

D

DIARRREIA

QUE PENSAMENTOS TER?

O intestino solto é, muitas vezes, a vida tentando soltar o que a mente teima em segurar.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Diarreia? Marque com sua caneta.

1. Diarreia há > 14 dias?

sim não

2. Sangue ou muco nas fezes?

sim não

3. Perda de peso involuntária?

sim não

4. Acorda à noite para evacuar?

sim não

5. Febre, dor abdominal forte ou desidratação?

sim não

6. Vínculo claro com ansiedade ou estresse?

sim não

7. Já investigou doença celíaca, parasitose, hormônio tireoidiano?

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 Toma loperamida para tudo

Mascara causa. Pode piorar infecção bacteriana.

02 Não investiga diarreia que dura > 4 semanas

Pode ser doença celíaca, DII, hipertireoidismo, parasitose.

03 Vive sob estresse e ansiedade extremos

Eixo intestino-cérebro hiperativado — diarreia funcional.

04 Come no automático sem mastigar

Lactose, glúten, FODMAPs sem identificação.

05 Tenta segurar tudo na vida

Quem segura demais por fora, solta tudo por dentro.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Distingo aguda de crônica

Aguda (< 14 dias): provável viral/bacteriana. Crônica: investigação ampla.

02

Hidrato direito

Soro caseiro ou de farmácia em pequenos goles. Eletrólito é metade do tratamento.

03

Probiótico de cepa estudada

Saccharomyces boulardii e Lactobacillus rhamnosus GG têm evidência.

04

Mapeio gatilhos

Diário alimentar 14 dias: lactose, glúten, álcool, café, FODMAPs.

05

Aceito que controlar tudo não é viver

Quem solta por dentro, deixa de soltar por fora.

A FRASE QUE CURA

« **Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer** »

O intestino solto é, muitas vezes, a vida tentando soltar o que a mente teima em segurar.

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

“Diarreia há 8 meses, perda de 6kg, sem diagnóstico. Tomava Imosec todo dia. Dr. PIN investigou: doença celíaca silenciosa. Dieta sem glúten + acompanhamento. 3 meses: fezes normais, peso de volta, energia inteira. O mantra « Estou em Paz com a Vida » me curou tanto quanto a dieta.”

— V.T., 39 anos — paciente Dr. PIN

« **Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Saccharomyces boulardii reduz duração de diarreia aguda

McFarland, World J Gastroenterol.

02. Doença celíaca subdiagnosticada em adultos com diarreia crônica

Rubio-Tapia et al., Am J Gastroenterol.

03. Calprotectina fecal discrimina DII de SII com boa acurácia

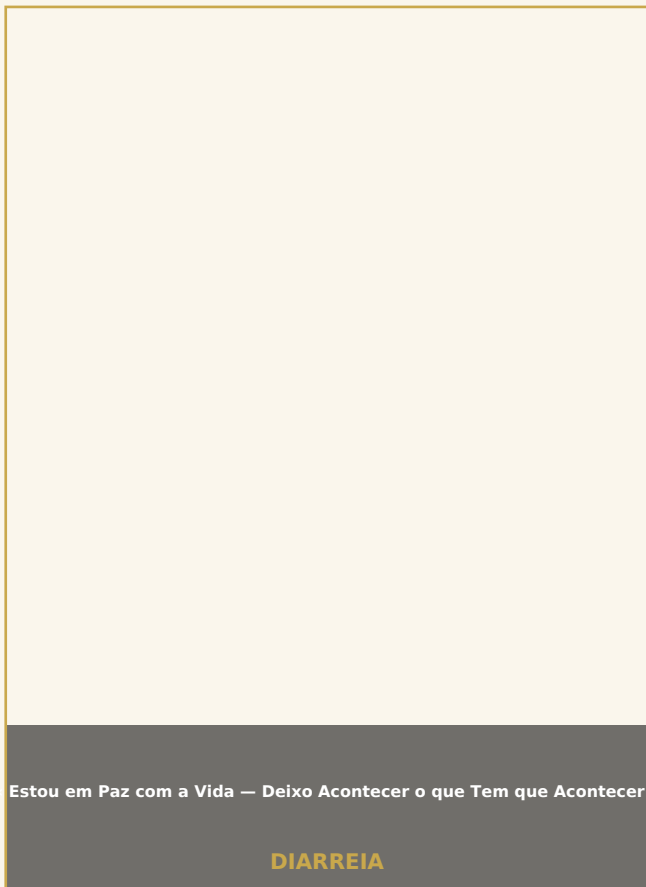
Manz et al., Am J Gastroenterol.

