

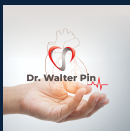
■ ■ ADOECEM vs. CURAM

EMOÇÕES QUE ADOECEM. QUE CURAM.

Toda doença passa pela mente.

Toda cura, também.

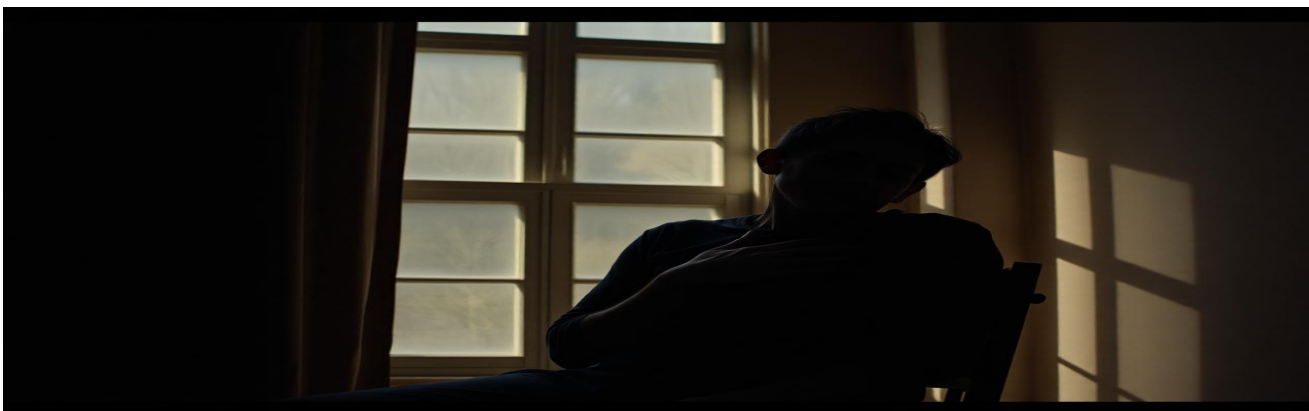
16



PÁGINA 02 · ABERTURA

Que emoções você agasalha dentro de você?

Toda doença tem vínculo com a mente. E toda cura, também.



INTERHEART (Lancet 2004): estresse psicossocial é o 3º maior fator de risco para infarto — mais que diabetes.

Você acredita que as emoções afetam seus órgãos? Eu acredito — porque vejo todos os dias no consultório. Crítica constante agrava artrite. Raiva triplica o risco de infarto na hora seguinte. Mágoa antiga vira câncer com nome próprio. **Cada emoção reprimida deixa marca no corpo.**

"Mente são, corpo são. Mente ferida, corpo grita."

Este livreto te entrega: (1) o **mapa** de qual emoção fala em qual órgão; (2) os **traumas** da infância e da vida adulta que se materializam em doença; (3) os **3 perfis mentais** (ansioso, depressivo, reprimido) e as 5 feridas emocionais; (4) o **protocolo PIN** de 10 minutos por dia para virar o jogo emocional — fé, amor, perdão, gratidão, propósito.

"Você não é vítima dos seus sentimentos. Você é o jardineiro deles."



PÁGINA 03 · MAPA EMOCIONAL

Cada emoção fala em um órgão*Equivalentes mentais — o que sua doença está dizendo de você.*

A medicina psicossomática mapeou padrões clínicos repetidos: certas **atitudes mentais persistentes** se manifestam em **órgãos-alvo** específicos. Não é determinismo — é tendência. Reconhecer o padrão é o primeiro passo para mudá-lo.

