

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · ENDOCRINOLOGIA AUTOIMUNE

H

HASHIMOTO

QUE PENSAMENTOS TER?

A tireoide pede paz. Quando você acalma a mente, ela acalma o ataque.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Hashimoto? Marque com sua caneta.

1. Cansaço persistente apesar de dormir bem? sim não

2. Ganho de peso resistente a dieta? sim não

3. Queda de cabelo, unhas frágeis, pele seca? sim não

4. Sente frio antes dos outros? sim não

5. Constipação, lentidão de pensamento, depressão leve? sim não

6. Anti-TPO ou anti-tireoglobulina positivos no exame? sim não

7. Tem outras autoimunes (vitiligo, celíaca, AR) na família? 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 Vive em modo « lutar ou fugir »

Cortisol crônico mantém o sistema imune confuso, atacando a própria tireoide.

02 Toma só o leve e ignora o resto

Acha que o problema é « hormônio baixo », não autoimunidade. Anti-TPO continua nas alturas.

03 Come glúten « porque sempre comeu »

Mimetismo molecular entre gliadina e tireoide alimenta o ataque autoimune.

04 Dorme tarde e acorda exausta

Privação de sono dispara inflamação e piora a fadiga típica.

05 Engole emoções

Tireoide é o chakra da expressão. Quem se cala anos a fio adocece a garganta.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Acalmo o sistema para curar

Stress baixo = imune educado. Meditação, respiração e sono são tratamento.

02

Removo o que inflama

Glúten, ultraprocessados, álcool — teste 60 dias sem e meça anti-TPO de novo.

03

Reponho o que falta

Selênio, zinco, vit D, B12, ferritina — checo e corrijo. Hashimoto é também déficit nutricional.

04

Falo o que sinto

Expresso ressentimento, dou opinião, peço o que preciso. A garganta liberada cura a tireoide.

05

Caminho na natureza

Sol + verde + movimento leve baixa cortisol e modula imunidade.

A FRASE QUE CURA

« **Começo uma vida nova** »

A tireoide pede paz. Quando você acalma a mente, ela acalma o ataque.

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

“Anti-TPO em 980. Cansaço de cama, queda de cabelo, depressão. Comecei o protocolo: levo + selênio + corte de glúten + meditação diária com « Calmo Por Dentro ». Em 8 meses: anti-TPO em 180, energia voltou, cabelo voltou, e descobri que minha tireoide era também minha voz pedindo passagem.”

— C.M., 42 anos — paciente Dr. PIN

« **Começo uma vida nova** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Mimetismo molecular do glúten

Gliadina tem sequência similar à tireoperoxidase. Em suscetíveis, anticorpo anti-glúten ataca a tireoide.

02. Selênio reduz anti-TPO

200mcg/dia de selênio reduz anti-TPO 30-40% em 6 meses (meta-análise 2016).

03. Vitamina D modula imunidade

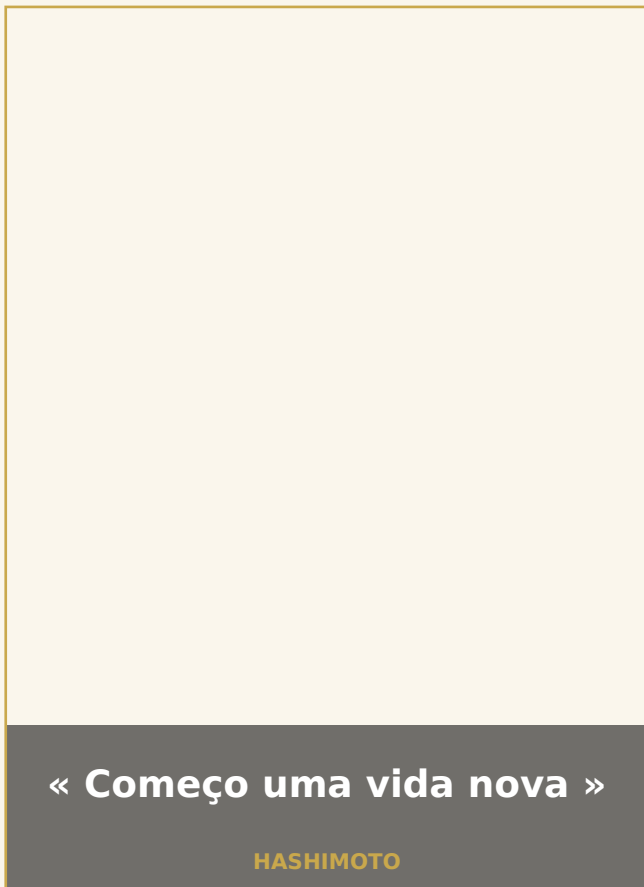
Pacientes com Hashimoto têm vit D mais baixa. Manter > 50 ng/ml reduz atividade autoimune.

