

H

HERPES

QUE PENSAMENTOS TER?

O vírus que dorme no nervo acorda quando a vida engasga. Tratar o herpes começa por destravar o que precisa ser dito.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Herpes? Marque com sua caneta.

1. Tem mais de 6 crises de herpes labial ou genital por ano? sim não

2. Identifica gatilhos (sol, estresse, menstruação, infecção)? sim não

3. Aplica antiviral no início da crise ou só quando vesícula? sim não

4. Já discutiu terapia supressiva com seu médico? sim não

5. Usa protetor labial com FPS diariamente? sim não

6. Conversa abertamente com parceiro sobre prevenção? sim não

7. Recebe carga emocional pesada que não consegue expressar? 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 com vergonha

Não fala, não trata. O segredo é um dos gatilhos mais potentes.

02 Espera a lesão aparecer para começar antiviral

Quanto antes (no formigamento), mais curta é a crise.

03 Recidiva > 6x/ano e não faz supressão

Aciclovir/valaciclovir diário previne recorrência.

04 Vive estressado e exposto ao sol sem proteção

Dois gatilhos clássicos da reativação labial.

05 Não fala com parceiro sobre prevenção

Transmite por contato mesmo sem lesão visível.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Antiviral no primeiro sinal

Pródromos (formigamento, prurido) = começar valaciclovir imediatamente.

02

Considero terapia supressiva

Se > 6 recorrências/ano: valaciclovir 500mg/dia. Reduz crises e transmissão.

03

Trato o estresse de base

Estresse, sono ruim, sol — os 3 grandes gatilhos. Cuidar é prevenção.

04

Protejo do sol

Protetor labial FPS 30+ todos os dias para quem tem herpes labial.

05

Falo abertamente com parceiro

Confiança protege relacionamento e reduz transmissão.

A FRASE QUE CURA

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »

O vírus que dorme no nervo acorda quando a vida engasga. Tratar o herpes começa por destravar o que precisa ser dito.

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

“Herpes labial mensal por 10 anos. Vivia me escondendo. Dr. PIN: valaciclovir supressivo + protetor labial diário + terapia. Comecei a dizer o que sentia em vez de engolir. 14 meses sem crise. O mantra « Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra » mudou meu vocabulário.”

— K.R., 34 anos — paciente Dr. PIN

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Valaciclovir supressivo reduz recorrências e transmissão genital

Corey et al., N Engl J Med 2004.

02. Estresse psicológico reativa HSV

Glaser & Kiecolt-Glaser, Brain Behav Immun.

03. Privação de sono reduz imunidade celular contra herpes

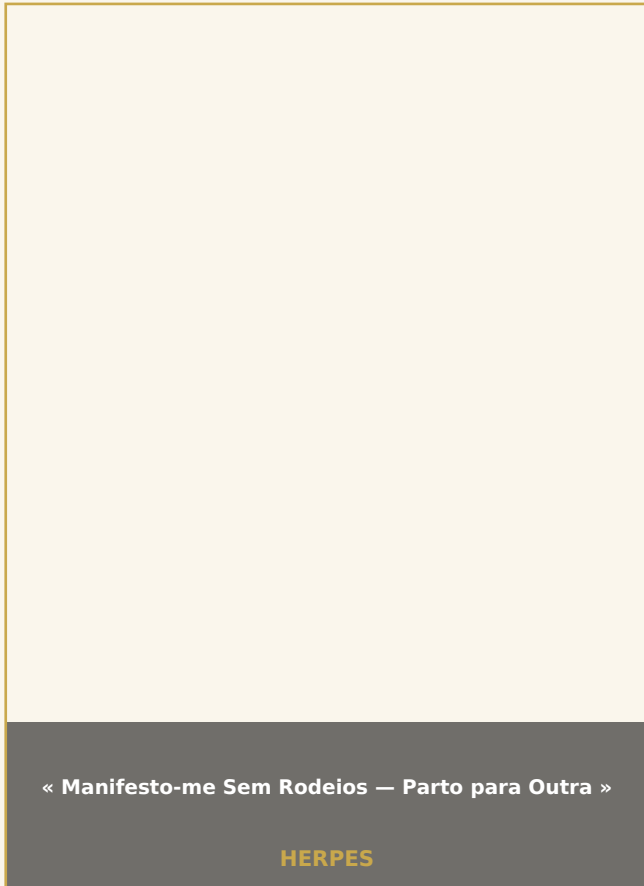
Cohen et al., Arch Intern Med.

