

C

# CONSTIPAÇÃO

## QUE PENSAMENTOS TER?

*O intestino preso é a vida segurada. Soltar é remédio físico e moral.*

ENGENHARIA MENTAL 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. Evacua menos de 3x por semana?  sim  não

2. Faz força excessiva ou sente que não esvaziou?  sim  não

3. Fezes endurecidas ou em « bolinhas »?  sim  não

4. Tem barriga estufada e gases frequentes?  sim  não

5. Usa laxante regularmente?  sim  não

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

7. Come menos de 3 porções de vegetal/dia?  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 Segura cocô o dia inteiro

Ignora a vontade no trabalho, segura por « não dar tempo », e o reflexo se apaga.

## 02 Não bebe água

Vive de café e refrigerante. Cólon desidrata e fezes endurecem.

## 03 Toma laxante por anos

Cólon vira preguiçoso e dependente. Quando para, não evacua mais.

## 04 Come pouco vegetal

Dieta de pão, biscoito e carne sem fibra. Intestino sem matéria, sem movimento.

## 05 Acumula tudo: emoção, raiva, perdão

O que não se solta no corpo, não se solta na vida.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## Solto o que não serve

Físico, emocional, mental. Soltar é higiene diária.

**02**

## Tenho horário fixo no banheiro

10-15 min após café da manhã. Reflexo gastro-cólico aproveitado.

**03**

## Bebo 2L de água por dia

Antes do café, entre refeições. Fezes só amolecem hidratadas.

**04**

## Como 30g de fibra por dia

Fruta com casca, vegetal, leguminosa, chia, linhaça. Pré-biótico para microbiota.

**05**

## Movimento move tudo

Caminhada 30 min, agachamento, dança — peristaltismo agradece.

## A FRASE QUE CURA

# « Deixo fluir »

*O intestino preso é a vida segurada. Soltar é remédio físico e moral.*

## 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

*“Anos de laxante diário. Barriga inchada, mau humor, pele ruim. Em 30 dias com o protocolo PIN — água, fibra, horário fixo, mantra « Solto o Que Não Serve » — meu intestino voltou ao automático. E descobri que segurava muita coisa na vida também. Soltei.”*

— C.R., 42 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## **01. Fibra 25-30g/dia reduz constipação em 70%**

Meta-análise Cochrane confirma efeito dose-dependente.

## **02. Posição de cócoras encurta o ângulo retal**

Reduz tempo no vaso e esforço (Sikirov, Dig Dis Sci).

## **03. Caminhada após refeição acelera trânsito**

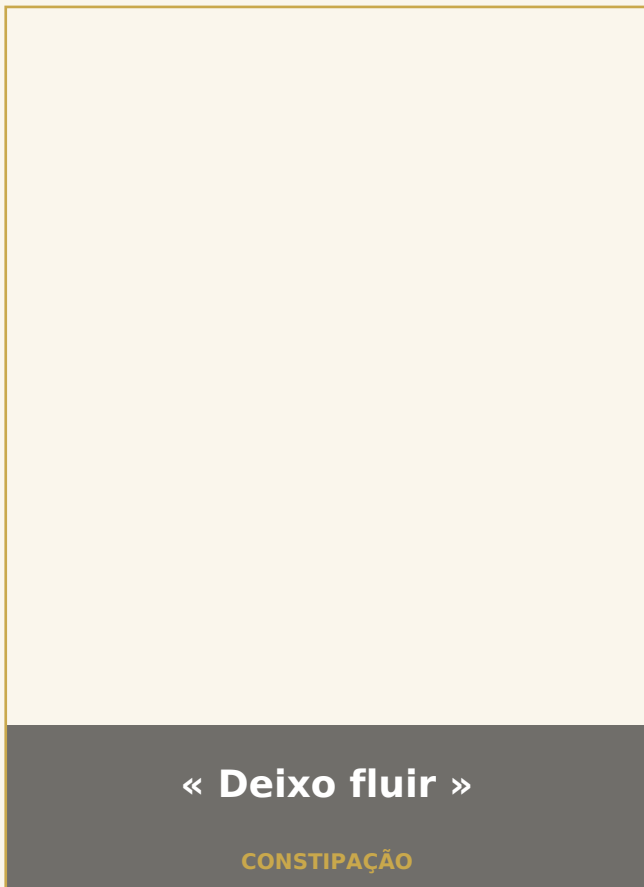
30 min reduzem tempo de trânsito colônico em até 30%.

