

**PENSAMENTOS SOB MEDIDA**

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · IMUNOLOGIA FUNCIONAL

**A**

# DOENÇAS AUTOIMUNES

---

## QUE PENSAMENTOS TER?

*Seu sistema imune não te ataca por maldade. Ele pede tradução.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Doenças Autoimunes? Marque com sua caneta.

1. Tem alguma doença autoimune diagnosticada (Hashimoto, lúpus, AR, Crohn, vitiligo, psoríase)?  sim  não

2. Tem familiares com autoimunidade?  sim  não

3. Vive cansado sem causa clara?  sim  não

4. Tem manchas, queda de cabelo, dores articulares migratórias?  sim  não

5. Já notou que surtos vêm após estresse ou infecção?  sim  não

6. Tem intestino irritado, distensão, alternância?  sim  não

7. Vit D < 30 ng/ml?  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 em estado de luta

Estresse crônico mantém o sistema imune polarizado para ataque — a si mesmo, inclusive.

## 02 Trata só o sintoma

Corticoide, imunossupressor — sem mexer no gatilho (intestino, sono, emoção).

## 03 Ignora o intestino

70% da imunidade está no intestino. Disbiose alimenta a confusão imune.

## 04 Acumula emoção sem processar

Pesquisa mostra trauma não-elaborado aumenta risco autoimune em 3-4x.

## 05 Pula sono « por enquanto »

Privação de sono ativa NF-kB e dispara surtos em 48h.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Minha defesa é amiga

Educo, acalmo, dirijo. O imune é meu — não meu inimigo.

**02**

## Cuido do intestino primeiro

Probiótico, fibra, fermentado, identificação de sensibilidade. Intestino bom = imune sereno.

**03**

## Removo o que inflama

Glúten, lácteo, açúcar, ultraprocessado — protocolo AIP por 30-60 dias e reintrodução guiada.

**04**

## Reponho o que falta

Vit D > 50, ômega-3, zinco, selênio. Deficiência nutricional precede surto.

**05**

## Processo as emoções

Terapia, escrita, meditação. Trauma represado mantém o imune em alerta.

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »

## A FRASE QUE CURA

« **Eu me aceito e vivo em paz comigo** »

*Seu sistema imune não te ataca por maldade. Ele pede tradução.*

## 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

*“Lúpus há 10 anos. Vivia em corticoide e surto. Aceitei que meu imune não era inimigo. Mudei intestino, vit D, sono, terapia. « Minha Defesa é Amiga » me lembra todo dia. 18 meses sem surto, doses de imunossupressor pela metade. Aprendi a dialogar com meu corpo.”*

— S.R., 44 anos — paciente Dr. PIN

« **Eu me aceito e vivo em paz comigo** »

# A Ciência Por Trás

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

## 01. Eixo intestino-imunidade

70% do tecido linfoide está no intestino (GALT).  
Disbiose precede e mantém autoimunidade.

## 02. Vit D regula Treg

Vit D > 50 ng/ml aumenta linfócitos T reguladores —  
freio natural da autoimunidade.

## 03. Trauma na infância aumenta risco 3-4x

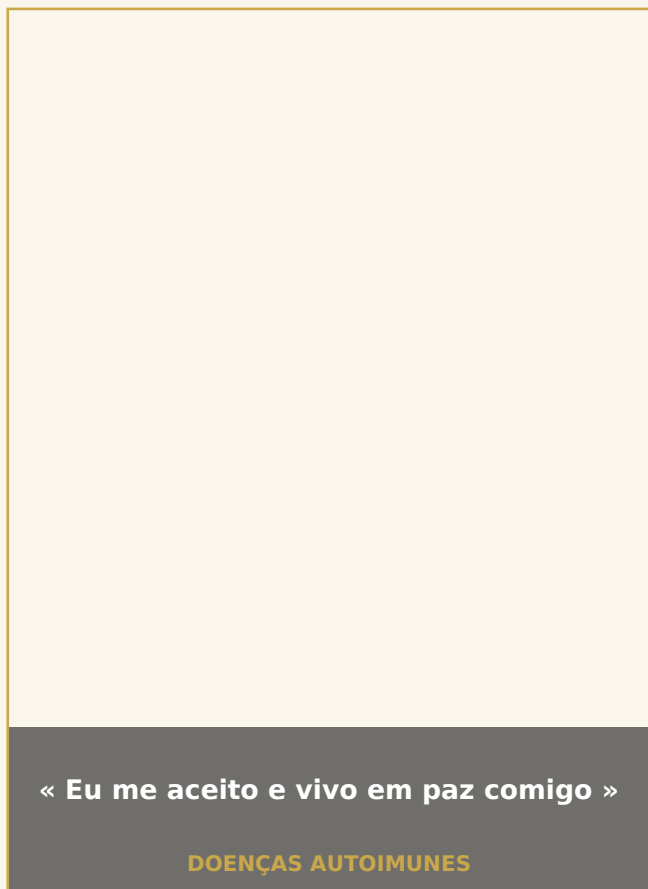
Estudo ACE (Adverse Childhood Experiences) mostra  
correlação dose-dependente.

