

S

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

QUE PENSAMENTOS TER?

O intestino é o segundo cérebro. O que você não digere emocionalmente, ele tenta digerir por você.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Síndrome do Intestino Irritável? Marque com sua caneta.

1. Dor abdominal recorrente associada à evacuação? sim não

2. Alternância entre diarreia e constipação? sim não

3. Distensão e gases frequentes? sim não

4. Sintomas pioram em situações de estresse? sim não

5. Já fez exames e vieram normais? sim não

6. Come ultraprocessado e laticínios em excesso? sim não

7. Sente vergonha de falar do problema? 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 Pula de exame em exame

Colonoscopia, endoscopia, parasitológico — tudo normal. Sem alívio.

02 Come no automático e de qualquer jeito

Ultraprocessado, lactose, FODMAPs sem critério.

03 Toma muito antiespasmódico

Sintomático sem tratar a raiz emocional e alimentar.

04 Esconde da família o problema intestinal

Vergonha + isolamento = sintoma cresce.

05 Acha que « é coisa da minha cabeça »

É da cabeça e do intestino. Eixo psico-visceral é real.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Faço protocolo low-FODMAP guiado

Reduz sintomas em até 70% — sob orientação nutricional, com reintrodução estruturada.

02

Como sentado, devagar, mastigando

Comer correndo é gatilho de espasmo e distensão.

03

Trato ansiedade junto

TCC, mindfulness e em alguns casos antidepressivo em dose baixa têm boa evidência.

04

Cuido do sono

Sono ruim agrava SII no dia seguinte.

05

Movimento todo dia

Caminhada e ioga melhoram motilidade e humor.

A FRASE QUE CURA

« **Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir** »

O intestino é o segundo cérebro. O que você não digere emocionalmente, ele tenta digerir por você.

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

“Diarreia, dor e gases por 10 anos. Trocava de gastro a cada 6 meses. Encontrei o Dr. PIN: low-FODMAP guiado, terapia, exercício e respiração. Em 3 meses, vida nova. O mantra « Confio no Tempo da Vida » apaziguou o intestino que vivia com pressa.”

— P.O., 36 anos — paciente Dr. PIN

« **Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Low-FODMAP reduz sintomas em ~70% dos pacientes com SII

Halmos et al., Gastroenterology 2014.

02. TCC reduz dor e distensão em SII

Lackner et al., Gastroenterology 2018.

03. Hipnoterapia dirigida ao intestino tem efeito duradouro

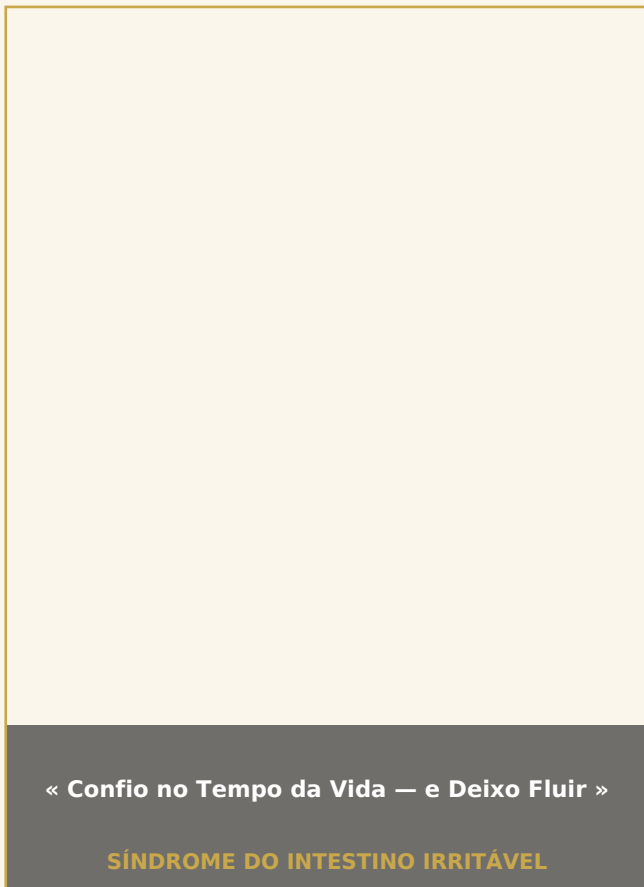
Whorwell, Gut.

