

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · DERMATOLOGIA & ENDOCRINOLOGIA

C

# CALVÍCIE

## QUE PENSAMENTOS TER?

*O fio que cai não leva embora quem você é. Leva só a ilusão de jovem eterno.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Calvície? Marque com sua caneta.

1. Percebe entradas ou coroa rareando?  sim  não

2. Vê muitos fios na almofada, escova ou ralo?  sim  não

3. Tem histórico de calvície em pai ou avô?  sim  não

4. Sente vergonha de tirar boné ou de se fotografar?  sim  não

5. Já tentou xampus milagrosos sem resultado?  sim  não

6. Nunca dosou ferritina, vitamina D ou TSH?  sim  não

7. Sua autoestima caiu com a queda capilar?  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 Espera o cabelo « voltar sozinho »

Perde o tempo de ouro — alopecia androgenética não regride sem tratamento.

## 02 Esconde com boné ou peruca barata

Sem tratar a causa. A vergonha cresce com a entrada.

## 03 Compra todo « cresce cabelo » de farmácia

Gasta fortuna em xampu milagroso sem evidência.

## 04 Tem vergonha de procurar médico

« É só queda, vai passar ». E os anos passam.

## 05 Define seu valor pela cabeleira

Sente-se velho, feio, menos homem. Depressão masculina silenciosa.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Trato cedo, com evidência

Minoxidil tópico, finasterida oral (sob orientação), microagulhamento. Quanto antes, melhor.

**02**

## Investigo causas reversíveis

Ferro baixo, vitamina D, tireoide, estresse, dieta. Trato antes de aceitar « é genético ».

**03**

## Cuido do couro cabeludo

Como pele: limpeza, hidratação, sem agressão química.

**04**

## Considero transplante se for o caso

Técnica FUE moderna devolve linha frontal. Pesquisa médico certificado.

**05**

## Meu valor não está no cabelo

Trato pelo prazer de cuidar — não pelo medo de ser rejeitado.

## A FRASE QUE CURA

# « Confio em minha essência »

*O fio que cai não leva embora quem você é. Leva só a ilusão de jovem eterno.*

## 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

*“34 anos, coroa formando, evitava espelho. Procurei o Dr. PIN: ferritina 22, vit D 18, testosterona livre baixa. Tratei tudo + minoxidil + finasterida. Em 10 meses: densidade visível, autoestima de volta. O mantra « Meu Valor Não Está no Cabelo » me ensinou que o tratamento vem do cuidado, não do medo.”*

— R.A., 34 anos — paciente Dr. PIN

« Como em minha essência »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Finasterida 1mg reduz queda em 90% dos homens**

Estudo Kaufman, J Am Acad Dermatol — 5 anos de acompanhamento.

## **02. Minoxidil 5% > 2% em densidade**

Olsen et al. mostraram superioridade na alopecia androgenética.

## **03. Ferritina < 40 piora queda em mulheres**

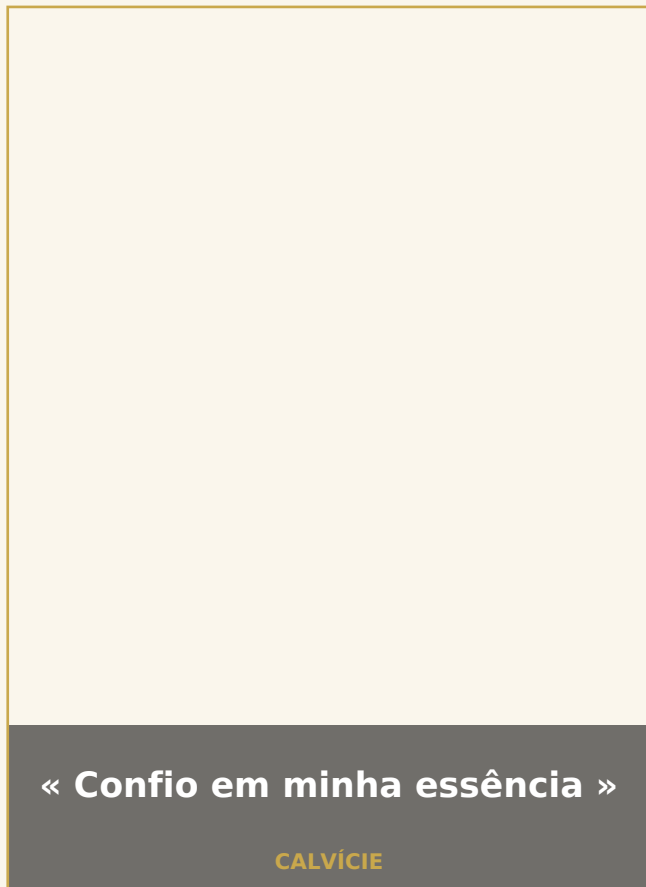
Trost et al., reposição reverte queda telogênica.

## **04. Microagulhamento + minoxidil acelera resposta**

Dhurat, Int J Trichol — densidade superior em 12 semanas.

