

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · OTORRINOLARINGOLOGIA & ALERGIA

R

RINITE

QUE PENSAMENTOS TER?

Quem respira pelo nariz, dorme melhor e pensa mais claro.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Rinite? Marque com sua caneta.

1. Tem coriza, espirros ou nariz entupido por mais de 1h ao dia? sim não

2. Acorda com a boca seca ou ronca? sim não

3. Espirra ao acordar mais de 5 vezes seguidas? sim não

4. Tem coceira no nariz, olhos ou garganta? sim não

5. Usa descongestionante nasal há mais de 5 dias? sim não

6. Tem dor de cabeça frontal frequente? sim não

7. Mora com tapete, cortina pesada ou animal no quarto? 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 Vive entupido o ano todo

Acha normal acordar com nariz fechado, respirar pela boca, roncar.

02 Usa descongestionante todo dia

Afrin, Sorine — vasoconstrictor que vicia em 3 dias e piora a longo prazo.

03 Convive com gatilhos sem mexer

Tapete, cortina pesada, pelo de bicho, mofo no banheiro.

04 Recusa lavagem nasal

Acha estranho ou desnecessário. Perde a ferramenta mais simples do tratamento.

05 Não trata como inflamação crônica

Toma anti-histamínico só em crise. Rinite alérgica precisa de manejo contínuo.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Faço lavagem nasal todo dia

Soro fisiológico ou solução isotônica. 2× ao dia. Mecânica simples, efeito enorme.

02

Uso corticoide nasal nas crises

Conforme prescrição. Reduz a inflamação local sem efeito sistêmico relevante.

03

Diminuo os gatilhos no ambiente

Capa antiácaro, sem tapete, lava cortina, controla umidade.

04

Respiro pelo nariz

Treino consciente: boca fechada, língua no céu da boca. Nariz é filtro, umidificador, aquecedor.

05

Trato a rinite, durmo melhor

Nariz aberto = menos ronco, menos despertar, sono reparador.

A FRASE QUE CURA

« Permito que a vida transborde »

Quem respira pelo nariz, dorme melhor e pensa mais claro.

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

“Vivia entupido, roncando, acordando cansado. Comecei lavagem nasal 2x ao dia + corticoide nasal + retirei o tapete do quarto. Em 3 semanas: nariz limpo, sono profundo, sem ronco. Minha mulher voltou a dormir comigo. « Meu Nariz Está em Paz » mudou minha casa.”

— F.O., 44 anos — paciente Dr. PIN

« Permito que a vida transborde »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Lavagem nasal reduz sintomas em 60%

Solução isotônica, 2× ao dia (Hermelingmeier, Am J Rhinol Allergy).

02. Corticoide nasal é 1ª linha em rinite persistente

Mais eficaz que anti-histamínico oral (ARIA Guidelines).

03. Capa antiácaro reduz IgE específica

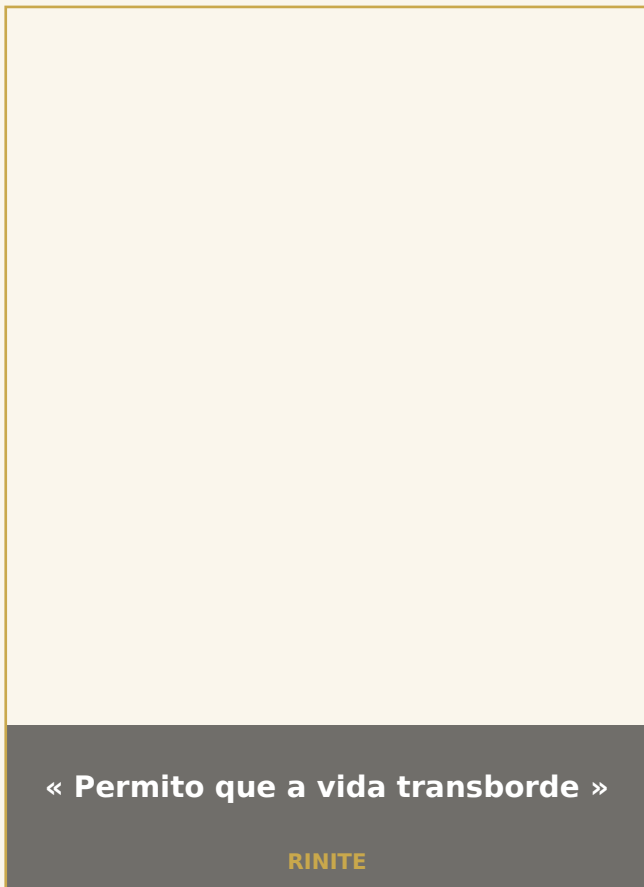
Em alérgicos a ácaro, eficácia comprovada em 12 semanas.

