

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · REUMATOLOGIA & NUTRIÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA



ARTRITE REUMATOIDE

QUE ALIMENTOS COMER?

A inflamação que dói na articulação começa no prato. Cortar gatilhos e comer anti-inflamatório de verdade muda o curso da doença.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Artrite Reumatoide? Marque com sua caneta.

1. Você come peixe gordo 3x ou mais por semana? sim não

2. Tem cúrcuma + pimenta-do-reino na cozinha (e usa)? sim não

3. Consome folhas verde-escuras todos os dias? sim não

4. Usa azeite extravirgem cru (não para fritar) diariamente? sim não

5. Toma chá verde ou chá de gengibre 1-2x ao dia? sim não

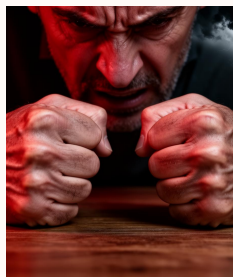
6. Come embutido (presunto, salame) mais de 2x/sem? sim não

7. Bebe refrigerante ou suco industrializado todo dia? 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 Ultraprocessado diário (biscoito, salgadinho)

Sódio, açúcar e gordura trans alimentam IL-6 e TNF- α . Articulação inflama mais e dói pior pela manhã.



02 Óleos vegetais ricos em ômega-6 (soja, milho)

Desbalanço ômega-6/ômega-3 dispara prostaglandinas inflamatórias. Frituras frequentes pioram rigidez matinal.



03 Açúcar adicionado e farinha branca em excesso

Picos de glicose ativam AGEs, que se ligam a colágeno e cartilagem — dor articular e fadiga aumentam.



04 Carne vermelha processada todos os dias

Nitratos + heme + sódio elevam marcadores inflamatórios e pioram artrite em estudos prospectivos.



05 Álcool diário + tabagismo

Álcool deprime fígado e bile, tabagismo aumenta autoanticorpos (anti-CCP) — combo péssimo para AR.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Peixes gordos 3x/sem (ômega-3 EPA+DHA: salmão)

Reduz rigidez matinal e número de articulações dolorosas. Meta: 2-4g de EPA+DHA/dia (ensaio em AR).

02

Cúrcuma fresca ou em pó (1-3g/dia) + pimenta-do-diabo

Curcumina inibe NF-κB. Combinada com piperina + azeite, a biodisponibilidade sobe em até 20x.

03

Folhas verde-escuras e crucíferas diárias (couve, brócolis)

Sulforafano e folato modulam inflamação e metilação. Mínimo 2 punhados/dia, sempre.

04

Azeite extravirgem (2-3 colheres/dia, cru) + oleaginosas

Oleocantal age como ibuprofeno natural. Castanha, amêndoa e noz fornecem magnésio e ômega-3 vegetal.

05

Frutas vermelhas, gengibre e chá verde diários

Antocianinas, gingeróis e EGCG reduzem PCR e IL-6. Combo direto contra o « fogo silencioso » da AR.

A FRASE QUE CURA

« Eu Gosto do Meu Jeito »

A inflamação que dói na articulação começa no prato. Cortar gatilhos e comer anti-inflamatório de verdade muda o curso da doença.

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

“Trocava biscoito recheado por aveia + frutas vermelhas, comecei sardinha 3x por semana, cúrcuma com pimenta-do-reino e azeite cru no almoço. Em 8 semanas a rigidez matinal caiu de 90 min para uns 15 min. A reumato reduziu corticoide e a PCR despencou. Comida certa não é placebo.”

— L.A., 47 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Ômega-3 e dor em AR (Goldberg & Katz, Pain 2007)

Meta-análise: 2,7g/dia de EPA+DHA por 12+ semanas reduz dor articular, rigidez matinal e uso de AINE em pacientes com AR ativa.

02. Dieta mediterrânea (Skoldstam et al., Ann Rheum Dis

12 semanas de dieta mediterrânea reduziram atividade da AR (DAS28), dor e melhoraram função física vs dieta ocidental controle.

