

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · OFTALMOLOGIA & NUTRIÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA OCULAR



CONJUNTIVITE

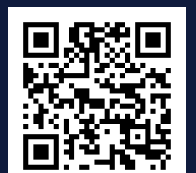
QUE ALIMENTOS COMER?

Olho vermelho não se trata só com colírio. Vitamina A, ômega-3, zinco e hidratação curam de dentro pra fora — e prolongam o efeito do médico.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Conjuntivite? Marque com sua caneta.

1. Você come fígado, ovo, cenoura ou folhas verde-escuras com regularidade? sim não

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

3. Inclui frutas cítricas/kiwi/frutas vermelhas diariamente? sim não

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

5. Mantém álcool em até 1 dose/dia e evita tabaco? sim não

6. Lava as mãos antes de tocar o rosto/olhos? sim não

7. Já fez avaliação oftalmológica nos últimos 12 meses? 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 Dieta pobre em vitamina A (sem fígado, ovo)
Vitamina A é estrutural da córnea e da conjuntiva — deficiência piora cura.



02 Ultraprocessado, gordura trans e açúcar d
Inflamação sistêmica piora qualquer mucosa, inclusive ocular.



03 Pouco ômega-3 + muito ômega-6 industrial
Razão alta de ômega-6 alimenta inflamação. Lágrima fica mais pobre e olho mais seco.



04 Desidratação crônica + cafeína em excesso
Olho seco amplifica irritação alérgica e infecciosa. Lágrima depende de água.



05 Álcool diário + tabaco + ambiente fumacento
Vasodilatam conjuntiva, irritam mucosa, atrasam cura e pioram alergia ocular.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Vitamina A diária (fígado 1x/sem, ovo, cenoura, a

Estrutural de córnea e conjuntiva. Carotenoides protegem mucosa ocular.

02

Ômega-3 EPA+DHA (sardinha/salmão/cavala 2-3x

Melhora qualidade da lágrima, reduz olho seco e inflamação conjuntival.

03

Zinco alimentar (ostras, semente de abóbora, car

Cofator de cicatrização e imunidade local. Acelera resolução.

04

Vitamina C + flavonoides (frutas cítricas, kiwi, fru

Antioxidantes reduzem dano oxidativo e estabilizam vaso conjuntival.

05

Hidratação 30-35 ml/kg/dia + alimentos « molhad

Lágrima é 98% água. Sem hidratação, qualquer inflamação ocular piora.

A FRASE QUE CURA

« Julgo Com Cuidado »

Olho vermelho não se trata só com colírio. Vitamina A, ômega-3, zinco e hidratação curam de dentro pra fora — e prolongam o efeito do médico.

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

“Tinha conjuntivite alérgica 4-5x/ano, vivia de colírio. Subi vitamina A (cenoura, ovo, abóbora), entrei com sardinha 3x/sem e 2,5 L de água. Em 6 meses só tive 1 crise leve e o olho seco da tarde também sumiu. O colírio virou exceção.”

— R.M., 38 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. Ômega-3 e olho seco (DREAM, NEJM 2018)

Estudo randomizado que evidenciou papel do ômega-3 dietético na qualidade da lágrima e na inflamação da superfície ocular.

02. Vitamina A e córnea (Annu Rev Public Health 2008)

Revisão clássica: vitamina A é estrutural de epitélio corneano e conjuntival — sua deficiência atrasa cura e aumenta infecção.

