

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · REUMATOLOGIA FUNCIONAL

F

FIBROMIALGIA

QUE PENSAMENTOS TER?

A dor não é inimiga. É mensagem. Aprenda a ouvir antes que ela grite.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Fibromialgia? Marque com sua caneta.

1. Você sente dor difusa pelo corpo há mais de 3 meses? sim não

2. Acorda cansada mesmo dormindo 8 horas? sim não

3. Tem « névoa mental » — esquece palavras, perde foco? sim não

4. Cólon irritável, bexiga sensível ou enxaqueca acompanham a dor? sim não

5. Sente que dói até quando alguém te toca de leve? sim não

6. Já ouviu de algum médico que « é da cabeça »? sim não

7. Vive em alerta cuidando dos outros e esquecendo de si? 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 Briga com o próprio corpo

Vê o corpo como traidor. Cada dor é prova de que algo está « errado » com você.

02 Empurra além do limite

Hoje está bem — então faz por 3 dias de uma vez. Amanhã desaba na cama por uma semana.

03 Carrega tudo dos outros

Cuida de pais, filhos, marido, chefe — e nunca de si. O corpo cobra a conta.

04 Acredita que é « frescura »

Internalizou o que ouviu por anos. Se cobra para « ser forte » e se desgasta mais.

05 Dorme mal há anos

Sono não-reparador alimenta a dor. Acorda mais cansada do que deitou.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Meu corpo é mensageiro

A dor avisa que algo precisa mudar — não que algo está quebrado.

02

Respeito o limite de hoje

Faço 50% do que acho que aguento. A constância vale mais que a intensidade.

03

Aprendo a dizer não

Cada « sim » forçado vira dor. Cada « não » honesto vira alívio.

04

Movimento suave é remédio

Caminhada, hidroginástica, yoga, tai chi — movimento amigável dessensibiliza a dor.

05

Cuido do sono como medicação

Higiene do sono rigorosa. Dormir bem reduz dor 40% (estudo Pain, 2019).

A FRASE QUE CURA

« **Cuido de mim e deixo fluir as dores** »

A dor não é inimiga. É mensagem. Aprenda a ouvir antes que ela grite.

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 fibro. Ouvia que era « frescura ». Comecei a tratar o meu sistema nervoso como aliado — « Meu Corpo é Aliado » virou rotina diária. Pratiquei a regra 50%. Em 6 meses: voltei a trabalhar meio período, durmo melhor e a dor virou um sinal, não uma sentença.”

— L.G., 47 anos — paciente Dr. PIN

« Cuido de mim e deixo fluir as dores »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Sensibilização central (Yunus)

O cérebro amplifica sinais de dor. Não é « na cabeça » — é no processamento, e dá para retreinar.

02. Sono profundo (N3) está reduzido

Pacientes têm pouco sono delta. Suplementar magnésio + higiene do sono restaura parcialmente.

03. Exercício gradual reduz dor

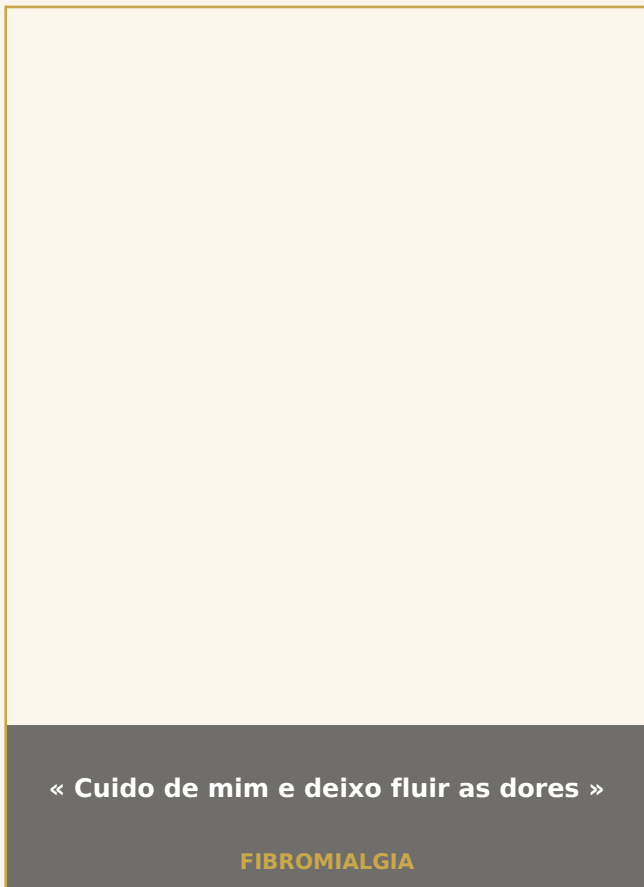
Caminhada + força progressiva reduz dor 30% em 12 semanas (Cochrane Review).

