

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · REUMATOLOGIA & MEDICINA METABÓLICA

G

GOTA

QUE PENSAMENTOS TER?

O ácido úrico cristaliza onde a mente não relaxa. Soltar o controle é parte do tratamento.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Gota? Marque com sua caneta.

1. Crise de dor súbita em dedão do pé, joelho ou tornozelo? sim não

2. Articulação vermelha, quente, inchada, brilhante? sim não

3. Bebe cerveja > 3x/sem? sim não

4. Toma refrigerante diariamente (frutose)? sim não

5. Ácido úrico > 6,8 (mulher) ou > 7 (homem)? sim não

6. Sobrepeso, pressão alta ou pré-diabetes? sim não

7. Histórico de pedra nos rins? 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 Só toma colchicina na crise

Sem tratar o ácido úrico cronicamente. Crises voltam, articulação deforma.

02 Bebe cerveja « só socialmente »

Toda. Semana. Cerveja é gatilho clássico — purinas + álcool.

03 Acha que dieta resolve sozinha

Reduz pouco. A maioria precisa de alopurinol.

04 Confunde gota com bursite/torção

Sem ácido úrico no exame, sem tratamento adequado.

05 Vive querendo controlar tudo e todos

Tensão crônica + síndrome metabólica = ácido úrico alto.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Trato cronicamente, não só crise

Alopurinol até ácido úrico < 6 mg/dL. Crise volta sem tratamento.

02

Reduzo cerveja, frutose e carne vermelha em excesso

Frutose líquida (refrigerante) é vilã subestimada.

03

Hidratação 2-3L/dia

Diminui formação de cristais. Pedra renal é prima da gota.

04

Investigo síndrome metabólica

Gota raramente vem sozinha — pressão, glicemia, perfil lipídico.

05

Solto o controle do impossível

Aceito o que não posso mudar — alivia minha química.

A FRASE QUE CURA

« **Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle** »

O ácido úrico cristaliza onde a mente não relaxa. Soltar o controle é parte do tratamento.

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

“3 crises em 6 meses no dedão. Tomava colchicina e ignorava. Dr. PIN explicou: ácido úrico em 9, síndrome metabólica. Alopurinol + dieta + perdi 8kg. 1 ano sem crise, ácido úrico em 5. O mantra « Desapego do Controle » me ensinou que eu segurava demais por dentro.”

— W.M., 52 anos — paciente Dr. PIN

« **Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Alopurinol reduz ataques de gota e mortalidade

Stamp et al., Lancet.

02. Cerveja é a bebida com maior risco de gota

Choi et al., Lancet 2004.

03. Frutose líquida (refrigerante) aumenta gota em homens

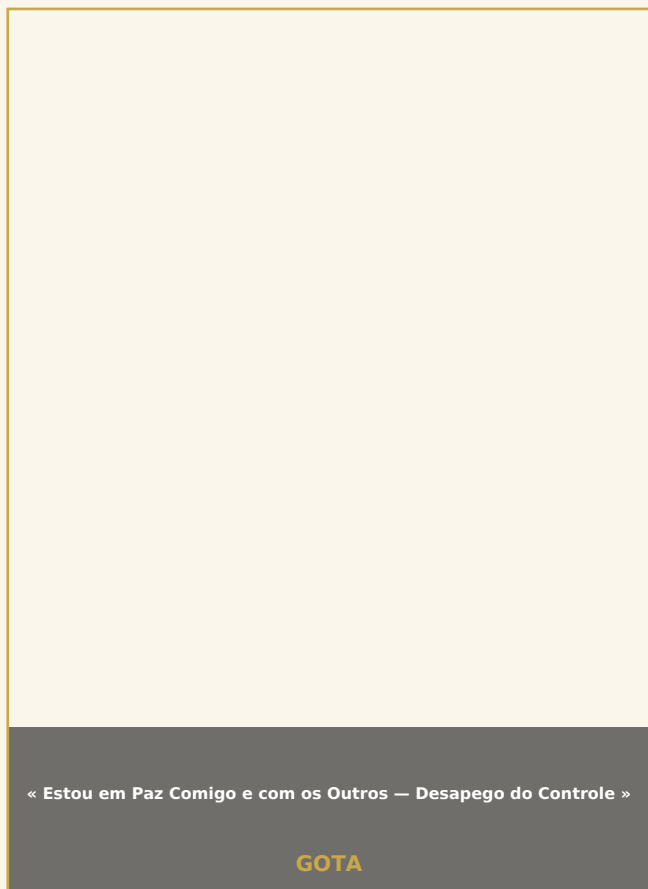
Choi & Curhan, BMJ 2008.

