

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · HEMATOLOGIA & MEDICINA INTERNA

# A

# ANEMIA

## QUE PENSAMENTOS TER?

*Anemia não é só « falta de ferro ». É falta de oxigênio nas células — e às vezes falta de prazer na vida.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Anemia? Marque com sua caneta.

1. Sente cansaço, falta de ar ou tontura ao subir escada?  sim  não

2. Está pálido (mucosa, palma da mão)?  sim  não

3. Mulher: menstrua mais de 7 dias ou troca absorvente a cada 2h?  sim  não

4. Tem queda de cabelo, unha quebradiça ou desejo por gelo (pica)?  sim  não

5. Já fez ferritina (não só hemoglobina) este ano?  sim  não

6. É vegetariano ou vegano sem suplementar B12?  sim  não

7. Tem doença renal ou inflamatória crônica?  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 sulfato ferroso e enjoa

Desiste no terceiro dia. Sem tratar a anemia.

## 02 Acha que cansaço é « idade »

Vive pálido, sem disposição, sem investigar.

## 03 Nunca investigou a causa

Toma ferro sem saber se é deficiência, perda crônica ou outra causa.

## 04 Mulher menstrua muito e ninguém pergunta

Menorragia é causa nº1 de anemia ferropriva em mulher fértil.

## 05 Vive sem alegria nem propósito

A energia vital vem de dentro — quando não tem motivo para viver, o corpo desabastece.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

## 01 Investigo a causa

Hemograma + ferritina + saturação + B12 + folato + reticulócitos. Anemia tem 7 tipos.

## 02 Reponho ferro do jeito certo

Glicinato de ferro em jejum + vitamina C. Reduz enjojo e melhora absorção.

## 03 Trato a fonte do sangramento

Menorragia, hemorroida, úlcera, pólipos intestinais.

## 04 Cuido da B12 e folato

Veganos e idosos têm risco. Dosagens periódicas.

## 05 Reabilito a vontade de viver

Encontro o que me dá alegria. Energia segue propósito.

## A FRASE QUE CURA

# « A Alegria Flui — Amo Viver »

*Anemia não é só « falta de ferro ». É falta de oxigênio nas células — e às vezes falta de prazer na vida.*

## 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

*“Cansaço extremo por 2 anos, hemoglobina 9, ferritina 8. Tomava sulfato ferroso e vomitava. Dr. PIN trocou por glicinato + vitamina C + dieta. Ginecologista tratou meu mioma sangrante. 4 meses: ferritina 90, energia de volta. O mantra « A Alegria Flui — Amo Viver » me trouxe vontade de novo.”*

— A.S., 43 anos — paciente Dr. PIN

« A Alegria Flui — Amo Viver »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Glicinato de ferro tem menos efeito adverso e boa absorção**

Bovell-Benjamin et al., Am J Clin Nutr.

## **02. Tomar ferro em dias alternados aumenta absorção**

Stoffel et al., Lancet Haematol 2017.

## **03. Anemia ferropriva em adulto sem causa óbvia exige investigação TGI**

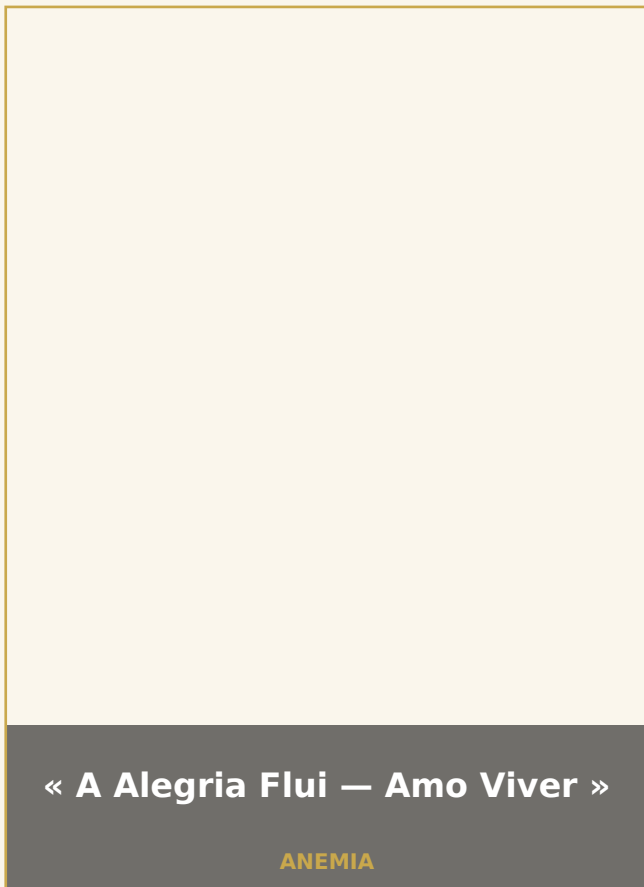
Goddard et al., Gut 2011.