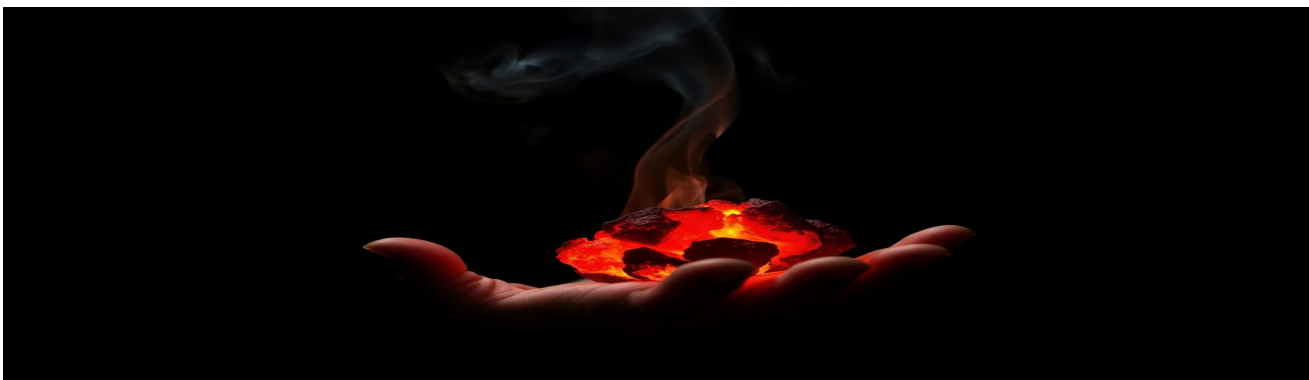
EMOÇÃO PERSISTENTE	ÓRGÃO / DOENÇA	ATITUDE DE CURA
Crítica constante	Artrite, articulações	“Sou mais flexível.” Aceitar o outro como é.
Culpa antiga	Dor crônica, fibromialgia	“Já paguei o suficiente.” Perdoar-se.
Raiva, hostilidade	Infarto, hipertensão	“Solto. Não vale meu coração.”
Ressentimento, mágoa	Câncer (associação)	“Faço algo novo.” Reescrever a história.
Ansiedade, preocupação	Cefaleia, gastrite, refluxo	“Hoje basta.” Foco no presente.
Depressão, desistência	Diabete, imunidade baixa	“Reconheço o que é doce na vida.”
Repressão, calar-se	Alergia, doença de pele	“Falo o que sinto.” Expressar.
Medo da crítica	Obesidade, compulsão	“Permito-me ser visto.”
Falha de comunicação	Hipertensão	“Eu relaxo e permito o fluxo da vida.”
Não conquistou espaço	Alzheimer (tardio)	“Avanço com alegria.”

"Pense em dois pacientes com o mesmo diagnóstico de câncer: um afunda na depressão; o outro vê a oportunidade de mudar de vida. O segundo vive mais."

PÁGINA 04 · A RAIVA

O fogo que queima por dentro

Manter rancor é segurar uma brasa: quem se queima é você.



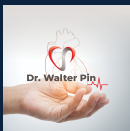
Mostofsky (Eur Heart J 2014): um surto de raiva multiplica por 5 o risco de infarto nas 2 horas seguintes.

A raiva é veneno amargo que muitos carregam acreditando ferir o outro. Ferem a si mesmos. A meta-análise de Mostofsky (Eur Heart J 2014) mostrou que **nas 2 horas após um episódio de raiva intensa** o risco de infarto sobe **4,7x** e o de AVC **3,6x**. A hostilidade crônica **dobro** o risco de doença coronariana (Steptoe, Nat Rev Cardiol 2012).

O mecanismo: raiva ativa o eixo simpático-adrenal — sobem cortisol, adrenalina, frequência cardíaca, pressão arterial. Plaquetas grudam mais. A placa inflama. Em 30 segundos, o coração de quem hospeda rancor está no campo de batalha — mesmo que o ofensor tenha morrido há 20 anos.

"Segurar rancor é como segurar carvão em brasa esperando jogar no outro: o único queimado é você."

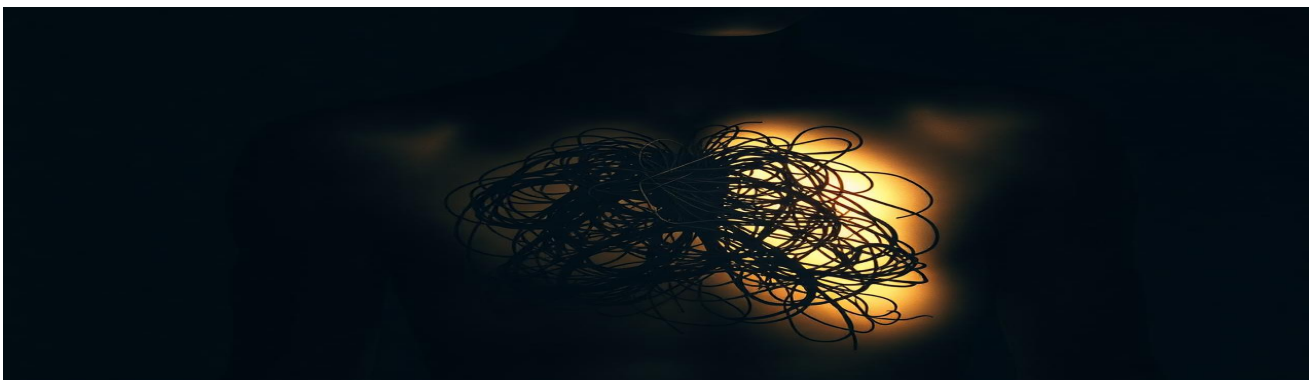
Antídoto: a ciência do **perdão** (Toussaint, J Health Psychol 2016) mostra que perdoar **reduz pressão arterial, cortisol e sintomas depressivos**. Perdoar não é concordar com o erro — é parar de carregar o peso dele.



