

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · DERMATOLOGIA & IMUNOLOGIA

V

VITILIGO

QUE PENSAMENTOS TER?

Cada mancha é capítulo. Tratar é diálogo com o corpo, não vergonha.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Vitiligo? Marque com sua caneta.

1. Tem manchas brancas com bordas definidas em pele, lábios ou mucosa? sim não

2. Áreas com perda de pigmento que aumentam ou novas surgem? sim não

3. Cabelo branco precoce em áreas de mancha? sim não

4. Já investigou tireoide, B12 e ferritina? sim não

5. Sente vergonha, isolamento ou ansiedade pela aparência? sim não

6. Toma sol sem filtro? sim não

7. Teve evento estressante antes do início das manchas? 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 Esconde a mancha

Roupa fechada, maquiagem pesada, evita praia. A vergonha vira prisão.

02 Acha que não tem tratamento

Desiste cedo. Vitiligo tem repigmentação possível em até 70% das áreas se tratado.

03 Toma sol sem proteção

Áreas despigmentadas queimam fácil e o contraste piora.

04 Ignora autoimunidade associada

Não investiga tireoide, B12, alopecia areata. 30% têm comorbidades.

05 Carrega estresse e culpa em silêncio

Estresse é gatilho documentado. Cala, sofre, mancha.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Minha pele conta minha história

Não é defeito — é narrativa. Cuido, trato, mas não me escondo.

02

Sigo tratamento dermatológico ativo

Corticoide tópico, inibidor de calcineurina, fototerapia, JAK inibidor — opções existem.

03

Protejo a pele todo dia

Filtro solar 50+ FPS, chapéu, roupa UV. Sol controlado é tratamento, sol em excesso é dano.

04

Investigo o sistema

TSH, B12, anti-TPO, ferritina, vit D. Vitiligo nunca está sozinho.

05

Cuido da mente também

Terapia, comunidade de pacientes, redes saudáveis. O estigma se enfrenta com pertencimento.

A FRASE QUE CURA

« **É seguro ser eu mesmo** »

Cada mancha é capítulo. Tratar é diálogo com o corpo, não vergonha.

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 22, escondia mancha na mão com curativo. Aos 35 procurei o Dr. PIN. Tratei com fototerapia + tacrolimus + vit D + tireoide. Em 10 meses: repigmentei 60% das áreas. Mais importante: parei de me esconder. « Minha Pele Conta Minha História » — e ela é boa.”

— M.D., 35 anos — paciente Dr. PIN

« **É seguro ser eu mesmo** »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Fototerapia NB-UVB repigmenta 75% dos casos

Em 6-12 meses de tratamento regular (Esmat, JAAD).

02. JAK inibidor tópico (ruxolitinibe)

Aprovado FDA 2022 para vitiligo não-segmentar — repigmentação facial em 50% (NEJM, Rosmarin).

03. Vitamina D baixa associa-se a vitiligo

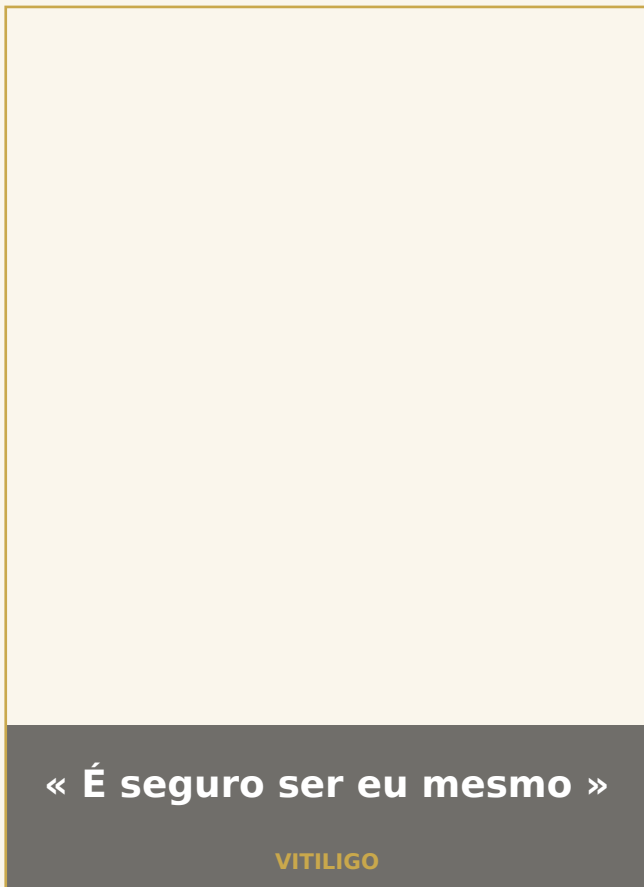
Suplementação como adjuvante (Karagun, Photoderm).

04. Estresse precede manchas em 30% dos casos

Eventos vitais marcam o início ou expansão (Picardo).

