

**PENSAMENTOS SOB MEDIDA**

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · GINECOLOGIA & DOR PÉLVICA

E

# ENDOMETRIOSE

## QUE PENSAMENTOS TER?

*Cólica que paralisa não é « coisa de mulher ». É doença com nome e tratamento.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Endometriose? Marque com sua caneta.

1. Cólica menstrual paralisa suas atividades?  sim  não

2. Dor na relação sexual (dispareunia profunda)?  sim  não

3. Dor pélvica fora da menstruação?  sim  não

4. Dor para evacuar ou urinar durante a menstruação?  sim  não

5. Sangramento entre os ciclos ou muito intenso?  sim  não

6. Dificuldade para engravidar há > 6 meses?  sim  não

7. Família com endometriose, miomatose ou adenomiose?  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 Acha que cólica forte é normal

Cresceu ouvindo « toda mulher sofre ». Adia diagnóstico em média 7 anos.

## 02 Engole analgésico em silêncio

Falta no trabalho como « mal-estar », sem nome real, sem plano.

## 03 Aceita « ninguém acha nada »

USG não vê endometriose superficial. Sem médico especialista, fica invisível.

## 04 Vive com dor na relação

Dispareunia atrapalha intimidade, casamento, autoestima.

## 05 Carrega trauma sem nomear

Anos sendo invalidada — « é coisa da sua cabeça ». Dor + descrédito = sofrimento duplo.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Minha dor não é normal

Nomeio o sintoma, busco especialista, trato com plano. Cólica que paralisa = endometriose até prova em contrário.

**02**

## Procuro endoscopista experiente

RM com protocolo de endometriose, USG transvaginal com preparo intestinal.

**03**

## Trato com plano combinado

Hormonal (progestágeno, DIU, análogo GnRH), analgésico, fisioterapia pélvica, cirurgia se necessário.

**04**

## Cuido da dor crônica como dor

Fisioterapia, acupuntura, mindfulness para dor — neuroplasticidade da dor é tratável.

**05**

## Encontro minha comunidade

Grupos de pacientes — não estou sozinha. Validar é metade do tratamento.

## A FRASE QUE CURA

# « Eu aceito o meu poder »

*Cólica que paralisa não é « coisa de mulher ». É doença com nome e tratamento.*

## 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

*“15 anos de cólica que me deixava no chão. Médicos diziam « toma anticoncepcional ». Fui procurar quem fizesse RM com protocolo: endometriose profunda no reto. Operei + DIU hormonal + fisio pélvica + dieta anti-inflamatória. Em 1 ano: dor 9 virou 1. « Minha Dor Não é Normal » me devolveu a vida.”*

— T.B., 34 anos — paciente Dr. PIN

« Eu aceito o meu poder »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Atraso médio para diagnóstico: 7-10 anos**

Estudo global da World Endometriosis Society.

## **02. Cirurgia + hormonal reduz dor em 70%**

Excisão laparoscópica em mãos experientes (Garry et al., Cochrane).

