

H

HIPERTENSÃO

QUE PENSAMENTOS TER?

A paz baixa a pressão. A vida adulta é sobre ter paz.

ENGENHARIA MENTAL 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 sente que precisa controlar a vida das pessoas ao seu redor? sim não

2. Costuma engolir o que sente para não criar conflito? sim não

3. Tem dificuldade de relaxar mesmo nos fins de semana? sim não

4. Vive contas em aberto: assuntos por resolver, conversas adiadas? sim não

5. Sente o peito apertado quando lembra de coisas do passado? sim não

6. Acorda já tenso, planejando o dia antes mesmo de se levantar? sim não

7. Tem dificuldade de pedir ajuda ou delegar tarefas? 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 Engoliu emoções

Quer dizer algo importante e não diz. A pressão sobe por dentro porque a verdade não sai pela boca.

02 Controle excessivo

Acha que precisa controlar tudo: trabalho, família, dinheiro. O corpo paga a conta.

03 Contradição interna

Vive entre o que deveria fazer e o que de fato faz. Conflito não resolvido vira pressão arterial.

04 Dificuldade de relaxar

Mesmo no descanso, a cabeça trabalha. Não consegue desligar nem dormir profundamente.

05 Conflitos não resolvidos

Mágoas antigas, brigas mal terminadas. O coração bombeia raiva todos os dias.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Resolvo decisivamente

Decido o que estava em aberto. Falo o que precisa ser falado. Tomo a decisão e libero o sistema.

02

Vida ofensivamente corajosa

Paro de gerenciar o que não me cabe. Coragem é mais leve que controle.

03

Solto a pressão no lugar certo

Choro, caminho, oro, escrevo. A pressão sai do corpo quando encontra saída na vida.

04

A paz baixa a pressão

Maturidade adulta = paz. Paz é meta clínica, não luxo. Minha pressão segue minha paz.

05

A fé sustenta o coração

Estudos mostram: quem cultiva fé tem pressão menor. Confio no que é maior que eu.

A FRASE QUE CURA

« Deixo fluir »

A paz baixa a pressão. A vida adulta é sobre ter paz.

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

“Em 60 dias, minha pressão caiu de 16/10 para 12/8 sem aumentar remédio. Não foi a medicação — foi soltar o que eu vinha segurando há anos. « Deixo Fluir » virou o meu novo respiro.”

— J.C., 62 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Adrenalina sobe a PA em segundos (Sapolsky, Stanford)

Pensamento de raiva ou medo dispara adrenalina. A pressão sobe 20-30 mmHg em menos de 1 minuto, sem você perceber.

02. Eixo HPA crônico (Gabor Maté)

Engolir emoção mantém cortisol alto 24h por dia. Cortisol retém sódio, retém água — e a pressão sobe sozinha.

03. Tom vagal e respiração 4-7-8

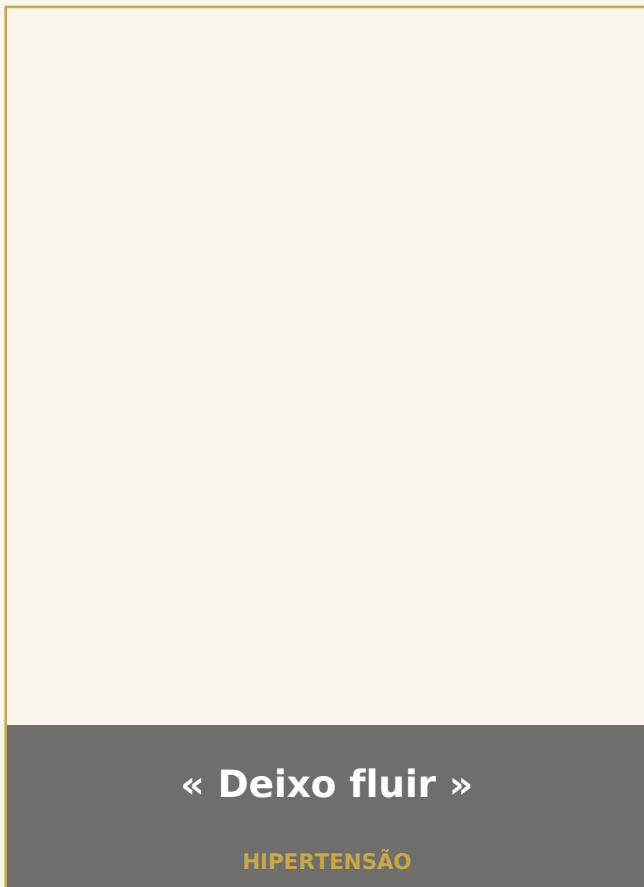
Inspirar 4s, segurar 7s, expirar 8s ativa o nervo vago. A pressão sistólica cai 8-12 mmHg em 5 minutos. Estudo Harvard.

04. Neuroplasticidade da paz (Doig)

Repetir « Deixo Fluir » 50x por dia forma nova via neural. Em 21 dias o cérebro reage com calma onde antes reagia com pressão.

