

**PENSAMENTOS SOB MEDIDA**

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · OTORRINOLARINGOLOGIA & ALERGIA

S

# SINUSITE

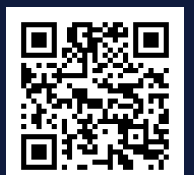
## QUE PENSAMENTOS TER?

*Quando a vida fica abafada, o seio da face também. Arejar o ambiente é arejar a respiração.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Sinusite? Marque com sua caneta.

1. Tem 3 ou mais sinusites por ano?  sim  não

2. Vive entupido mesmo fora de resfriado?  sim  não

3. Acorda com dor facial ou pressão entre os olhos?  sim  não

4. Tem corrimento posterior (catarro escorrendo na garganta)?  sim  não

5. Usa spray vasoconstritor há mais de 7 dias?  sim  não

6. Mora em ambiente com mofo, carpete ou pouca ventilação?  sim  não

7. Sente o nariz piorar em situações de estresse?  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 Toma antibiótico a cada congestão

90% das sinusites agudas são virais. Antibiótico desnecessário gera resistência.

## 02 Vive de descongestionante nasal

Spray vasoconstritor por mais de 5 dias gera rinite medicamentosa.

## 03 Não investiga rinite alérgica de base

Rinite mal controlada é gatilho número 1 de sinusite de repetição.

## 04 Vive em casa com mofo e ácaro

Ambiente fechado, carpetes, almofadas mofadas — gatilhos constantes.

## 05 Engole irritação no trabalho

Ambiente abafado por dentro e por fora — seio inflama.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Faço lavagem nasal salina diária

Higiene do nariz é como escovar dente — preventiva e barata.

**02**

## Trato rinite alérgica de base

Corticoide nasal diário no período de gatilho + anti-histamínico se indicado.

**03**

## Areio o ambiente

Janelas abertas, mofo combatido, capa antiácara, sem carpete no quarto.

**04**

## Hidrato bem e durmo com elevação

Ar úmido, água em quantidade, cabeceira elevada melhoram drenagem.

**05**

## Aprendo a soltar o que me irrita

Conversa difícil, terapia, limite. O que não solto, o seio acumula.

## A FRASE QUE CURA

# « Eu liberto a irritação »

*Quando a vida fica abafada, o seio da face também. Arejar o ambiente é arejar a respiração.*

## 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

*“Sinusite todo mês, antibiótico 4× por ano, spray nasal todo dia. Otorrino + lavagem nasal + corticoide nasal + cuidado com mofo no quarto = 1 ano sem sinusite. O mantra « Liberto a Irritação » me lembrou que o ambiente também respira.”*

— S.D., 34 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Lavagem nasal salina reduz sintomas de rinosinusite**

Rabago et al., J Fam Pract — alta evidência.

## **02. Corticoide nasal é primeira linha em rinite e sinusite crônica**

Guideline EPOS 2020.

## **03. Antibiótico é desnecessário em 90% das sinusites agudas**

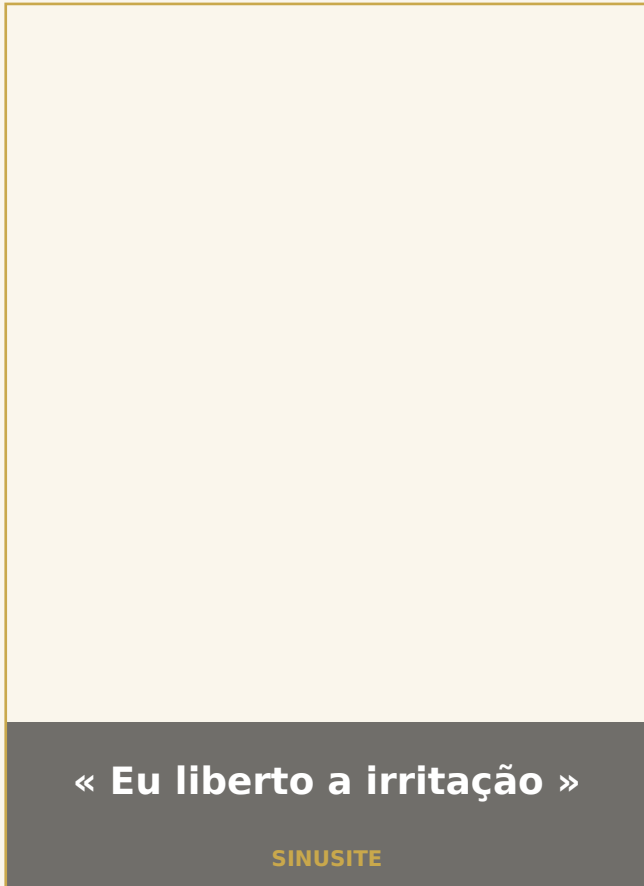
Rosenfeld et al., Otolaryngol Head Neck Surg.

## **04. Rinite medicamentosa por vasoconstritor é prevenível**

Graf, Curr Opin Allergy Clin Immunol.

