

# D

# DOR NAS COSTAS

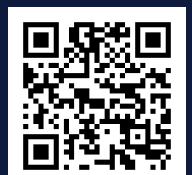
## QUE PENSAMENTOS TER?

*A coluna é o eixo. Quando dói, costuma ser um peso que você decidiu carregar sozinho.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Dor nas Costas? Marque com sua caneta.

1. Tem dor lombar ou cervical há mais de 3 meses?  sim  não

2. Passa mais de 6h por dia sentado?  sim  não

3. Não faz fortalecimento muscular regular?  sim  não

4. Levanta peso sem técnica?  sim  não

5. Usa colchão velho ou cadeira ruim?  sim  não

6. Acorda mais dolorido do que dormiu?  sim  não

7. Sente que carrega « o mundo nas costas »?  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 Para de se mexer

Repouso prolongado atrofia músculo paravertebral e cronifica a dor.

## 02 Faz exame de imagem a cada crise

RM mostra « hérnia » em 60% dos assintomáticos. Imagem não é diagnóstico isolado.

## 03 Cirurgia como primeira opção

85% das dores lombares melhoram sem bisturi. Cirurgia é última escolha.

## 04 Senta torto e mexe celular o dia todo

Postura ruim + tela = cervicalgia e dorsalgia em escalada.

## 05 Carrega problemas dos outros nas costas

Filho, sogra, dívida, chefe. A coluna é o GPS do que você não delega.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Faço fortalecimento de core e glúteos

Pilates ou musculação 3×/semana. Coluna pede músculo, não medalha de mártir.

**02**

## Mantenho movimento mesmo com dor leve

Caminhar, alongar e respirar é melhor do que cama.

**03**

## Cuido da ergonomia real

Tela na altura dos olhos, pés no chão, lombar apoiada, pausa a cada 50 min.

**04**

## Trato a hérnia só com bons critérios

Cirurgia apenas com déficit neurológico ou dor refratária por mais de 6 semanas.

**05**

## Aprendo a delegar

Distribuo o peso da vida. Família, equipe, terapia. Não carrego sozinho.

## A FRASE QUE CURA

« Busco apoio e me liberto do passado »

*A coluna é o eixo. Quando dói, costuma ser um peso que você decidiu carregar sozinho.*

## 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

*“20 anos de dor lombar, 3 RMs com hérnia, 2 ortopedistas indicaram cirurgia. Procurei fisiatra que pediu para tentar 12 semanas de fisio + core. Em 4 meses: dor 9 caiu para 2. Continuo treinando 3x/semana. O mantra « Busco Apoio » me ensinou a dividir o peso real e simbólico que eu carregava.”*

— A.G., 47 anos — paciente Dr. PIN

« Busco apoio e me liberto do passado »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Exercício é a intervenção mais eficaz em dor lombar crônica**

Cochrane 2021, Hayden et al.

## **02. 60% dos assintomáticos têm hérnia em RM**

Brinjikji et al., AJNR — imagem isolada não decide cirurgia.

## **03. Cirurgia eletiva de hérnia tem resultados similares ao tratamento conservador**

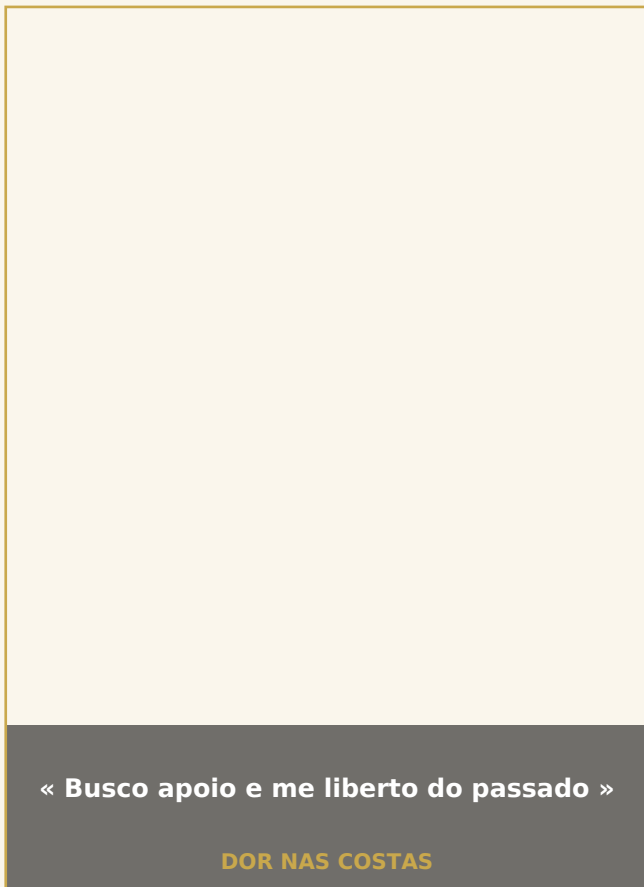
SPORT trial.

