

**PENSAMENTOS SOB MEDIDA**

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · DERMATOLOGIA & ENDOCRINOLOGIA

A

**ACNE**

**QUE PENSAMENTOS TER?**

*A pele grita o que o intestino, o hormônio e a mente sussurram.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Acne? Marque com sua caneta.

1. Tem espinhas inflamadas há mais de 6 meses?  sim  não

2. A acne piora antes da menstruação?  sim  não

3. Tem pelos no rosto, ciclo irregular ou ganho de peso?  sim  não

4. Consome leite, sorvete ou queijo todos os dias?  sim  não

5. Come ultraprocessado e açúcar diariamente?  sim  não

6. Cutuca, espreme ou fura as lesões?  sim  não

7. Evita sair ou se fotografar por causa da pele?  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 Espreme tudo

Cutuca, espreme, fura — e fica com cicatriz para o resto da vida.

## 02 Lava a cara 5x/dia

Sabão agressivo destrói barreira cutânea e a glândula produz mais sebo.

## 03 Vive de açúcar e leite

Pico de insulina e IGF-1 que turbinam a glândula sebácea.

## 04 Cobre com base pesada

Maquiagem comedogênica entope poro e piora a inflamação.

## 05 Esconde a cara do mundo

Para de sair, evita foto, foge do espelho — e a vergonha vira depressão.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Cuido da pele com gentileza

Sabonete suave 2x/dia, hidratante não comedogênico, protetor solar oil-free.

**02**

## Corto açúcar e leite por 60 dias

Teste cego: reduz lesões em 50% dos casos.

**03**

## Trato a causa hormonal

Investigo SOP, andrógenos, insulina. Acne não é só cosmética.

**04**

## Uso o que tem evidência

Adapaleno, peróxido de benzoíla, ácido azelaico. Sem milagre de internet.

**05**

## Não me defino pela pele

Minha cara não é meu valor. Cuido — sem me odiar.

## A FRASE QUE CURA

« **É seguro ser eu mesma(o)** »

*A pele grita o que o intestino, o hormônio e a mente sussurram.*

## 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

*“22 anos, rosto cheio de espinha, vergonha de sair. Tratei como problema sério: dermato + dosagem hormonal (SOP), cortei leite e açúcar, fiz adapaleno + peróxido. Em 5 meses: pele 80% limpa. O mantra « É Seguro Ser Eu Mesma » me fez parar de me odiar e começar a me cuidar.”*

— J.R., 22 anos — paciente Dr. PIN

### OUÇA A MAIA



Aponte a câmera  
ouça a Maia recitar

« **É seguro ser eu mesma(o)** »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Dieta de baixo índice glicêmico reduz acne 50%**

Smith et al., Am J Clin Nutr — corte de açúcar e ultraprocessado.

## **02. Leite associado a 16% mais acne severa**

Meta-análise de Juhl, Nutrients 2018.

## **03. Adapaleno 0,1% + peróxido = padrão-ouro**

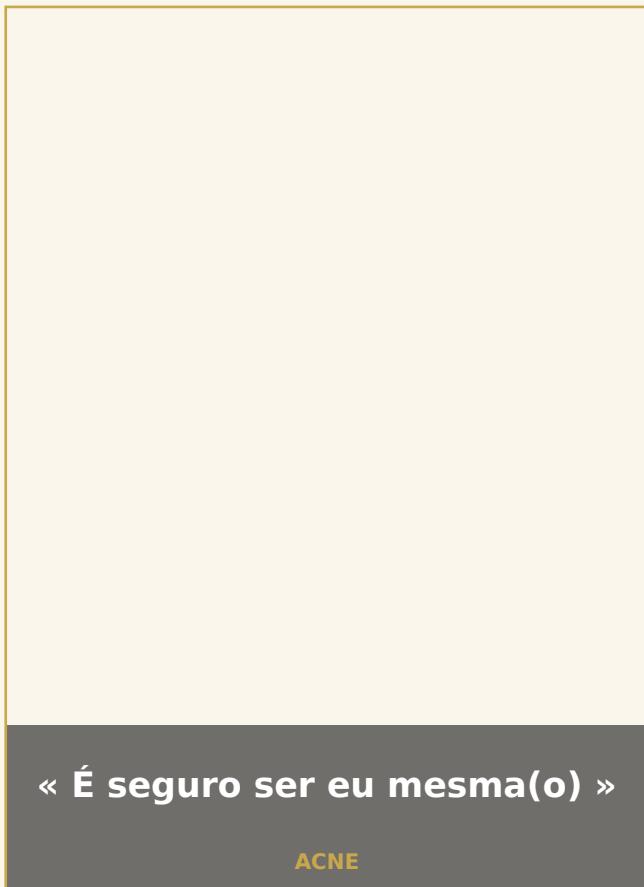
Reduz inflamação e previne cicatriz (Thiboutot, Acad Dermatol).

