

PENSAMENTOS SOB MEDIDA  
COLÉGIO DR. WALTER PINHEIRO · CARDIOLOGIA



# 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

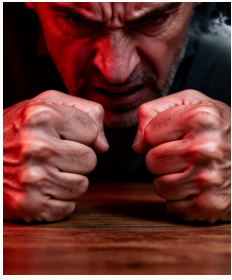
6. Acorda já tenso, planejando o dia antes mesmo de se levantar?  sim  não

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.*



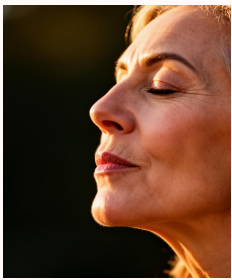
## 01 Engoliu emoções

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

### OUÇA A MAIA



Aponte a câmera  
ouça a Maia recitar

# 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**

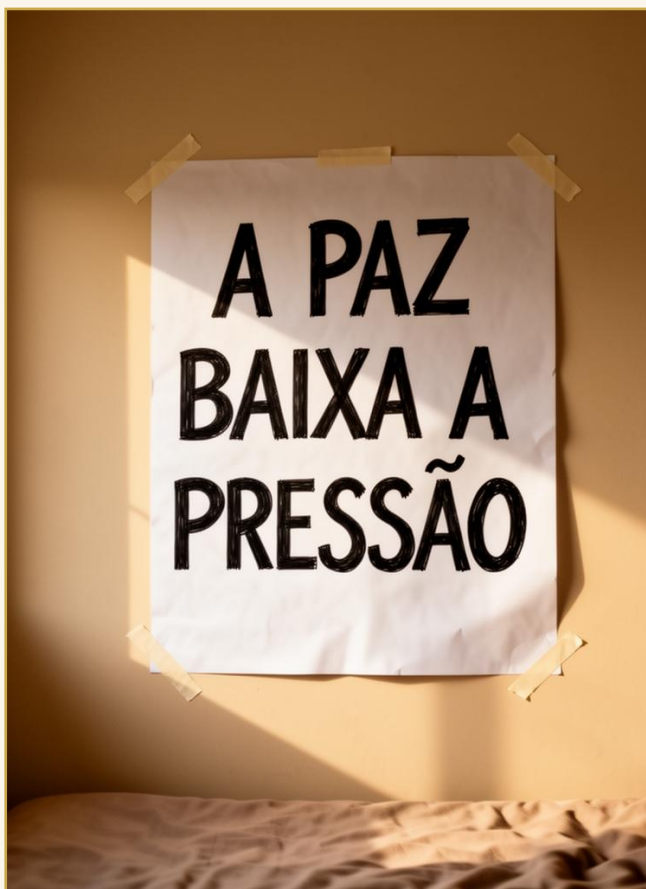
Inspirar 4s, segurar 7s, expirar 8s ativa o nervo vago. A pressão sistólica cai 8-12 mmHg em 5 minutos. Estudo Harvard.

## **04. Neuroplasticidade da paz (Doidge)**

Repetir « Deixo Fluir » 50× 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.

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

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

« **Deixo Fluir** »

Adquira os próximos volumes da coleção.

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

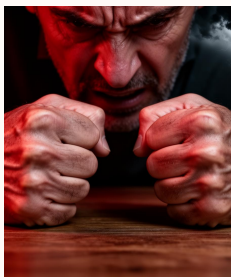
6. Sua salada é só alface americana (sem folha verde-escura)?  sim  não

