

■ ■ VENENO vs. ESCUDO

HÁBITOS SUICIDAS vs. ESCUDO

*O que você repete,
decide quem você será.*



PÁGINA 02 · ABERTURA

Você não morre de uma vez — você morre de hábitos.

A boa notícia: também se vive bem por hábito.

O estudo de Li Y. (**Circulation 2018**) acompanhou mais de 120 mil adultos por décadas. Quem mantinha **5 hábitos saudáveis** — não fumar, peso adequado, atividade física, alimentação de qualidade e álcool moderado — vivia em média **12 a 14 anos a mais**. Hábito não é detalhe: é a infraestrutura silenciosa da sua longevidade.

O conceito central deste eBook

- **Hábito suicida**: ação repetida que aumenta risco de doença ou morte precoce.
- **Hábito escudo**: ação repetida que protege contra doença, dor e fragilidade.
- Você não precisa adicionar 30 hábitos. Precisa **trocar 5 a 7 pares**.

3 perguntas para começar

- Qual hábito eu repito **todo dia** e sei que me prejudica?
- Qual hábito eu sei que me protege e **quase nunca faço**?
- Se eu trocasse **1 par por mês**, como estaria daqui a 1 ano?

“Você não decide seu futuro — você decide seus hábitos. Eles decidem o resto.” — Dr. Walter Pin



PÁGINA 03 · EXERCÍCIO 01

Diagnóstico: meus 10 hábitos da semana

Marque ✓ ao lado do que aparece com frequência.

Marque ✓ no que aconteceu nesta semana. Conte a frequência (1x, 3x, diário). Tudo que aparece **3x ou mais por semana** é candidato a virar par de troca na pág. 05.

#	HÁBITO OBSERVADO NA SEMANA	FREQ.	✓
01	Pular o café e atacar doce/pão à tarde	___x	[]
02	Refrigerante / suco industrializado / álcool diário	___x	[]
03	Ultraprocessados >30% do prato (bolacha, embutido, pronto)	___x	[]
04	Dormir <6h ou tela na cama até apagar	___x	[]
05	Ficar 8h+ sentado sem levantar	___x	[]
06	Reagir a estresse com cigarro, comida ou rolagem	___x	[]
07	Adiar exames de rotina ou ignorar sintoma novo	___x	[]
08	Não tomar sol / não andar 30 min ao ar livre	___x	[]
09	Comer rápido, em pé, distraído na tela	___x	[]
10	Acordar e checar celular antes de respirar	___x	[]

Sem julgamento. Hábito ruim não é falha de caráter — é design ruim do ambiente (pág. 06). Você está coletando dados, não se condenando.



PÁGINA 04 · RISCO

Os 10 hábitos suicidas mais comuns

O que cada um cobra do corpo, em silêncio.

Esta lista vem dos maiores estudos de risco modificável (GBD 2019, INTERHEART). Não é moralismo: é **conta biológica**. O corpo cobra com juros — a fatura chega na forma de doença anos depois.

HÁBITO SUICIDA	O QUE ELE COBRA DO CORPO
Fumar (qualquer quantidade)	Multiplica risco de infarto, AVC e câncer; envelhece pele e vasos.
Ultraprocessados diários	Inflamação, ganho de cintura, microbiota pobre, fome crônica.
Refrigerante e suco industrial	Pico de glicose/insulina, fígado gorduroso, cárie, ganho de peso.
Álcool acima de 1 dose/dia	Risco de câncer, sono ruim, pressão alta, arritmia, fígado.
Sedentarismo (<5.000 passos)	Perda de massa, glicose alta, depressão, mortalidade geral ↑.
Sentar 8h sem pausa	Trombose, dor lombar, glicose pós-refeição em alta, rigidez.
Dormir <6h cronicamente	Resistência insulínica, fome, ansiedade, queda imune e cognitiva.
Tela 60 min antes de dormir	Atrasa melatonina, fragmenta sono profundo, cansaço crônico.
Estresse sem descarga	Cortisol alto, barriga, pressão, insônia, compulsão alimentar.
Solidão / sem vínculos fortes	Risco cardiovascular comparável a 15 cigarros/dia.

Regra do 80/20: derrubar os 3 piores hábitos da sua vida produz mais saúde do que somar 10 hábitos novos.



PÁGINA 05 · ANTÍDOTO

Trocas 1-a-1: o par escudo de cada suicida*Não some hábitos: troque. Mesmo gatilho, nova ação.*

Princípio da troca: o gatilho do hábito ruim continua existindo (estresse, fome, tédio, fim de tarde). O que muda é a *resposta*. Tente substituir um par por vez, por 14 dias, antes de adicionar o próximo.