PÁGINA 05 · ESTRESSE & DEPRESSÃO

Os ladrões silenciosos da longevidade

Cortisol em excesso encurta telômeros — e a vida.



Cada nó interno tem nome: medo, mágoa, culpa, vergonha. Iluminar é o primeiro passo para desatar.

Estresse é o ladrão da sabedoria. Cortisol em pulsos é vida — em excesso crônico, é veneno. Epel (PNAS 2004) provou que mulheres sob estresse crônico têm **telômeros equivalentes aos de quem é 10 anos mais velho**. Cohen (NEJM 1991) mostrou: quanto mais estressado, **mais fácil pegar até um resfriado**.

Depressão é fator de risco independente de mortalidade. Penninx (Arch Gen Psychiatry 2001): depressão maior **aumenta em 60–80% o risco de morte cardiovascular**. Em pacientes pós-infarto, depressão **triplica** a mortalidade no primeiro ano. ~40% dos pacientes com vitiligo, psoríase ou doenças autoimunes têm depressão coexistente.

O ditado popular acerta: “mente são, corpo são”. Mas é preciso **diferenciar querer de precisar**. A maioria do nosso estresse vem de querer o que não precisamos — status, aprovação, controle do incontrolável.

"O estresse não vem do que acontece. Vem do que você decide carregar do que aconteceu."



PÁGINA 06 · TRAUMAS

O que aconteceu na infância continua escrito no corpo adulto

Estudo ACE: 6+ traumas na infância → expectativa de vida 20 anos menor.

Felitti & Anda (estudo ACE — Adverse Childhood Experiences, Am J Prev Med 1998) seguiram 17.000 adultos. Quem teve **4 ou mais experiências traumáticas na infância** apresentou: **2,4x mais doença cardíaca, 4x mais DPOC, 4–12x mais alcoolismo, depressão e tentativa de suicídio.** Quem teve 6+ ACEs vive em média **20 anos menos.**

TRAUMA NA INFÂNCIA	→ DOENÇA NO ADULTO
Abuso (físico, sexual, emocional)	Fibromialgia, dor crônica, transtornos alimentares
Abandono / negligência	Doença autoimune, depressão, vínculos disfuncionais
Enredamento (família invasiva)	Síndrome do intestino irritável, ansiedade, gastrite
Testemunhar violência	Angina, hipertensão, transtornos psiquiátricos
Pais com doença mental / vício	Diabete tipo 1, depressão, alcoolismo na vida adulta
TRAUMA NA VIDA ADULTA	→ DOENÇA QUE FREQUENTEMENTE APARECE
Desemprego / falência	Arritmia, infarto, depressão
Divórcio / luto súbito	AVC, neuropatia, doença coronariana
Aborto, perda gestacional	Depressão, doenças hormonais, infertilidade
Acidente, violência, bullying	Disfunção sexual, doença de pele, asma
Conflitos familiares crônicos	Gastrite, hipertensão, fibromialgia



PÁGINA 07 · AS 5 FERIDAS

Rejeição, abandono, humilhação, traição, injustiça

Cada ferida tem uma máscara — e uma doença favorita.

Lise Bourbeau sistematizou as **5 feridas emocionais primárias** que se formam até os 7 anos e que nos acompanham até a velhice. Cada uma cria uma **máscara de proteção** e tem **doenças preferidas**. Reconhecer a ferida dominante é o atalho para sair do automático.

FERIDA	MÁSCARA / COMPORTAMENTO	DOENÇAS FREQUENTES
Rejeição	Fugitivo: fica invisível, evita contato, sente-se sem valor.	Alergias, doenças de pele, problemas respiratórios
Abandono	Dependente: precisa de atenção, não consegue ficar só.	Dores nas costas, depressão, doenças hormonais
Humilhação	Masquista: se sacrifica, não sabe dizer não, agrada.	Obesidade, problemas hepáticos, garganta
Traição	Controlador: desconfia, precisa estar no comando, perfeccionista.	Doenças do sistema digestivo, herpes, articulações
Injustiça	Rígido: cobra perfeição, racional, dificuldade com prazer.	Tendinite, artrose, problemas de visão, constipação

Como as zebras: elas correm da onça, escapam — e em 10 minutos voltam a pastar como se nada tivesse acontecido. Nós humanos guardamos a onça por 30 anos. A cura começa em soltar o que já passou.



