

P

PANCREATITE

QUE PENSAMENTOS TER?

O pâncreas inflama quando a doçura da vida fica trancada. Permitir o doce de novo é parte da cura.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Pancreatite? Marque com sua caneta.

1. Já teve crise de dor abdominal intensa irradiando para as costas? sim não

2. Toma bebida alcoólica > 2 doses/dia? sim não

3. Triglicerídeos > 500 em algum exame? sim não

4. Tem cálculo vesicular conhecido? sim não

5. Fezes oleosas (esteatorreia) ou perda de peso inexplicada? sim não

6. Glicemia ou hemoglobina glicada alteradas? sim não

7. Sente que perdeu o « doce » da vida? 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 Bebe álcool todo fim de semana

Álcool é causa nº1 de pancreatite crônica.

02 Tem triglicerídeos > 500 e não trata

Hipertrigliceridemia grave gatilha pancreatite aguda.

03 Tem cálculo na vesícula assintomático e ignora

Pode migrar e causar pancreatite biliar grave.

04 Vive amargurado, sem prazer

Pâncreas é o órgão do « doce ». Quem perde o doce da vida, adocece o pâncreas.

05 Negligencia diabetes pós-pancreatite

Pancreatite crônica leva a diabetes tipo 3c — específico e subdiagnosticado.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Abstinência alcoólica absoluta

Inegociável em pancreatite alcoólica.

02

Trato triglicerídeos > 500 agressivamente

Fibratos, ômega-3, dieta. Meta < 150.

03

Faço colecistectomia se pancreatite biliar

Previne recorrência.

04

Reponho enzima pancreática se preciso

Pancreatite crônica gera insuficiência exócrina — pancrelipase.

05

Recupero o doce da vida sem usar comida

Hobbies, relações, propósito. Doçura interna que não inflama o órgão.

A FRASE QUE CURA

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »

O pâncreas inflama quando a doçura da vida fica travada. Permitir o doce de novo é parte da cura.

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

“Pancreatite aguda alcoólica aos 50. UTI por 9 dias. Dr. PIN: abstinência absoluta + AA + acompanhamento. Triglicérido controlado, sem nova crise há 3 anos. Hoje toco violão, passo tarde com os netos — encontrei doçura sem precisar de bebida. O mantra « Permito que a Doçura Flua » me devolveu a vida.”

— E.D., 53 anos — paciente Dr. PIN

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Álcool é causa de até 70% das pancreatites crônicas

Yadav & Lowenfels, Gastroenterology.

02. Hipertrigliceridemia > 1000 mg/dL causa pancreatite aguda

Scherer et al., Pancreas.

03. Colectomia precoce após pancreatite biliar reduz recorrência

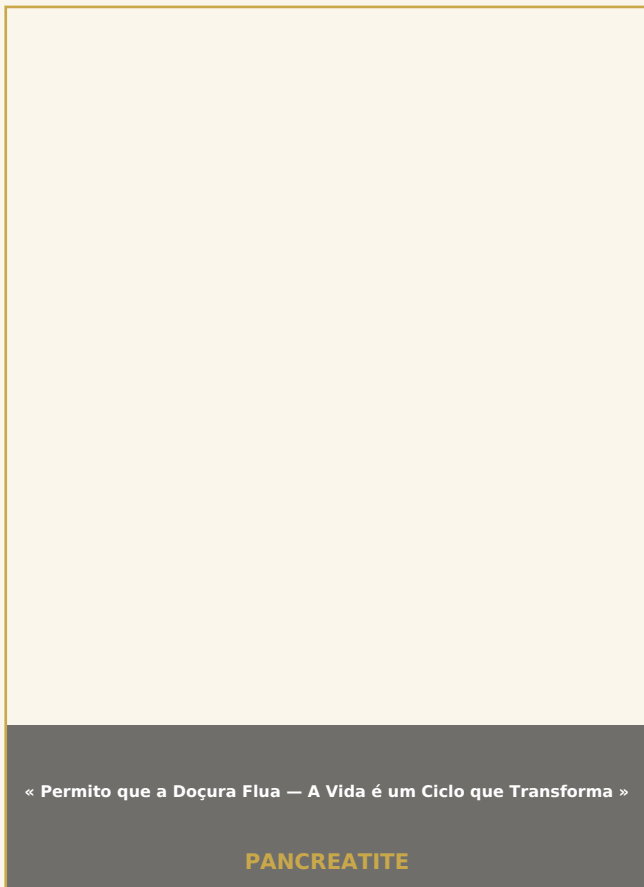
da Costa et al., Lancet 2015.

04. Pancrelipase melhora qualidade de vida em insuficiência exócrina

Domínguez-Muñoz, World J Gastroenterol.

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.

