

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO COMPORTAMENTO & CARDIOLOGIA

E

ESTRESSE

QUE PENSAMENTOS TER?

O estresse curto salva. O estresse longo mata — e é você quem decide qual dos dois mora em você.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Estresse? Marque com sua caneta.

1. Acorda cansado mesmo dormindo? sim não

2. Sente o coração disparar sem motivo? sim não

3. Tem ranger de dentes, dor cervical ou maxilar? sim não

4. Esqueceu de tomar água, comer ou ir ao banheiro hoje? sim não

5. Não tira folga real há mais de 3 meses? sim não

6. Pega o celular antes de levantar da cama? sim não

7. Sente que se parar vai desabar? 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 Usa estresse como crachá

« Estou estressado » virou status. Romantiza o esgotamento.

02 Dorme 5h e se orgulha

Sono curto multiplica cortisol e mata a recuperação.

03 Vive no celular o dia inteiro

Notificação, e-mail e WhatsApp transformam o cérebro em vigia 24h.

04 Não diz não

Aceita tudo, agrada todos — e adoecer sozinho.

05 Conta que « férias resolvem »

Volta na segunda já estressado. Não é férias — é mudança de rotina.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Trato estresse como sinal, não como troféu

Pergunto o que ele está pedindo para mudar.

02

Garanto 7h de sono protegido

Quarto escuro, sem tela 1h antes, horário fixo. Sono é remédio gratuito.

03

Pratico micro-pausas no dia

5 min a cada 90 min: respiração 4-7-8, janela aberta, sem celular.

04

Digo não sem culpa

« Não » é frase completa. Quem ama meu sim, respeita meu não.

05

Movimento o corpo todo dia

30 min caminhada ou treino. Suor regula amígdala e baixa cortisol.

A FRASE QUE CURA

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »

O estresse curto salva. O estresse longo mata — e é você quem decide qual dos dois mora em você.

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

“Cheguei aqui de bermuda, descalço, sem saber dia da semana. Trabalhava 14h, dormia 5h, ranger de dente quebrou um molar. Dr. PIN: sono, limite, exercício e terapia. 4 meses depois faço pausa real, durmo 7h e disse « não » para 3 projetos. Continuo competitivo — sem ficar moído. O mantra « Escolho a Paz » me lembra que paz é decisão, não recompensa.”

— F.B., 38 anos — paciente Dr. PIN

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Cortisol cronicamente elevado encurta telômeros

Epel et al., PNAS — envelhecimento acelerado.

02. Sono < 6h aumenta risco de infarto 20%

Cappuccio meta-análise, Eur Heart J 2011.

03. Respiração lenta ativa parassimpático em minutos

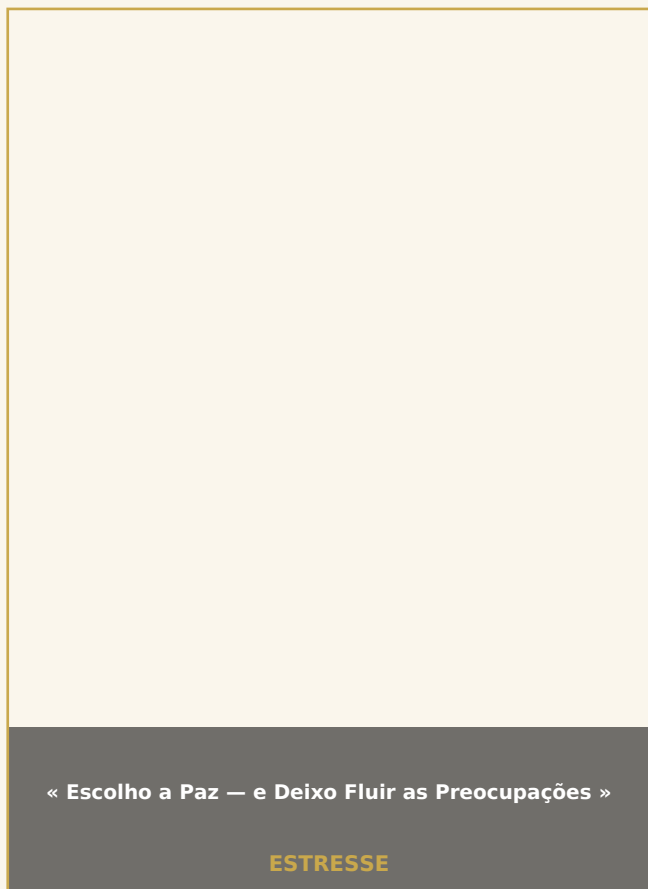
Brown & Gerbarg, J Altern Complement Med.

