

AMBIENTE VENCEDOR



INVERNO VIRAL 2026 · PROTOCOLO PIN

AMBIENTE

Vencedor Anti-Vírus — Inverno 2026

O guia prático para transformar sua casa numa fortaleza contra o Influenza H3N2 e o Rotavírus — sem fanatismo, com nudges.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN · Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Quem vive num Ambiente Vencedor adoece me



*Você não precisa de produtos caros nem de obsessão. Só de **3 hábitos visíveis: higiene de mãos, ventilação e hidratação onipresente.***

A maioria dos surtos familiares começa do mesmo jeito: **uma pessoa traz, duas mãos espalham, zero janelas abertas.** Reverter isso reduz a transmissão em 70-80%.

Aqui você vai aprender o **Protocolo do Ambiente Vencedor** aplicado ao inverno viral: nudges (empurrõezinhos) que tornam o hábito automático, desinfecção certa por tipo de vírus, organização de creche/escola e o que fazer quando alguém da casa adoece.

Ambiente Vencedor não é faxina obsessiva — é arquitetura inteligente do hábito.

PILAR 1

Higiene visível: o nudge das mãos



*Mão limpa não é hábito — é **infraestrutura**. Coloque o álcool e o sabão no caminho dos olhos.*

Influenza: álcool 70% mata bem. **Rotavírus:** precisa de **água e sabão por 20 segundos** (álcool não basta — vírus mais resistente). Combine os dois sempre.