03. Dieta e superfície ocular (Cornea 2020)

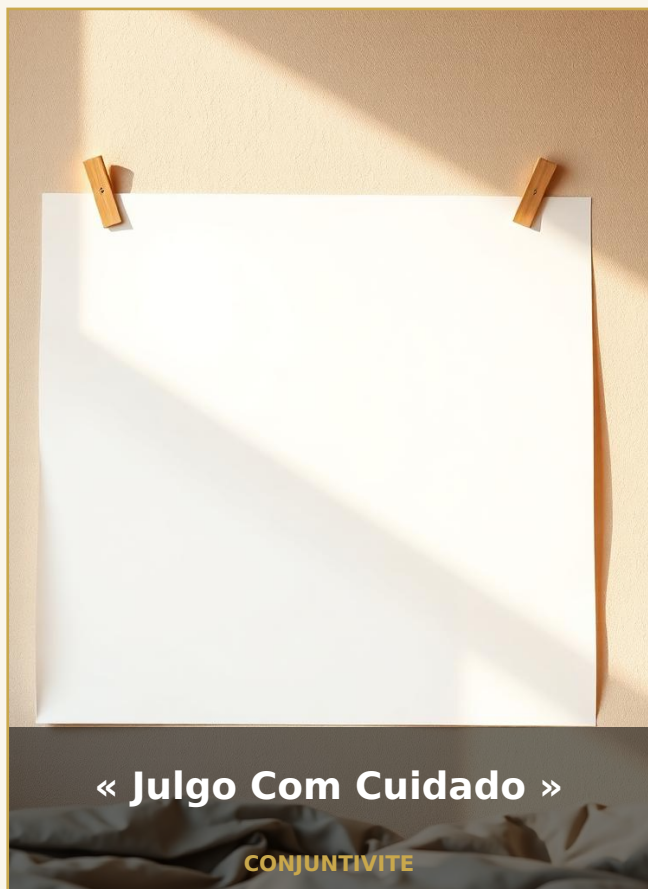
Padrões pró-inflamatórios (ultraprocessado, ômega-6 alto) associam-se a maior prevalência de olho seco e inflamação conjuntival.

04. Hidratação e filme lacrimal (Eye Contact Lens 2012)

Desidratação sistêmica reduz volume e estabilidade do filme lacrimal — amplifica sintoma de qualquer conjuntivite/alergia.

Âncora Visual — Casa

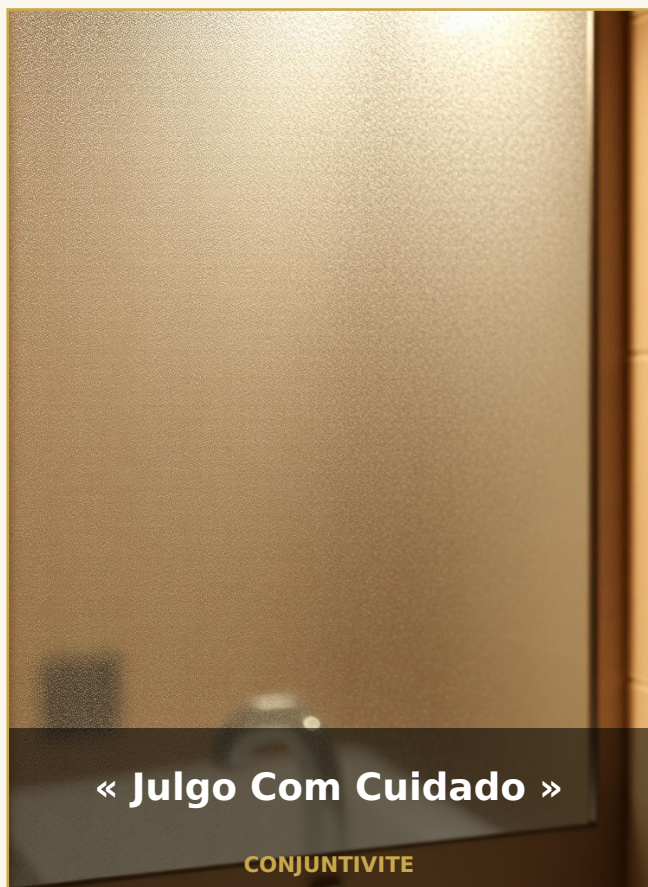
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Julgo Com Cuidado* »



LOUSA DO BANHO

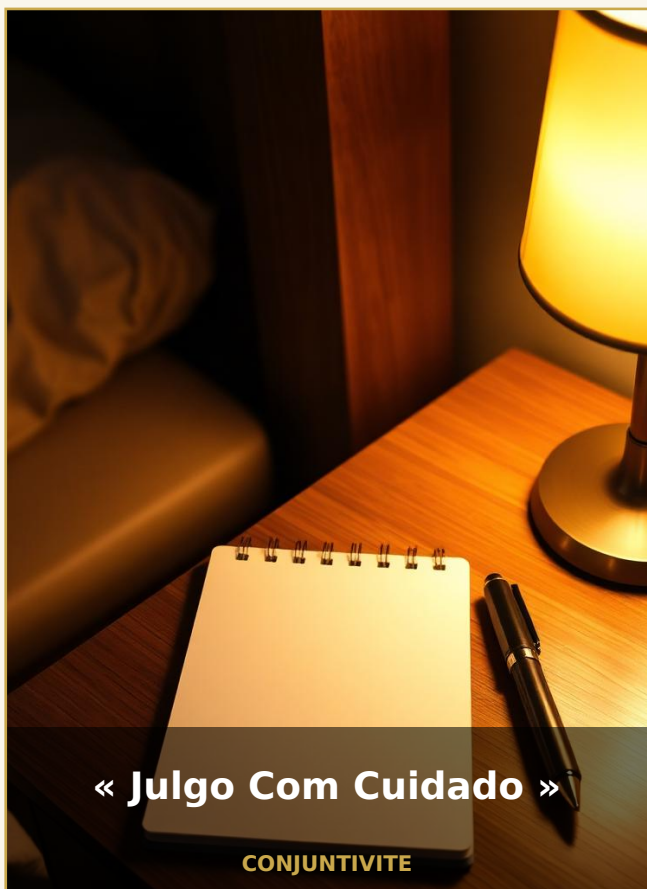
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Julgo Com Cuidado* »