## **03. Fisioterapia pélvica reduz dor em 40%**

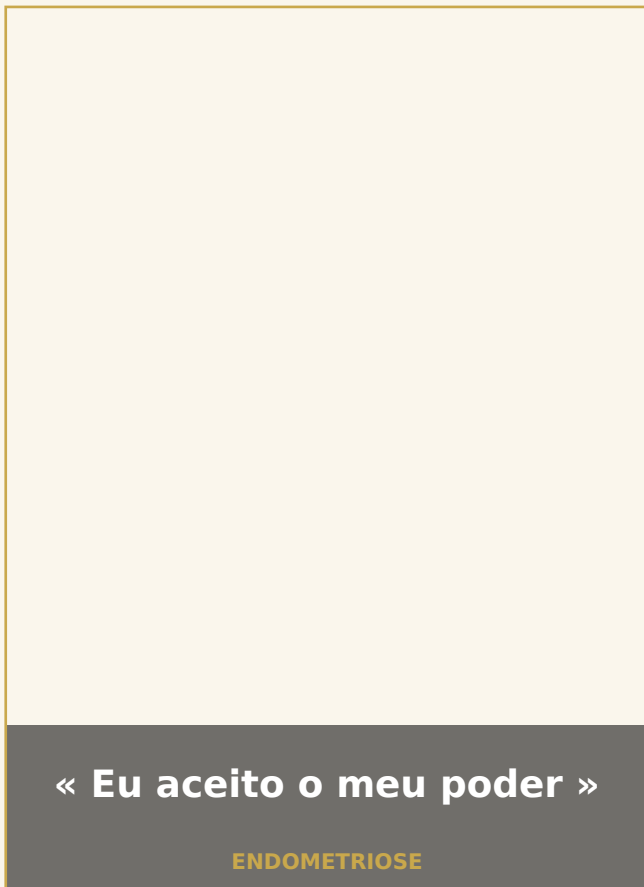
Adjuvante eficaz em dor crônica pélvica.

## **04. Dieta anti-inflamatória reduz CA-125 e dor**

Ômega-3, redução de carne vermelha e ultraprocessado (Parazzini, Reprod Biomed).

# 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.**

« *Eu aceito o meu poder* »



## LOUSA DO BANHO

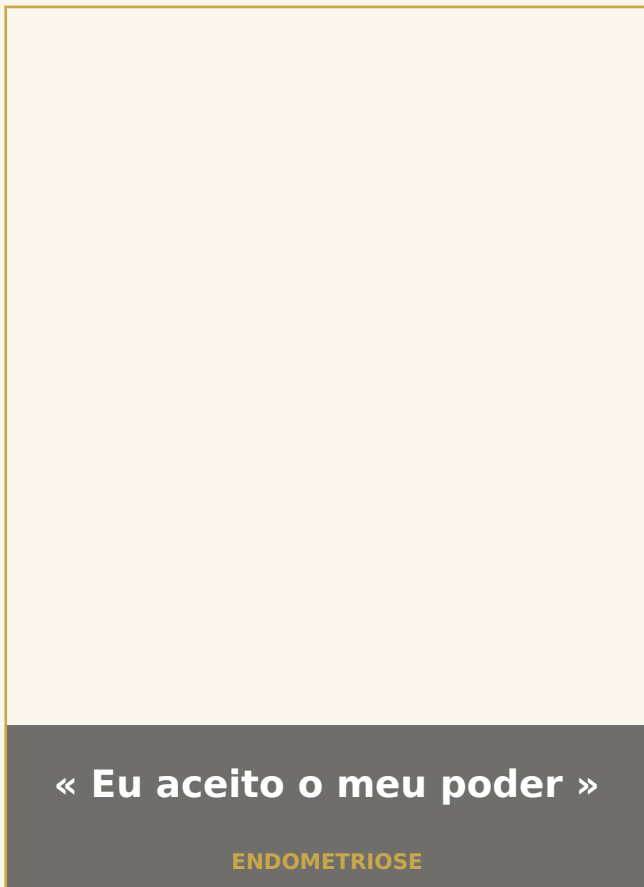
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Eu aceito o meu poder* »