## **04. B12 baixa pode mimetizar demência e neuropatia**

Stabler, N Engl J Med 2013.

# Âncora Visual — Casa

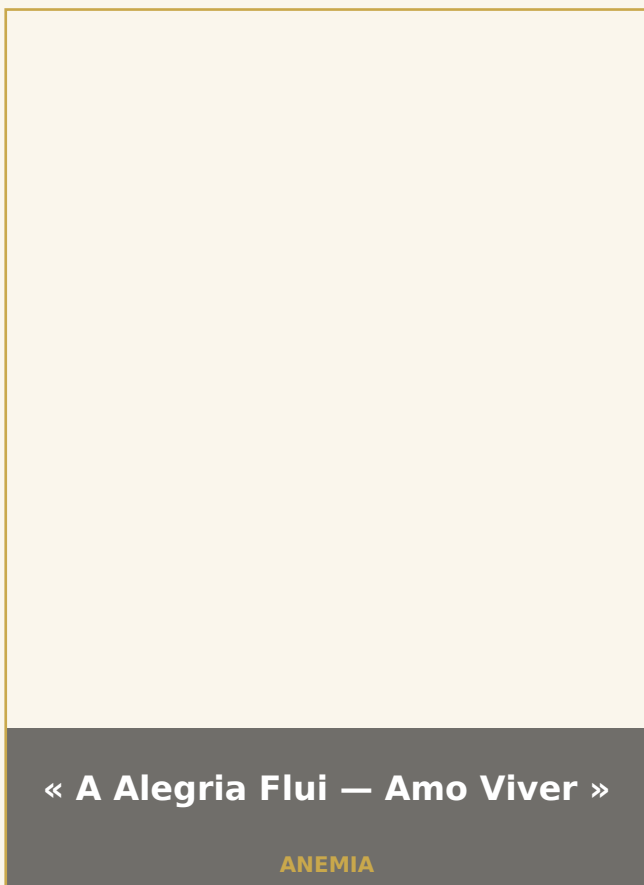
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« A Alegria Flui — Amo Viver »



## LOUSA DO BANHO

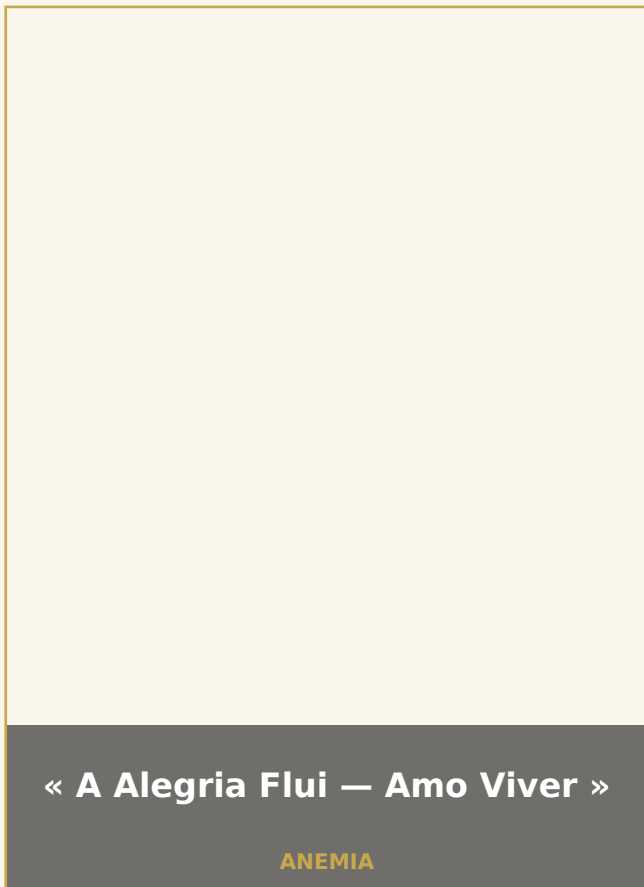
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« A Alegria Flui — Amo Viver »

