

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · HEPATOLOGIA & INFECTOLOGIA

H

HEPATITE

QUE PENSAMENTOS TER?

O fígado não dói — por isso o tratamos tarde. Mas ele sempre avisa: pelo exame, pelo cansaço, pela pele.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Hepatite? Marque com sua caneta.

1. Já testou hepatite B e C alguma vez? sim não

2. Tomou as 3 doses da vacina hepatite B? sim não

3. Bebe mais de 14 doses de álcool por semana (homem) ou 7 (mulher)? sim não

4. Tem esteatose hepática vista em ultrassom? sim não

5. Toma vários remédios sem orientação? sim não

6. Tem ALT/AST alteradas em exame recente? sim não

7. Já recebeu transfusão antes de 1992 ou compartilhou seringa? 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 hepatite « doença de outros »

Recusa testar B e C achando que « só drogado pega ». Hepatite C é silenciosa por décadas.

02 Bebe muito e justifica

« É social », « é só fim de semana ». Fígado não conta amigos — conta gramas.

03 Toma remédio por conta

Paracetamol + anti-inflamatório + chá milagroso — coquetel hepatotóxico.

04 Ignora esteatose hepática

« Gordura no fígado » virou trivial. É a maior causa de cirrose hoje.

05 Tem vergonha de procurar tratamento

Hepatite C tem cura em 95% dos casos — e muitos não tratam por estigma.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Testo hepatite B e C ao menos 1x na vida

Anti-HBs, HBsAg, anti-HCV. Recomendação universal.

02

Tomo vacina de hepatite B

Três doses. Protege para sempre. Inclua a família.

03

Reduzo álcool até parar se há lesão

Esteatose, fibrose ou hepatite — álcool é gasolina no fogo.

04

Trato esteatose como doença

Perder 7-10% do peso reverte gordura. Dieta + exercício é remédio.

05

Sigo o tratamento até o fim

Hepatite C: 8-12 semanas de antiviral cura. Não interrompo por « me sentir bem ».

A FRASE QUE CURA

« Me liberto do passado »

O fígado não dói — por isso o tratamos tarde. Mas ele sempre avisa: pelo exame, pelo cansaço, pela pele.

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

“Descobri hepatite C em check-up — sem sintoma nenhum. Achei que minha vida tinha acabado. Hepatologista do Dr. PIN explicou: 12 semanas de antiviral, taxa de cura > 95%. Tratei + parei de beber + perdi 8kg. Curado. O mantra « Cuido do Meu Fígado em Silêncio » virou rotina para o resto da vida.”

— C.D., 54 anos — paciente Dr. PIN

« ME LIBERTO DO PASSADO »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Antivirais de ação direta curam 95% das hepatites C

Sofosbuvir/velpatasvir — 12 semanas, comprimido oral (NEJM, Feld).

02. Vacina hepatite B previne 95% das infecções

Programa universal de imunização — OMS.

03. Perder 10% do peso reverte esteatose em 90%

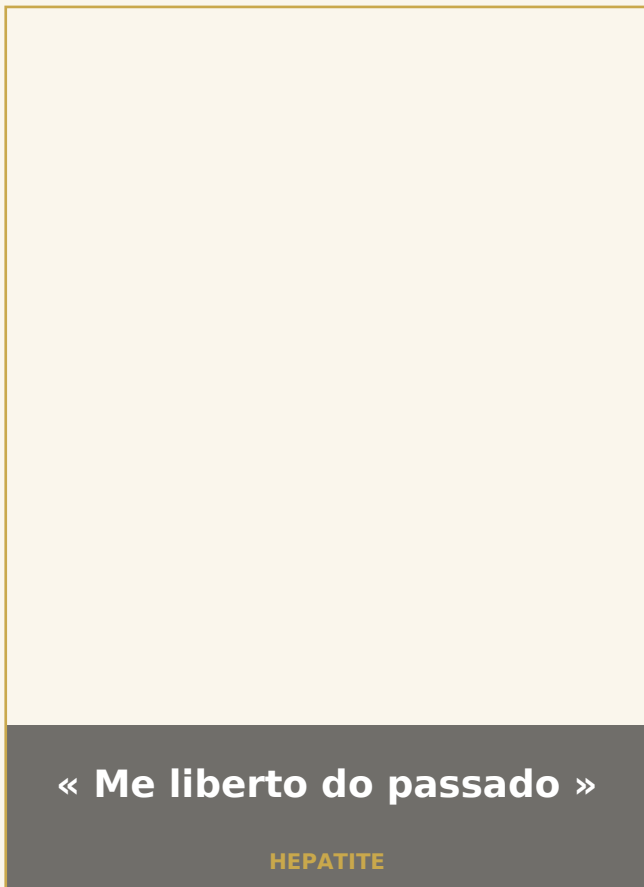
Vilar-Gomez et al., Gastroenterology.

04. Café reduz progressão de fibrose hepática

Liu et al., revisão sistemática — 2 a 3 xícaras/dia.

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.

