

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · ENDOCRINOLOGIA MASCULINA

A

ANDROPAUSA

QUE PENSAMENTOS TER?

A testosterona cai. A maturidade sobe. Quem decide quem você é, é você.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Andropausa? Marque com sua caneta.

1. Você sente cansaço mesmo dormindo o suficiente? sim não

2. Perdeu massa muscular ou ganhou barriga nos últimos 2 anos? sim não

3. A libido caiu sem motivo aparente? sim não

4. Tem irritabilidade ou tristeza sem causa clara? sim não

5. Sua concentração e memória pioraram? sim não

6. Acorda à noite ou tem sono não-reparador? sim não

7. Perdeu motivação para projetos e desafios? 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 Acha que envelhecer é decair

Confunde cansaço hormonal com falência pessoal. Se enxerga « acabado » aos 50.

02 Esconde o que sente

Homem não chora, não pede ajuda, não vai ao médico. A andropausa silenciosa adoece.

03 Confunde libido com virilidade

Se a ereção falha uma vez, se sente menos homem. O ego entra na cama antes do corpo.

04 Bebe para « relaxar »

Álcool derruba ainda mais a testosterona, aumenta estrogênio e barriga.

05 Compara-se ao que era aos 30

Quer o corpo de 30 anos com a vida de 55. Frustra-se em vez de adaptar o treino e a dieta.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Lúcido vale mais que viril

A maturidade traz visão, paciência e calma — armas que aos 30 eu não tinha.

02

Treino de força é remédio

Levantar peso 3x por semana sobe testosterona livre 15-20%. É a melhor reposição natural.

03

Sono é meu anabolizante

70% da testosterona é produzida dormindo. Dormir 7-8h vale mais que qualquer suplemento.

04

Falo o que sinto

Compartilho com minha mulher, meu médico, meu amigo. Silêncio adocece, palavra cura.

05

Ajusto o jogo, não desisto

Mudo a dieta, mudo o treino, mudo a rotina. Não é fim — é versão 2.0.

A FRASE QUE CURA

« Sou bom do meu jeito »

A testosterona cai. A maturidade sobe. Quem decide quem você é, é 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

“Aos 54, eu achava que tinha acabado. Cansado, sem libido, sem foco. Comecei a repetir « Mais Lúcido que Nunca » antes de cada treino. Em 90 dias: testosterona subiu de 280 para 520, libido voltou, e — o mais importante — parei de me sentir velho. Sou outro homem.”

— A.C., 54 anos — paciente Dr. PIN

« Sou bom do meu jeito »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Testosterona cai 1% ao ano após os 30

Mas o impacto varia muito. Estilo de vida explica 60% da queda — não a idade.

02. Treino de força sobe testosterona

3x semana de pesos compostos sobe T livre 15-20% em 12 semanas (estudo Penn State).

03. Sono fragmentado derruba T

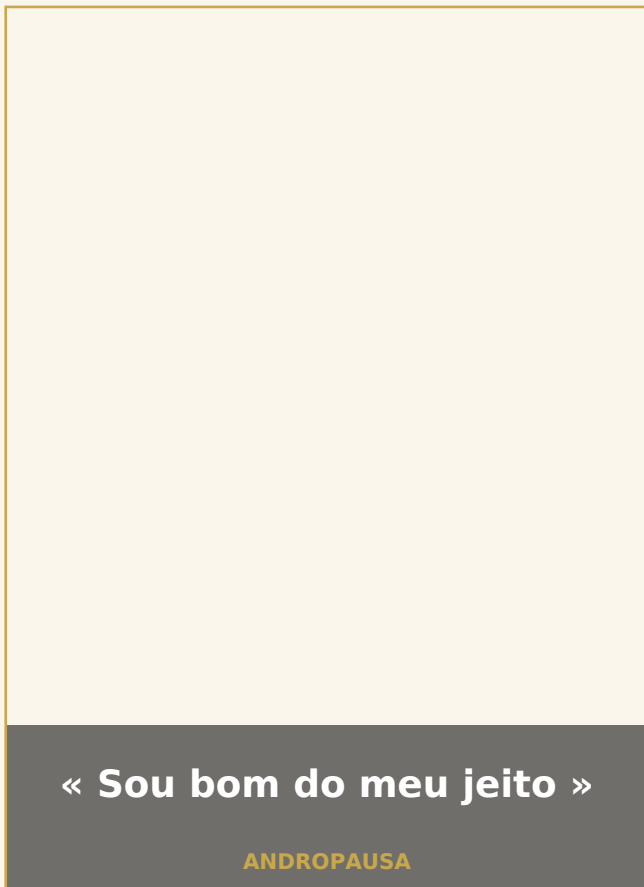
5 noites com menos de 5h derrubam testosterona 10-15% (Leproult, U. Chicago).

