

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NEUROLOGIA

E

ENXAQUECA

QUE PENSAMENTOS TER?

A dor pede pausa. O corpo grita o que a boca cala.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Enxaqueca? Marque com sua caneta.

1. Você tem dor de cabeça mais de 4 dias por mês? sim não

2. A dor é latejante, geralmente de um lado só? sim não

3. Náusea, sensibilidade à luz ou som acompanham a dor? sim não

4. Já precisou faltar trabalho ou cancelar compromisso por enxaqueca? sim não

5. Identifica algum gatilho (vinho, queijo, menstruação, estresse)? sim não

6. Toma analgésico mais de 10 dias por mês? sim não

7. Acorda com dor de cabeça? 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 Empurra a dor com tudo

Toma remédio e segue trabalhando. Ignora os sinais até desabar de cama 2 dias.

02 Vive em tensão constante

Mandíbula travada, ombros nas orelhas, testa franzida — postura de quem espera um soco.

03 Pula refeições

Hipoglicemia é gatilho clássico — e o perfeccionista esquece de comer.

04 Vive irritado em silêncio

Engole a raiva para « não criar caso ». A enxaqueca é o grito que a boca não dá.

05 Dorme mal e tarde

Privação de sono e ritmo irregular disparam crise no dia seguinte.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Solto o aperto antes de doer

Aos primeiros sinais — aura, rigidez de nuca, foto-sensibilidade — paro, hidrato, respiro.

02

Crio rotina de previsibilidade

Mesmo horário de comer, dormir, acordar. O cérebro com enxaqueca odeia surpresas.

03

Falo a verdade no momento certo

Digo « não », digo « chega », digo « preciso de pausa » — antes da cabeça falar por mim.

04

Identifico meus gatilhos

Tenho um diário: vinho, queijo amarelo, jejum, menstruação, estresse — sei o que dispara meu cérebro.

05

Movimento é remédio leve

Caminhada aeróbica 30 min, 4x semana, reduz crises em 40% (estudo NEJM).

A FRASE QUE CURA

« Busco a Paz »

A dor pede pausa. O corpo grita o que a boca cala.

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

“Tinha enxaqueca 12 dias por mês. Vivia com triptano. Depois de 60 dias com « Solto o Aperto » + diário + caminhada, baixei para 3 dias/mês. Identifiquei que vinho tinto + estresse de sexta era meu maior gatilho. Hoje vivo de verdade.”

— P.S., 38 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Hiperexcitabilidade cortical

O cérebro do migranoso processa estímulos sem o filtro normal. Treinar previsibilidade reduz crises.

02. CGRP — a molécula da dor

Peptídeo liberado durante a crise. Anti-CGRP (gepantes, anticorpos) revolucionou o tratamento.

03. Magnésio reduz frequência

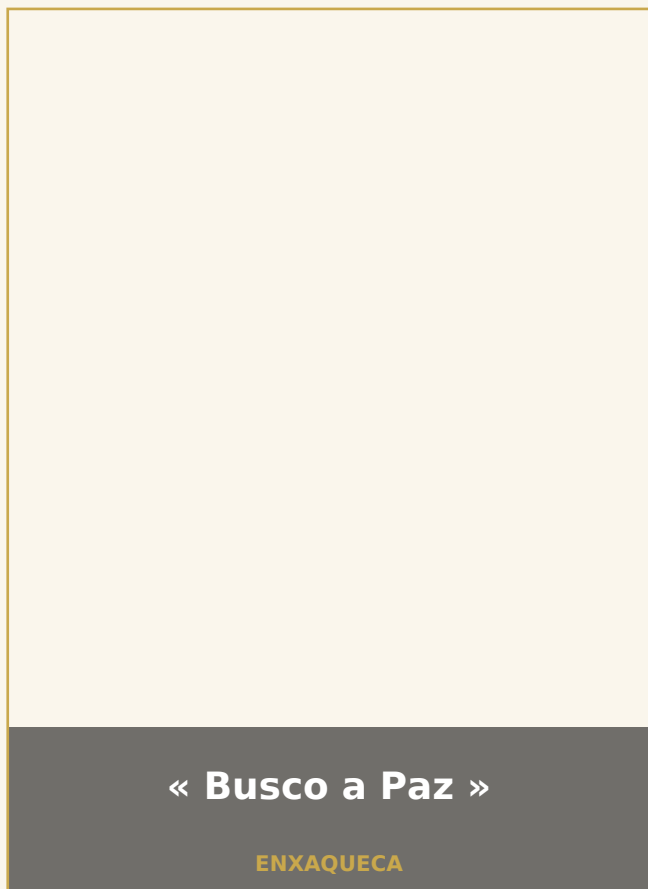
400-600mg/dia de magnésio quelato reduz crises em 41% (estudo Headache, 2018).

