

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · GASTROENTEROLOGIA & NUTRIÇÃO DA MOTILIDADE



CONSTIPAÇÃO

QUE ALIMENTOS COMER?

Intestino preso quase nunca é « problema seu » — é fibra, água, fermentação e rotina abaixo do mínimo. Mude o prato e o trânsito muda em 2 semanas.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Constipação? Marque com sua caneta.

1. Você atinge 25 g ou mais de fibra por dia? sim não

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

3. Inclui 2 kiwis, ameixa-preta ou psyllium na rotina? sim não

4. Tem fermentado (kefir, iogurte, kombucha) 1x ou mais ao dia? sim não

5. Faz café da manhã e respeita a vontade de evacuar? sim não

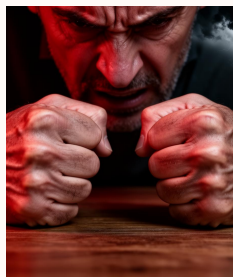
6. Já testou « banquinho de cócoras » para evacuar? sim não

7. Mantém ultraprocessado abaixo de 20% do que come? 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 Menos de 20 g de fibra/dia (pouca planta,

Fibra é estrutura do bolo fecal — sem ela, intestino esvazia mal e devagar.



02 Hidratação baixa (< 30 ml/kg/dia)

Sem água, fibra empedra. Fezes endurecem e dor para evacuar surge.



03 Ultraprocessado, queijo amarelo e farinha

Pobres em fibra e ricos em gorduras e sódio — pioram trânsito e microbiota.



04 Café excessivo + álcool + pouca água

Efeito diurético, desidratação, fezes endurecidas — círculo vicioso.



05 Comer fora de hora, pular café, ignorar ref

Quem ignora a vontade por mais de algumas semanas treina o intestino a « segurar ».

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

25-35 g de fibra/dia (folhas, leguminosa, fruta co

Mistura solúvel + insolúvel regula consistência, volume e velocidade do trânsito.

02

Fibras solúveis específicas (psyllium, aveia, chia,

Kiwi 2/dia rivaliza com psyllium em ensaios clínicos para constipação funcional.

03

Hidratação 30-35 ml/kg/dia (água, chá, sopa, frut

Fibra sem água é cimento. Com água, vira massagem intestinal.

04

Fermentados (kefir, iogurte natural, kombucha, c

Microbiota saudável produz ácidos graxos de cadeia curta — motilidade melhora.

05

Rotina circadiana: café da manhã + sentar no vas

Reflexo gastrocólico é mais forte de manhã. Reeducação intestinal funciona.

A FRASE QUE CURA

« Deixo Fluir o que Não Serve »

Intestino preso quase nunca é « problema seu » — é fibra, água, fermentação e rotina abaixo do mínimo. Mude o prato e o trânsito muda em 2 semanas.

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

“Evacuava 2x por semana com esforço, dor e laxante esporádico. Subi fibra (2 kiwis/dia, ameixa-preta, chia, feijão diário), 2,5 L de água e voltei a tomar café da manhã. Em 3 semanas o intestino voltou a funcionar todo dia, sem laxante. Mudei o prato, mudou tudo.”

— V.O., 55 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. Kiwi e constipação (AJG 2022)

RCT comparou 2 kiwis/dia vs psyllium vs prunas em constipação funcional. Kiwi aumentou frequência evacuatória e melhorou consistência com mais

02. Psyllium (Aliment Pharmacol Ther 2016)

Meta-análise: psyllium é a fibra mais consistentemente eficaz em constipação crônica funcional — aumenta frequência e amolece fezes.

