

C

# CÂNCER

## QUE PENSAMENTOS TER?

*A medicina cuida do tumor. Os pensamentos cuidam do terreno.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

*Você se reconhece em Câncer? Marque com sua caneta.*

1. Você se apresenta como « paciente de câncer » antes de qualquer outra coisa?  sim  não

2. Tem dificuldade de aceitar ajuda dos outros?  sim  não

3. Está escondendo o diagnóstico de pessoas que te amam?  sim  não

4. Costuma engolir o choro quando bate medo?  sim  não

5. Tem mágoas antigas não resolvidas (luto, traição, demissão)?  sim  não

6. Acha que precisa « ser forte » o tempo todo para os outros?  sim  não

7. Sua vida girou 100% em torno do tratamento — esqueceu de viver?  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 Identidade de doente

« Sou um paciente de câncer. » Vira identidade. O cérebro adoce junto.

## 02 Vitimização

« Por que comigo? » trava a energia que sustenta o tratamento. Vitima fica passiva.

## 03 Negação ou pavor extremo

Ou ignora o diagnóstico ou se entrega ao pânico. Os dois extremos paralisam.

## 04 Engole emoções há anos

Magoa antiga, perda não chorada, raiva guardada. O corpo só sustenta o silêncio até certo ponto.

## 05 Isolamento social

Acha que pesar para os outros. Esconde o diagnóstico. Solidão reduz sobrevida em 25% (estudo).

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

## 01 Confio no caminho

01

Faço todo tratamento que a ciência indica. E me entrego ao que é maior que eu. Os dois juntos.

## 02 Sou a pessoa, não a doença

02

Câncer é o que eu tenho, não o que eu sou. Continuo sendo pai, mãe, profissional, amigo.

## 03 Choro o que preciso chorar

03

Libero as emoções engolidas. O corpo cura quando a emoção sai.

## 04 Recebo amor sem culpa

04

Deixo as pessoas me ajudarem. Ser cuidado também é coragem.

## 05 Hoje é tudo que tenho — e basta

05

Vivo este dia inteiro. Faço plano, mas não dependo dele. Cada hoje é vitória.

## A FRASE QUE CURA

# « Faço algo novo e perdoo »

*A medicina cuida do tumor. Os pensamentos cuidam do terreno.*

## 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

*“Recebi o diagnóstico aos 54. Entre quimio e radio, comecei a repetir « Confio no Caminho » todo dia. Não substituí nada — somei. Meu oncologista disse que minha resposta foi melhor que a média esperada. Hoje, 4 anos depois, em remissão. A frase me sustentou.”*

— A.L., 58 anos — paciente Dr. PIN

« Faço algo novo e perdoo »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Psiconeuroimunologia (Ader, Rochester)**

Pensamento crônico de medo suprime células NK — as que matam tumor. Pensamento de confiança restaura.

## **02. Vínculo afetivo prolonga sobrevida (Spiegel, Stanford)**

Mulheres com câncer de mama em grupos de apoio viveram 2x mais que controle (estudo replicado).

## **03. Cortisol crônico e angiogênese tumoral**

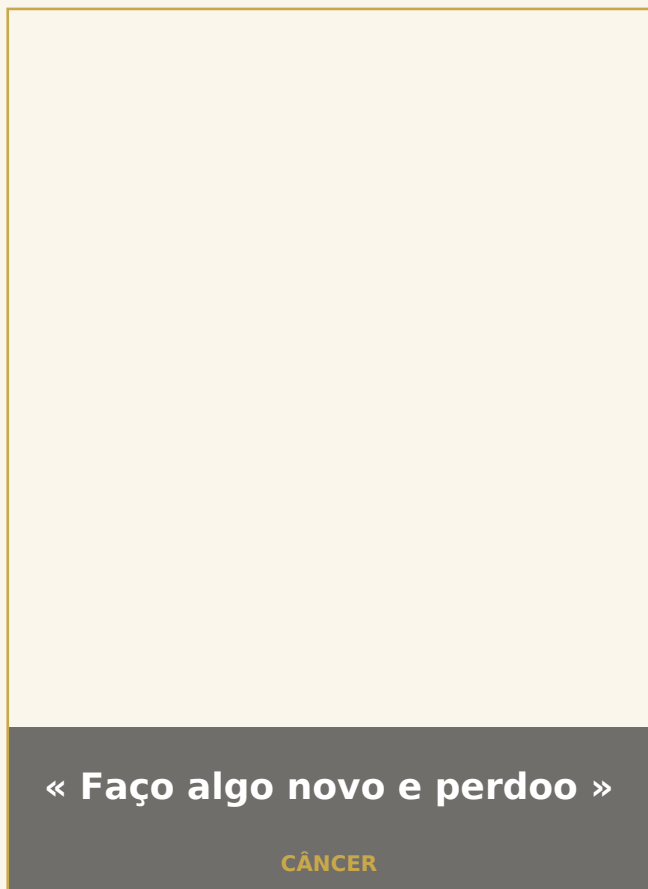
Estresse mantido alimenta vascularização do tumor. Práticas de calma reduzem cortisol em semanas.

