

A

ALCOOLISMO

QUE PENSAMENTOS TER?

O álcool promete fuga e cobra o dobro em culpa, fígado e relacionamentos. Sair dele é voltar para a vida.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Alcoolismo? Marque com sua caneta.

1. Sente necessidade de beber para dormir, relaxar ou se divertir? sim não

2. Já tentou parar e não conseguiu mais de 30 dias? sim não

3. Bebe sozinho ou esconde quanto bebe? sim não

4. Tem irritabilidade, tremor ou suor na manhã seguinte? sim não

5. Família, amigos ou colegas já comentaram sobre sua bebida? sim não

6. Negligenciou trabalho, família ou saúde por causa do álcool? sim não

7. Tem TGP ou GGT alterados nos últimos exames? 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 « bebe socialmente »

Mas bebe todo dia, esconde quantidade e se irrita quando alguém comenta.

02 Usa álcool para dormir, relaxar, socializar

Vira muleta química — sem ele, nada funciona.

03 Tenta parar sozinho na força de vontade

Síndrome de abstinência grave precisa de assistência médica. Pode matar.

04 Nunca fez TGP, GGT ou ultrassom de fígado

Vive na negação — não quer ver o estrago.

05 Evita grupos de apoio por vergonha

Acha AA « coisa de bêbado fracassado ». É o oposto: lugar de quem decidiu viver.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aceito que perdi o controle do álcool

Primeiro passo verdadeiro — sem isso, nada avança.

02

Procuro psiquiatra das adições

Naltrexona, dissulfiram, acamprosato têm evidência. Não é fraqueza usar medicação.

03

Frequento AA ou grupo terapêutico

Comunidade salva. Sozinho, a recaída é regra.

04

Faço exames hepáticos a cada 3 meses

TGO, TGP, GGT, ultrassom, elastografia se preciso.

05

Trato a dor que me fazia beber

Trauma, ansiedade, depressão. Terapia + medicação se indicado.

A FRASE QUE CURA

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »

O álcool promete fuga e cobra o dobro em culpa, fígado e relacionamentos. Sair dele é voltar para a vida.

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

“Bebia 1 garrafa de vinho por noite há 12 anos. « Bebida social », dizia. TGP em 180, GGT em 320. Dr. PIN sem julgamento: AA + naltrexona + terapia. 11 meses sóbrio, fígado normalizou, casamento voltou. O mantra « Deixo Fluir — Vivo no Agora » me ensinou que eu não precisava fugir mais.”

— R.A., 47 anos — paciente Dr. PIN

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Naltrexona reduz consumo e recaída no alcoolismo

Anton et al., COMBINE Study, JAMA 2006.

02. AA tem evidência sólida de eficácia a longo prazo

Kelly et al., Cochrane 2020.

03. Abstinência alcoólica não tratada tem mortalidade até 15%

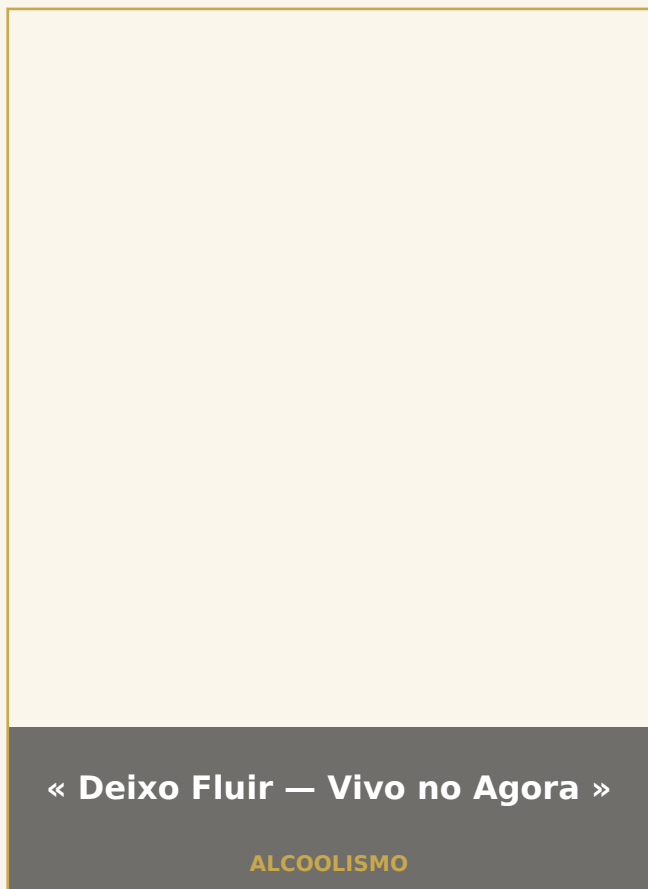
Mainerova et al., Biomed Pap.