04. Sono regular > sono longo

Dormir e acordar no mesmo horário vale mais que dormir 10h aos sábados.

Âncora Visual — Casa

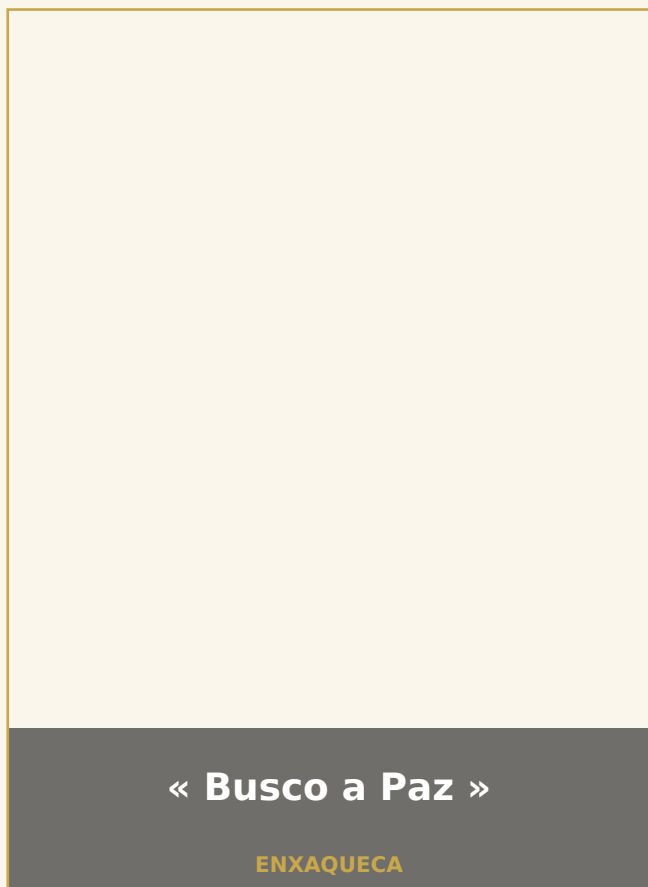
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Busco a Paz »



LOUSA DO BANHO

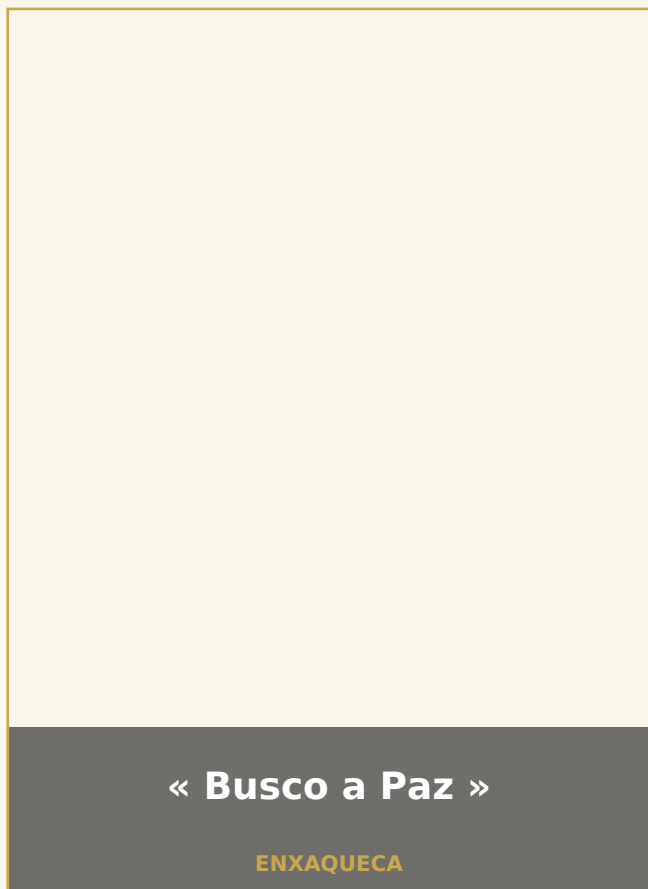
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Busco a Paz »

« Busco a Paz »

