

V

VARIZES

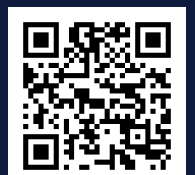
QUE PENSAMENTOS TER?

A veia dilatada é o desabafo do corpo: « passei o dia inteiro em pé sem você me ouvir ».

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Varizes? Marque com sua caneta.

1. Vê veias dilatadas ou « aranhas vasculares » nas pernas? sim não

2. Sente peso ou cansaço nas pernas no fim do dia? sim não

3. Tem inchaço de tornozelo, principalmente à tarde? sim não

4. Já teve dor, vermelhidão ou ferida em variz? sim não

5. Passa mais de 6 horas em pé ou sentado parado? sim não

6. Tem histórico familiar de varizes? sim não

7. Não usa meia elástica mesmo com sintomas? 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 Acha varizes só estética

Não trata até virar úlcera ou trombose. Doença venosa é progressiva.

02 Fica em pé ou sentado o dia todo

Sem pausa. Estase venosa cresce silenciosamente.

03 Usa salto, calça apertada e meia justa

Tudo que comprime panturrilha sem ser meia elástica calibrada.

04 Não usa meia elástica prescrita

« Incomoda ». Mas previne progressão e dor.

05 Tem inchaço, peso, queimação e tolera

Esses sintomas são consulta vascular — não normalidade.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Movimento panturrilha o dia todo

Eleva calcanhar 20x a cada hora. Bomba muscular trabalha.

02

Uso meia elástica calibrada

20-30 mmHg para varizes sintomáticas. Calço logo ao acordar.

03

Elevo as pernas 15 min ao dia

Acima do coração. Reduz inchaço e desconforto.

04

Caminho, nado, ando de bike

Aeróbico mexe panturrilha — músculo é a bomba que retorna sangue.

05

Trato cedo, não espero piorar

Escleroterapia, laser, espuma, cirurgia — opções modernas, recuperação rápida.

A FRASE QUE CURA

« Busco alegria »

A veia dilatada é o desabafo do corpo: « passei o dia inteiro em pé sem você me ouvir ».

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

“Cabeleireira, 12 horas em pé. Varizes, peso, ferida no tornozelo que não fechava por meses. Comecei meia 20-30, elevação de calcanhar a cada hora, caminhada, fiz escleroterapia + laser. Em 8 meses: ferida fechada, sem dor, varizes mínimas. « Minhas Pernas Carregam Minha Vida » me ensinou a respeitar quem me leva todo dia.”

— S.P., 46 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Meia elástica calibrada reduz dor e progressão

Partsch et al., Phlebology.

02. Laser endovenoso = escleroterapia + cirurgia clássica

Brittenden et al., NEJM — recuperação mais rápida.

03. Exercício de panturrilha melhora bomba venosa em 30%

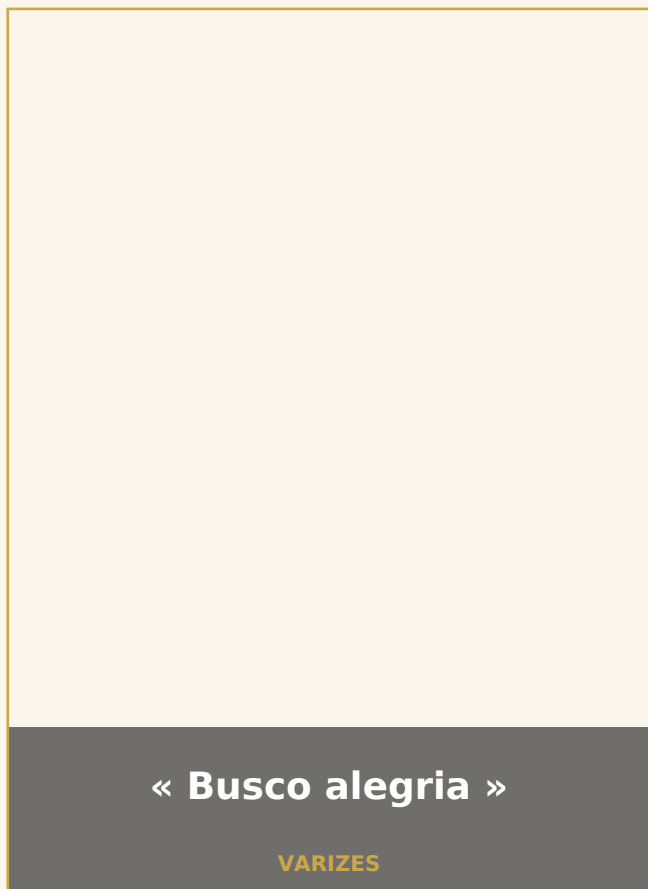
Padberg et al., J Vasc Surg.

