

**PENSAMENTOS SOB MEDIDA**

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · SAÚDE MENTAL OCUPACIONAL

**B**

**BURNOUT**

**QUE PENSAMENTOS TER?**

*O fogo se apaga quando você se esquece. Acenda-se primeiro.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Burnout? Marque com sua caneta.

1. Acorda já cansado, antes mesmo de começar o dia?  sim  não

2. Perdeu prazer em coisas que antes amava no trabalho?  sim  não

3. Está cínico, irritado ou distante com colegas e clientes?  sim  não

4. Sente dor de cabeça, gastrite, insônia há semanas?  sim  não

5. Trabalha mais e produz menos?  sim  não

6. Pensa em pedir demissão toda segunda-feira?  sim  não

7. Vive bebendo, comendo ou rolando feed para « desligar »?  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 descansar é fraqueza

Cresceu ouvindo « não pode parar ». Equipara valor pessoal a produtividade.

## 02 Diz sim para tudo

Medo de decepcionar, de ser substituível, de ser visto como « não-comprometido ».

## 03 Trabalha em jejum, dorme tarde

Pula refeição, varre a madrugada, depende de café. O corpo grita; ele ignora.

## 04 Identifica-se com o cargo

« Eu sou meu trabalho ». Quando o trabalho desaba, o eu desaba junto.

## 05 Vive ressentido em silêncio

Engole insatisfação por anos. A raiva represada vira cinismo, despersonalização e exaustão.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## Recupero o meu centro

Antes de produzir, me reconecto. Centrado, rendo mais em metade do tempo.

**02**

## Descanso é parte do trabalho

Pausa estratégica é diferencial competitivo. Quem para a tempo dura mais.

**03**

## Digo não com elegância

« Obrigado pelo convite, não vou conseguir ». Frase curta, sem desculpa. Limite é cuidado.

**04**

## Sou mais que meu cargo

Sou pai, filho, amigo, corpo, mente, alma. O trabalho é uma parte — não o todo.

**05**

## Falo o que sinto no momento

Em vez de engolir, comunico. Ressentimento mata mais que prazo apertado.

## A FRASE QUE CURA

# « Cuido de mim »

*O fogo se apaga quando você se esquece. Acenda-se primeiro.*

## 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

*“14h por dia, 6 anos. Cheguei ao consultório dizendo « eu não aguento mais ». Fiz afastamento de 30 dias, comecei « Recupero o Meu Centro » + terapia + limites. Voltei em outro ritmo, com outro contrato. Hoje produzo mais em 8h do que em 14h. O burnout foi o melhor professor da minha vida.”*

— F.T., 39 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## 01. Eixo HPA exausto

Após meses de cortisol alto, o sistema entra em hipofunção. Cansaço « sem motivo » é fisiológico real.

## 02. Inflamação sistêmica crônica

Burnout eleva PCR, IL-6, fibrinogênio. Risco cardiovascular dobra (estudo Sociaalpsychiatrische, 2014).

## 03. Reduz volume do hipocampo

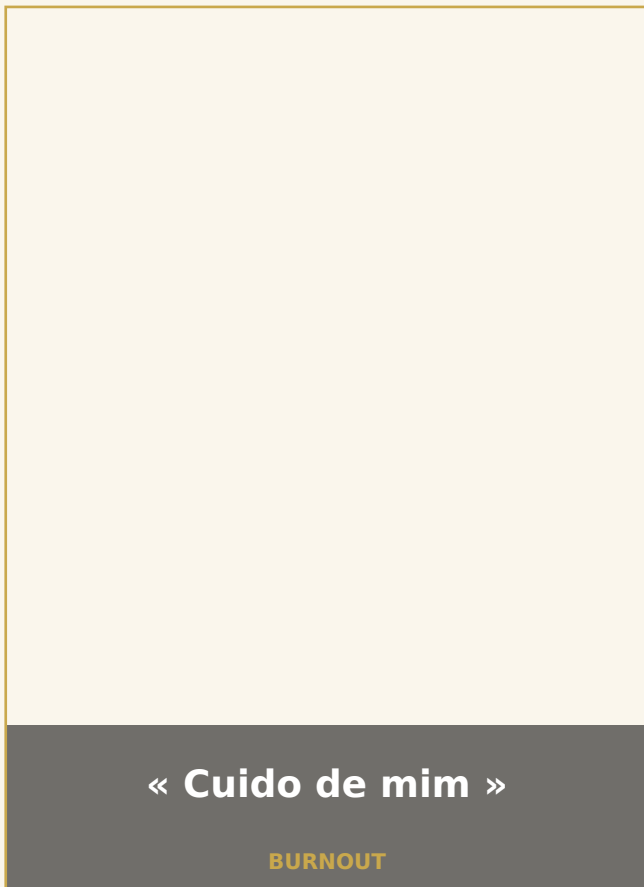
MRI mostra atrofia reversível com tratamento. Memória e foco voltam após meses de cuidado.

