

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · PSQUIATRIA INTEGRACIONAL & EIXO INTESTINO-CÉREBRO



ANSIEDADE

QUE ALIMENTOS COMER?

Ansiedade não nasce só na cabeça — nasce na panela, no intestino, no copo. Cafeína em excesso, açúcar pico-vale, álcool « calmante » e ultraprocessado mantêm seu sistema nervoso em modo alarme.

Mude o prato e o termostato baixa.
ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Ansiedade? Marque com sua caneta.

1. Você toma menos de 200 mg de cafeína/dia (1-2 cafés, antes das 12h)? sim não

2. Inclui magnésio diário (folhas, sementes, cacau, leguminosas)? sim não

3. Come peixe gordo (salmão, sardinha) 2-3x/semana? sim não

4. Tem proteína no café da manhã (ovo, iogurte, queijo branco)? sim não

5. Mantém álcool em ≤ 3 doses/semana, longe da hora de dormir? sim não

6. Come a cada 3-4h (não fica 6h+ sem comer)? sim não

7. Tem fermentado e fibra diariamente? 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 Cafeína > 400 mg/dia (3+ cafés, energético)

Cafeína bloqueia adenosina e dispara cortisol — coração acelera, mente acelera, sono piora.



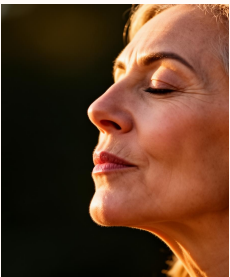
02 Açúcar + farinha branca em pico-vale (refr)

Glicemia sobe, despenca, adrenalina é liberada — tremor, fome súbita, irritação.



03 Álcool como « calmante » noturno (2+ doses)

Sedativo na hora, ansiogênico 6-12h depois (rebote GABA). Manhã ansiosa = ressaca química.



04 Ultraprocessado diário, pouca planta, pouca

Microbiota empobrecida = menos serotonina (90% é produzida no intestino).



05 Pular refeições, jejum errático, comer só à

Hipoglicemia funcional ativa eixo do estresse — ataque de pânico « do nada ».

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Cafeína \leq 200 mg/dia, antes das 12h, com comida

Reduz pico de cortisol e protege o sono — base de qualquer protocolo anti-ansiedade.

02

Magnésio 300-400 mg/dia (folhas verdes-escuras)

Cofator de GABA — sistema freio do cérebro. Deficiência é comum e potencia ansiedade.

03

Ômega-3 EPA+DHA 2 g/dia (salmão, sardinha 2-3

EPA tem efeito ansiolítico documentado em meta-análise (JAMA 2018).

04

Triptofano + B6 (peru, ovo, banana, aveia, grão-c

Matéria-prima da serotonina. Sem ela, não tem calma química.

05

Fermentados + prebióticos (kefir, iogurte natura

Microbiota saudável reduz ansiedade via nervo vago (estudos com *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*).

A FRASE QUE CURA

« Confio no Fluxo da Vida »

Ansiedade não nasce só na cabeça — nasce na panela, no intestino, no copo. Cafeína em excesso, açúcar pico-vale, álcool « calmante » e ultraprocessado mantêm seu sistema nervoso em modo alarme. Mude o prato e o termostato baixa.

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

“Vivia com taquicardia, mente acelerada e ataques de pânico ‘do nada’. Cortei energético, baixei café para 1 pela manhã, comecei a comer salmão 3x/semana, sementes de abóbora todo dia e iogurte com kefir. Em 6 semanas o coração parou de disparar e voltei a dormir. O prato também é remédio.”

— L.M., 42 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. EPA (JAMA 2018)

Meta-análise de 19 RCTs: EPA \geq 60% da dose total de ômega-3 reduz sintomas ansiosos em adultos com diagnóstico clínico.

02. Magnésio (Nutrients 2017)

Revisão sistemática: deficiência de magnésio aumenta ansiedade; suplementação reduz sintomas em ansiosos leves a moderados.

03. Eixo intestino-cérebro (Trends Neurosci 2013)

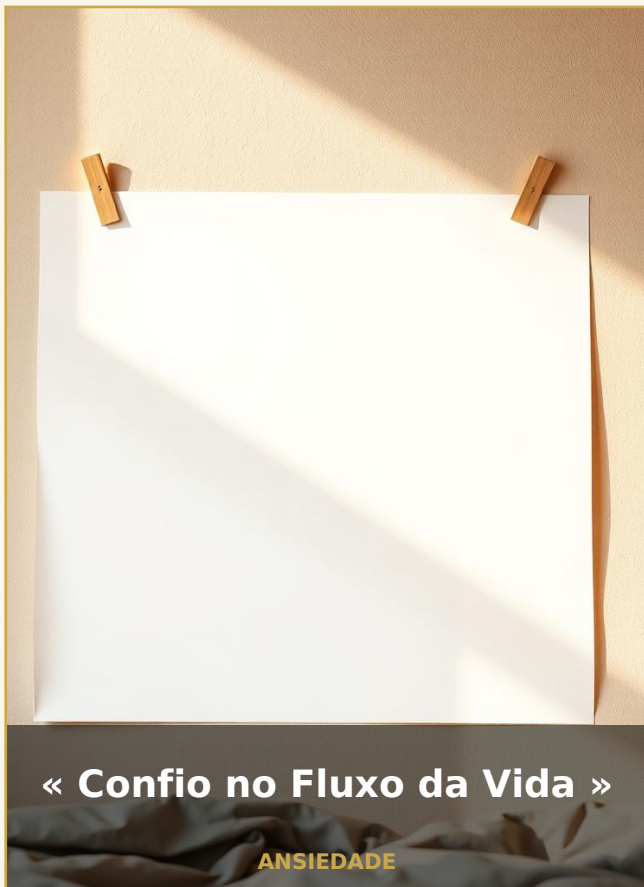
Microbiota modula comportamento ansioso via nervo vago, ácidos graxos de cadeia curta e neurotransmissores periféricos.

