

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · IMUNOLOGIA & ALERGOLOGIA

# A

# ALERGIAS

## QUE PENSAMENTOS TER?

*Alergia é o sistema imune brigando com o que era pra ser inofensivo. Aprender a conviver lá fora começa por aprender a conviver aqui dentro.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Alergias? Marque com sua caneta.

1. Espirros, coriza ou coceira nasal mais de 4 dias por semana?  sim  não

2. Olhos vermelhos e lacrimejando frequentemente?  sim  não

3. Asma, urticária ou eczema associados?  sim  não

4. Tomou corticoide oral mais de 2x nos últimos 12 meses?  sim  não

5. Já fez teste alérgico? (Sim/Não)  sim  não

6. Tem pet em casa? Carpete? Cortina pesada?  sim  não

7. Identifica gatilho emocional (estresse) antes das crises?  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 de antialérgico todo dia

Loratadina, desloratadina por anos — esconde sintoma, não trata causa.

## 02 Toma corticoide a cada crise

Sem investigar gatilho. Risco osteoporose, glaucoma, diabetes.

## 03 Nunca fez teste alérgico

Não sabe a que é alérgico. Atira no escuro.

## 04 Ignora o ambiente da casa

Carpete, cortina pesada, bicho sem aspirar = fábrica de ácaro.

## 05 Vive em estado de hipervigilância emocional

Sistema imune cronicamente ativado — alergia é só uma das expressões.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Identifico meus gatilhos

Teste cutâneo ou IgE específica. Saber é metade do tratamento.

**02**

## Mudo o ambiente

Capa anti-ácaro, sem carpete, aspirador HEPA, ventilação diária.

**03**

## Considero imunoterapia (vacina)

Para alérgicos respiratórios, é o único tratamento curativo.

**04**

## Trato a inflamação de base

Vitamina D, ômega-3, dieta anti-inflamatória, sono protegido.

**05**

## Aprendo a tolerar o intolerável

Tanto biológica quanto emocionalmente. Aceitar reduz a reatividade.

## A FRASE QUE CURA

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »

*Alergia é o sistema imune brigando com o que era pra ser inofensivo. Aprender a conviver lá fora começa por aprender a conviver aqui dentro.*

## 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

*“Rinite há 20 anos, corticoide nasal todo dia, crises na primavera. Alergologista pelo Dr. PIN: ácaro + cão. Capa anti-ácaro, aspirador HEPA, imunoterapia 3 anos. Hoje não preciso mais de medicação diária. O mantra « Amo Meus Inimigos » me ajudou a parar de brigar com o mundo.”*

— L.P., 36 anos — paciente Dr. PIN

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Imunoterapia específica é curativa para rinite alérgica**

Dhami et al., Allergy 2017.

## **02. Vitamina D deficiente associa-se a maior risco alérgico**

Hollams et al., Eur Respir J.

## **03. Hipótese da higiene: ambiente estéril aumenta alergias**

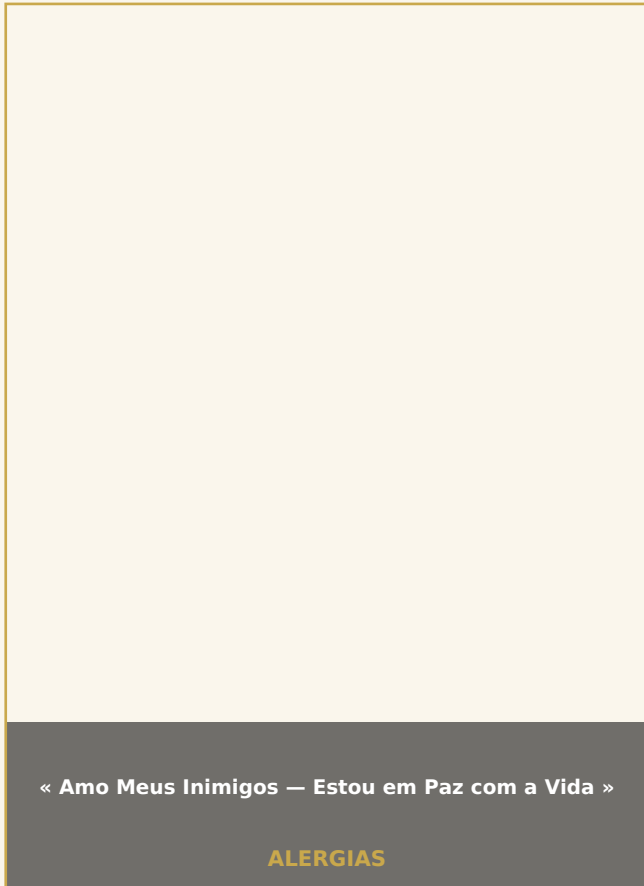
Strachan, BMJ 1989, e décadas de confirmação.