Âncora Visual — Casa

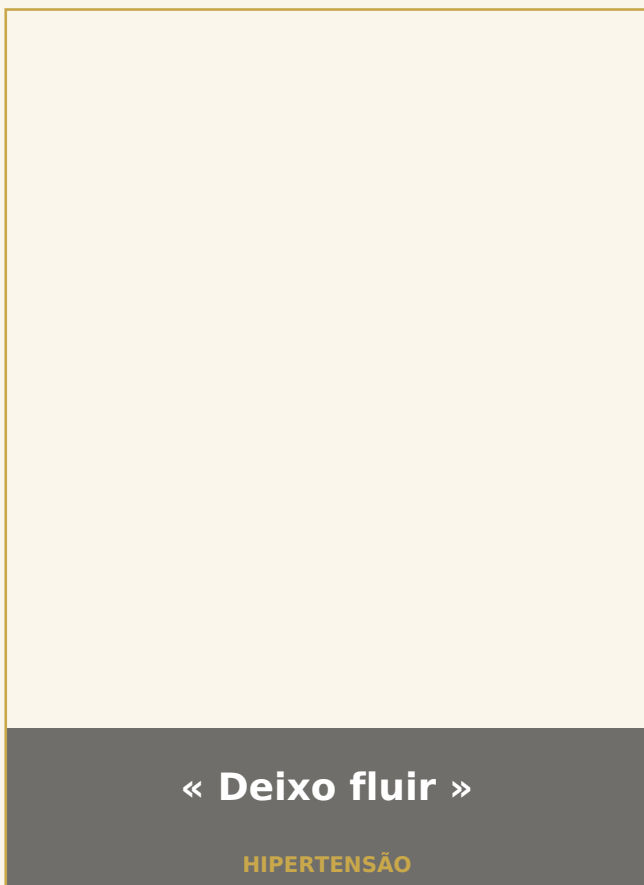
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Deixo fluir »



LOUSA DO BANHO

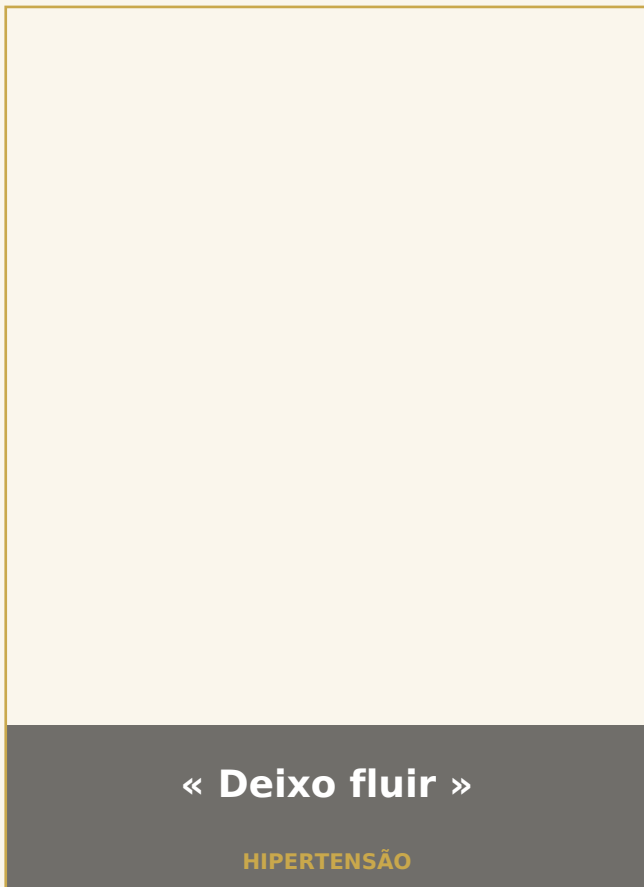
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Deixo fluir »

« Deixo fluir »

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.

« Deixo fluir »



FRASE NO CARRO

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

« Deixo fluir »

« Deixo fluir »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Deixo Fluir » dez vezes em um caderno, sem pressa.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Diga « Deixo Fluir » em voz alta diante do espelho, três vezes.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Grave sua voz dizendo « Deixo Fluir » no celular. Ouça duas vezes hoje.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Conte a uma pessoa querida sobre uma situação que você decidiu soltar.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Faça respiração 4-7-8 (inspire 4s, segure 7s, expire 8s) por 5 ciclos com a frase.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhe 20 minutos repetindo mentalmente « Deixo Fluir » a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Anote o que mudou na semana. Meça sua pressão.	<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

« Deixo fluir » — repita até virar você.

« Deixo fluir »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não diga « preciso relaxar » — o cérebro ouve « preciso » e tensiona ainda mais.
2. Não use a frase de boca pra fora enquanto o corpo está acelerado. Pare, respire, depois diga.
3. Não esconda sua pressão alta do médico achando que vai passar sozinha.
4. Não pare a medicação por conta própria mesmo se a pressão normalizar com o mantra.
5. Não tente resolver todos os conflitos da vida no mesmo dia — escolha um e comece.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Pressão sistólica acima de 180 mmHg ou diastólica acima de 110 mmHg.
- Dor de cabeça muito forte, súbita, diferente das que você costuma ter.
- Visão turva, formigamento no rosto ou braço, dificuldade para falar.
- Dor no peito que irradia para o braço, mandíbula ou costas.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **FILOSOFIA** **Meditações**

Marco Aurélio

Estoicismo aplicado: aceitar o que não se controla.

02 **HÁBITOS** **O Poder do Hábito**

Charles Duhigg

Como reescrever loops mentais que sustentam a pressão.

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

Robert Sapolsky

A neurobiologia do estresse crônico explicada.

04 **MEDICINA** **Hipertensão Arterial**

Décio Mion Jr.

Referência brasileira clínica e prática.

05 **MENTE & CORPO** **Quando o Corpo Diz Não**

Gabor Maté

Como emoções reprimidas viram doença orgânica.

06 **CIÊNCIA** **O Cérebro que se Transforma**

Norman Doidge

Neuroplasticidade — por que a frase repetida funciona.

07 **MENTE & CORPO** **Comunicação Não-Violenta**

Marshall Rosenberg

Aprender a falar o que sente sem engolir.

08 **FILOSOFIA** **Em Busca de Sentido**

Viktor Frankl

A fé como sustentação biológica do coração.

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

Arritmia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Angina — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Infarto — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol Alto — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Deixo fluir »