## **04. Estresse crônico altera motilidade intestinal**

Eixo cérebro-intestino — cortisol freia peristaltismo (Mayer, UCLA).

# Âncora Visual — Casa

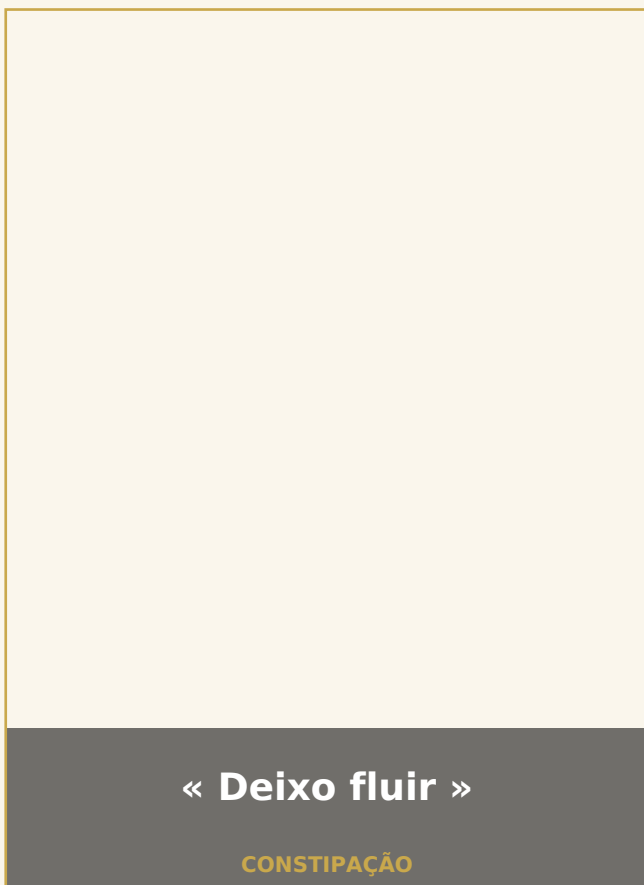
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Deixo fluir »



## LOUSA DO BANHO

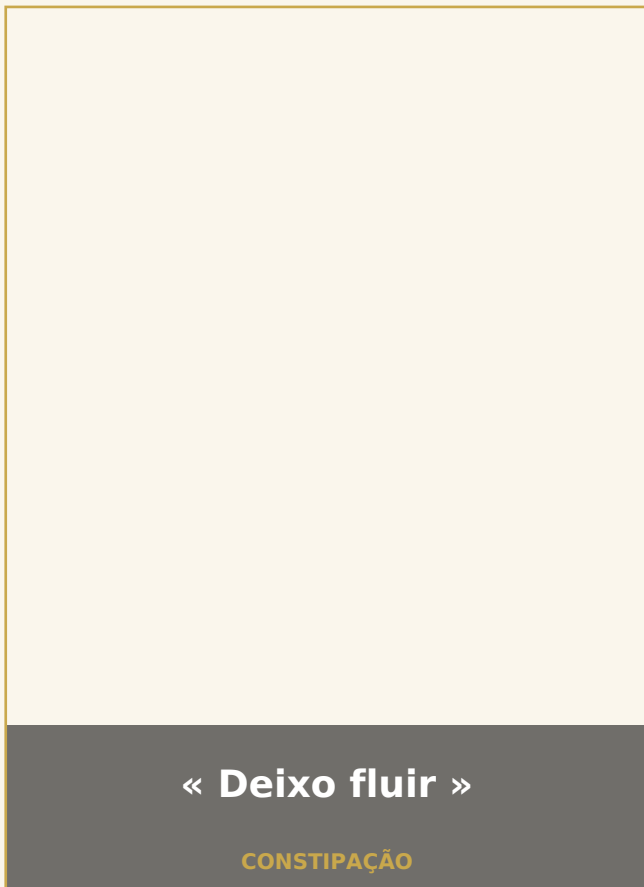
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Deixo fluir »

« Deixo fluir »