Âncora Visual — Dia a Dia

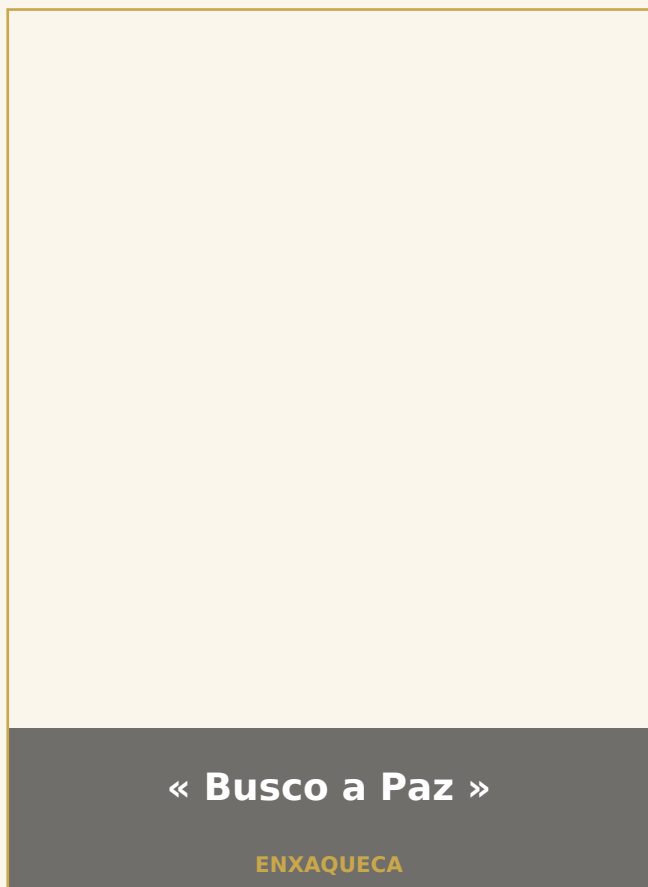
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Busco a Paz* »



FRASE NO CARRO

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

« *Busco a Paz* »

« *Busco a Paz* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Solto o Aperto » dez vezes. Identifique onde você travou hoje (mandíbula, ombro, testa).	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Comece o diário de enxaqueca: anote sono, comida, hidratação, estresse e dor de 0 a 10.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Beba 2,5L de água ao longo do dia. Repita o mantra a cada copo.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada aeróbica 30 min — frequência cardíaca em torno de 130. Sem celular.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Pratique relaxamento da mandíbula: massagem, alongamento, contraste quente/frio por 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Identifique 1 gatilho recorrente do seu diário e elimine por 30 dias.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque consulta com neurologista se as crises não cederem.	<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

« Busco a Paz » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não tome analgésico todo dia — cefaleia por uso excessivo é piorada por isso (CIA: cefaleia induzida por analgésico).
- 2.** Não force a luz ou som durante crise — apague o quarto, use tampão e silêncio.
- 3.** Não pule refeição — leve banana ou castanha na bolsa.
- 4.** Não banque o herói — falte trabalho 1 dia para evitar 3 perdidos.
- 5.** Não confunda enxaqueca com sinusite — quase toda « sinusite » sem febre é enxaqueca.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Pior dor de cabeça da vida, súbita (« thunderclap »).
- Dor com febre, rigidez de nuca ou alteração de consciência.
- Dor associada a fraqueza, alteração visual ou fala enrolada.
- Mudança brusca no padrão da dor após os 50 anos.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA** **Enxaqueca**

Oliver Sacks

O clássico — descrição rica da experiência neurológica.

02 **CIÊNCIA** **Por Que Zebras Não Têm Úlceras**

Robert Sapolsky

Estresse crônico como gatilho universal.

03 **MENTE & CORPO** **Quando o Corpo Diz Não**

Gabor Maté

Como emoções represadas viram dor física.

04 **CIÊNCIA** **O Cérebro que se Transforma**

Norman Doidge

Neuroplasticidade aplicada à dor crônica.

05 **MEDICINA** **The Migraine Brain**

Carolyn Bernstein

Manual prático de Harvard sobre enxaqueca.

06 **MENTE & CORPO** **Mindfulness para a Dor**

Vidyamala Burch

Protocolo MBPM validado para dor crônica.

07 **FILOSOFIA** **Meditações**

Marco Aurélio

Aceitar a dor sem ser tomado por ela.

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

Bessel van der Kolk

Trauma e dor crônica — o corpo guarda tudo.

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

Fibromialgia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Busco a Paz »