

ALIMENTOS SOB MEDIDA

© 2023 DR. WALTER PIN · GASTROENTEROLOGIA · NUTRIÇÃO FUNCIONAL DIGESTIVA

A

# AZIA/REFLUXO

## QUE ALIMENTOS COMER?

*A azia não é « estômago fraco » — é volume, gordura, álcool e horário errado pressionando o esfíncter. O prato decide.*

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Azia/Refluxo? Marque com sua caneta.

1. Você janta pelo menos 3 horas antes de deitar?  sim  não

2. Sua cabeceira da cama está elevada 15 cm?  sim  não

3. Mastiga cada garfada 20-30 vezes?  sim  não

4. Mantém porções pequenas e refeições frequentes?  sim  não

5. Toma café em jejum (sem ter comido nada antes)?  sim  não

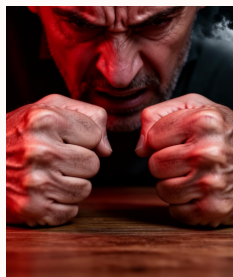
6. Consome bebida alcoólica mais de 1x/sem?  sim  não

7. Já fez diário alimentar para identificar gatilhos pessoais?  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 Refeição volumosa, gordurosa e tarde da noite

Esvaziamento gástrico lento + deitar = refluxo garantido. Pior gatilho noturno.



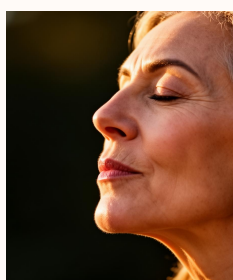
## 02 Café em jejum, álcool, refrigerante, energia

Relaxam o esfíncter inferior do esôfago (EIE) e aumentam acidez direta.



## 03 Frituras, ultraprocessado, embutido, queijo

Gordura relaxa EIE, retarda esvaziamento e aumenta refluxo pós-prandial.



## 04 Picante, hortelã, chocolate e cítrico em qu

Gatilhos individuais — anotar diário alimentar é o melhor exame.



## 05 Comer rápido, mastigar mal, beber muito l

Aumenta volume gástrico e pressão intra-abdominal — refluxo facilitado.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## **Refeições pequenas, frequentes e calmas (5-6x/dia)**

Mantém estômago parcialmente vazio e reduz refluxo. Mastigar 20-30x cada garfada.

**02**

## **Última refeição 3 horas antes de deitar + cabeceira elevada**

Reduz episódios noturnos em 60-70%. Hábito de maior custo-benefício.

**03**

## **Chá de gengibre, camomila e erva-doce após refeição**

Pró-cinético natural (gengibre) + relaxante esofágico (camomila). Substitui café pós-prandial.

**04**

## **Proteína magra (frango, peixe branco, ovo cozido)**

Esvaziamento gástrico ágil e baixa demanda ácida. Base anti-refluxo.

**05**

## **Banana madura, melão, maçã, mamão, aveia, batata-doce**

Baixo gatilho, fibra solúvel, pH amigável. Cardápio padrão dos 21 dias iniciais.

## A FRASE QUE CURA

# « Deixo Fluir »

*A azia não é « estômago fraco » — é volume, gordura, álcool e horário errado pressionando o esfíncter. O prato decide.*

## 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

*“Refluxo diário há 3 anos, omeprazol viciado. Comecei a jantar 19h, elevei cabeceira 15 cm, cortei álcool e café noturno, comecei chá de camomila. Em 6 semanas reduzi o omeprazol pela metade com orientação do gastro, e em 4 meses estou só usando em crises raras.”*

— P.L., 48 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## **01. Estilo de vida e DRGE (Arch Intern Med 2006)**

Revisão sistemática: elevação de cabeceira e refeição precoce têm evidência consistente para reduzir refluxo.

## **02. Dieta mediterrânea vs IBP (JAMA OTO 2017)**

Em 6 semanas, dieta mediterrânea + água alcalina foi equivalente a IBP para refluxo laringofaríngeo.

