

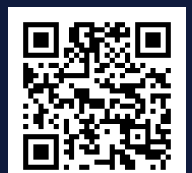


# DEPRESSÃO

## QUE ALIMENTOS COMER?

*Depressão tem química — e a química começa no prato. Inflamação, deficiência de ômega-3, B12, D, folato e ferro empurram o cérebro para o cinza. Estudo SMILES (BMC Med 2017) mostrou que mudar a dieta reduziu sintomas depressivos em 12 semanas.*

**ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA**



# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Depressão? Marque com sua caneta.

1. Você come peixe gordo 2-3x/semana?  sim  não

2. Inclui folhas verdes-escuras todo dia?  sim  não

3. Tem proteína no café da manhã?  sim  não

4. Toma sol 15-20 min/dia ou suplementa vitamina D?  sim  não

5. Ultraprocessado fica abaixo de 20% do que você come?  sim  não

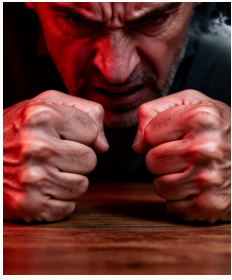
6. Mantém álcool em  $\leq 3$  doses/semana?  sim  não

7. Já dosou B12, ferritina, vitamina D, TSH no último ano?  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 Ultraprocessado > 50% das calorias (refri,

Inflamação sistêmica + microbiota empobrecida = risco aumentado de depressão (BMJ 2019).



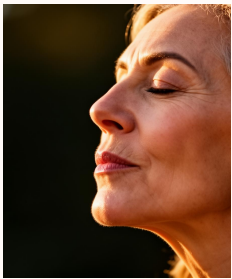
## 02 Pouca ou zero ingestão de peixe gordo (sa

Deficiência de EPA e DHA correlaciona com depressão maior.



## 03 Álcool 3+ doses/dia ou binge no fim de ser

Álcool é depressor do SNC e esgota B1, B6, B12, folato, magnésio.



## 04 Dieta de vegetais quase nula, sem folhas v

Sem folato (B9), serotonina e dopamina caem. Folha verde diária é « antidepressivo silencioso ».



## 05 Açúcar e farinha branca dominantes (pão,

Pico-vale glicêmico = irritabilidade, fadiga, tristeza por queda brusca de glicose cerebral.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Padrão mediterrâneo (peixe, azeite, folhas, legumes)**

Reduz risco e sintomas de depressão (SMILES Trial 2017, PREDIMED 2018).

**02**

## **Ômega-3 EPA+DHA 1-2 g/dia (salmão, sardinha 3x/semana)**

EPA tem efeito antidepressivo em depressão maior leve a moderada (meta-análise 2019).

**03**

## **Folhas verdes-escuras diárias (espinafre, couve, rúcula)**

Folato (B9) é cofator da síntese de serotonina e dopamina.

**04**

## **Vitamina D 2.000-4.000 UI/dia + 15 min de sol/dia**

Deficiência de D correlaciona com depressão; reposição alivia sintomas em deficientes.

**05**

## **Proteína em cada refeição (ovo, peixe, frango, leite)**

Tirosina + triptofano = matéria-prima de dopamina e serotonina.

## A FRASE QUE CURA

# « Sou Útil e Eu Me Amo Agora »

*Depressão tem química — e a química começa no prato. Inflamação, deficiência de ômega-3, B12, D, folato e ferro empurram o cérebro para o cinza. Estudo SMILES (BMC Med 2017) mostrou que mudar a dieta reduziu sintomas depressivos em 12 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

*“Achei que cinza era personalidade. Comecei a comer peixe 3x na semana, folha verde todo dia, dosei vitamina D (estava em 18, hoje em 45) e cortei álcool. Em 10 semanas a manhã voltou a ter cor. Mantive o antidepressivo do meu psiquiatra, mas a dose caiu pela metade.”*

— P.A., 47 anos — paciente Dr. PIN

« Sou Útil e Eu Me Amo Agora »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. SMILES Trial (BMC Med 2017)**

RCT: 12 semanas de dieta mediterrânea + apoio nutricional reduziram sintomas de depressão maior; 32% entraram em remissão (vs 8% controle).