## **04. Estresse aumenta cortisol e piora acne**

Eixo HPA estimula glândula sebácea (Chiu, Arch Dermatol).

# Âncora Visual — Casa

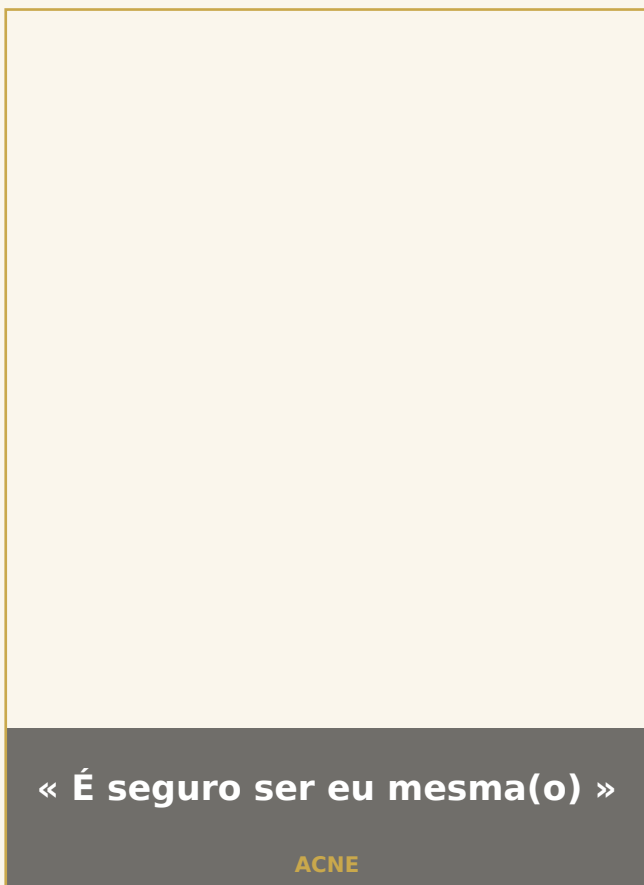
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« É seguro ser eu mesma(o) »



## LOUSA DO BANHO

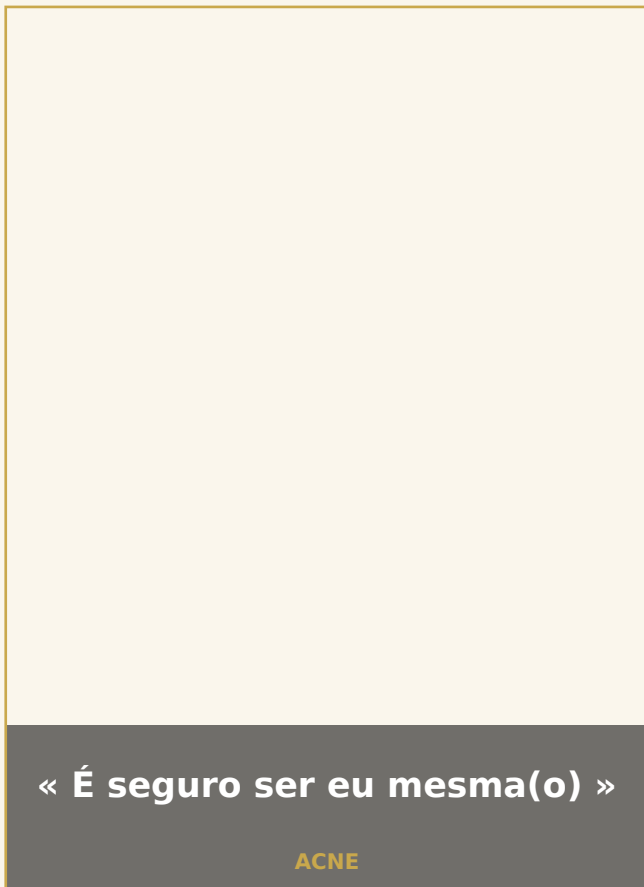
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« É seguro ser eu mesma(o) »

« É seguro ser eu mesma(o) »

