

O

# OSTEOPOROSE

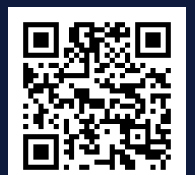
## QUE PENSAMENTOS TER?

*O osso enfraquecido não dá aviso — ele só quebra. Mas pode ser reconstruído.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Osteoporose? Marque com sua caneta.

1. Já fez densitometria nos últimos 2 anos?  sim  não

2. Quebrou algum osso após queda da própria altura?  sim  não

3. Tem fator de risco: menopausa precoce, corticoide, magreza, tabagismo?  sim  não

4. Mede 3cm a menos do que media na juventude?  sim  não

5. Caminhou de cabeça reta? — perda de altura sugere fratura vertebral silenciosa?  sim  não

6. Vive em local pouco ensolarado?  sim  não

7. Não treina força nem faz impacto?  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 « coisa da menopausa »

Aceita a osteoporose como destino feminino e não trata.

## 02 Vive longe do sol

Vit D baixa, cálcio sem absorção e osso sem matéria-prima.

## 03 Não faz densitometria

Descobre osteoporose depois de quebrar o fêmur — quando já é tarde.

## 04 Tem medo de bisfosfonato e não trata

Lê uma notícia no WhatsApp e abandona o medicamento que pode evitar fratura.

## 05 Não treina força

Caminha um pouco mas não pega peso — osso só responde a estímulo mecânico.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Faço densitometria a cada 2 anos

Após os 60 (homem) e 50 (mulher), ou antes se há fator de risco.

**02**

## Cálcio + vit D + K2

1000-1200mg cálcio, 2000UI vit D, 90mcg K2. Pela comida ou suplemento se preciso.

**03**

## Treino força + impacto

Agachamento com peso, salto leve, dança — osso responde a carga axial.

**04**

## Trato a osteoporose como qualquer outra doença

Bisfosfonato, denosumabe ou anabólico — conforme indicação médica.

**05**

## Previno queda em casa

Tapete fixo, barra no banheiro, luz noturna, óculos atualizado, calçado firme.

## A FRASE QUE CURA

# « Mantenho-me em pé sozinho »

*O osso enfraquecido não dá aviso — ele só quebra. Mas pode ser reconstruído.*

## 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

*“62 anos, quebrei o punho caindo na cozinha. Densitometria: T-score -3,1. Comecei alendronato + vit D + cálcio + treino de força 2x/semana. 2 anos depois: T-score -2,3, nunca mais caí. O mantra « Meus Ossos Sustentam Minha Vida » me tirou do pavor e me devolveu confiança.”*

— M.F., 62 anos — paciente Dr. PIN

« Mantenho-me em pé sozinho »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Bisfosfonato reduz fratura vertebral em 50%**

Cummings et al., NEJM — alendronato em mulheres pós-menopausa.

## **02. Treino de força aumenta densidade lombar 2-3% por ano**

Watson et al., LIFTMOR trial.

## **03. Vit D + cálcio reduz fratura de quadril 30%**

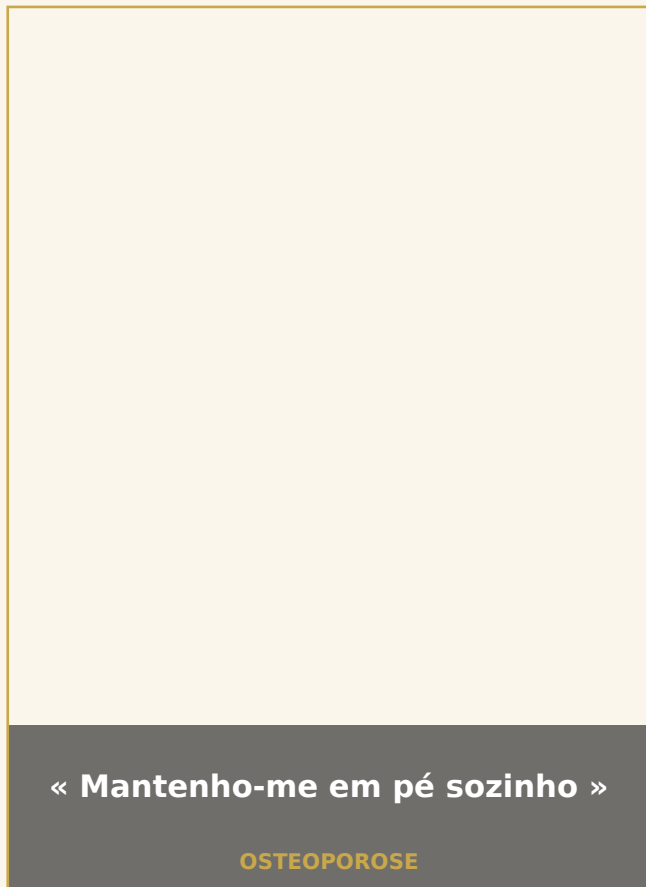
Avenell, Cochrane Review.

