

D

# DEPRESSÃO

## QUE PENSAMENTOS TER?

*A noite é longa, mas o amanhecer já está a caminho.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Depressão? Marque com sua caneta.

1. Você acorda cansado mesmo dormindo o tempo todo?  sim  não

2. Perdeu o prazer em coisas que antes amava?  sim  não

3. Tem cancelado compromissos sociais sistematicamente?  sim  não

4. Costuma se sentir um peso para os outros?  sim  não

5. Tem dificuldade de tomar decisões simples (o que vestir, o que comer)?  sim  não

6. Pensa no passado com remorso constante?  sim  não

7. Tem pensamentos de que seria melhor sumir ou não existir?  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 Identidade de « deprimido »

Vira quem você é, não algo que você atravessa. O cérebro sustenta a história.

## 02 Inutilidade radical

« Não sirvo para nada. Ninguém precisa de mim. »  
Mentira que parece verdade.

## 03 Isolamento progressivo

Cancela compromissos. Para de responder. Cada não-saída aprofunda o buraco.

## 04 Ruminação do passado

Revisa erros, mágoas, perdas. A mente fica no que dói, evita o presente.

## 05 Apatia ao prazer

O que dava alegria perde sentido. Anedonia — o sistema dopaminérgico desligou.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Volto a brilhar**

A luz não apagou — só foi coberta. Cada pequena ação a descobre. Hoje brilho um pouquinho mais.

**02**

## **Faço antes de sentir vontade**

Vontade vem depois da ação, não antes. Levanto, banho, ando, aí a vontade aparece.

**03**

## **Sou útil mesmo doente**

Minha existência tem valor. Não preciso produzir para merecer. Estou aqui — basta.

**04**

## **Aceito ajuda sem culpa**

Tomar remédio, ir ao psiquiatra, terapia, pedir colo. Receber é tão sagrado quanto dar.

**05**

## **Sentido importa mais que prazer**

Faço o que tem sentido, mesmo sem sentir prazer. O prazer volta — o sentido sustenta.

## A FRASE QUE CURA

« Sou útil e eu me amo agora »

*A noite é longa, mas o amanhecer já está a caminho.*

## 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

*“Fiquei 2 anos sem sair de casa. Comecei com a frase e o sol da manhã. Não foi mágica — foi disciplina pequena, todo dia. Em 6 meses voltei a trabalhar. « Volto a Brilhar » virou minha promessa diária para mim mesma. E cumpri.”*

— P.M., 38 anos — paciente Dr. PIN

« Sou útil e eu me amo agora »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Ativação comportamental (Jacobson, Washington)**

Ação antes do humor melhora depressão tanto quanto antidepressivo em casos leves a moderados.

## **02. Inflamação e depressão (Maes, Miller)**

Depressão tem componente inflamatório. Caminhada, sol, ômega-3 baixam inflamação e humor melhora.

## **03. Default Mode Network hiperativo**

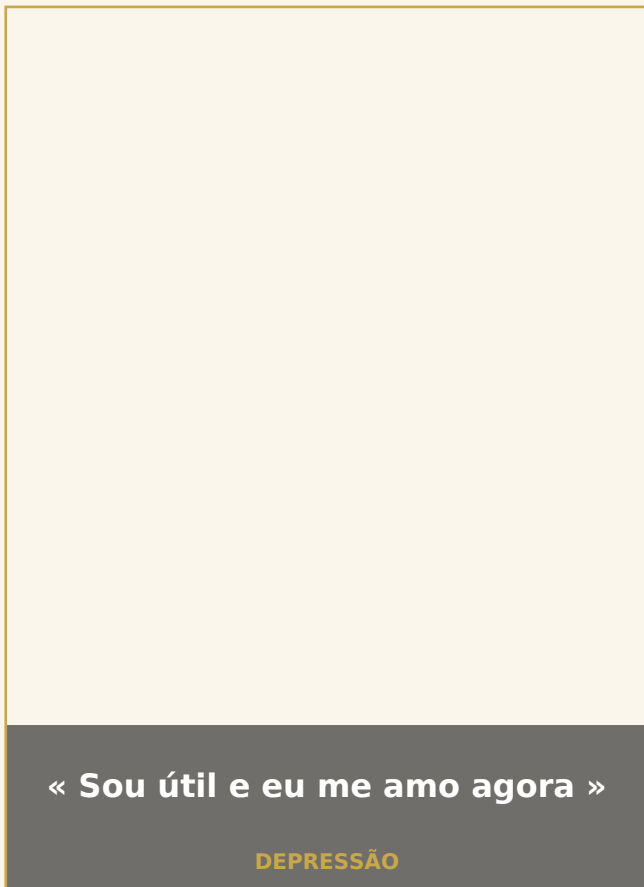
Ruminação é DMN sem freio. Mindfulness e exercício reduzem DMN em 8 semanas (estudo Yale).