« Me liberto do passado »



LOUSA DO BANHO

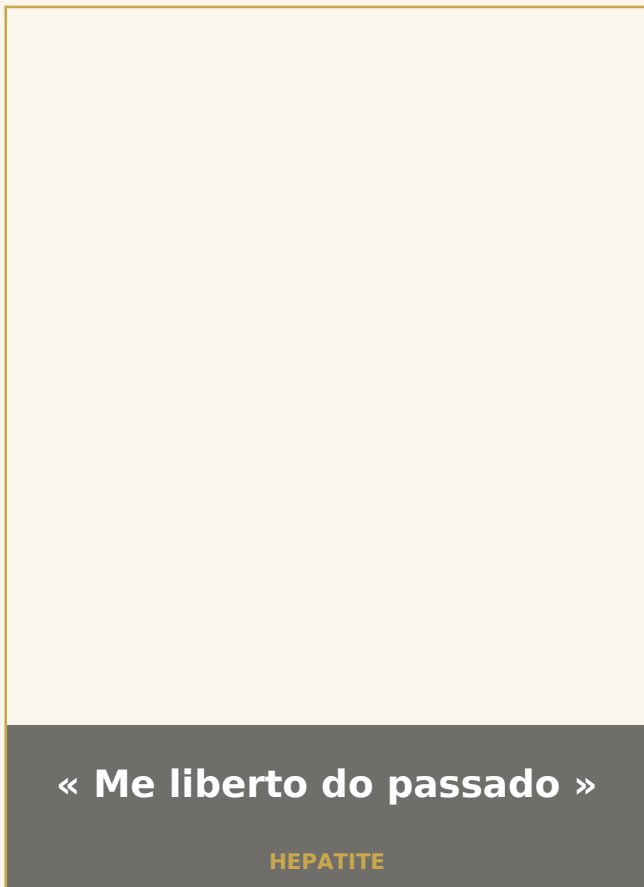
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Me liberto do passado »

« Me liberto do passado »

Âncora Visual — Dia a Dia

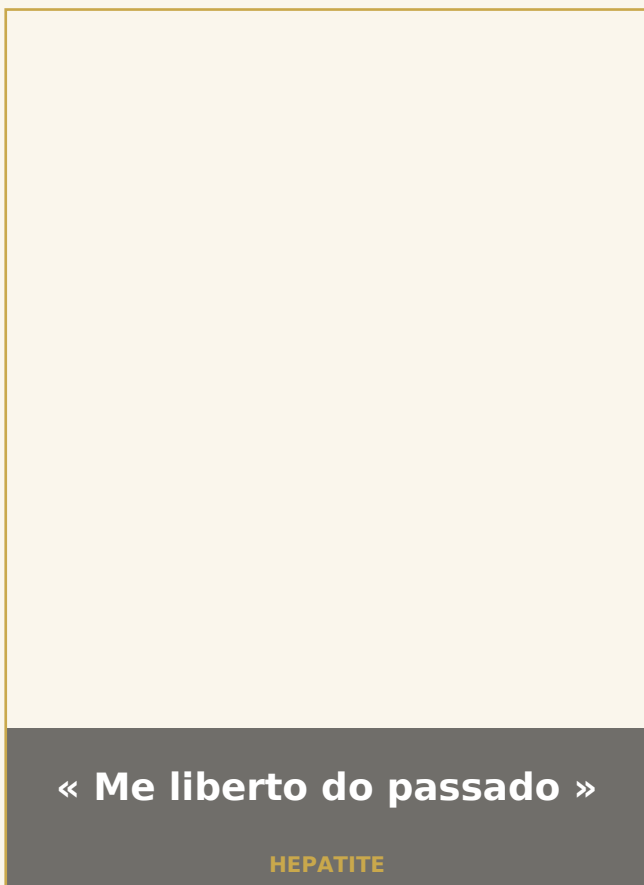
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Me liberto do passado* »



FRASE NO CARRO

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

« *Me liberto do passado* »

« *Me liberto do passado* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Cuido do Meu Fígado em Silêncio » dez vezes. Marque exames: HBsAg, anti-HBs, anti-HCV, ALT/AST, GGT.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Suspenda álcool por 30 dias. Reaval sintoma e fígado no exame seguinte.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Liste todos os remédios e chás que toma. Pergunte ao médico ou farmacêutico o que sobrecarrega fígado.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhe 30 min + reduza 200kcal/dia. Esteatose responde a perda de peso.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Vacina hepatite B — confirme se tomou ou agende.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Prepare comida em casa: peixe assado, legume, leguminosa. Reduza ultraprocessado e frutose.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Se anti-HCV positivo, marque hepatologia — tem cura.	<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

« Me liberto do passado » — repita até virar você.

« Me liberto do passado »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não misture álcool com paracetamol — risco de insuficiência hepática.
2. Não pare antiviral pela metade — risco de resistência e falha.
3. Não tome « detox de fígado » de internet — pode hepatotóxico.
4. Não compartilhe lâmina de barbear, escova de dente ou seringa.
5. Não esconda diagnóstico do médico — interfere em outras prescrições.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Pele ou olho amarelados (icterícia) — emergência.
- Urina escura ou fezes claras associadas a fadiga.
- Inchaço abdominal ou vasos visíveis no abdome (sinal de cirrose).
- Sangramento gengival ou hematomas frequentes — possível alteração da coagulação hepática.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
The Liver Healing Diet
Michelle Lai
Hepatologista escreve sobre nutrição hepática.

02 **MEDICINA**
Fatty Liver You Can Reverse It
Sandra Cabot
Plano prático para esteatose.

03 **MENTE & CORPO**
This Naked Mind
Annie Grace
Repensar o álcool sem moralismo.

04 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits
James Clear
Construir os hábitos que salvam o fígado.

05 **CIÊNCIA**
Como Não Morrer
Michael Greger
Nutrição preventiva — café, vegetal, omega-3.

06 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
Disciplina e moderação como saúde.

07 **MENTE & CORPO**
A Sutil Arte de Ligar o Foda-se
Mark Manson
Tirar a vergonha do diagnóstico para tratá-lo.

08 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio
Sêneca
O prazer breve do álcool versus a vida longa.

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

Cálculo Renal — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Refluxo — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipotireoidismo — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« *Me liberto do passado* »