03. Curcumina vs diclofenaco (Chandran & Goel, Phytothe

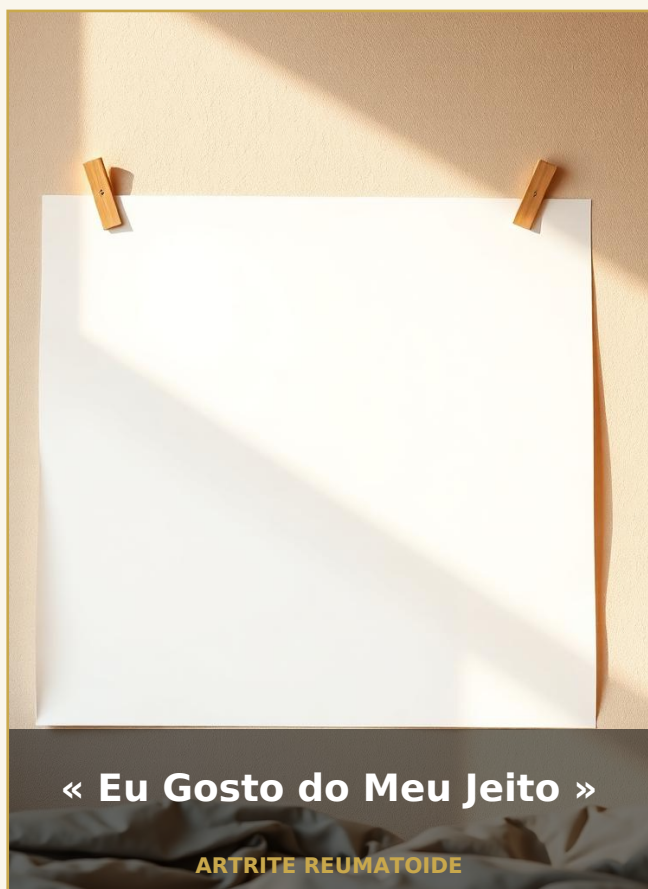
500mg de curcumina 2x/dia foi não-inferior ao diclofenaco em reduzir DAS28 em 8 semanas — com menos efeitos colaterais GI.

04. Ultraprocessado e PCR (Lane et al., BMJ 2024)

Consumo elevado de ultraprocessado eleva PCR, IL-6 e risco de doença autoimune em coortes prospectivas grandes.

Âncora Visual — Casa

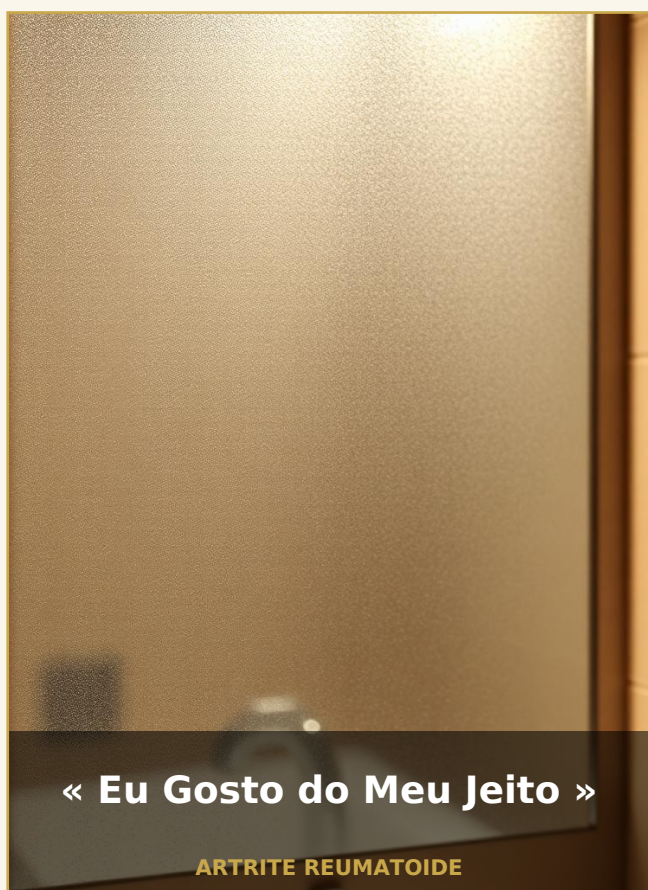
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Eu Gosto do Meu Jeito* »



