

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · GASTROENTEROLOGIA & MEDICINA PSICOSSOMÁTICA

G

GASTRITE

QUE PENSAMENTOS TER?

O que não digerimos na vida, o estômago tenta digerir por nós — e queima.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Gastrite? Marque com sua caneta.

1. Queimação ou dor no estômago mais de 2x por semana? sim não

2. Sente empachamento ou náusea após comer? sim não

3. Toma omeprazol há mais de 3 meses sem reavaliar? sim não

4. Já fez endoscopia ou teste de H. pylori? sim não

5. Usa AINE (ibuprofeno, diclofenaco, AAS) sem proteção gástrica? sim não

6. Come no automático, em frente à tela? sim não

7. Engole emoções e raramente expressa o que sente? 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 Vive de omeprazol

Toma o IBP por anos sem investigar — esconde sintoma e atrofia a mucosa.

02 Nunca dosou H. pylori

70% das gastrites crônicas têm H. pylori. Sem teste, sem cura definitiva.

03 Come correndo no trabalho

Sanduíche em 5 min + café preto + estresse = receita perfeita para gastrite.

04 Mistura álcool, anti-inflamatório e jejum longo

Tríade que acende a mucosa em horas.

05 Engole tudo calado

Não fala o que sente. O estômago grita o que a boca cala.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Investigo a causa, não só apago o sintoma

Endoscopia + teste de H. pylori antes de viver de IBP.

02

Erradiquei o H. pylori se positivo

Esquema de 14 dias com antibióticos + IBP. Confirmando cura em 4 semanas.

03

Como devagar, sentado, em silêncio

20 minutos sem celular. Mastigo 20 vezes. O nervo vago agradece.

04

Tiro os agressores

Sem AINEs sem proteção, sem álcool em excesso, sem cigarro, sem jejum agressivo se já tenho gastrite.

05

Aprendi a manifestar o que sinto

Terapia, conversa difícil, limite firme. O que sai pela boca não fica fermentando no estômago.

A FRASE QUE CURA

« Deixo Fluir — e o Estômago Descansa »

O que não digerimos na vida, o estômago tenta digerir por nós — e queima.

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

“Gastrite há 8 anos, omeprazol todo dia. Endoscopia nunca tinha feito. Dr. PIN pediu — H. pylori positivo. Tratei 14 dias, confirmei a cura. Mudei o ritmo das refeições e comecei terapia. 6 meses sem queimação, sem IBP. O mantra « Deixo Fluir — e o Estômago Descansa » me ensinou que muita coisa eu engolia calado.”

— C.M., 41 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. H. pylori responde por 70% das gastrites crônicas

Maastricht VI — erradicação resolve a doença na maioria.

02. IBP por > 5 anos aumenta risco de fratura e deficiência de B12

Yang, JAMA 2006 e Lam, JAMA 2013.

03. Estresse crônico reduz prostaglandinas protetoras gástricas

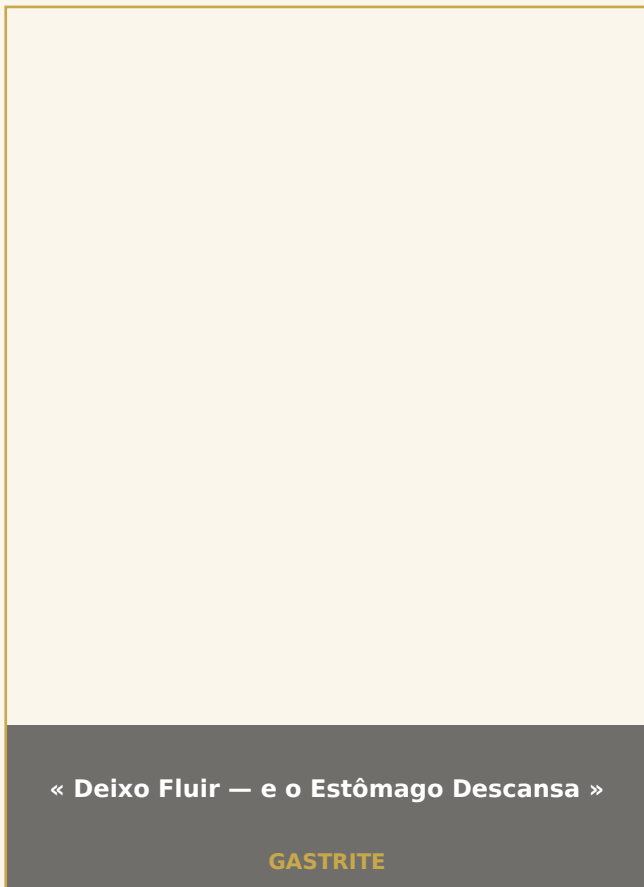
Sapolsky — eixo HPA e mucosa.

