

A

ARTRITE REUMATOIDE

QUE PENSAMENTOS TER?

Quando o corpo ataca a si mesmo, é hora de aprender a se aceitar primeiro. A inflamação interna pede aceitação externa.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Artrite Reumatoide? Marque com sua caneta.

1. Rigidez matinal > 30 min em pequenas articulações? sim não

2. Inchaço em punho, dedos ou mão simétrico? sim não

3. Cansaço extremo desproporcional à atividade? sim não

4. Anti-CCP ou Fator Reumatoide positivo no exame? sim não

5. Histórico familiar de AR ou outra autoimune? sim não

6. Tabagista (acende e mantém AR)? sim não

7. Vive em conflito consigo mesmo ou ambiente? 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 com dor pensando que é « bico de papagaio »

AR precoce confunde-se com artrose. Atraso diagnóstico = sequela.

02 Toma anti-inflamatório por anos

AINE só apaga sintoma — não modifica a doença. Risco renal e gástrico.

03 Tem medo de tomar « remédio forte »

Recusa metotrexato ou biológico — perde janela terapêutica.

04 Vive em conflito consigo mesmo

Auto-crítica permanente, perfeccionismo. Sistema imune aprende a atacar.

05 Sedentário com dor

Movimento controlado é parte essencial do tratamento — sem ele, atrofia.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Diagnóstico precoce salva articulação

Anti-CCP, FR, ultrassom articular. Suspeitou? Reumatologista em < 6 semanas.

02

Aceito DMARD desde cedo

Metotrexato é primeira linha. Biológicos para refratários. Janela de oportunidade existe.

03

Movimento sob medida

Hidroginástica, pilates, fisio reumatológica. Articulação que mexe, não enferruja.

04

Alimentação anti-inflamatória

Mediterrânea + ômega-3 + vitamina D. Reduz atividade da doença.

05

Trabalho a auto-aceitação

Terapia. Aceitar quem se é reduz o ataque interno.

A FRASE QUE CURA

« **Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim** »

Quando o corpo ataca a si mesmo, é hora de aprender a se aceitar primeiro. A inflamação interna pede aceitação externa.

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

“Dedos inchados há 1 ano, sem diagnóstico. Tomava ibuprofeno todo dia. Dr. PIN: anti-CCP positivo, AR confirmada. Metotrexato + hidroxicloroquina cedo, fisio na água, terapia. 8 meses: zero crise, sem dor, segurando minha vida de volta. O mantra « Eu Gosto do Meu Jeito » entrou em mim como vacina contra a culpa.”

— P.G., 49 anos — paciente Dr. PIN

« **Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Janela terapêutica de 12 semanas: tratar AR cedo evita erosão

Smolen et al., Ann Rheum Dis.

02. Metotrexato é pilar do tratamento da AR

Singh et al., Cochrane 2020.

03. Tabagismo é fator de risco para AR anti-CCP positiva

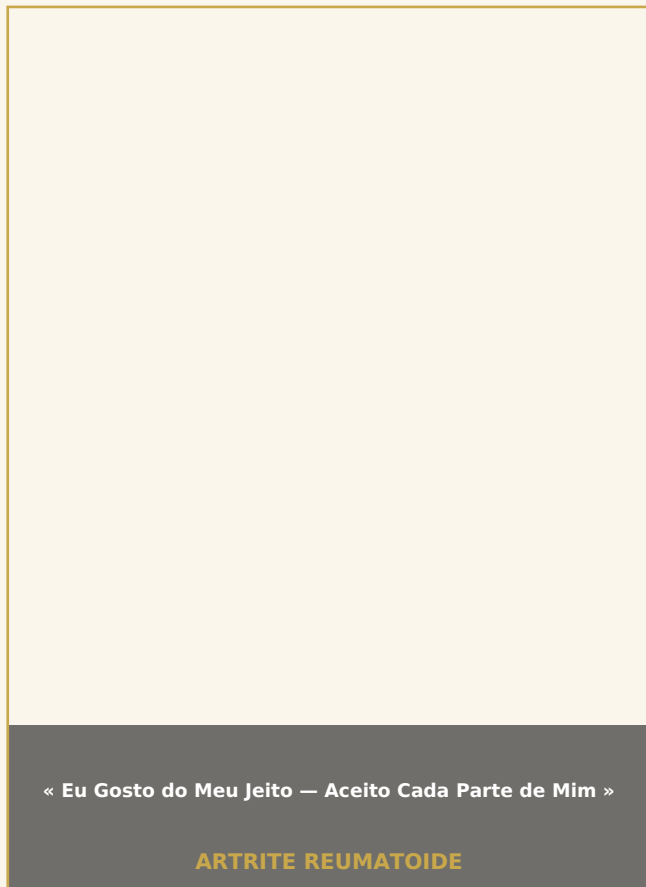
Klareskog et al., Arthritis Rheum.

