

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · ENDOCRINOLOGIA DA MULHER & NUTRIÇÃO DA TRANSIÇÃO



CLIMATÉRIO

QUE ALIMENTOS COMER?

*Calor, insônia, ApoB subindo e gordura abdominal não são « idade »
— são sinais de que o prato precisa mudar de era. Comida certa
devolve energia, sono e cintura.*

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Climatério? Marque com sua caneta.

1. Você atinge 1,2 g/kg ou mais de proteína por dia? sim não

2. Consome cálcio (laticínio, sardinha, gergelim, folha) 3x ou mais ao dia? sim não

3. Sua vitamina D está acima de 30 ng/mL? sim não

4. Inclui soja, linhaça ou gergelim diariamente? sim não

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

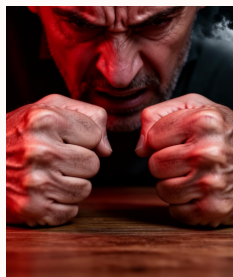
6. Mantém álcool em até 1 dose/dia, sem cafeína após 15h? sim não

7. Já fez densitometria óssea após os 45-50 anos? 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 Pouca proteína (< 1,2 g/kg/dia) — sarcopenia

Queda de estrogênio acelera perda muscular. Sem proteína, sarcopenia chega 10 anos antes.



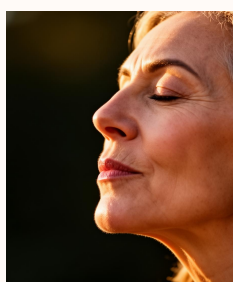
02 Açúcar, ultraprocessado e álcool diários

Pioram fogachos, insônia, ApoB e gordura visceral. Álcool dispara onda de calor.



03 Dieta sem cálcio nem vitamina D

Perda óssea acelera 2-3% ao ano nos 5 primeiros anos pós-menopausa. Fratura espreita.



04 Cafeína em excesso à tarde + jantar tarde

Pioram insônia e sudorese noturna. Cortisol descontrolado mantém gordura abdominal.



05 Sódio escondido e dieta pobre em potássio

Pressão sobe na transição. Embutido + queijo amarelo + sopa pronta = bomba vascular.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Proteína 1,4-1,6 g/kg/dia distribuída em 3-4 refeições

Preserva massa muscular, melhora composição corporal e saciedade. Ovo, peixe, frango, iogurte, leguminosa.

02

Cálcio 1.000-1.200 mg/dia (laticínio, sardinha com óleo)

Combinado a vitamina D e treino de força, freia perda óssea pós-menopausa.

03

Fitoestrogênios diários (soja fermentada, edamame)

Reduzem fogachos em 20-30% em ensaios clínicos. Sem risco oncológico em dose alimentar.

04

Peixes gordos 2-3x/sem + azeite extravirgem cru

Ômega-3 e polifenóis reduzem inflamação, ApoB e risco cardiovascular pós-menopausa.

05

Dieta mediterrânea + DASH com cores e fibras (20g fibra/dia)

Padrão de referência: humor, sono, pressão, glicemia e perfil lipídico melhoram em conjunto.

A FRASE QUE CURA

« Eu Aceito Meu Poder »

Calor, insônia, ApoB subindo e gordura abdominal não são « idade » — são sinais de que o prato precisa mudar de era. Comida certa devolve energia, sono e cintura.

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

“47 anos, fogacho 8x/dia, dormia mal, ApoB 124 e 6 kg a mais em 1 ano. Subi proteína para 1,5 g/kg, entrei com linhaça, edamame, sardinha 3x/sem e cortei álcool diário. Em 4 meses o fogacho caiu para 1-2x/dia, sono voltou, ApoB 91 e a cintura abriu 6 cm. Climatério virou transição lúcida.”

— L.A., 47 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Isoflavonas e fogachos (Menopause 2012)

Meta-análise de 19 RCTs: 30-80 mg/dia de isoflavonas de soja reduziram frequência e intensidade de fogachos em ~20-30% em 12 semanas.

