

INFARTO (PREVENÇÃO)

QUE PENSAMENTOS TER?

O coração avisa antes de quebrar. Quem ouve, evita.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Infarto (Prevenção)? Marque com sua caneta.

1. Você fuma ou conviveu com fumaça por > 5 anos? sim não

2. Colesterol LDL > 100? PCR-us > 2,0? sim não

3. Pressão > 130/80 frequente? sim não

4. Glicemia jejum > 100 ou glicada > 5,7%? sim não

5. Faz menos de 150 min/sem de movimento? sim não

6. Dorme menos de 6h ou ronca? sim não

7. História familiar de infarto antes dos 60 anos? 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 « Sou forte, não dá nada »

Recusa exame, acha checkup paranoia. Infarto adora confiante.

02 Fuma para « relaxar »

Tabaco é o gatilho número um do infarto precoce. Estresse só é desculpa.

03 Come muito ultraprocessado

Salgadinho, embutido, refrigerante. Inflamação vascular crônica.

04 Vive em estresse perpétuo

Cortisol crônico sobe pressão, glicemia e coagulação. Coração paga.

05 Confunde aperto no peito com ansiedade

Atrasa atendimento. Tempo é músculo.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Cuido do meu coração com coragem

Coragem de fazer exame, mudar dieta, parar de fumar, pedir ajuda.

02

Conheço meus números

LDL, HDL, glicada, PCR-ultrassensível, Lp(a). Risco calculado anual.

03

Movimento é cardio-protetor

150 min/semana de aeróbico moderado reduz infarto em 30%.

04

Durmo, respiro, descanso

Sono ruim sobe risco em 45%. Estresse crônico em 40%.

05

Reajo ao primeiro sinal

Aperto, dor irradiada, suor frio — ligo 192. Não dirijo, não espero.

A FRASE QUE CURA

« Busco alegria, paz e me doo »

O coração avisa antes de quebrar. Quem ouve, evita.

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

“55 anos, executivo, achei que estava « bem ». Cálcio coronário deu 320 — pré-infarto. Comecei estatina, dieta mediterrânea, treino, parei o cigarro. Em 6 meses: LDL caiu de 165 para 68, PCR normalizou, voltei a correr. « Cuido do Meu Coração com Coragem » virou minha primeira oração da manhã.”

— V.T., 55 anos — paciente Dr. PIN

« Busco alegria, paz e me doo »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. 9 fatores explicam 90% do risco de infarto

INTERHEART — modificáveis: tabaco, lipídio, pressão, diabetes, obesidade, sedentarismo, estresse, dieta, álcool (Yusuf, Lancet).

02. Estatina reduz infarto em 25% por mmol de LDL

Meta-análise CTT — Lancet.

03. Parar de fumar normaliza risco em 5-10 anos

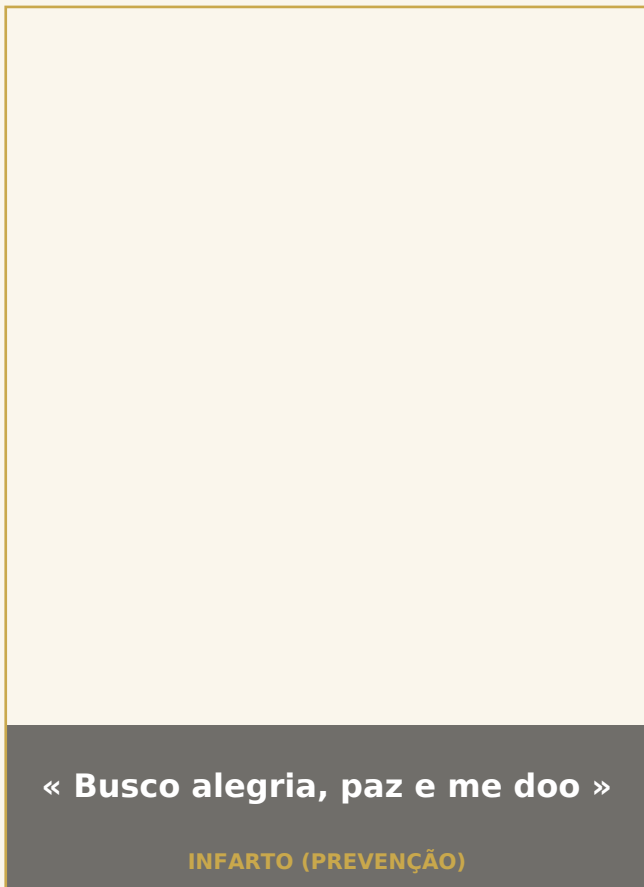
Estudo Doll, BMJ.