04. Vitamina D é hormônio

Homens com vit D < 30 têm testosterona 20% menor. Suplementar reverte em 8 semanas.

Âncora Visual — Casa

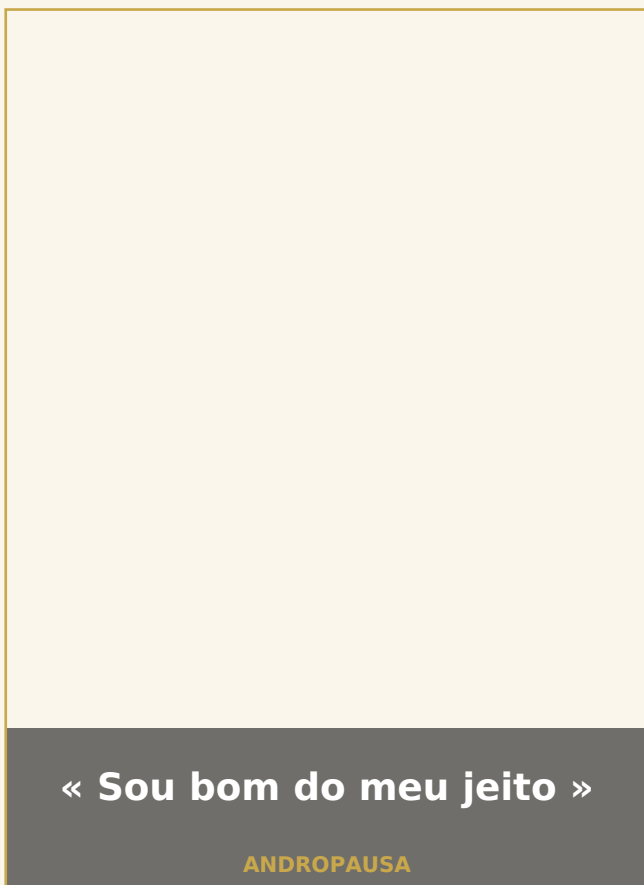
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Sou bom do meu jeito* »



LOUSA DO BANHO

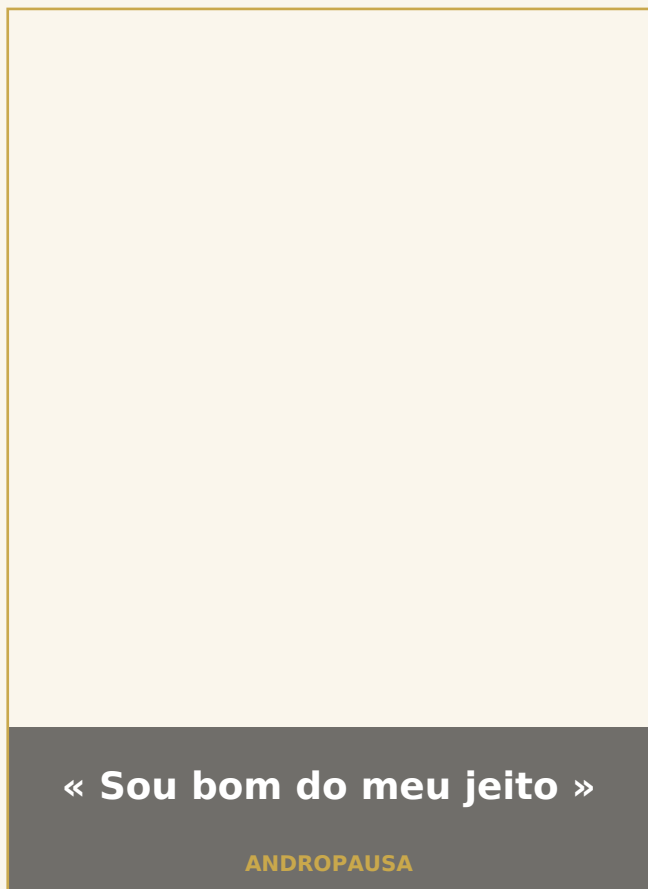
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Sou bom do meu jeito* »

« *Sou bom do meu jeito* »