PÁGINA 08 · 3 PERFIS MENTAIS

Sua mente é ansiosa, depressiva ou reprimida?

Cada perfil tem armadilhas — e portas de saída específicas.

Os três perfis não são diagnóstico — são **tendências dominantes**. A maioria de nós tem um principal e um secundário. Identificar o seu permite atacar a raiz, e não o sintoma.

PERFIL	COMO SE MANIFESTA	PORTA DE SAÍDA
ANSIOSA	Preocupação excessiva. Dedicção exagerada aos outros. Atividade mental maior que os fatos. Mente que corre.	Respiração 4-7-8. Escrita matinal. Listar “o que depende de mim” x “o que não depende”. Movimento aeróbico diário.
DEPRESSIVA	Preso às mágoas do passado. Incapacidade de se sentir amado. Falta de apoio emocional percebido. Ruminação.	Atividade prazerosa diária. Sol pela manhã (luz forte 20 min). Reconectar com 3 pessoas/semana. Terapia + avaliação clínica.
REPRIMIDA	Exagero em fechar-se em si. Medo da crítica e do insucesso. Muitos temas em aberto. Calar quando deveria falar.	Diário de expressão. Conversas difíceis (uma por semana). Arte/canto/dança. Terapia somática para descongelar o corpo.

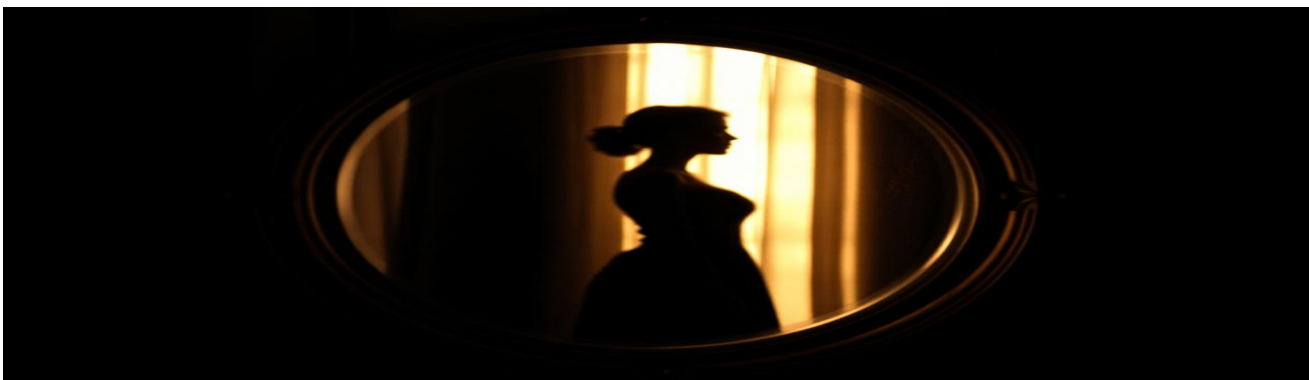
Você é “tecnicamente ferrado”? Bem-sucedido por fora, infeliz por dentro? Cheio de saúde e resmungão? Pessimista, ingrato e crítico ainda que tenha o privilégio? **Pessimismo é privilégio mal administrado** — e pessimistas vivem menos (Kubzansky, *Circulation* 2009).



PÁGINA 09 · ESPELHO DA AUTOIMAGEM

Como você se vê é como seu corpo se comporta

Mulheres querem sumir, ficam tristes. Homens querem crescer, ficam frustrados.



O espelho mágico da autoestima reflete a história que você conta sobre si todos os dias.

Tenho “alma de gorda” — essa é uma *instrução profunda* ao seu sistema. Quem cuida demais dos outros, assume responsabilidade exagerada, não sabe dizer não, vive se comparando e **acredita não merecer** ser magro/saudável/feliz — sabota cada plano de mudança antes mesmo de começar.

O padrão por gênero (clínico):

- **Mulheres** tendem a **querer sumir** — encolhem, se calam, ficam tristes. Doenças do íntimo: tireoide, mama, útero.
- **Homens** tendem a **querer crescer** — empurram, controlam, ficam frustrados. Doenças da expansão: hipertensão, infarto, próstata.

Estereótipos que prendem. A sociedade espera que você seja gordo, estressado, doente após os 60. Trabalhar no nível da alma é **recusar o roteiro**. Seus pensamentos precisam estar em harmonia com o seu plano de vida — não com o plano que herdaram para você.

"Você não conhece a Eva? A serpente convenceu Eva com uma frase: a maçã emagrece."