## **04. Sentido de propósito (Frankl, validado por Cole UCLA)**

Quem tem propósito tem expressão gênica anti-inflamatória superior. Sentido cura no nível do DNA.

# Âncora Visual — Casa

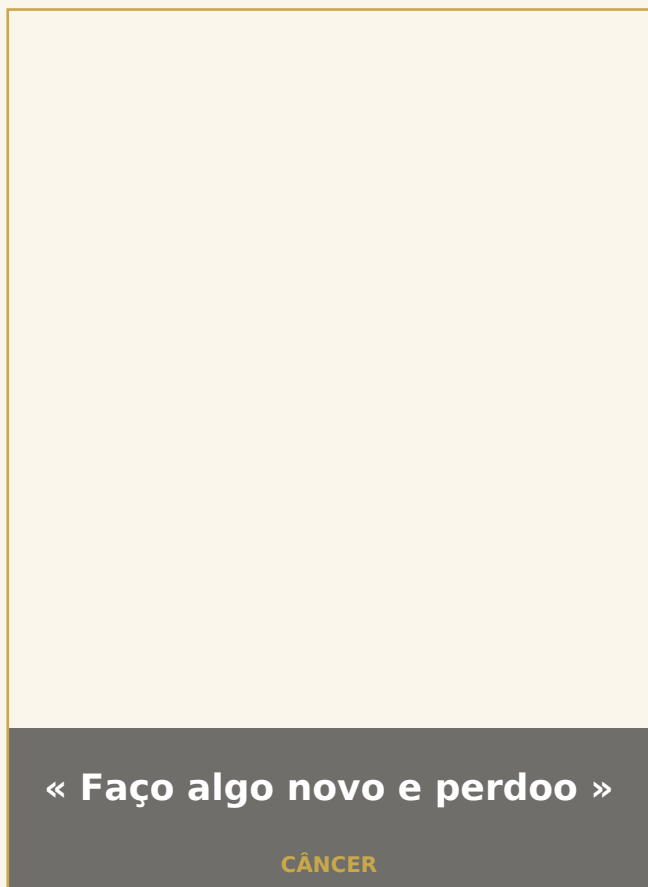
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## 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

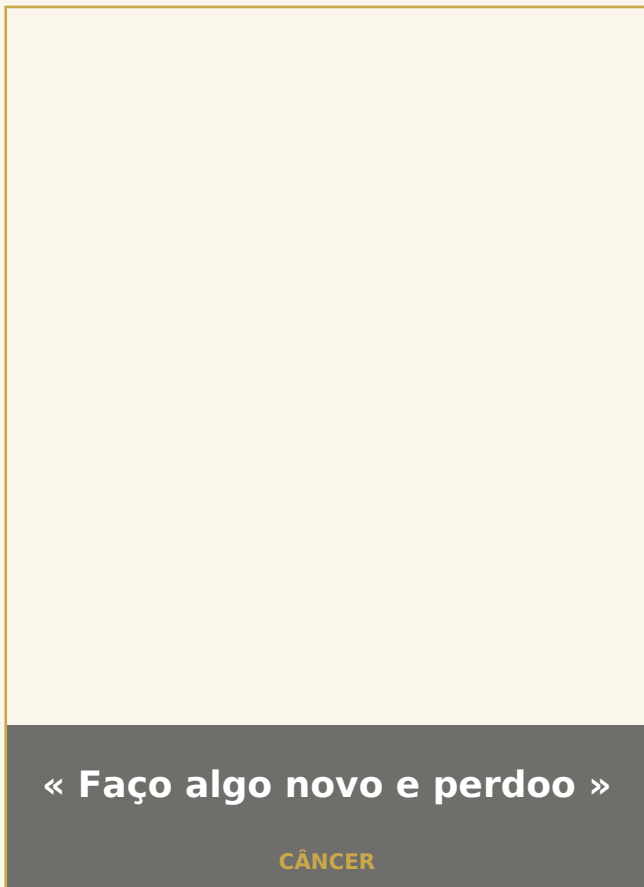
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Faço algo novo e perdoo* »

