



# INSÔNIA

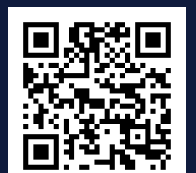
## QUE ALIMENTOS COMER?

*Insônia quase nunca é « cabeça » — é cafeína mal dosada, álcool noturno, jantar pesado tarde e glicemia em montanha-russa. Mude o que entra na boca depois das 16h e o sono volta em 2 semanas.*

**ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Insônia? Marque com sua caneta.

1. Você corta cafeína após as 14h?  sim  não

2. Janta 2-3h antes de dormir, leve?  sim  não

3. Inclui triptofano + carboidrato complexo no jantar?  sim  não

4. Tem magnésio diário (folhas, sementes, cacau)?  sim  não

5. Mantém álcool  $\leq$  3 doses/semana e nunca após as 21h?  sim  não

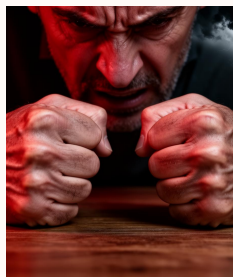
6. Hidrata bem durante o dia mas reduz líquido após 19h?  sim  não

7. Já testou kiwi ou chá de camomila/passiflora antes de dormir?  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 Cafeína depois das 14-16h (café, chá preto)

Meia-vida da cafeína é 5-7h — café às 16h ainda age às 23h.



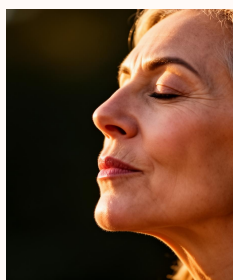
## 02 Álcool 2+ doses no jantar como « tira-sono »

Sedativo na 1ª metade, fragmenta sono REM na 2ª — desperta às 3h.



## 03 Jantar tardio (> 21h) e pesado (fritura, que

Digestão noturna sobe temperatura corporal e atrasa início do sono profundo.



## 04 Açúcar/farinha branca no jantar (pão, doce

Pico-vale glicêmico noturno → adrenalina às 3h → despertar.



## 05 Jejum noturno extremo (não comer nada a

Hipoglicemia noturna dispara cortisol — desperta cedo e cansado.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

**Última cafeína ≤ 14h, máximo 200 mg/dia**  
Permite cafeína cair antes do horário de dormir.

**02**

**Jantar 2-3h antes de dormir, leve (60% planta + p**  
Reduz temperatura central e libera melatonina.

**03**

**Triptofano + carboidrato complexo no jantar (per**  
Triptofano só entra no cérebro com pico discreto de insulina.

**04**

**Magnésio 300-400 mg/dia (folhas, sementes, cac**  
Magnésio relaxa musculatura e ativa GABA — facilita início e manutenção do sono.

**05**

**Alimentos com melatonina dietética (cereja azeda**  
Kiwi 1h antes de dormir aumenta tempo total de sono (Asia Pac J Clin Nutr 2011).

## A FRASE QUE CURA

# « Deixo Fluir »

*Insônia quase nunca é « cabeça » — é cafeína mal dosada, álcool noturno, jantar pesado tarde e glicemia em montanha-russa. Mude o que entra na boca depois das 16h e o sono volta em 2 semanas.*

## 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

*“Dormia 4h, acordava às 3h, voltava de zolpidem todo dia. Cortei café após o almoço, jantar virou peru + arroz integral às 19h, dois kiwis antes de dormir e magnésio quelado. Em 3 semanas voltei a dormir 7h direto. Desmamei zolpidem com meu médico. A cozinha foi o quarto.”*

— A.T., 58 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## **01. Kiwi (APJCN 2011)**

RCT com adultos: 2 kiwis 1h antes de dormir por 4 semanas aumentou tempo total de sono em 13% e reduziu tempo para adormecer em 35%.

## **02. Cereja azeda (Eur J Nutr 2012)**

Suco de cereja azeda elevou níveis circulantes de melatonina e melhorou tempo total e qualidade do sono em adultos saudáveis.

## **03. Magnésio (JRMS 2012)**

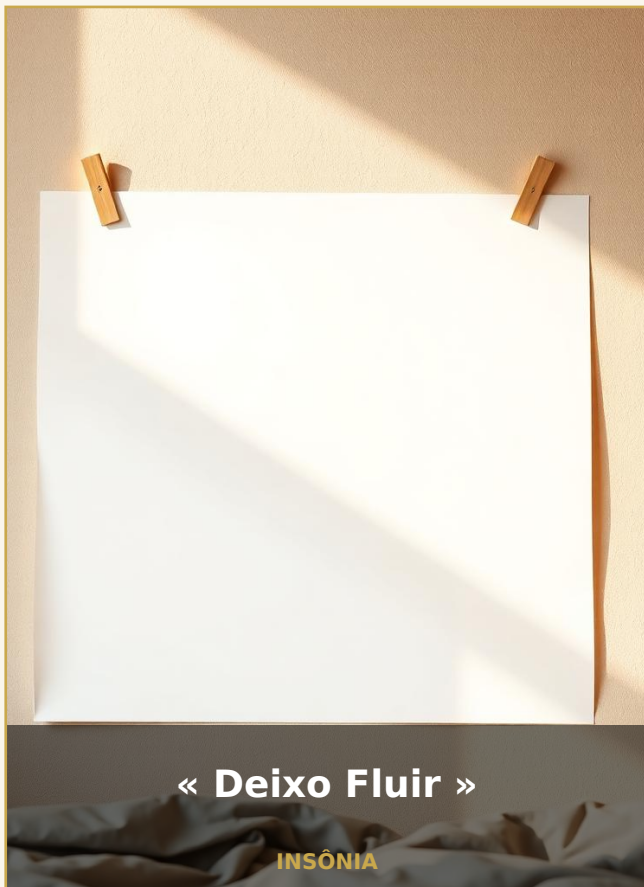
RCT em idosos com insônia: magnésio 500 mg/dia por 8 semanas reduziu tempo para adormecer e cortisol matinal.