04. Álcool é carcinógeno classe 1 (IARC)

Mesmo doses baixas aumentam risco de câncer.

Âncora Visual — Casa

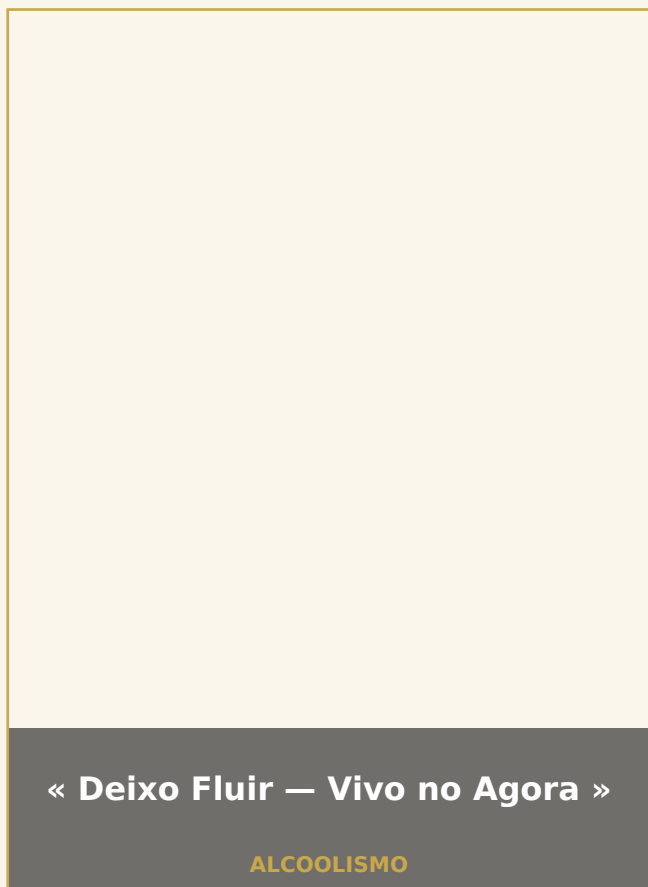
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »



LOUSA DO BANHO

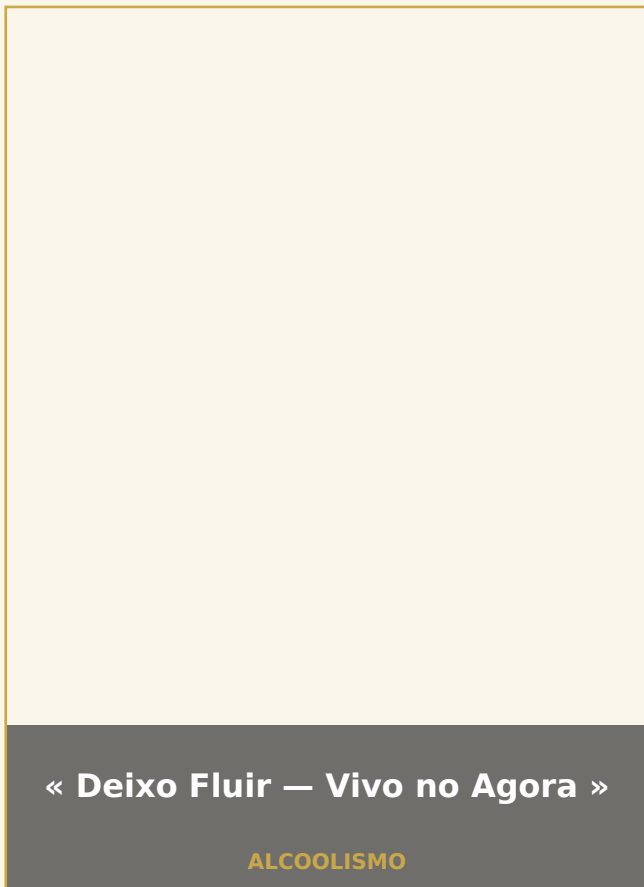
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »

