

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · DERMATOLOGIA & REUMATOLOGIA

P

# PSORÍASE

## QUE PENSAMENTOS TER?

*A placa não é só pele — é inflamação sistêmica. Tratar é cuidar do todo.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Psoríase? Marque com sua caneta.

1. Tem placas avermelhadas com escamas brancas — cotovelo, joelho, couro cabeludo?  sim  não

2. Coceira, ardência ou sangramento ao se coçar?  sim  não

3. Unha com pontilhado, descolamento ou espessamento?  sim  não

4. Dor articular matinal com rigidez > 30 min?  sim  não

5. Familiar com psoríase ou artrite psoriásica?  sim  não

6. Eventos estressantes pioram a pele?  sim  não

7. Fuma ou bebe regularmente?  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 dermatite

Trata com creme hidratante e cura impossível. Psoríase precisa de plano sério.

## 02 Coça e descama em silêncio

Esconde a pele, evita piscina, vestiário, sexo. Vergonha vira reclusão.

## 03 Vive em estresse alto

Estresse é gatilho clássico. Crise pessoal vira placa em 2 semanas.

## 04 Fuma e bebe regularmente

Ambos pioram a psoríase. Reduzem eficácia do tratamento.

## 05 Ignora articulação dolorida

30% têm artrite psoriásica. Demora em diagnosticar = sequela permanente.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Minha pele acalma com minha vida

Quando eu acalmo, ela acalma. Sono, comida, estresse, movimento — tudo conta.

**02**

## Sigo tratamento sistêmico se preciso

Metotrexato, biológico anti-TNF, anti-IL17, anti-IL23 — psoríase grave merece arsenal.

**03**

## Hidrato a pele todo dia

Creme espesso, aveia coloidal, banho morno e curto. Pele íntegra coça menos.

**04**

## Investigo a parte sistêmica

Reumatologista, perfil lipídico, glicemia. Psoríase é fator cardiovascular.

**05**

## Movimento e meditação são tratamento

Exercício e mindfulness reduzem PASI (escala de gravidade) (estudos).

## A FRASE QUE CURA

« **É seguro ser você mesmo** »

*A placa não é só pele — é inflamação sistêmica. Tratar é cuidar do todo.*

## 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

*“Psoríase do crânio aos joelhos. Cabelo cheio de escamas, vergonha de baixar a cabeça. Comecei tratamento biológico (anti-IL17) + parei álcool + meditação + dieta mediterrânea + « Minha Pele Acalma com Minha Vida ». Em 4 meses: PASI caiu de 22 para 2. Voltei à piscina depois de 15 anos.”*

— N.S., 41 anos — paciente Dr. PIN

« **É seguro ser você mesmo** »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Biológicos anti-IL17 limpam pele em 80%**

PASI 90 alcançado em maioria dos casos graves (Langley et al., NEJM).

## **02. MBSR + UVB acelera resposta**

Estudo clássico Kabat-Zinn — meditação 4x mais rápida na resposta à fototerapia.

## **03. Tabaco dobra risco de psoríase**

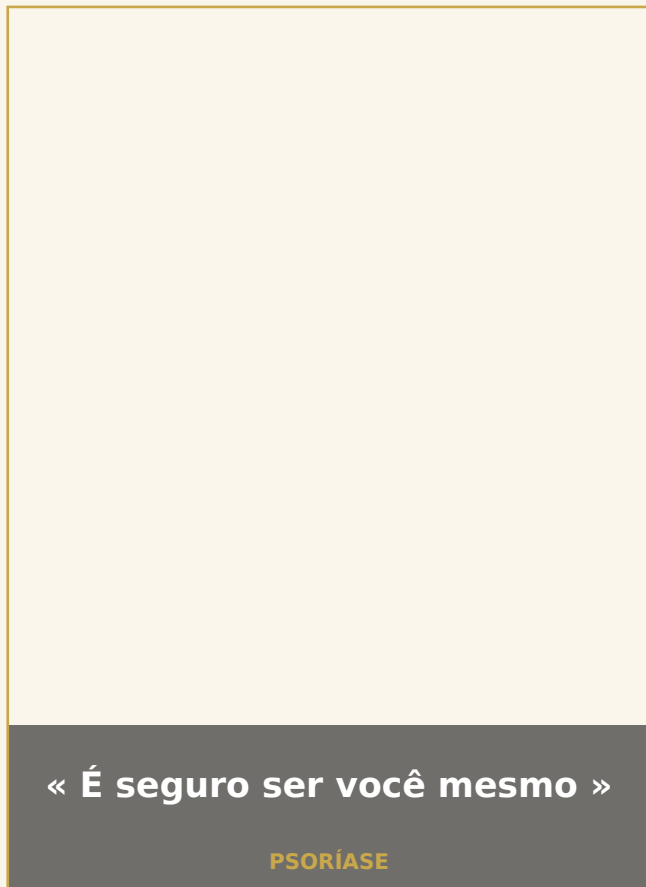
Naldi, JID.

