

A

ASMA

QUE PENSAMENTOS TER?

Respirar é a primeira liberdade. Quem domina o ar, domina o medo.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Asma? Marque com sua caneta.

1. Acorda à noite com tosse ou falta de ar? sim não

2. Usa bombinha de alívio mais de 2x por semana? sim não

3. Sente chiado no peito ao rir, correr ou no frio? sim não

4. Faltou trabalho/escola por asma este ano? sim não

5. Tem rinite ou alergia associada? sim não

6. Mora em ambiente com mofo, tapete, animal? sim não

7. Fuma ou convive com fumante? 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 Usa só bombinha de alívio

Salbutamol toda hora, sem corticoide preventivo. Crise vira regra.

02 Tem medo de corticoide inalatório

Acha que vicia ou engorda. Recusa o que controla a inflamação.

03 Evita exercício

Por medo de crise. Pulmão desabituaado piora ainda mais.

04 Convive com gatilhos

Mofo, ácaro, pelo de bicho, fumaça — sem retirar do ambiente.

05 Entra em pânico no aperto

Ansiedade fecha mais ainda o brônquio. Pavor vira ciclo.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Uso corticoide inalatório diariamente

Mesmo sem sintoma. Previne a crise antes dela existir.

02

Treino a respiração no calmo

Buteyko, Papworth, diafragmática — pulmão treinado responde melhor.

03

Identifico e elimino gatilhos

Capa antiácaro, sem tapete, ar puro, sem fumaça.

04

Exercício é remédio, não inimigo

Pré-aquecimento + bombinha 15 min antes. Pulmão forte resiste.

05

No aperto, respiro lento e longo

Inspiro 4s, seguro 4s, expiro 6s. Calma abre o brônquio.

A FRASE QUE CURA

« É seguro viver »

Respirar é a primeira liberdade. Quem domina o ar, domina o medo.

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

“Asma desde a infância. Pavor de exercício. Bombinha o tempo todo. Comecei a usar corticoide inalatório certinho, fiz Buteyko e adotei « Meu Ar é Meu Direito ». Em 3 meses: zero crise, voltei a correr 5km. Não era o pulmão fraco — era o protocolo errado.”

— R.A., 36 anos — paciente Dr. PIN

« É seguro viver »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Corticoide inalatório reduz mortalidade em 50%

Pacientes aderentes têm menos crises graves (GINA Guidelines).

02. Técnica errada do inalador atinge 70%

Treinar técnica dobra a eficácia (Melani, Respir Med).

03. Buteyko reduz uso de resgate em 40%

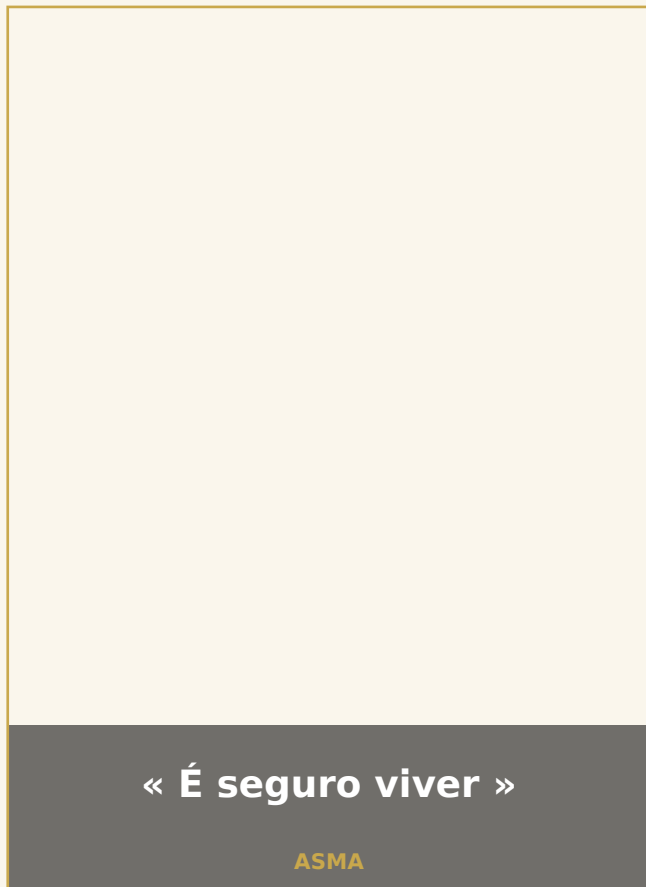
Estudo randomizado, BMJ Open Respir Res.