04. Exercício regular reduz cortisol basal

Hill et al., J Endocrinol Invest — efeito dose-resposta.

Âncora Visual — Casa

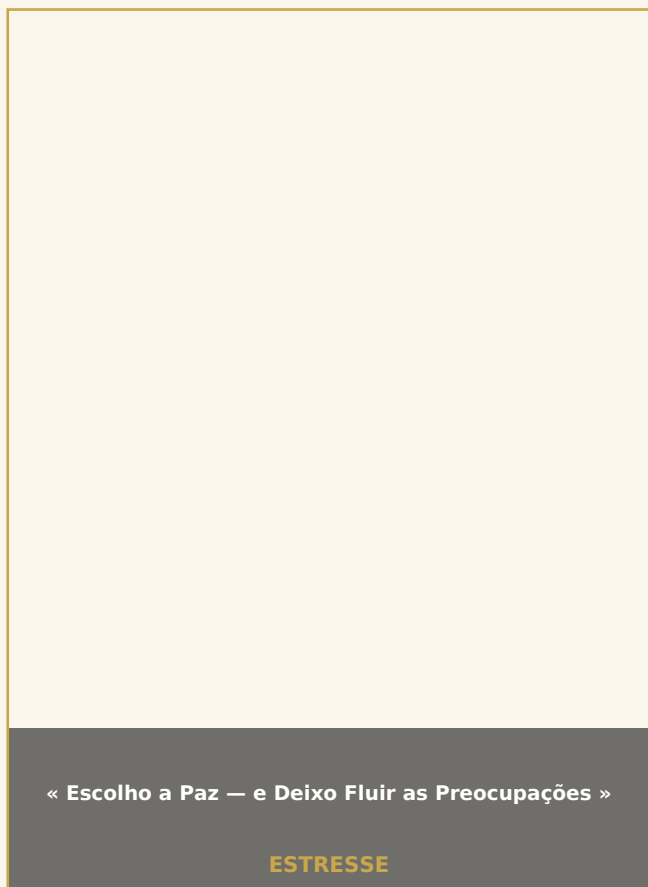
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »



LOUSA DO BANHO

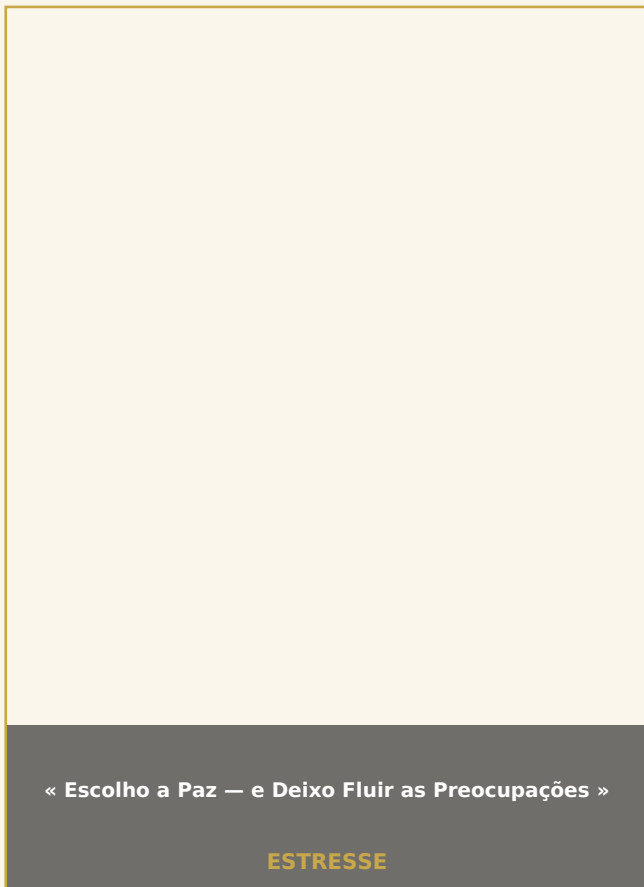
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »

Âncora Visual — Dia a Dia

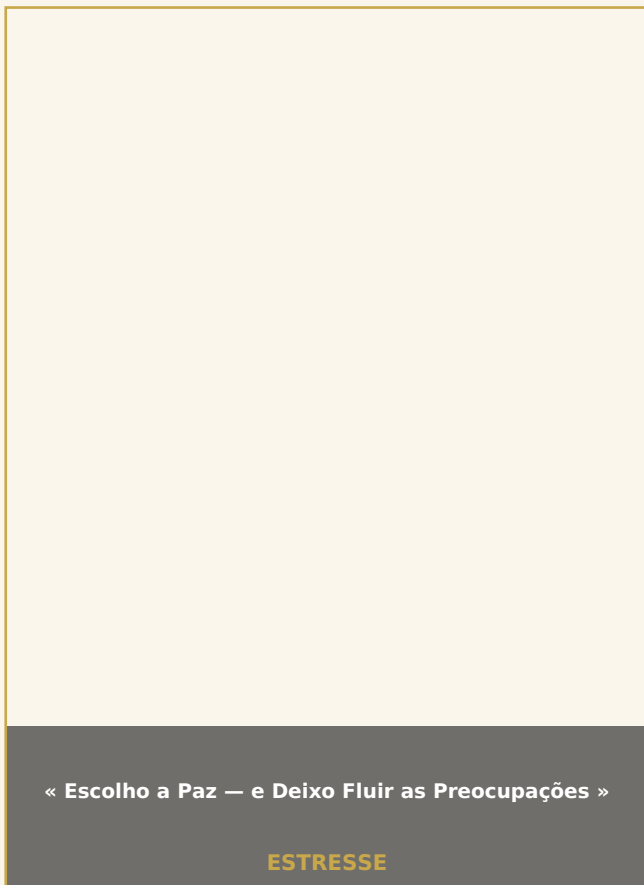
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »



FRASE NO CARRO

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

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações » dez vezes. Liste 3 coisas que você vai parar de fazer esta semana.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Coloque o celular em modo avião das 22h às 7h. Carregue fora do quarto.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Pratique respiração 4-7-8 três vezes ao dia. 4 segundos inspira, 7 segura, 8 expira.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Diga um « não » que vinha adiando. Sem justificar muito.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Faça 30 min de exercício. Caminhada conta. Suor regula o sistema nervoso.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Um dia sem agenda. Cinema, parque, livro, soneca — sem produtividade.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Defina 1 limite firme para a semana que entra.	<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

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações » — repita até virar você.

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome benzodiazepínico como rotina — vicia e piora memória.
2. Não use álcool diariamente para « relaxar » — multiplica ansiedade no dia seguinte.
3. Não confunda multitarefa com produtividade — é o caminho mais rápido para o burnout.
4. Não troque sono por trabalho — o ROI é negativo.
5. Não ignore palpitação e aperto no peito — checar cardiologia primeiro.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Crises de pânico ou despersonalização frequentes.
- Pressão arterial subindo em consultas seguidas.
- Dor torácica, falta de ar, dormência facial.
- 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 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras

Robert Sapolsky

Bíblia moderna do estresse crônico.

02 **CIÊNCIA**
Por Que Dormimos

Matthew Walker

Sono como antídoto ao estresse.

03 **MENTE & CORPO**
Burnout

Emily & Amelia Nagoski

Como completar o ciclo do estresse no corpo.

04 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits

James Clear

Pequenos hábitos para baixar estresse.

05 **MENTE & CORPO**
Essencialismo

Greg McKeown

Fazer menos, fazer melhor.

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

Burnout — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« Escolho a Paz — e Deixo Fluir as Preocupações »