

D

DIABETES

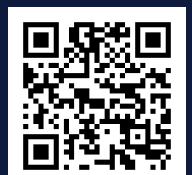
QUE PENSAMENTOS TER?

Abro-me para o amor e o prazer. Mereço doçura por dentro.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Diabetes? Marque com sua caneta.

1. Você sente que sua vida ficou sem graça, mesmo tendo conquistas? sim não

2. Tem dificuldade de aceitar carinho, elogios ou presentes? sim não

3. Costuma se cobrar muito, mesmo quando faz o suficiente? sim não

4. Sente vontade de doce quando está triste, ansioso ou solitário? sim não

5. Tem mágoas antigas que ainda doem quando lembra? sim não

6. Acha que merecer prazer é egoísmo ou perda de tempo? sim não

7. Sente que dá mais amor do que recebe das pessoas próximas? 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 Falta de doçura na vida

A vida virou só obrigação. O açúcar do sangue substituiu o açúcar da alma.

02 Controle excessivo

Tenta gerenciar tudo e todos. O pâncreas se cansa de tanta vigilância.

03 Não dá nem recebe amor

Aprendeu a viver sem afeto verdadeiro. O corpo pede doçura porque a vida não dá.

04 Pesar pelo que não foi

Remói o que poderia ter sido. O passado não digerido vira açúcar parado.

05 Nega o prazer

Acha que merecer prazer é egoísmo. O corpo cobra esse veto.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Mereço doçura por dentro

Doçura emocional precede doçura alimentar. Cuide do afeto primeiro.

02

Solto o controle do que não me cabe

Pâncreas descansa quando a cabeça delega. Confiar é remédio.

03

Dou e recebo amor sem culpa

Aceitar carinho é tão importante quanto oferecer. Treine receber.

04

Perdoo o que não foi

O passado já passou. Pesar contínuo não muda fatos, só adocece o agora.

05

Aceito o prazer como remédio

Risadas, abraços, sol, música — tudo entra no controle glicêmico.

A FRASE QUE CURA

« **Abro-me para o amor e o prazer** »

Abro-me para o amor e o prazer. Mereço doçura por dentro.

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

“Em 90 dias, minha hemoglobina glicada caiu de 8,4 para 6,2. Não mudei só a dieta — mudei o que eu pensava sobre mim. A frase « Aceito a Doçura » virou minha medicação invisível.”

— M.R., 58 anos — paciente Dr. PIN

« **Abro-me para o amor e o prazer** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Cortisol vira açúcar (Sapolsky, Stanford)

Estresse crônico mantém cortisol alto. Cortisol manda o fígado liberar glicose. Sem doce na boca, a glicemia sobe igual.

02. Epigenética da doçura (Bruce Lipton)

Pensamentos repetidos ligam e desligam genes da resistência à insulina. Você reescreve seu pâncreas com a frase certa.

03. Neuroplasticidade em 21 dias (Doidge)

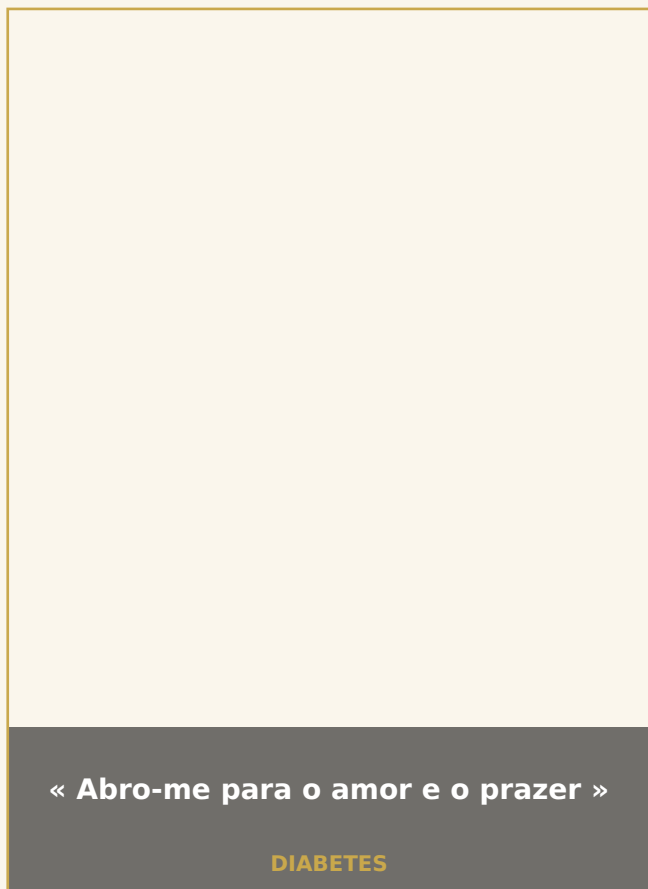
Repetir « Aceito a Doçura » 50x por dia forma nova via neural. Em 3 semanas o cérebro responde sem esforço.