## **02. EPA (Transl Psychiatry 2019)**

Meta-análise: suplementação com EPA  $\geq$  60% da dose total de ômega-3 reduz sintomas depressivos; DHA isolado tem efeito fraco.

## **03. Ultraprocessado (BMC Med 2019)**

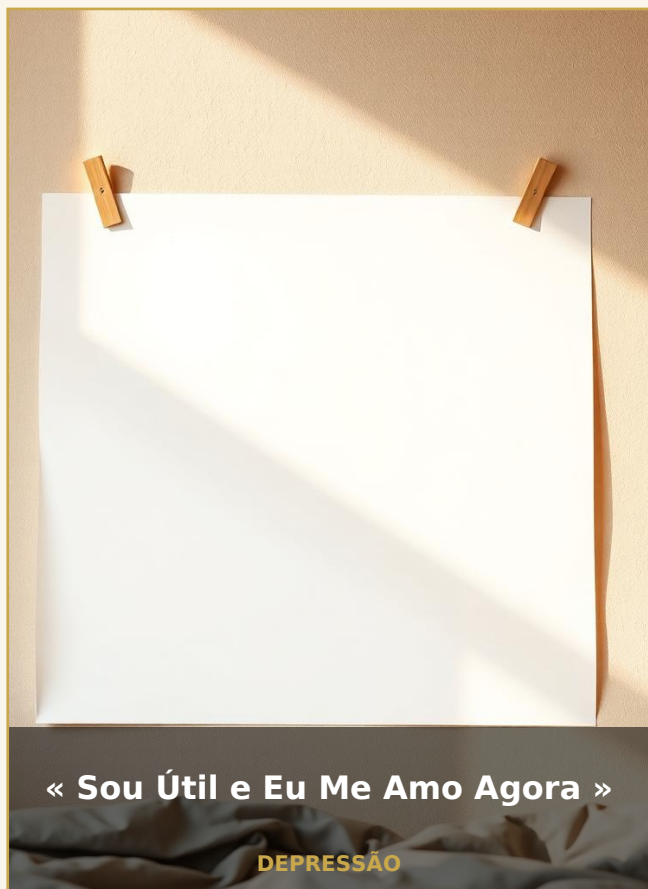
Coorte NutriNet (26.000 adultos): cada 10% a mais de calorias de ultraprocessado eleva risco de sintomas depressivos em 21%.

## **04. Vitamina D (Br J Psychiatry 2013)**

Meta-análise: deficiência de 25(OH)D  $<$  20 ng/mL associada a maior risco de depressão; reposição alivia sintomas em deficientes.

# Âncora Visual — Casa

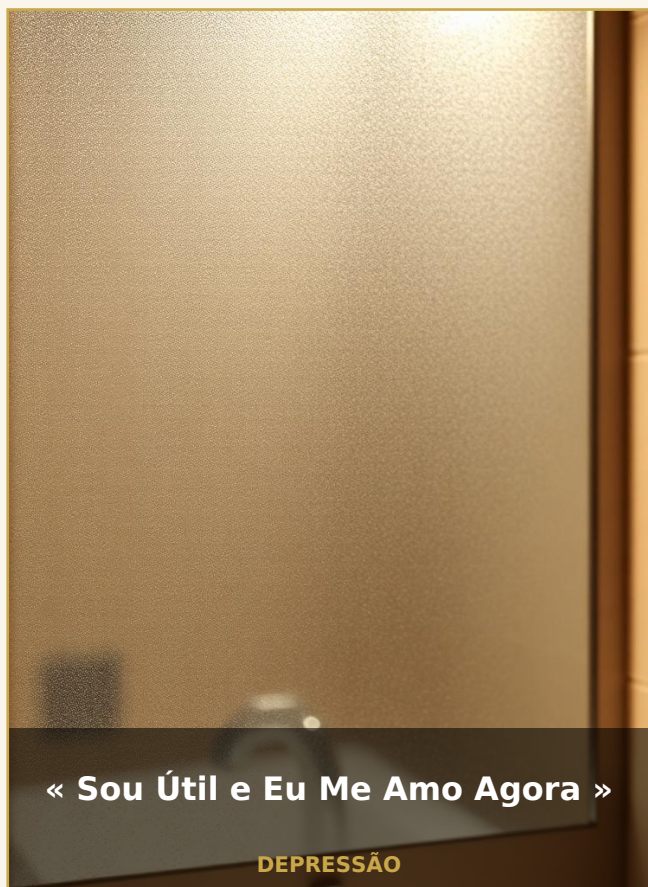
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Sou Útil e Eu Me Amo Agora* »



