

# H

# HIPERTIREOIDISMO

## QUE PENSAMENTOS TER?

*Quando a vida acelera demais, a tireoide repete. Encontrar o ritmo é cuidar do motor antes que ele queime.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Hipertireoidismo? Marque com sua caneta.

1. Coração disparado em repouso ou taquicardia frequente?  sim  não

2. Perda de peso sem dieta + apetite aumentado?  sim  não

3. Tremor fino nas mãos?  sim  não

4. Calor excessivo, suor, intolerância a temperaturas altas?  sim  não

5. Insônia, irritabilidade, ansiedade nova?  sim  não

6. Olhos « saltados » ou irritados sem motivo?  sim  não

7. Diarreia ou aumento das evacuações?  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 Confunde tudo com ansiedade

Coração disparado, tremor, perda de peso — anos de calmante sem dosar TSH.

## 02 Toma metimazol e some

Some do endócrino, não dosa hormônios, não vê a tireoide normalizando ou recidivando.

## 03 Recusa iodo radioativo sem entender

Acha que vai « ficar radioativo ». Opção terapêutica eficaz e segura quando indicada.

## 04 Vive cafeinado e estressado

Multiplica taquicardia, insônia, tremor.

## 05 Ignora a Doença de Graves nos olhos

Olhos saltados não tratados podem evoluir para perda visual.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Dosa TSH e T4 livre quando há sintomas

Perda de peso, taquicardia, insônia, calor, tremor — pede o exame, não trata como ansiedade.

**02**

## Faço o tratamento até o fim

Tionamidas, iodo radioativo ou cirurgia — escolho com endócrino e completo o plano.

**03**

## Diminuo cafeína e estímulos

Café, energético, álcool em excesso = combustível para a aceleração.

**04**

## Trato a orbitopatia precocemente

Tabagismo zero, oftalmologista experiente, em casos graves corticoide e cirurgia.

**05**

## Encontro meu ritmo natural

Sono, pausa, terapia. A pressa interna não precisa virar pressa de tireoide.

## A FRASE QUE CURA

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »

*Quando a vida acelera demais, a tireoide repete. Encontrar o ritmo é cuidar do motor antes que ele queime.*

## 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

*“Anos de pânico tratado como ansiedade. Dr. PIN pediu TSH suprimido + T4 elevado + TRAb positivo: Doença de Graves. Tratei com metimazol, depois iodo radioativo. Hoje estou eutireoidiana, durmo bem, sem taquicardia. O mantra « Encontro Meu Ritmo Natural » me ensinou a desacelerar antes do corpo me obrigar.”*

— V.L., 31 anos — paciente Dr. PIN

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Tionamidas são primeira linha em Graves leve a moderado**

Ross et al., Thyroid 2016.

## **02. Iodo radioativo é tratamento definitivo eficaz**

Bartalena, NEJM.

## **03. Tabagismo dobra risco de oftalmopatia grave**

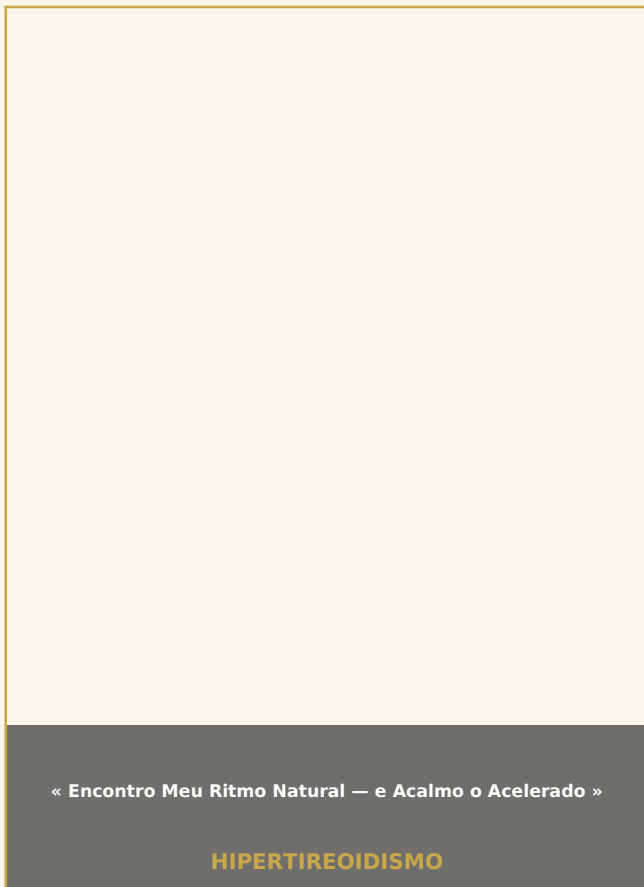
Prummel & Wiersinga, Lancet.

## **04. Tempestade tireoidiana tem mortalidade 10-30%**

Akamizu, Endocr J — reconhecer cedo salva vidas.