# Âncora Visual — Casa

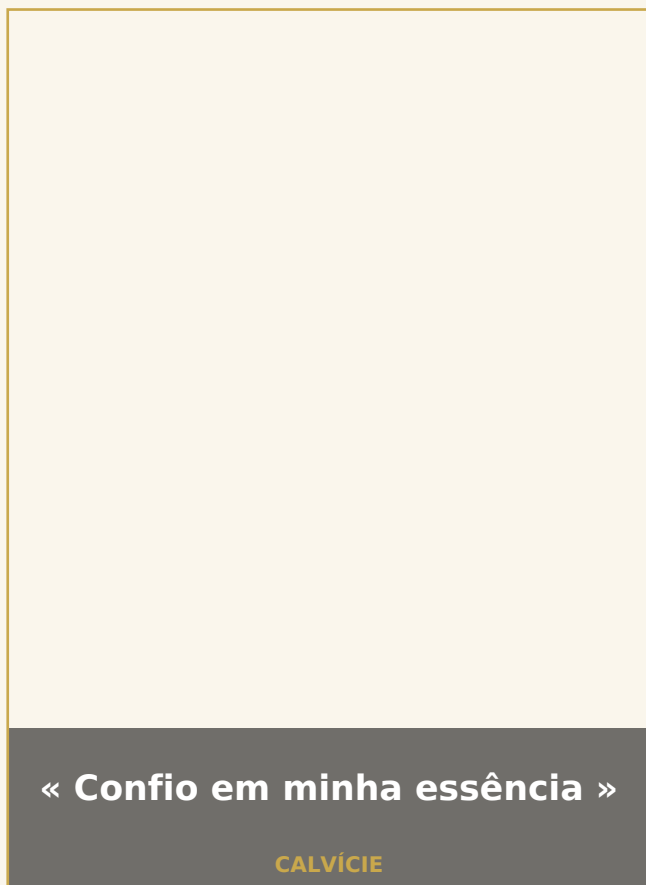
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Confio em minha essência* »



## LOUSA DO BANHO

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

« *Confio em minha essência* »

« *Confio em minha essência* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

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

« Confio em minha essência »

CALVÍCIE

## RITUAL DO SONO

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

« *Confio em minha essência* »

« Confio em minha essência »

CALVÍCIE

## FRASE NO CARRO

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

« *Confio em minha essência* »

« *Confio em minha essência* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Meu Valor Não Está no Cabelo » dez vezes. Tire foto da coroa e da linha frontal — marco zero.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Faça exames: ferritina, vitamina D, TSH, testosterona total e livre.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Comece minoxidil 5% tópico 1x/dia (após orientação). Aplique no couro seco.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Coma proteína em todas as refeições (1,2g/kg). Inclua ovo, peixe, leguminosa.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Marque dermatologia — discuta finasterida se for alopecia androgenética e você for homem adulto.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Faça massagem no couro cabeludo 5 min — aumenta perfusão.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Trabalhe a autoestima — terapia, exercício, vínculo.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Confio em minha essência »

# 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

**« Confio em minha essência » — repita até virar você.**

« Confio em minha essência »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use finasterida sem acompanhamento — efeitos colaterais sexuais e psicológicos existem.
2. Não compre transplante barato em clínica sem CRM e técnica FUE — risco de necrose.
3. Não espere « 5 anos » para tratar — o folículo morre e não volta.
4. Não confie em « cresce cabelo do Mercado Livre » — golpe.
5. Não defina seu valor pelo espelho — caminho para depressão.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Queda súbita e em « tufos » — descartar alopecia areata ou doença sistêmica.
- Queda associada a fadiga, ganho de peso, frio — checar tireoide.
- Queda em mulher jovem — investigar ferritina, SOP, anemia.
- Couro cabeludo com descamação, vermelhidão ou coceira — possível dermatite seborreica.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 **MEDICINA** **The Bald Truth**

*Spencer Kobren*

Guia honesto sobre tratamentos com evidência.

## 02 **MENTE & CORPO** **Hair Like a Fox**

*Danny Roddy*

Visão integrativa: hormônio, dieta, estresse e queda.

## 03 **MENTE & CORPO** **A Coragem de Ser Imperfeito**

*Brené Brown*

Vergonha e autoaceitação masculina.

## 04 **FILOSOFIA** **Meditações**

*Marco Aurélio*

O que está fora do meu controle, aceito.

## 05 **FILOSOFIA** **Os Quatro Compromissos**

*Don Miguel Ruiz*

Não tomar o olhar do outro como pessoal.

## 06 **CIÊNCIA** **Eat to Beat Disease**

*William Li*

Nutrição e saúde folicular.

## 07 **CIÊNCIA** **Por Que Dormimos**

*Matthew Walker*

Sono e regeneração capilar.

## 08 **MENTE & CORPO** **O Homem Confiante**

*Aziz Gazipura*

Reconstruir autoestima masculina sem cabelo.

# 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

**Hipotireoidismo — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Hashimoto — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — Que Pensamentos  
Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Andropausa — 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.

« **Confio em minha essência** »