

C

CÂNCER DE MAMA

QUE PENSAMENTOS TER?

O peito que nutriu o mundo agora pede colo. Você é mais que ele.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Câncer de Mama? Marque com sua caneta.

1. Você se culpa pelo diagnóstico? sim não

2. Está escondendo seu medo dos filhos ou do marido? sim não

3. Tem dificuldade de olhar no espelho depois da cirurgia? sim não

4. Antes do diagnóstico, vinha adiando exames anuais? sim não

5. Cuida da casa, do marido, dos filhos — e esquece de si? sim não

6. Sente que sua feminilidade foi removida com a mama? sim não

7. Tem mágoas antigas com mãe, marido ou filhos não resolvidas? 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 Vergonha do corpo alterado

Mastectomia, cicatriz, perda de cabelo — espelho vira inimigo. Identidade feminina é abalada.

02 Culpa pela doença

« Foi porque comi mal », « foi porque me estressei ». Culpa rouba energia que sustenta cura.

03 Cuidar de todos, menos de si

A vida inteira cuidando — filho, marido, mãe. Esqueceu de marcar mamografia. O corpo cobrou.

04 Medo de pesar o marido / filhos

Esconde o medo, finge força. A solidão dentro de casa é pior que a do hospital.

05 Identidade reduzida ao tumor

« Sou paciente oncológica. » Câncer ocupa toda a história. Você fica de fora.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Acolho meu corpo

Esse corpo gerou, nutriu, sustentou. Hoje ele pede colo. Eu coloco a mão no peito e digo: obrigada.

02

Sou mulher inteira, com ou sem mama

Feminilidade mora na alma, não no tecido. Meu valor não foi removido na cirurgia.

03

Solto a culpa que não me cabe

Câncer é multifatorial. Não foi castigo. Não foi erro. Aconteceu — e eu atravesso.

04

Recebo cuidado como dei

Por décadas dei. Hoje recebo sem culpa. Receber também é amor.

05

Confio na ciência e no que sou

Todo o tratamento + tudo o que sustenta minha alma. Os dois juntos, sem dispensa.

A FRASE QUE CURA

« Faço algo novo e perdoo »

O peito que nutriu o mundo agora pede colo. Você é mais que ele.

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

“Tive mastectomia bilateral aos 46. Por 8 meses não me olhei no espelho. Comecei « Acolho Meu Corpo » com a mão no peito todo dia. Em 4 meses voltei a me ver — e a me amar inteira. Hoje, 3 anos depois, em remissão, sou mais mulher do que jamais fui.”

— V.A., 49 anos — paciente Dr. PIN

« Faço algo novo e perdoo »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Vínculo afetivo (Spiegel, Stanford)

Grupos de apoio dobram sobrevida em câncer de mama metastático — estudo clássico.

02. Cortisol e supressão de NK (Sephton)

Cortisol matinal alto correlaciona com pior prognóstico. Mindfulness reduz cortisol em 8 semanas.

03. Identidade integrada (Sue Roff)

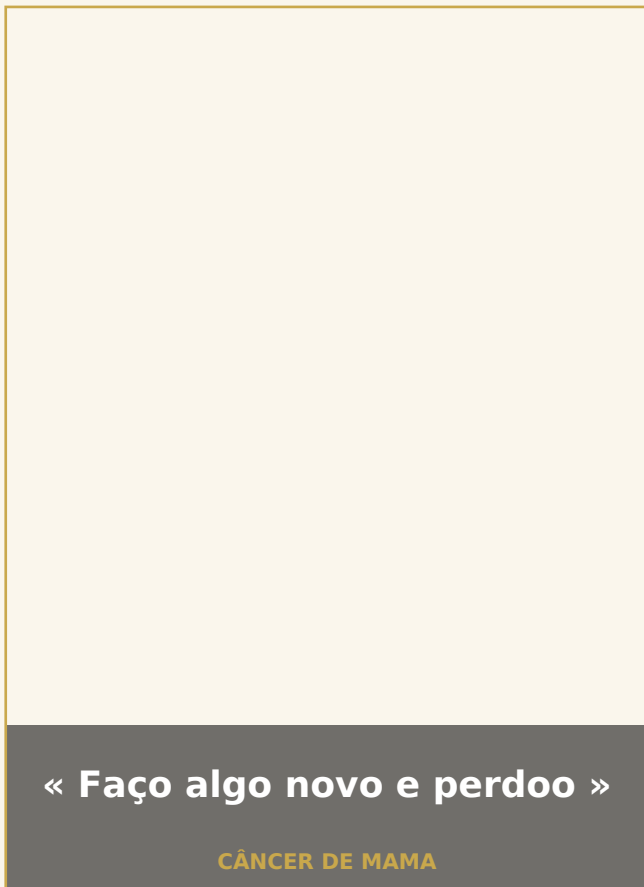
Mulheres que mantêm múltiplas identidades além da doença têm melhor adesão e qualidade de vida.