« *Faço algo novo e perdoo* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

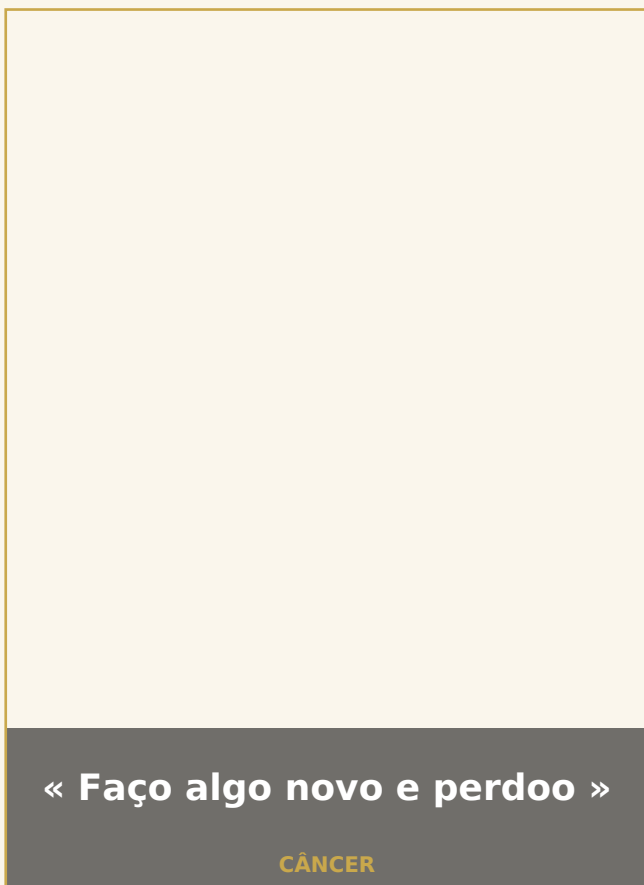
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## 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.

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Confio no Caminho » dez vezes, sem pressa, com mão firme.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Diga « Confio no Caminho » em voz alta diante do espelho, olhando nos seus olhos.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Ligue para 1 pessoa querida e conte como você está, de verdade.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Faça 20 min de caminhada leve repetindo a frase em ritmo de passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Escreva uma carta para uma mágoa antiga e queime depois (sem entregar).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Faça uma coisa que te dá prazer hoje. Pequena. Só por prazer.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia este ebook. Anote o que mudou. Agradeça por 3 coisas concretas.	<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 nenhum tratamento médico para « tratar só com a mente ». Os dois juntos.
2. Não procure no Google sintomas e estatísticas — alimenta o medo, não cura.
3. Não esconda dor física do oncologista — dor não é fraqueza.
4. Não passe o dia em redes sociais de pacientes em estágio terminal.
5. Não tente « ser forte » sozinho — peça ajuda psicológica desde o diagnóstico.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor nova, intensa, em local diferente do tumor conhecido.
- Febre persistente acima de 38°C durante a quimio.
- Sangramento incomum, hematomas sem causa.
- 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****Quando o Corpo Diz Não***Gabor Maté*

Como emoções reprimidas afetam o sistema imune e o câncer.

**02****MEDICINA****Anticâncer — Prevenir e Vencer Usando Nossas Defesas Naturais***David Servan-Schreiber*

O médico que viveu com câncer cerebral por 19 anos.

**03****MENTE & CORPO****Os Sete Pilares da Saúde***Don Colbert*

Abordagem integrativa cristã da cura.

**04****FILOSOFIA****Em Busca de Sentido***Viktor Frankl*

Encontrar sentido no sofrimento prolonga vida.

**05****CIÊNCIA****O Imperador de Todos os Males***Siddhartha Mukherjee*

A história do câncer e do que funciona.

**06****FILOSOFIA****Meditações***Marco Aurélio*

Aceitar o que não se controla.

**07****CIÊNCIA****Amor e Sobrevivência***Dean Ornish*

Vínculo afetivo aumenta sobrevida no câncer (evidência).

**08****FILOSOFIA****Bíblia (Salmos)***Vários*

Salmo 23, 91 — bioquímica da fé na crise.

# 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 de Mama — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Câncer de Próstata — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Luto — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — 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 perdoo* »