04. Mastigação lenta reduz dispepsia funcional

Zhu, Eur J Gastroenterol Hepatol 2014.

Âncora Visual — Casa

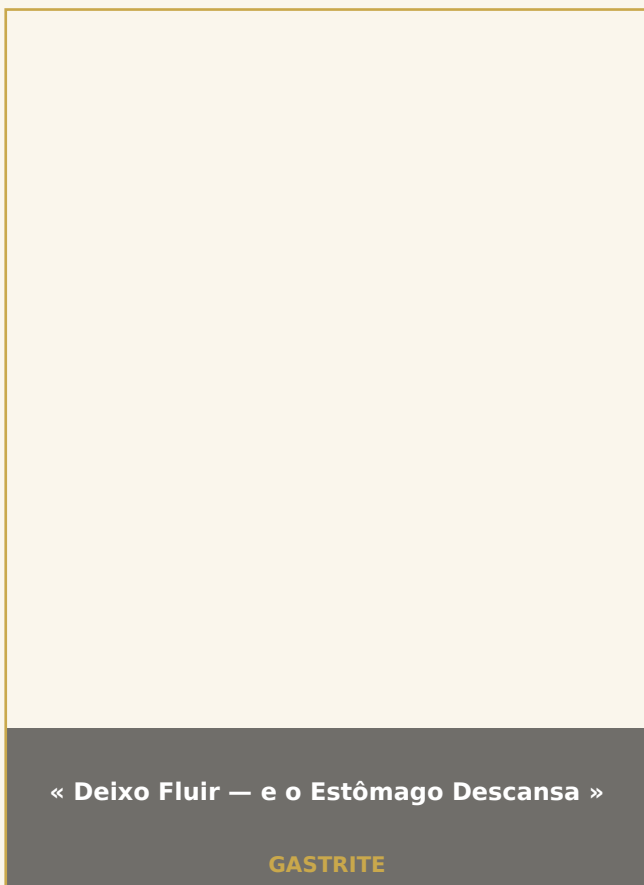
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Deixo Fluir — e o Estômago Descansa* »



LOUSA DO BANHO

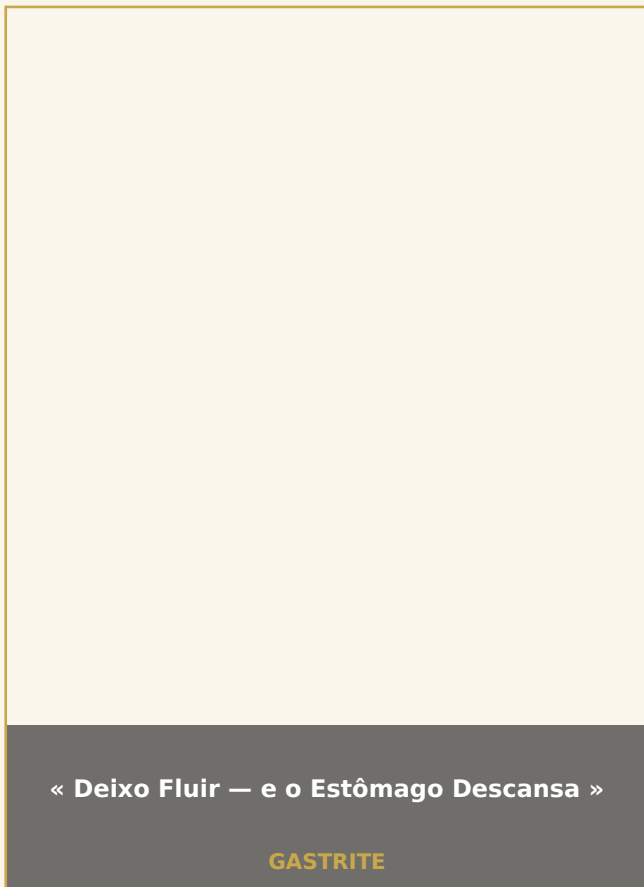
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Deixo Fluir — e o Estômago Descansa* »