## **04. Treino de força do core reduz recorrência**

Saragiotto et al., Cochrane.

# Âncora Visual — Casa

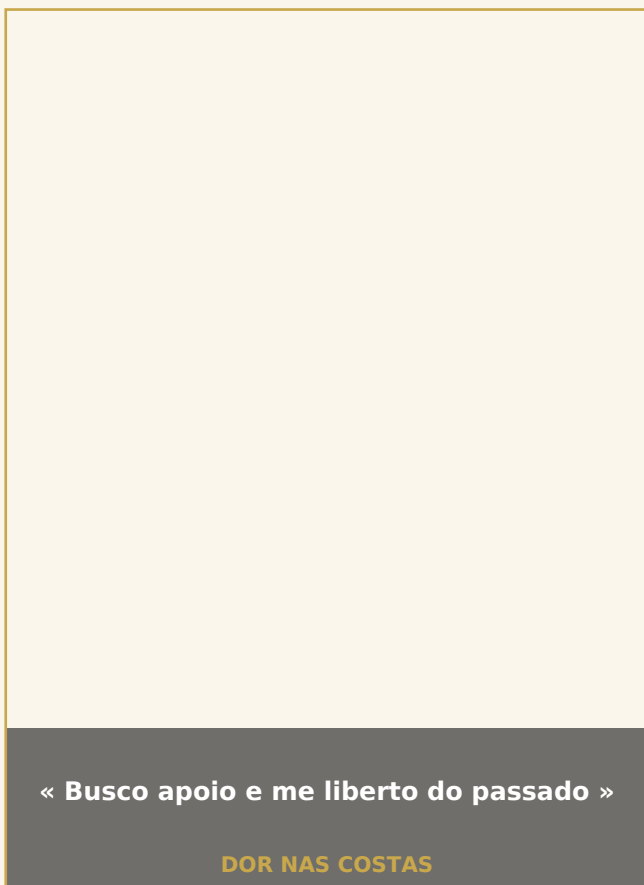
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Busco apoio e me liberto do passado* »



## LOUSA DO BANHO

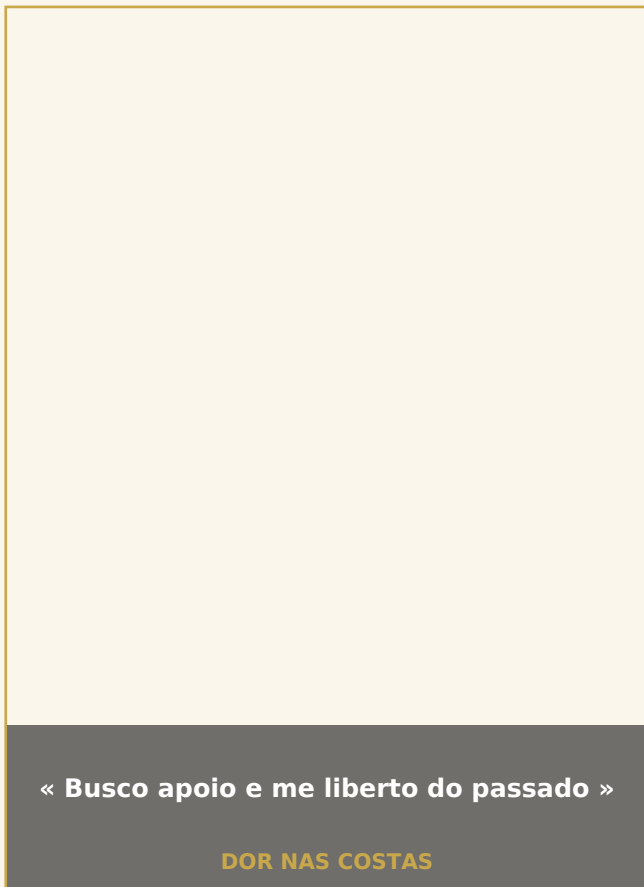
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Busco apoio e me liberto do passado* »

