

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · REUMATOLOGIA & IMUNOLOGIA

L

LÚPUS

QUE PENSAMENTOS TER?

O lúpus é a vida pedindo trégua na guerra interna. Aprender a baixar a guarda é parte da cura.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Lúpus? Marque com sua caneta.

1. Tem cansaço extremo, dor articular e mancha em borboleta no rosto? sim não

2. Já teve queda de cabelo, aftas frequentes ou perda de peso sem causa? sim não

3. Tem familiar com doença autoimune? sim não

4. Esquece a hidroxicloroquina ou interrompe sem combinar? sim não

5. Fica horas no sol sem proteção? sim não

6. Não dorme 7h ou vive sob pressão constante? sim não

7. É autoexigente e sente culpa quando descansa? 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 Ignora os sinais

Cansaço, dor articular, manchas — atribui ao estresse e atrasa diagnóstico anos.

02 Abandona hidroxicloroquina

« Estou bem, vou parar ». Recaídas graves e dano renal silencioso.

03 Vive perfeccionista e sem limite

Trabalha demais, dorme pouco. Estresse crônico é gatilho do lúpus.

04 Não usa protetor solar

Sol é o gatilho clássico — fotossensibilidade dispara surtos.

05 Engravidada sem planejamento

Gestação no lúpus precisa de doença controlada e remédios seguros.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Tomo hidroxicloroquina religiosamente

Reduz surtos, protege rim e cérebro. Não interrompo sem reumatologista.

02

Uso protetor solar todo dia

FPS 50, cabelo, braços, decote. Reaplico a cada 3h.

03

Durmo 7-8h e protejo o estresse

Sono regula citocinas inflamatórias. Cortisol noturno apaga o pavio do surto.

04

Planejo gestação com reumatologista

Doença controlada por 6 meses + medicação segura + acompanhamento mensal.

05

Aceito limite sem virar inválido

Vivo bem com lúpus — sem me cobrar perfeição.

A FRASE QUE CURA

« **Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro** »

O lúpus é a vida pedindo trégua na guerra interna. Aprender a baixar a guarda é parte da cura.

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

“Diagnóstico aos 28: lúpus com nefrite. Tomei o tratamento a sério, hidroxi todo dia, protetor solar virou rotina, terapia para a autoexigência, sono de verdade. 5 anos sem surto, função renal normal. O mantra « Vivo em Paz Comigo » me ensinou que descansar não é fracasso — é remédio.”

— B.T., 33 anos — paciente Dr. PIN

« **Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Hidroxicloroquina reduz mortalidade no lúpus

Ruiz-Irastorza, Lupus 2010 — uso contínuo recomendado.

02. UV dispara surto cutâneo e sistêmico

Kuhn et al., Lupus.

03. Sono fragmentado eleva IL-6 e inflamação

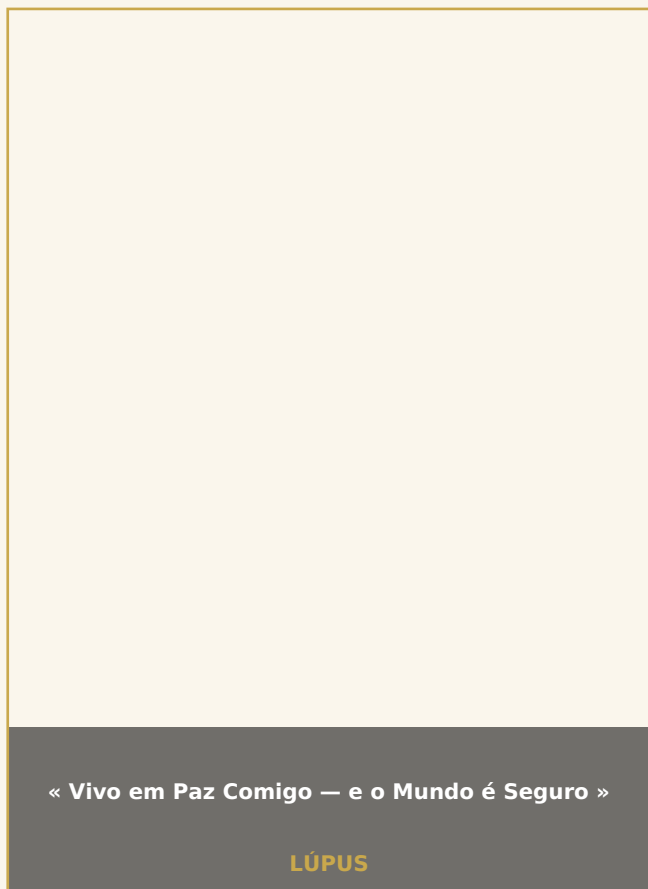
Irwin et al., Biol Psychiatry.