« *Deixo Fluir — e o Estômago Descansa* »

Âncora Visual — Dia a Dia

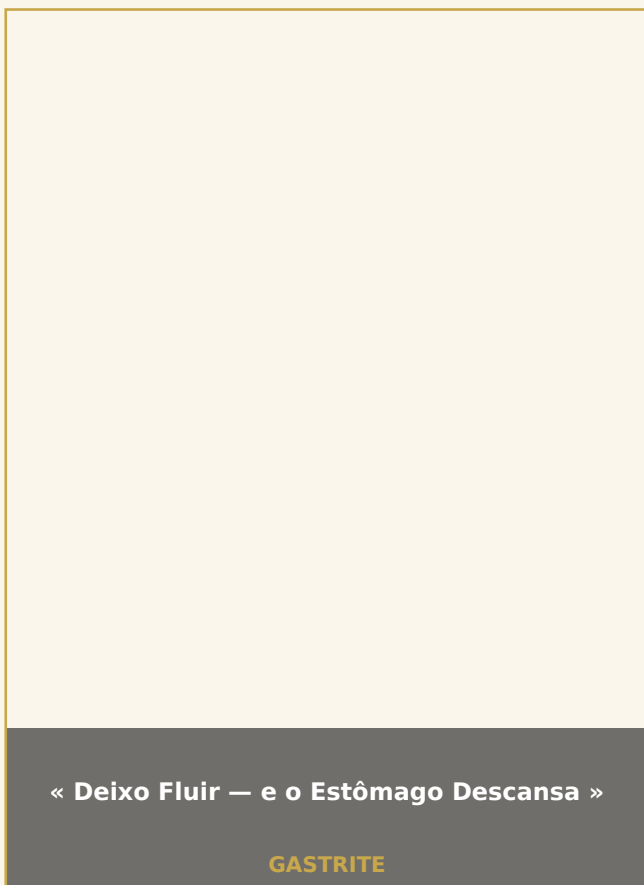
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Deixo Fluir — e o Estômago Descansa »



FRASE NO CARRO

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

« Deixo Fluir — e o Estômago Descansa »

« Deixo Fluir — e o Estômago Descansa »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Deixo Fluir — e o Estômago Descansa » dez vezes. Marque endoscopia + teste de H. pylori se nunca fez.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Coma sentado, em silêncio, sem tela. Mastigue 20 vezes cada garfada.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Suspenda café em jejum por 7 dias. Tome só após o desjejum.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Zero AINE sem orientação. Se precisa, peça gastroprotetor associado.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Sem álcool nesta semana. Observe a queimação caindo de intensidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Faça uma conversa difícil que vinha adiando. Diga o que precisa ser dito.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Se confirmou H. pylori, inicie o esquema completo e não interrompa antes do fim.	<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 — e o Estômago Descansa » — repita até virar você.

« Deixo Fluir — e o Estômago Descansa »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome omeprazol indefinidamente sem reavaliação — atrofia gástrica e deficiência de B12.
2. Não confunda « tomei antibiótico, estou curado » — confirme erradicação do H. pylori 4 semanas depois.
3. Não jejue 16h se está em crise — agrava a gastrite.
4. Não use bicarbonato como muleta diária — efeito rebote.
5. Não engula raiva sem expressá-la — vira úlcera.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor que acorda à noite ou vômito com sangue/borra de café.
- Perda de peso involuntária, anemia ou fezes pretas.
- Sintomas após 50 anos surgindo pela primeira vez.
- Falha terapêutica após erradicação do H. pylori.

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
O intestino e o estômago em linguagem clara.

02 **CIÊNCIA**
The Mind-Gut Connection
Emeran Mayer
Como emoções controlam a digestão.

03 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Estresse crônico e mucosa gástrica.

04 **CIÊNCIA**
Eat to Beat Disease
William Li
Alimentos que protegem a mucosa.

05 **MENTE & CORPO**
Comunicação Não-Violenta
Marshall Rosenberg
Aprender a dizer o que dói antes que o estômago diga.

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 Ruiz
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

Refluxo — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

SII — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Deixo Fluir — e o Estômago Descansa** »