04. Eixo intestino-cérebro modula motilidade

Mayer, Nat Rev Gastroenterol Hepatol.

Âncora Visual — Casa

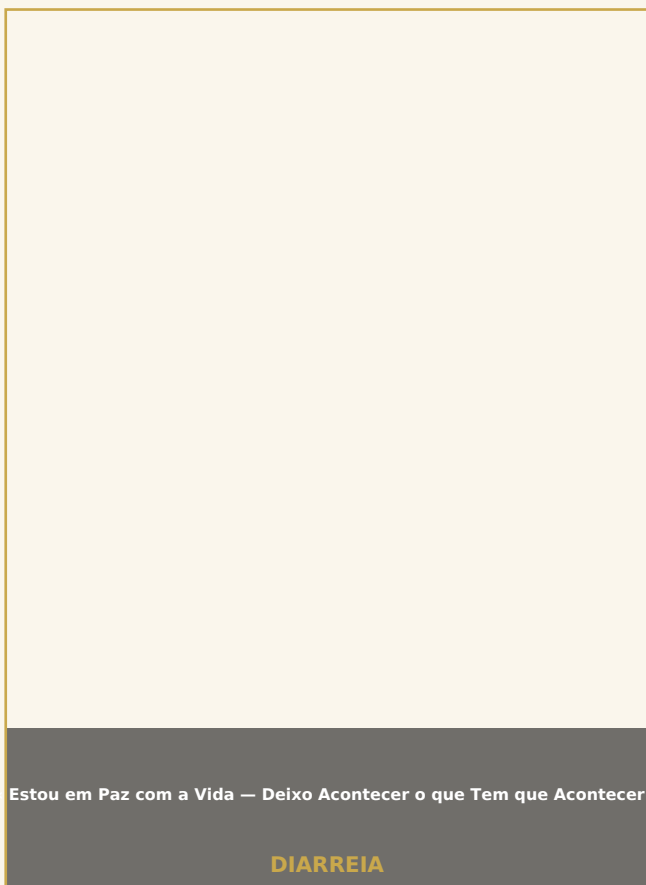
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer* »



LOUSA DO BANHO

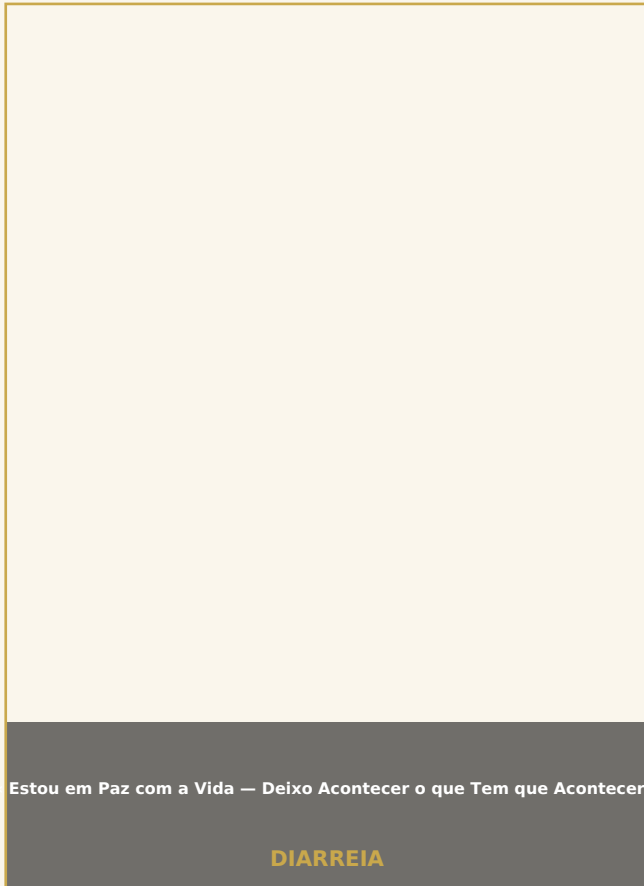
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer* »