## **04. Cafeína (JCSM 2013)**

Cafeína 6h antes de dormir reduziu sono total em 1h — efeito mensurável mesmo sem percepção subjetiva.

# Âncora Visual — Casa

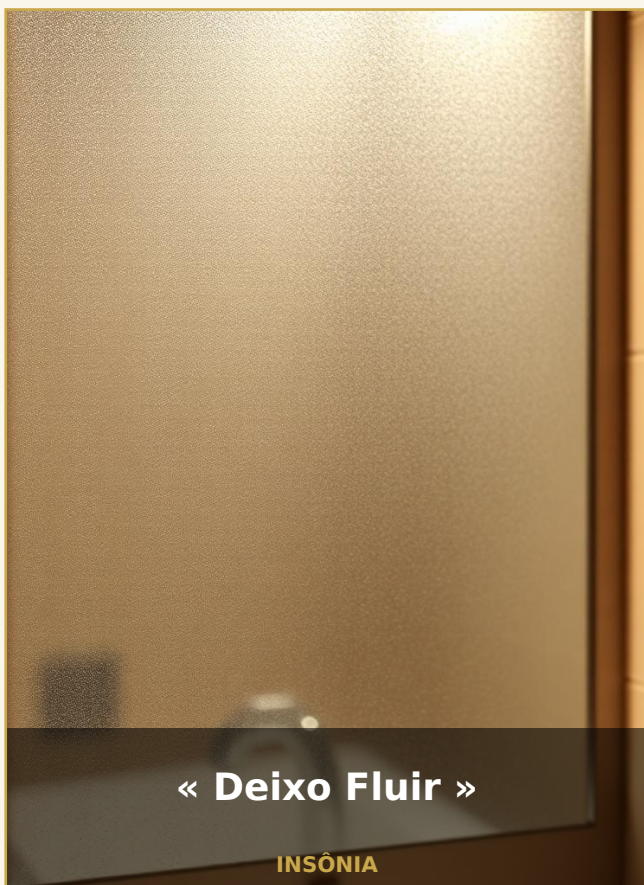
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Deixo Fluir »



## LOUSA DO BANHO

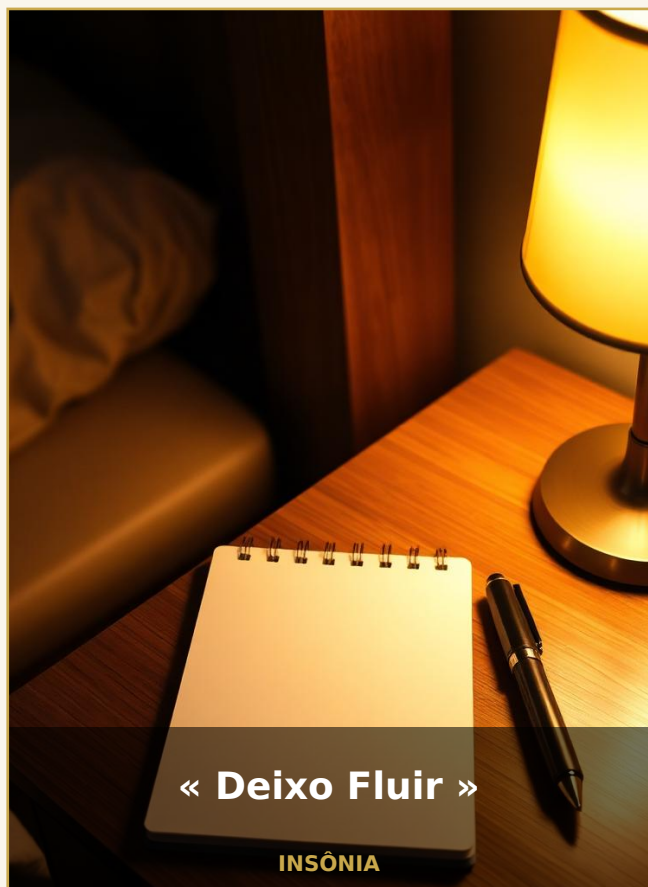
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Deixo Fluir »

« Deixo Fluir »