Âncora Visual — Dia a Dia

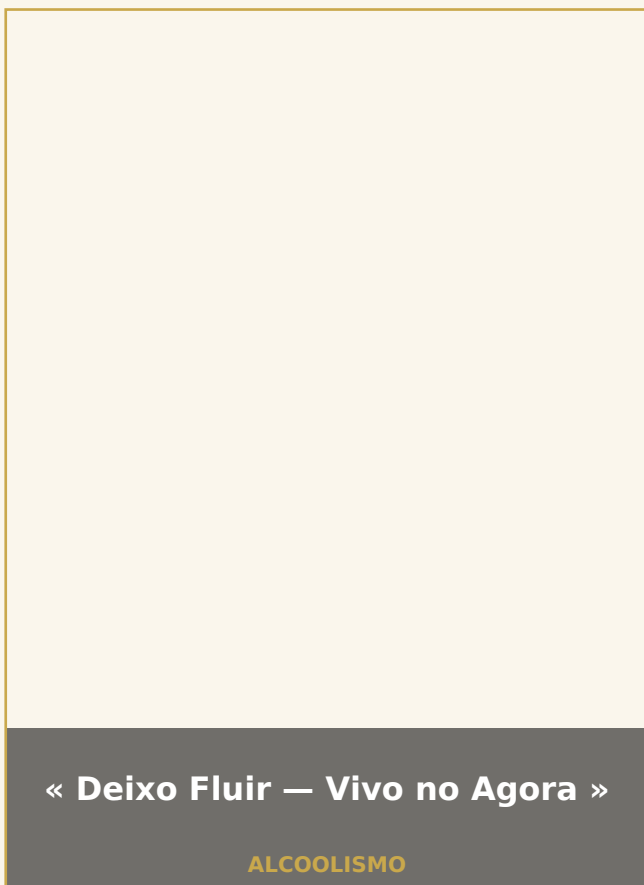
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »



FRASE NO CARRO

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

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »

« Deixo Fluir — Vivo no Agora »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Deixo Fluir — Vivo no Agora » dez vezes. Marque psiquiatra das adições e hepatologista.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Não tente parar de uma vez se bebe muito todo dia — risco de delirium. Procure ajuda médica antes.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Vá a uma reunião de AA — só observar, sem falar. Internet: aa.org.br.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Conte para 1 pessoa de confiança que decidiu parar. Quebrar o segredo dilui o poder do álcool.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Faça TGO, TGP, GGT, hemograma e ferritina. Leve resultado ao médico.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Substitua o ritual da bebida: água com gás + limão no copo bonito, no mesmo horário.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Liste 3 coisas que você deixou de fazer por causa do álcool e que vai retomar.	<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

« Deixo Fluir — Vivo no Agora » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não pare abruptamente se bebe muito todo dia — abstinência grave pode causar convulsão e morte.
2. Não substitua álcool por benzodiazepínico sem orientação — outra adição.
3. Não esconda do médico quanto bebe — tratamento dose-dependente.
4. Não dirija nunca após beber, nem « só um copo ».
5. Não acredite em « cura por força de vontade » — é doença, precisa tratamento.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Tremor, alucinações ou convulsão na abstinência — emergência (delirium tremens).
- Vômito com sangue ou fezes pretas — hemorragia digestiva.
- Icterícia (amarelão), barriga inchada — cirrose descompensada.
- Pensamentos suicidas — emergência psiquiátrica.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MENTE & CORPO**
This Naked Mind
Annie Grace
Reprograma a mente sobre álcool.

02 **MENTE & CORPO**
Quit Like a Woman
Holly Whitaker
Sobriedade como liberdade.

03 **CIÊNCIA**
In the Realm of Hungry Ghosts
Gabor Maté
A origem emocional da adição.

04 **CIÊNCIA**
Alcohol Explained
William Porter
Neurobiologia do álcool em linguagem clara.

05 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits
James Clear
Quebrar o hábito da bebida com hábitos novos.

06 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
O que está fora do meu controle, aceito.

07 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio
Sêneca
Cuidar do corpo é cuidar da alma.

08 **FILOSOFIA**
Os Quatro Compromissos
Don Miguel Ruiz
Não levar nada para o lado pessoal.

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

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Deixo Fluir — Vivo no Agora** »