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)**

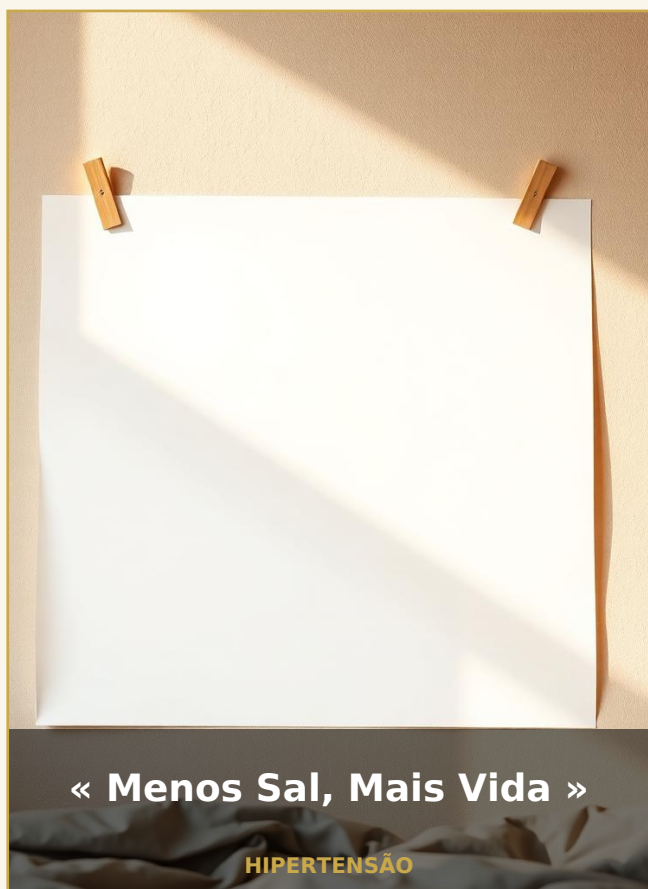
Aumento de 1g/dia de potássio reduz PA sistólica em 3,5 mmHg. Banana + abacate + folhas atingem fácil.

## **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

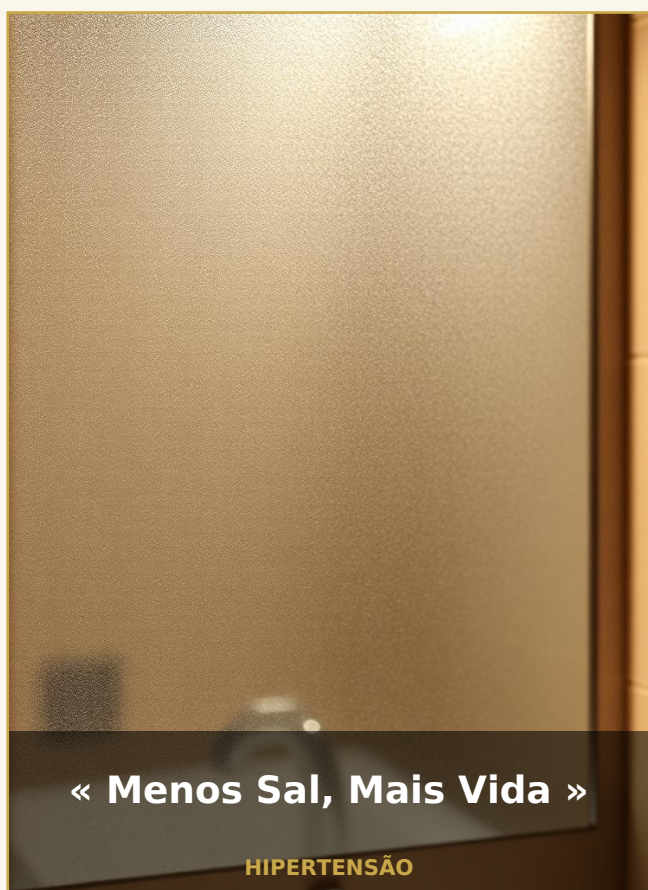
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