# Âncora Visual — Dia a Dia

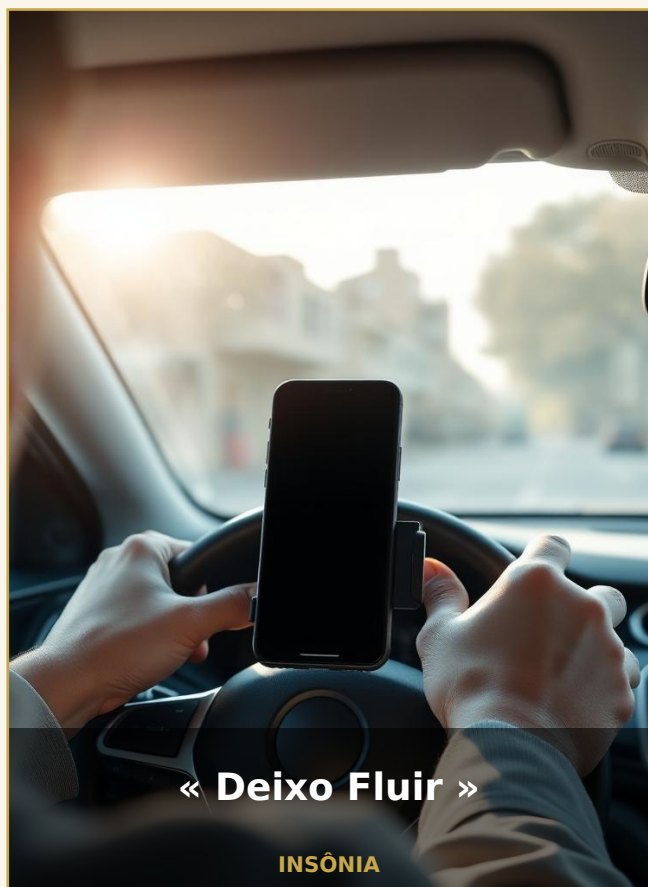
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Deixo Fluir »



## FRASE NO CARRO

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

« Deixo Fluir »

« Deixo Fluir »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Café com cafeína antes das 12h. Jantar 19h: peru + arroz integral + couve.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café livre saudável. Jantar 19h: ovos + abóbora assada + folhas. Cereja azeda ou	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Café com cafeína cedo. Jantar 19h: grão-de-bico + arroz integral + brócolis.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Café livre. Jantar 19h: peixe magro + batata-doce + salada. Kiwi 1h antes de	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Café antes das 12h. Jantar 19h: frango + lentilha + folhas. Chá quente sem cafeína.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Jantar 19-20h leve. ≤ 1 dose de álcool, longe da hora de dormir. Magnésio	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Café cedo. Jantar 19h: ovo + aveia + abacate. Mantra: « deixo fluir o dia que	<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 » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use álcool como sonífero — fragmenta sono REM, desperta às 3-4h.
2. Não tome café após as 14h — meia-vida ainda ativa às 22h.
3. Não jante pesado depois das 21h — atrasa início do sono profundo.
4. Não corte carboidrato a zero no jantar — triptofano não entra no cérebro sem insulina.
5. Não confie em melatonina sintética como solução isolada — eficácia é discreta sem mudar

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Insônia > 3x/semana por mais de 3 meses — polissonografia + médico do sono.
- Ronco alto + pausas respiratórias + sono não reparador — investigar apneia obstrutiva do sono.
- Insônia + perda de peso + suor noturno + fadiga — investigar tireoide, câncer, infecção.
- Uso diário de zolpidem/clonazepam para dormir — desmame

*Este ebook não substitui consulta médica.  
supervisionado obrigatório.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** CIÊNCIA

**Kiwi e sono (Lin et al., Asia Pac J Clin Nutr 2011)**

*APJCN*

2 kiwis 1h antes aumentam tempo total de sono.

**02** CIÊNCIA

**Cereja azeda e melatonina (Howatson et al., Eur J Nutr 2012)**

*Eur J Nutr*

Suco de cereja azeda eleva melatonina e melhora sono.

**03** CIÊNCIA

**Magnésio e sono (Abbasi et al., J Res Med Sci 2012)**

*JRMS*

Magnésio melhora insônia em idosos.

**04** CIÊNCIA

**Álcool e sono (Ebrahim et al., Alcohol Clin Exp Res 2013)**

*ACER*

Álcool fragmenta sono REM, mesmo em dose baixa.

**05** CIÊNCIA

**Cafeína e sono (Drake et al., J Clin Sleep Med 2013)**

*JCSM*

Café 6h antes de dormir reduz sono em 1h.

**06** MEDICINA

**Diretriz Brasileira de Sono**

*ABS*

Padrão clínico brasileiro.

**07** NEUROCIÊNCIA

**Why We Sleep**

*Matthew Walker*

Cronobiologia e sono.

**08** MEDICINA

**Outlive**

*Peter Attia*

Sono e longevidade.

# 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

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Insônia — Que Exercícios Fazer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Estresse — Que Alimentos Comer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Deixo Fluir** »

Adquira os próximos volumes da coleção.