

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · UROLOGIA & MENTE MASCULINA

C

# CÂNCER DE PRÓSTATA

---

## QUE PENSAMENTOS TER?

*Virilidade não mora num órgão. Mora em quem você é.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

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

1. Você adiou ou nunca fez toque retal de rotina?  sim  não

2. Tem dificuldade de pedir ajuda, mesmo doente?  sim  não

3. Esconde sintomas urinários da esposa ou do médico?  sim  não

4. Sente que sua virilidade está amarrada à função sexual?  sim  não

5. Definiu sua vida principalmente pelo trabalho e provimento?  sim  não

6. Não chora desde a juventude?  sim  não

7. Acha que « homem de verdade » não vai a psicólogo?  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 que adia exame

Não fez toque retal por « pudor ». Não dosou PSA. O silêncio da próstata é o silêncio do orgulho.

## 02 Medo de perder virilidade

Mais que medo da morte, medo da impotência. Identidade masculina amarrada à ereção.

## 03 Negação de fragilidade

« Homem não chora, não pede ajuda. » Engole o medo, sofre sozinho, adia tratamento.

## 04 Esconde da família

Não conta para esposa, filhos. Acha que é proteção. É solidão dentro de casa.

## 05 Identidade só no trabalho

Foi provedor a vida toda. Doença ameaça o papel — e o homem se ameaça.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Sou mais que isso

Mais que próstata, mais que ereção, mais que provedor. Sou inteiro — em qualquer estado do corpo.

**02**

## Pedir ajuda é coragem

Homem forte aceita médico, terapeuta, esposa. Fragilidade nomeada vira força.

**03**

## Conto à minha família

Eles têm direito de saber. E têm força para sustentar comigo. Não carrego sozinho.

**04**

## Virilidade mora na presença

Olhar firme, palavra dada, escutar quem amo — isso é ser homem. O resto é detalhe.

**05**

## Atravesso o tratamento inteiro

Cirurgia, radio, hormônio — faço o que precisa. E saio do outro lado mais homem, não menos.

## A FRASE QUE CURA

# « Faço algo novo e perdoo »

*Virilidade não mora num órgão. Mora em quem você é.*

## 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

*“Aos 64, descobri Gleason 7. Tirou a próstata. Por 6 meses não consegui falar com ninguém. Quando aprendi « Sou Mais que Isso » e finalmente chorei na frente da minha mulher, virou. Hoje, 2 anos depois, PSA zerado e casamento mais próximo do que em 30 anos.”*

— J.B., 66 anos — paciente Dr. PIN

« Faço algo novo e perdoo »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. PSA, toque e detecção precoce**

Detecção precoce reduz mortalidade específica em 21% (ERSPC, 13 anos).

## **02. Hormonioterapia e mente (Walker, Toronto)**

ADT causa fadiga, depressão e fogachos. Exercício e suporte mental reduzem em 40%.

## **03. Vínculo afetivo (Spiegel, replicado em homens)**

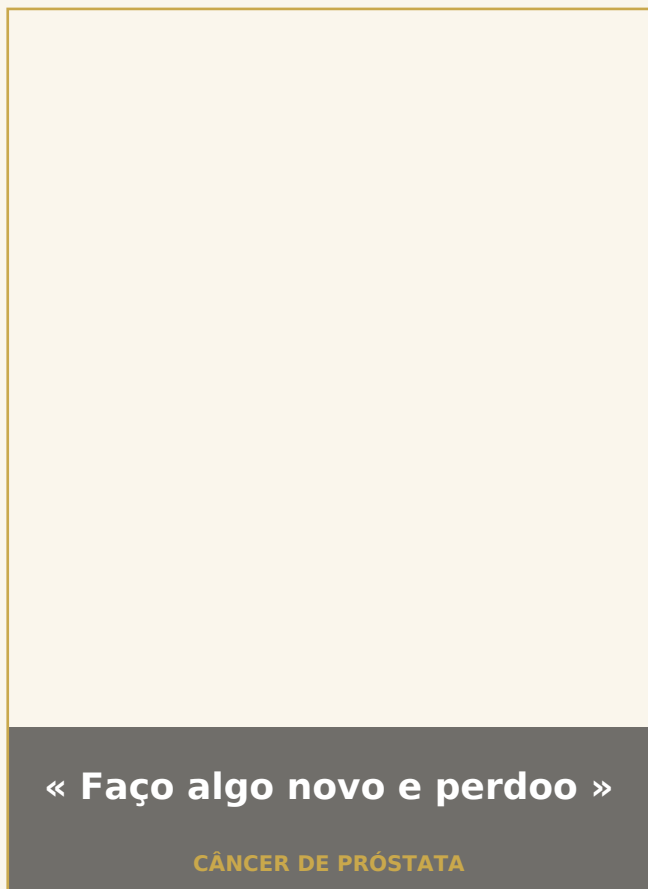
Homens com grupo de apoio mantêm melhor humor, adesão e função cognitiva durante o tratamento.