*« Menos Sal, Mais Vida »*



## LOUSA DO BANHO

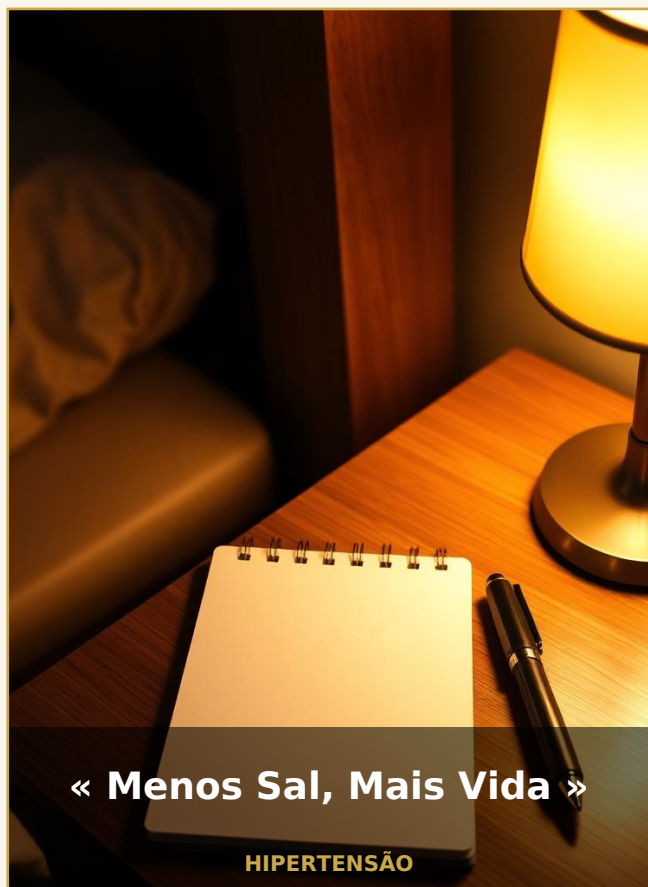
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

*« Menos Sal, Mais Vida »*

**« Menos Sal, Mais Vida »**

# Âncora Visual — Dia a Dia

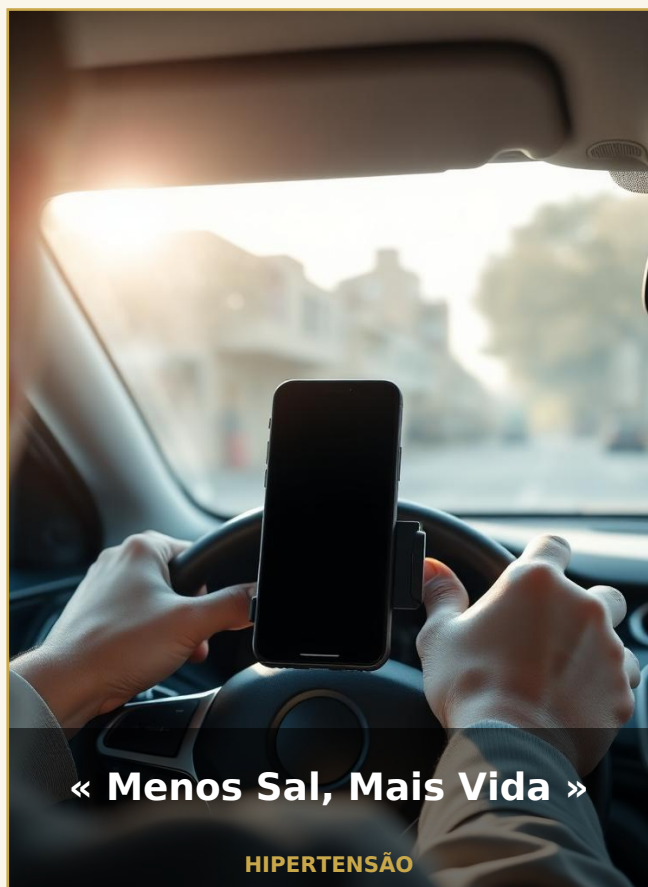
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## 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.