## **04. Propósito reduz mortalidade (Hill, Carleton)**

Quem tem sentido tem 15% menos risco de morte por qualquer causa. Sentido é remédio biológico.

# Âncora Visual — Casa

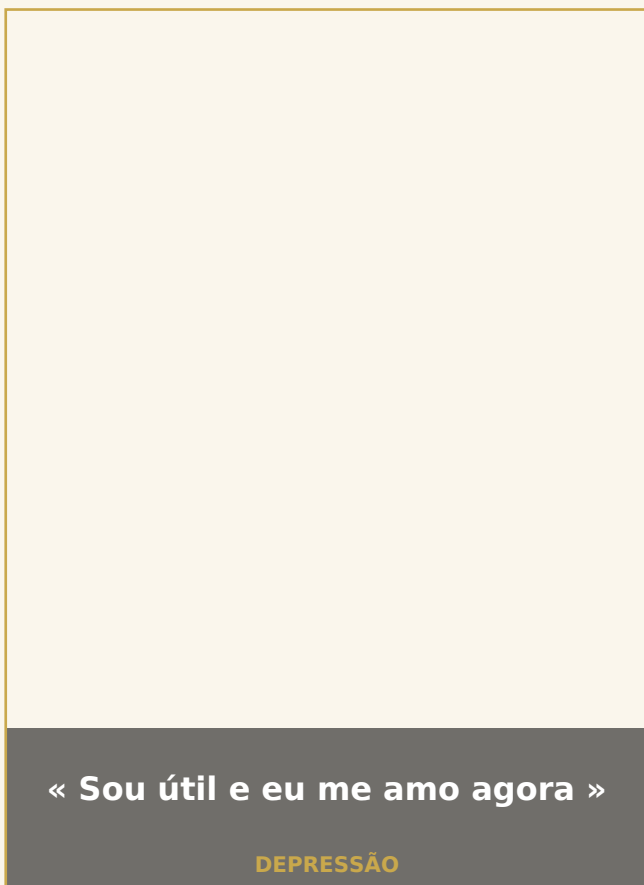
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Sou útil e eu me amo agora* »