04. Cafeína (JAD 2010)

Doses > 400 mg/dia precipitam ataques de pânico em predispostos e mantêm transtorno de ansiedade generalizada.

Âncora Visual — Casa

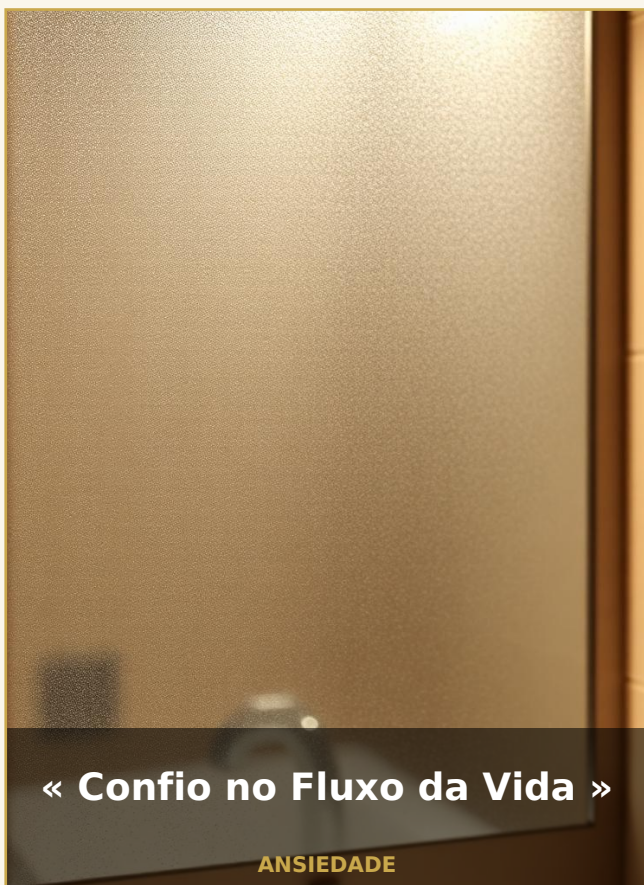
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Confio no Fluxo da Vida* »



LOUSA DO BANHO

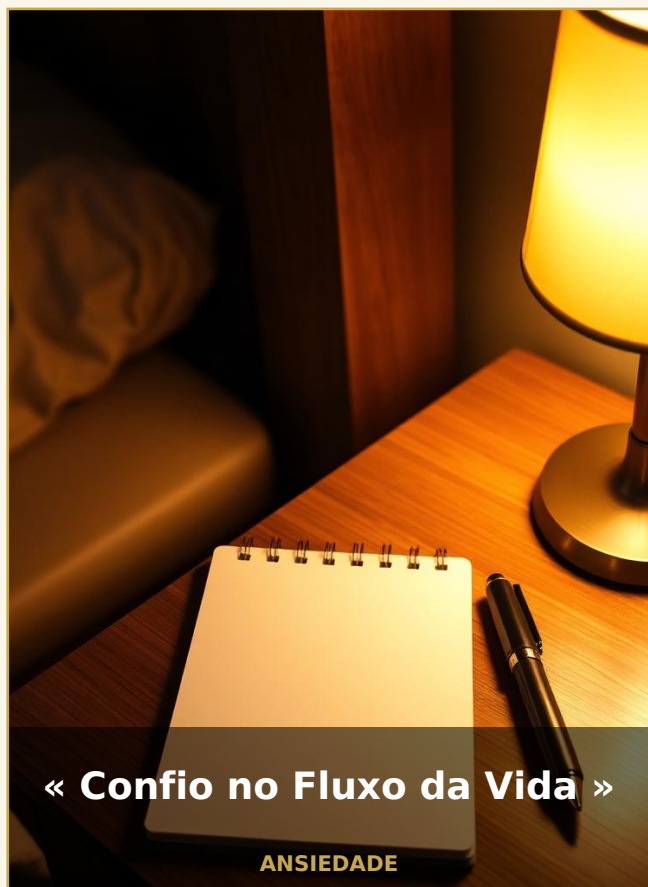
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Confio no Fluxo da Vida* »

