

A

ANSIEDADE

QUE PENSAMENTOS TER?

O medo mora no futuro. A paz mora neste segundo.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Ansiedade? Marque com sua caneta.

1. Você acorda já com o peito apertado pensando no dia? sim não

2. Tem dificuldade de relaxar mesmo quando não há nada urgente? sim não

3. Sente o coração disparar sem motivo aparente? sim não

4. Costuma antecipar problemas que ainda não aconteceram? sim não

5. Tem tensão muscular constante no pescoço, ombros ou mandíbula? sim não

6. Sua mente fica acelerada quando deita para dormir? sim não

7. Evita situações que sabe que vão te deixar ansioso? 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 Vive no futuro

A mente projeta o pior cenário antes que ele aconteça. O corpo reage como se já estivesse acontecendo.

02 Catastrofiza tudo

Um sintoma vira doença grave. Um atraso vira demissão. A mente inflama o que está calmo.

03 Ruminação noturna

Quando deita, a cabeça começa a girar. Revisa o dia, planeja o amanhã, não solta.

04 Hipervigilância

Está sempre alerta — checa o celular, mede o pulso, observa o corpo. O sistema nervoso não descansa.

05 Evita o desconforto

Foge de situações ansiosas. Cada fuga reforça que o mundo é perigoso e você é frágil.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aqui e agora basta

Só este segundo existe. O futuro é especulação. Volto os pés ao chão, a mão ao peito, e respiro.

02

Penso fatos, não filmes

O que está provado, agora? Separo dado de roteiro mental. A mente para de inventar.

03

Solto o controle do incontrolável

Aceito o que não cabe no meu poder. Faço a parte que é minha e devolvo o resto à vida.

04

Respiro antes de reagir

Cinco respirações lentas antes de qualquer decisão. O sistema nervoso desacelera, a clareza volta.

05

A coragem é fazer com medo

Não espero o medo passar. Faço com ele junto. Cada ação corajosa encolhe a ansiedade.

A FRASE QUE CURA

« Confio no fluxo da vida »

O medo mora no futuro. A paz mora neste segundo.

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

“Eu acordava com o peito apertado todo dia. Em 40 dias repetindo « Aqui e Agora » antes mesmo de abrir os olhos, parei de antecipar tragédia. Reduzi o clonazepam à metade com meu psiquiatra. Pela primeira vez em 8 anos, sinto silêncio na cabeça.”

— M.R., 41 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Amígdala em modo alerta (LeDoux, NYU)

Na ansiedade crônica, a amígdala dispara antes do córtex pré-frontal analisar. A frase repetida treina o córtex a chegar primeiro.

02. Cortisol matinal disparado

Quem acorda ansioso tem pico de cortisol 30-50% acima do normal. Respiração 4-7-8 derruba 23% em 5 min (estudo Harvard).

03. Default Mode Network (DMN)

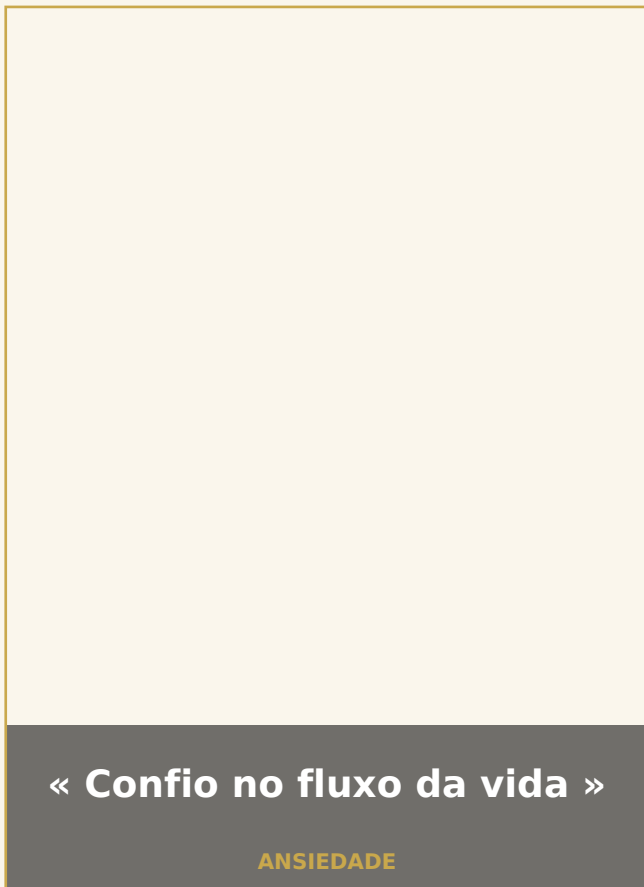
A « ruminção » é o DMN hiperativo. Mindfulness reduz a conectividade do DMN em 8 semanas (Brewer, Yale).