03. Probióticos (AJCN 2014)

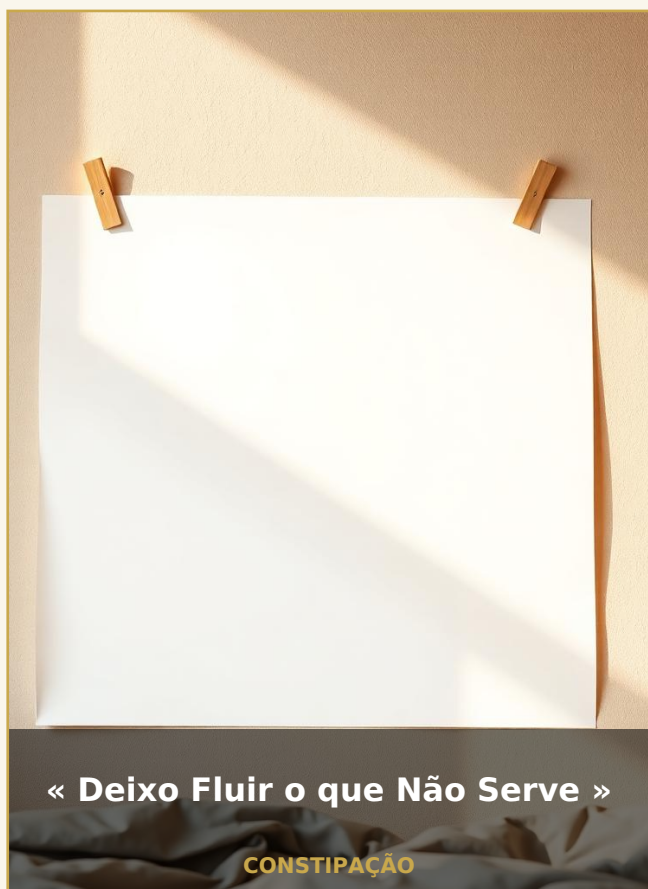
Cepas específicas (B. lactis, L. casei) aceleram trânsito colônico e aumentam frequência evacuatória em adultos com constipação funcional.

04. Fibra dietética (WJG 2012)

Meta-análise: aumentar fibra para 25-35 g/dia melhora frequência e consistência em constipação funcional, especialmente em mulheres.

Âncora Visual — Casa

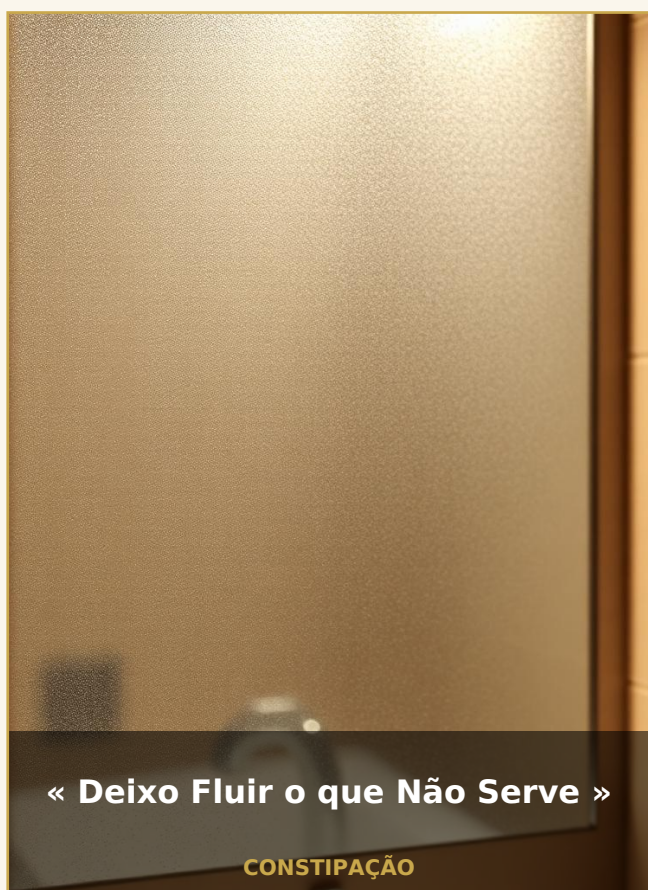
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Deixo Fluir o que Não Serve »