## LOUSA DO BANHO

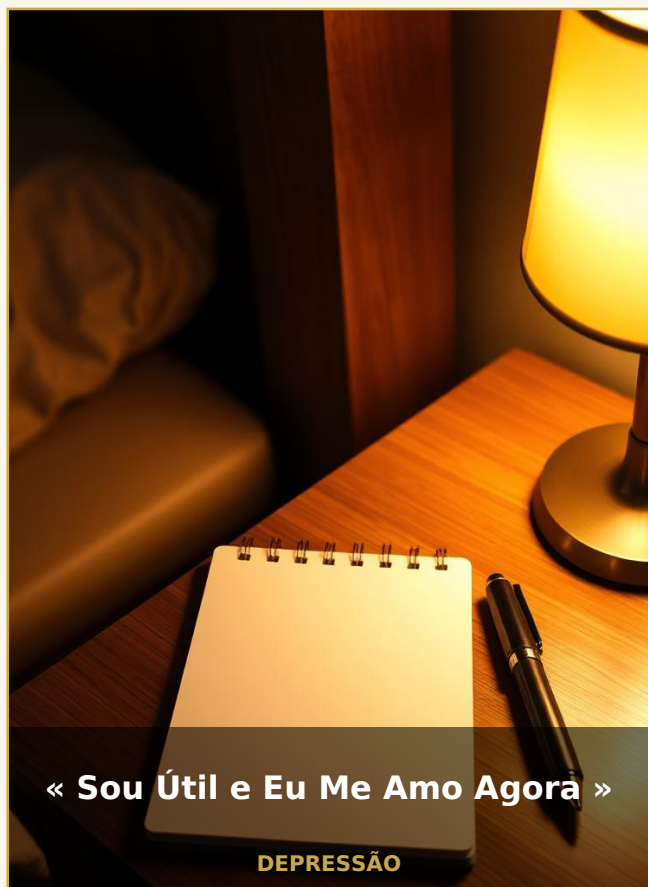
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Sou Útil e Eu Me Amo Agora* »

« *Sou Útil e Eu Me Amo Agora* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

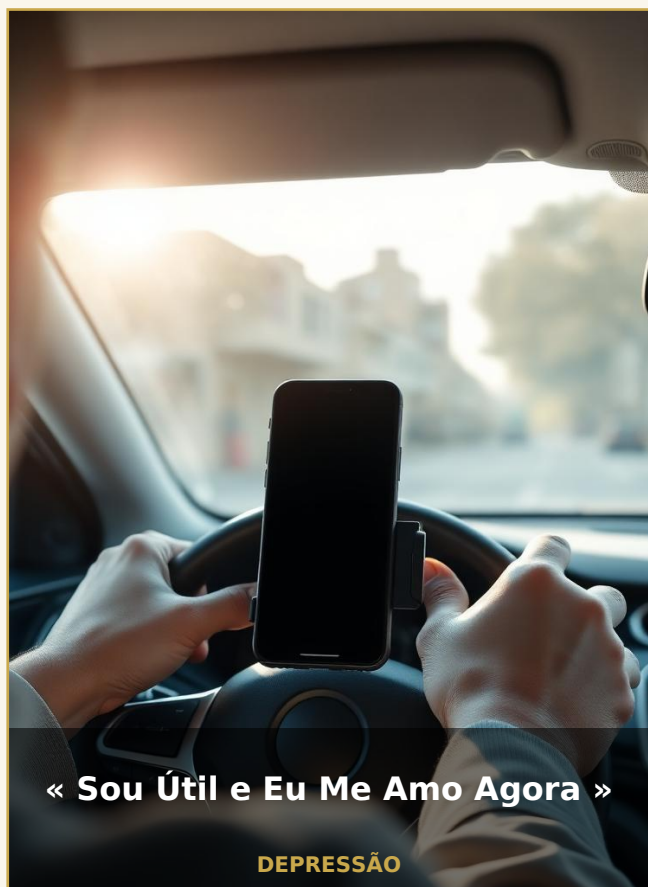
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Sou Útil e Eu Me Amo Agora* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Sou Útil e Eu Me Amo Agora* »