04. Exercício regular melhora função pulmonar

Aeróbico moderado 3x semana reduz hiper-reatividade (Cochrane Review).

Âncora Visual — Casa

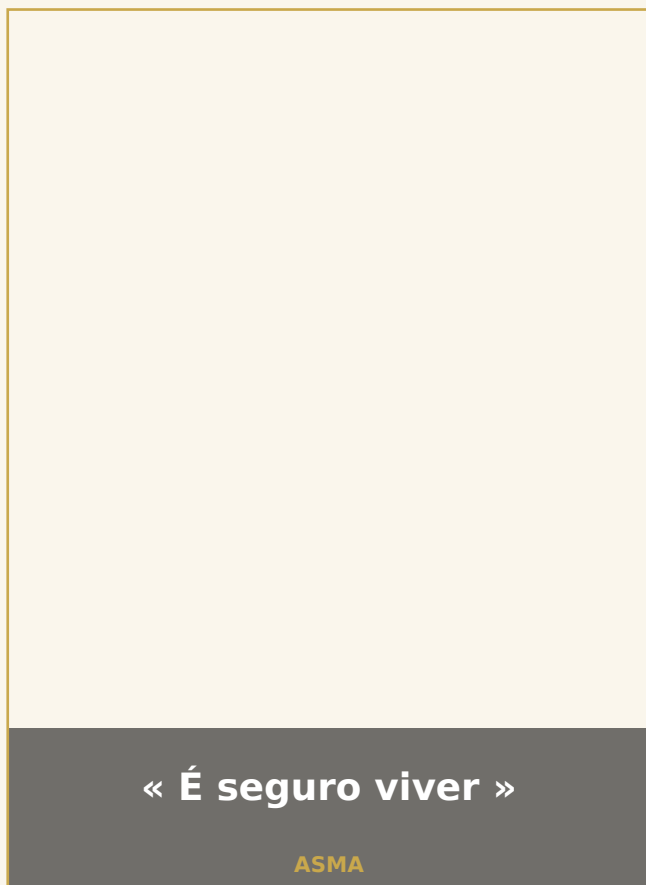
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« É seguro viver »



LOUSA DO BANHO

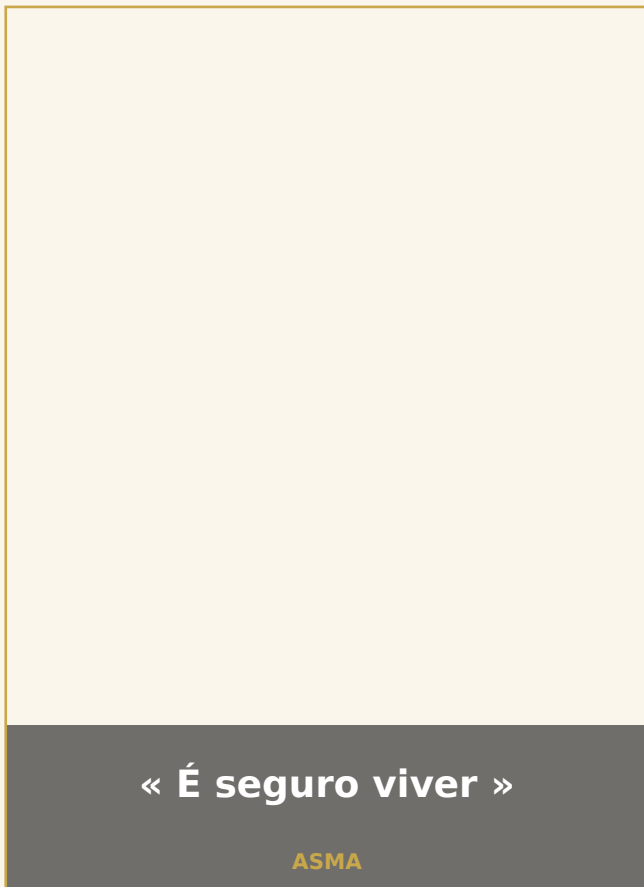
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« É seguro viver »

« É seguro viver »