Âncora Visual — Dia a Dia

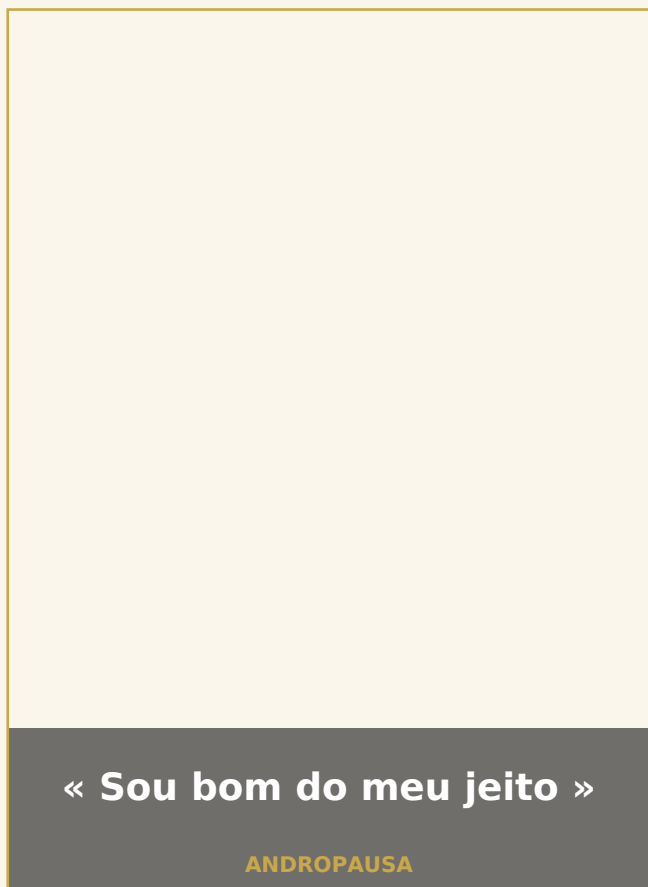
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Sou bom do meu jeito* »



FRASE NO CARRO

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

« *Sou bom do meu jeito* »

« *Sou bom do meu jeito* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Mais Lúcido que Nunca » dez vezes. Reconheça uma sabedoria que só tem agora.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Faça 30 min de treino de força (agachamento, supino, remada). Repita o mantra entre séries.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Marque exames: testosterona total + livre, SHBG, estradiol, PSA, hemograma, glicemia, vit D.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Corte álcool por 7 dias. Observe energia matinal e libido.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Converse com sua parceira sobre o que está sentindo. Sem desculpas, só verdade.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhada de 60 min ao sol antes das 10h. Vitamina D + testosterona natural.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Defina 1 hábito novo para os próximos 30 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

« **Sou bom do meu jeito** » — repita até virar você.

« **Sou bom do meu jeito** »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não comece testosterona sem dosar antes — repor sem indicação encolhe testículo e zera fertilidade.
- 2.** Não compre « booster de testo » de internet — quase todos são marketing puro.
- 3.** Não esconda do médico se está usando finasterida, antidepressivo ou estatina — todos mexem com hormônio.
- 4.** Não compare-se a influenciador 50+ no Instagram — quase todos estão em TRT ou esteroide.
- 5.** Não desista do sexo — abstinência prolongada piora ereção. Use, treine, mantenha.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Disfunção erétil persistente apesar de desejo presente.
- Cansaço extremo, depressão ou irritabilidade desproporcional.
- Perda de pelos, ginecomastia (mama crescendo), redução testicular.
- PSA elevado ou alteração no toque retal.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Testosterona — o Hormônio da Vitalidade

Abraham Morgentaler

Urologista de Harvard desmonta os mitos da TRT.

02 **CIÊNCIA**
Why We Sleep

Matthew Walker

Sono e testosterona — a conexão ignorada.

03 **CIÊNCIA**
O Cérebro Masculino

Louann Brizendine

Como o hormônio molda a mente masculina ao longo da vida.

04 **FILOSOFIA**
Iron John

Robert Bly

Masculinidade madura — arquétipo do rei.

05 **MENTE & CORPO**
Starting Strength

Mark Rippetoe

Treino de força no homem 40+.

06 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

Imperador aos 50 — o mantra estoico do homem maduro.

07 **MEDICINA**
Hormone Intelligence

Aviva Romm

Visão integrativa dos hormônios.

08 **MENTE & CORPO**
A Coragem de Ser Imperfeito

Brené Brown

Vulnerabilidade como força — coração para homem maduro.

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

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN
drpin.site · @dr.walterpin
Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Sou bom do meu jeito** »