



**PIN · ENGENHARIA MENTAL & LONGEVIDADE**

# QUEM ESTA FINANCIANDO SUA DOENÇA?

auditoria emocional que corta o crédito bioquímico do sintoma — e reinveste em regeneração

---

*"Toda doença tem caixa. Descubra qual emoção está pagando a conta — e declare falência do sintoma."  
Banco das emoções, fluxo de caixa biológico, VFC como extrato e protocolo PIN para reinvestir em saúde.*

## **Dr. Walter Pin**

Cardiologista · Especialista em longevidade

Criador do Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro



## CAPITULO 1

**Definicao***O que e e por que acontece.*

Para a Metodologia PIN, **a saude e o estado natural do corpo**. Quando uma doenca se instala, ela precisa de **caixa** para se manter — e esse caixa e abastecido por moedas emocionais que voce deposita sem perceber. **O Banco das Emocoes**: o subconsciente libera credito quimico (cortisol, adrenalina, citocinas) toda vez que uma emocao toxica e ativada. **Hipertensao** e financiada pela urgencia; **insomnia**, pela preocupacao; **inflamacao cronica**, pela magoa antiga; **arritmia**, pelo medo do futuro. A **VFC (Variabilidade da Frequencia Cardiaca)** e o balanço financeiro: VFC alta = lucro biologico (regeneracao); VFC baixa = prejuizo (a fabrica esta gastando tudo para manter a doenca). Cortar o financiamento exige **auditoria emocional**, identificar o ganho secundario, perdoar o passado e reinvestir em paz, gratidao e proposito. **Resultado**: o subconsciente recebe o aviso de que o recurso emocional acabou e a biologia volta a produzir saude — ocitocina, dopamina e endorfinas como engenheiros da regeneracao celular.

**Sintomas-chave**

- Sintomas cronicos que nao respondem 100% ao tratamento medico
- Recaidas em momentos de estresse, conflito ou cobranca
- VFC persistentemente baixa (RMSSD < 25ms, SDNN < 50ms)
- Sensacao de estar 'pagando uma conta antiga' que nunca acaba
- Ganho secundario percebido (atencao, desculpa, evitamento)
- Magoas, ressentimentos e medos repetitivos no dia a dia
- Insomnia, palpitaçoes, dores difusas sem causa estrutural clara

*"Voce nao adoeceu por acaso: cada magoa, medo e pressa funciona como um deposito quimico que mantem a doenca viva."*



## CAPITULO 2

**Alimento***O remedio que entra pela boca.*

**A FABRICA BIOLOGICA OBEDECE A MENTE.** A alimentacao e a materia-prima, mas a ordem de producao vem do pensamento. **Anti-inflamatorios alimentares** sao aliados para reduzir o custo bioquimico do estresse: **omega-3** (sardinha, linhaca), **polifenois** (chá verde, cacau, frutas vermelhas), **magnesio** (folhas verdes, sementes), **triptofano** (banana, aveia, ovos) — precursor de serotonina e ocitocina. **Hidratacao** 30-35 ml/kg dilui o cortisol. **Jejum 14:10** 3-5x/sem ativa autofagia e reduz inflamming. **Cafe da manha com proteina** (ovos, iogurte) estabiliza a glicemia e diminui picos de adrenalina ao longo do dia.

**Evitar**

- Cafeina em excesso, energeticos e refrigerantes (alimentam o sistema simpatico)
- Acucar refinado e ultraprocessados (picos de glicemia = picos de cortisol)
- Alcool diario (bloqueia REM, aumenta cortisol matinal e ansiedade rebote)
- Frituras, oleos refinados (girassol, soja, milho) - inflamatorios sistemicos
- Embutidos, fast-food, sodio em excesso (sobrecarregam supra-renais)
- Comer assistindo noticias ruins ou em discussao (mente toxica = digestao toxica)
- Glutamato monossodico, adocantes artificiais (excitotoxinas neurais)

**Incluir**

- **Omega-3** (sardinha, salmao, linhaca) - reduz citocinas inflamatorias
- **Frutas vermelhas, cacau 70%+, cha verde** - polifenois antiestresse
- **Folhas verdes escuras** (couve, espinafre, rucula) - magnesio e folato
- **Banana, aveia, ovos, gergelim** - triptofano para serotonina/ocitocina
- **logurte natural, kefir, chucrute** - probioticos do eixo intestino-cerebro
- **Chas calmantes:** camomila, melissa, passiflora, mulungu - 1-2x/dia
- **Curcuma + pimenta-do-reino** - anti-inflamatorio sistmico
- **Agua 30-35 ml/kg** - hidratacao adequada modula cortisol