04. Dieta mediterrânea reduz atividade na AR

Forsyth et al., Rheumatol Int 2018.

Âncora Visual — Casa

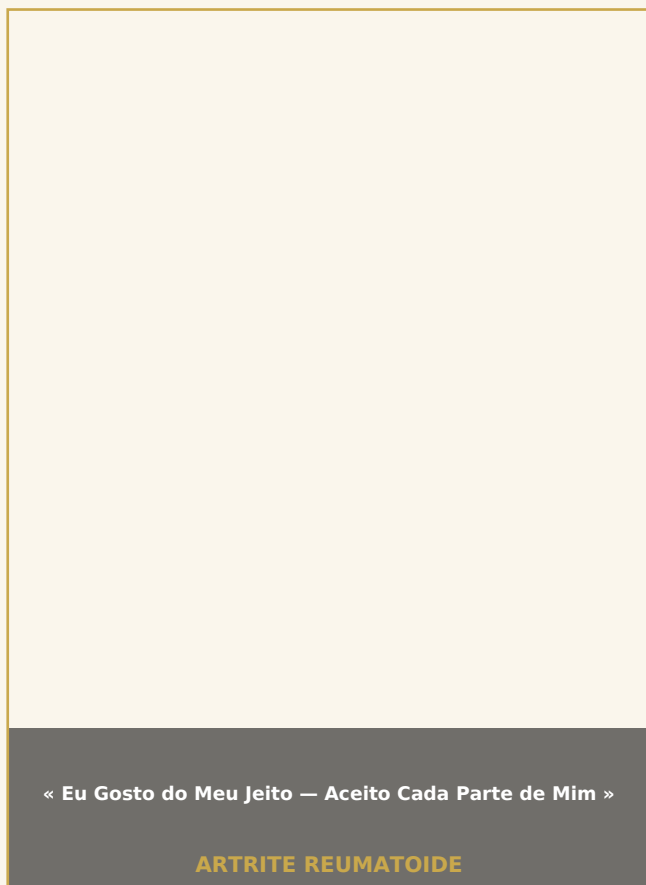
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim* »



LOUSA DO BANHO

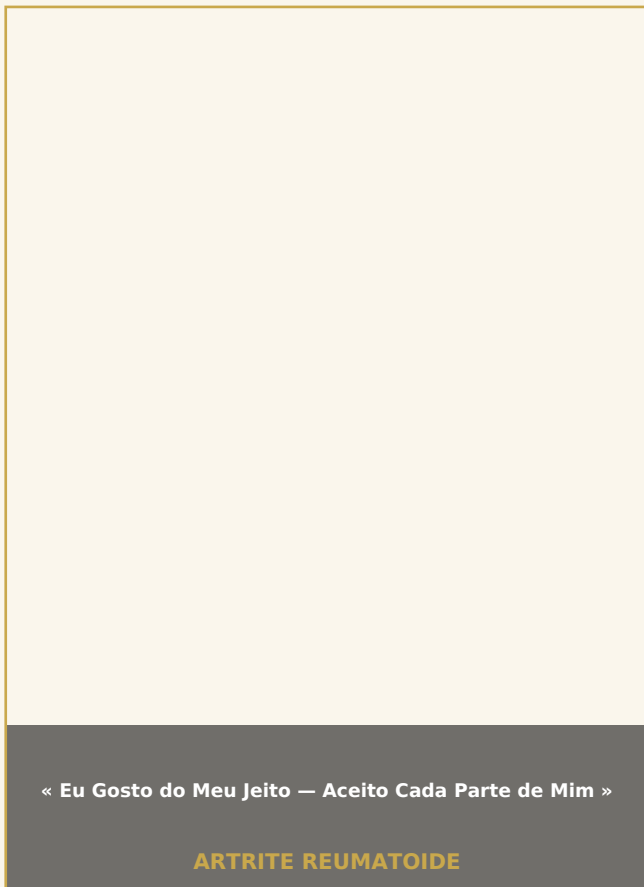
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim* »