04. Respiração nasal otimiza óxido nítrico

Vasodilatador endógeno produzido nos seios paranasais — melhora oxigenação.

Âncora Visual — Casa

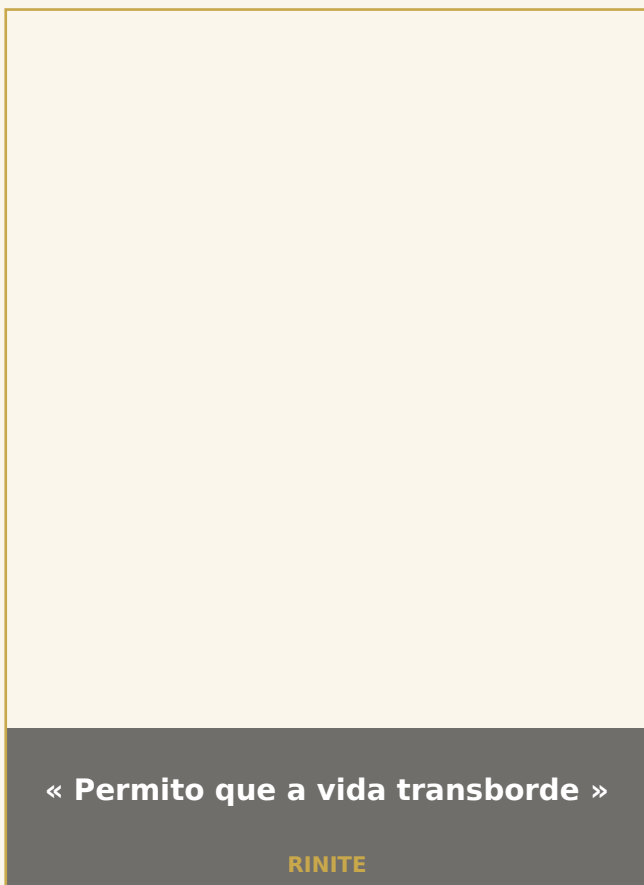
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Permito que a vida transborde* »



LOUSA DO BANHO

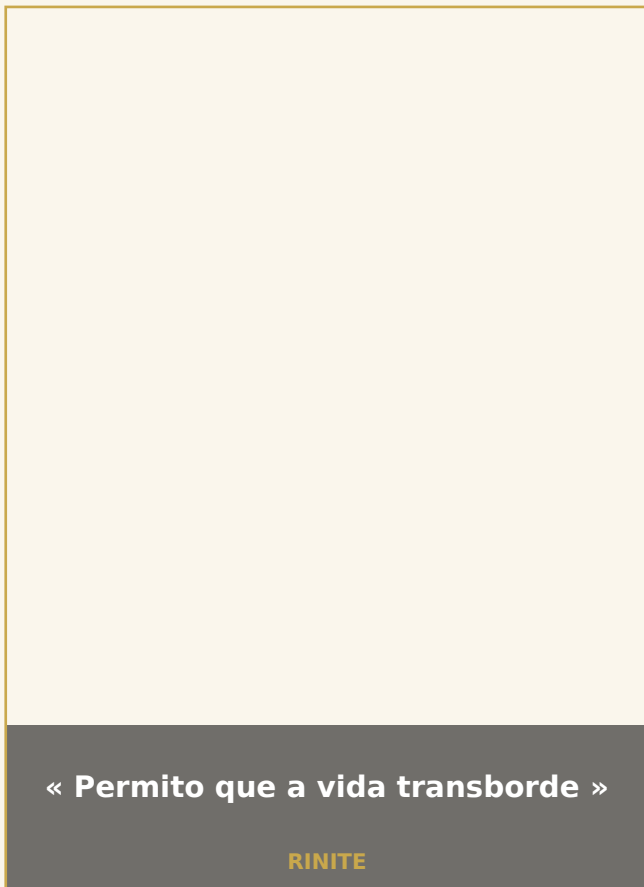
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Permito que a vida transborde* »

« *Permito que a vida transborde* »