## **04. Exercício e sobrevida (Kenfield, Harvard)**

Caminhada 3h/sem após diagnóstico reduz mortalidade específica em 49%.

# Âncora Visual — Casa

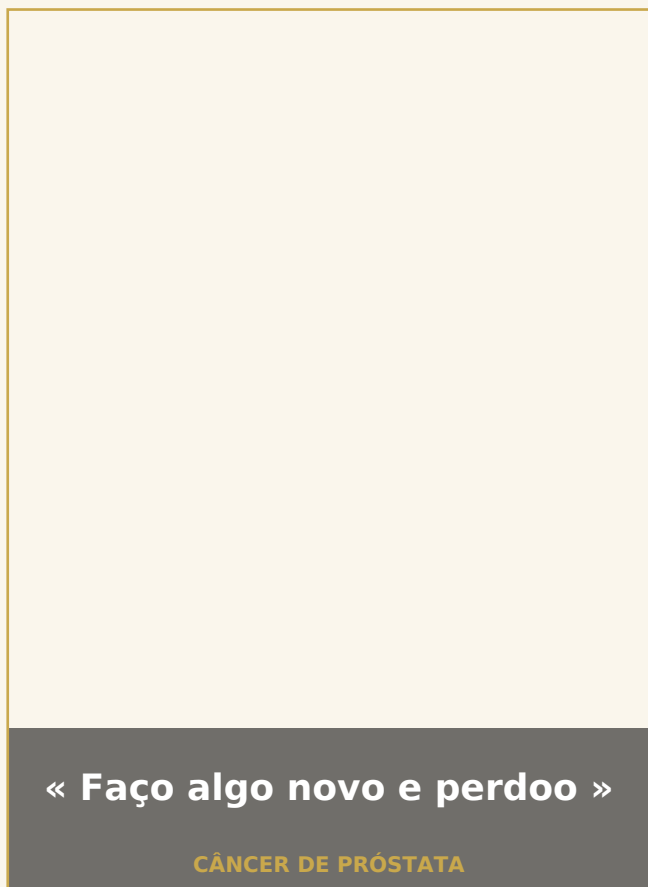
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Faço algo novo e perdooo* »



## LOUSA DO BANHO

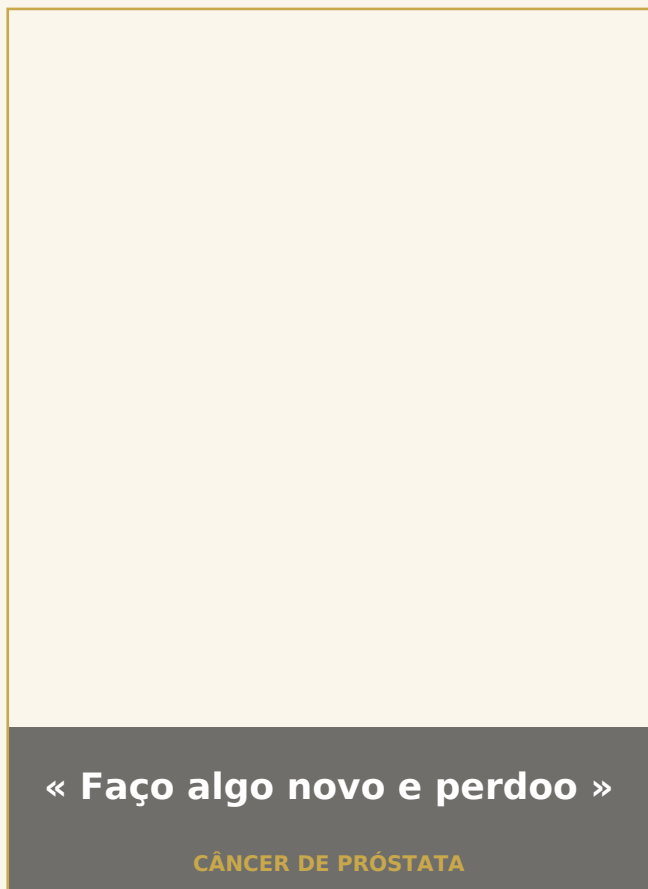
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Faço algo novo e perdooo* »