04. Sono < 6h aumenta infarto em 48%

Meta-análise Cappuccio, Eur Heart J.

Âncora Visual — Casa

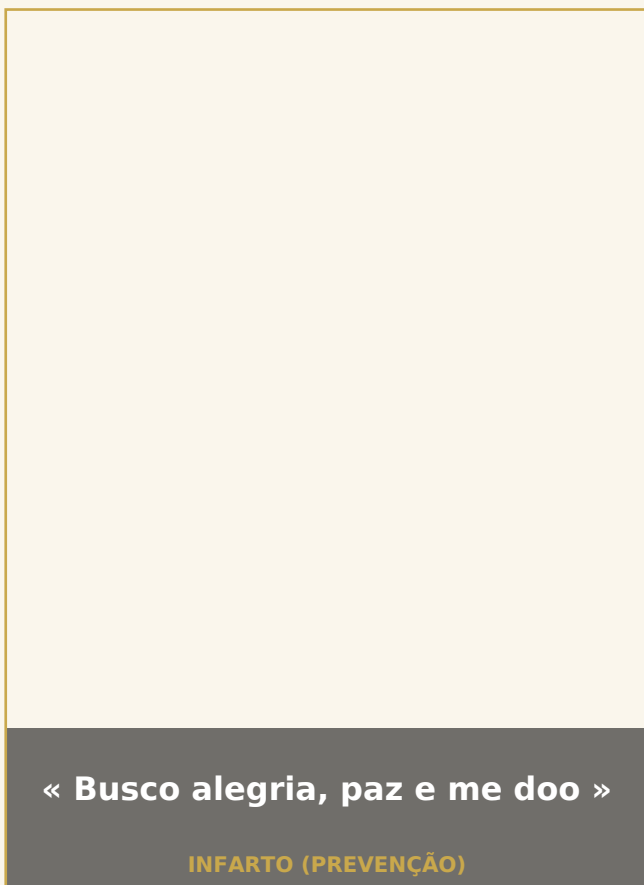
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Busco alegria, paz e me doo* »



LOUSA DO BANHO

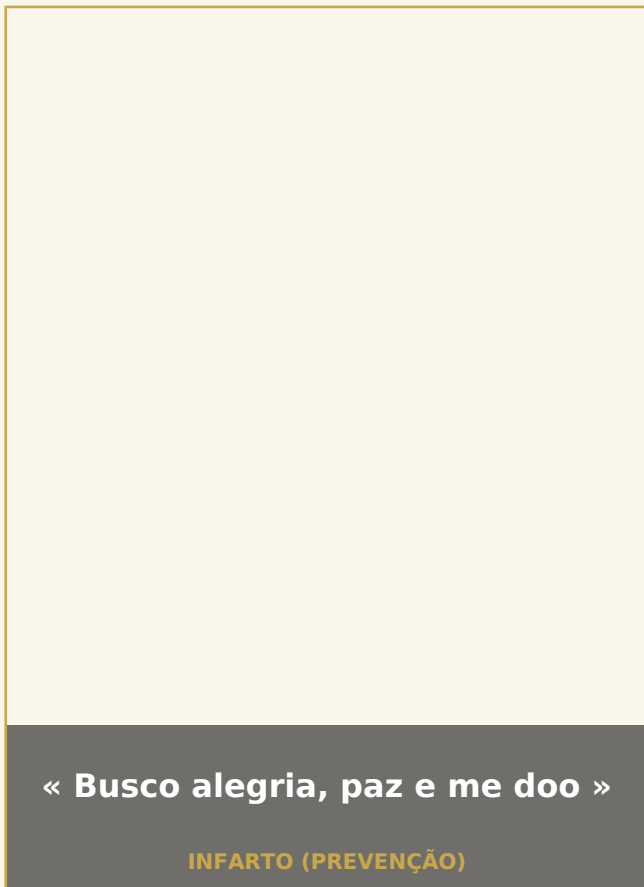
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Busco alegria, paz e me doo* »

« *Busco alegria, paz e me doo* »

