

R

REFLUXO

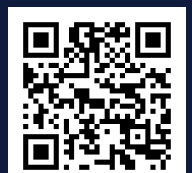
QUE PENSAMENTOS TER?

O ácido sobe quando a vida desce goela abaixo sem ser mastigada.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Refluxo? Marque com sua caneta.

1. Sente azia ou queimação no peito mais de 2x por semana? sim não

2. Acorda com gosto amargo ou ácido na boca? sim não

3. Tem tosse seca, pigarro ou rouquidão crônica? sim não

4. Toma antiácido ou IBP há mais de 8 semanas? sim não

5. Janta tarde e deita em seguida? sim não

6. Come correndo, mastigando pouco? sim não

7. Tem barriga estufada após refeições? 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 Come correndo

Almoça em 7 minutos na mesa do trabalho, mastiga 4 vezes e engole.

02 Toma omeprazol todo dia há anos

Sem investigar a causa. Vira muleta, e o intestino fica sem cloridria.

03 Janta tarde e deita em seguida

Última refeição às 22h e na cama às 22h30 — o ácido sobe garganta.

04 Engole emoção

Não fala o que sente. A azia é a raiva subindo.

05 Vive de café, refrigerante e álcool

Trio campeão para relaxar o esfíncter esofágico.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Mastigo 20-30 vezes cada garfada

Digestão começa na boca. Mastigar reduz refluxo, gases e peso.

02

Janto leve 3h antes de deitar

Última refeição até 19h-20h. Dou tempo do estômago esvaziar.

03

Elevo a cabeceira da cama 15cm

Gravidade trabalha a meu favor durante o sono.

04

Trato a causa, não só o sintoma

Investigo H. pylori, hérnia de hiato, estresse. Omeprazol é ponte, não destino.

05

Falo o que me azeda

Conflito, raiva, frustração — coloco para fora antes de virar ácido.

A FRASE QUE CURA

« Deixo fluir »

O ácido sobe quando a vida desce goela abaixo sem ser mastigada.

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

“20 anos de omeprazol. Quando soube dos efeitos da osteopenia, parei tudo de medo. Mas a azia voltou. Aí encarei a real: comecei a mastigar de verdade, jantar cedo, elevar a cama. Em 6 semanas: zero azia, sem remédio. Eu era um « engolidor de vida ». Agora mastigo.”

— P.S., 58 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Mastigação reduz refluxo pós-prandial em 40%

Mastigar 30x cada garfada diminui pressão intragástrica (J Gastroenterol 2018).

02. Elevar cabeceira reduz exposição ácida noturna 50%

15cm de elevação é dose mínima eficaz (Stanhope et al.).

03. Perder 5kg reduz sintomas em 60% dos obesos

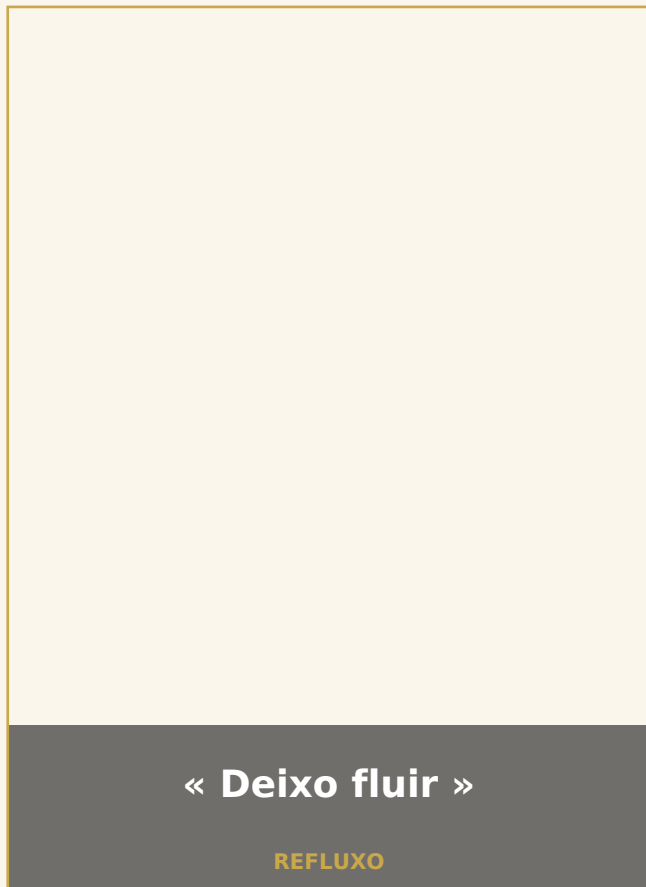
Pressão abdominal é fator dominante.

04. Respiração diafragmática reduz refluxo em 6 semanas

Reabilita o pilar do diafragma — barreira anatômica natural (Eherer, Am J Gastroenterol).