04. Protetor labial reduz reativação por UV

Rooney et al., Ann Intern Med.

Âncora Visual — Casa

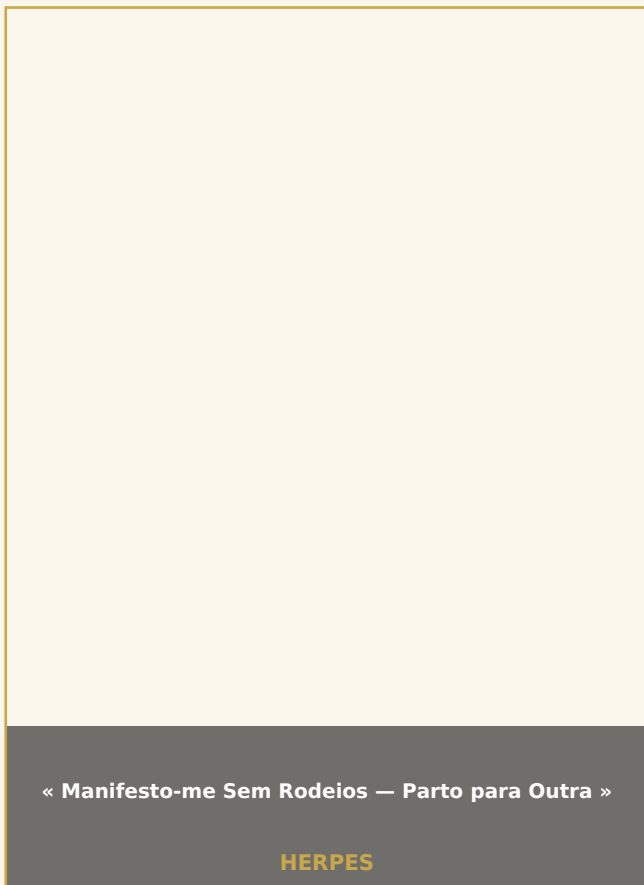
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »



LOUSA DO BANHO

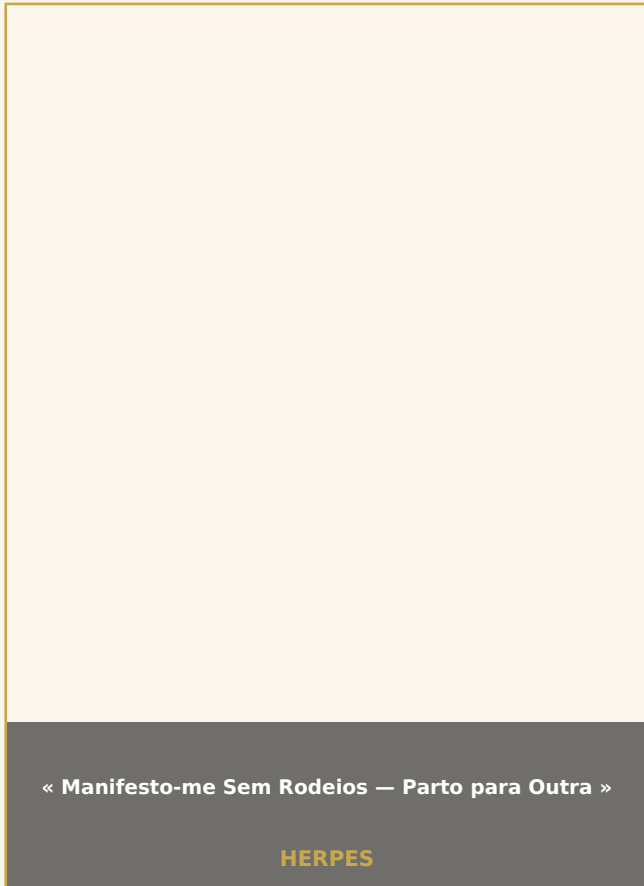
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »

Âncora Visual — Dia a Dia

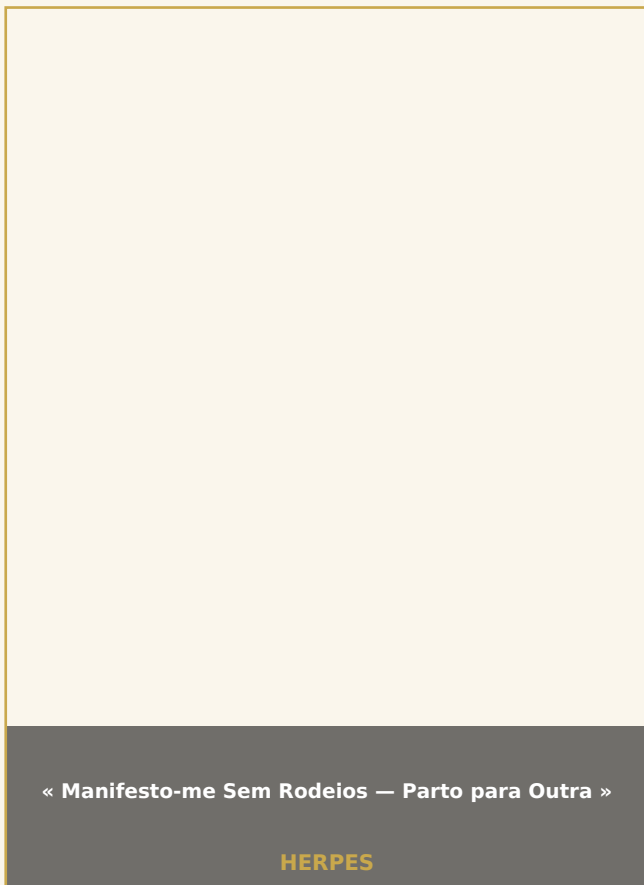
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »



FRASE NO CARRO

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

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra » dez vezes. Tenha sempre valaciclovir em casa para pródromos.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Aplique protetor labial FPS 30+ ao acordar e reaplique 2× ao dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Pratique sono > 7h. Privação de sono reativa herpes.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Se crises > 6×/ano, agende dermatoinfecto para discutir supressão.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Pratique 1 conversa difícil hoje. Dizer o que precisa ser dito alivia o herpes.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Movimento + sol moderado da manhã. Vitamina D modula imunidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Liste 3 emoções que você costuma engolir.	<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

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra » — repita até virar você.

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use pomada de corticoide na lesão — agrava.
2. Não aplique pasta de dente ou produto caseiro — sem evidência.
3. Não interrompa supressão sem orientação se ela está funcionando.
4. Não mantenha relação durante crise ativa — transmissão alta.
5. Não negligencie herpes ocular ou neurológico — emergência.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Lesão no olho ou perda visual — emergência oftalmo.
- Cefaleia + febre + alteração mental — descartar encefalite herpética.
- Recidivas mensais — discutir supressão.
- Lesão atípica ou que não cicatriza — biopsiar.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
When the Body Says No
Gabor Maté
Emoções reprimidas e doença crônica.

02 **MENTE & CORPO**
The Body Keeps the Score
Bessel van der Kolk
Como o corpo guarda o que a mente cala.

03 **CIÊNCIA**
Por Que Dormimos
Matthew Walker
Sono e imunidade antiviral.

04 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Estresse e reativação viral.

05 **MENTE & CORPO**
Comunicação Não-Violenta
Marshall Rosenberg
Aprender a manifestar sem rodeios.

06 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
O que está fora do meu controle, aceito.

07 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio
Sêneca
Cuidar do corpo é cuidar da alma.

08 **FILOSOFIA**
Os Quatro Compromissos
Don Miguel Ruiz
Não levar nada para o lado pessoal.

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

Estresse — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Doenças Autoimunes — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Manifesto-me Sem Rodeios — Parto para Outra »