## **04. Estresse crônico amplifica respostas Th2 (alérgicas)**

Marshall & Agarwal, Brain Behav Immun.

# Âncora Visual — Casa

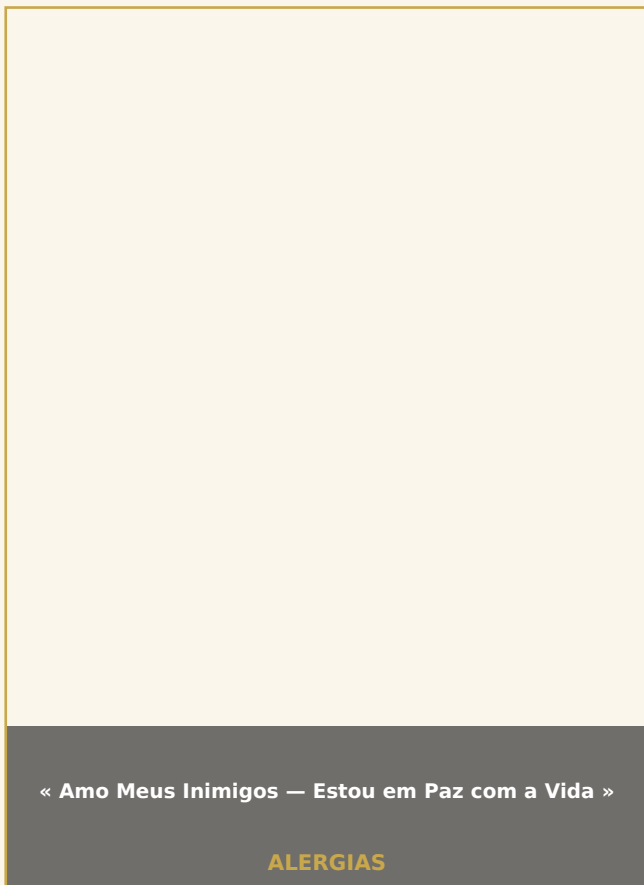
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »



## LOUSA DO BANHO

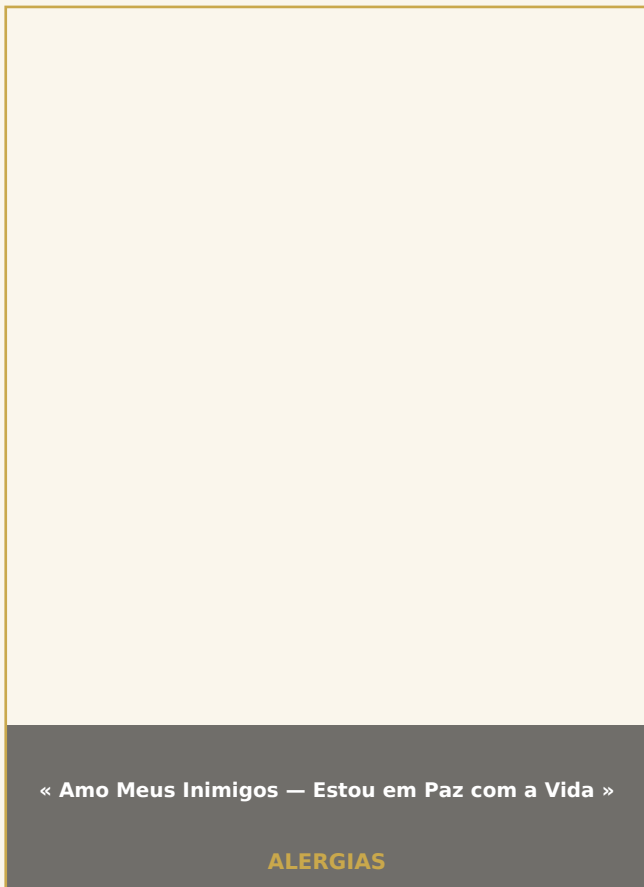
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »