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »



LOUSA DO BANHO

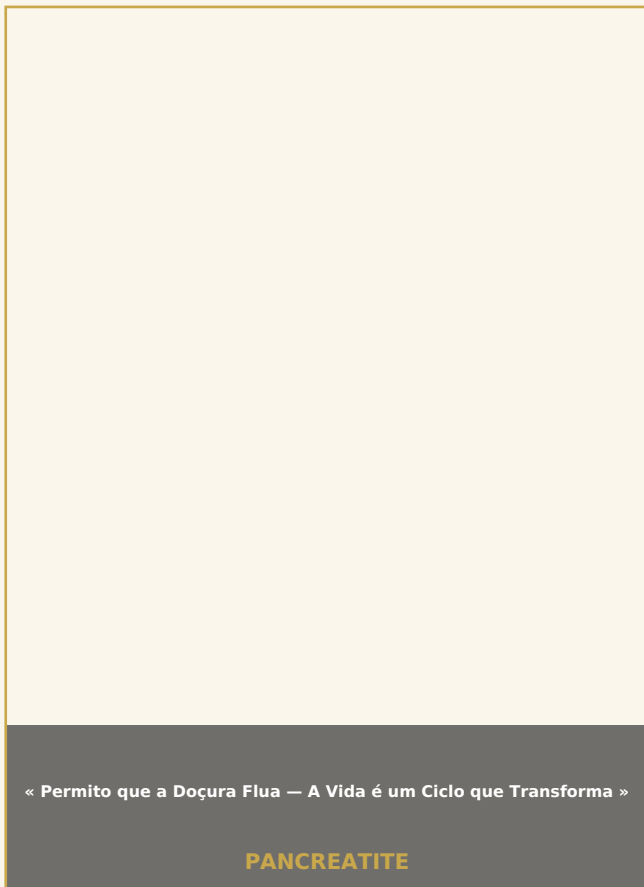
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »

Âncora Visual — Dia a Dia

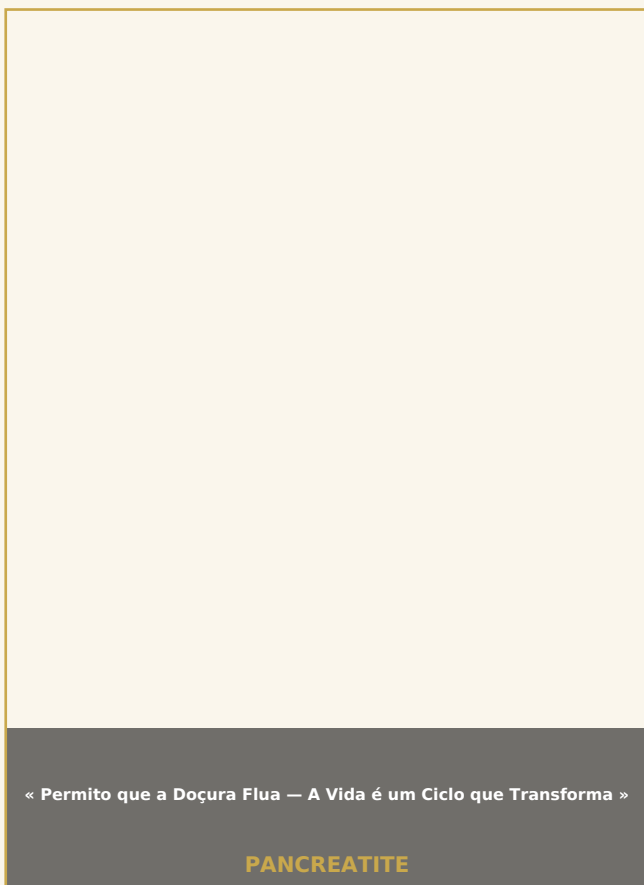
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »



FRASE NO CARRO

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

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma » dez vezes. Faça lipidograma + glicemia + hemoglobina glicada.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Se bebe: abstinência absoluta. Procure ajuda médica para cessação.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Dieta pobre em gordura saturada e açúcar refinado. Hidratação 2L.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Marque ultrassom de abdome — investigar vesícula.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Se já teve crise: gastro para discutir pancrelipase se houver esteatorreia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Encontre 1 hobby que dê prazer não-comida (música, jardinagem, leitura).	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Liste 3 « doçuras » que você quer permitir entrar na sua vida.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma »

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

« **Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma** » — repita até virar você.

« **Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma** »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não beba álcool após qualquer crise de pancreatite — recorrência grave.
2. Não use morfina/opioide forte sem prescrição médica.
3. Não confunda pancreatite com gastrite — exames de amilase, lipase, imagem.
4. Não ignore esteatorreia (fezes oleosas) — sinal de insuficiência exócrina.
5. Não jeje jejum prolongado fora de orientação médica.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor abdominal súbita e intensa em barra para as costas — emergência.
- Icterícia + dor abdominal + febre — colangite, emergência.
- Vômito persistente com dor abdominal.
- Perda de peso involuntária + esteatorreia.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
The Mind-Gut Connection

Emeran Mayer

Eixo cérebro-pâncreas.

02 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Saúde metabólica.

03 **CIÊNCIA**
The Obesity Code

Jason Fung

Triglicerídeos e síndrome metabólica.

04 **CIÊNCIA**
When the Body Says No

Gabor Maté

Inflamação e emoção reprimida.

05 **CIÊNCIA**
Eat to Beat Disease

William Li

Alimentação anti-inflamatória.

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 Ruíz

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

Diabetes — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Alcoolismo — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Pedra na Vesícula — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« *Permito que a Doçura Flua — A Vida é um Ciclo que Transforma* »