04. Eixo HPA hiperativo

Cortisol crônico mantém o sistema em alerta. Práticas de relaxamento normalizam o eixo.

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.

« *Cuido de mim e deixo fluir as dores* »



LOUSA DO BANHO

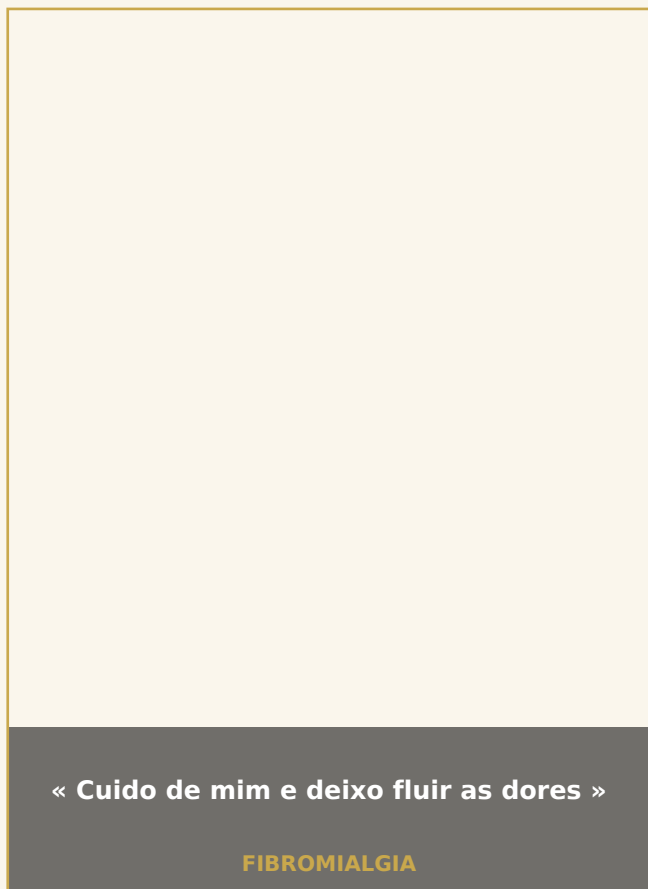
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Cuido de mim e deixo fluir as dores* »

« *Cuido de mim e deixo fluir as dores* »

