

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

QUE PENSAMENTOS TER?

Coração cansado precisa de descanso e de confiança. Entregar-se ao destino não é desistir — é parar de remar contra a vida.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Insuficiência Cardíaca? Marque com sua caneta.

1. Tem falta de ar ao subir 1 lance de escada? sim não

2. Acorda à noite com tosse ou falta de ar? sim não

3. Pés ou pernas inchados ao fim do dia? sim não

4. Peso oscila > 2kg em 3 dias? sim não

5. Toma todos os medicamentos prescritos diariamente? sim não

6. Faz acompanhamento com cardio a cada 3-6 meses? sim não

7. Sente-se sozinho ou sem propósito? 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 Não pesa todos os dias

Ganho súbito de 2kg em 3 dias = descompensação iminente. Sem peso, sem alarme.

02 Come com sal

Mais de 5g/dia retém líquido. Insuficiência piora.

03 Para de tomar betabloqueador « porque está bem »

É exatamente o remédio que mantém a estabilidade.

04 Fica em casa sem se mexer

Reabilitação cardíaca melhora função e qualidade de vida.

05 Vive amargurado com a vida

Pessimismo aumenta mortalidade em insuficientes cardíacos.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Peso e diário sintomas todo dia

Caderno: peso, falta de ar, edema. Alerta precoce salva.

02

Sal < 5g/dia, líquido 1,5-2L conforme orientação

Restrição moderada — não exagerada.

03

Tomo betabloqueador, IECA/ARNI, espironolactona, iSGLT2

Pilares do tratamento. Reduzem mortalidade comprovadamente.

04

Faço reabilitação cardíaca

Exercício supervisionado — não é contraindicado, é parte do tratamento.

05

Cultivo otimismo

Religiosidade, gratidão, propósito. Estudos mostram impacto real.

A FRASE QUE CURA

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »

Coração cansado precisa de descanso e de confiança. Entregar-se ao destino não é desistir — é parar de remar contra a vida.

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

“IC de fração reduzida após IAM. Vivia revoltado com a vida. Dr. PIN: ajustou betabloqueador, ARNI, iSGLT2, reabilitação cardíaca. Comecei a fazer voluntariado e o coração mudou junto. Fração de ejeção subiu de 28% para 42%. O mantra « Entrego-me ao Meu Destino » me ensinou que aceitar não é desistir.”

— O.F., 64 anos — paciente Dr. PIN

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Sacubitril/Valsartana (ARNI) reduz mortalidade vs enalapril

McMurray et al., N Engl J Med (PARADIGM-HF).

02. iSGLT2 (dapaglifozina, empaglifozina) reduz hospitalização e morte em IC

DAPA-HF, EMPEROR-Reduced.

03. Reabilitação cardíaca melhora desfechos em IC

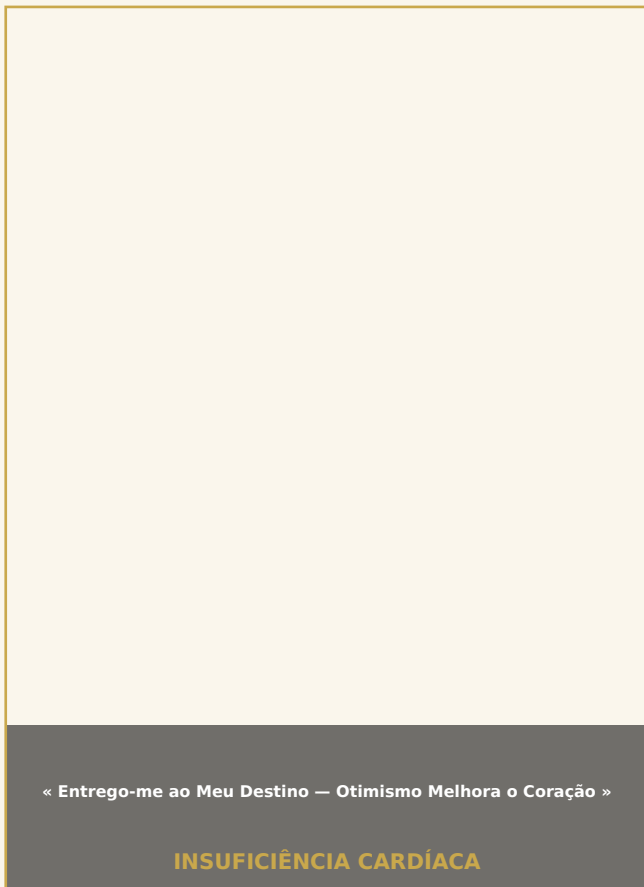
Long et al., Cochrane 2019.