« **Confio no Fluxo da Vida** »

Âncora Visual — Dia a Dia

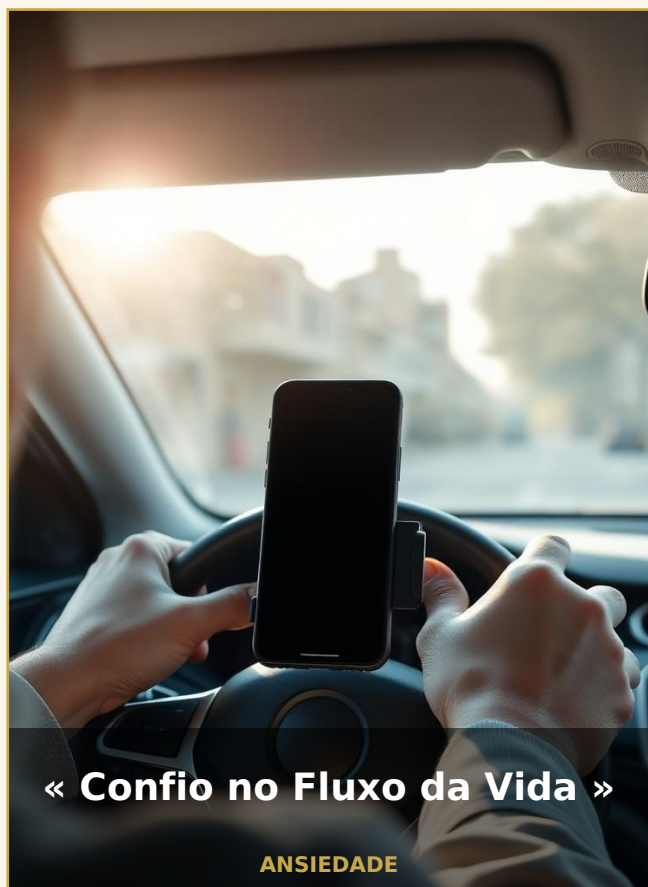
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Confio no Fluxo da Vida »



FRASE NO CARRO

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

« Confio no Fluxo da Vida »

« Confio no Fluxo da Vida »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café: ovo + abacate + aveia + frutas vermelhas. Almoço: salmão + arroz	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + chia + kiwi. Almoço: peru + lentilha + abóbora +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: tapioca pequena + queijo branco + frutas. Almoço: sardinha + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: ovo + aveia + linhaça moída. Almoço: frango + grão-de-bico +	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: smoothie (banana + aveia + iogurte + chia). Almoço: salmão + batata-doce +	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café livre saudável (proteína sempre). Almoço: feijão + arroz integral + 70%	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café: ovos mexidos + abacate + frutas vermelhas. Almoço: peixe + leguminosa +	<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

« Confio no Fluxo da Vida » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use álcool como ansiolítico — rebote piora ansiedade em 6-12h.
2. Não tome 3+ cafés ou energéticos depois das 12h — sabota sono e dispara cortisol.
3. Não pule café da manhã proteico — hipoglicemia funcional dispara ataques de pânico.
4. Não corte carboidrato a zero — triptofano precisa de insulina para entrar no cérebro.
5. Não confie em « shot natural » industrializado com cafeína oculta — leia rótulos.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Ataques de pânico recorrentes (palpitação, falta de ar, medo de morrer) — avaliação psiquiátrica.
- Ansiedade interfere em trabalho, sono, relacionamento por > 6 meses — terapia + medicação se necessário.
- Ansiedade + insônia crônica + perda de peso involuntária — investigar tireoide (TSH, T4 livre).
- Uso diário de álcool ou benzodiazepínico — desmame supervisionado

Este documento não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
EPA e ansiedade (Su et al., JAMA Network Open 2018)

JAMA

Meta-análise: EPA reduz sintomas ansiosos em adultos.

02 **CIÊNCIA**
Magnésio e ansiedade (Boyle et al., Nutrients 2017)

Nutrients

Revisão: magnésio modula eixo HPA e tem efeito ansiolítico.

03 **CIÊNCIA**
Microbiota e ansiedade (Foster & Neufeld, Trends Neurosci 2013)

Trends Neurosci

Eixo intestino-cérebro modula comportamento ansioso.

04 **CIÊNCIA**
Cafeína e transtornos de ansiedade (Lara, J Alzheimers Dis 2010)

JAD

Cafeína > 400 mg/dia precipita e mantém ansiedade.

05 **MEDICINA**
Diretriz da Associação Brasileira de Psiquiatria — Ansiedade

ABP

Padrão clínico brasileiro.

06 **NUTRIÇÃO**
The Anxiety Solution

Chloe Brotheridge

Nutrição, sono, microbiota.

07 **NUTRIÇÃO**
How Not to Die

Michael Greger

Plantas, fibra e saúde mental.

08 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Saúde cerebral e longevidade.

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

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Depressão — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Confio no Fluxo da Vida** » Adquira os próximos volumes da coleção.