Âncora Visual — Dia a Dia

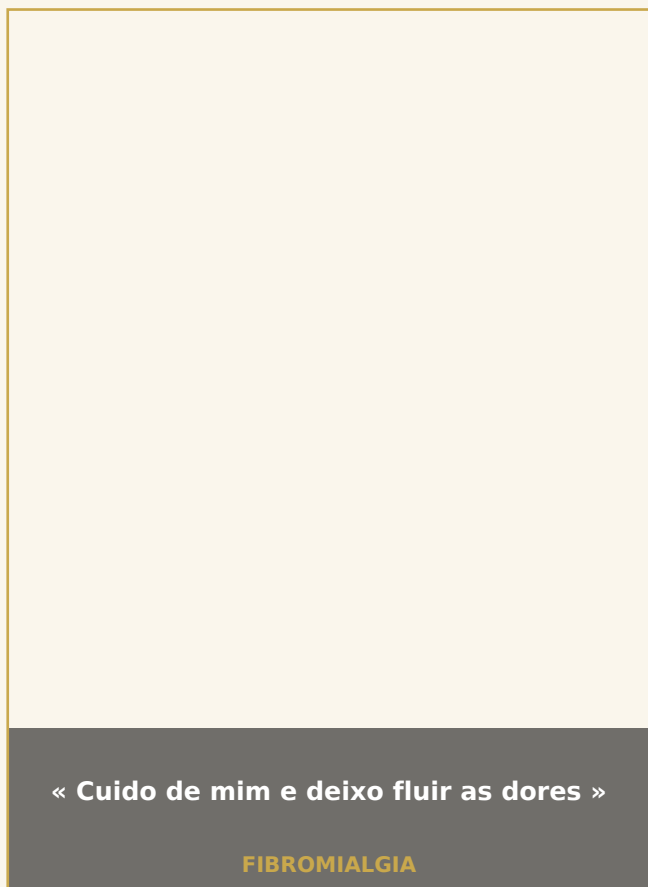
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Cuido de mim e deixo fluir as dores* »



FRASE NO CARRO

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

« *Cuido de mim e deixo fluir as dores* »

« *Cuido de mim e deixo fluir as dores* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Meu Corpo é Aliado » dez vezes. Agradeça por uma parte do corpo que ainda funciona bem.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Caminhada de 15 min em ritmo confortável. Pare antes de doer.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Aprenda a regra 50%: faça metade do que acha que aguenta. Em tudo.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Diga 1 « não » a algo que normalmente aceitaria por culpa. Anote como se sentiu.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Higiene do sono: sem tela 1h antes, quarto escuro, mesmo horário. Repita o mantra.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Banho morno + alongamento suave por 20 min. Sem força — só fluidez.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Identifique uma sobrecarga que pode delegar ou abandonar.	<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

« Cuido de mim e deixo fluir as dores » — repita até virar você.

« Cuido de mim e deixo fluir as dores »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não desista do movimento — sedentarismo piora dor em 2 semanas.
2. Não confie em tratamento milagroso (« cura definitiva ») — fibro é manejo, não cura.
3. Não acumule sem dizer — ressentimento vira dor.
4. Não pare antidepressivo (duloxetina, amitriptilina) por conta própria — eles modulam dor.
5. Não compare sua dor com a dos outros — cada sistema nervoso é único.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor que muda de padrão ou se localiza em um ponto específico (pode ser outra coisa).
- Perda de peso involuntária, febre ou suor noturno.
- Fraqueza muscular real (não cansaço — perda de força).
- Pensamentos depressivos ou de morte.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MENTE & CORPO**
Quando o Corpo Diz Não
Gabor Maté
Emoções, autoimunidade e dor crônica — leitura essencial.

02 **CIÊNCIA**
The Body Keeps the Score
Bessel van der Kolk
Trauma e dor — neurobiologia clara.

03 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Estresse crônico e sensibilização central.

04 **MENTE & CORPO**
Mindfulness para a Dor
Vidyamala Burch
Protocolo MBPM — meditação para dor crônica.

05 **MEDICINA**
Fibromialgia — Uma Doença Real
Eduardo S. Paiva
Reumatologista brasileiro — referência nacional.

06 **MENTE & CORPO**
The Pain Companion
Sarah Anne Shockley
Convivência sábia com a dor crônica.

07 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
« A dor não é mal se for suportada com dignidade ».

08 **MEDICINA**
Aprendendo a Conviver com a Fibromialgia
Devin Starlanyl
Manual prático completo.

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

Burnout — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Autoimune — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« *Cuido de mim e deixo fluir as dores* »