

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NEUROLOGIA & MEDICINA ANTI-INFLAMATÓRIA



CEFALEIA

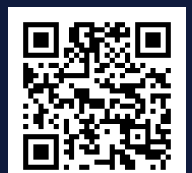
QUE ALIMENTOS COMER?

Magnésio, hidratação e horário fixo de refeição valem mais que analgésico crônico. Cabeça boa começa no prato.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Cefaleia? Marque com sua caneta.

1. Você faz 3 refeições principais em horários fixos todos os dias? sim não

2. Mantém cafeína em dose estável (1-2 cafés, mesmo horário)? sim não

3. Consome folhas verdes e oleaginosas (magnésio) diariamente? sim não

4. Bebe pelo menos 30 ml/kg de água por dia? sim não

5. Tem peixe gordo no prato 2x ou mais por semana? sim não

6. Já fez diário de cefaleia para identificar gatilhos alimentares? sim não

7. Consome álcool, queijo envelhecido ou ultraprocessado mais de 2x/sem? 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 Pular refeição, jejum prolongado, hipoglicemia

Queda glicêmica dispara cefaleia em até 30% dos pacientes — gatilho campeão.



02 Cafeína em excesso ou irregular (efeito sa

Cafeína trata em dose certa, mas oscilação (muito num dia, zero no outro) dispara dor.



03 Álcool (vinho tinto, cerveja), queijos envel

Tiramina, sulfitos e nitrito disparam crise. Gatilhos clássicos da migrânea.



04 Glutamato monossódico, adoçante asparta

Aditivos disparam crise em subgrupo significativo de migranosos.



05 Desidratação crônica (menos de 30 ml/kg/d

Reduz volume plasmático e perfusão — cefaleia pulsátil ao final do dia.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Magnésio alimentar diário (folhas verdes, sementes)

Reduz frequência de migrânea em estudos randomizados. Meta: 400-600 mg/dia (alimento + suplemento se necessário).

02

Refeições em horários fixos (3 principais + 2 lanches)

Estabilidade glicêmica é prevenção primária de cefaleia em hipoglicemia reativa.

03

Peixes gordos 2-3×/sem (ômega-3 EPA+DHA) + a

Anti-inflamatório, reduz frequência de cefaleia em ensaios clínicos recentes.

04

Hidratação consistente: 30-35 ml/kg/dia + eletrólitos

Manter urina amarelo-claro. Garrafa de 500 ml por turno do dia ajuda.

05

Cafeína em dose fixa e moderada (1-2 cafés/dia, s

Evita rebote por privação. Suspender é pior que manter dose estável.

A FRASE QUE CURA

« Busco a Paz e Solto Preocupações »

Magnésio, hidratação e horário fixo de refeição valem mais que analgésico crônico. Cabeça boa começa no prato.

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

“Cefaleia 3-4x/sem, vivia de dipirona. Estabilizei refeições no mesmo horário, comecei magnésio quelato 400 mg/dia, oleaginosas no lanche, salmão 2x/sem e 2,5 L de água. Em 8 semanas a frequência caiu para 1x/sem e o analgésico virou exceção. Cabeça boa começou na cozinha.”

— C.B., 42 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Magnésio e migrânea (Cephalalgia 1996)

RCT clássico: magnésio 600 mg/dia por 12 semanas reduziu frequência de migrânea em ~42% vs placebo. Mecanismo: estabilização da hiperexcitabilidade

02. Riboflavina e migrânea (Neurology 1998)

B2 400 mg/dia reduziu frequência de crises em 50% em 3 meses — atua no metabolismo energético mitocondrial cerebral.

03. Ômega-3 e cefaleia (BMJ 2021)

