

AMOSTRA GRATUITA - PRÉVIA

Dr. Walter · Longevidade Viva

Psoríase Emocoes

Conteúdo de demonstração

Versão completa disponível em drwalter.xyz

Psoríase Emocoes

Capa & apresentação	1
Sumário desta amostra	2
Conteúdo do eBook (trecho)	3-12
Como continuar	13

O QUE VOCÊ VAI LER NESTA AMOSTRA

Esta prévia traz as páginas iniciais do eBook em formato fiel ao original, para que você conheça o tom, o método e a profundidade do material antes de adquirir a versão completa, com todos os capítulos, protocolos e checklists.

Vol. 23 · Psoríase

Psoríase

Manual Completo

A Armadura do Medo

Definição · Alimento · Movimento · Pensamento · Suplemento ·
Medicamento · Revolução

"É seguro ser quem eu sou."

Dr. Walter PIN · drwalter.xyz

Definição - O que é a Psoríase

Não é alergia. É imunidade que perdeu o controle.

■ O que é

Doença inflamatória crônica mediada pelo eixo **IL-23/Th17/IL-17**. Caracteriza-se por placas eritemato-escamosas em pele e couro cabeludo, com hiperproliferação de queratinócitos (renovação a cada 3–4 dias em vez de 28).

■ Os 5 tipos

- **Em placas** (90%): joelhos, cotovelos, couro cabeludo.
- **Gutata**: pequenas gotas, frequente após faringite.
- **Inversa**: dobras (axila, virilha).
- **Pustulosa**: pústulas estéreis (forma grave).
- **Eritrodérmica**: emergência dermatológica.

■ Artrite Psoriásica

Até **30%** dos pacientes desenvolvem artrite psoriásica — entesite, dactilite ('dedo de salsicha'), acometimento axial. Pode aparecer antes da pele.

■ PASI

Psoriasis Area and Severity Index — mede gravidade. Meta moderna de tratamento: **PASI 90 ou 100** (clearance quase total).

Alimento - Mediterrânea + peso saudável

A pele responde ao prato.

■ ■ Peso é tratamento

Cada quilo perdido reduz inflamação sistêmica e melhora resposta a biológicos. **Obesidade dobra risco de psoríase grave.**

■ Mediterrânea

Peixes gordos 3x/sem, azeite extravirgem, vegetais coloridos, frutas vermelhas, oleaginosas. Reduz PASI em estudos.

■ Evitar

Álcool (gatilho clássico), ultraprocessados, açúcar, óleos de sementes refinados, fast-food.

■ Glúten — quando importa

Em pacientes com **anti-gliadina/anti-transglutaminase positivos**, dieta sem glúten melhora pele significativamente. Testar antes de restringir.

Movimento - Sol controlado + força

Vit D natural e modulação inflamatória.

■ ■ Sol da manhã (10–15 min)

Antes das 10h — síntese de Vit D + efeito UVB direto na pele (similar à fototerapia caseira). FPS após esse tempo.

■ Força 2x/sem

Reduz inflamação sistêmica, melhora composição corporal.

■ Yoga e Pilates

Reduzem cortisol — estresse é gatilho clássico de surto.

■ Caminhada

30 min/dia. Combate síndrome metabólica (comorbidade cardiometabólica é a principal causa de mortalidade).

Pensamento - A armadura do medo

A pele que se fechou para não ser tocada.

■ A leitura PIN

Psoríase é a **couraça** que a pele construiu para você não ser tocado, visto, julgado. Gatilhos comuns: trauma de infância, vergonha do corpo, medo da rejeição, isolamento social escolhido por dor antiga.

■ Conduta Curativa

'É seguro ser quem eu sou. É seguro ser tocado e visto. Minha pele pode descansar a defesa — eu cuido daqui.'

■ Rituais

- **Auto-massagem** com óleo de coco/calêndula nas placas, com toque amoroso.
- **Espelho do corpo inteiro**: 1 min olhando com gentileza, sem julgamento.
- **Pedir um abraço de 20s** por dia (libera ocitocina, reduz cortisol).