« *Busco apoio e me liberto do passado* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

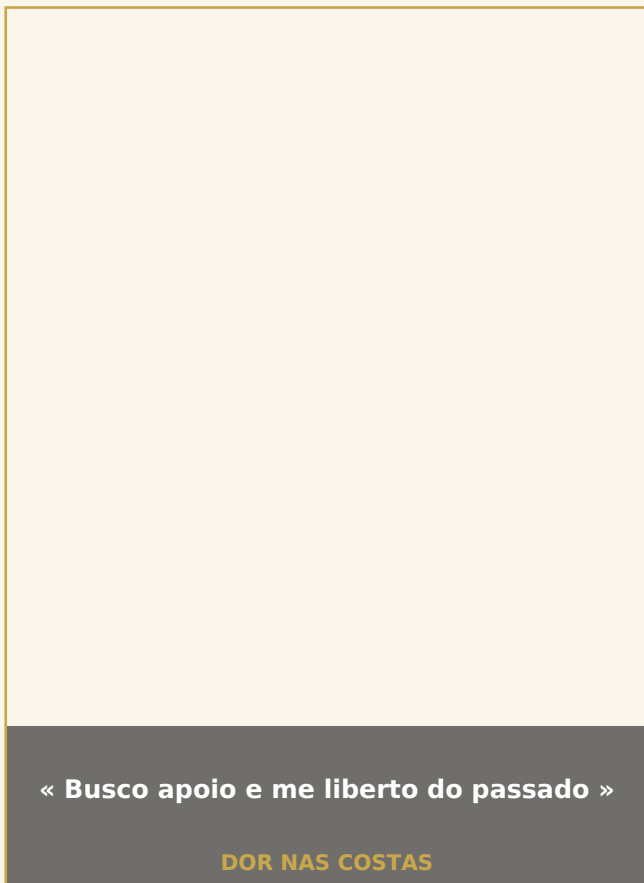
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Busco apoio e me liberto do passado »



## FRASE NO CARRO

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

« Busco apoio e me liberto do passado »

« Busco apoio e me liberto do passado »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Busco Apoio — e Confio na Evolução da Vida » dez vezes. Liste 3 « pesos » que você pode delegar.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Caminhe 30 min. Sem celular na mão. Postura ereta, ombros relaxados.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Faça 10 min de alongamento posterior + ativação de core. Vídeos guiados servem.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Ajuste ergonomia da estação de trabalho. Tela na altura dos olhos. Pés no chão.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Marque pilates, musculação ou fisioterapia. Comece na semana seguinte.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Delegue 1 tarefa real. Sem culpa, sem revisar 3 vezes.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Avalie colchão e travesseiro — troca se tem mais de 8 anos.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Busco apoio e me liberto do passado »

# 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

**« Busco apoio e me liberto do passado » — repita até virar você.**

**« Busco apoio e me liberto do passado »**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não fique de cama mais de 48h — repouso longo piora dor lombar.
2. Não opere « hérnia » sem segunda opinião — imagem com hérnia + dor não é indicação isolada.
3. Não puxe peso travado de bermuda no chão sem técnica.
4. Não use cinta lombar como rotina — atrofia musculatura estabilizadora.
5. Não confie em quem promete « 1 sessão e zera a dor ».

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor com perda de força, dormência intensa ou perda de controle de bexiga/intestino — emergência.
- Dor lombar com febre, perda de peso ou histórico de câncer.
- Dor após trauma significativo.
- Dor noturna que não alivia em nenhuma posição.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MENTE & CORPO**  
**Healing Back Pain**

*John Sarno*

Componente emocional da dor lombar — leitura provocativa.

**02** **MEDICINA**  
**Back Mechanic**

*Stuart McGill*

Mecânica da coluna explicada por referência mundial.

**03** **CIÊNCIA**  
**Explain Pain**

*Butler & Moseley*

Neurociência da dor crônica.

**04** **MEDICINA**  
**Outlive**

*Peter Attia*

Força, mobilidade e longevidade.

**05** **MENTE & CORPO**  
**The Body Keeps the Score**

*Bessel van der Kolk*

Como o corpo guarda o que a mente cala.

**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 Crônica — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Osteoporose — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Estresse — Que Pensamentos  
Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Sarcopenia — 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.

« **Busco apoio e me liberto do passado** »