## 04. Maslach Burnout Inventory (MBI)

Validado mundialmente — mede exaustão, despersonalização, baixa realização. Vale aplicar.

# Âncora Visual — Casa

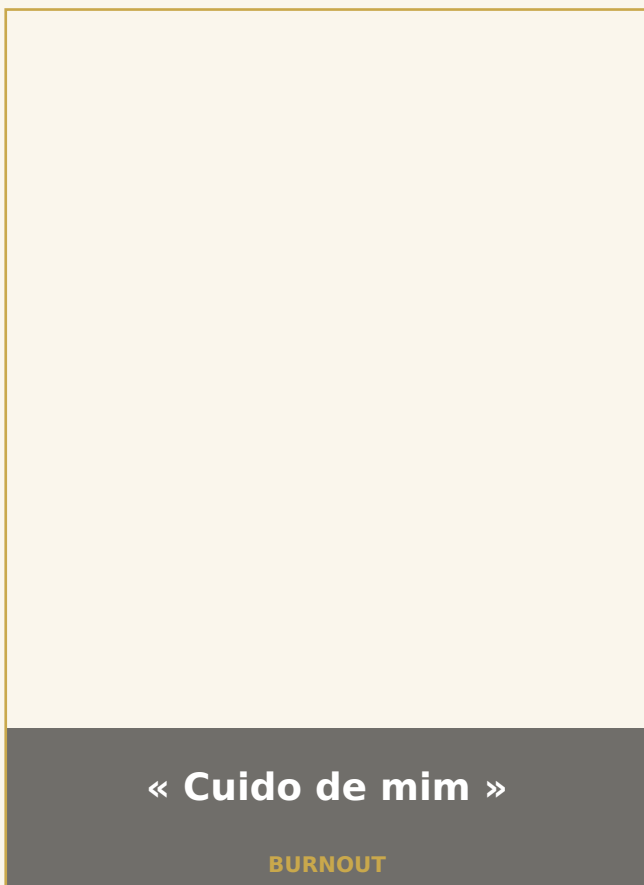
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Cuido de mim* »



## LOUSA DO BANHO

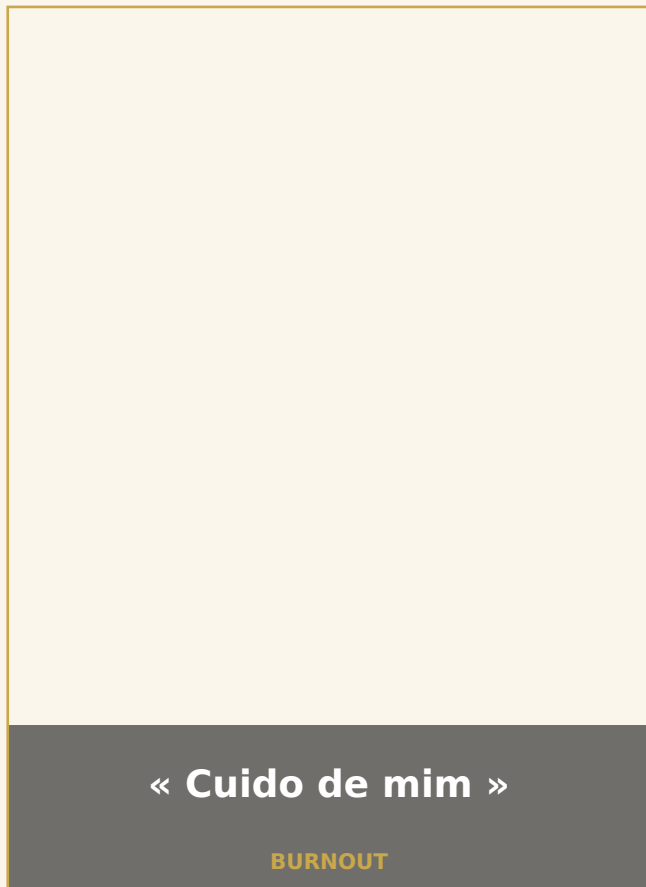
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Cuido de mim* »

