

# VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO O TEMPLO ERRADO



A medicina do corpo como  
obra arquitetônica

## Caro leitor,

Vitruvius, no *De Architectura* (séc. I a.C.), descreveu três qualidades de toda obra arquitetônica: **firmitas** (solidez), **utilitas** (utilidade), **venustas** (beleza). Galeno, no mesmo século, descreveu o corpo humano com **os mesmos três atributos**. Os arquitetos iluministas que reformaram Paris no séc. XVIII — Soufflot, Boullée — eram, quase todos, **amigos de médicos iluministas**. Eles trocavam linguagem: o templo é um corpo, o corpo é um templo.

A medicina moderna esqueceu essa unidade. **Empilhou pílulas onde faltava fundação**. Receitou estatina sem cuidar de sono. Antidepressivo sem cuidar de movimento. Ansiolítico sem cuidar de vínculo. **Você não está doente — você está construindo o templo na ordem errada**. Este livro é a planta correta da obra.

Com gratidão e luz,  
— Dr. Walter PIN



# Cinco elementos, uma ordem inegociável

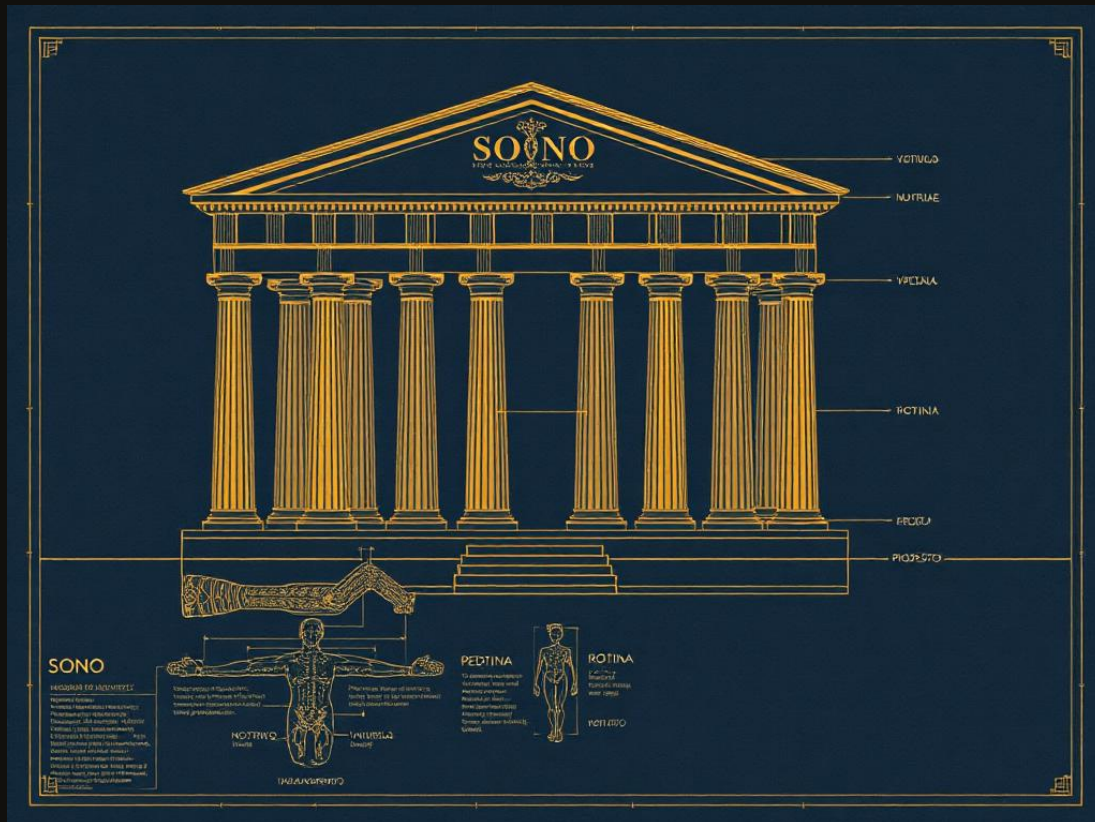


Figura 1 — A planta arquitetônica do corpo: fundação, colunas, entablamento, pediment, telhado.

## OS 5 ELEMENTOS DO TEMPLO DO CORPO

- **FUNDAÇÃO** — **SONO**: 7h regulares. Sem ela, tudo desmorona.
- **COLUNAS** — **MOVIMENTO + NUTRIÇÃO + VÍNCULO**: as três cariátides que sustentam o entablamento.
- **ENTABLAMENTO** — **ROTINA**: o tijolo que costura tudo. Mesmo horário, mesma sequência, todo dia.
- **PEDIMENT** — **PROPÓSITO**: o triângulo dourado no alto. Sem ele, o templo é só cimento.
- **TELHADO** — **FÉ/FILOSOFIA**: o que protege da chuva existencial. Pode ser religião, estoicismo, comunidade.

*"Quando faltam as colunas, nem o telhado mais belo se sustenta. A medicina que esqueceu isso só vende telhados." — princípio PIN.*