« *Julgo Com Cuidado* »

Âncora Visual — Dia a Dia

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



« Julgo Com Cuidado »

CONJUNTIVITE

RITUAL DO SONO

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

« *Julgo Com Cuidado* »



« Julgo Com Cuidado »

CONJUNTIVITE

FRASE NO CARRO

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

« *Julgo Com Cuidado* »

« *Julgo Com Cuidado* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café: ovo mexido + abacate + frutas cítricas. Almoço: salmão + arroz integral +	<input type="checkbox"/>
		FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + chia + frutas vermelhas. Almoço: frango + lentilha +	<input type="checkbox"/>
		FIZ
QUARTA	Café: aveia + linhaça + banana. Almoço: sardinha + arroz integral + couve	<input type="checkbox"/>
		FIZ
QUINTA	Café: tapioca + queijo branco + frutas. Almoço: fígado de boi (1x/sem) + arroz	<input type="checkbox"/>
		FIZ
SEXTA	Café: ovo + abacate + tomate. Almoço: peixe branco + quinoa + crucíferas +	<input type="checkbox"/>
		FIZ
SÁBADO	Café livre saudável (sem ultraprocessado). Almoço: peixe + arroz integral + 70%	<input type="checkbox"/>
		FIZ
DOMINGO	Café: omelete com espinafre + abacate. Almoço: grão-de-bico + folhas + sementes	<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

« Julgo Com Cuidado » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não compartilhe toalha, lençol ou maquiagem em fase aguda — alta transmissibilidade.
- 2.** Não use colírio do « vizinho » nem antibiótico sem prescrição — alergia e resistência.
- 3.** Não esfregue o olho — piora dano epitelial e dissemina infecção.
- 4.** Não confie em « chá de camomila no olho » — risco de irritação e contaminação.
- 5.** Não pare o tratamento prescrito ao primeiro alívio — recidiva é regra.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor ocular intensa, perda de visão ou fotofobia importante — emergência oftalmológica.
- Secreção purulenta abundante, sintomas em recém-nascido — avaliação imediata.
- Não melhora em 5-7 dias, ou piora apesar do tratamento — reavaliar diagnóstico.
- Conjuntivite recorrente ou crônica — investigar alergia, olho seco, etc.

Este documento não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**

Diretriz Brasileira de Conjuntivite (CBO) 2023

Conselho Brasileiro de Oftalmologia

Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA**

Omega-3 and dry eye (Asbell et al., NEJM 2018)

NEJM

DREAM Study: ômega-3 alimentar e suplementação na saúde da lágrima.

03 **CIÊNCIA**

Vitamin A and eye health (Sommer, Annu Rev Public Health 2008)

Annu Rev Public Health

Vitamina A é estrutural da córnea e conjuntiva.

04 **CIÊNCIA**

Diet and ocular surface (Rand et al., Cornea 2020)

Cornea

Padrões alimentares e olho seco/inflamação ocular.

05 **CIÊNCIA**

Hydration and tear film (Walsh et al., Eye Contact Lens 2012)

Eye Contact Lens

Hidratação sistêmica modula filme lacrimal.

06 **MEDICINA**

Outlive

Peter Attia

Inflamação crônica e envelhecimento de mucosas.

07 **NUTRIÇÃO**

How Not to Die

Michael Greger

Plantas, antioxidantes e saúde ocular.

08 **MEDICINA**

Manual de Oftalmologia (USP)

FMUSP

Texto-referência em conjuntivite e olho externo.

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

Conjuntivite — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Alergias — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Imunidade — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Rinite — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Julgo Com Cuidado** »

Adquira os próximos volumes da coleção.