Âncora Visual — Dia a Dia

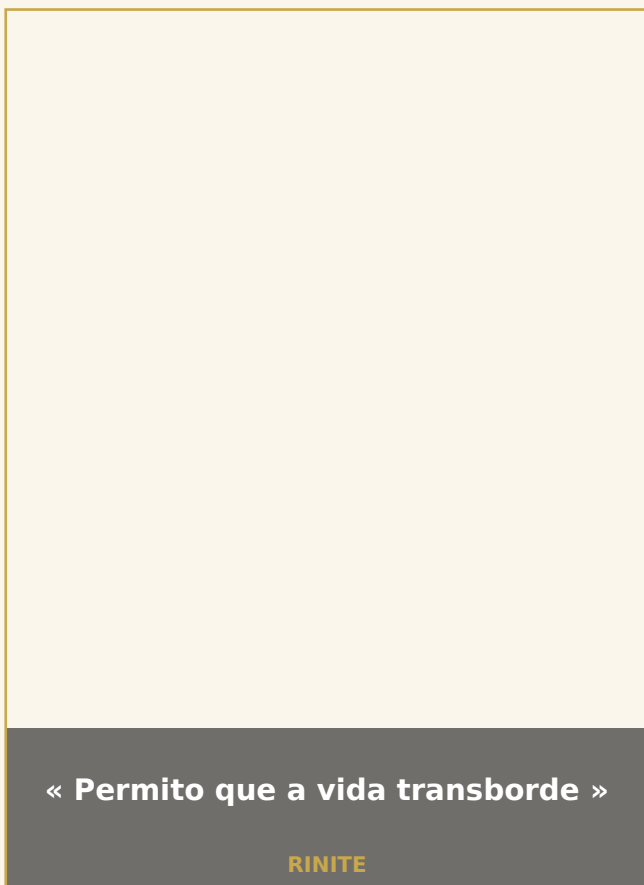
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Permito que a vida transborde* »



FRASE NO CARRO

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

« *Permito que a vida transborde* »

« *Permito que a vida transborde* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Meu Nariz Está em Paz » dez vezes. Compre seringa ou neti pot + soro.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Faça a 1ª lavagem nasal: 240ml de soro morno em cada narina. Vídeo no canal Dr. PIN.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Inspecione o quarto: tire tapete, lave cortina e capa de travesseiro a 60°C.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Capa antiácaro no colchão e travesseiro — investimento mais custo-efetivo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Inicie corticoide nasal prescrito — 2 jatos em cada narina, no horário fixo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Treine respirar pelo nariz: boca fechada, língua no céu da boca, durante caminhada.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque otorrino se sintomas persistem após 30 dias.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Permito que a vida transborde »

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 vida transborde » — repita até virar você.

« Permito que a vida transborde »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use descongestionante nasal (Afrin, Sorine) mais de 3 dias — rinite medicamentosa.
2. Não tome anti-histamínico de 1ª geração à noite por meses — efeito sedativo e cognitivo.
3. Não ignore desvio de septo grave — pode precisar cirurgia.
4. Não confunda rinite com sinusite — sinusite tem febre, pus, dor facial.
5. Não respire pela boca à noite — seca, ronca, piora apneia.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Secreção nasal com sangue ou pus persistente.
- Dor facial intensa, febre alta, secreção purulenta.
- Apneia do sono diagnosticada ou suspeita.
- Sintomas persistentes apesar de 30 dias de tratamento.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA** **Breath**

James Nestor

Por que respirar pelo nariz muda tudo.

02 **CIÊNCIA** **Jaws**

Sandra Kahn & Paul Ehrlich

Boca, nariz e arcada dentária — anatomia respiratória.

03 **MENTE & CORPO** **The Oxygen Advantage**

Patrick McKeown

Buteyko e nariz — reabilitar a respiração.

04 **CIÊNCIA** **Why We Sleep**

Matthew Walker

Nariz aberto = sono restaurador.

05 **CIÊNCIA** **Eat to Beat Disease**

William Li

Microbioma nasal e alimentação anti-inflamatória.

06 **MENTE & CORPO** **Mindfulness para Iniciantes**

Jon Kabat-Zinn

Atenção plena à respiração — começa pelo nariz.

07 **FILOSOFIA** **Meditações**

Marco Aurélio

Respirar é o primeiro ato consciente.

08 **MENTE & CORPO** **O Poder do Hábito**

Charles Duhigg

Lavagem nasal vira hábito como escovar os dentes.

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

Asma — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Autoimune — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?



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

« **Permito que a vida transborde** »