

H

HIPOTIREOIDISMO

QUE PENSAMENTOS TER?

A tireoide sussurra. Quem a escuta, recupera energia, peso e foco.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Hipotireoidismo? Marque com sua caneta.

1. Você sente cansaço extremo mesmo dormindo bem? sim não

2. Ganhou peso sem mudar a alimentação? sim não

3. Tem pele seca, cabelo caindo, unha quebradiça? sim não

4. Está com humor depressivo ou « lento »? sim não

5. Tem intestino preso há meses? sim não

6. Sente frio mais que as outras pessoas? sim não

7. Não dosa TSH há mais de 1 ano? 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 é só preguiça

Acorda exausto, ganha peso sem comer mais e se julga « molenga » em vez de investigar.

02 Toma levotiroxina como gosta

Junto com café, comida ou aleatoriamente — e depois reclama que não funciona.

03 Não controla TSH

Faz exame quando lembra. Vive em dose errada por anos sem perceber.

04 Confunde sintoma com idade

« É da menopausa », « é da idade » — e a tireoide segue subdosada.

05 Ignora a parte autoimune

Tem Hashimoto e nunca tratou a inflamação — só repõe hormônio.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Tomo o remédio do jeito certo

Em jejum, com água, 30-60 min antes do café. Sem suplemento de ferro/cálcio próximo.

02

Sigo TSH, T4 livre e anti-TPO

A cada 6-12 meses. Ajuste fino salva energia, peso e humor.

03

Trato o estilo de vida também

Selênio, zinco, vit D, sono e redução de glúten quando há autoimunidade — ajudam o hormônio funcionar.

04

Movimento devolve metabolismo

Caminhada + força 4x semana acelera tireoide periférica e reduz peso teimoso.

05

Tenho paciência com o ajuste

Levotiroxina leva 4-6 semanas para estabilizar. Não mudo dose por conta própria.

A FRASE QUE CURA

« Começo uma vida nova »

A tireoide sussurra. Quem a escuta, recupera energia, peso e foco.

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

“TSH em 18, peso subindo 1kg por mês, cabelo na escova. Comecei levotiroxina certinho — em jejum, longe de café — e adicionei o mantra « Meu Motor Volta a Girar » todas as manhãs. Em 4 meses: TSH em 1,8, perdi 9kg, voltei a treinar. O remédio funcionou quando eu o respeitei.”

— L.M., 47 anos — paciente Dr. PIN

« Começo uma vida nova »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. TSH ideal para sintomas: 0,5-2,5

Faixa « normal » de laboratório vai até 4,5, mas pacientes melhoram em alvo mais estrito (Estudo TEARS, BMJ).

02. Selênio reduz anti-TPO 30%

200mcg/dia por 3 meses em Hashimoto (estudo Negro et al., JCEM).

03. Café reduz absorção de levo em 30%

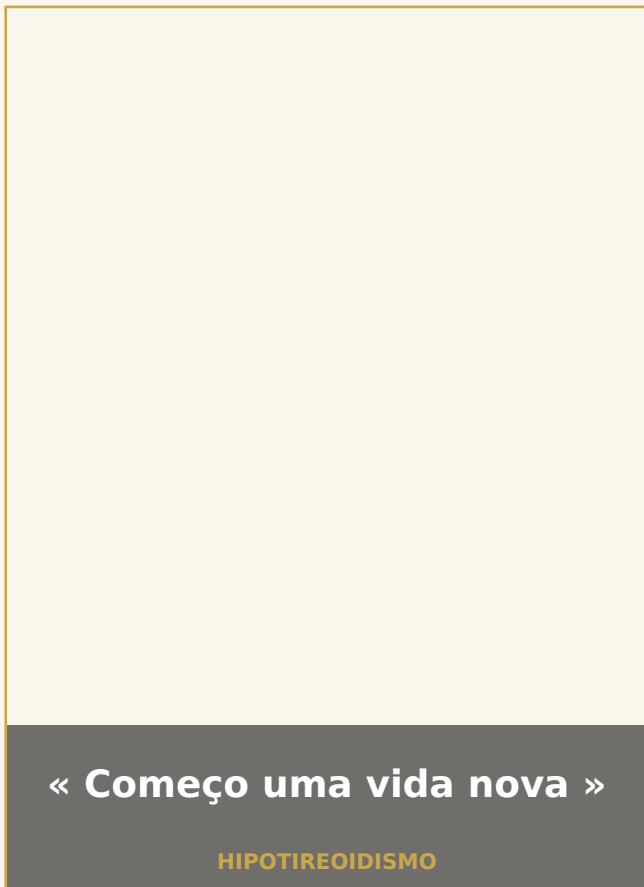
Por isso o intervalo de 30-60 min é essencial.