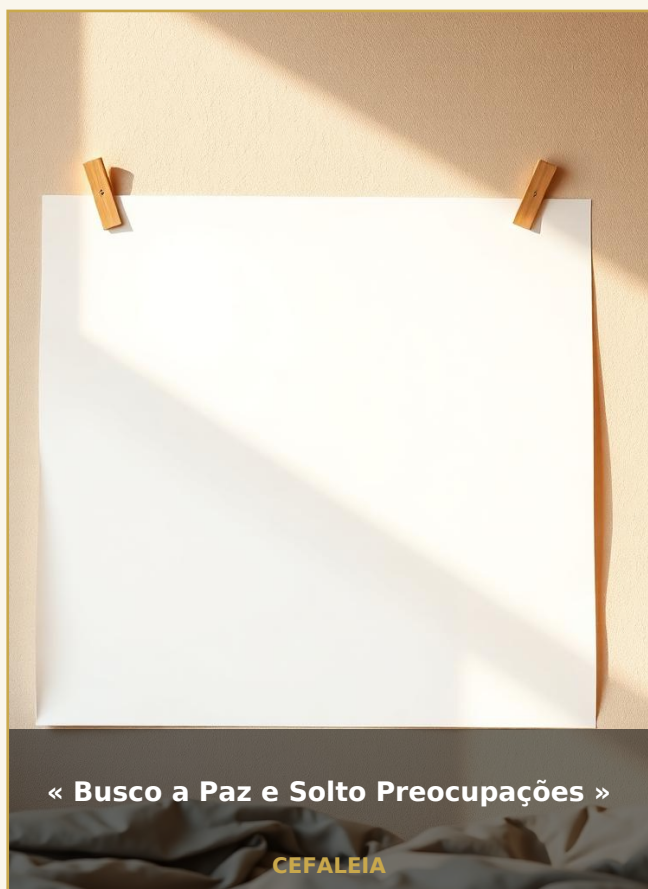
Dieta rica em ômega-3 e baixa em ômega-6 reduziu cefaleia em 30-40% em RCT com 182 pacientes.

04. Gatilhos alimentares (Headache 2014)

Mapeamento sistemático: jejum, álcool, cafeína irregular, chocolate, queijo envelhecido e MSG são os gatilhos alimentares mais consistentes.

Âncora Visual — Casa

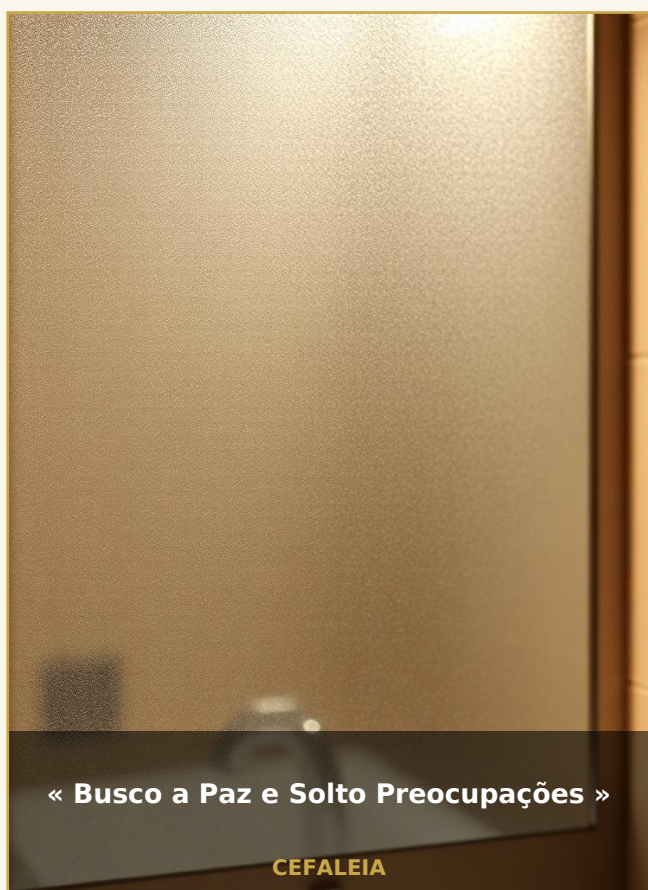
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Busco a Paz e Solto Preocupações* »