## **04. Quedas: 30% dos idosos caem por ano**

Tinetti, NEJM — programa multifatorial reduz em 25%.

# Âncora Visual — Casa

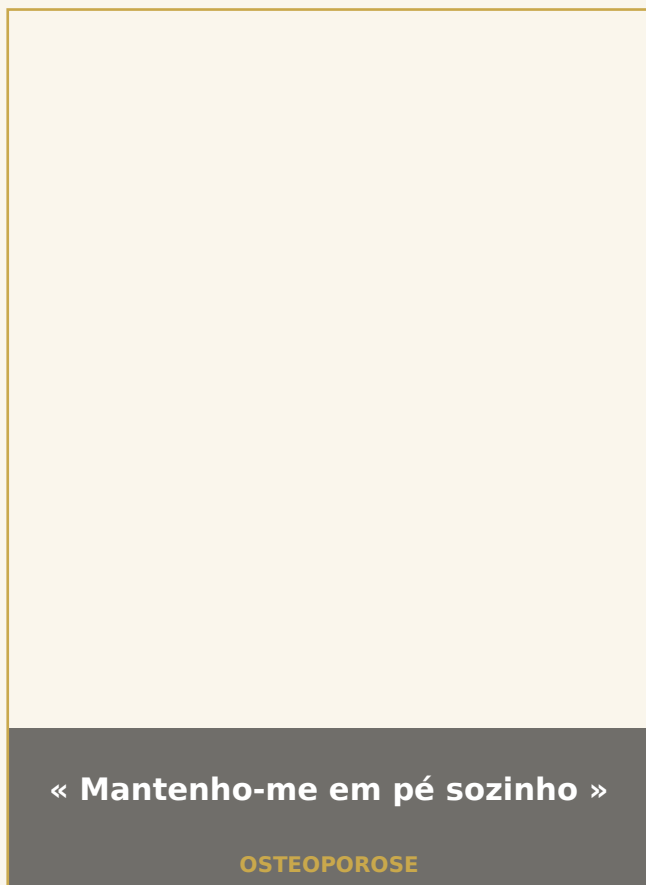
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Mantenho-me em pé sozinho* »



## LOUSA DO BANHO

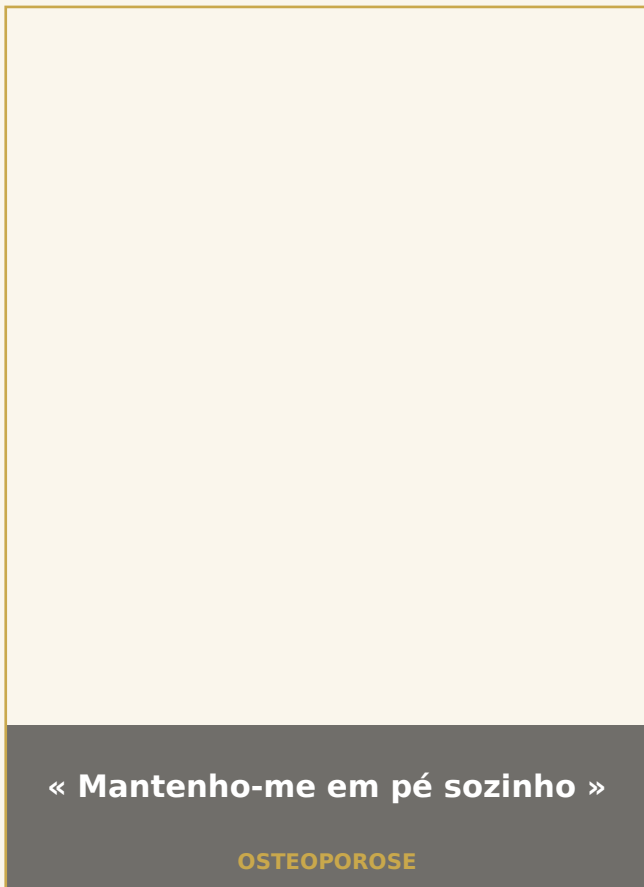
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

