

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · GINECOLOGIA & ENDOCRINOLOGIA

M

MENOPAUSA

QUE PENSAMENTOS TER?

Não é fim — é início. A segunda metade pode ser a melhor.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Menopausa? Marque com sua caneta.

1. Você tem fogachos que atrapalham o dia ou o sono? sim não

2. Sua libido caiu drasticamente? sim não

3. Tem insônia ou sono fragmentado há meses? sim não

4. Sente irritabilidade explosiva sem motivo claro? sim não

5. Está evitando o espelho ou abandonando vaidade? sim não

6. Não conversou com sua ginecologista sobre TRH? sim não

7. Sente que perdeu valor com a chegada da menopausa? 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 Identidade jovem grudada

Resiste à mudança. Olha velhas fotos com saudade. Não aceita o presente — perde a força que ele tem.

02 Vergonha do corpo em transição

Pelo, peso, pele, suor. Esconde, evita espelho, abandona vaidade. Identidade fica em suspenso.

03 Aceita sofrer calado

« Toda mulher passa por isso. » Não trata fogacho, insônia, libido — sofre achando que é normal.

04 Medo da invisibilidade

« Não interessa mais a ninguém. » A sociedade ensinou que valor mulher = juventude. Mentira que dói.

05 Conflito com filha ou marido

Irritabilidade explode em quem está perto. Hormônio + identidade em mudança = pavio curto.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01 Renasço inteira

Não fim — começo. Solto a versão jovem com gratidão. Acolho a que está chegando com curiosidade.

02 Trato o que dá para tratar

TRH bioidêntica, exercício, sono, alimentação. Sofrer não é virtude. Cuidar é sabedoria.

03 Sou mulher madura e bela

Beleza muda, não acaba. Quem eu sou hoje tem profundidade que aos 30 ainda não tinha.

04 Comunico com calma o que sinto

Antes de explodir, respiro. Conto ao marido, à filha: « estou em transição, tenha paciência comigo ».

05 A segunda metade é minha

Filhos crescidos, carreira no ponto. Esta fase é a hora de viver para mim — sem culpa.

A FRASE QUE CURA

« Eu aceito meu poder »

Não é fim — é início. A segunda metade pode ser a melhor.

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

“Aos 51 entrei em menopausa e quase desmoronei. Fogacho, insônia, choro, vontade de sumir. Comecei TRH bioidêntica + « Renasço Inteira » todo dia. Em 4 meses, virou. Hoje, aos 55, tenho mais energia, mais clareza e mais prazer do que aos 35. Sério.”

— S.F., 55 anos — paciente Dr. PIN

« Eu aceito meu poder »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. TRH bioidêntica (Bluming, atualizado)

Estradiol bioidêntico iniciado próximo à menopausa reduz risco cardiovascular, fratura e cognição.

02. Exercício de força e sarcopenia

Musculação 2-3x/sem preserva massa muscular, óssea e libido. Único anti-aging com evidência sólida.

03. Sono fragmentado e cognição (Walker)

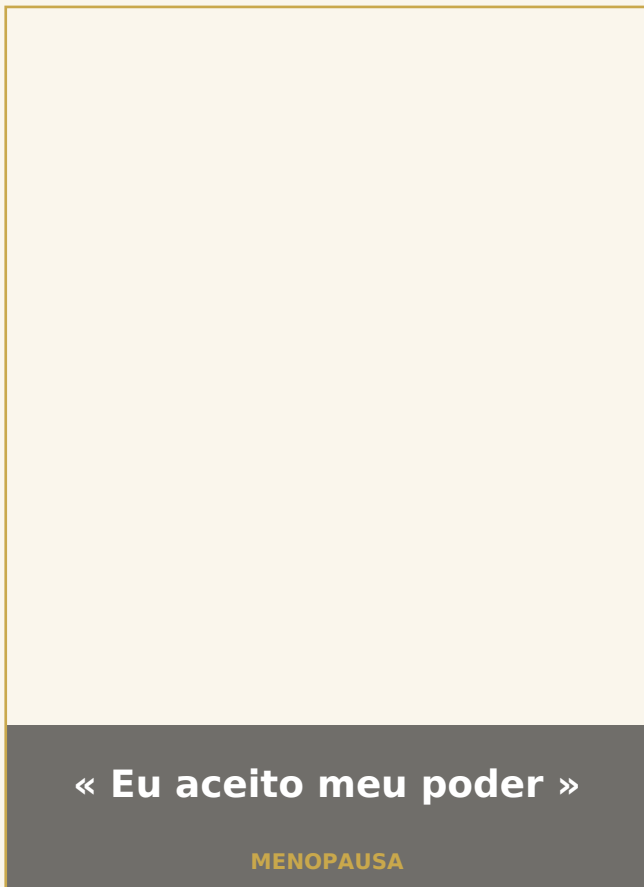
Insônia menopáusicas acelera declínio cognitivo. Tratar sono protege cérebro.

