



# ITU

## QUE PENSAMENTOS TER?

*A infecção urinária recorrente conta uma história — sobre hidratação, hábito e o que se segura.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em ITU? Marque com sua caneta.

1. Tem mais de 2 ITUs por ano?  sim  não

2. Bebe menos de 1,5L de água por dia?  sim  não

3. Não urina após relação sexual?  sim  não

4. Já tomou antibiótico para ITU sem fazer urocultura?  sim  não

5. Tem ardência ou urgência urinária recorrente?  sim  não

6. Está no climatério/menopausa com sintomas urinários novos?  sim  não

7. Faz uso frequente de absorvente interno ou diafragma?  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 Segura urina por horas

« Não dá para parar agora ». Bexiga retém bactéria e estica em excesso.

## 02 Toma antibiótico no susto

Antes de fazer urocultura. Resistência cresce, microbiota some.

## 03 Não urina após relação sexual

Bactéria sobe pela uretra. Urinar nos 15 min seguintes previne.

## 04 Faz higiene de trás para frente

Movimento errado leva E. coli intestinal para a uretra.

## 05 Bebe pouca água

Urina concentrada não « lava » a bexiga. Bactéria coloniza.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Urino a cada 3 horas e quando der vontade

Bexiga limpa cada vez. Sem segurar.

**02**

## Urino depois da relação sexual

Sempre. É a prevenção mais eficaz da cistite pós-coital.

**03**

## Bebo 2L de água por dia

Urina clara é proteção. Pesquisa mostra: 1,5L extras reduzem ITU em 48%.

**04**

## Higiene íntima da frente para trás

Sempre. Tanto após urinar quanto após evacuar.

**05**

## Trato com urocultura, não com chute

Bactéria certa, antibiótico certo, duração certa.

## A FRASE QUE CURA

# « Confio em minha essência »

*A infecção urinária recorrente conta uma história — sobre hidratação, hábito e o que se segura.*

## 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

*“6 ITUs em 1 ano. Antibiótico após antibiótico. Mudei: 2L de água, urinar após relação, cranberry, estrogênio vaginal (estou na pré-menopausa). 18 meses sem ITU. O mantra « Bebo, Urino e Me Respeito » virou hino — eu havia me esquecido de cuidar disso.”*

— V.L., 51 anos — paciente Dr. PIN

« Como em minha essência »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. 1,5L extra de água reduz ITU recorrente em 48%**

Hooton et al., JAMA Intern Med 2018.

## **02. Estrogênio vaginal reduz ITU em 50% na menopausa**

Eriksen, Am J Obstet Gynecol.

## **03. Cranberry com PAC $\geq$ 36mg reduz ITU em 30%**

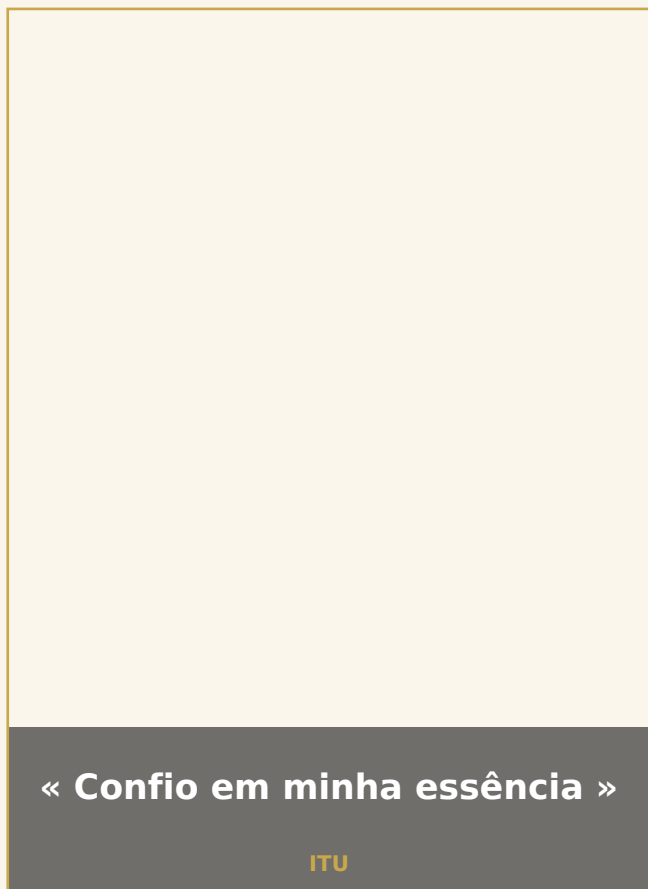
Jepson, Cochrane — evidência moderada.