04. Estresse crônico dispara surtos

Cortisol alto polariza imunidade Th1/Th17 — perfil pró-autoimune. Meditar é terapêutico.

Âncora Visual — Casa

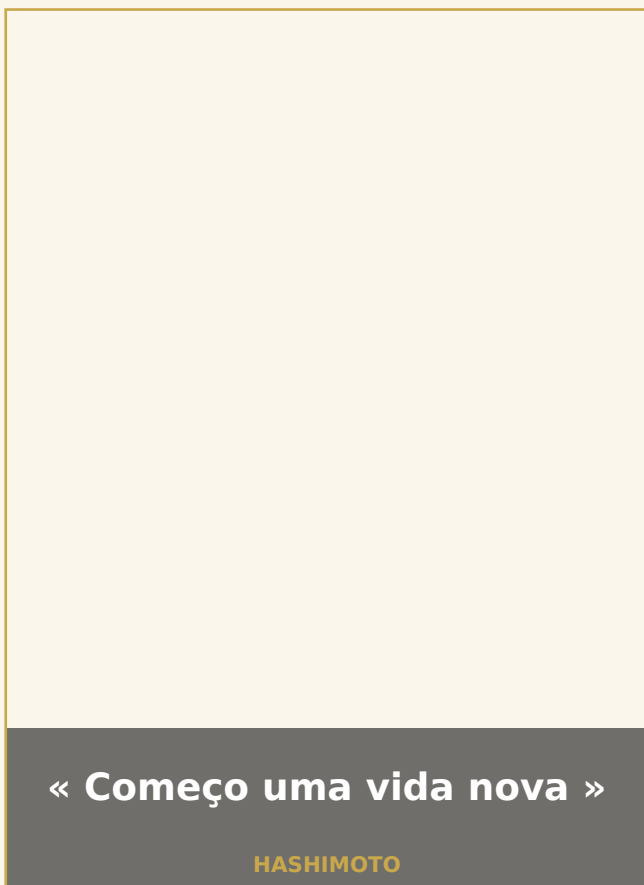
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Começo uma vida nova* »



LOUSA DO BANHO

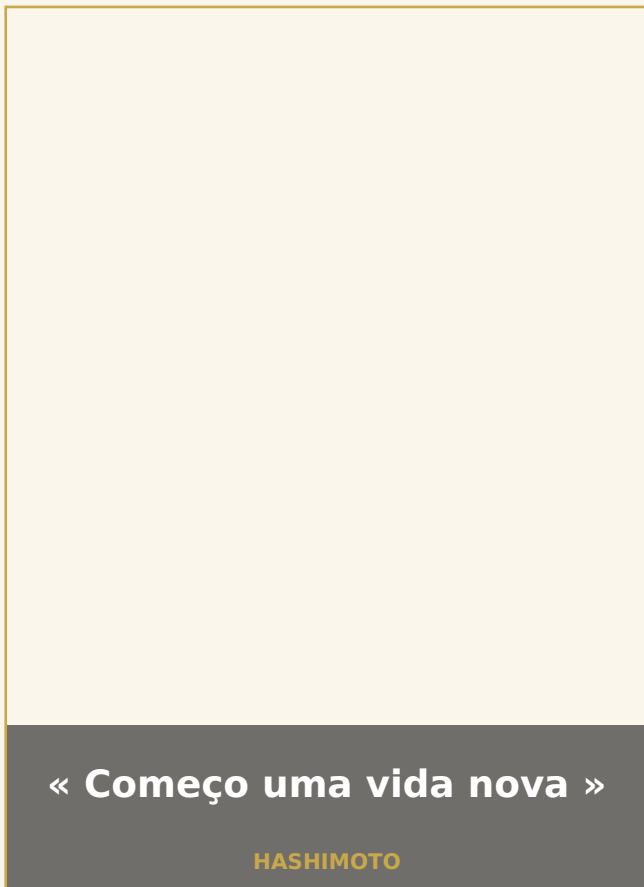
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Começo uma vida nova* »

« *Começo uma vida nova* »