PÁGINA 10 · PROTOCOLO DE 10 MINUTOS

Fé · Amor · Perdão · Gratidão · Propósito*10 minutos por dia que reescrevem sua bioquímica emocional.**Soltar é também um ato fisiológico: cortisol cai, oxitocina sobe, telômeros são preservados.***O PROTOCOLO PIN DE CURA EMOCIONAL — 10 MINUTOS DIÁRIOS:**

- **1. FÉ (2 min).** Oração, meditação ou contemplação. Reconectar com algo maior que o ego reduz cortisol e ansiedade. Não importa a religião — importa o silêncio.
- **2. AMOR (2 min).** Mensagem, abraço ou ligação para alguém que você ama. Oxitocina sobe, pressão arterial cai. Vínculo é o antídoto número 1 para mortalidade precoce.
- **3. PERDÃO (2 min).** Escreva mentalmente: “solto X. Não vale meu coração.” Toussaint mostra: perdoar reduz pressão, cortisol e dor crônica em 8 semanas.
- **4. GRATIDÃO (2 min).** Anote 3 coisas pelas quais você é grato hoje. Fredrickson: gratidão diária amplia o repertório emocional e constrói resiliência mensurável.
- **5. PROPÓSITO (2 min).** Pergunta: “para que eu fiquei doente / cansado / triste hoje? O que isso me ensina?”. Sentido transforma sofrimento em direção.

"Quando as pessoas começam a viver de verdade? Quando enfrentam a morte. Antecipe."



PÁGINA 11 · PLANO DE 7 DIAS

Comece a destrancar suas emoções hoje

Pequenos atos diários → mudança de marca emocional em 8 semanas.

DIA	AÇÃO PRÁTICA	POR QUÊ
SEG	Identifique sua emoção dominante hoje (1 palavra).	Nomear é o primeiro passo para regular.
TER	Escolha 1 pessoa para perdoar (mesmo internamente).	Reduz pressão, cortisol e dor.
QUA	Liste 3 gratidões antes de dormir.	Constrói repertório positivo (Fredrickson).
QUI	Tenha 1 conversa difícil que você vem adiando.	Repressão → alergia, pele, gastrite. Expressar cura.
SEX	Movimente o corpo 30 min (qualquer movimento).	Drena cortisol, eleva BDNF, equilibra humor.
SÁB	Reconecte com alguém que você ama (presença real).	Vínculo é o maior preditor de longevidade.
DOM	Pergunte: "para que ficou doente? O que aprendeu?"	Sentido transforma sofrimento em direção.

Frases para colar na geladeira:

"Toda doença passa pela mente. Toda cura também."

"Rancor é brasa na mão: o único queimado é você."

"Perdoar não é concordar. É parar de carregar."

"Você não é vítima dos seus sentimentos. É o jardineiro deles."

DR. WALTER PIN

Sobre o autor · Referências · Próximos passos



Dr. Walter Pin

Cardiologista · Medicina da Longevidade

Médico cardiologista com mais de duas décadas de prática clínica, dedicado à medicina preventiva e à ciência da longevidade. Criador do **Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro**, método que integra cardiologia, nutrição funcional, epigenética e psicologia comportamental em um plano simples e mensurável. Acredita que viver 100 anos com autonomia é uma *decisão diária*, ao alcance de quem aprende a se conhecer por inteiro.

Referências científicas

- Mostofsky E et al. Raiva como gatilho de eventos cardiovasculares — meta-análise. Eur Heart J. 2014;35:1404.
- Cohen S et al. Estresse psicológico e suscetibilidade ao resfriado comum. NEJM. 1991;325:606.
- Epel ES et al. Estresse acelerado e encurtamento de telômeros. PNAS. 2004;101:17312.
- Kiecolt-Glaser JK et al. Psiconeuroimunologia — estresse, inflamação e doença. Annu Rev Psychol. 2002;53:83.
- Felitti VJ et al. Adverse Childhood Experiences (ACE) — saúde no adulto. Am J Prev Med. 1998;14:245.
- Anda RF et al. Trauma na infância e doença coronariana adulta. Circulation. 2004;110:1761.
- Penninx BW et al. Depressão e mortalidade — meta-análise. Arch Gen Psychiatry. 2001;58:221.
- Yusuf S et al. INTERHEART — estresse psicossocial e infarto em 52 países. Lancet. 2004;364:953.

Quer destrancar as emoções que estão te adoecendo?

Marque sua consulta no Protocolo PIN — montamos seu plano emocional e clínico personalizado.

"O corpo cobra o que a alma não digere. Digerir é a cura."