## **04. Urinar após relação sexual reduz cistite pós-coital**

Recomendação clássica das guidelines de urologia.

# Âncora Visual — Casa

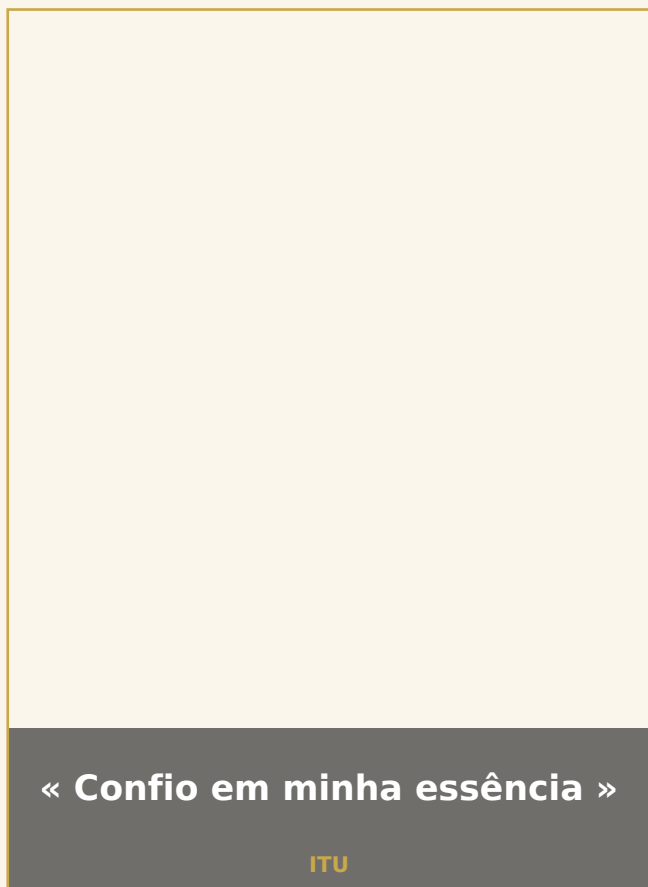
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Confio em minha essência* »



## LOUSA DO BANHO

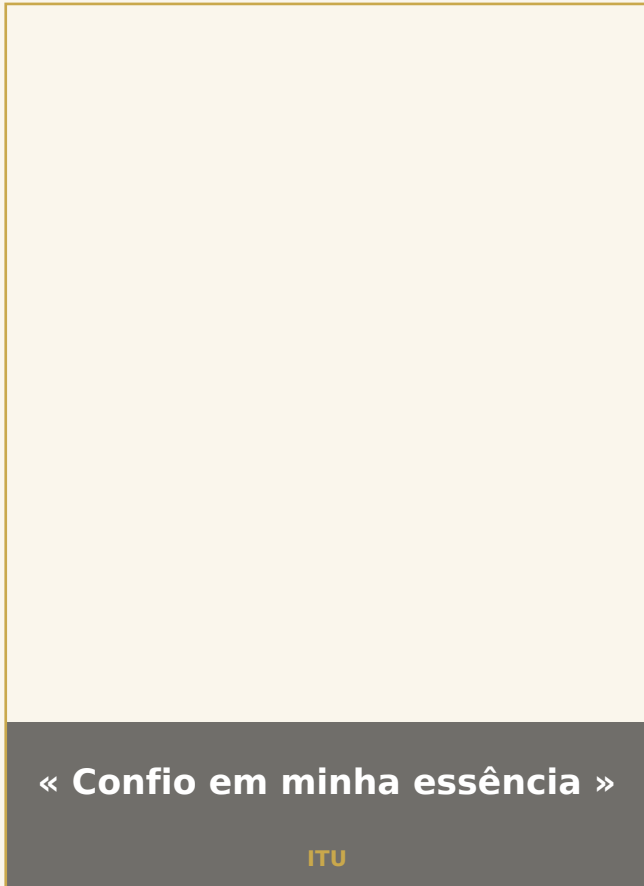
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Confio em minha essência* »

« *Confio em minha essência* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

