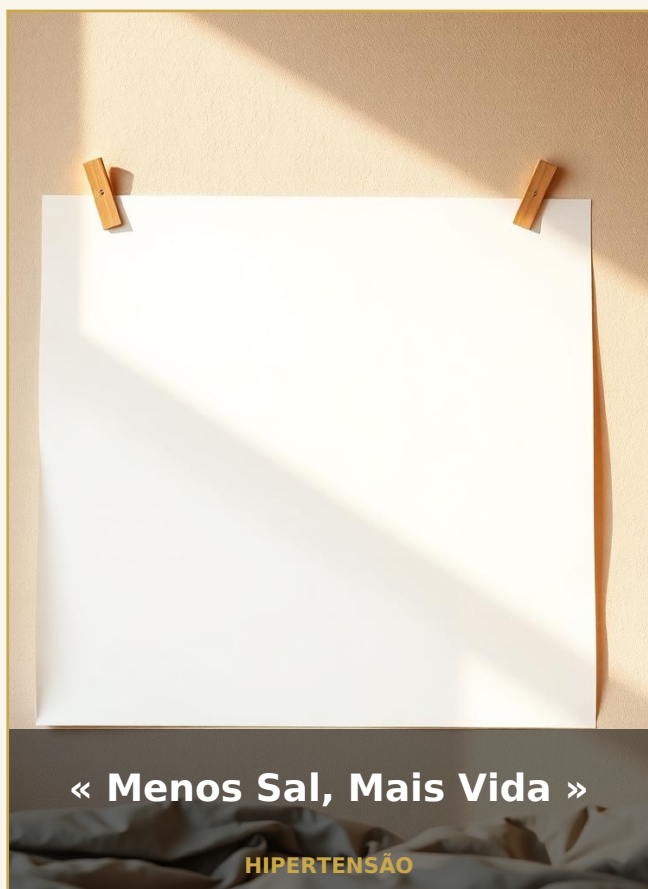
Aumento de 1g/dia de potássio reduz PA sistólica em 3,5 mmHg. Banana + abacate + folhas atingem fácil.

04. Ômega-3 e PA (Miller et al., 2014)

2-3g/dia de EPA+DHA reduzem PA em 4,5/3,0 mmHg em hipertensos — comparável a tratamentos de 1ª linha em casos leves.

Âncora Visual — Casa

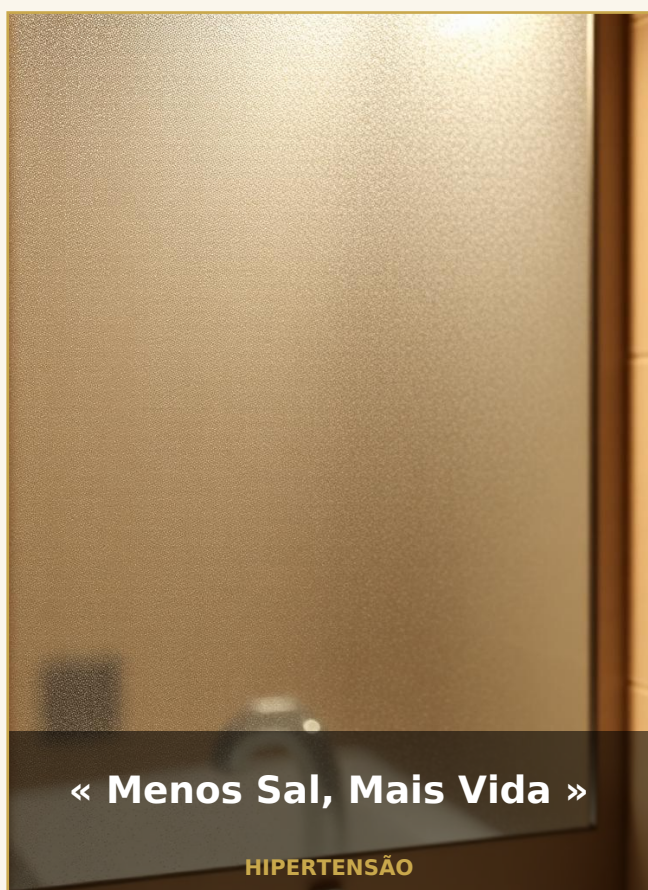
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Menos Sal, Mais Vida »



LOUSA DO BANHO

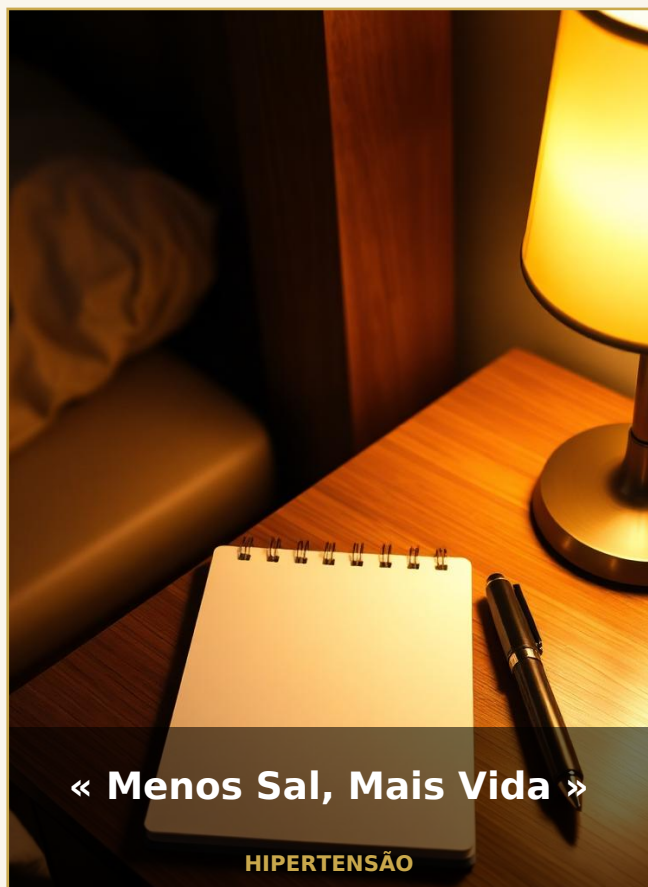
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Menos Sal, Mais Vida »