02. Proteína e sarcopenia (JAMDA 2013)

Consenso PROT-AGE: 1,2-1,5 g/kg/dia distribuída em 3-4 refeições preserva massa magra na mulher pós-menopausa.

03. Mediterrânea e menopausa (Maturitas 2020)

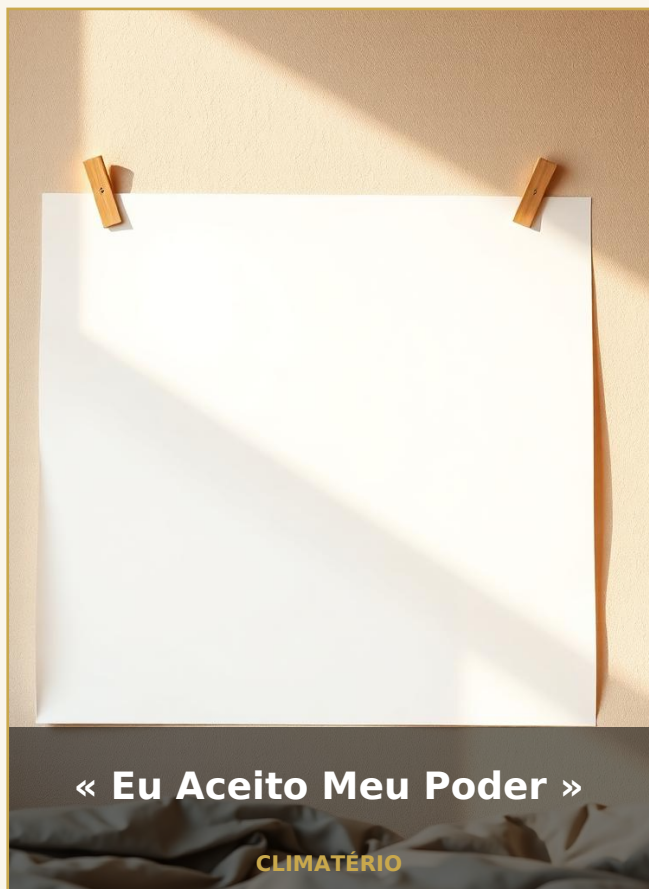
Revisão sistemática: adesão à dieta mediterrânea reduz sintomas vasomotores, melhora humor e baixa risco cardiovascular pós-menopausa.

04. Cálcio + vitamina D + treino (Lancet 2014)

Tríade essencial pós-menopausa: cálcio 1.000-1.200 mg/dia + 25-OH-D > 30 + treino de força reduz fratura osteoporótica em 30-50%.

Âncora Visual — Casa

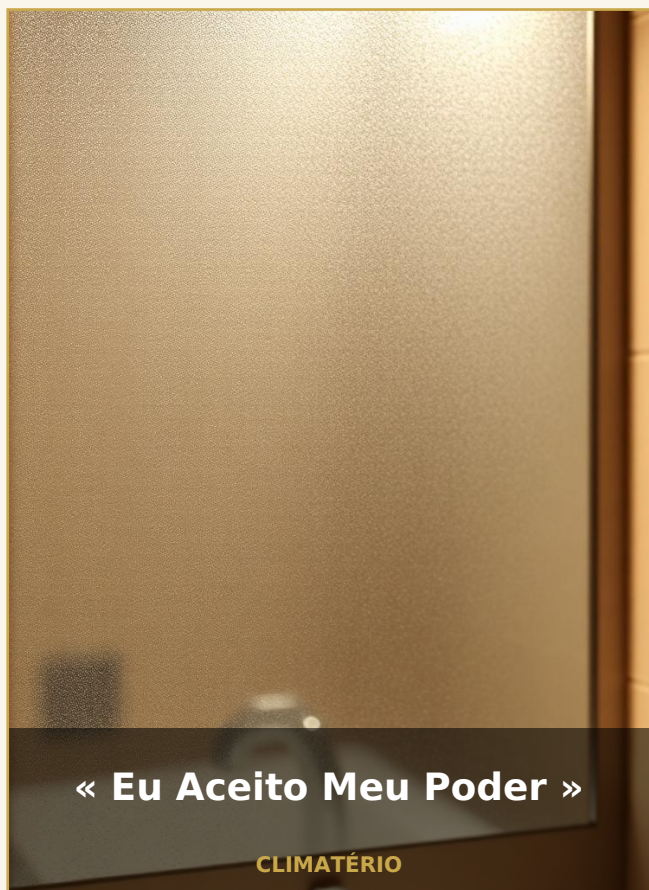
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Eu Aceito Meu Poder* »