04. Otimismo associa-se a menor mortalidade cardiovascular

Boehm & Kubzansky, Psychol Bull.

Âncora Visual — Casa

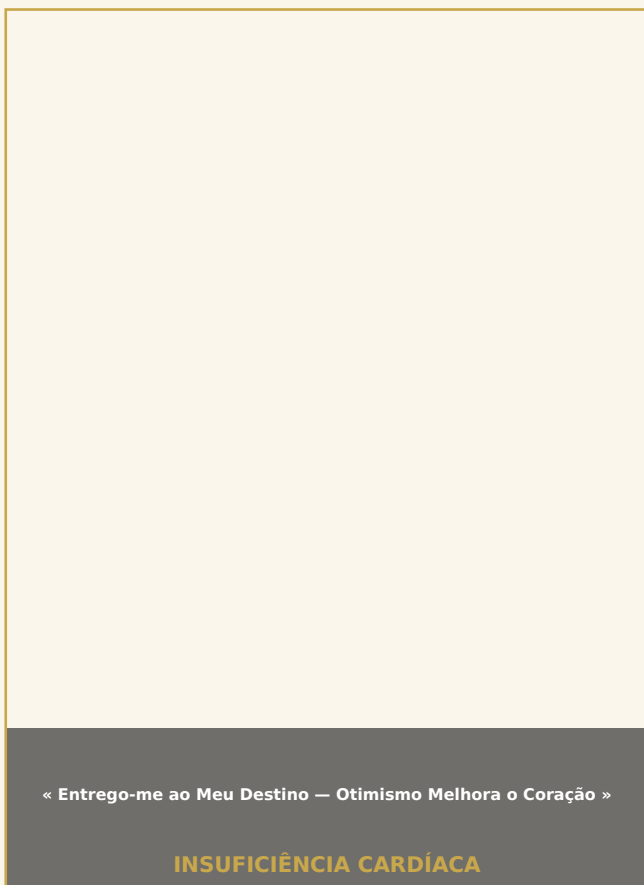
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »



LOUSA DO BANHO

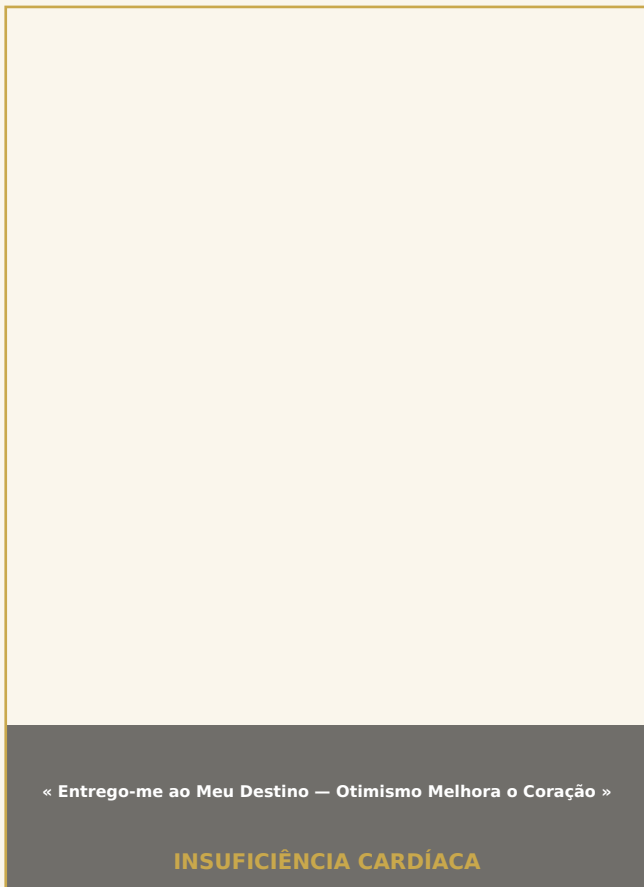
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »

Âncora Visual — Dia a Dia

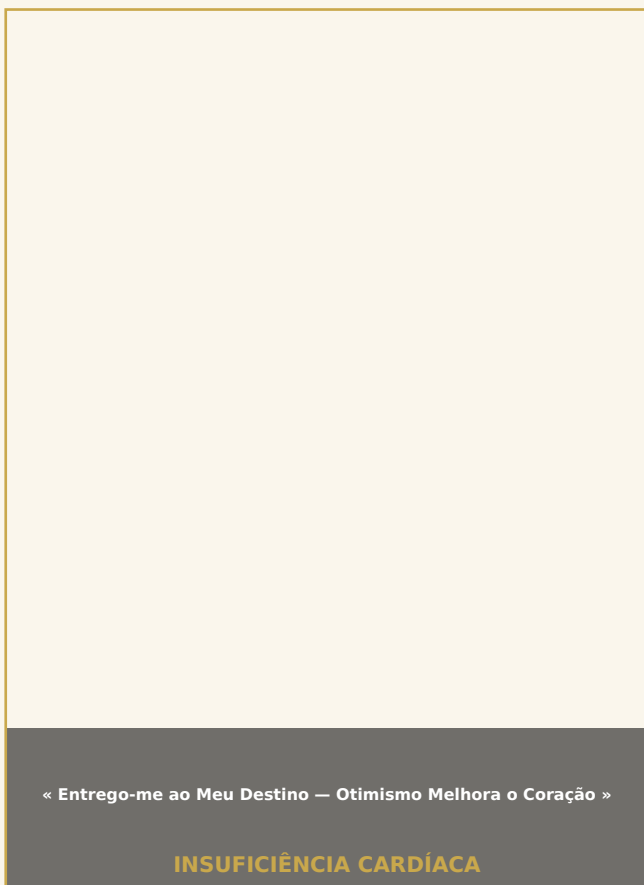
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »



FRASE NO CARRO

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

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração » dez vezes. Compre uma balança. Pese-se em jejum todos os dias e anote.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Reduza sal: tire o saleiro da mesa, leia rótulos, evite embutidos.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Confira medicação: tomou betabloqueador? IECA/ARNI? Diurético? Espironolactona? iSGLT2?	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada 15 min em ritmo confortável. Sem cansaço extremo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Marque reabilitação cardíaca pelo SUS ou clínica. Tem indicação clara.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Faça lista de 3 gratidões. Otimismo reduz mortalidade em IC.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Combine com família plano de ação para edema/falta de ar nova.	<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

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração » — repita até virar você.

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não pare diurético ou betabloqueador sem orientação.
2. Não tome AINE — retém sal e descompensa IC.
3. Não tome suplemento sem cardio (mesmo « natural ») — pode interagir.
4. Não ignore ganho de peso súbito.
5. Não suspenda anticoagulante (se prescrito) por conta própria.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Ganho > 2kg em 3 dias ou edema progressivo.
- Falta de ar em repouso ou ao deitar — emergência.
- Palpitação nova ou pulso muito alto/baixo.
- Dor no peito, fraqueza ou síncope.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Saúde cardiovascular e longevidade.

02 **MEDICINA**
Being Mortal

Atul Gawande

Aceitar limitação e viver bem.

03 **FILOSOFIA**
Tuesdays with Morrie

Mitch Albom

Encontrar sentido em meio à doença.

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

Robert Sapolsky

Estresse e coração.

05 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits

James Clear

Hábitos diários que protegem o coração.

06 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

O que está fora do meu controle, aceito.

07 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio

Sêneca

Cuidar do corpo é cuidar da alma.

08 **FILOSOFIA**
Os Quatro Compromissos

Don Miguel Ruiz

Não levar nada para o lado pessoal.

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

Aterosclerose — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Arritmia — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Entrego-me ao Meu Destino — Otimismo Melhora o Coração »