# Âncora Visual — Dia a Dia

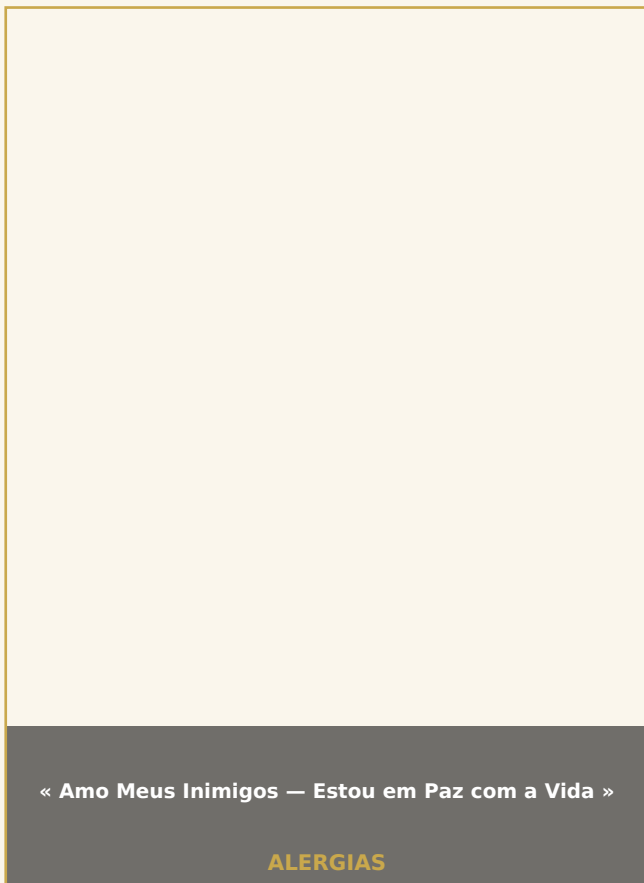
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »



## FRASE NO CARRO

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

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »

« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida » dez vezes. Marque alergologista para teste cutâneo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Lave fronhas e capas em água > 60°C. Compre capa anti-ácaro.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Aspire colchão e sofá com aspirador HEPA. Sem vassoura — espalha pó.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Solar reposição se < 30 ng/mL. Vitamina D modula imunidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Lavagem nasal com solução fisiológica 2x ao dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhe 30 min ao ar livre — exposição gradual reduz hipersensibilidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Se sintomas persistentes, discuta imunoterapia com seu alergologista.	<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

**« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida » — repita até virar você.**

**« Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida »**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use corticoide oral de rotina — efeitos colaterais graves a longo prazo.
2. Não tome descongestionante nasal por mais de 5 dias — rinite medicamentosa.
3. Não brinque com anafilaxia — sempre carregue adrenalina autoinjetável se prescrita.
4. Não confie em « cura por dessensitização caseira » sem médico — risco grave.
5. Não ignore alergia alimentar nova em adulto — pode ser síndrome alfa-gal ou outra grave.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Inchaço de lábio/língua, falta de ar súbita — anafilaxia, emergência.
- Asma com chiado que não melhora com broncodilatador.
- Urticária com febre ou dor articular — pode ser doença reumatológica.
- Sintomas progressivamente piores apesar 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**  
**An Epidemic of Absence**  
*Moises Velasquez-Manoff*  
Por que a sociedade moderna tem tanta alergia.

**02** **CIÊNCIA**  
**The Mind-Gut Connection**  
*Emeran Mayer*  
Imunidade começa no intestino.

**03** **CIÊNCIA**  
**Por Que Zebras Não Têm Úlceras**  
*Robert Sapolsky*  
Estresse e sistema imune.

**04** **CIÊNCIA**  
**Eat to Beat Disease**  
*William Li*  
Alimentação anti-inflamatória.

**05** **MEDICINA**  
**Outlive**  
*Peter Attia*  
Saúde imunológica como longevidade.

**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

**Doenças Autoimunes — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Sinusite — 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.

« *Amo Meus Inimigos — Estou em Paz com a Vida* »