Âncora Visual — Casa

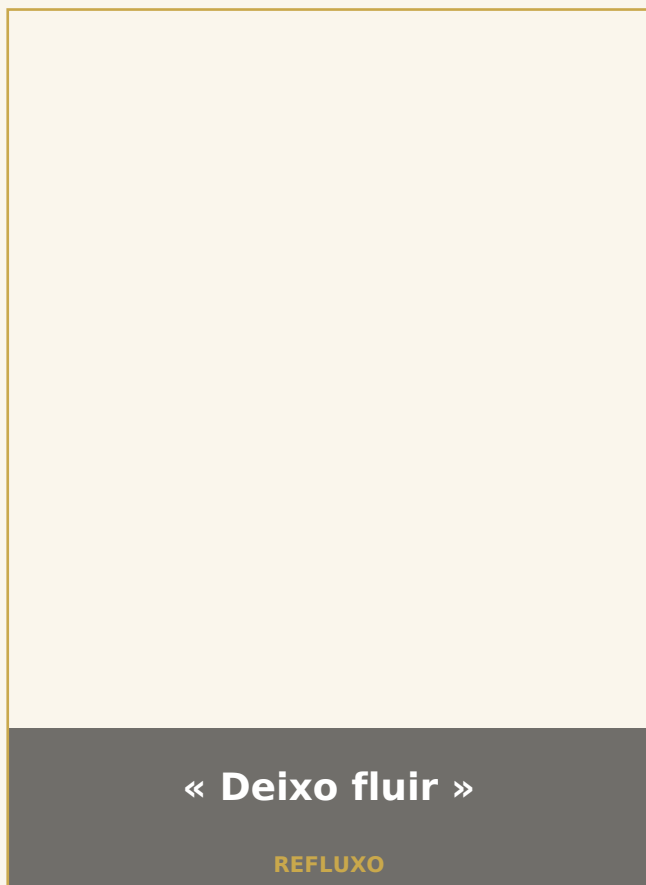
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Deixo fluir »



LOUSA DO BANHO

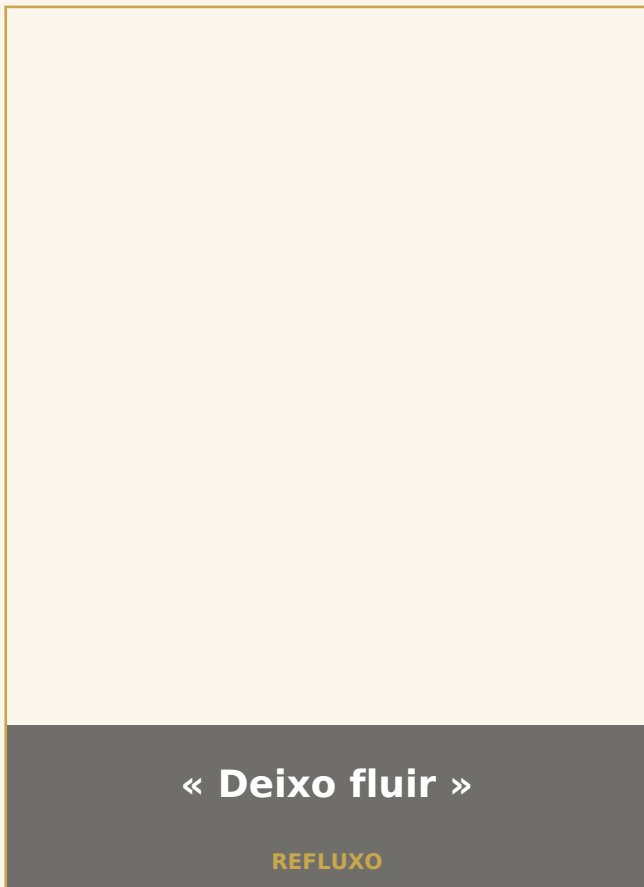
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« 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.

SEGUNDA	Escreva « Mastigo a Vida com Calma » dez vezes. Conte mastigadas no almoço — meta: 20.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Jante até 19h30. Caminhe 15 min após a refeição.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Eleve a cabeceira 15cm (calço ou triângulo). Não use só travesseiro alto.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Corte café, refrigerante, álcool e fritura por 7 dias. Observe a azia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Coma sentado, sem celular nem TV. Mastigue cada garfada conscientemente.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Pratique respiração diafragmática 5 min — fortalece o pilar do diafragma.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque endoscopia se sintoma persiste apesar das mudanças.	<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.

« Deixo fluir »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não tome IBP (omeprazol, pantoprazol) por mais de 8 semanas sem reavaliar — risco de osteoporose, B12 baixa, infecções.
- 2.** Não confunda dor torácica com refluxo — pode ser infarto. No dúvida, ECG.
- 3.** Não use bicarbonato como hábito — efeito rebote.
- 4.** Não deite após comer — 3h em pé antes da cama.
- 5.** Não ignore disfagia (engasgo) ou perda de peso — pode ser esôfago de Barrett ou câncer.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor torácica intensa, suor frio, falta de ar — descartar infarto.
- Engasgo persistente, comida « entala », perda de peso.
- Vômito com sangue ou fezes pretas (melena).
- Sintomas há mais de 8 semanas apesar de mudança de hábito.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Fast Tract Digestion: Heartburn
Norman Robillard
Visão FODMAP do refluxo — alimentos fermentáveis e pressão gástrica.

02 **CIÊNCIA**
Gut
Giulia Enders
Como o intestino governa o corpo todo.

03 **MEDICINA**
Why Stomach Acid is Good for You
Jonathan Wright
Crítica ao uso excessivo de IBP — paradoxo do hipocloridria.

04 **MENTE & CORPO**
O Poder do Hábito
Charles Duhigg
Construir o ritual de mastigação e horários.

05 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
Calma estoica para quem vive afogueado.

06 **MENTE & CORPO**
Mindful Eating
Jan Chozen Bays
Comer com presença — base do tratamento.

07 **MEDICINA**
The Acid Watcher Diet
Jonathan Aviv
Cirurgião de cabeça e pescoço — refluxo silencioso.

08 **FILOSOFIA**
O Que Te Faz Pulsar
Mo Gawdat
Engolir emoção é o gatilho oculto da azia.

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

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Constipação — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Deixo fluir »