04. Neuroplasticidade do mantra (Doidge)

Repetir « Aqui e Agora » 50x por dia forma nova via neural. Em 21 dias a resposta padrão muda de alarme para presença.

Âncora Visual — Casa

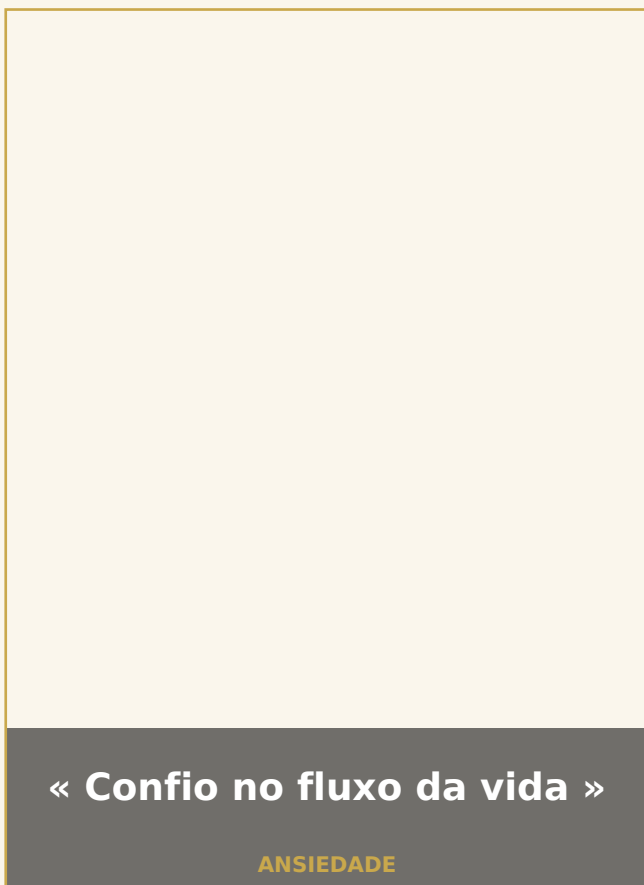
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Confio no fluxo da vida »



LOUSA DO BANHO

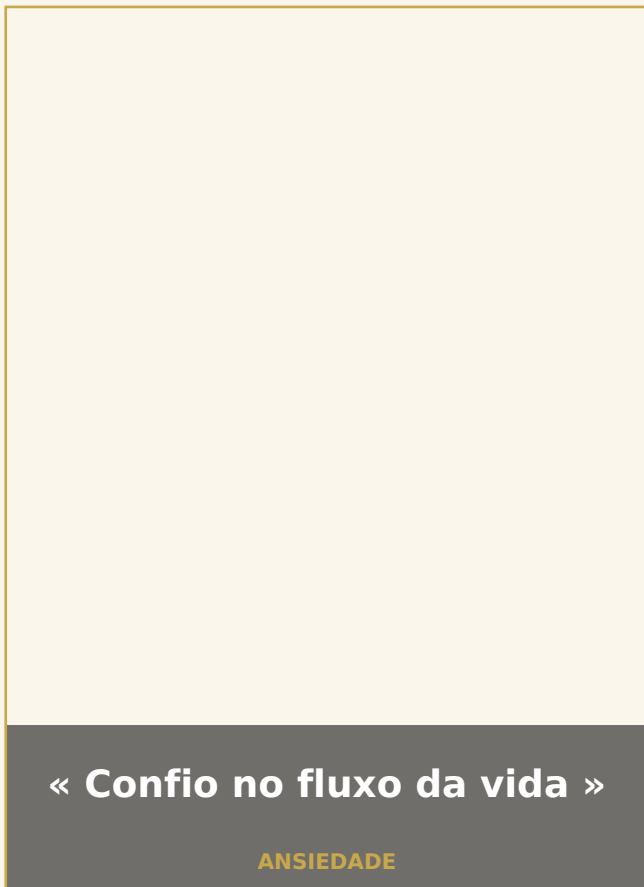
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Confio no fluxo da vida »

« Confio no fluxo da vida »