04. Exercício melhora conversão T4→T3

Atividade física regula deiodinases periféricas e melhora sintomas mesmo com TSH normal.

Âncora Visual — Casa

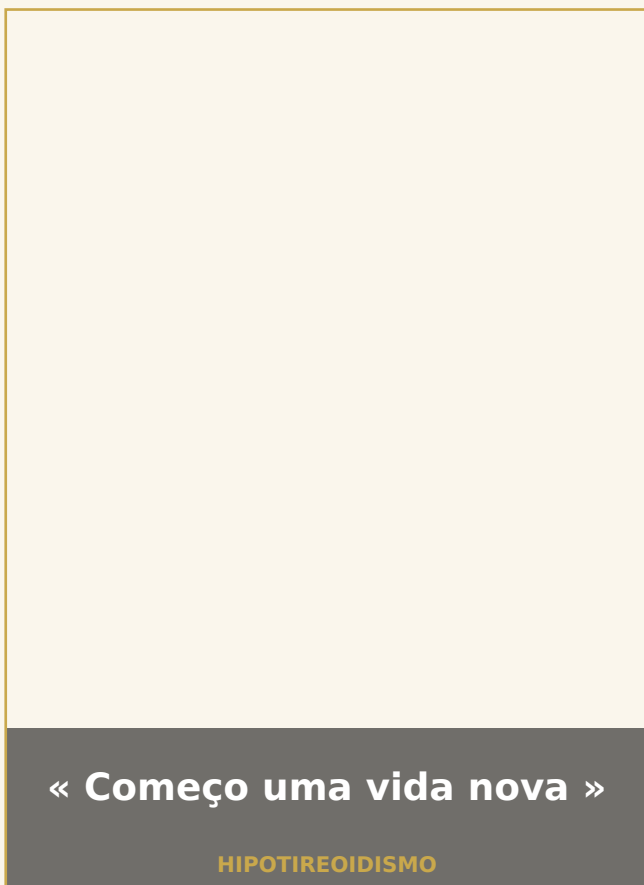
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Começo uma vida nova* »



LOUSA DO BANHO

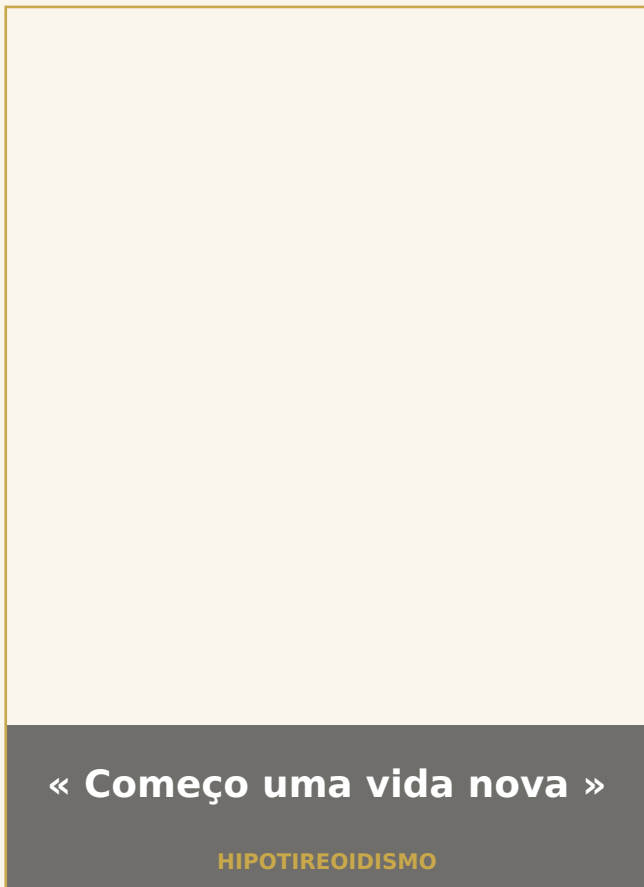
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Começo uma vida nova* »

« *Começo uma vida nova* »