LOUSA DO BANHO

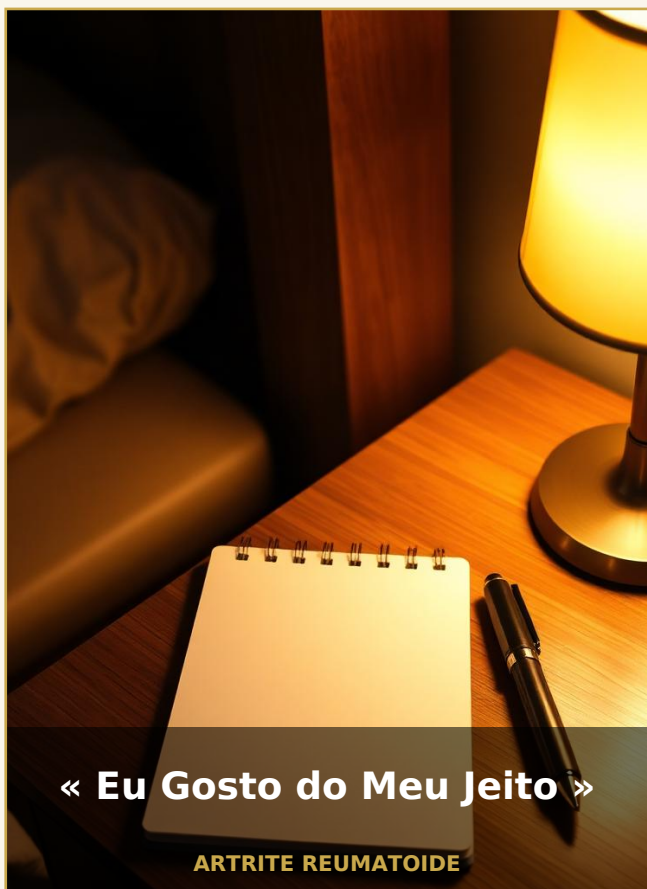
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Eu Gosto do Meu Jeito* »

« *Eu Gosto do Meu Jeito* »

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.

« *Eu Gosto do Meu Jeito* »



FRASE NO CARRO

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

« *Eu Gosto do Meu Jeito* »

« **Eu Gosto do Meu Jeito** »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café: ovo + abacate + chá verde. Almoço: salmão + arroz integral + brócolis no	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + chia + frutas vermelhas. Almoço: frango com cúrcuma	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: aveia + banana + canela + 10g cacau 70%. Almoço: sardinha +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: omelete com espinafre + tomate. Almoço: peixe branco + lentilha + folhas	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: pão integral + queijo branco + chá de gengibre. Almoço: atum + grão-de-bico	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café livre saudável (zero ultraprocessado). Almoço: peixe assado + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café: tapioca pequena + ovo + abacate. Almoço: carne magra eventual + couve +	<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

« Eu Gosto do Meu Jeito » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não interrompa metotrexato, biológico ou corticoide por conta própria — risco de surto grave.
2. Não confie em « cura milagrosa pela dieta » sem reumatologista — alimentação é coadjuvante, não
3. Não exagere em jejum prolongado sem orientação se está em uso de imunossupressor.
4. Não use sal rosa « à vontade » imaginando ser saudável — sódio é sódio, e inflama.
5. Não troque óleo de peixe por chia/linhaça achando que é igual — conversão de ALA→EPA é baixa.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Articulação muito quente, vermelha, com febre — pode ser surto ou infecção.
- Perda rápida de peso, sudorese noturna ou falta de ar nova — investigar comorbidade.
- Rigidez matinal piorando por semanas mesmo com tratamento — ajuste medicamentoso.
- Dor no peito, tosse persistente ou sintoma novo durante uso de biológico

Este ebook não substitui consulta médica.

emergência.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Artrite Reumatoide (SBR) 2024

Sociedade Brasileira de Reumatologia

Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA**
Mediterranean diet and RA (Skoldstam et al., 2003)

Ann Rheum Dis

Dieta mediterrânea reduziu atividade da AR.

03 **CIÊNCIA**
Omega-3 in RA (Goldberg & Katz, 2007)

Pain

Meta-análise: EPA+DHA reduz dor e rigidez.

04 **CIÊNCIA**
Curcumin and inflammation (Hewlings & Kalman, 2017)

Foods

Curcumina inibe NF-κB e melhora marcadores inflamatórios.

05 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Medicina preventiva e inflamação crônica.

06 **NUTRIÇÃO**
How Not to Die

Michael Greger

Capítulos sobre doenças autoimunes e dieta.

07 **NUTRIÇÃO**
The Inflammation Spectrum

Will Cole

Identificar gatilhos alimentares pessoais.

08 **CIÊNCIA**
Ultra-processed food and inflammation (Lane et al., 2024)

BMJ

Ultraprocessado aumenta marcadores inflamatórios.

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

Artrite Reumatoide — Que Pensamentos Ter?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Artrite Reumatoide — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Doença Autoimune — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Fibromialgia — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Eu Gosto do Meu Jeito** » Adquirar os próximos volumes da coleção.