## LOUSA DO BANHO

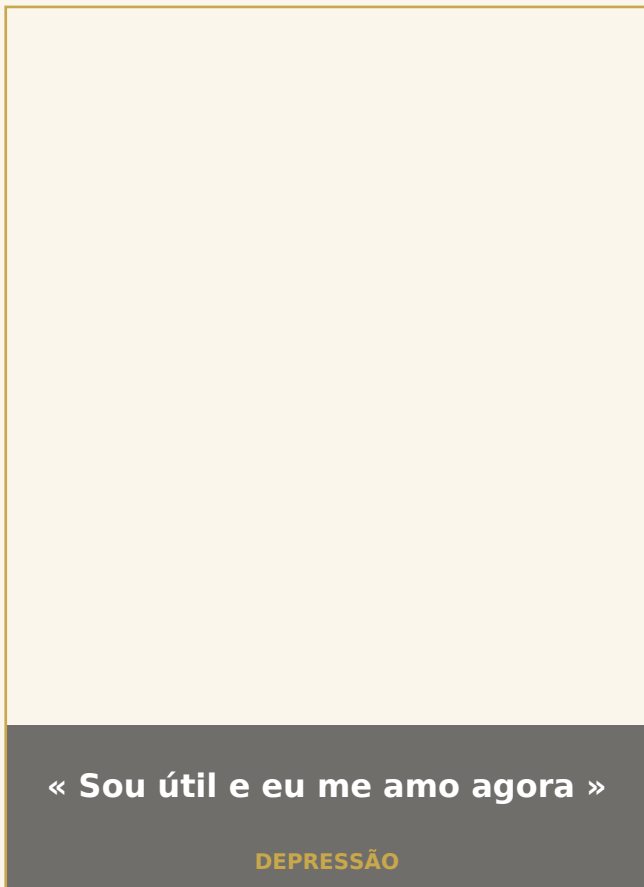
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Sou útil e eu me amo agora* »

« *Sou útil e eu me amo 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.**

« *Sou útil e eu me amo agora* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Sou útil e eu me amo agora* »

« *Sou útil e eu me amo agora* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Volto a Brilhar » dez vezes — escrever já é vitória hoje.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Tome banho de manhã, mesmo sem vontade. Cante a frase no chuveiro.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Saia 10 minutos ao sol — sol é antidepressivo grátis (vit. D + serotonina).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Mande mensagem para 1 pessoa que te ama. Só « Oi, lembrei de você ».	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Faça 1 coisa pequena pelos outros (varrer, ajudar idoso, mensagem boa).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhe 20 min ao ar livre repetindo « Volto a Brilhar » a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia este ebook. Anote 1 coisa que mudou. Marque consulta se ainda não tem.	<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

**« Sou útil e eu me amo agora » — repita até virar você.**

« Sou útil e eu me amo agora »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não pare antidepressivo por conta própria — só reduz com psiquiatra ao longo de meses.
2. Não fique trancado em quarto escuro — luz solar é remédio, ative cortinas.
3. Não consuma só conteúdo triste (filme, música, podcast) — alimenta o estado.
4. Não tente « pensar positivo » à força — comece pela ação, o pensamento vem.
5. Não esconda o que sente do psiquiatra — verdade dá medicação certa.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Pensamento de se machucar ou se matar — vá ao pronto-socorro psiquiátrico hoje (CVV 188).
- Não conseguir levantar da cama por mais de 3 dias seguidos.
- Parar de comer ou comer compulsivamente há mais de 1 semana.
- Sintomas que duram mais de 2 semanas sem melhora.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 FILOSOFIA

### Em Busca de Sentido

*Viktor Frankl*

Sentido salva quando prazer não chega.

## 02 MENTE & CORPO

### O Demônio do Meio-Dia

*Andrew Solomon*

Atlas da depressão por quem viveu.

## 03 MEDICINA

### Feeling Good

*David Burns*

Manual prático de TCC para depressão.

## 04 CIÊNCIA

### O Cérebro que se Transforma

*Norman Doidge*

Neuroplasticidade — depressão é reversível.

## 05 MENTE & CORPO

### Quando o Corpo Diz Não

*Gabor Maté*

Depressão como pedido de socorro do corpo.

## 06 FILOSOFIA

### Bíblia (Salmos)

*Vários*

Salmos 42, 88, 91 — Davi também atravessou o vale.

## 07 FILOSOFIA

### A Liberdade Possível

*Mario Sergio Cortella*

Filosofia prática para sair do escuro.

## 08 HÁBITOS

### Activate Your Brain

*Scott Halford*

Ação ativa o circuito de recompensa.

# 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

**Insônia — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Burnout — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Luto — 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.

« *Sou útil e eu me amo agora* »