« *Sou Útil e Eu Me Amo Agora* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Café: ovo + abacate + frutas vermelhas. Almoço: salmão + arroz integral + couve	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café: iogurte natural + aveia + chia + banana. Almoço: frango + lentilha +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Café: tapioca pequena + queijo branco + ovos. Almoço: sardinha + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Café: ovos mexidos + abacate + frutas. Almoço: peixe + grão-de-bico + crucíferas.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Café: smoothie (frutas vermelhas + iogurte + aveia + chia). Almoço: salmão +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Café livre saudável (proteína sempre). Almoço: feijão + arroz integral + 70%	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Café: ovo + abacate + frutas vermelhas. Almoço: peixe + leguminosa + folhas. Chá	<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

**« Sou Útil e Eu Me Amo Agora » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use álcool como antidepressivo — piora a depressão em dias-semanas.
2. Não corte gordura saudável a zero — colesterol e ômega-3 são estruturais para o cérebro.
3. Não substitua refeição por suco de fruta — pico-vale glicêmico piora humor.
4. Não confie em suplemento de ômega-3 com EPA baixo — leia rótulo (EPA  $\geq$  60% para humor).
5. Não pare antidepressivo prescrito sem médico — recaída é grave.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Pensamentos de morte ou suicídio — emergência psiquiátrica (CVV 188).
- Depressão > 2 semanas com perda de função (trabalho, sono, prazer) — psiquiatra.
- Depressão + perda de peso involuntária + fadiga extrema — investigar tireoide, B12, ferritina, D, câncer oculto.
- Depressão pós-parto — avaliação obstétrica + psiquiátrica imediata.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

- 01** **CIÊNCIA**  
**SMILES Trial (Jacka et al., BMC Med 2017)**  
*BMC Med*  
Dieta mediterrânea melhora depressão maior em 12 semanas.
- 02** **CIÊNCIA**  
**Ômega-3 e depressão (Liao et al., Transl Psychiatry 2019)**  
*Transl Psychiatry*  
Meta-análise: EPA ≥ 60% reduz sintomas depressivos.
- 03** **CIÊNCIA**  
**Ultraprocessado e depressão (Adjibade et al., BMC Med 2019)**  
*BMC Med*  
Coorte NutriNet: mais ultraprocessado, mais depressão.
- 04** **CIÊNCIA**  
**Vitamina D e depressão (Anglin et al., Br J Psychiatry 2013)**  
*Br J Psychiatry*  
Meta-análise: deficiência de D associada a depressão.
- 05** **CIÊNCIA**  
**Folato e B12 (Coppen & Bolander-Gouaille, J Psychopharmacol 2005)**  
*J Psychopharmacol*  
Aumentam resposta a antidepressivo.
- 06** **MEDICINA**  
**Diretriz ABP — Depressão Maior**  
*ABP*  
Padrão clínico brasileiro.
- 07** **NUTRIÇÃO**  
**How Not to Die**  
*Michael Greger*  
Plantas e saúde mental.
- 08** **NUTRIÇÃO**  
**The Happiness Diet**  
*Tyler Graham*  
Nutrição e humor.

# 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

**Depressão — Que Exercícios Fazer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Insônia — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Dependência Química — Que Alimentos Comer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Sou Útil e Eu Me Amo Agora** » Adquirá os próximos volumes da coleção.