# Âncora Visual — Dia a Dia

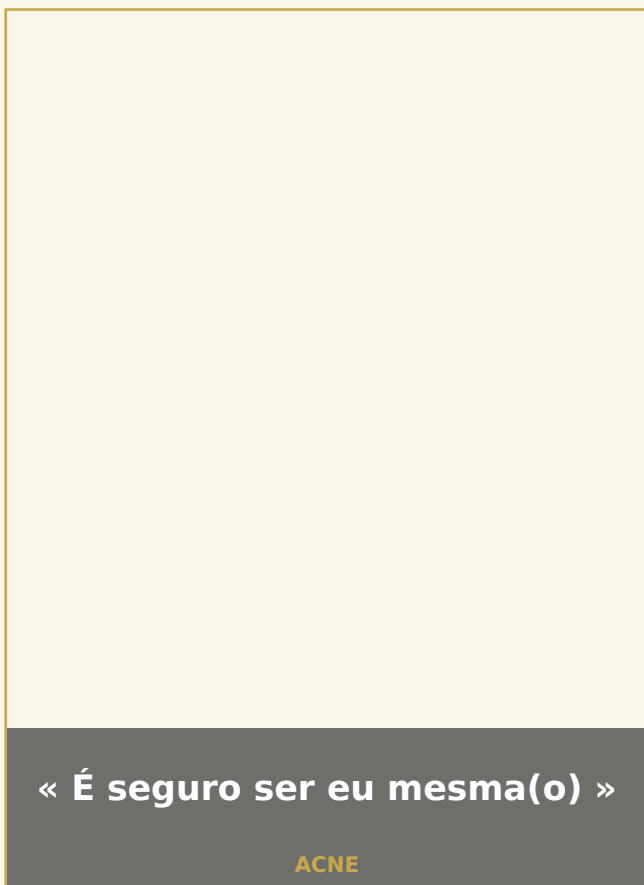
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« É seguro ser eu mesma(o) »



## FRASE NO CARRO

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

« É seguro ser eu mesma(o) »

« É seguro ser eu mesma(o) »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Minha Pele Reflete o Que Penso » dez vezes. Jogue fora sabonete agressivo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Comece protocolo: sabonete suave + hidratante + protetor solar oil-free. Manhã e noite.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Corte leite e derivados. Substitua por bebida vegetal sem açúcar.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Corte açúcar refinado e farinha branca. Coma fruta inteira e proteína no café.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Comece adapaleno à noite (após orientação dermatológica) — pouca quantidade, dias alternados.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Mãos longe da cara. Troque fronha 2x/semana.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Marque dermatologia e dosagem hormonal se quadro persistir.	<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

**« É seguro ser eu mesma(o) » — repita até virar você.**

« É seguro ser eu mesma(o) »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não espreme — cicatriz é eterna, inflamação aumenta.
2. Não use ácido sem orientação — queima e mancha.
3. Não confie em « chá detox para acne » — não existe.
4. Não troque protetor solar por bronzeador — sol piora inflamação e mancha pós-acne.
5. Não use isotretinoína sem acompanhamento — risco hepático e teratogenicidade.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Acne nodulocística (caroços profundos e dolorosos).
- Cicatrizes em formação — quanto antes tratar, melhor o resultado.
- Sinais de SOP: hirsutismo, ciclo irregular, ganho de peso.
- Acne em adulta após os 25 anos, sobretudo no queixo e mandíbula.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**  
**The Clear Skin Diet**  
*Alan Logan & Valori Treloar*  
Conexão entre dieta, intestino e pele.

**02** **MENTE & CORPO**  
**Skin Cleanse**  
*Adina Grigore*  
Cuidado gentil — menos é mais.

**03** **MEDICINA**  
**Period Repair Manual**  
*Lara Briden*  
Acne hormonal, SOP e ciclo.

**04** **CIÊNCIA**  
**Gut**  
*Giulia Enders*  
Eixo intestino-pele explicado.

**05** **CIÊNCIA**  
**Eat to Beat Disease**  
*William Li*  
Alimentos anti-inflamatórios.

**06** **FILOSOFIA**  
**Os Quatro Compromissos**  
*Don Miguel Ruiz*  
Não tomar o olhar dos outros como pessoal.

**07** **MENTE & CORPO**  
**A Coragem de Ser Imperfeito**  
*Brené Brown*  
Vergonha e autoaceitação.

**08** **FILOSOFIA**  
**Meditações**  
*Marco Aurélio*  
Lembrar que o rosto não define a alma.

# 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

**Obesidade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — 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.

« É seguro ser eu mesma(o) »