Âncora Visual — Dia a Dia

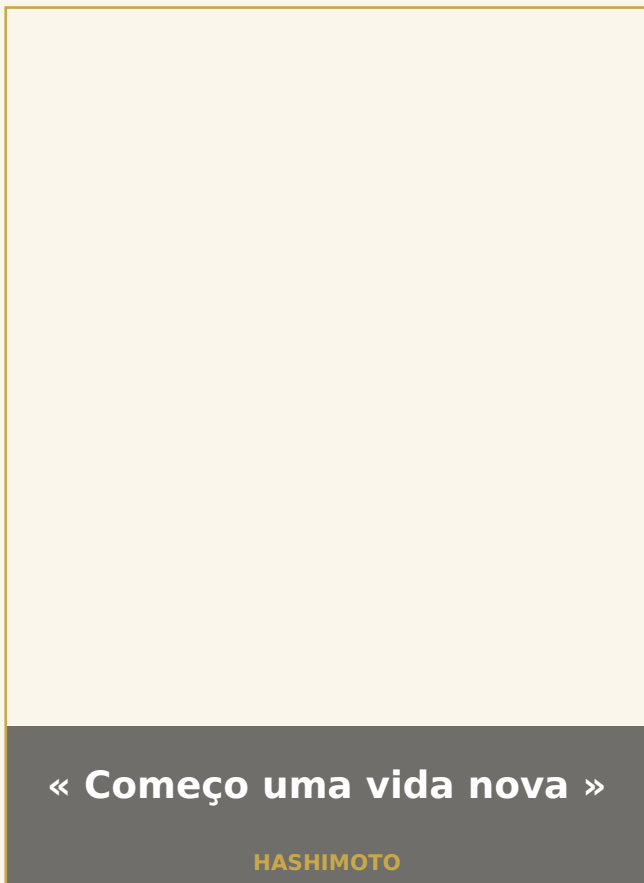
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Começo uma vida nova* »



FRASE NO CARRO

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

« *Começo uma vida nova* »

« *Começo uma vida nova* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Calmo Por Dentro » dez vezes. Anote 3 estresses dos últimos 6 meses.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Marque exames: TSH, T4L, T3, anti-TPO, anti-TG, vit D, B12, ferritina, zinco, selênio.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Comece o teste de 60 dias sem glúten. Anote energia, intestino e disposição.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada de 30 min ao sol da manhã. Repita o mantra a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Pratique respiração 4-7-8 por 5 min, 3x no dia. Cortisol cai, tireoide agradece.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Diga uma verdade que andava engolindo. Use o pronome « eu sinto ».	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Defina 1 estresse para reduzir nos próximos 30 dias.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Começo uma vida nova »

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

« Começo uma vida nova » — repita até virar você.

« Começo uma vida nova »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome levotiroxina junto com café, cálcio ou ferro — reduzem absorção em 50%.
2. Não troque marca de levotiroxina sem reajustar dose — bioequivalência varia.
3. Não acredite em « cura para Hashimoto » em 30 dias — é manejo de longo prazo.
4. Não use iodo em altas doses sem orientação — pode piorar o ataque autoimune.
5. Não ignore selênio — 200mcg/dia reduz anti-TPO 30-40% em 6 meses.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Inchaço importante no pescoço (bócio ou nódulo).
- Sintomas graves de hipotireoidismo: bradicardia, edema, lentidão extrema.
- Suspeita de tireoidite — dor, febre, dor de garganta atípica.
- Sintomas de hipertireoidismo (hashitoxicose): taquicardia, perda de peso, tremor.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
The Root Cause

Izabella Wentz

Farmacêutica com Hashimoto — protocolo integrativo completo.

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

Gabor Maté

Autoimunidade e emoções represadas.

03 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras

Robert Sapolsky

Cortisol e autoimunidade.

04 **MEDICINA**
The Autoimmune Solution

Amy Myers

Protocolo AIP — dieta como remédio.

05 **MEDICINA**
Hashimoto's Protocol

Izabella Wentz

90 dias de plano de ação.

06 **MENTE & CORPO**
Mindfulness para Iniciantes

Jon Kabat-Zinn

MBSR reduz cortisol e modula imunidade.

07 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

A serenidade do estoico — base para tireoide calma.

08 **CIÊNCIA**
Functional Endocrinology

Michael McEvoy

Visão sistêmica da tireoide.

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

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Autoimune — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Menopausa — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



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

« **Começo uma vida nova** »