## **03. Perda de peso e refluxo (Obesity 2013)**

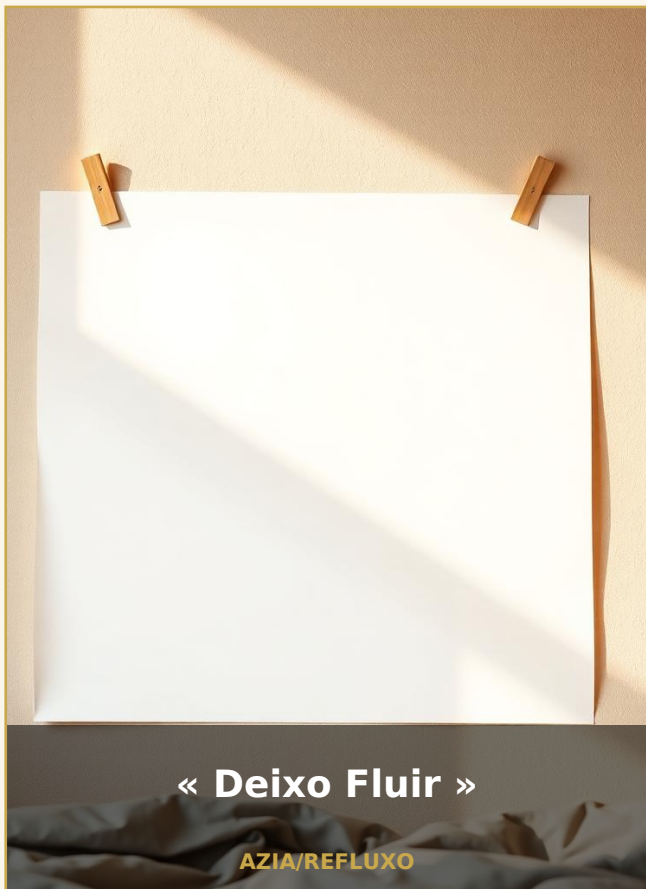
Cada redução de 3,5 kg/m<sup>2</sup> no IMC reduz refluxo em ~40% — relação dose-resposta clara.

## **04. Gengibre e esvaziamento gástrico (Eur J Gastroentero**

Gengibre acelera esvaziamento gástrico em ~25%, atuando como pró-cinético natural sem efeitos colaterais centrais.

# Âncora Visual — Casa

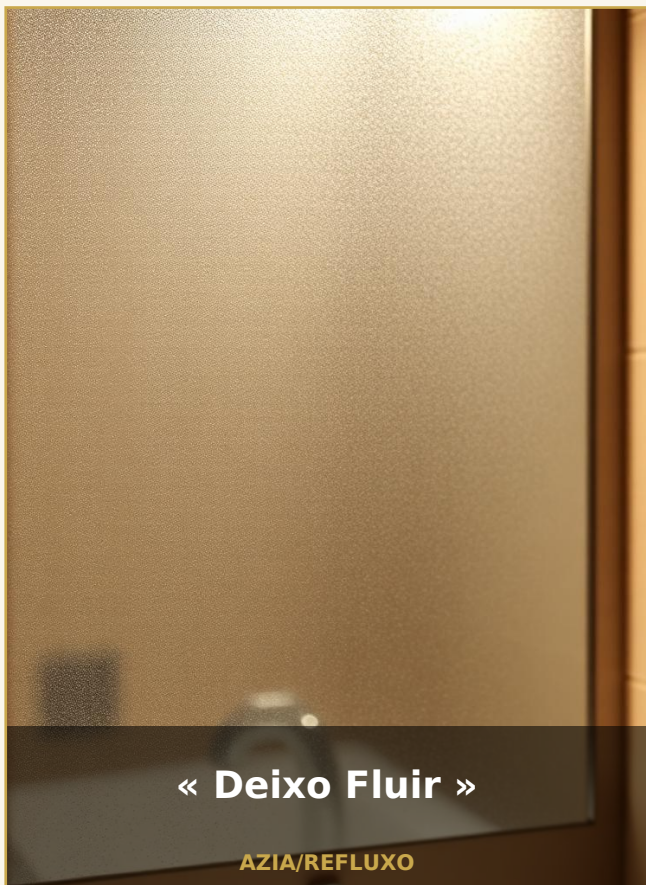
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Deixo Fluir »