LOUSA DO BANHO

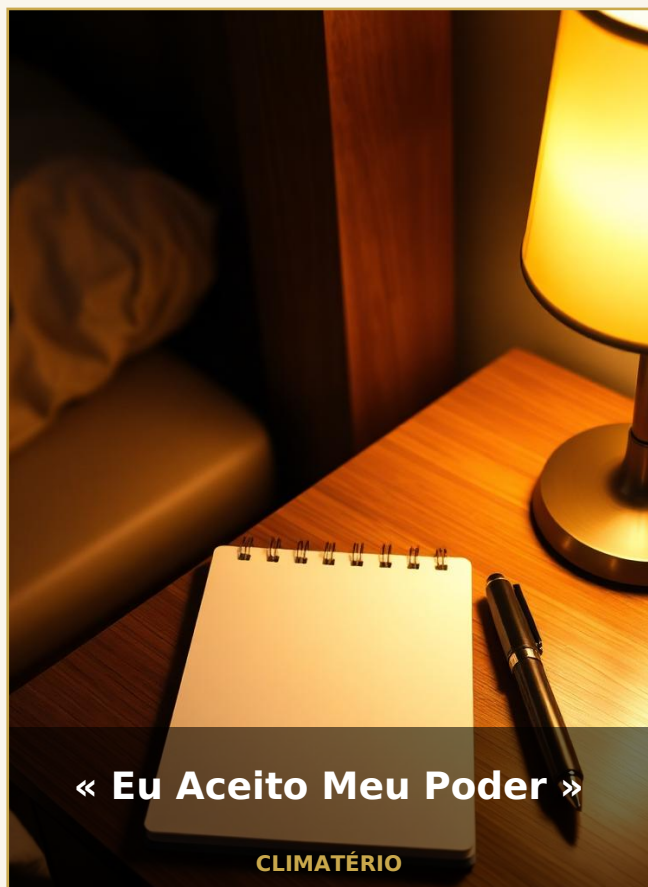
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Eu Aceito Meu Poder* »

« *Eu Aceito Meu Poder* »

Âncora Visual — Dia a Dia

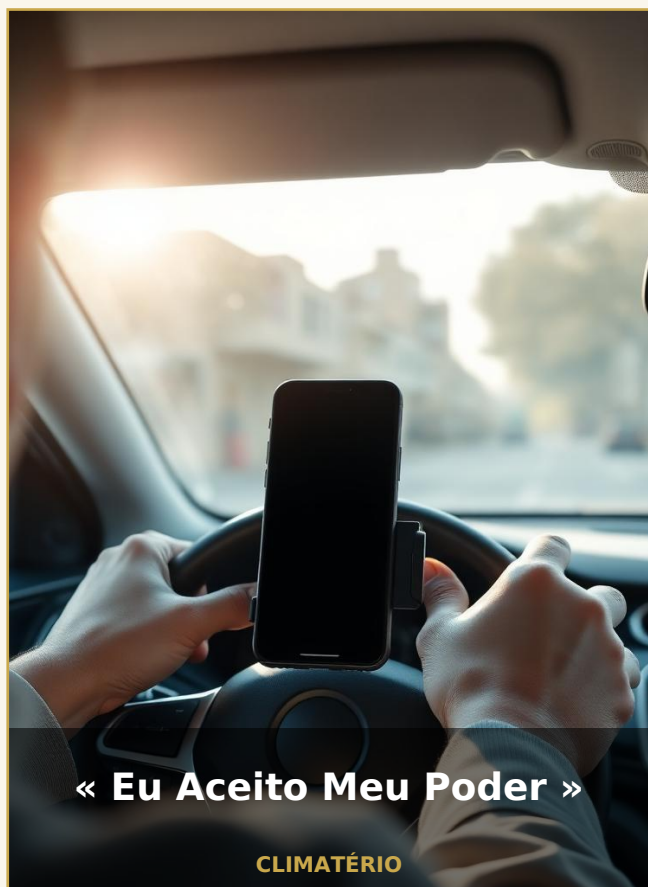
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Eu Aceito Meu Poder* »