« **Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim** »

Âncora Visual — Dia a Dia

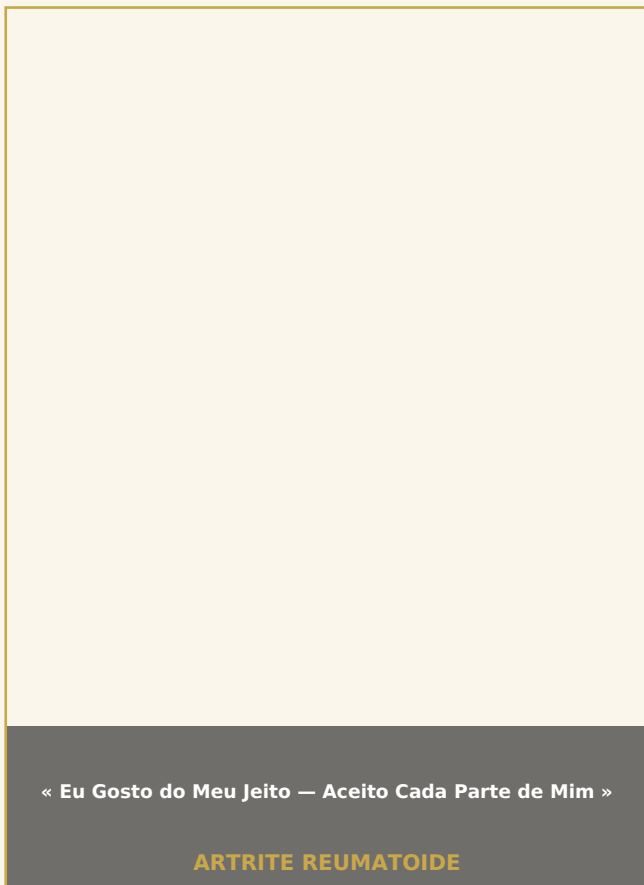
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim* »



FRASE NO CARRO

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

« *Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim* »

« **Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim** »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim » dez vezes. Marque reumatologista.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Faça ultrassom de mãos + anti-CCP + FR + PCR + VHS se ainda não fez.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Pare de fumar — tabaco é gatilho conhecido.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Inicie ômega-3 2-3g/dia se sem contraindicação. Reposição de vitamina D se < 40.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Aula de hidroginástica ou pilates. Movimento na água é amigo da articulação inflamada.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Diário de auto-crítica: anote 1 frase dura que disse a si mesmo. Reescreva com gentileza.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Se está em uso de AINE há > 30 dias, exija reavaliação reumatológica.	<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

« ***Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim*** » — repita até virar você.

« ***Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim*** »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use AINE por anos como solução — não modifica a doença.
2. Não interrompa metotrexato sem orientação por estar « bem ».
3. Não engravide em uso de metotrexato — teratogênico (planejar com reumato).
4. Não confunda AR com fibromialgia — exames diferentes, tratamentos diferentes.
5. Não fume — multiplica risco e gravidade.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Febre + nova articulação inchada — descartar artrite séptica (urgência).
- Falta de ar ou dor torácica — pode ser pleurite/pericardite reumatoide.
- Olho vermelho com dor — episclerite/esclerite.
- Sinais de neuropatia ou vasculite — emergência reumatológica.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
The Autoimmune Solution

Amy Myers

Abordagem integrativa da AR.

02 **CIÊNCIA**
The Inflammation Spectrum

Will Cole

Inflamação crônica em linguagem clara.

03 **CIÊNCIA**
When the Body Says No

Gabor Maté

Stress, emoção e autoimunidade.

04 **CIÊNCIA**
Eat to Beat Disease

William Li

Alimentação anti-inflamatória.

05 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Função muscular e articular.

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 Ruíz

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

**Doenças Autoimunes — Que
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Fibromialgia — Que
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Dor Crônica — Que
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Hashimoto — Que
Pensamentos Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

Adquira os próximos volumes da coleção.

« ***Eu Gosto do Meu Jeito — Aceito Cada Parte de Mim*** »