Suplemento - Vit D, Ômega, Zinco, Cúrcuma

Os pilares nutricionais da pele.

■ Vitamina D3

5.000 UI/dia, alvo 60 ng/mL. Modula Th17. Tópico (calcipotriol) já é tratamento estabelecido.

■ Ômega-3 EPA+DHA

2–4 g/dia. Reduz prostaglandinas inflamatórias.

■ Zinco bisglicinato

30 mg/dia. Cofator de queratinização saudável.

■ Curcumina

500 mg 2x/dia com piperina.

■ Probióticos

Eixo intestino-pele: cepas *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* melhoram PASI.

■ Selênio + B12 + ácido fólico

Suporte epitelial.

Medicamento · Tópicos a Biológicos

O arsenal completo, em ordem de gravidade.

■ Tópicos (psoríase leve)

Corticoides tópicos (potência conforme área), **calcipotriol** (análogo Vit D), **tacrolimo/pimecrolimo** (face e dobras), coaltar, ácido salicílico.

■ Fototerapia UVB-NB

311 nm — 2–3 sessões/sem. Excelente para psoríase moderada extensa. Substituto seguro do PUVA antigo.

■ Sistêmicos clássicos

Metotrexato 7.5–25 mg/sem, **ciclosporina** (curto prazo), **acitretina** (pustulosa), **apremilaste** (oral, anti-PDE4).

■ Biológicos — a era do PASI 100

- **Anti-TNF:** adalimumabe, etanercepte, infliximabe.
- **Anti-IL17:** secuquinumabe, ixequizumabe, brodalumabe.
- **Anti-IL23:** risanquizumabe, guselcumabe, tildraquizumabe.
- **Anti-IL12/23:** ustequinumabe.

Resposta PASI 90 em 60–80%.

Tratamentos Revolucionários - A nova era oral

JAKs, TYK2 e o futuro da psoríase.

■ Deucravacitinibe (TYK2)

Comprimido oral 1x/dia — primeiro inibidor seletivo de TYK2. Eficácia próxima de biológicos sem injeção. Aprovado FDA/Anvisa.

■ JAK orais

Upadacitinibe e tofacitinibe — especialmente em artrite psoriásica.

■ Bimekizumabe

Anti-IL17A + IL17F — duplo bloqueio, taxas de PASI 100 inéditas.

■ Spesolimabe

Anti-IL36R — para psoríase pustulosa generalizada (era doença sem tratamento específico).

■ Microbiota cutânea & intestinal

Modulação por dieta, probióticos e prebióticos — em pesquisa ativa.

Protocolo PIN — 21 dias

Sistema diário para acalmar a pele.

■ Manhã (15 min)

- Mão no peito + 9x Conduta Curativa.
- 10 min de sol da manhã.
- Vit D + Ômega-3 + Zinco + Curcumina.
- Hidratação corporal generosa pós-banho.

■ ■ Tarde

- Caminhada 30 min.
- Almoço mediterrâneo.
- Auto-massagem nas placas com óleo de coco.

■ Noite (20 min)

- Espelho do corpo inteiro 1 min.
- Yoga ou alongamento 10 min.
- Meditação Abraço Interno.
- Hidratação noturna intensa + tópicos prescritos.

■ Métricas

PASI a cada 3 meses · DLQI (qualidade de vida) · número de placas · prurido (1–10) · 'sinto-me visto e seguro' (1–10).

A Armadura do Medo.

Manual completo de Psoríase em 7 dimensões. É seguro ser quem eu sou.

drwalter.xyz · Dr. Walter PIN

FIM DA AMOSTRA

Continue lendo: Psoríase Emoções

Adquira a versão completa para acessar todos os capítulos, protocolos práticos, checklists e o método integral.

[OBTER VERSÃO COMPLETA](#)