



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

DOR NA BARRIGA

Como aliviar — e quando correr

O mapa do Dr. Walter Pin para entender o que dói na sua barriga
aliviar em casa com segurança — e identificar o que NÃO pode esperar.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

O que dói na sua barriga — em 30 segundos



A barriga tem **9 quadrantes** e cada um conta uma história diferente. Localizar a dor é metade do diagnóstico.

Em cima à direita: fígado/vesícula. **No meio em cima:** estômago. **Em cima à esquerda:** baço/cólon transverso. **No meio:** intestino delgado. **Embaixo à direita:** apêndice. **Embaixo no meio:** bexiga/útero. **Embaixo à esquerda:** cólon descendente (diverticulite).

Dor que vem em ondas = víscera oca (intestino, vesícula, ureter). **Dor contínua e crescente** = inflamação (apendicite, pancreatite). **Dor em facada** = perfuração ou cálculo. **Dor que melhora comendo** = úlcera duodenal. **Dor que piora comendo** = estômago ou vesícula.

Neste guia: **5 protocolos práticos** por causa mais comum, com bônus específico para dor abdominal em quem usa **Canetinha (GLP-1)** — onde a barriga muda de comportamento.

PASSO 1 DE 5

Cólica intestinal — alívio em 15 minutos



A cólica intestinal vem em **ondas**, melhora ao soltar gases ou evacuar. Quase sempre é **excesso de fermentação**.

Use **bolsa de água quente** sobre o local da dor por 20 minutos. O calor relaxa a musculatura lisa do intestino e desfaz o espasmo. Funciona em 70% dos casos.

Tome **chá de hortelã, camomila ou erva-doce** morno. Massageie a barriga em **sentido horário** (mesmo caminho do cólon) por 5 minutos. Depois deite de lado direito com as pernas flexionadas — posição que ajuda a soltar gases.

Evite por 24h: **feijão, repolho, brócolis, refrigerante, leite e adoçantes** (sorbitol, manitol). São os principais fermentadores. Coma arroz, banana, frango cozido sem pele e batata sem casca.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Cólica na Canetinha tem causa específica

A canetinha desacelera o trânsito → **os alimentos fermentam mais** → mais gás. Solução: **refeições menores**, mastigar 30x, evitar **doces e refrigerante**. Se a cólica vier com **vômito amarelado**, pode ser obstrução parcial — vá ao pronto-socorro.