# Âncora Visual — Casa

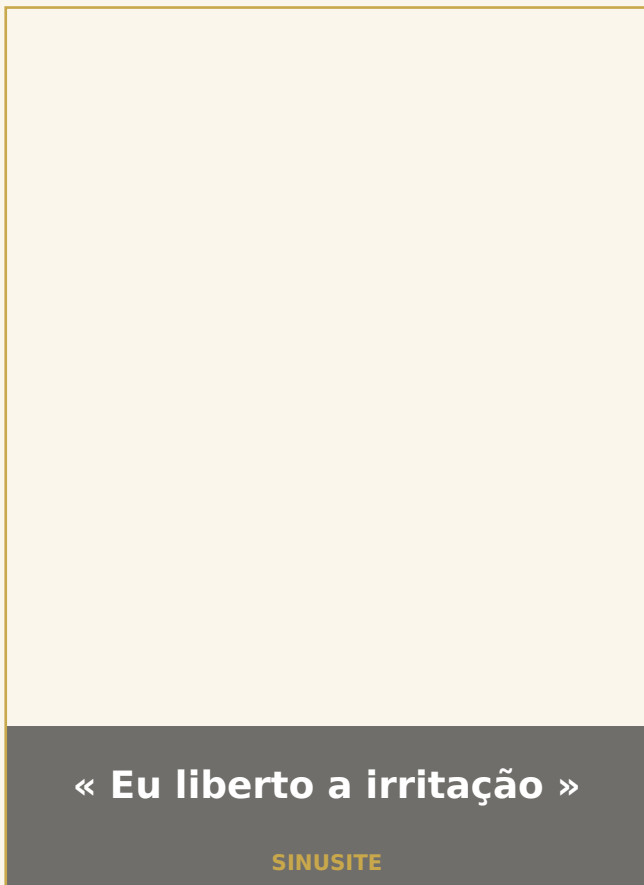
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Eu liberto a irritação* »



## LOUSA DO BANHO

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

« *Eu liberto a irritação* »

« *Eu liberto a irritação* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

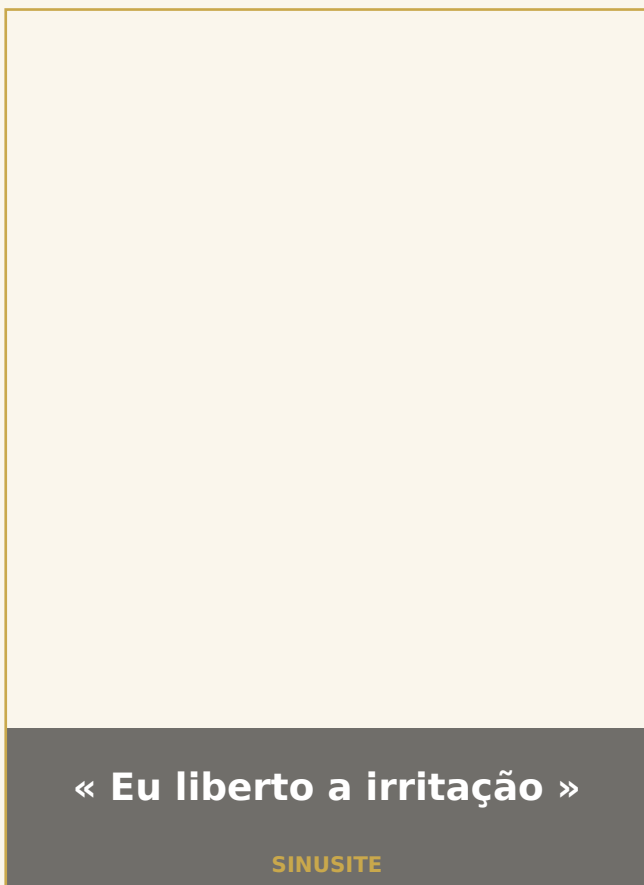
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Eu liberto a irritação* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Eu liberto a irritação* »

« *Eu liberto a irritação* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Liberto a Irritação — e Me Sinto em Paz no Meu Ambiente » dez vezes. Compre soro fisiológico e seringa de 20 ml.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Faça lavagem nasal manhã e noite. 10 ml em cada narina, cabeça inclinada.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Suspenda spray vasoconstritor de venda livre. Substitua por corticoide nasal com orientação.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Faça faxina anti-mofo no quarto. Areje 30 min de manhã. Sol nas roupas de cama.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Beba 2L de água. Use umidificador se ar estiver seco.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Marque otorrino para avaliar rinite e septo se sinusites repetem.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Identifique 1 « irritação » crônica e dê o primeiro passo para resolvê-la.	<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

**« Eu liberto a irritação » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome antibiótico sem indicação médica — não acelera sinusite viral.
2. Não use spray vasoconstritor mais de 5 dias — vicia.
3. Não opere desvio de septo achando que resolve sinusite alérgica — não resolve.
4. Não ignore tabagismo passivo em casa.
5. Não negligencie umidade e mofo do banheiro.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor facial intensa + febre alta + secreção purulenta — possível bacteriana.
- Sintomas há mais de 12 semanas — sinusite crônica.
- Edema palpebral, alteração visual ou cefaleia atípica — emergência.
- Episódios recorrentes mesmo com lavagem e corticoide nasal.

*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 a respiração nasal é fundamental.

## 02 MEDICINA The Oxygen Advantage

*Patrick McKeown*

Reeducação da respiração nasal.

## 03 CIÊNCIA Eat to Beat Disease

*William Li*

Alimentação anti-inflamatória das mucosas.

## 04 CIÊNCIA Por Que Dormimos

*Matthew Walker*

Sono, mucosa e imunidade.

## 05 MENTE & CORPO Comunicação Não-Violenta

*Marshall Rosenberg*

Soltar o que irrita sem agredir.

## 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

**Rinite — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Asma — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Estresse — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Apneia do Sono — 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.

« ***Eu liberto a irritação*** »