## LOUSA DO BANHO

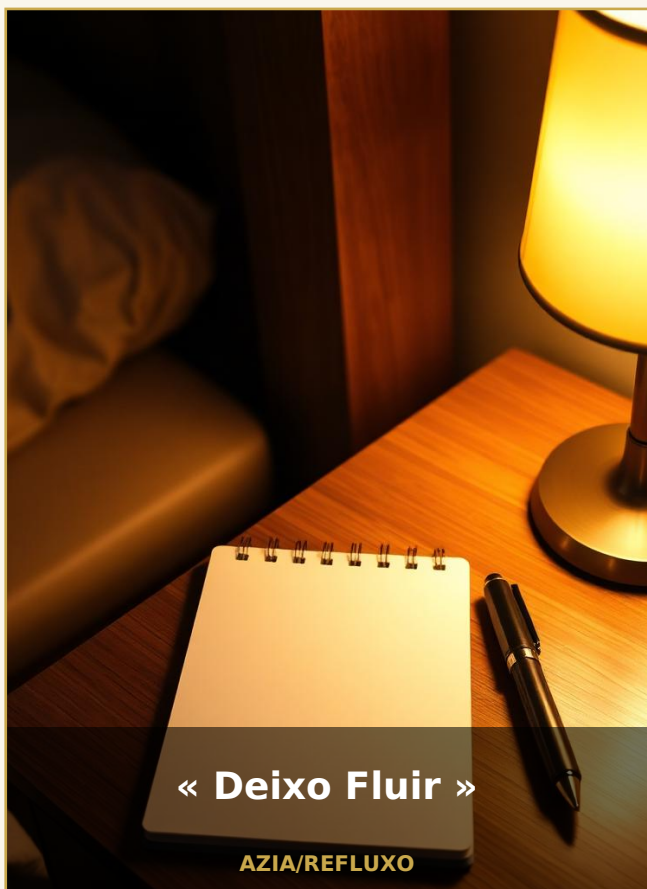
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Deixo Fluir »

« Deixo Fluir »

# 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.**

« Deixo Fluir »



## FRASE NO CARRO

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

« Deixo Fluir »

« Deixo Fluir »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Café: aveia + banana + chá de camomila. Almoço: frango + arroz + brócolis +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café: ovo cozido + pão integral. Almoço: peixe branco + batata-doce + abobrinha.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Café: mingau de aveia + maçã. Almoço: peito de frango + quinoa + chuchu. Janta:	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Café: tapioca pequena + queijo branco. Almoço: frango + arroz + cenoura. Janta:	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Café: iogurte natural + banana. Almoço: peixe + batata cozida + brócolis. Janta	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Café: omelete + pão integral. Almoço: ovo + arroz + legumes cozidos. Janta leve:	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Café: aveia + mamão. Almoço: peixe + batata-doce + abobrinha. Janta: sopa	<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

**« Deixo Fluir » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ⚠️ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não deite ou faça siesta logo após a refeição — espere 2-3 horas.
2. Não use refrigerante, energético ou bebida gasosa para « digerir ».
3. Não combine remédio para refluxo + AINE (ibuprofeno, diclofenaco) sem orientação — agride
4. Não suspenda omeprazol abruptamente — efeito rebote. Desmame com médico.
5. Não confie em « antiácido toda hora » — esconde sintoma, não trata causa.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Disfagia (engolir difícil) ou odinofagia (dor ao engolir) — endoscopia urgente.
- Emagrecimento sem causa, anemia, vômito com sangue, fezes pretas — emergência.
- Refluxo diário por mais de 8 semanas — investigar Barrett, esofagite, H. pylori.
- Tosse crônica, rouquidão matinal, asma de difícil controle — refluxo

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**  
**Diretriz Brasileira de DRGE (FBG) 2023**

*Federação Brasileira de Gastroenterologia*  
Recomendação clínica oficial brasileira.

**02** **CIÊNCIA**  
**Lifestyle and GERD (Kaltenbach et al., Arch Intern Med 2006)**

*Arch Intern Med*  
Elevação cabeceira e refeição precoce reduzem refluxo.

**03** **CIÊNCIA**  
**Mediterranean diet and GERD (Mone et al., JAMA OTO 2017)**

*JAMA Otolaryngology*  
Dieta mediterrânea comparável a IBP em refluxo laringofaríngeo.

**04** **CIÊNCIA**  
**Weight loss and reflux (Singh et al., Obesity 2013)**

*Obesity*  
Perda de peso reduz refluxo proporcionalmente ao IMC inicial.

**05** **MEDICINA**  
**Outlive**

*Peter Attia*  
Inflamação digestiva e longevidade.

**06** **NUTRIÇÃO**  
**Fiber Fueled**

*Will Bulsiewicz*  
Microbiota e digestão saudável.

**07** **NUTRIÇÃO**  
**Gut (Giulia Enders)**

*Giulia Enders*  
Fisiologia digestiva de fácil leitura.

**08** **CIÊNCIA**  
**Ginger and gastric motility (Wu et al., Eur J Gastroenterol 2008)**

*Eur J Gastroenterol*  
Gengibre acelera esvaziamento gástrico.

# 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

**Azia/Refluxo — Que Exercícios Fazer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Gastrite — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Síndrome do Intestino Irritável — Que Alimentos Comer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Deixo Fluir** »

Adquira os próximos volumes da coleção.