

INFERTILIDADE

QUE PENSAMENTOS TER?

A pressa engravida a ansiedade. A confiança prepara o ninho.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Infertilidade? Marque com sua caneta.

1. Tenta engravidar há mais de 12 meses (ou 6 se > 35)? sim não

2. Ciclo irregular, muito curto ou muito longo? sim não

3. Sente que a vida virou « projeto bebê »? sim não

4. Cobra-se ou se sente culpada a cada menstruação? sim não

5. Sexo virou obrigação programada? sim não

6. Vive ansiosa em chá de bebê, festa de criança, redes sociais? sim não

7. Já fez exames básicos (FSH, AMH, espermograma, USG)? 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 contando os dias

Calendário no celular, teste antes do tempo, frustração mensal. Cortisol em alta crônica.

02 Cobra-se a cada ciclo

Se sente « falha » quando a menstruação chega. Auto-recriminação alimenta o ciclo de estresse.

03 Compara-se a outras mulheres

Sofre com cada gravidez no Instagram, em chá de bebê, na família. Isola-se.

04 Esconde o que sente do parceiro

Sexo vira tarefa, intimidade some, o casal afasta-se justo na hora que precisa unir.

05 Tenta tudo de uma vez

Acupuntura, suplemento, fitoterápico, dieta — sem critério. Bagunça hormônio e exausta.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Confio no meu tempo

Cada corpo tem seu ritmo. Faço a parte que é minha e devolvo o resto à vida.

02

Cuido do terreno

Peso, sono, mente, vit D, ácido fólico, glicemia, tireoide — preparo o solo antes da semente.

03

Sexo é encontro, não tarefa

Volto a transar por desejo, não por planilha. Oxitocina ajuda mais que ovulação calculada.

04

Falo abertamente com meu parceiro

Compartilho o medo, o luto mensal, a esperança. Casal unido aumenta sucesso.

05

Aceito ajuda especializada

Se passou 1 ano (ou 6 meses se > 35), procuro reprodução humana. Tempo é dado clínico.

A FRASE QUE CURA

« Eu aceito meu poder »

A pressa engravida a ansiedade. A confiança prepara o ninho.

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

“3 anos tentando. 2 perdas. Vivia chorando. Comecei « Confio no Meu Tempo » + larguei o calendário + voltei a transar por amor. Em 5 meses engravidei naturalmente. Era a pressa que estava fechando a porta. Hoje carrego meu filho e essa frase no peito.”

— B.O., 36 anos — paciente Dr. PIN

« Eu aceito meu poder »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Cortisol crônico baixa fertilidade

Estresse persistente reduz pulsos de GnRH e ovulação. Mulheres em programas de mindfulness engravidam mais.

02. Coenzima Q10 melhora óvulo

200-600mg/dia melhora função mitocondrial do oócito em mulheres > 35 (estudo Fertility & Sterility).

03. Vit D < 30 reduz sucesso de FIV

Manter > 30 ng/ml aumenta taxa de implantação em 33% (meta-análise 2019).

04. Espermograma muda em 90 dias

Espermatogênese dura 72-90 dias. Mudança de hábito hoje melhora amanhã, não ontem.