04. Identidade integrada (Levinson)

Mulheres que abraçam a transição relatam maior satisfação aos 60-70 do que aos 30-40.

Âncora Visual — Casa

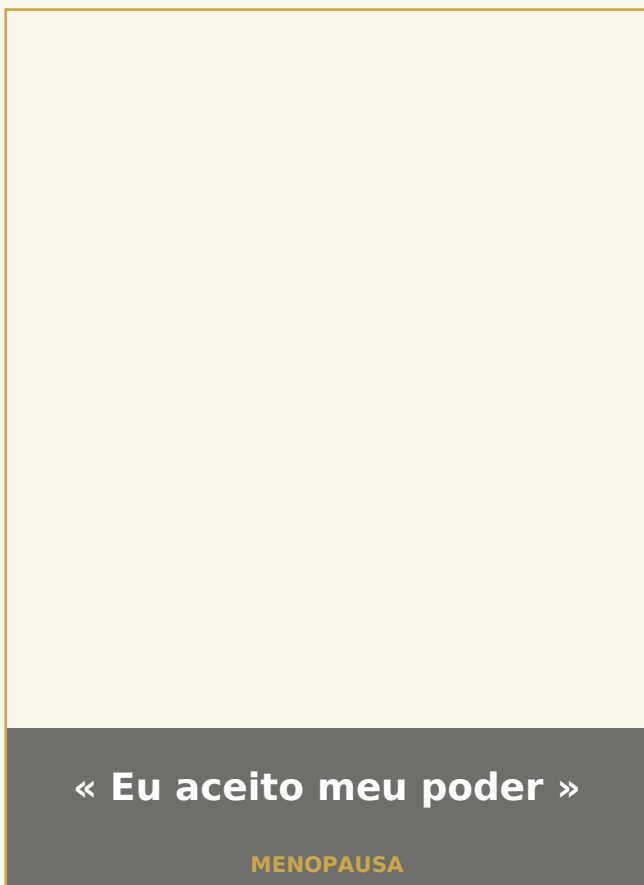
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Eu aceito meu poder »



LOUSA DO BANHO

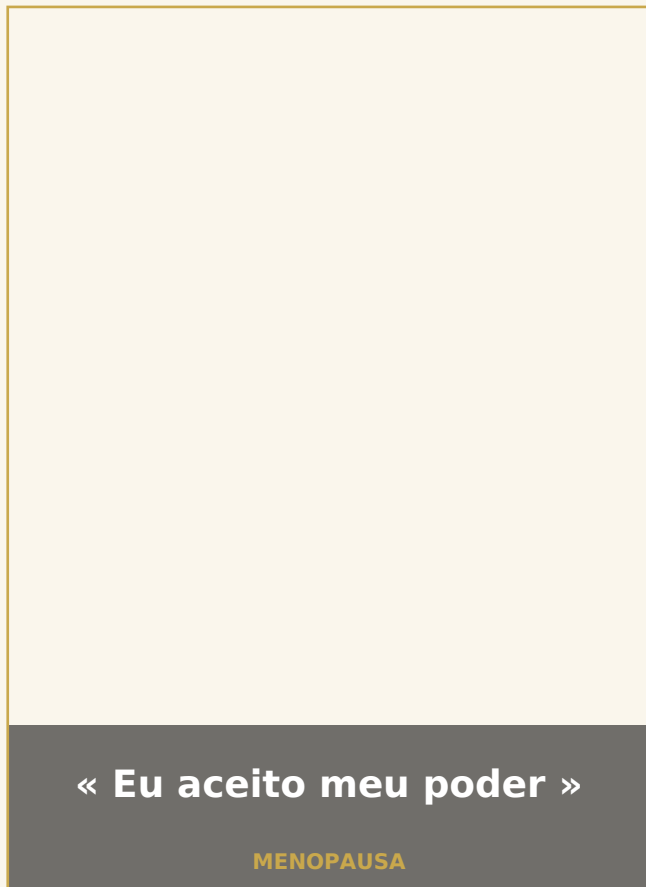
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Eu aceito meu poder »

