

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · UROLOGIA & NEFROLOGIA

C

CÁLCULO RENAL

QUE PENSAMENTOS TER?

A pedra no rim é o aviso. A vida sem água é a causa. A mudança é o tratamento.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Cálculo Renal? Marque com sua caneta.

1. Bebe menos de 1,5L de água por dia? sim não

2. Já teve cólica renal pelo menos 1 vez? sim não

3. Tem histórico familiar de cálculo? sim não

4. Consome muito sal, embutido ou ultraprocessado? sim não

5. Toma suplemento de cálcio ou vit C em alta dose? sim não

6. Tem urina escura na maior parte do dia? sim não

7. Após cálculo, nunca investigou a causa? 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 Bebe pouca água

Vive de café, refrigerante e cerveja. Urina concentrada cria cristal.

02 Acha que cálculo « passa e acabou »

Não investiga a causa. Recidiva em 50% dos casos em 5 anos.

03 Toma analgésico em todas as crises

Sem fazer estudo metabólico para evitar a próxima.

04 Come muito sódio e proteína animal

Aumenta cálcio e ácido úrico na urina.

05 Cortou cálcio achando que ajuda

Cálcio dietético baixo aumenta absorção de oxalato — piora o cálculo.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Bebo 2,5-3L de água por dia

Urina clara como água de coco. Volume \geq 2L/dia previne cálculo.

02

Reduzo sódio para 2g/dia

Menos sal de mesa, menos ultraprocessado. Cálcio urinário cai junto.

03

Mantenho cálcio dietético (1000mg/dia)

Pelos alimentos — ele se liga ao oxalato no intestino e o elimina.

04

Faço estudo metabólico após segunda crise

Urina 24h, cálcio, oxalato, ácido úrico, citrato. Trato a causa específica.

05

Movimento ajuda eliminação

Caminhada e atividade física aceleram passagem do cálculo pequeno.

A FRASE QUE CURA

« Me desfaço dos problemas do passado »

A pedra no rim é o aviso. A vida sem água é a causa. A mudança é o tratamento.

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

“3 cólicas renais em 5 anos. Tomava analgésico e seguia a vida. Após a terceira, fiz urina 24h: cálcio alto + citrato baixo + volume urinário baixo. Mudei: 3L de água, sódio baixo, limão na água, citrato de potássio. 4 anos sem cálculo. O mantra « Bebo Água Como Quem Bebe Vida » virou identidade.”

— F.G., 48 anos — paciente Dr. PIN

« Me desfaço dos problemas do passado »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Volume urinário > 2L reduz recidiva em 50%

Borghesi et al., J Urol — 5 anos de seguimento.

02. Dieta DASH reduz cálculo em 40-45%

Taylor et al., Clin J Am Soc Nephrol — frutas, vegetais, lácteos.

03. Sódio < 2,3g/dia reduz cálcio urinário em 30%

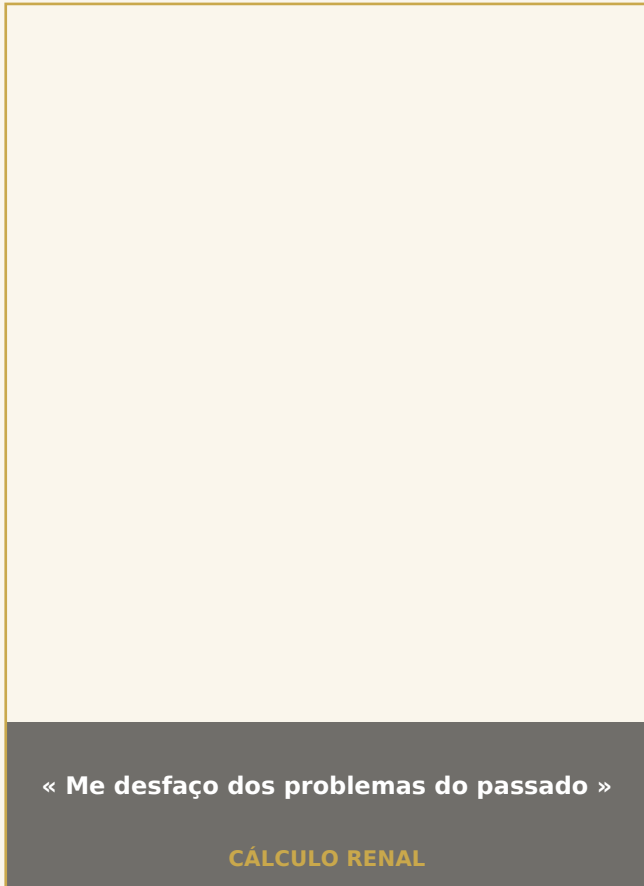
Pesquisas em cálculo de cálcio.