04. Trombose venosa profunda: 1 em 1000/ano na população

Heit et al., Mayo Clin Proc — fator de risco principal: imobilidade.

Âncora Visual — Casa

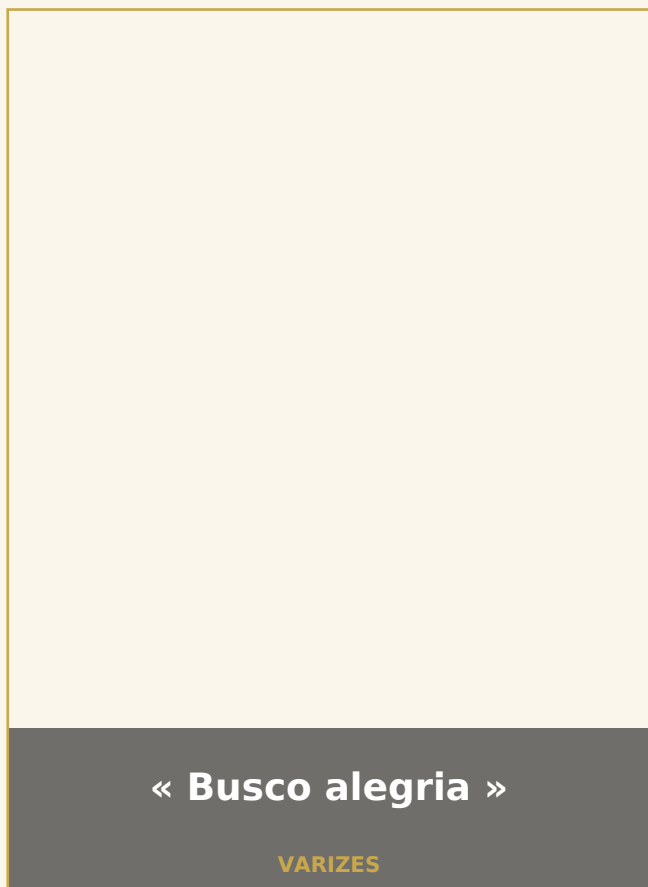
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Busco alegria »



LOUSA DO BANHO

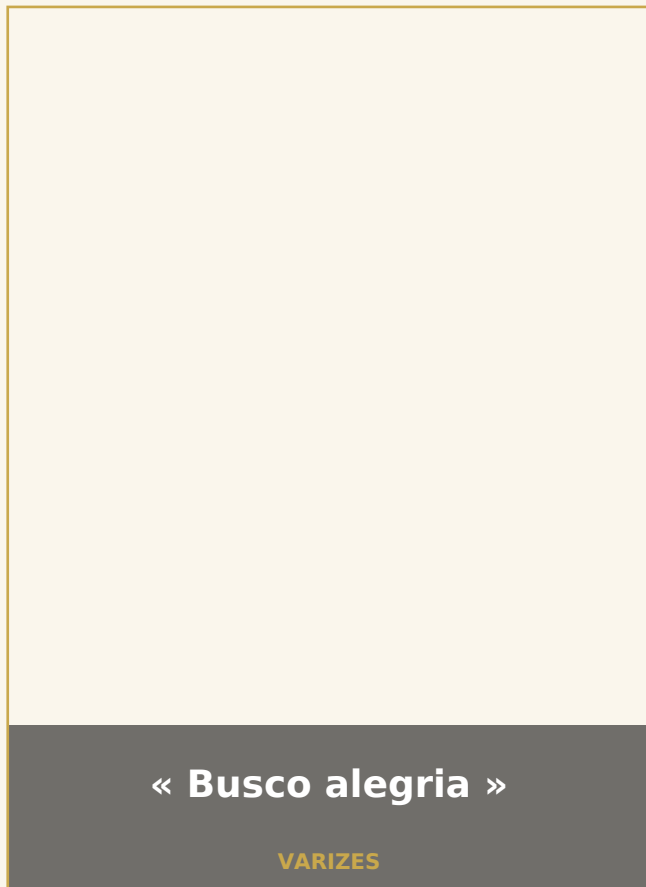
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Busco alegria »