## 04. Jejum e autofagia modulam imune

Jejum de 24-72h aciona limpeza celular e reseta  
linfócitos (Longo, USC).

# Âncora Visual — Casa

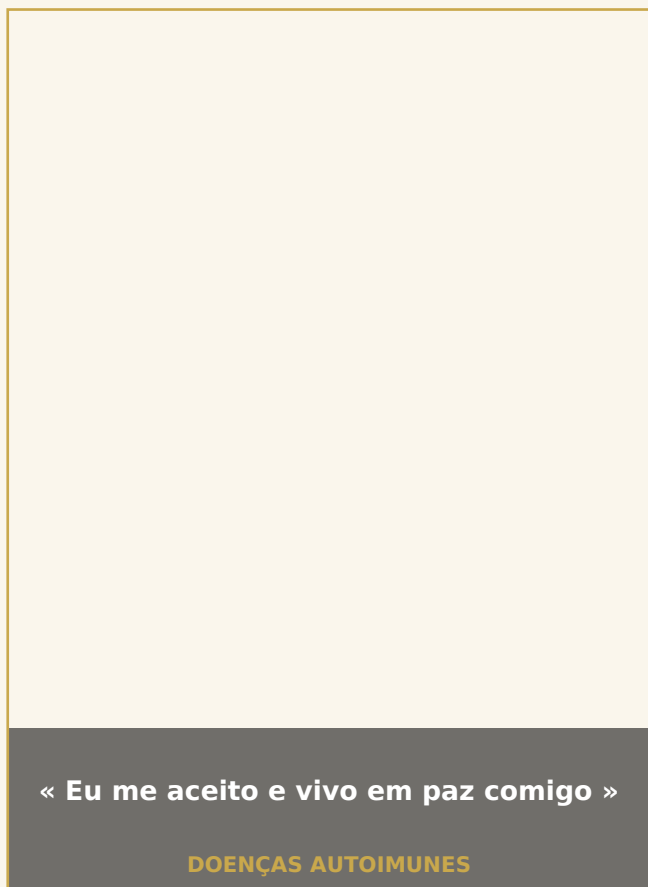
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »



## LOUSA DO BANHO

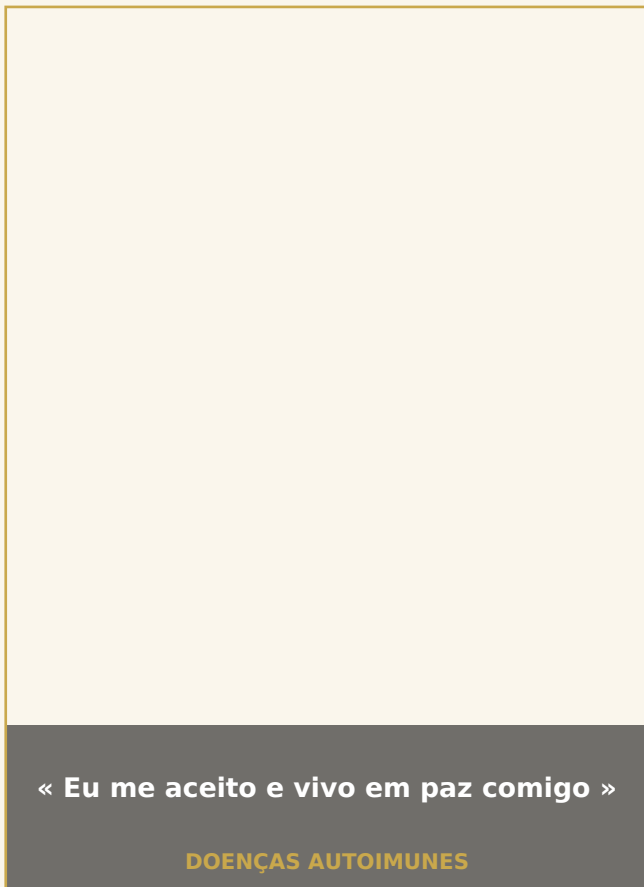
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »

« ***Eu me aceito e vivo em paz comigo*** »