04. Citrato de potássio previne cálculo recorrente

Pinheiro et al., Cochrane — em pacientes com citrato urinário baixo.

Âncora Visual — Casa

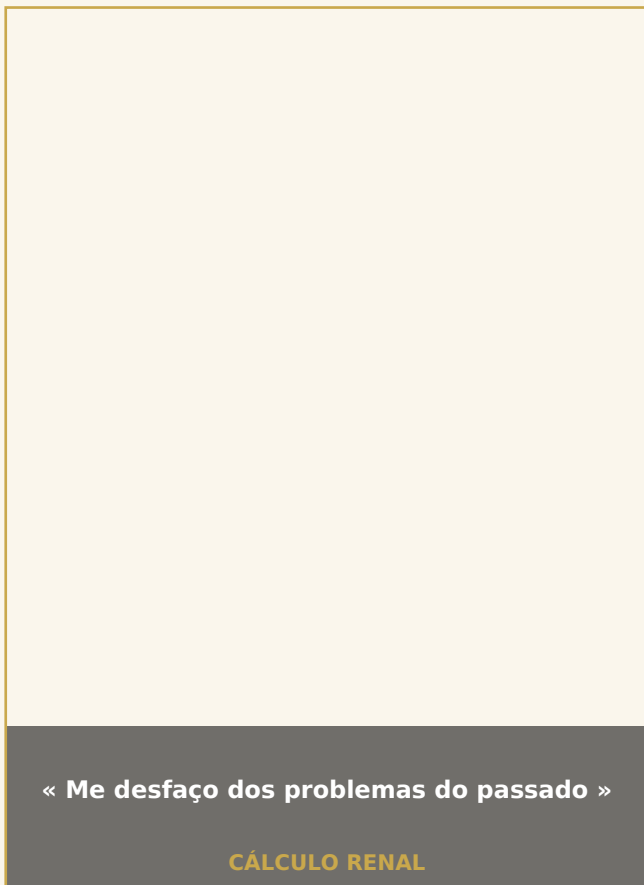
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Me desfaço dos problemas do passado »



LOUSA DO BANHO

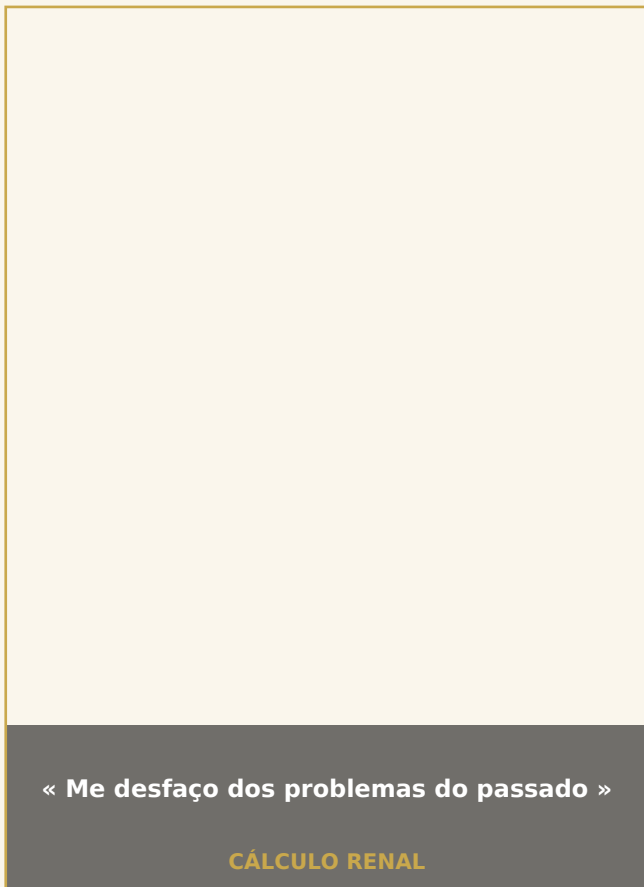
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Me desfaço dos problemas do passado »