« Eu aceito meu poder »

Âncora Visual — Dia a Dia

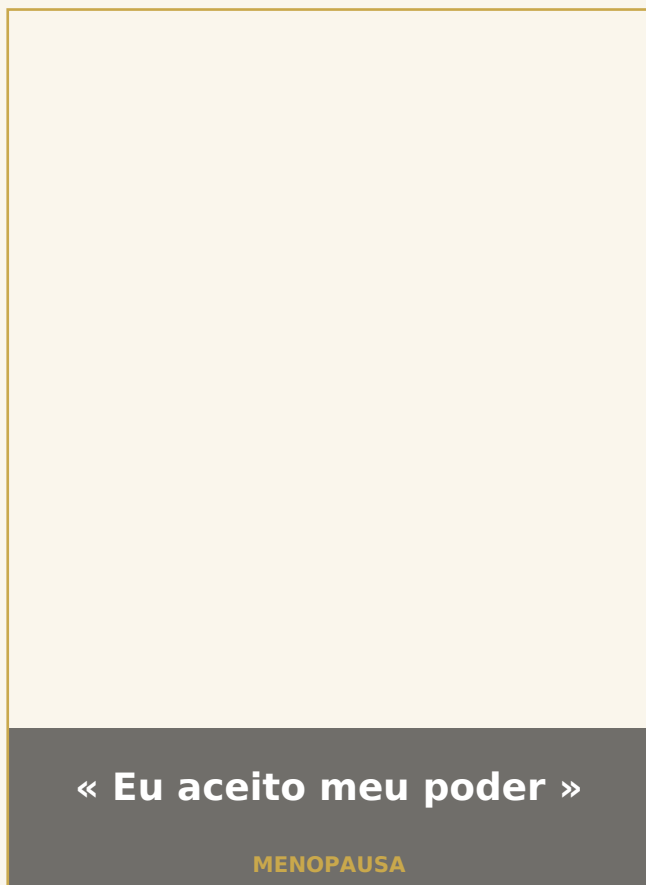
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Eu aceito meu poder* »



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 « Renasço Inteira » dez vezes em caderno bonito.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Olhe-se no espelho 1 min, sem julgamento. Diga « renasço inteira » sorrindo.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Marque ginecologista para avaliar TRH bioidêntica. Sem culpa.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Faça 30 min de musculação ou caminhada — exercício é remédio menopáusico.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Escreva carta para a versão jovem de você. Agradeça. Despeça-se com amor.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Faça 1 coisa nova — aula, viagem curta, livro, restaurante novo.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Anote 3 coisas que melhoraram com a idade.	<input type="checkbox"/> FIZ

« **Eu aceito meu poder** »

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.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não sofra calada por « ser mulher e aguentar » — TRH bioidêntica salva qualidade de vida.
2. Não evite musculação por medo de « ficar masculinizada » — osso e sarcopenia adoram menopausa.
3. Não compare seu corpo com mulheres jovens nas redes — comparação é roubo de paz.
4. Não desconte irritabilidade nos filhos sem pedir desculpas depois.
5. Não pare de cuidar da sexualidade — orgasmo na menopausa é remédio para tudo.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Sangramento depois de 12 meses sem menstruar — avaliar urgente.
- Fogachos intensos que impedem trabalho ou sono.
- Depressão ou ideação suicida na transição.
- Dor durante relação sexual sem melhora com lubrificante.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Estrogen Matters
Avrum Bluming
O caso científico atualizado da TRH.

02 **MENTE & CORPO**
Mulheres que Correm com os Lobos
Clarissa Pinkola Estés
Reencontrar o feminino selvagem.

03 **MEDICINA**
A Segunda Metade
Christiane Northrup
Sabedoria da menopausa.

04 **MENTE & CORPO**
Quando o Corpo Diz Não
Gabor Maté
Emoções engolidas na transição.

05 **CIÊNCIA**
O Cérebro que se Transforma
Norman Doidge
Cérebro menopáusico tem nova plasticidade.

06 **FILOSOFIA**
Em Busca de Sentido
Viktor Frankl
Sentido na segunda metade.

07 **HÁBITOS**
Atomic Habits
James Clear
Identidade nova pede hábitos novos.

08 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
Aceitar o tempo é virtude.

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

Câncer de Mama — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Osteoporose — 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*** »