## **04. Psoríase é fator cardiovascular independente**

Aumenta risco de infarto 30-50% (Mehta, Eur Heart J).

# Âncora Visual — Casa

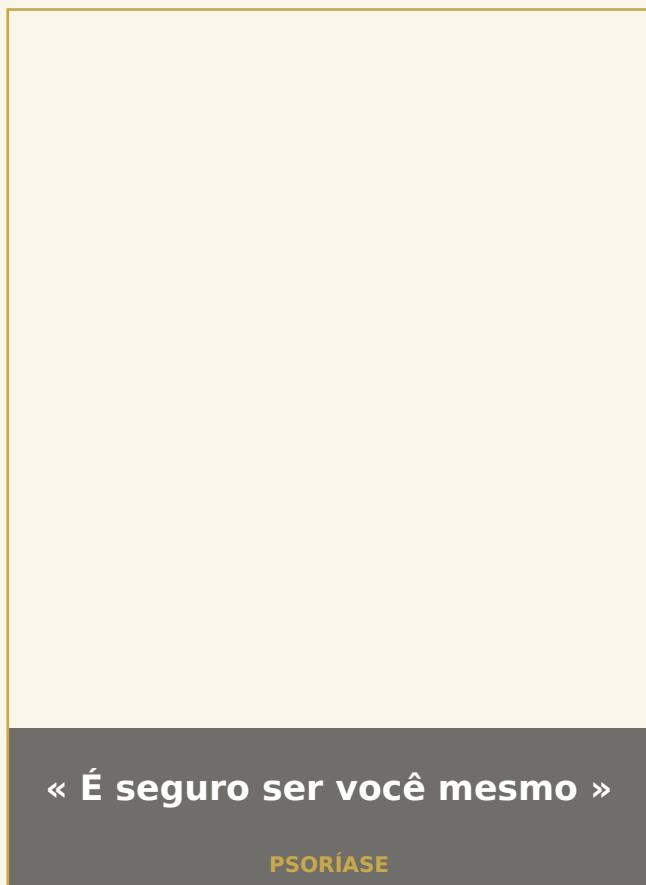
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« É seguro ser você mesmo »



## LOUSA DO BANHO

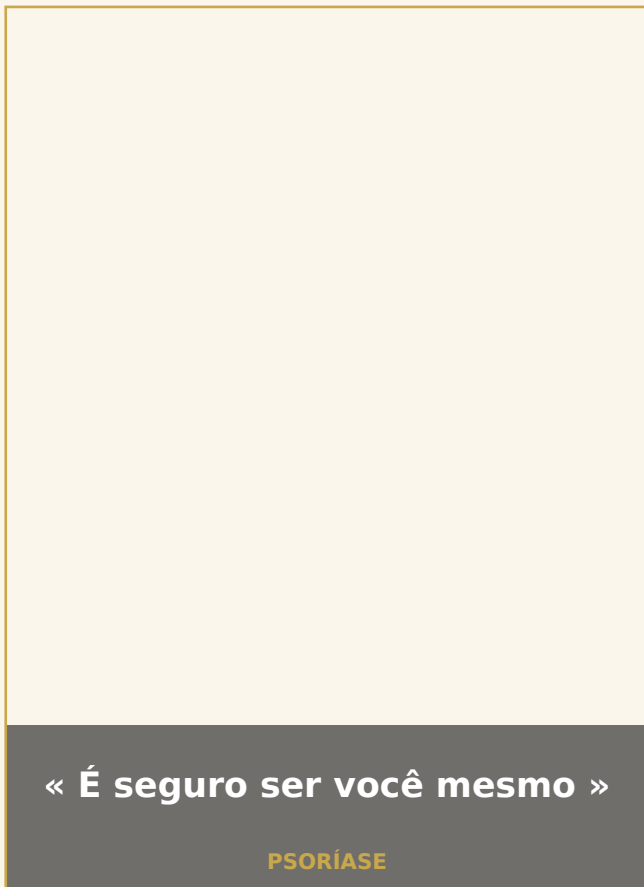
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« É seguro ser você mesmo »

« É seguro ser você mesmo »

