



PIN · EXCESSO DE MUNDO

# TDAH

Voce nao tem deficit de atencao — voce tem excesso de mundo

---

*"O TDAH nao e falta de atencao; e excesso de mundo."*

*Causas, alimentos, suplementos, medicamentos e a raiz emocional do cerebro multifocal.*

## **Dr. Walter Pin**

Cardiologista · Especialista em longevidade

Criador do Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro



## CAPITULO 1

## Definicao

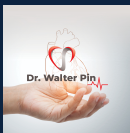
*O que e e por que acontece.*

**TDAH** (Transtorno do Deficit de Atencao com Hiperatividade) e uma condicao neurobiologica que afeta cerca de **5% das criancas** e **2,5% dos adultos**, marcada por desatencao, hiperatividade e impulsividade. Envolve disfuncao no **cortex pre-frontal** e nos sistemas de **dopamina e noradrenalina**. Apresenta-se em 3 tipos: **desatento** (mais comum em mulheres, pouco diagnosticado), **hiperativo-impulsivo** e **combinado**. Na leitura PIN, e **conflito de separacao**: a mente acelera para estar em varios lugares e 'nao perder nada', proteger o territorio, sobreviver a ambiente percebido como instavel ou perigoso. Nao e defeito — e **adaptacao**.

### Sintomas-chave

- Dificuldade de manter foco em tarefas chatas (mas hiperfoco no que interessa)
- Esquecimento frequente, perda de objetos, atrasos cronicos
- Procrastinacao seguida de explosao de produtividade
- Inquietacao interna, fala acelerada, interromper os outros
- Disforia sensivel a rejeicao (DSR) — dor intensa por critica
- Disregulacao emocional, frustracao baixa, impulsividade

*"Voce nao tem TDAH: voce tem um cerebro que precisou se tornar multifocal para sobreviver."*



## CAPITULO 2

**Alimento***O remedio que entra pela boca.*

Dieta **anti-inflamatoria e rica em proteinas + omega-3** e a base. Cafe da manha proteico estabiliza dopamina por horas. **Acucar e corantes** aumentam hiperatividade em ate 30% (estudo Southampton). Hidratacao constante: cerebros TDAH desidratam o foco rapido.

**Evitar**

- Acucar refinado e refrigerantes (picos de glicose, queda de foco)
- Corantes artificiais (tartrazina, vermelho 40)
- Ultraprocessados e fast food
- Cafeina em excesso depois das 14h (piora insonia)
- Pular cafe da manha (catastrofe para TDAH)

**Incluir**

- Cafe da manha proteico: ovos + abacate (dopamina estavel)
- Peixes gordos (salmao, sardinha) 3x/sem — DHA cerebral
- Sementes de chia, linhaca, nozes (omega-3 vegetal)
- Cacau 70%+ (teobromina foca sem agitar)
- Cha verde (L-teanina + cafeina = foco calmo)
- Folhas verde-escuras (folato e magnesio)