« Menos Sal, Mais Vida »

Âncora Visual — Dia a Dia

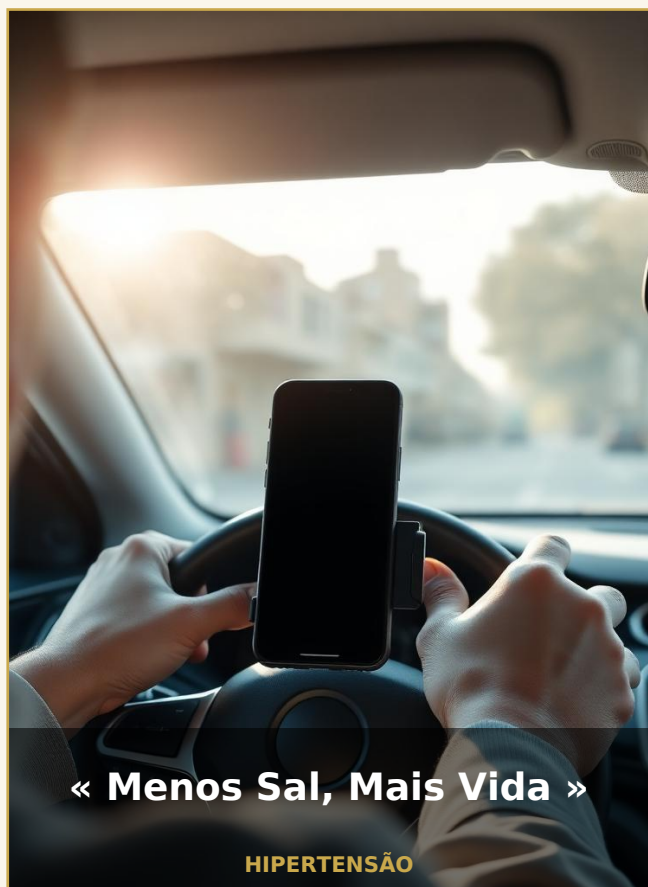
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Menos Sal, Mais Vida »



FRASE NO CARRO

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

« Menos Sal, Mais Vida »

« Menos Sal, Mais Vida »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café: ovo + abacate + café sem açúcar. Almoço: salada de rúcula + sardinha	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + banana + chia. Almoço: peito de frango + beterraba	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: tapioca pequena com queijo branco SEM sal. Almoço: peixe + agrião + arroz	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: aveia com banana e canela. Almoço: salada farta + carne magra + abóbora.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: abacate amassado com limão. Almoço: salmão + brócolis + batata-doce.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café: omelete com espinafre + tomate. Almoço: peixe grelhado + saladas	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café livre (sem embutido). Almoço: churrasco com 70% saladas e 30% carne	<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

« Menos Sal, Mais Vida » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ **EVITE A PARTIR DE HOJE**

- 1.** Não retire o saleiro da mesa — **RETIRE** da cozinha. Use no máximo 1 colher de chá rasa por dia (todas)
- 2.** Não substitua sal por « sal light » em excesso — ele tem potássio, perigoso pra quem usa certos
- 3.** Não confie em « light » ou « diet » — leia o rótulo, sódio costuma estar igual ou maior.
- 4.** Não tome café preto em jejum se a pressão está descompensada — pode subir 5-10 mmHg por 2-3h.
- 5.** Não corte TODA gordura — corte gordura ruim (trans, fritura). Mantenha azeite, abacate, peixe.

▲ **QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE**

- Pressão acima de 180/110 mmHg em 2 medidas — crise hipertensiva, busque emergência.
- Dor de cabeça forte com visão turva, náusea ou tontura — sinal de pico perigoso.
- Inchaço nas pernas que piora à tarde — pode indicar retenção, avaliar função renal.
- Falta de ar ao subir escada que é nova ou está piorando — avaliar

Este sinal não substitui consulta médica.

coração urgente.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (SBH/SBC) 2020

Sociedade Brasileira de Cardiologia
Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **NUTRIÇÃO**
Dieta DASH

NIH/Harvard
O padrão alimentar mais estudado para reduzir pressão.

03 **HISTÓRIA**
Salt: A World History

Mark Kurlansky
Como o sal virou o vilão escondido da modernidade.

04 **MEDICINA**
The Salt Fix

James DiNicolantonio
Visão crítica e nuançada sobre sódio e saúde.

05 **MEDICINA**
Cardiologia Preventiva

Raul D. Santos
Referência brasileira em prevenção cardiovascular.

06 **NUTRIÇÃO**
How Not to Die

Michael Greger
Como nutrição modifica risco cardiovascular.

07 **NUTRIÇÃO**
Comer, Beber e Viver

Walter Willett (Harvard)
Pirâmide alimentar baseada em evidência.

08 **CIÊNCIA**
Beetroot Juice and Blood Pressure

Webb et al., Hypertension 2008
Trabalho seminal sobre nitrato e queda de PA.

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

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Menos Sal, Mais Vida** » Adquira os próximos volumes da coleção.