

D

DPOC

QUE PENSAMENTOS TER?

O pulmão lembra cada cigarro. E também lembra cada respiração consciente.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em DPOC? Marque com sua caneta.

1. Sente falta de ar para atividades simples (subir escada, vestir-se)? sim não

2. Tem tosse com catarro a maioria dos dias? sim não

3. Já fumou mais de 10 anos ou trabalhou em ambiente com poeira? sim não

4. Tem chiado no peito ao caminhar? sim não

5. Teve duas ou mais bronquites no último ano? sim não

6. Sabe se já fez espirometria? sim não

7. Mantém o cigarro mesmo após o diagnóstico? 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 Continua fumando dizendo « tarde demais »

Acha que parar não muda mais nada — quando é a única coisa que muda tudo.

02 Vive com falta de ar e acha normal

« É da idade ». Não é. É DPOC progredindo silenciosamente.

03 Toma bombinha só na crise

Não usa preventivo. Cada infecção destrói mais alvéolo.

04 Recusa vacinação

Pneumonia em DPOC é evento que pode tirar a vida.

05 Para de andar « porque cansa »

Quanto menos se mexe, mais perde fôlego. Sedentarismo acelera o curso.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Parei de fumar — hoje

Cada dia sem cigarro reduz declínio pulmonar. Nunca é tarde.

02

Uso a bombinha como prescrita

Preventiva todo dia + alívio na crise. Técnica certa: espaçador ajuda.

03

Vacino tudo: gripe, COVID, pneumococo

Anualmente. Reduz internações e mortes.

04

Faço reabilitação pulmonar

Programa supervisionado: exercício + educação + respiração. Melhora qualidade de vida.

05

Cuido da nutrição

Magreza piora prognóstico. Proteína e calorias adequadas.

A FRASE QUE CURA

« É seguro viver »

O pulmão lembra cada cigarro. E também lembra cada respiração consciente.

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

“67 anos, fumava há 45. Acordava sem fôlego para escovar dente. Parei de fumar com adesivo + bupropiona + grupo de apoio. Comecei reabilitação pulmonar + bombinha certa + vacinas. 1 ano depois: subo 2 lances de escada, durmo melhor, não internei. O mantra « Cada Respiração Conta e Eu Cuido Dela » substituiu o cigarro.”

— J.O., 67 anos — paciente Dr. PIN

« É seguro viver »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Parar de fumar reduz declínio do VEF1 pela metade

Lung Health Study — efeito mantido por décadas.

02. Reabilitação pulmonar reduz dispneia e mortalidade

McCarthy, Cochrane — efeito sustentado.

03. Vacina anti-pneumocócica reduz internação 30%

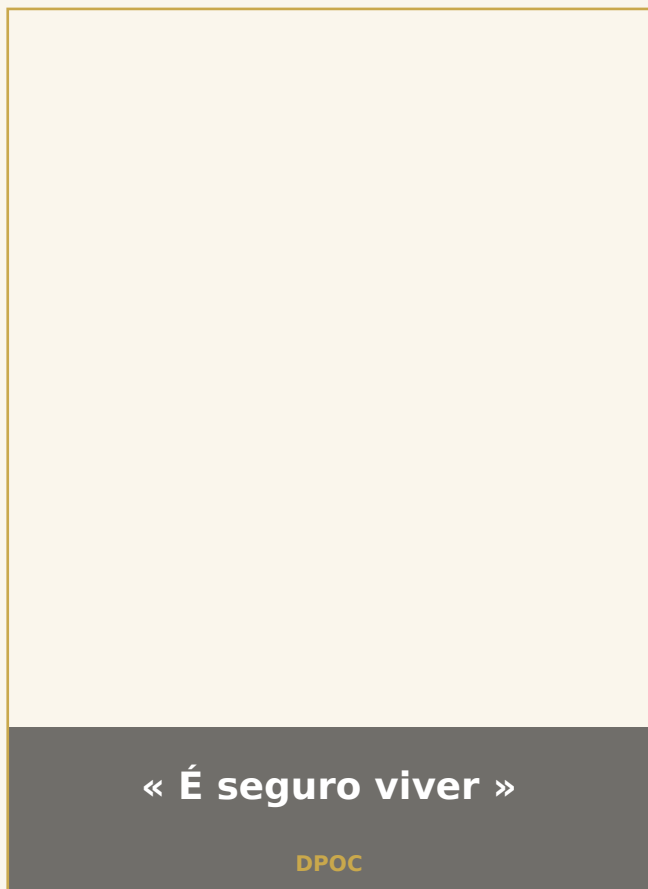
Estudos populacionais robustos em DPOC.