04. Exercício e recidiva (Holmes, Harvard)

150 min/sem de caminhada reduz recidiva em 24% e mortalidade em 26%.

Âncora Visual — Casa

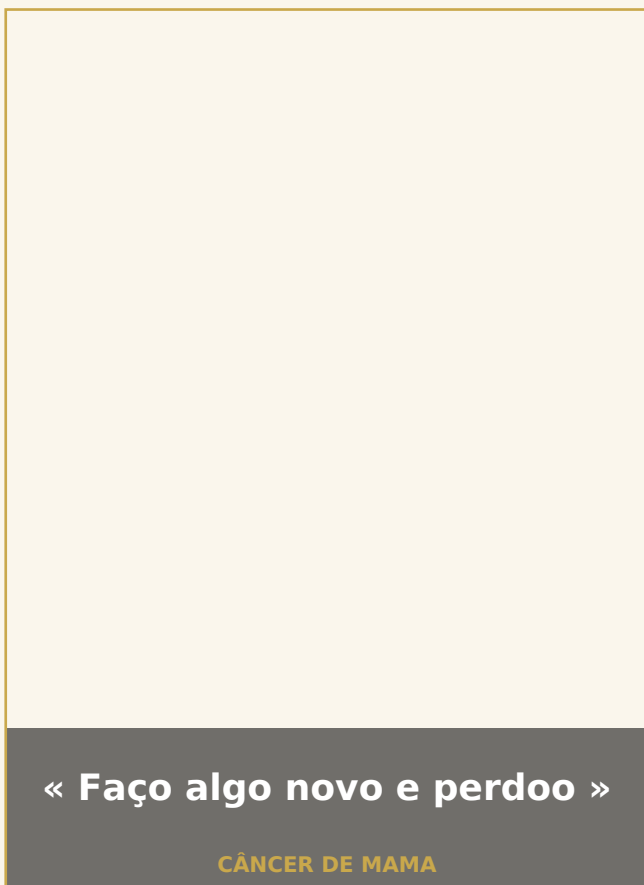
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Faço algo novo e perdoo* »



LOUSA DO BANHO

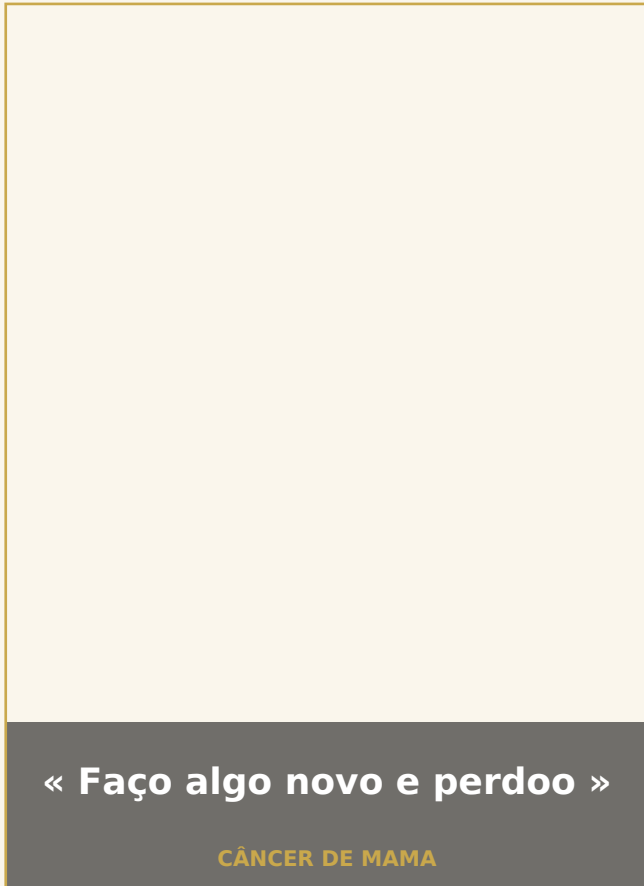
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Faço algo novo e perdoo* »

« *Faço algo novo e perdoo* »