# 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.**

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »



## LOUSA DO BANHO

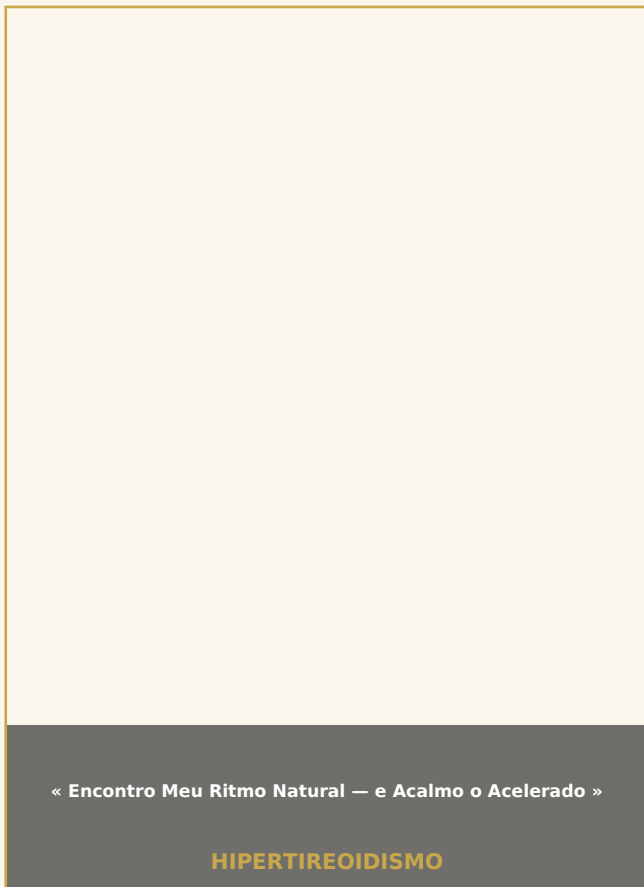
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »

# Âncora Visual — Dia a Dia

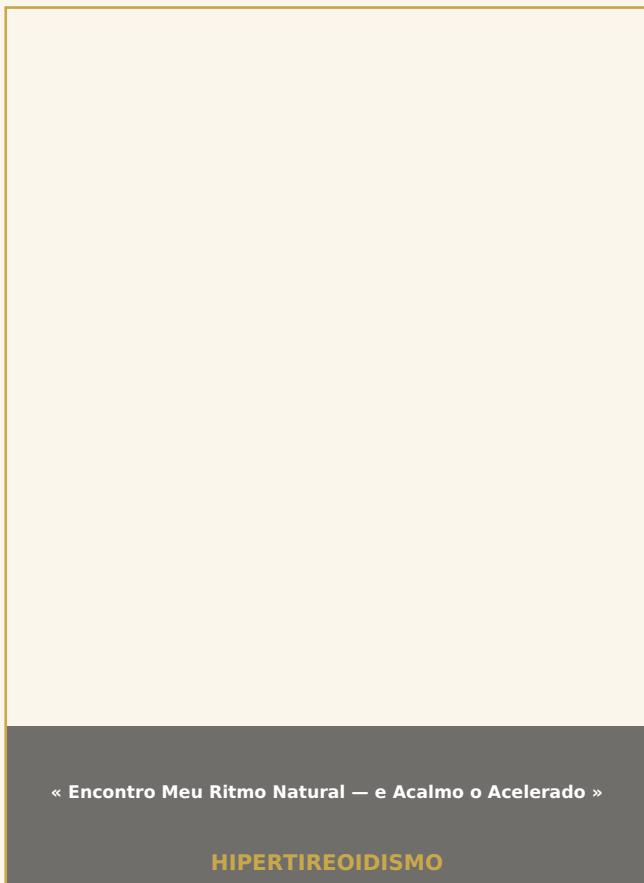
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »



## FRASE NO CARRO

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

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado » dez vezes. Marque endócrino + TSH, T4 livre, T3 livre, TRAb.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Reduza cafeína para 1 dose pela manhã. Sem energético.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Tome a medicação anti-tireoidiana no horário marcado, todo dia. Coloque alarme.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Pare de fumar — agrava a oftalmopatia de Graves. Procure apoio.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Apague tela 1h antes de dormir. Quarto escuro, fresco. Meta: 7h30 de sono.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhada leve 30 min. Sem treino intenso na fase descompensada.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Confirme retorno em 4-6 semanas com endócrino e exames.	<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

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado » — repita até virar você.

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não interrompa metimazol/propiltiouracil sem orientação — risco de tempestade tireoidiana.
2. Não tome iodo « suplemento » por conta — pode agravar.
3. Não engravide sem controle hormonal — risco materno e fetal.
4. Não fume — multiplica risco de oftalmopatia grave.
5. Não confunda com pânico para sempre — investigue antes.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Taquicardia + perda de peso + tremor — investigar urgente.
- Febre, agitação, confusão, taquicardia extrema — possível tempestade tireoidiana (emergência).
- Olhos protrusos, dor ocular, visão borrada — oftalmologia rápido.
- Gestação confirmada em vigência de hipertireoidismo.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**  
**The Thyroid Connection**

*Amy Myers*

Tireoide além do TSH.

**02** **MEDICINA**  
**Hashimoto's Protocol**

*Izabella Wentz*

Visão integrativa da tireoide.

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

*Robert Sapolsky*

Estresse e eixo endócrino.

**04** **CIÊNCIA**  
**Por Que Dormimos**

*Matthew Walker*

Sono, hormônio e recuperação.

**05** **MENTE & CORPO**  
**Atomic Habits**

*James Clear*

Construir rotina sustentável.

**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

**Hashimoto — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Hipotireoidismo — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Pensamentos  
Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Estresse — Que Pensamentos  
Ter?**



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

« Encontro Meu Ritmo Natural — e Acalmo o Acelerado »