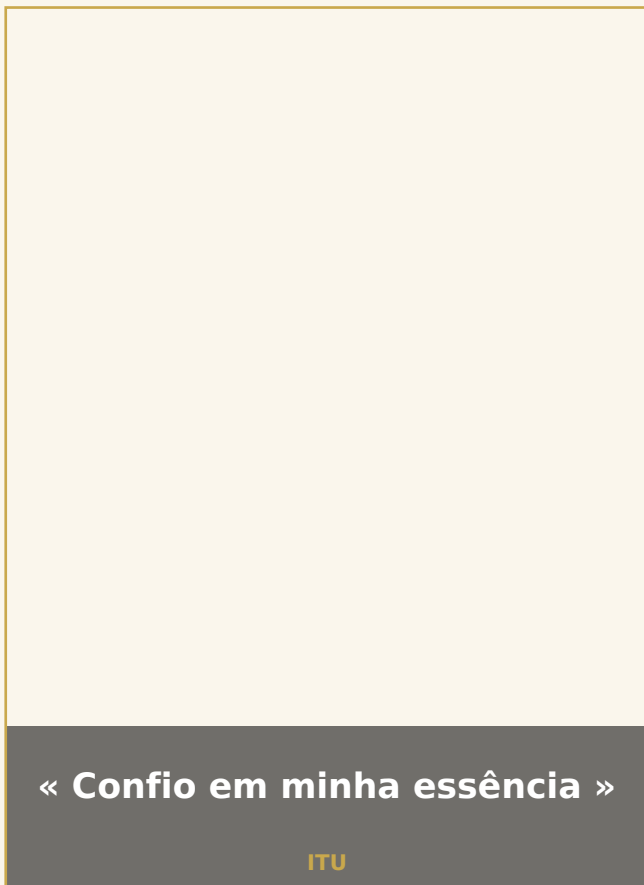
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

*« Confio em minha essência »*



## FRASE NO CARRO

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

*« Confio em minha essência »*

**« Confio em minha essência »**

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Bebo, Urino e Me Respeito » dez vezes. Pegue garrafa de 2L. Termine no fim do dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Estabeleça rotina: urinar a cada 3 horas mesmo sem urgência.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Sempre urinar nos 15 min após relação sexual. Crie esse hábito firme.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Inclua cranberry (suco sem açúcar ou cápsula 36mg PAC) — evidência moderada de prevenção.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Se está na menopausa, converse com ginecologista sobre estrogênio vaginal — reduz ITU em 50%.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Reduza ducha vaginal e sabonete agressivo na vulva. Microbiota local importa.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. ITU recorrente? Marque urologia/ginecologia para avaliação completa.	<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

**« Confio em minha essência » — repita até virar você.**

« Confio em minha essência »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome antibiótico sem urocultura em ITU recorrente.
2. Não pare antibiótico ao melhorar — sempre complete o ciclo.
3. Não use absorvente interno por mais de 4-6 horas.
4. Não confunda ITU com bexiga hiperativa — sintoma parecido, tratamento diferente.
5. Não ignore febre + dor lombar — pielonefrite é emergência.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Febre, calafrio, dor lombar — pielonefrite.
- Sangue na urina sem causa clara.
- Sintoma urinário em homem (sempre investigar próstata e rim).
- ITU em gestante — risco fetal.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**  
**The Better Bladder Book**  
*Wendy Cohan*  
Guia completo de saúde urinária feminina.

**02** **MEDICINA**  
**Female Pelvic Health**  
*Amy Stein*  
Fisioterapia pélvica como prevenção.

**03** **MENTE & CORPO**  
**Quench**  
*Dana Cohen*  
Hidratação como remédio.

**04** **MEDICINA**  
**Period Repair Manual**  
*Lara Briden*  
Saúde íntima feminina sem moralismo.

**05** **CIÊNCIA**  
**Como Não Morrer**  
*Michael Greger*  
Cranberry e microbiota.

**06** **MENTE & CORPO**  
**Atomic Habits**  
*James Clear*  
Construir rotina de hidratação e auto-cuidado.

**07** **FILOSOFIA**  
**Meditações**  
*Marco Aurélio*  
Atender as necessidades do corpo sem culpa.

**08** **MENTE & CORPO**  
**O Corpo Guarda as Marcas**  
*Bessel van der Kolk*  
Tensão pélvica e dor crônica.

# 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

**Cálculo Renal — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Endometriose — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Constipação — Que  
Pensamentos Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Confio em minha essência** »