Âncora Visual — Dia a Dia

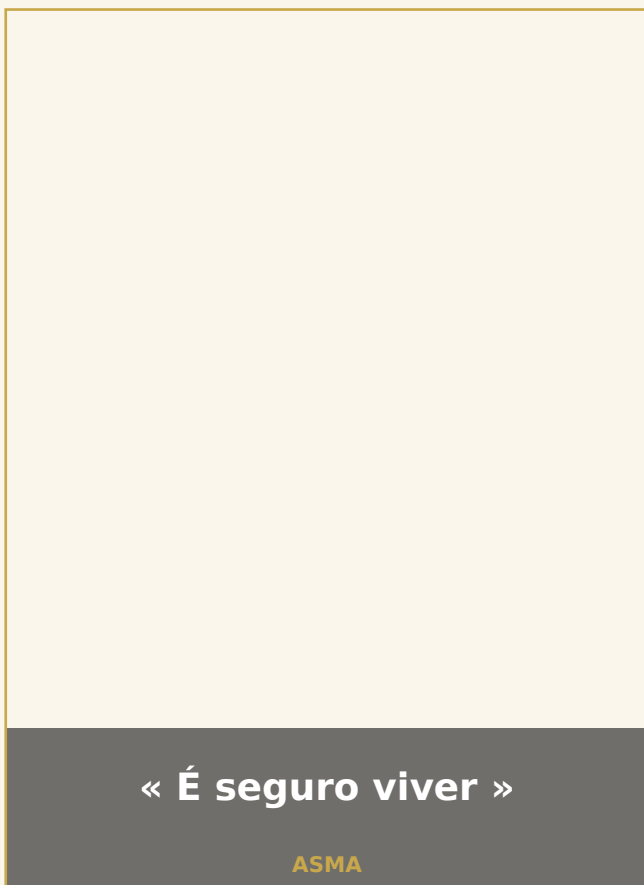
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« É seguro viver »



FRASE NO CARRO

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

« É seguro viver »

« É seguro viver »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Meu Ar é Meu Direito » dez vezes. Use o corticoide inalatório nos horários fixos.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Aprenda respiração diafragmática 10 min: mão na barriga, inspire pelo nariz, expire devagar pela boca.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Faça inventário de gatilhos em casa: mofo, ácaro, fumaça. Comece a limpeza/troca.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada leve 20 min ao ar livre — fora de horário de poluição/pólen alto.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Treine a respiração 4-4-6 (inspira 4, segura 4, expira 6) por 5 min antes de dormir.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Reveja a técnica do inalador com o pneumologista ou farmacêutico — 70% usam errado.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Anote crises da semana e gatilhos identificados.	<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

« É seguro viver » — repita até virar você.

« É seguro viver »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use só salbutamol — sem corticoide preventivo, a inflamação avança.
2. Não pare o inalador « porque está bem » — recidiva volta pior.
3. Não use chá ou « benzeção » em crise grave — vá ao pronto-socorro.
4. Não fume nem aceite ambiente com fumaça (inclusive vape e narguilé).
5. Não confunda falta de ar com ansiedade — sempre tenha bombinha de resgate.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Falta de ar intensa sem melhora com bombinha em 15 min.
- Lábios ou unhas azuladas (cianose).
- Fala entrecortada por falta de fôlego.
- Mais de 2 crises severas em 30 dias — ajuste de tratamento.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01**CIÊNCIA****Breath***James Nestor*

Como respirar melhor muda tudo no pulmão.

02**MENTE & CORPO****The Oxygen Advantage***Patrick McKeown*

Método Buteyko aplicado à asma.

03**CIÊNCIA****Why We Sleep***Matthew Walker*

Apneia, ronco e asma — eixo respiratório.

04**FILOSOFIA****Meditações***Marco Aurélio*

Calma estoica em face do desconforto físico.

05**FILOSOFIA****Quando Nietzsche Chorou***Irvin Yalom*

Ansiedade existencial e corpo.

06**MENTE & CORPO****Mindfulness para Iniciantes***Jon Kabat-Zinn*

Atenção plena reduz hiper-reatividade brônquica.

07**CIÊNCIA****Eat to Beat Disease***William Li*

Alimentos anti-inflamatórios reduzem crise.

08**MENTE & CORPO****O Corpo Guarda as Marcas***Bessel van der Kolk*

Trauma e doença psicossomática respiratória.

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

Rinite — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Pânico — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Autoimune — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« É seguro viver »