04. Gestação com lúpus controlado por 6 meses tem desfecho favorável

Clowse et al., Arthritis Rheum.

Âncora Visual — Casa

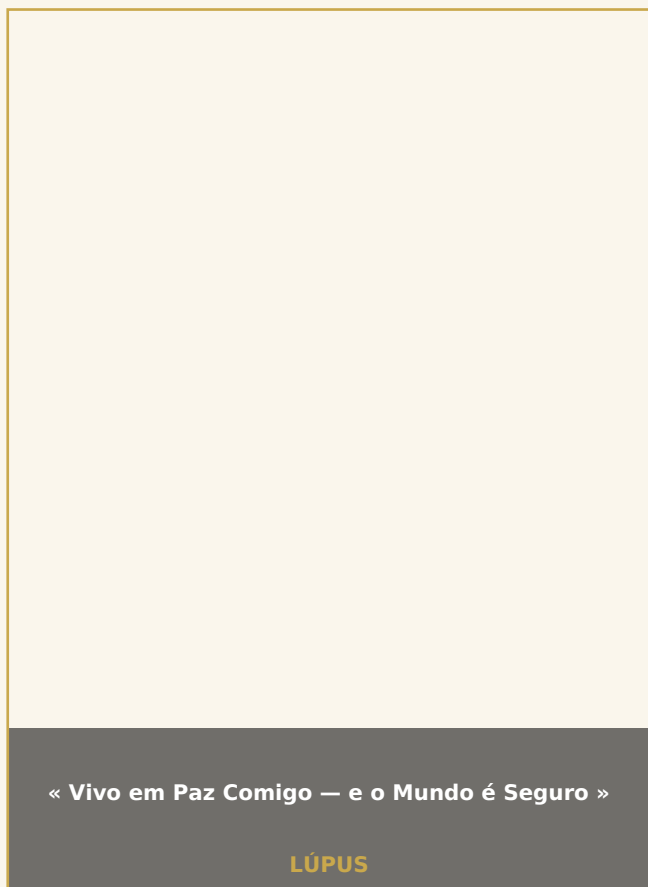
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro* »



LOUSA DO BANHO

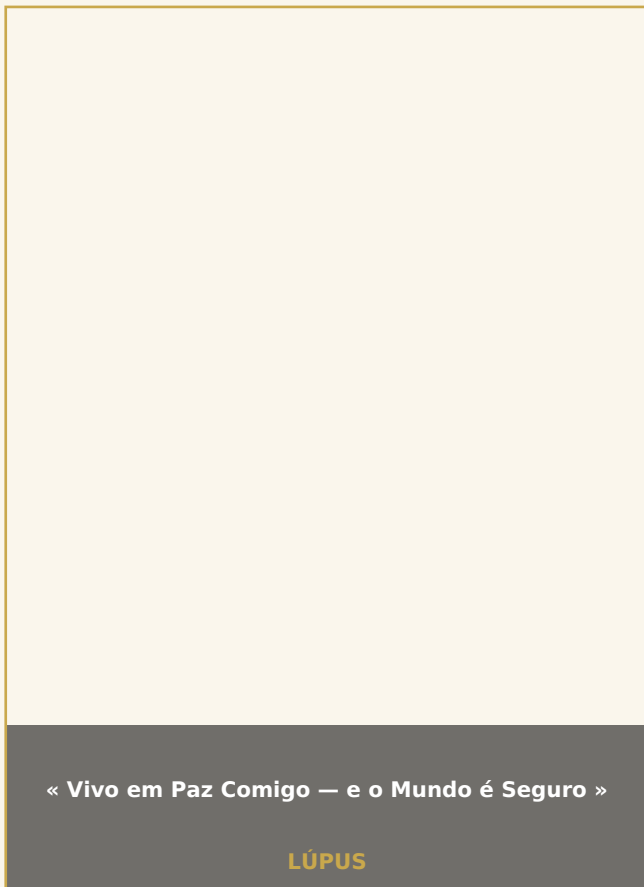
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro* »