<b>SEGUNDA</b>	Café: ovo + abacate + café sem açúcar. Almoço: salada de rúcula + sardinha	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café: iogurte natural + banana + chia. Almoço: peito de frango + beterraba	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Café: tapioca pequena com queijo branco SEM sal. Almoço: peixe + agrião + arroz	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Café: aveia com banana e canela. Almoço: salada farta + carne magra + abóbora.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Café: abacate amassado com limão. Almoço: salmão + brócolis + batata-doce.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Café: omelete com espinafre + tomate. Almoço: peixe grelhado + saladas	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	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](http://drpin.site) · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

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

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO E FISIOTERAPIA VASCULAR

HIP



# HIPERTENSÃO

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*O vaso treinado dilata. O coração treinado bate calmo. Treine como quem se trata.*

ENGENHARIA DO MOVIMENTO 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 passa mais de 6 horas sentado por dia sem se levantar?  sim  não

2. Faz apenas caminhada leve sem nenhuma musculação?  sim  não

3. Já mediu sua PA ANTES e 30 min DEPOIS de uma caminhada?  sim  não

4. Levanta peso prendendo a respiração?  sim  não

5. Treina pesado sem aquecer ao menos 5 minutos?  sim  não

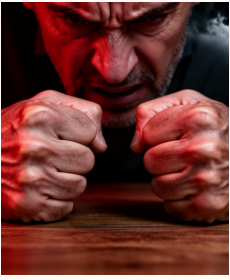
6. Pratica alguma respiração lenta ou alongamento diário?  sim  não

7. Sua última musculação foi há mais de 30 dias?  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 Sedentarismo + 1h de academia no fim do dia

Ficar 8h parado mantém vasos contraídos. 1h não compensa. PA fica alta o dia todo.



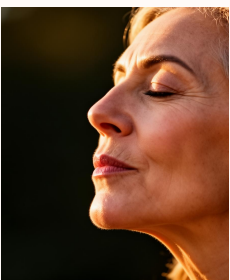
## 02 Levantar peso prendendo a respiração (Vantagem)

Pressão sobe 50-100 mmHg em segundos. Para hipertenso descompensado, perigoso. Aprenda a expirar no esforço.



## 03 Treinar pesado SEM aquecer

Vasos contraídos + carga forte = pico de pressão. Aquecer 5-10 min reduz risco em 60%.



## 04 Exercício de altíssima intensidade sem liberação

Subir 4 lances correndo, spinning extremo, crossfit pesado podem precipitar evento cardíaco em hipertenso descompensado.



## 05 Suspender treino em dias de medicação to

O exercício potencializa o remédio. Faltar treino é como tomar meio comprimido. Constância é tudo.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Caminhada moderada 30-40 min, 5×/semana**

Padrão-ouro pra hipertenso. Reduz PA em 5-8 mmHg em 8-12 semanas — equivalente a 1 medicamento leve.

**02**

## **Musculação 2-3×/sem com carga moderada (50-70% 1RM)**

Ganho de massa magra reduz rigidez arterial. Faça 12-15 reps, expirando no esforço. NUNCA prenda o ar.

**03**

## **Respiração diafragmática 5-10 min/dia**

Estudos com inspirômetro mostram queda de 9 mmHg em 6 semanas. Inspire 4s, segure 2s, expire 6s.

**04**

## **Subir escadas em vez de elevador (snack de movimento)**

2-3 lances várias vezes ao dia melhoram capacidade vascular sem treino formal.

**05**

## **Alongamento + mobilidade 10 min/dia**

Reduz rigidez arterial e ativa parassimpático — efeito direto na PA de repouso.

## A FRASE QUE CURA

# « Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

*O vaso treinado dilata. O coração treinado bate calmo.  
Treine 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

*“Comecei caminhando 30 min 5× por semana e adicionei 5 min de respiração diafragmática toda noite. Em 60 dias a pressão saiu de 152/94 para 130/84. O cardiologista reduziu meio comprimido. Mexer virou meu remédio.”*

— R.T., 62 anos — paciente Dr. PIN

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Aeróbico reduz PA em 5-8 mmHg (Cornelissen & Smart)**

Meta-análise de 93 estudos: exercício aeróbico regular reduz PA sistólica em 5,5 mmHg em hipertensos — efeito comparável a 1 medicamento leve.