Âncora Visual — Dia a Dia

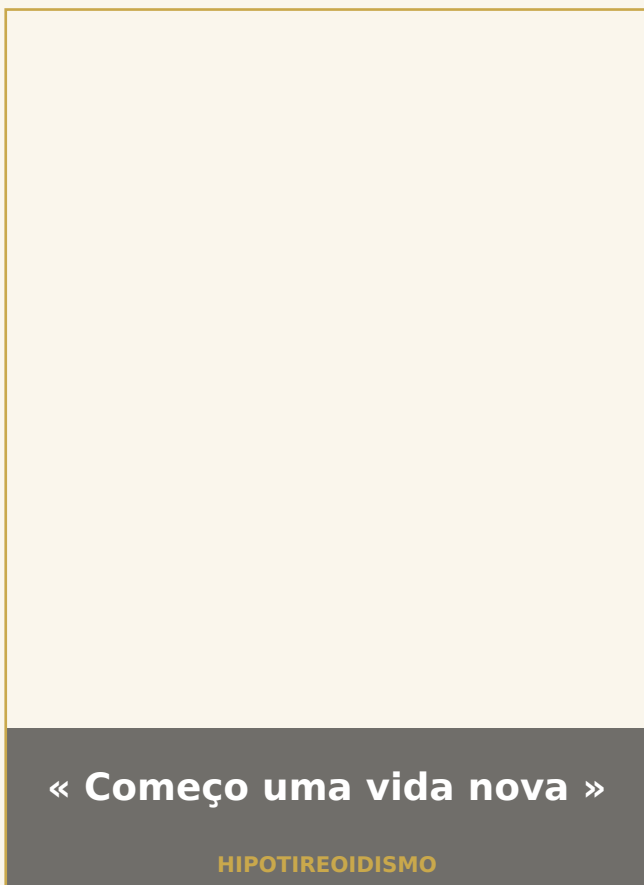
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



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 « Meu Motor Volta a Girar » dez vezes. Marque exame: TSH, T4L, anti-TPO.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Tome a levotiroxina em jejum com água. Espere 45 min para café/comida. Repita o mantra.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Caminhe 30 min ao sol. Vitamina D ajuda a tireoide funcionar.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Inclua 2 castanhas-do-pará no café (selênio) e 1 ovo (iodo/zinco).	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Faça 30 min de treino de força. Músculo ativa metabolismo periférico.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Durma 8h. Sono regula TSH na hipófise.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Agende retorno endocrinológico se o resultado já chegou.	<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

« 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 pare a levotiroxina sozinho — risco de coma mixedematoso.
2. Não tome com café, leite, soja ou suplemento de ferro/cálcio junto — bloqueia absorção.
3. Não confie em « tireoide natural » de internet sem acompanhamento médico — pode causar arritmia.
4. Não ignore o anti-TPO alto — Hashimoto precisa de cuidado anti-inflamatório.
5. Não desista por « não emagreço » — peso só cede após TSH estabilizado.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Cansaço extremo, sonolência, lentidão de raciocínio progressiva.
- Inchaço de face, voz rouca, frio intenso e bradicardia.
- Nódulo palpável na tireoide ou rouquidão persistente.
- TSH > 10 ou sintomas mesmo com TSH normal — peça T4L.

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

Visão integrativa do hipotireoidismo e Hashimoto.

02 **MENTE & CORPO**
Stop the Thyroid Madness

Janie Bowthorpe

Crítica ao subtratamento — paciente como protagonista.

03 **MEDICINA**
Hashimoto's Protocol

Izabella Wentz

Farmacêutica explica autoimunidade tireoidiana.

04 **CIÊNCIA**
Why We Sleep

Matthew Walker

Sono e eixo hipotálamo-hipófise-tireoide.

05 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

Paciência estoica para quem espera resultado de ajuste.

06 **MENTE & CORPO**
O Corpo Guarda as Marcas

Bessel van der Kolk

Trauma e autoimunidade — conexão clínica.

07 **CIÊNCIA**
Eat to Beat Disease

William Li

Alimentos que regulam imunidade e metabolismo.

08 **FILOSOFIA**
Os Quatro Compromissos

Don Miguel Ruíz

Não tomar nada como pessoal — útil ao paciente crônico.

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

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hashimoto — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Menopausa — Que Pensamentos Ter?



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

« **Começo uma vida nova** »