« Me desfaço dos problemas do passado »

Âncora Visual — Dia a Dia

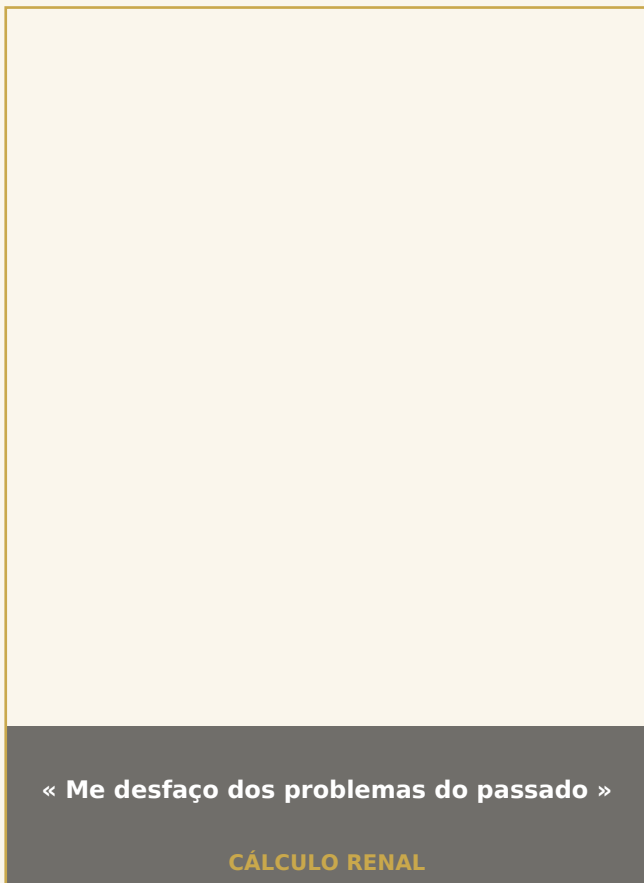
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Me desfaço dos problemas do passado »



FRASE NO CARRO

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

« Me desfaço dos problemas do passado »

« Me desfaço dos problemas do passado »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Bebo Água Como Quem Bebe Vida » dez vezes. Marque garrafa de 2,5L para o dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Esvazie o saleiro. Cozinhe sem sal extra. Tempere com limão, alho, ervas.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Inclua 1 limão espremido na água do dia. Citrato natural protege contra cálculo.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Pesquise alimentos ricos em oxalato (espinafre, beterraba, chocolate, amendoim). Reduza, não elimine.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Caminhe 30 min. Movimento facilita eliminação.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Inclua laticínio na refeição (iogurte, queijo) — cálcio dietético protege.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque urologia + urina 24h se já teve crise.	<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

« Me desfaço dos problemas do passado » — repita até virar você.

« Me desfaço dos problemas do passado »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não corte cálcio da dieta — piora cálculo de oxalato.
2. Não use vit C em alta dose (>1g/dia) — vira oxalato no rim.
3. Não ignore sangue na urina — pode ser cálculo, pedra ou tumor.
4. Não force « passar pedra » sem analgesia — risco de obstrução e infecção.
5. Não confie em « chá quebra-pedra » sem evidência — alguns são tóxicos para rim.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor lombar súbita irradiando para virilha — cólica renal.
- Febre + dor lombar + cálculo conhecido — pode ser pielonefrite obstrutiva (emergência).
- Sangue na urina sem causa óbvia.
- Vômito intenso ou impossibilidade de urinar.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
The Kidney Stone Diet
Jill Harris
Plano alimentar baseado em evidência.

02 **MEDICINA**
The Kidney Disease Solution
Duncan Capicchiano
Visão integrativa da saúde renal.

03 **MENTE & CORPO**
Quench
Dana Cohen
Hidratação verdadeira além do « 8 copos ».

04 **CIÊNCIA**
Como Não Morrer
Michael Greger
Dieta protetora renal e sódio.

05 **CIÊNCIA**
Salt Sugar Fat
Michael Moss
Por que comemos tanto sódio sem perceber.

06 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
Disciplina diária da hidratação e moderação.

07 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits
James Clear
Garrafa visível = hábito sustentado.

08 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio
Sêneca
Pequenos prazeres diários — beber água como ritual.

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

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hepatite — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

ITU — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Me desfaço dos problemas do passado »