LOUSA DO BANHO

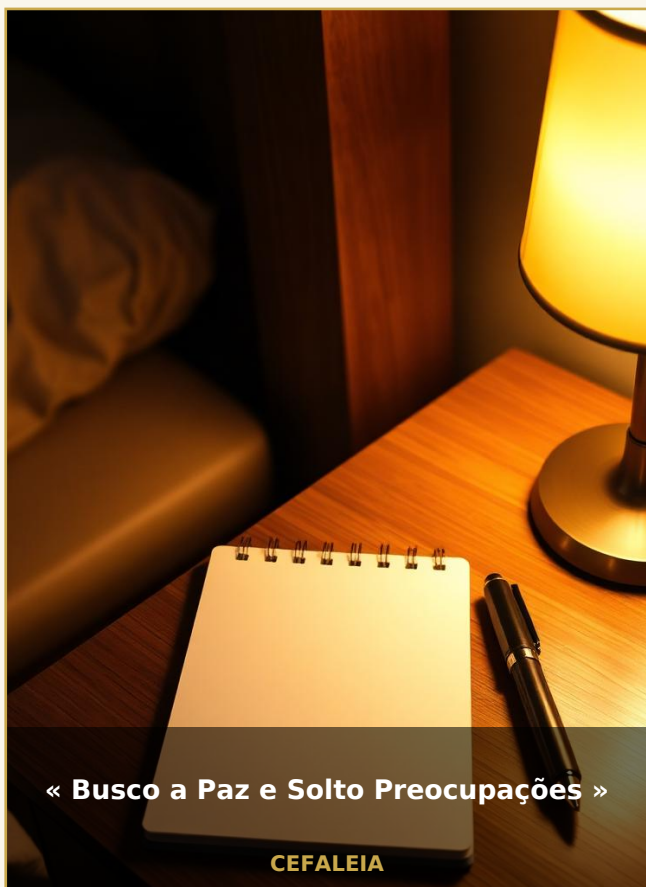
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Busco a Paz e Solto Preocupações* »

« *Busco a Paz e Solto Preocupações* »

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.

« *Busco a Paz e Solto Preocupações* »



FRASE NO CARRO

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

« *Busco a Paz e Solto Preocupações* »

« *Busco a Paz e Solto Preocupações* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café (com cafeína fixa): aveia + banana + 1 punhado de castanha. Almoço: salmão +	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + chia + banana. Almoço: frango + batata-doce + brócolis +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: ovo mexido + abacate + pão integral. Almoço: peixe branco + quinoa +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: aveia + cacau 70% + banana. Almoço: lentilha + arroz + folhas + azeite.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: tapioca pequena + queijo branco fresco + chá. Almoço: peixe + batata +	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café livre saudável (sem queijo envelhecido). Almoço: salmão + arroz	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café: omelete com espinafre + abacate. Almoço: grão-de-bico + folhas + azeite +	<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

« Busco a Paz e Solto Preocupações » — repita até virar você.

« Busco a Paz e Solto Preocupações »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠️ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não pule refeição — hipoglicemia é o gatilho mais subestimado.
- 2.** Não suspenda cafeína de uma vez — rebote brutal. Reduza em semanas se necessário.
- 3.** Não use analgésico mais de 10 dias/mês — vira cefaleia por uso excessivo de medicamento
- 4.** Não confie em « só vinho tinto » em dia de crise — álcool em qualquer forma dispara.
- 5.** Não troque diagnóstico — cefaleia nova ou diferente em > 50 anos exige investigação.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Cefaleia em trovoada (dor súbita máxima em segundos) — emergência (suspeita de HSA).
- Cefaleia + febre alta + rigidez de nuca — emergência (suspeita de meningite).
- Cefaleia + déficit neurológico (fraqueza, fala alterada, visão) — emergência.
- Cefaleia diária por mais de 15 dias/mês, padrão novo após 50 anos, ou despertar à noite investigar.

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 Cefaleias (ABN) 2024**

Academia Brasileira de Neurologia

Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA** **Magnesium and migraine (Peikert et al., Cephalalgia 1996)**

Cephalalgia

RCT: magnésio 600 mg/dia reduz frequência de migrânea em ~42%.

03 **CIÊNCIA** **Riboflavin and migraine (Schoenen et al., Neurology 1998)**

Neurology

B2 400 mg/dia reduz frequência de migrânea.

04 **CIÊNCIA** **Omega-3 and headache (Ramsden et al., BMJ 2021)**

BMJ

Dieta rica em ômega-3 reduz frequência e intensidade de cefaleia.

05 **CIÊNCIA** **Migraine triggers (Pavlovic et al., Headache 2014)**

Headache

Mapa de gatilhos alimentares e ambientais.

06 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia

Saúde metabólica e cerebral.

07 **NEUROCIÊNCIA** **Why We Sleep**

Matthew Walker

Sono e cefaleia.

08 **MEDICINA** **Headache: Wolff's**

Silberstein et al.

Texto-referência em cefaleias.

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

Cefaleia — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Enxaqueca — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Busco a Paz e Solto Preocupações » Adquirá os próximos volumes da coleção.