« **Faço algo novo e perdooo** »

# Âncora Visual — Dia a Dia

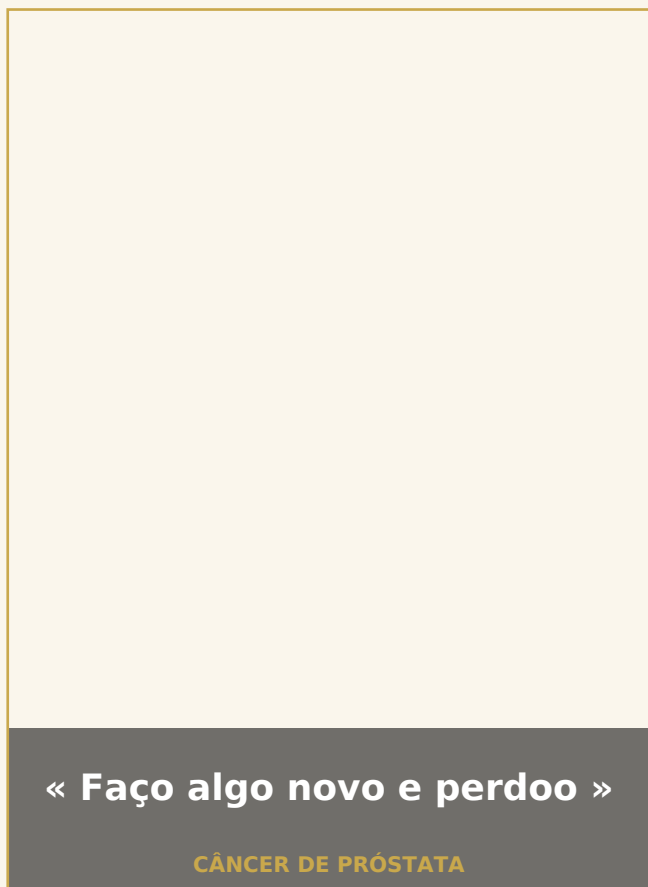
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## 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.

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Sou Mais que Isso » dez vezes em caderno, com mão firme.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Diga a frase em voz alta diante do espelho, olhando seus olhos.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Conte à sua esposa (ou pessoa próxima) como você está se sentindo de verdade.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Faça caminhada de 20 min repetindo a frase a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Escreva carta para 1 mágoa antiga (pai, ex-chefe, irmão) e queime depois.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Faça 1 coisa só sua, por prazer, sem produzir nada.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia este ebook. Agradeça por 3 coisas. Marque urologista se ainda não fez.	<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 pare hormonioterapia por conta — só com urologista oncológico.
2. Não esconda incontinência ou impotência do médico — há tratamento para tudo.
3. Não busque « cura milagrosa » online em vez do tratamento padrão.
4. Não evite intimidade com esposa por vergonha — converse, troque.
5. Não tente « ser forte » sozinho — psicoterapia é tão homem quanto musculação.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor óssea persistente em quadril, coluna ou costelas.
- Sangue na urina ou no esperma.
- Incontinência ou retenção urinária aguda.
- 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** **MENTE & CORPO**  
**Iron John**

*Robert Bly*

A masculinidade selvagem reencontrada.

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

*Gabor Maté*

Homens que engolem emoção e câncer.

**03** **MEDICINA**  
**Anticâncer**

*David Servan-Schreiber*

Médico oncológico aplicado à própria doença.

**04** **FILOSOFIA**  
**Meditações**

*Marco Aurélio*

Imperador atravessando guerra e doença.

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

*Viktor Frankl*

Sentido sustenta no hormônio + radio.

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

*Siddhartha Mukherjee*

A história do câncer.

**07** **FILOSOFIA**  
**Bíblia (Eclesiastes, Salmos)**

*Vários*

Salomão e Davi — homens com fragilidade nomeada.

**08** **CIÊNCIA**  
**Amor e Sobrevivência**

*Dean Ornish*

Vínculo afetivo prolonga sobrevivida.

# 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

**Andropausa — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Burnout — 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.

« *Faço algo novo e perdoó* »