04. Eixo mente-pâncreas (Gabor Maté)

70% dos diabéticos tipo 2 carregam padrão de controle excessivo e privação afetiva. Soltar isso é parte do tratamento.

Âncora Visual — Casa

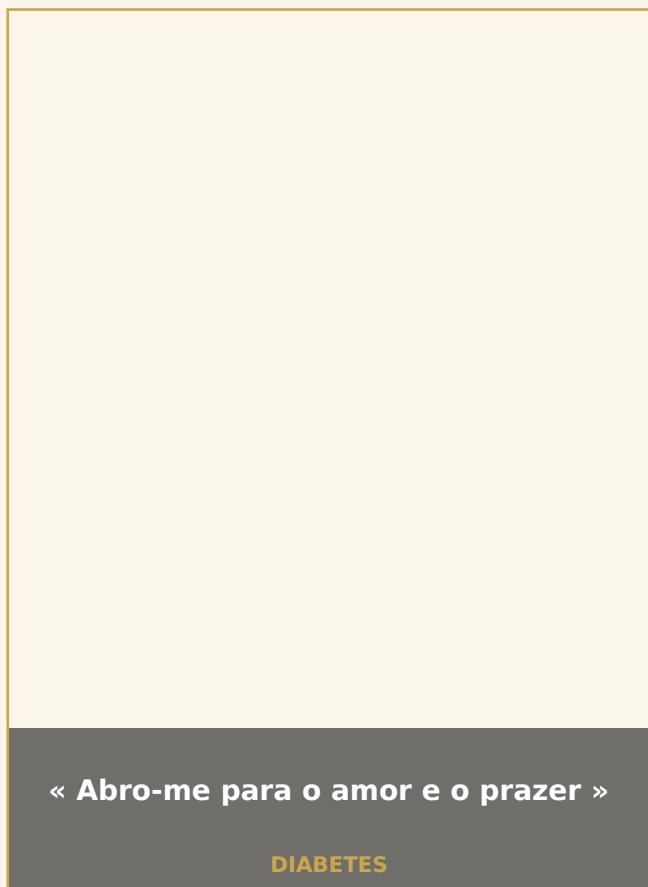
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Abro-me para o amor e o prazer* »



LOUSA DO BANHO

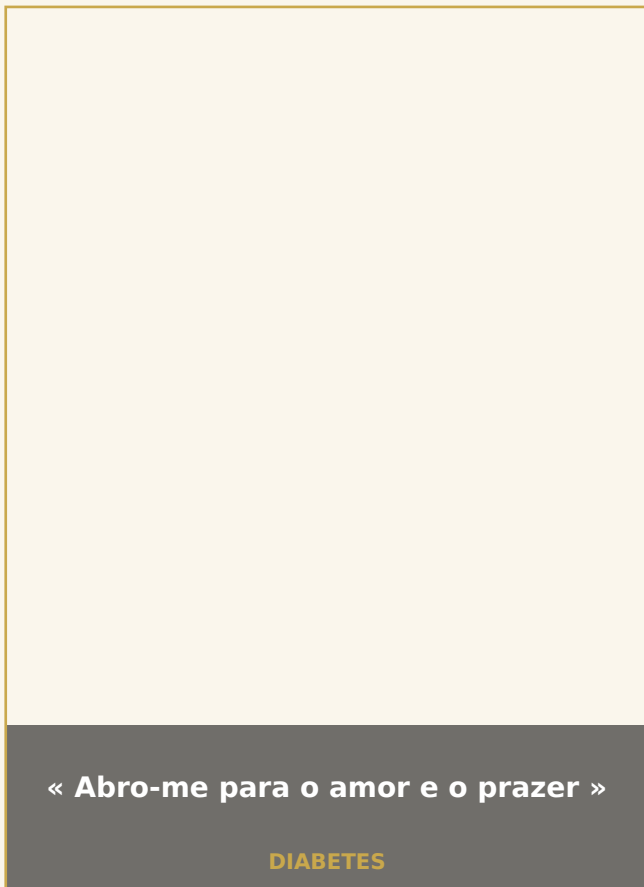
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Abro-me para o amor e o prazer* »

« *Abro-me para o amor e o prazer* »