« A Alegria Flui — Amo Viver »

# Âncora Visual — Dia a Dia

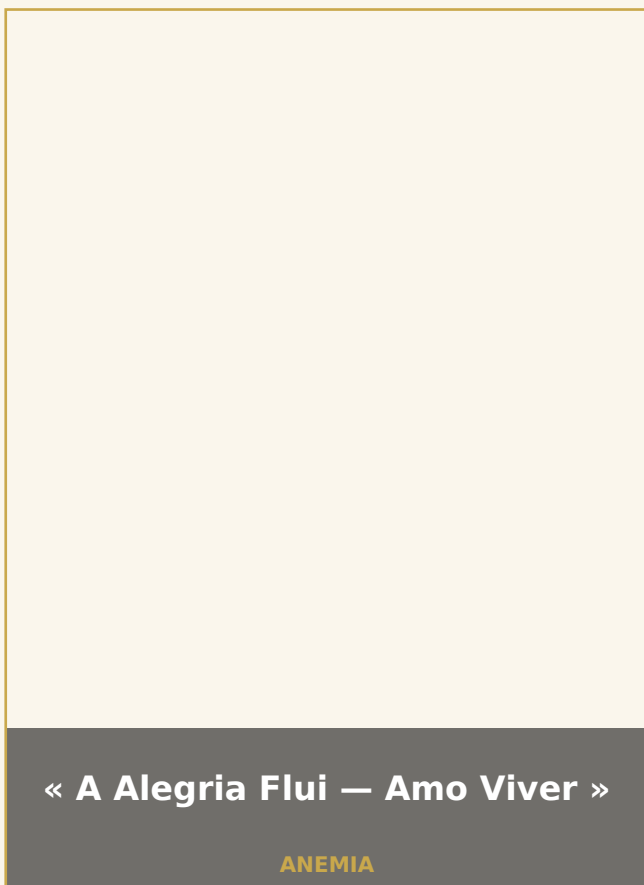
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« A Alegria Flui — Amo Viver »



## FRASE NO CARRO

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

« A Alegria Flui — Amo Viver »

« A Alegria Flui — Amo Viver »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « A Alegria Flui — Amo Viver » dez vezes. Marque hemograma + ferritina + B12 + folato + creatinina + TSH.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Se ferritina < 30, inicie glicinato de ferro 1x ao dia em jejum + vitamina C 500mg.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Aumente alimentos ricos em ferro heme: carne vermelha magra, fígado, frango escuro.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Separe café/chá das refeições por 1h — taninos bloqueiam ferro.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Mulher com menorragia: ginecologista. Homem ou pós-menopausa com anemia: colono/endoscopia obrigatório.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhe 20 min ao sol. Vitamina D apoia produção de hemácias.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Reavalie ferritina em 60 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

**« A Alegria Flui — Amo Viver » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome ferro junto com café, leite, antiácido — bloqueia absorção.
2. Não interrompa o ferro só porque hemoglobina normalizou — reponha estoque (ferritina > 50).
3. Não ignore anemia em homem ou pós-menopausa — investigar TGI obrigatório.
4. Não confie em « anemia emocional » sem hemograma.
5. Não tome polivitamínico achando que cura anemia — dose de ferro insuficiente.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Hemoglobina < 7 com sintomas — pode precisar transfusão.
- Anemia + sangue nas fezes ou perda de peso — urgência investigar TGI.
- Anemia + icterícia + esplenomegalia — hemólise, urgência.
- Anemia em criança em crescimento — pediatra imediatamente.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 **MEDICINA** **Outlive**

*Peter Attia*

Energia e marcadores de saúde.

## 02 **CIÊNCIA** **The Iron Disorders Institute Guide**

*Cheryl Garrison*

Tudo sobre ferro em linguagem clara.

## 03 **CIÊNCIA** **Por Que Dormimos**

*Matthew Walker*

Sono e produção de hemácias.

## 04 **CIÊNCIA** **Eat to Beat Disease**

*William Li*

Alimentação e produção sanguínea.

## 05 **MENTE & CORPO** **Atomic Habits**

*James Clear*

Hábitos para reconstruir energia.

## 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

**Fadiga — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Hashimoto — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — 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.

« A Alegria Flui — Amo Viver »