## **02. Treino de força reduz PA (MacDonald et al., 2016)**

Musculação moderada 2-3x/sem reduziu PA em 4,0/4,7 mmHg em hipertensos sem nenhum risco adicional quando feita com técnica correta.

## **03. Respiração lenta com aparelho (Schein et al., 2001)**

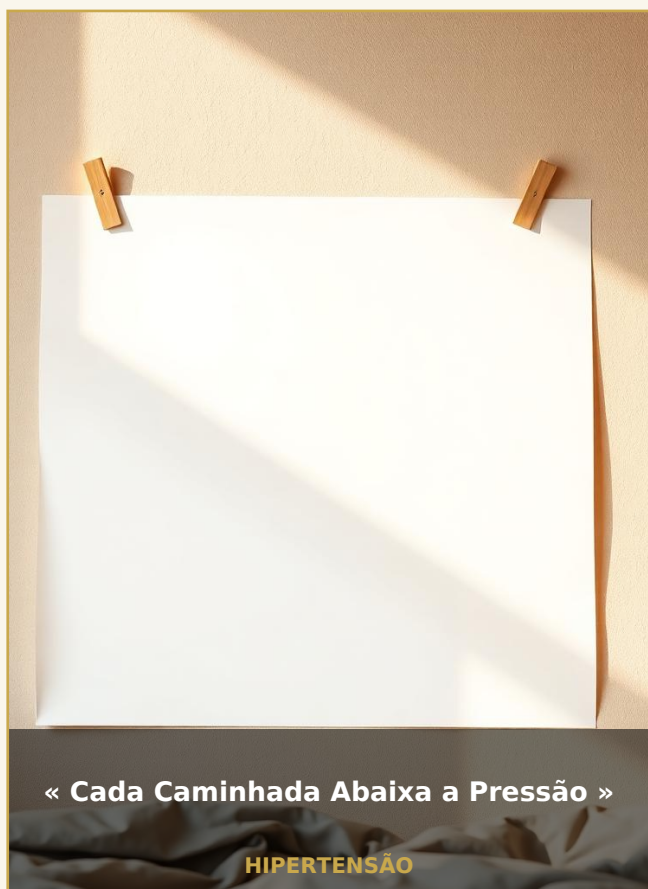
15 min/dia de respiração guiada lenta (6 ciclos/min) reduziu PA sistólica em 9 mmHg em 8 semanas — sem mexer em medicação.

## **04. Caminhada pós-prandial (Manohar et al., 2019)**

10 min de caminhada após cada refeição reduziu PA média e melhorou função endotelial em 4 semanas.

# Âncora Visual — Casa

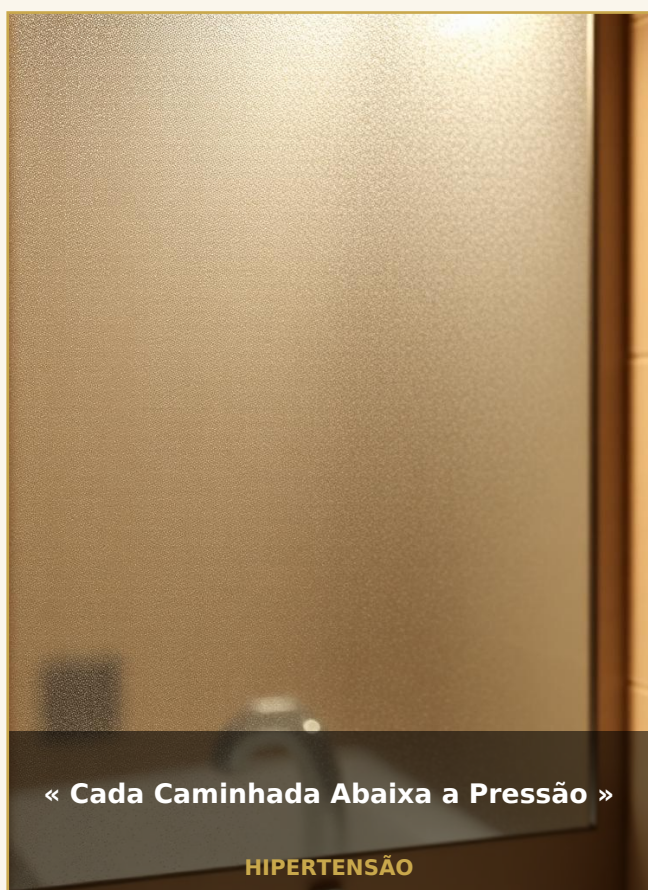
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »



## LOUSA DO BANHO

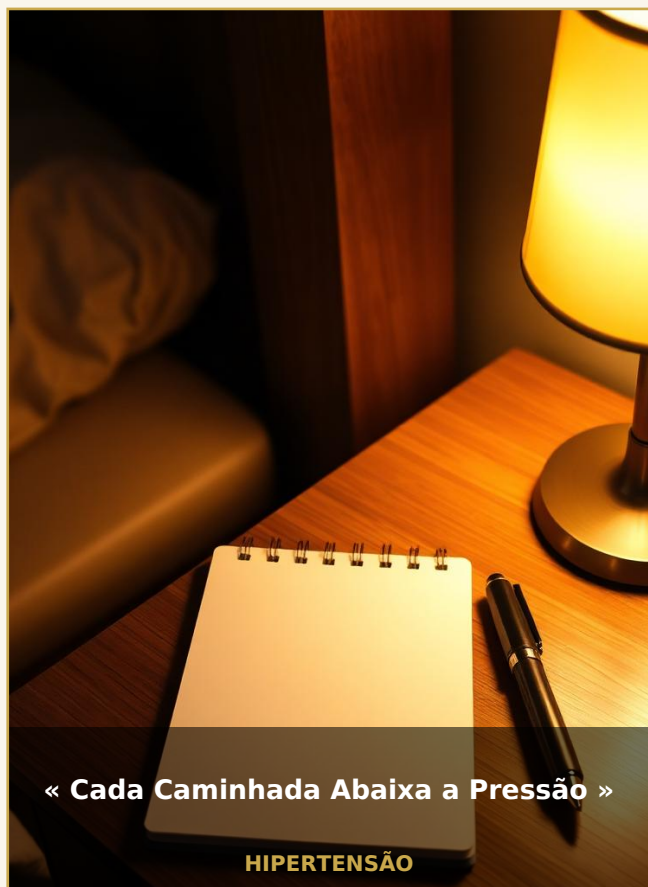
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

# Âncora Visual — Dia a Dia

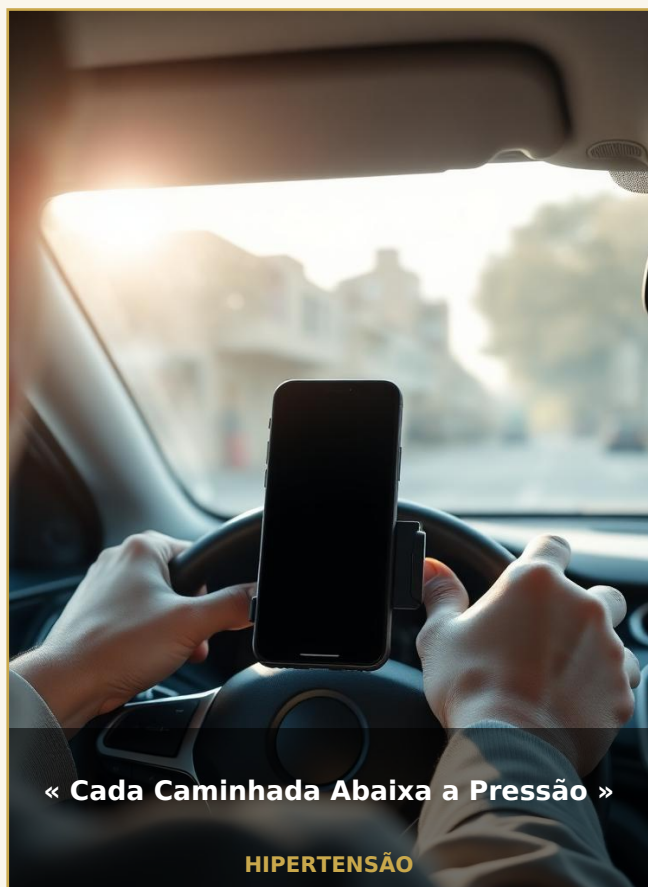
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »



## FRASE NO CARRO

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

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Caminhada moderada 35 min + 5 min respiração diafragmática.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Musculação 40 min: pernas + costas (carga moderada, 12 reps).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Caminhada 30 min + 10 min alongamento de quadril e ombros.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Musculação 40 min: peito + ombros + abdômen (12 reps).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Caminhada 40 min em ritmo confortável + 5 min respiração.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Atividade livre 45-60 min: bicicleta, natação, dança, trilha.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Caminhada longa 50 min em família + 10 min alongamento.	<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

**« Cada Caminhada Abaixa a Pressão » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não treine se PA  $\geq$  160/100 mmHg em repouso — meça antes, espere baixar.
- 2.** Não prenda a respiração no esforço — expire **SEMPRE** na fase de força.
- 3.** Não pule aquecimento — 5-10 min de movimento leve protege seus vasos.
- 4.** Não interrompa o remédio nos dias de treino — exercício potencializa, não substitui.
- 5.** Não treine pesado se sentir tontura, dor de cabeça forte ou visão turva — pare e meça PA.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito, falta de ar incomum ou dor no braço esquerdo **DURANTE** exercício — pare e busque emergência.
- Tontura forte ou desmaio durante ou logo após treino — avaliar arritmia ou hipotensão.
- PA pós-treino ainda acima de 180/110 mmHg após 30 min de repouso — emergência hipertensiva.
- Início de palpitação irregular nova — avaliar arritmia, eletrocardiograma.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**  
**Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (SBH) 2020**  
*Sociedade Brasileira de Cardiologia*  
Recomendações oficiais de exercício em hipertensos.

**02** **CIÊNCIA**  
**ACSM Guidelines for Exercise Testing**  
*American College of Sports Medicine*  
Prescrição de exercício baseada em evidência.

**03** **MEDICINA**  
**Outlive**  
*Peter Attia*  
Os 4 pilares do exercício para longevidade cardiovascular.

**04** **MOVIMENTO**  
**Built to Move**  
*Kelly & Juliet Starrett*  
Movimento ao longo do dia, não só treino formal.

**05** **MOVIMENTO**  
**The Oxygen Advantage**  
*Patrick McKeown*  
Respiração funcional reduz PA e ansiedade.

**06** **NEUROCIÊNCIA**  
**Spark**  
*John Ratey (Harvard)*  
Exercício muda cérebro, ânimo e sistema cardiovascular.

**07** **TREINO**  
**Bigger Leaner Stronger**  
*Michael Matthews*  
Musculação segura e progressiva para iniciantes.

**08** **CIÊNCIA**  
**Exercise and Hypertension (Pescatello, 2019)**  
*ACSM Position Stand*  
Revisão científica oficial.

# 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

TREINO SOB MEDIDA

**Hipertensão — Que Pensamentos Ter?**

TREINO SOB MEDIDA

**Hipertensão — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Colesterol — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Diabetes — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão » Adquira os próximos volumes da coleção.

# OUÇA OS 3 MANTRAS

Hipertensão — Trilogia Sob Medida



[drpin.site/audio/hipertensao-triplo-bundle](https://drpin.site/audio/hipertensao-triplo-bundle)