Âncora Visual — Dia a Dia

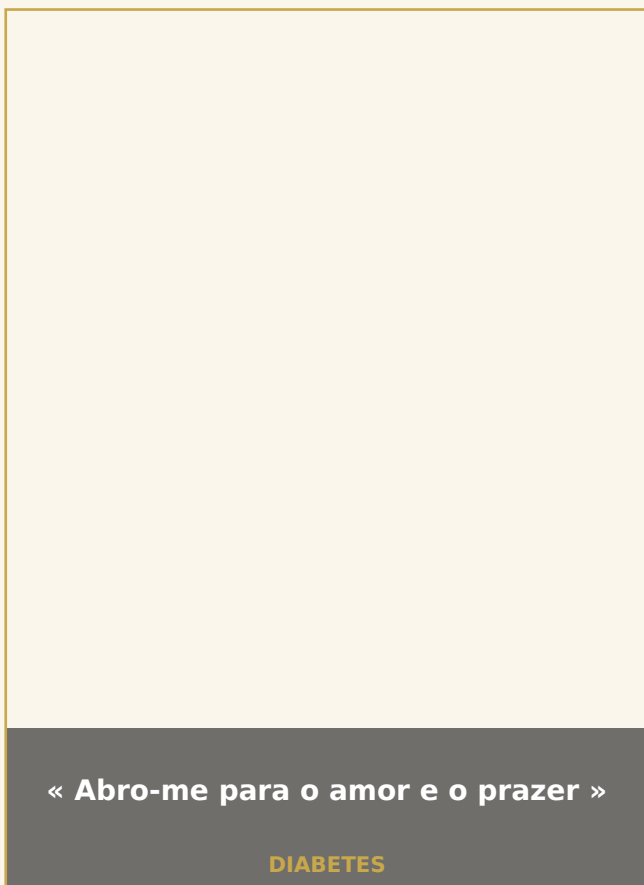
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Abro-me para o amor e o prazer* »



FRASE NO CARRO

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

« *Abro-me para o amor e o prazer* »

« *Abro-me para o amor e o prazer* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Aceito a Doçura » dez vezes. Cole um post-it na geladeira.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Faça algo só pelo prazer. Sem propósito útil. 15 minutos.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Receba um elogio sem desmerecer. Diga só « obrigado(a) ».	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Telefone para alguém que você ama e diga isso em voz alta.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Coma uma fruta doce em silêncio, prestando atenção em cada mordida.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhe 20 minutos ao sol. Repita « Mereço doçura » a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Anote o que mudou. Meça a glicemia em jejum.	<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

« Abro-me para o amor e o prazer » — repita até virar você.

« Abro-me para o amor e o prazer »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use a frase para justificar comer doce sem controle — doçura emocional não substitui dieta.
2. Não pare a metformina, insulina ou qualquer medicação por conta própria.
3. Não pule refeições achando que está « cuidando da glicemia » — isso piora.
4. Não compare seu controle glicêmico com o de outras pessoas — cada corpo é único.
5. Não esconda o diagnóstico da família — pedir apoio é parte do tratamento.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Glicemia capilar acima de 250 mg/dL repetidas vezes ou abaixo de 60 mg/dL com sintomas.
- Visão muito turva, sede excessiva, urinar muito, perda de peso sem explicação.
- Feridas no pé que não cicatrizam, dormência ou formigamento persistente.
- Tonteira, suor frio, confusão mental — sinais de hipoglicemia grave.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **FILOSOFIA** **Meditações**

Marco Aurélio

Aceitação como base da paz interior — antídoto do controle excessivo.

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

Gabor Maté

Como emoções reprimidas adoecem o metabolismo.

03 **MEDICINA** **O Código do Diabetes**

Jason Fung

Visão moderna sobre causa e reversão do tipo 2.

04 **HÁBITOS** **O Poder do Hábito**

Charles Duhigg

Como trocar os loops que sustentam compulsão por doce.

05 **CIÊNCIA** **O Cérebro que se Transforma**

Norman Doidge

Por que repetir uma frase muda química cerebral e glicemia.

06 **MENTE & CORPO** **A Coragem de Ser Imperfeito**

Brené Brown

Receber amor e aceitar vulnerabilidade — chaves contra o açúcar emocional.

07 **FILOSOFIA** **Em Busca de Sentido**

Viktor Frankl

Encontrar propósito devolve doçura à existência.

08 **MEDICINA** **Diabetes Mellitus**

SBD — Sociedade Brasileira de Diabetes

Diretriz oficial brasileira, leitura clínica obrigatória.

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

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipotireoidismo — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipertireoidismo — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Problemas Tireoide — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Abro-me para o amor e o prazer** »