Âncora Visual — Casa

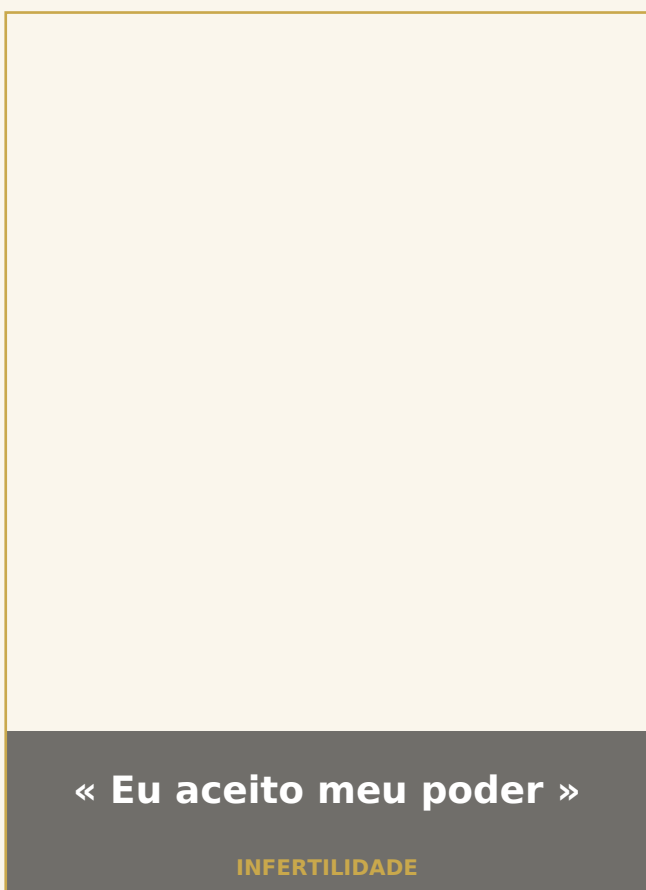
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Eu aceito meu poder* »



LOUSA DO BANHO

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

« *Eu aceito meu poder* »

« *Eu aceito meu poder* »

Âncora Visual — Dia a Dia

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

« **Eu aceito meu poder** »

INFERTILIDADE

RITUAL DO SONO

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

« *Eu aceito meu poder* »

« **Eu aceito meu poder** »

INFERTILIDADE

FRASE NO CARRO

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

« *Eu aceito meu poder* »

« *Eu aceito meu poder* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Confio no Meu Tempo » dez vezes. Solte o calendário por 1 dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Marque exames: AMH, FSH, LH, estradiol, TSH, prolactina, vit D, glicemia + espermograma do parceiro.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Tome 5mg de ácido fólico + 4000 UI de vit D + 200mg de coenzima Q10. Mantenha por 90 dias.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada 30 min ao sol com o parceiro. Sem falar de bebê. Só presença.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Sexo por desejo, não por ovulação. Sem termômetro, sem app, sem cobrança.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Escreva uma carta a si mesma com compaixão — como falaria a uma amiga.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Se as tentativas passam de 12 meses, marque reprodução humana.	<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

« Eu aceito meu poder » — repita até virar você.

« Eu aceito meu poder »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não faça teste de gravidez antes de atrasar — frustração mensal cevada por nada.
2. Não acumule suplemento sem orientação — alguns competem ou viram tóxico.
3. Não banque a guerreira sozinha — terapia de casal aumenta sucesso da FIV em até 30%.
4. Não fume, não beba álcool em excesso — ambos reduzem fertilidade em 40-60%.
5. Não espere « emagrecer primeiro » se $IMC < 30$ — peso ideal não é pré-requisito absoluto.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Mais de 12 meses tentando (ou 6 meses se > 35 anos).
- Ciclos muito irregulares ou ausência de menstruação.
- Suspeita de endometriose (cólica intensa, dor sexual, dor para evacuar).
- Abortos de repetição (2 ou mais).

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Tomando o Controle da Sua Fertilidade

Toni Weschler

Bíblia do método sintotérmico — entenda seu ciclo.

02 **MENTE & CORPO**
Mente Fértil

Alice Domar

Psicóloga de Harvard sobre estresse e fertilidade.

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

Robert Sapolsky

Cortisol e eixo reprodutivo.

04 **CIÊNCIA**
It Starts with the Egg

Rebecca Fett

Como melhorar a qualidade do óvulo — bibliografia rica.

05 **MENTE & CORPO**
Mindfulness para Fertilidade

Janetti Marotta

Protocolo de meditação para casais tentantes.

06 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

Aceitar o que não se controla — base estoica.

07 **MENTE & CORPO**
Conscious Conception

Kim Schneiderman

Preparação emocional para a maternidade.

08 **MEDICINA**
Hormone Intelligence

Aviva Romm

Visão integrativa hormonal feminina.

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

Menopausa — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Luto — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hashimoto — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« ***Eu aceito meu poder*** »