Âncora Visual — Dia a Dia

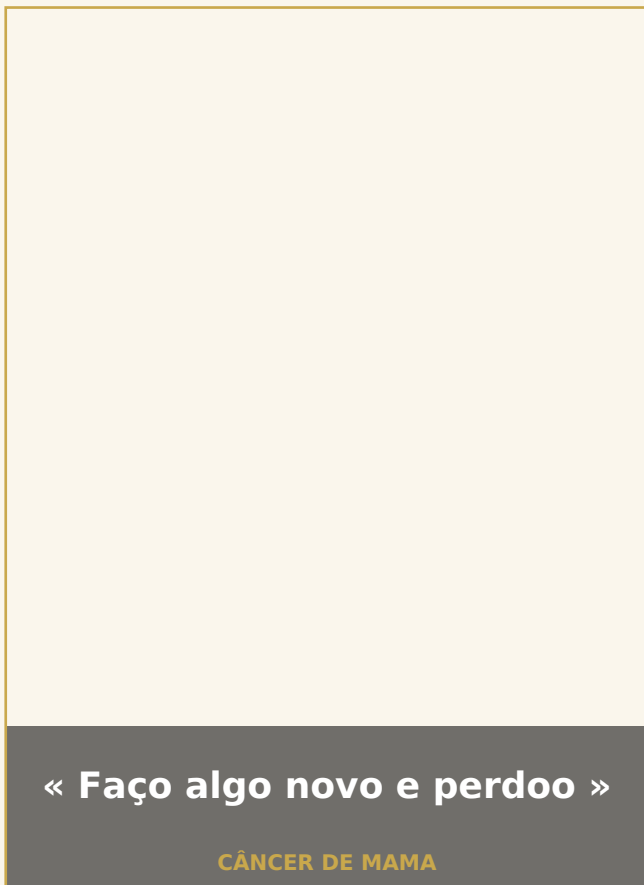
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Faço algo novo e perdoo »



FRASE NO CARRO

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

« Faço algo novo e perdoo »

« Faço algo novo e perdoo »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Coloque mão no peito e diga « Acolho Meu Corpo » dez vezes, sem pressa.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Olhe-se no espelho, nua, por 1 min. Diga a frase olhando para você.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Conte a 1 pessoa querida exatamente como você está se sentindo, sem filtro.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Faça 1 coisa só sua — banho longo, chá no jardim, leitura no sol.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Escreva carta para uma mágoa antiga e queime depois (sem entregar).	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhe 20 min repetindo « Acolho Meu Corpo » a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Agradeça por 3 coisas. Marque manicure ou massagem leve.	<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

« Faço algo novo e perdoo » — repita até virar você.

« Faço algo novo e perdoo »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não esconda do oncologista efeito colateral por « não querer incomodar ».
2. Não pare hormonioterapia (tamoxifeno) por conta — só com mastologista.
3. Não pesquise « câncer de mama estágio X sobrevida » no Google — alimenta o terror.
4. Não se compare a outra paciente — cada câncer e cada corpo é único.
5. Não tente « ser forte » sozinha — terapia + grupo de apoio dobram resposta.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Nódulo novo em mama, axila ou pescoço durante ou após tratamento.
- Dor óssea persistente em coluna, quadril ou costelas.
- Tosse seca persistente, falta de ar nova.
- Pensamento de desistir do tratamento ou de se machucar.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA** **Anticâncer**

David Servan-Schreiber

Médico oncológico aplicado à própria doença.

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

Gabor Maté

Mulheres « cuidadoras » e câncer de mama.

03 **MENTE & CORPO** **Mulheres que Correm com os Lobos**

Clarissa Pinkola Estés

Reencontrar o feminino selvagem.

04 **CIÊNCIA** **Amor e Sobrevivência**

Dean Ornish

Vínculo afetivo duplica sobrevida (Spiegel).

05 **FILOSOFIA** **Em Busca de Sentido**

Viktor Frankl

Sentido sustenta na quimio.

06 **CIÊNCIA** **O Imperador de Todos os Males**

Siddhartha Mukherjee

A história e o presente do câncer.

07 **FILOSOFIA** **Bíblia (Salmos)**

Vários

Salmos 23, 91, 121 — bioquímica da fé.

08 **FILOSOFIA** **Meditações**

Marco Aurélio

Aceitar o que não cabe no nosso poder.

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

Câncer — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Menopausa — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Luto — Que Pensamentos Ter?



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

« *Faço algo novo e perdo* »