04. Meta de ácido úrico < 6 mg/dL previne novas crises

Khanna et al., Arthritis Care Res.

Âncora Visual — Casa

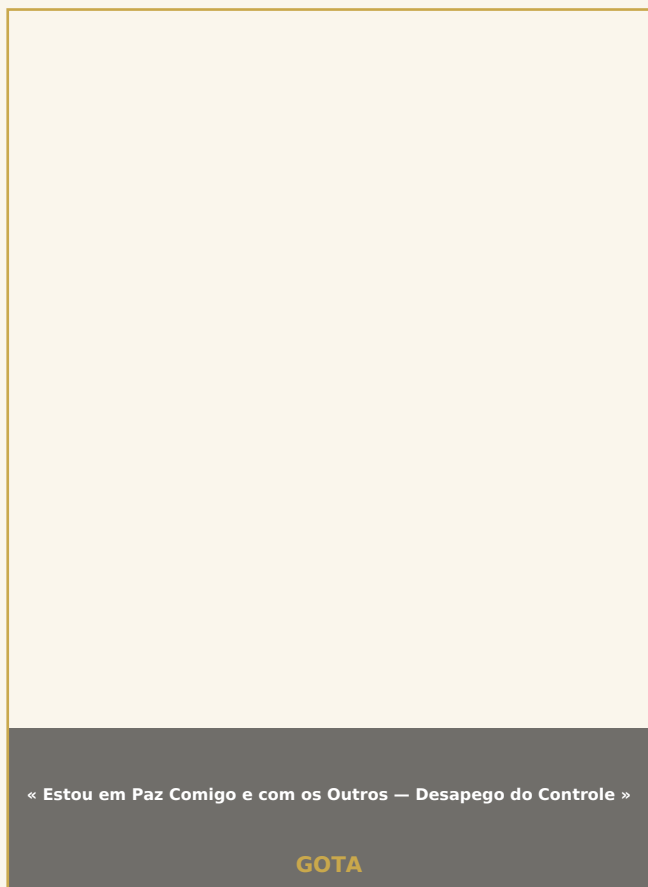
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle »



LOUSA DO BANHO

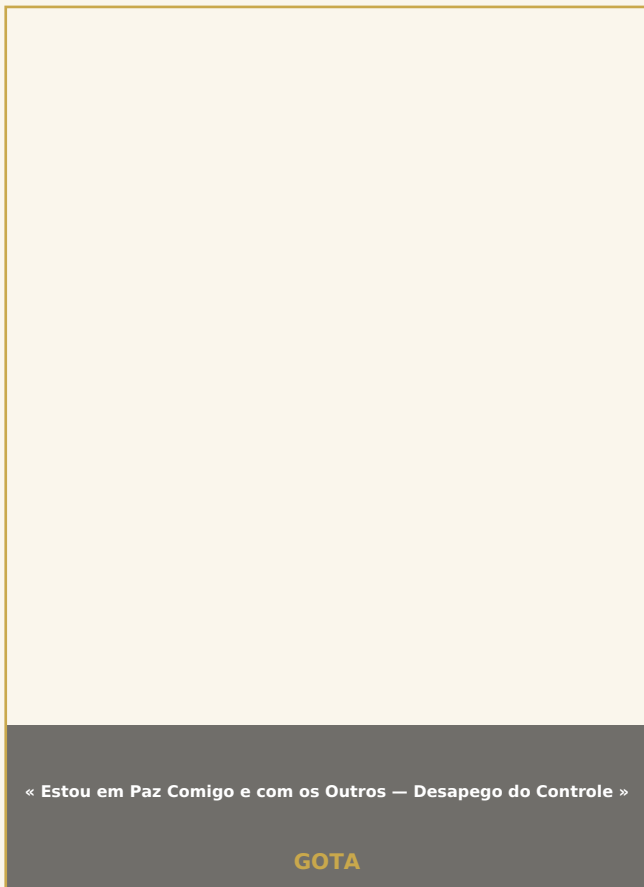
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle »

« Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle »

Âncora Visual — Dia a Dia

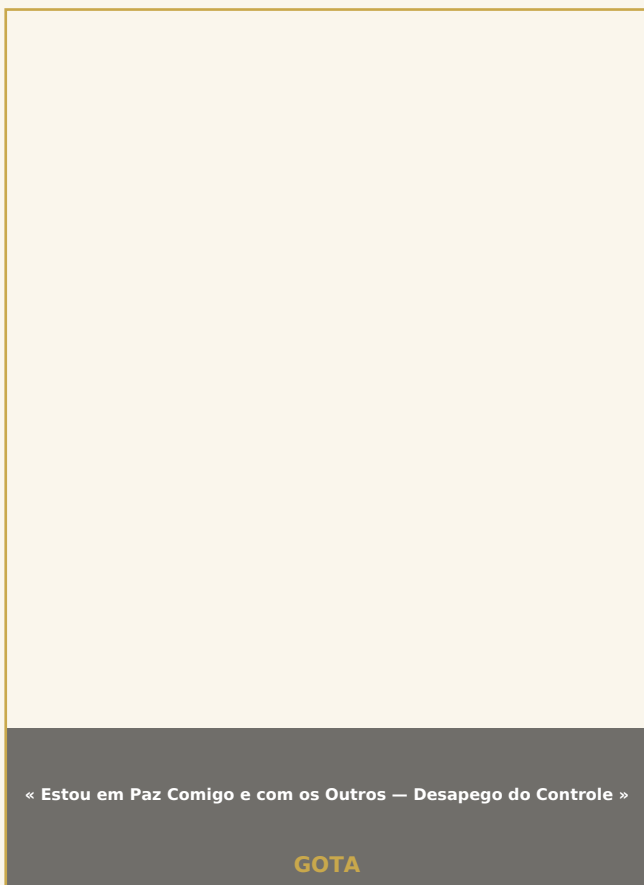
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle »



FRASE NO CARRO

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

« Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle »

« Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle » dez vezes. Dose ácido úrico, ureia, creatinina.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Corte cerveja por 30 dias. Substitua por água com gás + limão.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Reduza refrigerante a zero. Frutose líquida eleva ácido úrico.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Beba 2,5L de água por dia. Distribua ao longo do dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Marque reumato se ácido úrico > 6,5 ou se tem crises recorrentes — discutir alopurinol.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhe 30 min. Movimento reduz ácido úrico via metabolismo aeróbico.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Liste 3 coisas que você precisa parar de controlar.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle »

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 Comigo e com os Outros — Desapego do Controle** » — repita até virar você.

« **Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle** »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não inicie alopurinol durante crise aguda — pode piorar (associar com colchicina).
2. Não use diurético tiazídico sem reavaliação — eleva ácido úrico.
3. Não confunda dor articular única e súbita com torção — pode ser gota.
4. Não acredite em « cura caseira por suco de cereja sozinho » — só adjuvante.
5. Não pare alopurinol quando ácido úrico normalizar — é tratamento contínuo.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Crise + febre — descartar artrite séptica.
- Pedra renal recorrente associada.
- Tofos visíveis (nódulos brancos sob a pele).
- Dor articular sem melhora em 48h apesar do tratamento.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia

Saúde metabólica e longevidade.

02 **CIÊNCIA** **The Obesity Code**

Jason Fung

Frutose e síndrome metabólica.

03 **CIÊNCIA** **Eat to Beat Disease**

William Li

Alimentação e ácido úrico.

04 **CIÊNCIA** **Por Que Zebras Não Têm Úlceras**

Robert Sapolsky

Estresse e síndrome metabólica.

05 **MENTE & CORPO** **Atomic Habits**

James Clear

Hábitos para soltar o controle.

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

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Pedra nos Rins — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN
drpin.site · @dr.walterpin
Adquira os próximos volumes da coleção.

« *Estou em Paz Comigo e com os Outros — Desapego do Controle* »