# Âncora Visual — Dia a Dia

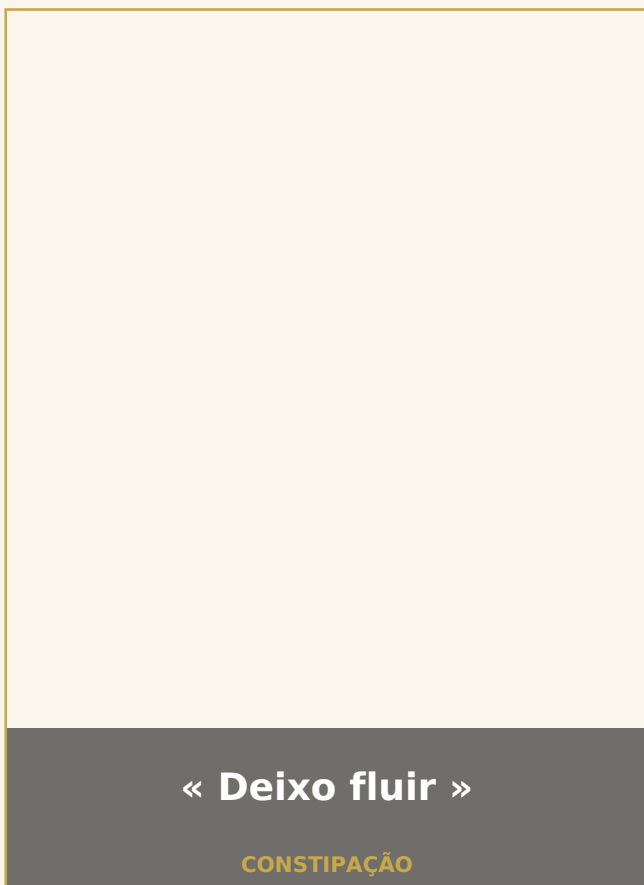
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Deixo fluir »



## FRASE NO CARRO

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

« Deixo fluir »

« Deixo fluir »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Solto o Que Não Serve » dez vezes. Beba 500ml de água ao acordar.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Sente no vaso 10 min após o café — mesmo sem vontade. Treine o reflexo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Coma 2 frutas com casca e 1 prato de vegetal cru no almoço.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Inclua 1 colher de chia ou linhaça no iogurte/mingau.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Caminhe 30 min após o almoço. Mexa o quadril, faça 10 agachamentos.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Use banquinho sob os pés no vaso (posição de cócoras). Facilita o ânulo retal.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Reflita: « O que eu estou segurando na vida que precisa soltar? »	<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 » — repita até virar você.**

« Deixo fluir »

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome laxante estimulante (bisacodil, sene) por mais de 7 dias seguidos — vira dependência.
2. Não force evacuação — risco de hemorroida, fissura e prolapso.
3. Não pule café da manhã — é o gatilho do reflexo intestinal.
4. Não confie só em « chá detox » — fibra + água + movimento é tratamento real.
5. Não ignore sangue nas fezes — pode ser fissura ou câncer.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Sangue vivo ou preto nas fezes.
- Mudança brusca do hábito intestinal após os 45 anos.
- Dor abdominal intensa, vômito, parada de eliminação de gases.
- Perda de peso sem causa associada à constipação.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 CIÊNCIA Gut

*Giulia Enders*

Anatomia divertida do trato digestivo.

## 02 MEDICINA Fiber Fueled

*Will Bulsiewicz*

Gastro explica por que fibra é remédio.

## 03 MENTE & CORPO O Poder do Hábito

*Charles Duhigg*

Construir rotina intestinal é hábito.

## 04 MENTE & CORPO O Corpo Guarda as Marcas

*Bessel van der Kolk*

Trauma e intestino preso — conexão somática.

## 05 FILOSOFIA Meditações

*Marco Aurélio*

Soltar o que não depende de mim — estoicismo aplicado.

## 06 CIÊNCIA Brain Maker

*David Perlmutter*

Microbiota, fibra e cérebro.

## 07 FILOSOFIA O Que Te Faz Pulsar

*Mo Gawdat*

Soltar emoção — paralelo ao intestino.

## 08 FILOSOFIA A Sutil Arte de Ligar o Foda-se

*Mark Manson*

Soltar expectativa — também desentopo.

# 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

**Refluxo — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Hashimoto — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Pensamentos Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN  
drpin.site · @dr.walterpin  
Adquira os próximos volumes da coleção.

« Deixo fluir »