



# BURSITE, O QUE FAZER?

*Os 5 tipos · protocolo SOS de 7 dias para sair da dor · suplementos que reduzem  
inflamação · reabilitação que NÃO trava · 2 polêmicas, 7 frases e dicas que ninguém te conta.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>O <u>que</u> é bursite · os 5 tipos que dão 90% das consultas</b> .....	4
02	<b><u>Protocolo</u> PIN SOS 7 dias · sair da dor aguda sem opióide</b> .....	6
03	<b>Os 6 <u>anti-inflamatórios</u> naturais com EVIDÊNCIA real</b> .....	8
04	<b><u>Reabilitação</u> ativa · os exercícios que CURAM (e os que travam)</b> .....	10
05	<b><u>Exames</u> que pedem (e os que NÃO precisam) · quando infiltrar</b> .....	12
06	<b>2 <u>polêmicas</u> que ninguém te conta · e o que o Dr. PIN faz</b> .....	14
07	<b>12 <u>dicas</u> que você nunca ouviu · prevenir recidiva pra sempre</b> .....	16



capítulos clínicos · diagnóstico, SOS 7 dias, anti-inflamatórios naturais, reabilitação, exames, polêmicas e frases

# Como usar este eBook

---

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

## **EM 30 SEGUNDOS**

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

## **DOSE**

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

## **EXAME**

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

## **ALARME VERMELHO**

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

## **DR. PIN RECOMENDA**

Decisão prática que faria com paciente do consultório.