« Busco alegria »

Âncora Visual — Dia a Dia

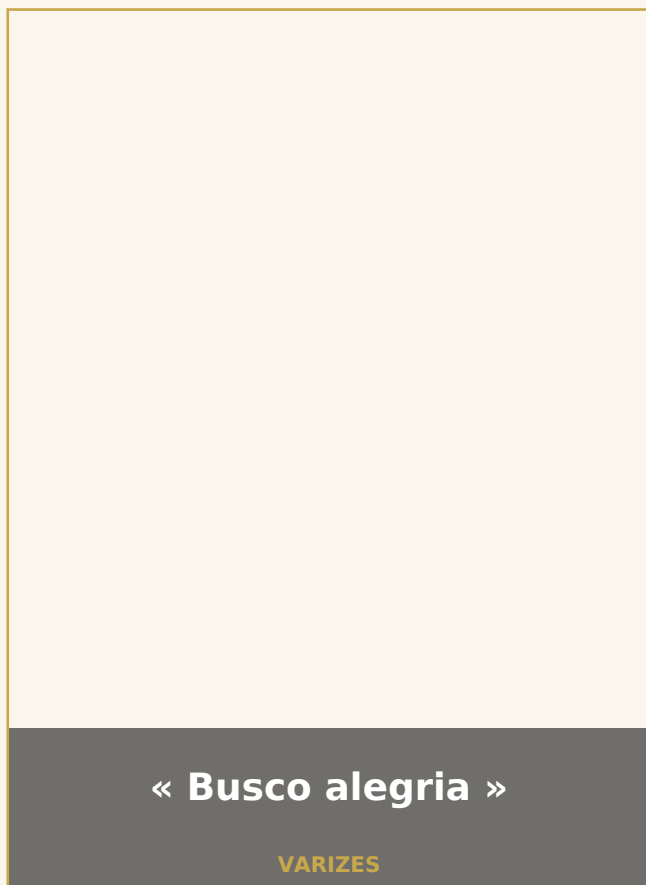
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Busco alegria* »



FRASE NO CARRO

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

« *Busco alegria* »

« *Busco alegria* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Minhas Pernas Carregam Minha Vida » dez vezes. Calce meia elástica ao acordar.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Faça 20 elevações de calcanhar a cada hora — alarme no celular.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Caminhe 30 min. Movimento panturrilha = bomba venosa ativa.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Eleve pernas 15 min antes do jantar (na parede ou na cama).	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Tire salto e calça apertada. Use roupa que não comprima além da meia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Beba 2L de água — sangue mais fluido drena melhor.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque cirurgia vascular se varizes calibrosas ou sintomas.	<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 » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome anticoncepcional sem avaliar risco se você tem varizes — trombose é evento.
2. Não use bota de neoprene caseira como « tratamento » — pode piorar circulação.
3. Não confie em « creme que some varize » — não existe.
4. Não opere variz sem ultrassom doppler venoso — mapeamento é obrigatório.
5. Não pare a meia elástica em viagem longa — risco de trombose.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor súbita em panturrilha + edema unilateral — pensar em trombose.
- Ferida aberta em perna que não cicatriza — úlcera venosa.
- Variz que sangra após pequeno trauma.
- Veia inchada, dolorosa e vermelha — tromboflebite.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Why Veins Hurt

Karim Abdollahi

Guia simples de saúde venosa.

02 **MEDICINA**
The Lymphatic System Bible

Adam Larkin

Drenagem e retorno como conceitos integrados.

03 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Movimento como remédio diário.

04 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits

James Clear

Construir a microrotina (calcanhar + meia + caminhada).

05 **CIÊNCIA**
Como Não Morrer

Michael Greger

Dieta anti-inflamatória e circulação.

06 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

Pequenos cuidados como prática de virtude.

07 **MENTE & CORPO**
O Corpo Guarda as Marcas

Bessel van der Kolk

Corpo segura tensão na parte inferior.

08 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio

Sêneca

Caminhar diariamente como filosofia.

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

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Sarcopenia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Constipação — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Busco alegria »