« ***Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer*** »

Âncora Visual — Dia a Dia

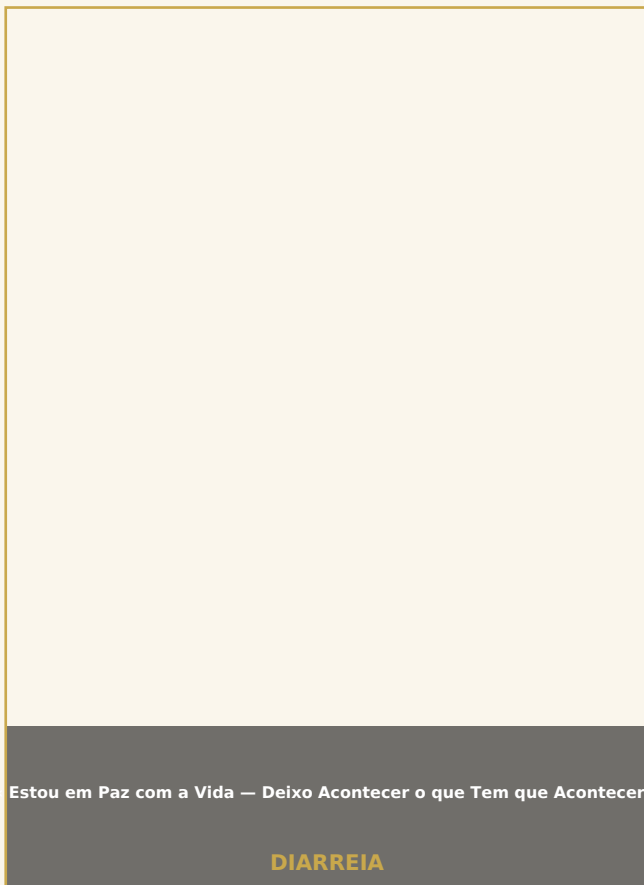
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer* »



FRASE NO CARRO

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

« *Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer* »

« **Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer** »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer » dez vezes. Comece diário alimentar.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Soro caseiro: 1L água, 1 colher de sopa de açúcar, 1 colher de chá de sal. Beba ao longo do dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Inicie probiótico (Saccharomyces boulardii 500mg 2x/dia) por 5 dias.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Suspenda leite, café, álcool e adoçantes por 7 dias. Reintroduza um por vez.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Pratique respiração diafragmática 10 min — regula o vago.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Se persistir > 2 sem: marque gastro para parasitológico, calprotectina fecal, anti-transglutaminase, TSH.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Identifique 1 área da vida onde você precisa « deixar fluir ».	<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

« **Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer** » — repita até virar você.

« **Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer** »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome loperamida se há febre, sangue ou suspeita de bacteriana.
2. Não automedique antibiótico — seletional resistência e mata flora.
3. Não ignore diarreia em criança ou idoso > 24h — risco de desidratação grave.
4. Não tome leite de magnésia ou laxante de rotina.
5. Não confie em « detox intestinal » de internet.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Sangue vivo ou fezes negras (melena).
- Desidratação: boca seca, urina escassa, tontura.
- Febre > 38,5 com diarreia.
- Diarreia + perda de peso + dor abdominal crônica.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
The Mind-Gut Connection
Emeran Mayer
Intestino e cérebro em diálogo permanente.

02 **CIÊNCIA**
Gut
Giulia Enders
Intestino em linguagem clara.

03 **CIÊNCIA**
The Good Gut
Sonnenburg
Microbiota e saúde.

04 **CIÊNCIA**
Eat to Beat Disease
William Li
Alimentação que protege o intestino.

05 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Estresse e intestino.

06 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
O que está fora do meu controle, aceito.

07 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio
Sêneca
Cuidar do corpo é cuidar da alma.

08 **FILOSOFIA**
Os Quatro Compromissos
Don Miguel Ruíz
Não levar nada para o lado pessoal.

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

SII — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Gastrite — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Doenças Autoimunes — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Estou em Paz com a Vida — Deixo Acontecer o que Tem que Acontecer** »