LOUSA DO BANHO

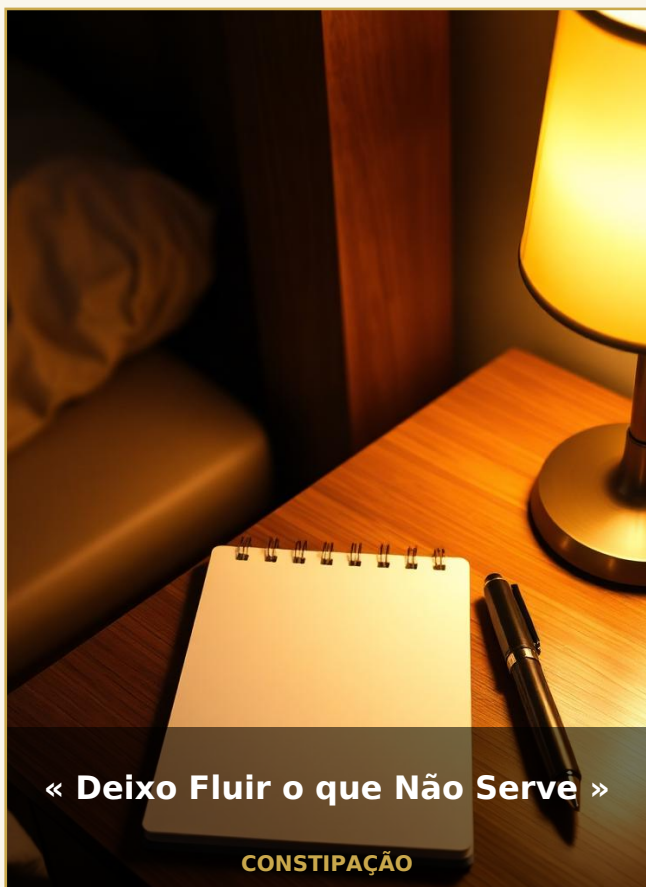
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Deixo Fluir o que Não Serve »

« Deixo Fluir o que Não Serve »

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.

« Deixo Fluir o que Não Serve »



FRASE NO CARRO

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

« Deixo Fluir o que Não Serve »

« Deixo Fluir o que Não Serve »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café: aveia + chia + kiwi + ameixa-preta. Almoço: feijão + arroz integral + couve +	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + frutas vermelhas + aveia. Almoço: lentilha + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: tapioca pequena + abacate + frutas. Almoço: grão-de-bico + folhas + abóbora	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: aveia + linhaça moída + kiwi. Almoço: feijão preto + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: ovo + abacate + frutas vermelhas. Almoço: peixe + lentilha + crucíferas.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café livre saudável (zero industrializado). Almoço: feijão + arroz integral + 70%	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café: smoothie (banana + kiwi + chia + iogurte). Almoço: grão-de-bico + folhas +	<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

« Deixo Fluir o que Não Serve » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não use laxante estimulante (sene, bisacodil) continuamente — viciante e atrofia intestino.
- 2.** Não confie em « só fibra » sem água — vira cimento, piora.
- 3.** Não pule café da manhã — perde reflexo gastrocólico mais forte do dia.
- 4.** Não ignore a vontade de evacuar — treina o intestino a segurar.
- 5.** Não corte gordura saudável a zero — bile estimula motilidade.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Constipação nova após 50 anos, sangue nas fezes, perda de peso, anemia — colonoscopia.
- Constipação com dor abdominal forte, distensão extrema, vômito — emergência.
- Constipação refratária a dieta+água+rotina por 4-6 semanas — investigação especializada.
- Uso crônico de laxante estimulante — desmame supervisionado.

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 Constipação (FBG) 2023**

Federação Brasileira de Gastroenterologia
Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA** **Kiwifruit and constipation (Bayer et al., AJG 2022)**

American Journal of Gastroenterology
RCT: 2 kiwis/dia rivalizam com psyllium em constipação funcional.

03 **CIÊNCIA** **Psyllium and constipation (Christodoulides et al., Aliment Pharmacol Ther 2016)**

Aliment Pharmacol Ther
Psyllium é fibra mais robusta para constipação crônica.

04 **CIÊNCIA** **Probiotics in constipation (Dimidi et al., AJCN 2014)**

AJCN
Probióticos específicos aceleram trânsito.

05 **CIÊNCIA** **Fiber intake and bowel function (Yang et al., World J Gastroenterol 2012)**

WJG
Fibra dietética alivia constipação funcional.

06 **NUTRIÇÃO** **Fiber Fueled**

Will Bulsiewicz
Fibra, microbiota e motilidade.

07 **NUTRIÇÃO** **How Not to Die**

Michael Greger
Plantas, fibra e intestino.

08 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia
Saúde intestinal e longevidade.

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

Constipação — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Síndrome do Intestino Irritável — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Gases — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Hemorroidas — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Deixo Fluir o que Não Serye » Adquirá os próximos volumes da coleção.