

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DA DOR & REUMATOLOGIA

D

DOR CRÔNICA

QUE PENSAMENTOS TER?

Dor não é fraqueza. É linguagem. E quando dura muito, é a vida pedindo escuta.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Dor Crônica? Marque com sua caneta.

1. Tem dor há mais de 3 meses na mesma região? sim não

2. A dor atrapalha sono, trabalho ou humor? sim não

3. Toma analgésico mais de 3x por semana? sim não

4. Parou de fazer atividades que gostava por causa da dor? sim não

5. Já fez fisioterapia regular nos últimos 6 meses? sim não

6. Sente-se incompreendido pela família e pelos médicos? sim não

7. Acredita que « não tem mais o que fazer »? 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 de analgésico e anti-inflamatório

Tarja por anos sem investigar — esconde sintoma, machuca rim e estômago.

02 Acredita que « é da idade »

Aceita a dor como destino. Não é. Dor crônica tem tratamento.

03 Para de se movimentar

Sedentarismo piora a dor. Músculo atrofia, fáscia engessa.

04 Não fala da dor com ninguém

Sofre calado para « não chatear ». Isolamento aumenta percepção dolorosa.

05 Recusa fisioterapia, terapia, acupuntura

Quer comprimido mágico. A dor crônica responde a tratamento multimodal.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Trato dor crônica como doença, não como sintoma

Procuro médico da dor. Mapeio causa, intensidade e impacto.

02

Movimento controlado todo dia

Pilates, hidroterapia, caminhada. Movimento é analgésico natural.

03

Faço acompanhamento psicológico

Terapia cognitivo-comportamental tem evidência sólida para dor crônica.

04

Trato sono e ansiedade junto

Dor, sono ruim e ansiedade se alimentam. Tratar os três muda o jogo.

05

Aceito apoio sem culpa

Pedir ajuda é parte da cura. Mereço ser cuidado.

A FRASE QUE CURA

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio »

Dor não é fraqueza. É linguagem. E quando dura muito, é a vida pedindo escuta.

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

“Dor lombar há 12 anos, vivia de tramadol e diclofenaco. Médico da dor montou plano: fisio 3x/semana, TCC, sono, exercício. Tirei opioide em 4 meses. A dor caiu de 8 para 3. O mantra « Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio » me tirou da vergonha de pedir ajuda. Hoje volto a brincar com meus filhos no chão.”

— L.S., 52 anos — paciente Dr. PIN

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Tratamento multimodal supera fármaco isolado em dor crônica

Kamper et al., Cochrane 2014.

02. Exercício gradual reduz dor lombar crônica

Hayden et al., Cochrane 2021.

03. TCC reduz incapacidade em dor crônica

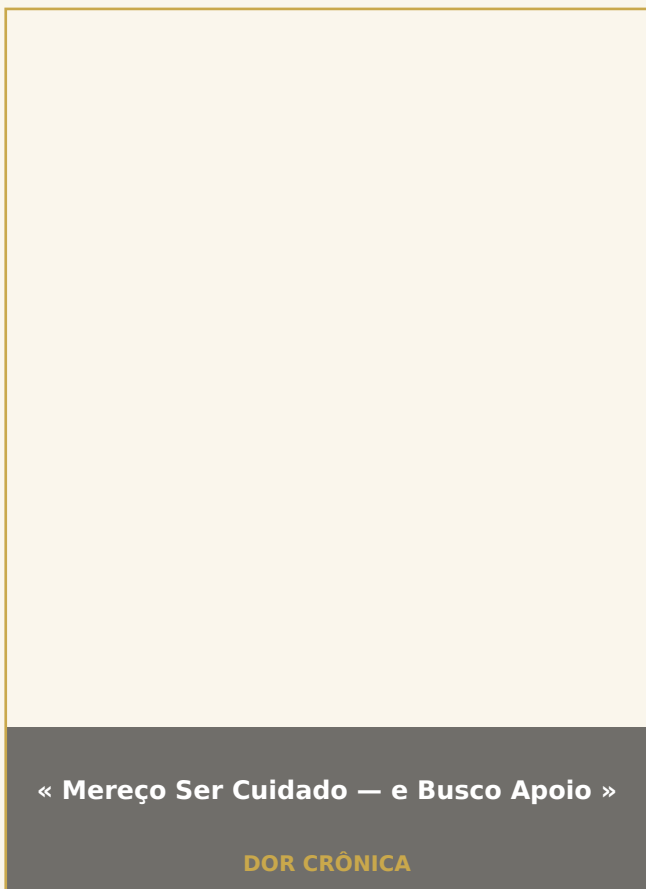
Williams et al., Cochrane 2020.