04. Broncodilatador de longa ação reduz exacerbação 25%

Tashkin et al., UPLIFT trial.

Âncora Visual — Casa

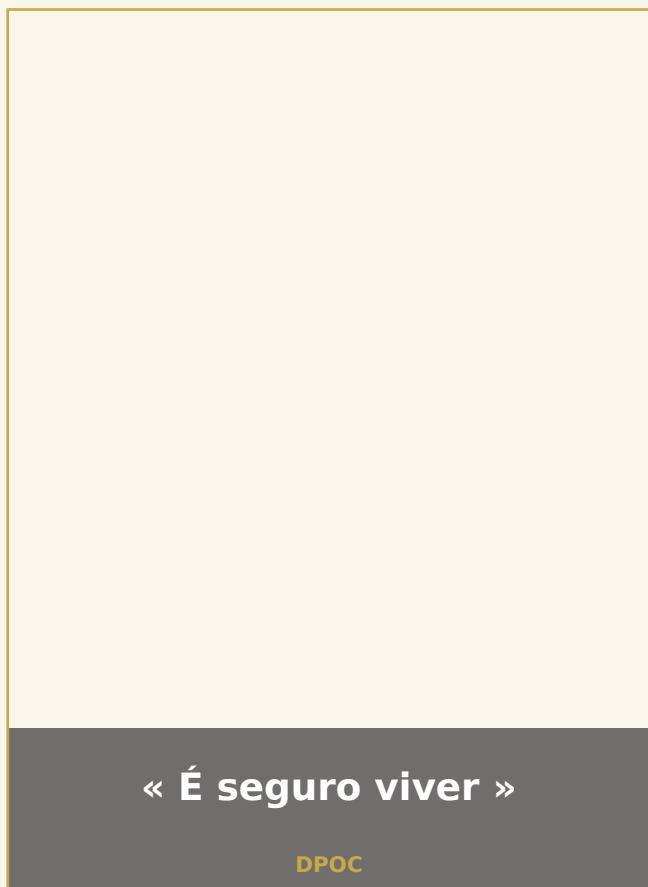
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« É seguro viver »



LOUSA DO BANHO

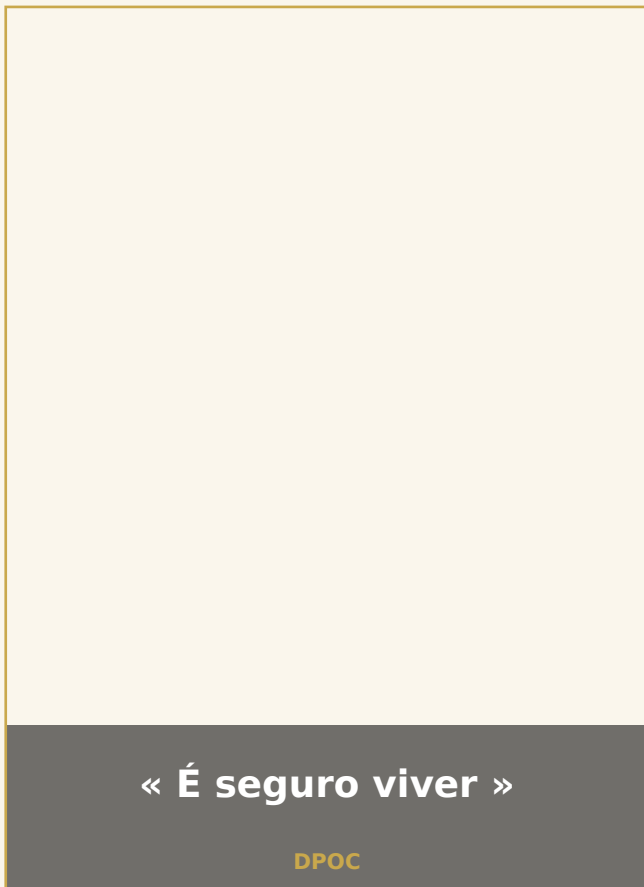
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« É seguro viver »