FRASE NO CARRO

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

« *Eu Aceito Meu Poder* »

« *Eu Aceito Meu Poder* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café: iogurte natural + linhaça moída + frutas vermelhas. Almoço: salmão + arroz	<input type="checkbox"/>
		FIZ
TERÇA	Café: ovo mexido + abacate + pão integral. Almoço: frango + edamame +	<input type="checkbox"/>
		FIZ
QUARTA	Café: aveia + gergelim + banana. Almoço: sardinha com espinha + arroz integral +	<input type="checkbox"/>
		FIZ
QUINTA	Café: iogurte + nozes + frutas vermelhas. Almoço: tofu refogado + brócolis + arroz	<input type="checkbox"/>
		FIZ
SEXTA	Café: tapioca pequena + queijo branco + chá verde. Almoço: peixe branco +	<input type="checkbox"/>
		FIZ
SÁBADO	Café livre saudável (zero ultraprocessado). Almoço: peixe + arroz integral + 70%	<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

« Eu Aceito Meu Poder » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não corte carboidrato a zero — piora sono, humor e libera mais cortisol.
2. Não confie em « vinhozinho à noite » — álcool dispara fogacho e insônia.
3. Não pule jantar nem coma tarde demais — sintoma vasomotor agrava.
4. Não use isoflavona em megadose sem orientação se tem câncer hormônio-dependente.
5. Não troque cálcio por suplemento de farmácia sem ver vitamina D, K2 e magnésio.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Fogacho intenso, insônia rebelde ou humor depressivo — discutir TRH com ginecologista.
- Sangramento pós-menopausa (após 1 ano sem menstruar) — investigação imediata.
- Densitometria com osteopenia/osteoporose — protocolo de reposição + treino + dieta.
- ApoB > 100, glicemia em jejum > 100 ou pressão > 130×80 — avaliação

cardiometabólica. Este eppd não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Climatério (FEBRASGO) 2024

FEBRASGO

Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **MEDICINA**
The Menopause Manifesto

Jen Gunter

Manual moderno baseado em evidência.

03 **CIÊNCIA**
Soy isoflavones and hot flashes (Taku et al., Menopause 2012)

Menopause

Meta-análise: isoflavonas reduzem fogachos em 20-30%.

04 **CIÊNCIA**
Protein and sarcopenia in menopause (Bauer, JAMDA 2013)

JAMDA

1,2-1,5 g/kg de proteína preserva massa magra.

05 **CIÊNCIA**
Mediterranean diet and menopause (Cano et al., Maturitas 2020)

Maturitas

Padrão alimentar reduz sintomas e risco cardiovascular.

06 **CIÊNCIA**
Calcium and bone in menopause (Reid, Lancet 2014)

Lancet

Cálcio alimentar + vitamina D + força são base anti-osteoporose.

07 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Saúde cardiovascular e metabólica da mulher madura.

08 **MEDICINA**
Estrogen Matters

Bluming & Tavris

Revisão crítica do papel do estrogênio.

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

Climatério — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Menopausa — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Osteoporose — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Eu Aceito Meu Poder** »

Adquira os próximos volumes da coleção.