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 eu mesmo »



LOUSA DO BANHO

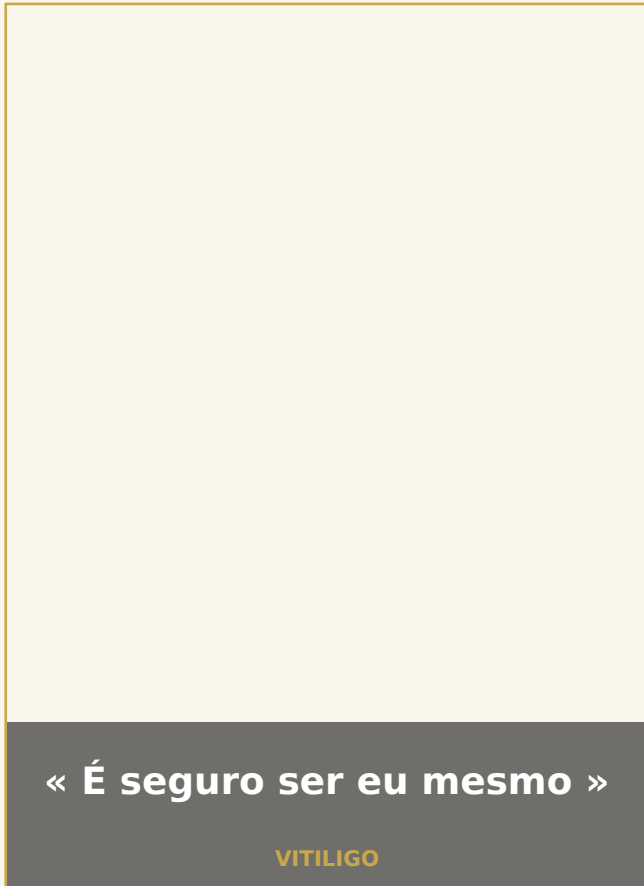
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« É seguro ser eu mesmo »

« É seguro ser eu mesmo »

Âncora Visual — Dia a Dia

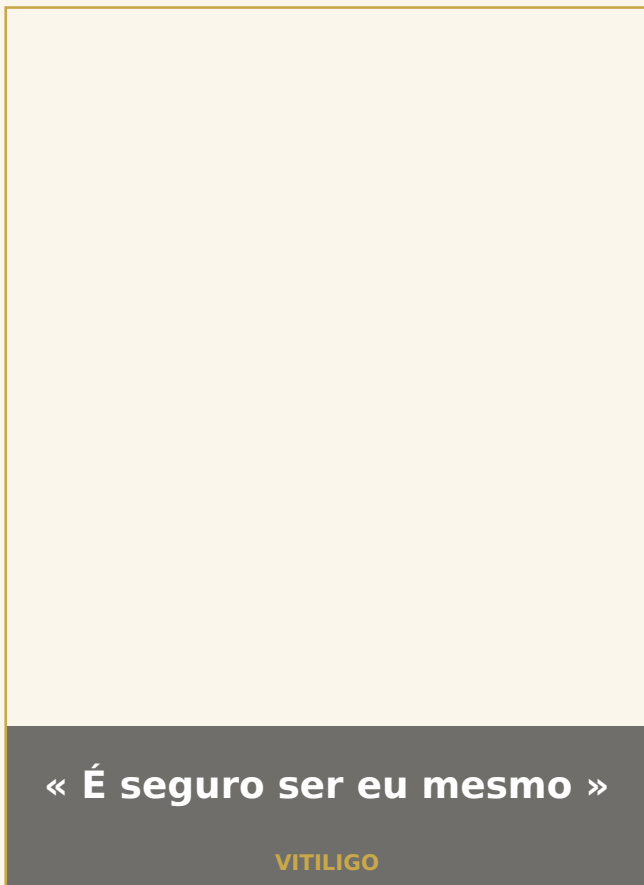
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« É seguro ser eu mesmo »



FRASE NO CARRO

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

« É seguro ser eu mesmo »

« É seguro ser eu mesmo »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Minha Pele Conta Minha História » dez vezes. Marque dermatologista experiente em vitiligo.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Aplice filtro 50+ FPS nas manchas pela manhã. Reaplique a cada 2h se exposto.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Marque exames: TSH, T4L, anti-TPO, B12, ferritina, vit D, hemograma.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Inclua alimentos coloridos: cenoura, beterraba, frutas vermelhas, folhas verdes — antioxidantes.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Reserve 30 min para mexer o corpo — exercício baixa inflamação sistêmica.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Conecte-se com grupo de pacientes (online ou local). Pertencimento é remédio.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Treine olhar no espelho com aceitação — 1 minuto sem julgar.	<input type="checkbox"/> FIZ

« É seguro ser eu mesmo »

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 eu mesmo » — repita até virar você.

« É seguro ser eu mesmo »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use clareador caseiro nem « receita de quina » em pele despigmentada — só pioram.
2. Não tome sol forte sem proteção — queima e pode até despigmentar mais.
3. Não desista após 1 mês de tratamento — repigmentação leva 6-12 meses.
4. Não compre suplemento milagroso de internet — sem evidência e caro.
5. Não esconda o diagnóstico do médico não-dermatologista — interfere em outras decisões clínicas.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Manchas em rápida progressão ou em áreas extensas.
- Vitiligo em criança — abordagem específica.
- Sintomas de tireoide, anemia ou outra autoimune associada.
- Sofrimento emocional importante — encaminhamento psicológico.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 FILOSOFIA

The Skin We're In

Desmond Cole

Pele como narrativa social e identidade.

02 MEDICINA

The Autoimmune Solution

Amy Myers

Visão integrativa para doenças autoimunes.

03 CIÊNCIA

Eat to Beat Disease

William Li

Alimentação anti-inflamatória.

04 MENTE & CORPO

O Corpo Guarda as Marcas

Bessel van der Kolk

Trauma e pele — conexão somática.

05 MENTE & CORPO

A Coragem de Ser Imperfeito

Brené Brown

Aceitação corporal e vulnerabilidade.

06 FILOSOFIA

Meditações

Marco Aurélio

Aceitar o que não controlo, mudar o que posso.

07 MENTE & CORPO

Mindfulness para Iniciantes

Jon Kabat-Zinn

Olhar a pele sem julgar.

08 FILOSOFIA

Tudo Que Eu Queria te Dizer

Sarah Knight

Aceitação prática e leveza.

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

**Hashimoto — Que
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Autoimune — Que
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Psoríase — Que Pensamentos
Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Pensamentos
Ter?**



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

« É seguro ser eu mesmo »