« É seguro viver »

Âncora Visual — Dia a Dia

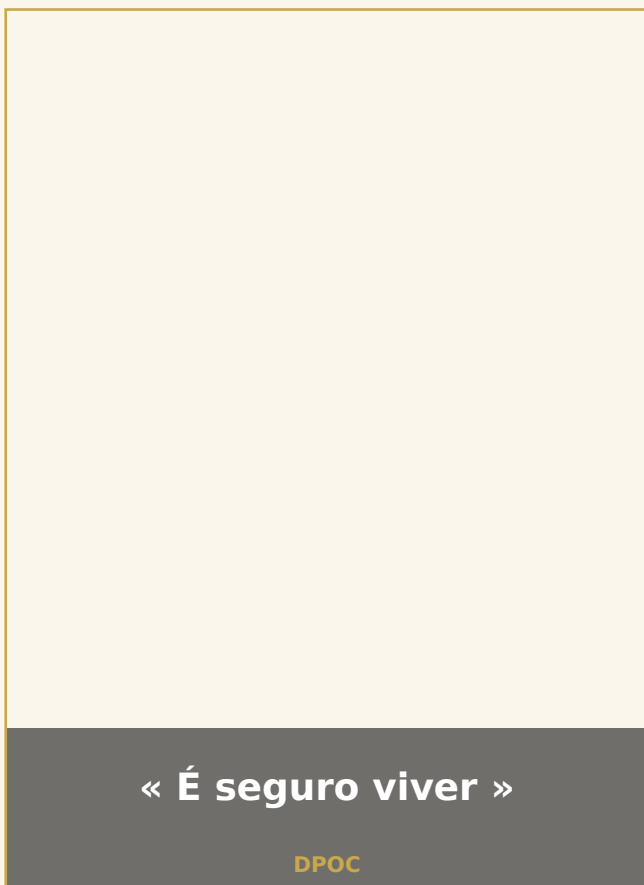
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



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 « Cada Respiração Conta e Eu Cuido Dela » dez vezes. Decisão: parar de fumar HOJE. Procure ajuda — adesivo, bupropiona, vareniclina.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Pratique respiração com lábios franzidos: inspira nariz 2s, expira boca 4s, dez vezes.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Use a bombinha preventiva no horário certo. Confira a técnica com farmacêutico ou enfermeiro.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada de 10-20 min, no seu ritmo. Pare se precisar, retome em 2 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Vacine-se: gripe anual + pneumocócica + COVID. Sem hesitar.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Coma proteína em todas as refeições. Inclua azeite, oleaginosa, ovo.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque reabilitação pulmonar com pneumologista.	<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 fume nem perto de fumante — fumo passivo também ataca pulmão doente.
2. Não pule a bombinha preventiva por « me sinto bem » — DPOC piora silenciosa.
3. Não tome antibiótico por conta própria — escarro escuro nem sempre é infecção.
4. Não use sedativo sem prescrição — pode deprimir respiração.
5. Não recuse oxigênio quando indicado — prolonga vida em hipoxemia crônica.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Falta de ar súbita ou pior do que o usual.
- Catarro purulento (amarelo-esverdeado) com febre.
- Lábios ou unhas roxos — cianose, urgência.
- Confusão mental nova ou sonolência diurna excessiva.

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

Por que respirar bem é remédio.

02 MENTE & CORPO The Oxygen Advantage

Patrick McKeown

Técnica Buteyko aplicada à doença pulmonar.

03 MEDICINA Smoke Free in 30 Days

Daniel Seidman

Plano clínico para parar de fumar.

04 MENTE & CORPO Atomic Habits

James Clear

Construir o hábito de parar.

05 FILOSOFIA Meditações

Marco Aurélio

Aceitar o passado, agir no presente.

06 CIÊNCIA Como Não Morrer

Michael Greger

Nutrição que melhora função pulmonar.

07 MEDICINA Outlive

Peter Attia

VO2máx e longevidade respiratória.

08 FILOSOFIA Cartas a Lucílio

Sêneca

Cuidar do hoje quando o ontem feriu.

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

Asma — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Apneia do Sono — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Infarto-prevenção — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



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

« É seguro viver »