# Âncora Visual — Dia a Dia

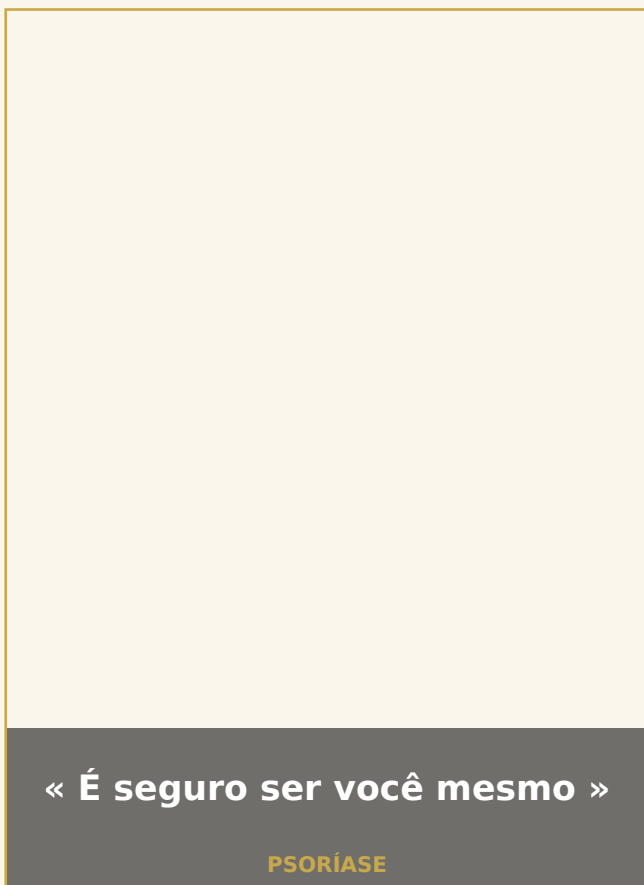
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« É seguro ser você mesmo »



## FRASE NO CARRO

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

« É seguro ser você mesmo »

« É seguro ser você mesmo »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Minha Pele Acalma com Minha Vida » dez vezes. Hidrate a pele logo após o banho.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Banho morno (não quente), até 10 min. Sabonete neutro. Não esfregue.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Marque dermatologista + reumatologista se houver dor articular. Pode pedir USG/RM.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Inclua peixe gordo 2x semana + azeite extravirgem + frutas vermelhas. Anti-inflamatório.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Pratique 20 min de meditação ou ioga. Reduza estresse — gatilho clássico.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhada ao sol moderado (10-15 min) — UVB natural ajuda.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Registre: o que piorou? o que melhorou? Aprenda meus padrões.	<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

**« É seguro ser você mesmo » — repita até virar você.**

« É seguro ser você mesmo »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use corticoide oral sem indicação clara — rebote pode ser grave (psoríase eritrodérmica).
2. Não pare biológico por « melhora » sem orientação — recidiva costuma ser pior.
3. Não exponha a placa ao sol forte sem proteção — queima e piora.
4. Não confunda psoríase com micose — antifúngico não funciona.
5. Não ignore dor articular — artrite psoriásica deixa sequelas.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Placas em > 10% do corpo ou eritrodermia (vermelhidão difusa).
- Pústulas espalhadas — quadro grave, pode internar.
- Dor articular persistente, rigidez matinal > 30 min.
- Sofrimento psicológico importante — encaminhamento.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MENTE & CORPO**  
**Healing Psoriasis**  
*John Pagano*  
Abordagem alimentar e intestinal complementar.

**02** **MEDICINA**  
**The Autoimmune Solution**  
*Amy Myers*  
Visão integrativa autoimune.

**03** **CIÊNCIA**  
**Eat to Beat Disease**  
*William Li*  
Anti-inflamatórios alimentares.

**04** **MENTE & CORPO**  
**O Corpo Guarda as Marcas**  
*Bessel van der Kolk*  
Trauma somatizado em pele.

**05** **MENTE & CORPO**  
**A Coragem de Ser Imperfeito**  
*Brené Brown*  
Vergonha e visibilidade.

**06** **CIÊNCIA**  
**Mindfulness para Iniciantes**  
*Jon Kabat-Zinn*  
MBSR reduz gravidade da psoríase (estudo histórico).

**07** **FILOSOFIA**  
**Meditações**  
*Marco Aurélio*  
Estoicismo, aceitação e ação.

**08** **CIÊNCIA**  
**Lifespan**  
*David Sinclair*  
Inflamação crônica e longevidade.

# 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

**Vitiligo — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Autoimune — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Hashimoto — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Pensamentos Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« É seguro ser você mesmo »