Âncora Visual — Dia a Dia

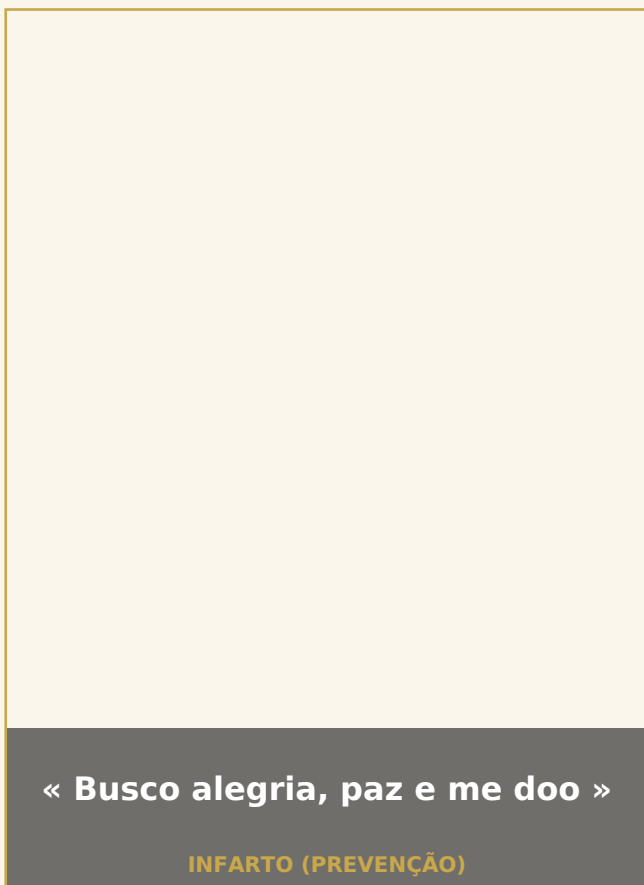
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Busco alegria, paz e me doo* »



FRASE NO CARRO

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

« *Busco alegria, paz e me doo* »

« *Busco alegria, paz e me doo* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Cuido do Meu Coração com Coragem » dez vezes. Calcule seu risco cardiovascular (escore ASCVD).	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Caminhada 40 min em ritmo moderado. Repita o mantra a cada km.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Marque exames: lipídios, glicada, PCR-us, ECG, ergometria/calcio coronário se indicado.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Corte ultraprocessado, embutido, fritura por 7 dias. Substitua por peixe, vegetal, azeite.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Se fuma — defina dia D nos próximos 30 dias. Procure ajuda (Vareniclina, terapia).	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Sono 7-8h. Sem tela 1h antes. Quarto escuro e frio.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Faça 30 min de meditação ou prece — reduz cortisol crônico.	<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

« Busco alegria, paz e me doo » — repita até virar você.

« Busco alegria, paz e me doo »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não dirija para o hospital com aperto no peito — chame 192. Risco de parada no volante.
2. Não suspenda AAS ou estatina por conta sem cardiologista.
3. Não confie em « limpeza de artéria » de internet — não existe.
4. Não troque azeite por óleo vegetal industrial ultra-refinado.
5. Não ignore disfunção erétil sem causa óbvia — pode ser sinal precoce de coronariopatia.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor/aperto no peito, sobretudo irradiando para braço, mandíbula ou costas.
- Falta de ar súbita, suor frio, náusea, palidez.
- Síncope (desmaio) ou palpitação muito intensa.
- Em mulher: cansaço extremo súbito, dor entre escápulas, indigestão atípica.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Prevent and Reverse Heart Disease

Caldwell Esselstyn

Cleveland Clinic — coração e dieta vegetal.

02 **MEDICINA**
The Great Cholesterol Myth

Stephen Sinatra & Jonny Bowden

Visão crítica e atualizada do colesterol.

03 **CIÊNCIA**
Lifespan

David Sinclair

Mecanismos celulares da longevidade vascular.

04 **CIÊNCIA**
Why We Sleep

Matthew Walker

Sono e infarto — link direto.

05 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

Estoicismo cardio-protetor.

06 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits

James Clear

Construir hábitos de cardio-saúde.

07 **CIÊNCIA**
Eat to Beat Disease

William Li

Alimentos angiogênicos e anti-aterogênicos.

08 **CIÊNCIA**
Spark

John Ratey

Exercício, BDNF e cardio.

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

AVC (Prevenção) — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Busco alegria, paz e me doo »