« *Cuido de mim* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

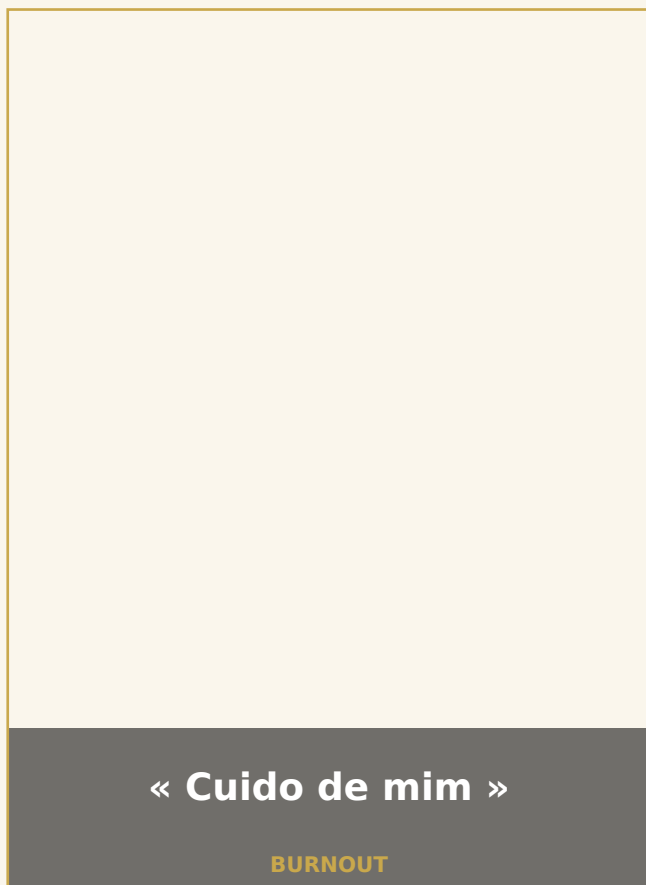
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Cuido de mim* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Cuido de mim* »

« *Cuido de mim* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Recupero o Meu Centro » dez vezes. Identifique 1 atividade não-essencial para cortar esta semana.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Bloqueie 1h na agenda sem reunião. Caminhe, almoce devagar, respire.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Diga 1 « não » a um pedido extra. Sem explicação longa. Apenas « não vou conseguir ».	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Higiene digital: sem celular nos primeiros e últimos 60 min do dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Comece e termine o expediente no mesmo horário. Cumpra essa semana.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Dia sem trabalho. Sem email, sem WhatsApp do trabalho. Faça algo só por prazer.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Avalie se precisa de afastamento médico ou troca de função.	<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

**« Cuido de mim » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não confunda burnout com preguiça — é exaustão neurobiológica real.
2. Não tente « só descansar no fim de semana » — burnout precisa de meses de reestruturação.
3. Não use café + álcool como muletas — disfarça e piora.
4. Não abandone tudo no impulso — planeje a saída, não fuja.
5. Não banque o multitarefa — o cérebro perde 40% de eficiência alternando contextos.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Crises de choro ou ataques de pânico no trabalho.
- Pensamentos de não querer mais viver.
- Sintomas físicos persistentes (dor torácica, taquicardia, hipertensão).
- Incapacidade de funcionar — você precisa de afastamento e psicoterapia.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MENTE & CORPO**  
**Burnout — O Segredo para Quebrar o Ciclo do Estresse**  
*Emily & Amelia Nagoski*  
Manual moderno baseado em neurociência.

**02** **CIÊNCIA**  
**Por Que Zebras Não Têm Úlceras**  
*Robert Sapolsky*  
A neurobiologia do estresse crônico.

**03** **MENTE & CORPO**  
**Quando o Corpo Diz Não**  
*Gabor Maté*  
Como o « não falado » vira adoecimento.

**04** **FILOSOFIA**  
**Em Busca de Sentido**  
*Viktor Frankl*  
Sentido como antídoto à exaustão.

**05** **MENTE & CORPO**  
**Trabalho Profundo**  
*Cal Newport*  
Foco como remédio à dispersão produtiva.

**06** **FILOSOFIA**  
**Meditações**  
*Marco Aurélio*  
Estoicismo: o dever sem perder a alma.

**07** **MENTE & CORPO**  
**Essencialismo**  
*Greg McKeown*  
Menos, mas melhor. Antídoto ao acúmulo de demandas.

**08** **CIÊNCIA**  
**The Body Keeps the Score**  
*Bessel van der Kolk*  
Trauma ocupacional acumulado.

# 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

**Ansiedade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Insônia — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Pânico — Que Pensamentos Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Cuido de mim** »