« *Eu aceito o meu poder* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

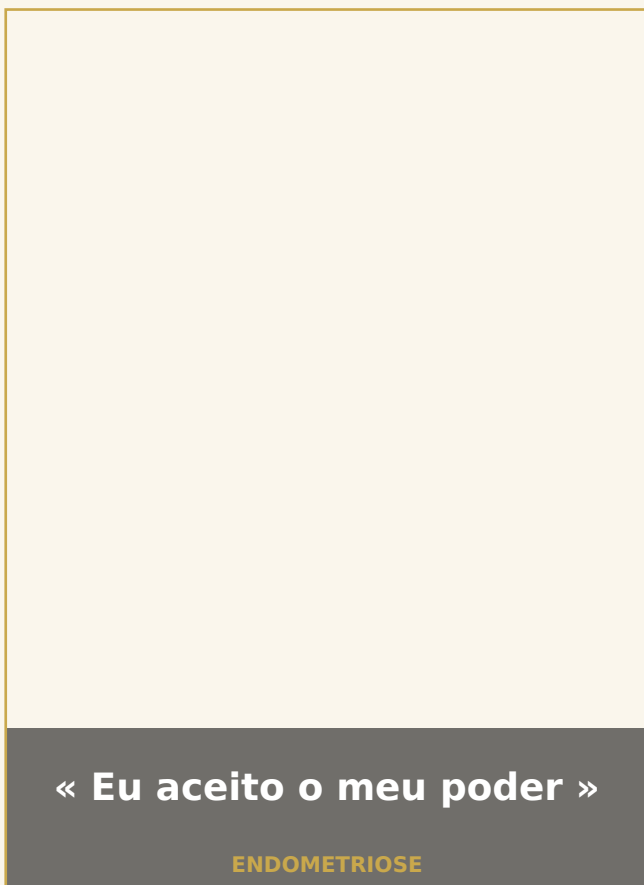
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Eu aceito o meu poder* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Eu aceito o meu poder* »

« *Eu aceito o meu poder* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Minha Dor Não é Normal » dez vezes. Marque ginecologista especializado em endometriose.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Comece diário de dor: data, intensidade 0-10, sintomas, gatilhos. Leve à consulta.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Solicite exames: USG transvaginal com preparo + RM pélvica com protocolo endo + CA-125 (orientativo).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Inclua dieta anti-inflamatória: ômega-3, vegetais crucíferos, reduza ultraprocessado.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Aplique calor local (bolsa térmica) 20 min nas crises. Movimento leve quando possível.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Procure fisioterapia pélvica — relaxa assoalho e reduz dor crônica.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Conecte-se com grupos de pacientes (online). Valide sua história.	<input type="checkbox"/> FIZ

« **Eu aceito o meu poder** »

# 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

**« Eu aceito o meu poder » — repita até virar você.**

**« Eu aceito o meu poder »**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não aceite « é normal » de médico que não examina direito — peça segunda opinião.
2. Não use AINE altas doses por meses sem proteção gástrica.
3. Não opere sem confirmar lesão profunda em RM — cirurgia indevida não resolve e gera sequela.
4. Não desista do tratamento na primeira terapia — endometriose tem várias linhas.
5. Não confunda dispareunia com « questão emocional » — quase sempre tem causa orgânica.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor pélvica intensa não responsiva a analgésico.
- Sangramento muito intenso ou anemia por ele.
- Dor que impede trabalhar, estudar ou ter relação.
- Suspeita de endometriose profunda — encaminhar a especialista.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 **MEDICINA** **Beating Endo**

*Iris Orbuch & Amy Stein*

Cirurgiã e fisioterapeuta — visão multimodal.

## 02 **FILOSOFIA** **Ask Me About My Uterus**

*Abby Norman*

Memoir + investigação sobre a invisibilidade da dor feminina.

## 03 **MEDICINA** **The Endometriosis Health & Diet Program**

*Andrew Cook*

Cirurgião explica diagnóstico e dieta.

## 04 **MENTE & CORPO** **Period Power**

*Maisie Hill*

Educação hormonal e ciclo.

## 05 **MENTE & CORPO** **O Corpo Guarda as Marcas**

*Bessel van der Kolk*

Trauma, dor crônica e corpo.

## 06 **MENTE & CORPO** **Mindfulness para Dor Crônica**

*Vidyamala Burch*

Mindfulness como tratamento adjuvante.

## 07 **FILOSOFIA** **Meditações**

*Marco Aurélio*

Suportar o que não se pode mudar — sem se anular.

## 08 **CIÊNCIA** **Eat to Beat Disease**

*William Li*

Anti-inflamatórios alimentares.

# 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

**Infertilidade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Fibromialgia — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — 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.

« ***Eu aceito o meu poder*** »