04. Exercício moderado melhora SII

Johannesson et al., Am J Gastroenterol.

Âncora Visual — Casa

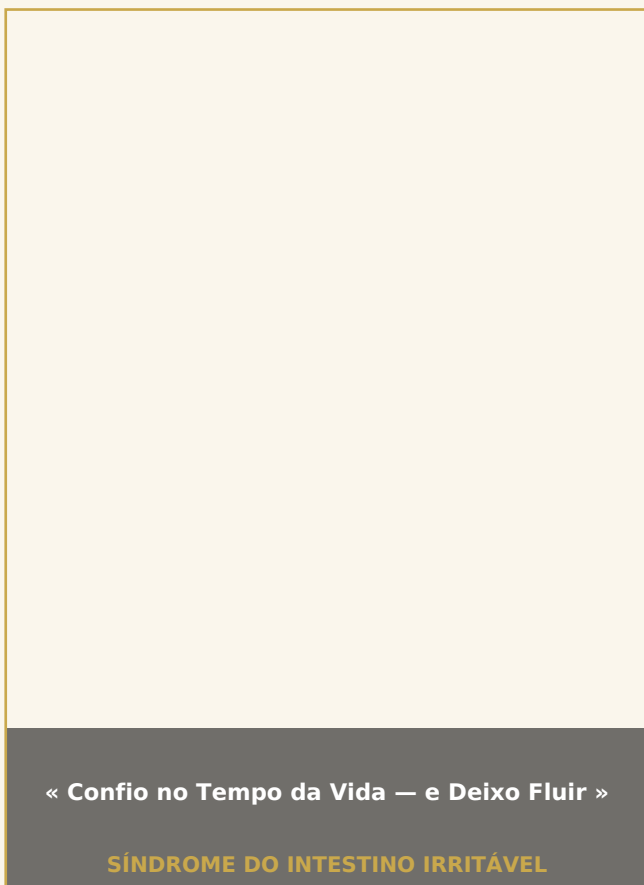
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir »



LOUSA DO BANHO

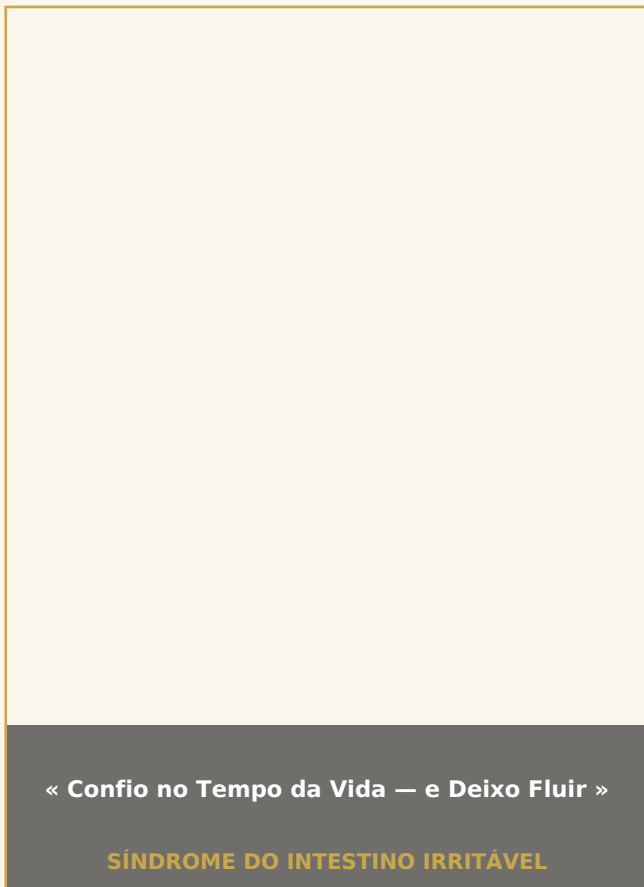
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir »

« Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir »

Âncora Visual — Dia a Dia

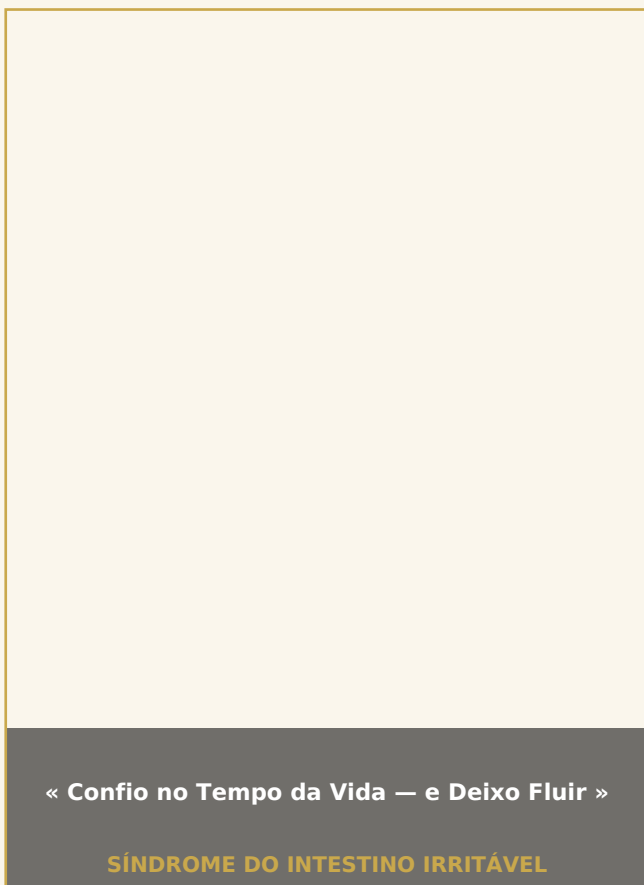
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir »



FRASE NO CARRO

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

« Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir »

« Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir » dez vezes. Marque nutricionista com experiência em low-FODMAP.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Coma sentado, sem tela, mastigando 20 vezes. 20 min mínimo por refeição.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Reduza leite e derivados por 14 dias. Observe resposta.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada 30 min após a janta. Movimento ajuda motilidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Pratique 10 min de respiração diafragmática 2x ao dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Marque psicoterapia (TCC ou mindfulness baseada em evidência).	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Faça diário de sintoma x alimento x emoção por 7 dias.	<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 no Tempo da Vida — e Deixo Fluir » — repita até virar você.

« Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não corte glúten « por moda » — só se houver indicação clínica clara.
2. Não tome antiespasmódico todos os dias sem reavaliar a causa.
3. Não passe meses no low-FODMAP sem reintrodução — empobrece microbiota.
4. Não confie em « detox intestinal » de loja de produtos naturais.
5. Não negue o componente emocional — ele é parte da doença.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Sangue nas fezes ou perda de peso involuntária.
- Início dos sintomas após 50 anos.
- Anemia, febre ou despertar noturno pela dor.
- História familiar de câncer colorretal ou doença inflamatória intestinal.

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 intestino-cérebro em linguagem clara.

02 **CIÊNCIA**
Gut
Giulia Enders
O segundo cérebro explicado.

03 **MEDICINA**
The IBS Solution
Megan Riehl
Abordagem multidisciplinar com evidência.

04 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Estresse, vísceras e dor.

05 **MENTE & CORPO**
Comunicação Não-Violenta
Marshall Rosenberg
Falar o que aperta antes que o intestino fale.

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 Ruiz
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

Gastrite — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Constipação — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Confio no Tempo da Vida — e Deixo Fluir** »