04. Opioide crônico aumenta sensibilidade dolorosa (hiperalgesia)

Lee et al., Pain Physician.

Âncora Visual — Casa

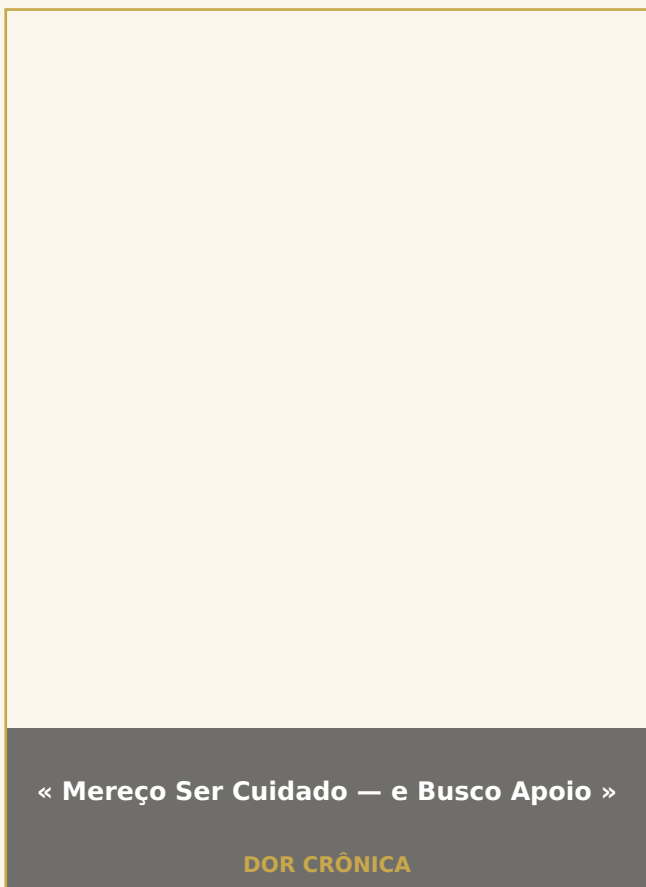
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio »



LOUSA DO BANHO

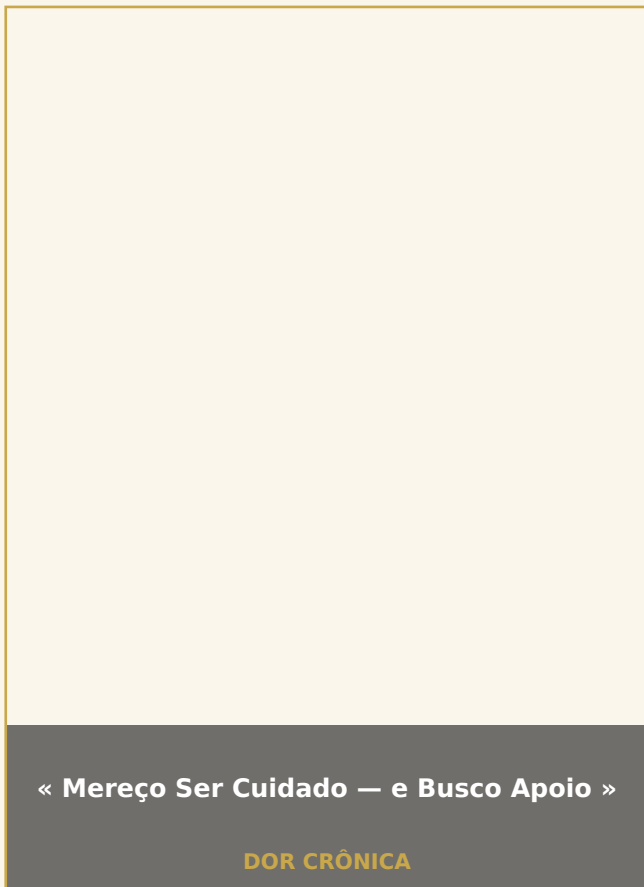
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio »

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio »

Âncora Visual — Dia a Dia

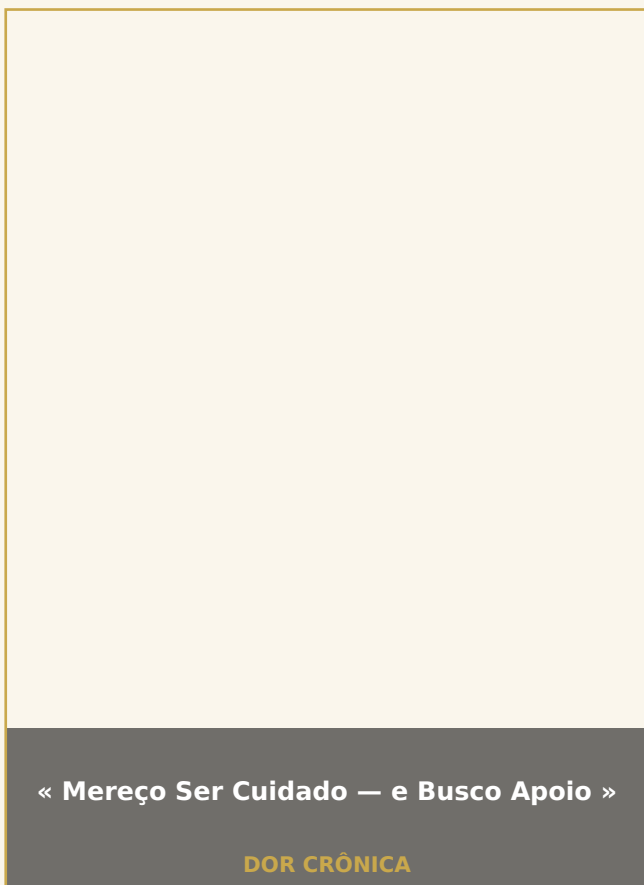
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio* »



FRASE NO CARRO

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

« *Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio* »

« *Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio » dez vezes. Faça um diário de dor: hora, intensidade 0-10, gatilho.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Caminhada leve 20 min. Movimento gradual reduz hipersensibilidade central.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Marque consulta com médico da dor ou reumatologista. Leve seu diário.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Inicie 10 min de respiração diafragmática 2x ao dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Fale com 1 pessoa de confiança sobre a sua dor — pedindo escuta, não solução.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Aplique calor local 20 min. Combine alongamento suave.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque fisio e terapia para começar nas próximas 2 semanas.	<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

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio » — repita até virar você.

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use opioide forte fora de orientação especializada — risco de dependência e hiperalgesia.
2. Não tome AINE diariamente — risco renal, gástrico e cardiovascular.
3. Não imobilize. Repouso prolongado piora dor crônica.
4. Não acredite em cura milagrosa de internet — fuja de quem promete « zero dor em 7 dias ».
5. Não isole. Solidão amplifica dor.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor que acorda à noite + perda de peso ou febre.
- Dor com fraqueza progressiva, perda de força ou perda de controle esfinteriano (emergência).
- Dor torácica nova ou em mudança de padrão.
- Pensamentos de desistência ou ideação suicida — emergência.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MENTE & CORPO**
The Body Keeps the Score
Bessel van der Kolk
Como trauma vive no corpo como dor.

02 **CIÊNCIA**
Explain Pain
Butler & Moseley
Neurociência da dor crônica em linguagem clara.

03 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Estresse, cortisol e dor.

04 **MEDICINA**
Outlive
Peter Attia
Saúde musculoesquelética como longevidade.

05 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits
James Clear
Pequenos hábitos para regular a dor.

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

Dor nas Costas — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Fibromialgia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Pensamentos Ter?



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

« Mereço Ser Cuidado — e Busco Apoio »