HÁBITO SUICIDA	→ HÁBITO ESCUDO
Fumar para aliviar	Respiração 4-7-8 por 4 ciclos + caminhada de 5 min.
Ultraprocessado no lanche	Fruta + punhado de oleaginosas + iogurte natural.
Refrigerante / suco	Água com gás + limão + 1 fatia de laranja ou hibisco gelado.
Álcool diário	Álcool só no fim de semana, máx. 1 dose; chá ou kefir nos demais.
Sedentarismo (<5k passos)	Meta diária de 7-10k passos + caminhada pós-refeição de 10 min.
8h sentado sem pausa	A cada 50 min: levantar 2 min, 10 agachamentos ou subir escada.
Dormir <6h	Janela fixa de sono de 7-8h; cafeína só até 14h; quarto escuro/frio.
Tela na cama até apagar	Tela off 60 min antes; livro físico + leitura ou journaling.
Estresse sem descarga	Treino de força 2x/sem + 10 min de respiração lenta diária.
Solidão / sem vínculos	3 contatos vivos por semana + 1 atividade em grupo fixa no mês.

Marque na pág. 08 quais 3 pares você vai instalar nos próximos 30 dias.



PÁGINA 06 · MÉTODO

Como instalar um hábito escudo (em 4 passos)

Design > força de vontade. Sempre.

Hábito não se sustenta por motivação — se sustenta por **design**. Use os 4 passos abaixo para qualquer par de troca da pág. 05.

1. Torne óbvio (gatilho visível)

- Deixe o hábito escudo **na frente dos olhos**: tênis na porta, fruta no balcão, garrafa na mesa.
- Esconda o suicida: bolacha no armário alto, álcool fora da geladeira, celular fora do quarto.

2. Torne fácil (atrito mínimo)

- Reduza para o **menor passo possível**: 2 min de caminhada, 1 copo d'água, 5 agachamentos.
- Prepare a noite anterior: roupa de treino dobrada, marmita pronta, escovas e fio na pia.

3. Torne atrativo (conecte ao prazer)

- Empilhe com algo que você ama: podcast só no treino, café só após a caminhada.
- Encontre uma **tribo**: grupo de corrida, almoço com amigo saudável, parceiro de treino.

4. Torne satisfatório (recompensa imediata)

- Marque um **X no calendário** a cada execução; quebre a corrente apenas para retomar no dia seguinte.
- Anote 1 efeito sentido (energia, sono, humor) — o cérebro precisa de prova.

“Disciplina é design bem feito repetido por tempo suficiente.” — Dr. Walter Pin



PÁGINA 07 · PLANO

Seu plano de 30 dias — 3 pares de troca*1 par por semana, semana 4 = consolidar.*

Escolha **3 pares** da pág. 05 e instale 1 por semana. Na semana 4, foque em consolidar — sem adicionar nada novo.

SEMANA	HÁBITO SUICIDA	HÁBITO ESCUDO	GATILHO / HORÁRIO
Sem. 1	_____	_____	_____
Sem. 2	_____	_____	_____
Sem. 3	_____	_____	_____
Sem. 4	Consolidação dos 3	Sem novo hábito	Revisar diário

Calendário visual — marque X em cada dia executado

SEMANA	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Sem. 1	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Sem. 2	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Sem. 3	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Sem. 4	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]

Regra de retorno: falhar 1 dia é normal. Falhar 2 dias seguidos é o início de um novo hábito ruim — retome no terceiro, sem culpa.



PÁGINA 08 · SÍNTESE

Meu pacto escudo em 1 página

Preencha, fotografe e cole na geladeira.

Identidade

Nome: _____ Data: ___/___/___

Próxima revisão (30 dias): ___/___/___

Meus 3 hábitos suicidas para derrubar

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Meus 3 hábitos escudo para instalar (par a par)

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Meu ambiente vencedor (1 mudança em casa)

Cômodo: _____ · Mudança: _____

Item suicida que vou esconder: _____

Pacto

Eu, _____, me comprometo a executar os 3 pares acima por 30 dias.

Avaliarei resultados em ___/___/___ e ajustarei o plano.

“Hábito é o nome adulto da palavra escolha — repetida até virar destino.” — Dr. Walter Pin

DR. WALTER PIN

Sobre o autor · Referências · Próximos passos



Dr. Walter Pin

Cardiologista · Medicina da Longevidade

Médico cardiologista com mais de duas décadas de prática clínica, dedicado à medicina preventiva e à ciência da longevidade. Criador do **Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro**, método que integra cardiologia, nutrição funcional, epigenética e psicologia comportamental em um plano simples e mensurável. Acredita que viver 100 anos com autonomia é uma *decisão diária*, ao alcance de quem aprende a se conhecer por inteiro.

Referências científicas

- GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Global burden of 87 risk factors. *Lancet*. 2020;396:1223.
- Li Y et al. Healthy lifestyle and life expectancy in US adults. *Circulation*. 2018;138:345.
- Yusuf S et al. INTERHEART: 9 modifiable risk factors and MI. *Lancet*. 2004;364:937-952.
- Stamatakis E et al. Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity and mortality. *Nat Med*. 2022;28:2521.
- Mozaffarian D. Dietary priorities for cardiometabolic health. *Circulation*. 2016;133:187.
- Walker MP. *Why We Sleep*. Scribner. 2017.
- Holt-Lunstad J et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Perspect Psychol Sci*. 2015;10:227.
- Clear J. *Atomic Habits*. Avery. 2018 (princípios de design de hábitos).

Próximo passo: aprenda a ler o que seu corpo já está avisando.

Continue com *Sinais do Corpo: o que seu corpo está avisando*.

“O corpo sussurra antes de gritar — hábitos escudo te ensinam a escutar.”