« **Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro** »

Âncora Visual — Dia a Dia

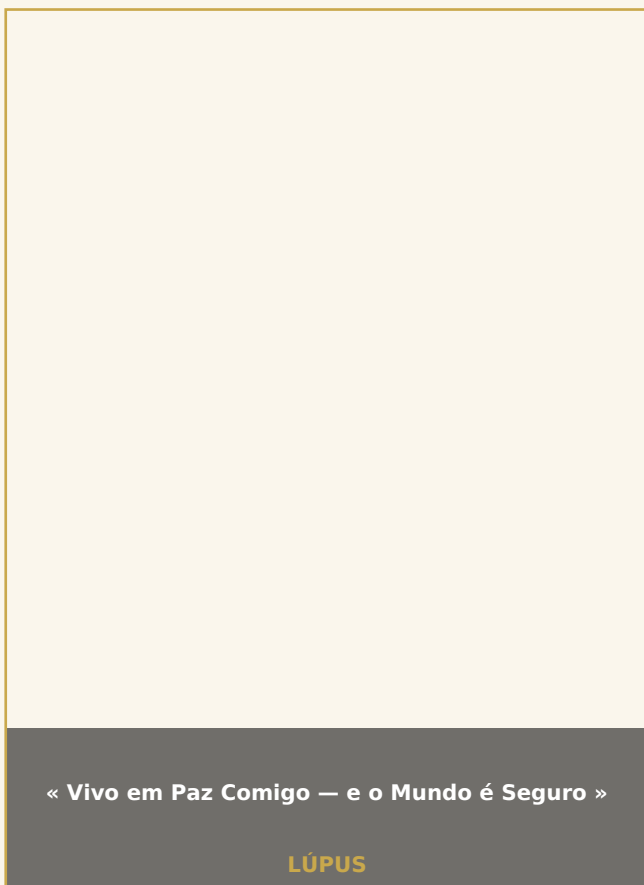
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro* »



FRASE NO CARRO

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

« *Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro* »

« **Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro** »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro » dez vezes. Confirme próxima consulta com reumatologista.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Compre protetor solar FPS 50 e use de manhã. Reaplique no almoço.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Coloque alarme para hidroxicloroquina no mesmo horário todo dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Apague tela 1h antes de dormir. Meta: 7h30 de sono.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Liste 3 « cobranças invisíveis » que você se impõe e que pode soltar.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhe ao entardecer, sem sol forte. Movimento leve protege articulação.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Confirme exames agendados: TFG, urina, anti-DNA, complementos.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro »

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

« Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro » — repita até virar você.

« Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não suspenda hidroxicloroquina por conta própria — recaídas podem ser fatais.
2. Não ignore proteinúria — pode ser nefrite lúpica e exige tratamento imediato.
3. Não tome anti-inflamatório por conta — interfere com rim já fragilizado.
4. Não exponha pele ao sol forte sem proteção — surto garantido.
5. Não engravide sem planejamento — risco materno e fetal.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Mancha em borboleta + dor articular + cansaço persistente.
- Espuma na urina, edema, pressão alta nova — possível nefrite.
- Febre sem foco, perda de peso, gânglios.
- Confusão mental, convulsão ou sintoma neurológico — emergência.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
The Autoimmune Solution

Amy Myers

Visão integrativa em autoimunidade.

02 **CIÊNCIA**
Why Zebras Don't Get Ulcers

Robert Sapolsky

Estresse e imunidade.

03 **MENTE & CORPO**
The Body Keeps the Score

Bessel van der Kolk

Trauma e doença autoimune.

04 **CIÊNCIA**
Eat to Beat Disease

William Li

Alimentação anti-inflamatória.

05 **MENTE & CORPO**
When the Body Says No

Gabor Maté

Como a autoexigência adocece.

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 Ruíz

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

Doença Autoimune — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hashimoto — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Fibromialgia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Vivo em Paz Comigo — e o Mundo é Seguro** »