Âncora Visual — Dia a Dia

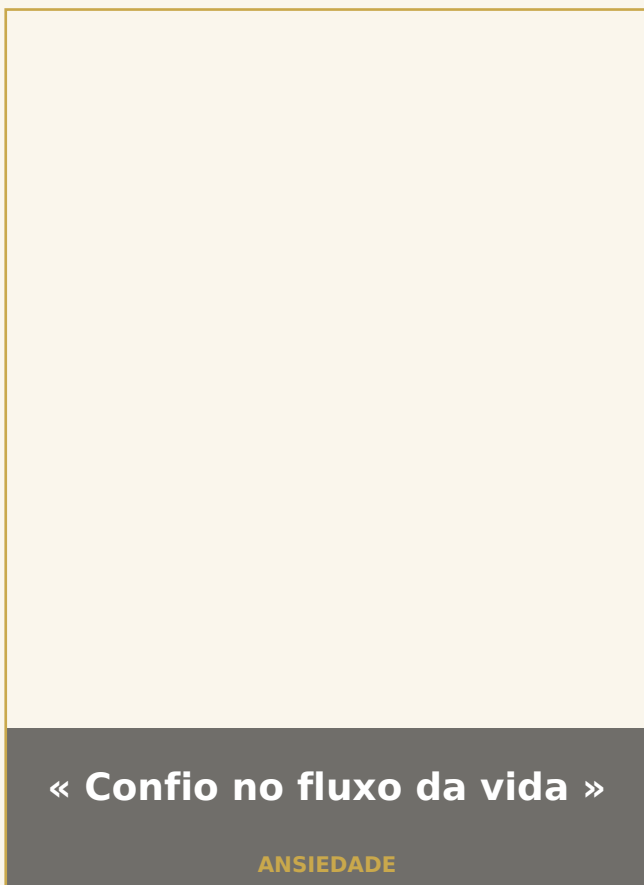
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Confio no fluxo da vida* »



FRASE NO CARRO

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

« *Confio no fluxo da vida* »

« *Confio no fluxo da vida* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Aqui e Agora » dez vezes em um caderno, sem pressa.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Diga « Aqui e Agora » em voz alta diante do espelho, três vezes.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Pratique respiração 4-7-8 (4s inspira, 7s segura, 8s expira) por 5 ciclos com a frase.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Quando sentir ansiedade, nomeie 5 coisas que vê, 4 que ouve, 3 que toca, 2 que cheira, 1 que sente.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Caminhe 20 minutos sem celular, repetindo « Aqui e Agora » a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Faça uma coisa que você vinha adiando por medo. Pequena, mas faça.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Anote o que mudou. Meça seu nível de ansiedade de 0 a 10.	<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

« Confio no fluxo da vida » — repita até virar você.

« Confio no fluxo da vida »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tente « parar de pensar ». Quanto mais você empurra, mais o pensamento volta.
2. Não beba café, energético ou pré-treino quando estiver ansioso — vira combustível.
3. Não role o feed das redes na crise — alimenta a mente acelerada.
4. Não pare a medicação por conta própria. Reduza só com o psiquiatra.
5. Não confunda ansiedade com intuição — ansiedade é repetitiva, intuição é silenciosa.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Crises de pânico recorrentes com sensação de morte iminente.
- Pensamentos de se machucar ou de não querer mais viver.
- Ansiedade que impede você de trabalhar, sair de casa ou se relacionar.
- Insônia há mais de 2 semanas associada à ansiedade.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
A neurobiologia da ansiedade crônica explicada com clareza.

02 **MENTE & CORPO**
O Poder do Agora
Eckhart Tolle
O manual prático do « aqui e agora ».

03 **MENTE & CORPO**
Quando o Corpo Diz Não
Gabor Maté
Como emoções reprimidas viram ansiedade somatizada.

04 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
Estoicismo: aceitar o que não se controla.

05 **CIÊNCIA**
O Cérebro que se Transforma
Norman Doidge
Neuroplasticidade — como reprogramar a ansiedade.

06 **FILOSOFIA**
Em Busca de Sentido
Viktor Frankl
Encontrar sentido reduz ansiedade existencial.

07 **MENTE & CORPO**
Mindfulness para Iniciantes
Jon Kabat-Zinn
Protocolo MBSR validado em hospitais.

08 **MEDICINA**
Ansiedade — Como Enfrentar o Mal do Século
Augusto Cury
Linguagem brasileira acessível para os 5Ps da ansiedade.

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

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Pânico — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



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

« **Confio no fluxo da vida** »