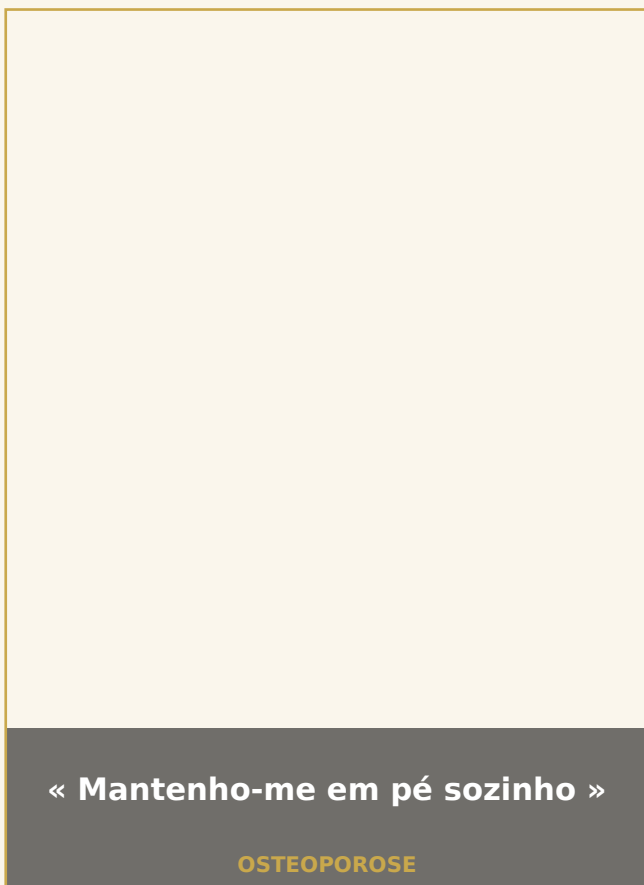
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Mantenho-me em pé sozinho* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Meus Ossos Sustentam Minha Vida » dez vezes. Marque densitometria + dosagem vit D e cálcio.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	30 min de sol no braço e perna antes das 10h. Sem protetor nessa janela curta.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Treino: 3x 10 agachamentos com garrafa de água. 3x subir e descer um degrau.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Inclua 2 porções de laticínio (ou bebida vegetal fortificada). Sardinha 1x/semana.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Cheque sua casa: retire tapetes soltos, melhore iluminação, instale barra no chuveiro.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhada de 30 min com mochila leve (1-2kg). Carga ativa o OSSO.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Marque endocrino para discutir tratamento se densitometria alterada.	<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

**« Mantenho-me em pé sozinho » — repita até virar você.**

**« Mantenho-me em pé sozinho »**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome bisfosfonato deitado nem com leite — esofagite e baixa absorção.
2. Não confie só em cálcio sem vit D — sem D, cálcio não entra no osso e calcifica artéria.
3. Não interrompa o tratamento sem reavaliar — risco de fratura volta.
4. Não evite exercício por medo de cair — sedentarismo cria osteoporose, exercício previne.
5. Não ignore dor lombar súbita em idoso — pode ser fratura vertebral.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor súbita nas costas após esforço pequeno — descartar fratura vertebral.
- Queda com dor em quadril ou braço — RX imediato.
- Perda de altura > 3cm em adultos.
- Densitometria com T-score < -2,5 ou fratura por fragilidade.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**  
**The Whole-Body Approach to Osteoporosis**  
*R. Keith McCormick*  
Visão integrativa — nutrição, hormônio, exercício.

**02** **MEDICINA**  
**Outlive**  
*Peter Attia*  
Por que osso e músculo são os órgãos da longevidade.

**03** **MENTE & CORPO**  
**Younger Next Year**  
*Chris Crowley*  
Treinar até envelhecer bem — não envelhecer e parar.

**04** **CIÊNCIA**  
**Como Não Morrer**  
*Michael Greger*  
Nutrição preventiva e densidade óssea.

**05** **MEDICINA**  
**Vitamin K2 and the Calcium Paradox**  
*Kate Rheaume-Bleue*  
Por que K2 fecha o ciclo do cálcio.

**06** **FILOSOFIA**  
**Meditações**  
*Marco Aurélio*  
Aceitar a finitude sem desistir do corpo.

**07** **FILOSOFIA**  
**Cartas a Lucílio**  
*Sêneca*  
Velhice ativa, cuidada, presente.

**08** **MENTE & CORPO**  
**O Corpo Guarda as Marcas**  
*Bessel van der Kolk*  
Postura, trauma e coluna.

# 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

**Sarcopenia — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Hipotireoidismo — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Andropausa — Que  
Pensamentos Ter?**



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

« Mantenho-me em pé sozinho »