# Âncora Visual — Dia a Dia

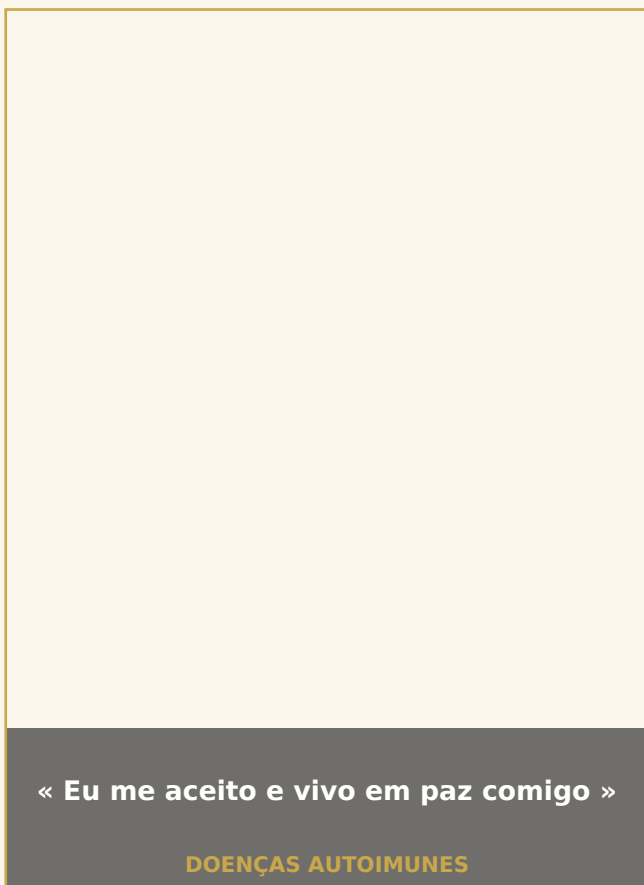
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Minha Defesa é Amiga » dez vezes. Agradeça ao corpo por uma função que funciona bem.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Marque exames: FAN, hemograma, VHS, PCR, vit D, B12, ferritina, TSH + anti-TPO.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Comece protocolo: 30 dias sem glúten, lácteo e açúcar. Anote energia e sintomas.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Sol 20 min antes das 10h. Suplemente vit D 4000 UI se < 30 ng/ml.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Meditação ou respiração 4-7-8 por 10 min, 2x no dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhada longa em verde — natureza modula imunidade (efeito biofilia).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Identifique 1 trauma ou estresse antigo para levar à terapia.	<input type="checkbox"/> FIZ

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »

# 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 me aceito e vivo em paz comigo » — repita até virar você.**

**« Eu me aceito e vivo em paz comigo »**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não pare imunossupressor por conta própria — surto pode ser irreversível.
2. Não use suplemento « que sobe imunidade » (cogumelos, equinácea) — pode piorar autoimune.
3. Não acredite em « cura definitiva » — autoimune é manejo de longo prazo.
4. Não ignore o intestino — disbiose mantém o sistema confuso.
5. Não enfrente sozinho — reumato/imuno + nutri + terapeuta = trio essencial.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Surto agudo (dor, inchaço, febre, lesão nova).
- Sintomas neurológicos novos (visão, fala, marcha).
- Sangramento, fezes escuras, dor abdominal intensa.
- Pensamentos depressivos persistentes — autoimune e depressão andam juntas.

*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*

Protocolo AIP — referência prática.

**02** **MENTE & CORPO**  
**Quando o Corpo Diz Não**

*Gabor Maté*

Emoções, trauma e autoimunidade — leitura essencial.

**03** **CIÊNCIA**  
**Por Que Zebras Não Têm Úlceras**

*Robert Sapolsky*

Estresse e imunidade — neurobiologia.

**04** **MEDICINA**  
**The Wahls Protocol**

*Terry Wahls*

Neurologista que reverteu seu próprio EM com nutrição.

**05** **CIÊNCIA**  
**O Estudo da China**

*T. Colin Campbell*

Alimentação e doenças crônicas — base epidemiológica.

**06** **MENTE & CORPO**  
**The Body Keeps the Score**

*Bessel van der Kolk*

Trauma e adoecimento autoimune.

**07** **FILOSOFIA**  
**Meditações**

*Marco Aurélio*

Serenidade como medicina.

**08** **MEDICINA**  
**The Plant Paradox**

*Steven Gundry*

Lectinas e autoimunidade — visão complementar.

# 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

**Hashimoto — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Fibromialgia — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Burnout — Que Pensamentos Ter?**



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

« *Eu me aceito e vivo em paz comigo* »