

# INSÔNIA

## QUE PENSAMENTOS TER?

*O sono volta quando a mente entrega o controle.*

**ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



**@DR.WALTERPIN**

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Insônia? Marque com sua caneta.

1. Você leva o celular para a cama todas as noites?  sim  não

2. Costuma deitar pensando nos problemas do dia ou do amanhã?  sim  não

3. Olha o relógio quando acorda no meio da noite?  sim  não

4. Tem medo de não dormir antes mesmo de deitar?  sim  não

5. Toma café ou energético depois das 14h?  sim  não

6. Janta tarde e/ou pesado?  sim  não

7. Faz da cama « escritório » — trabalha, vê TV, come?  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 Cama vira ringue

Deita e a mente começa a brigar com o dia, com o amanhã, com a vida. Cama deixa de ser refúgio.

## 02 Ansiedade do sono

« Se eu não dormir, amanhã será horrível. » O medo de não dormir é o que impede de dormir.

## 03 Hipervigilância ao relógio

Olha o horário a cada despertar. Calcula quanto sobra. O cérebro entra em alerta.

## 04 Tela até dormir

Celular na cama até apagar. Luz azul + dopamina = cérebro acordado por dentro.

## 05 Resolve a vida deitado

Lista do dia seguinte, contas, conversas — tudo vem na hora errada. Cama virou escritório.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Solto o dia

O dia acabou. Fiz o que pude. O resto entrego ao amanhã. Não levo nada para a cama além do meu corpo.

**02**

## Cama é só para dormir

Sem celular, sem TV, sem brigar com pensamento. Se não durmo em 20 min, levanto e volto só com sono.

**03**

## Confio no descanso

Mesmo sem dormir profundo, deitar com olho fechado descansa. Não brigo com a noite.

**04**

## Encerro o dia conscientemente

Rito noturno: caderno + chuveiro morno + luz baixa + frase. Aviso ao cérebro que o dia acabou.

**05**

## O sono é entrega, não conquista

Não se força a dormir. Cria condição, entrega o corpo, o sono vem.

## A FRASE QUE CURA

# « Deixo fluir »

*O sono volta quando a mente entrega o controle.*

## 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

*“Há 11 anos eu dormia 4h por noite, no máximo. Comecei o rito do « Solto o Dia » + banho morno + celular fora do quarto. Em 3 semanas eu já dormia 6h direto. Hoje, 8 meses depois, durmo 7h30 sem indutor. Eu não acreditava que era possível.”*

— R.T., 53 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Cortisol invertido na insônia (Vgontzas)**

Insones têm pico de cortisol à noite. Rito noturno + frase derruba cortisol em 15 dias.

## **02. Adenosina e cafeína (Walker, Berkeley)**

Cafeína bloqueia adenosina por até 8h. Café depois das 14h é dose direta de insônia.

## **03. Luz azul suprime melatonina**

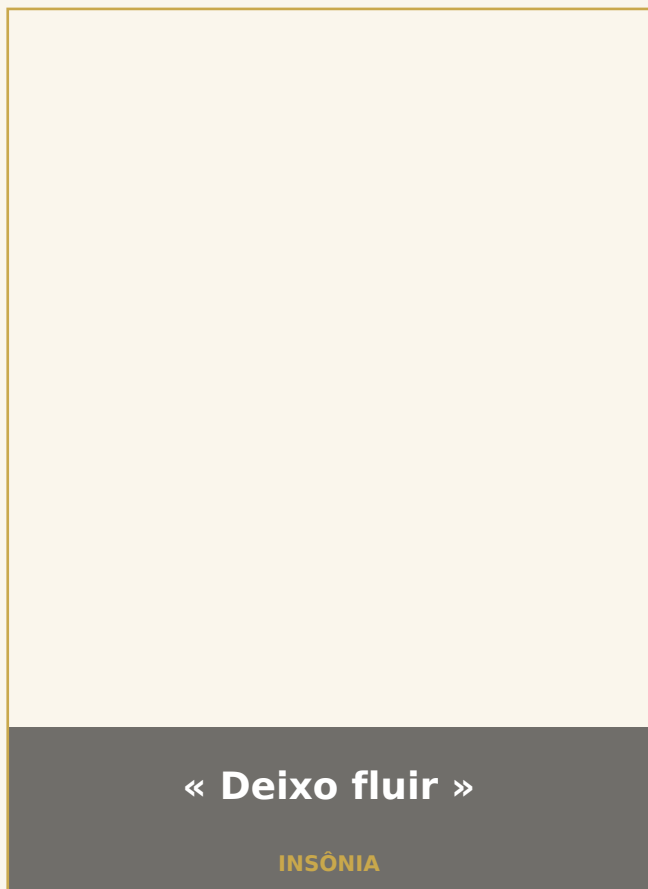
Tela 1h antes de dormir reduz melatonina em 50%. Cortar tela é o sonífero mais potente que existe.

## **04. Respiração 4-7-8 (Andrew Weil)**

5 ciclos derrubam frequência cardíaca em 8-12 bpm e induzem sono em pessoas treinadas.

# Âncora Visual — Casa

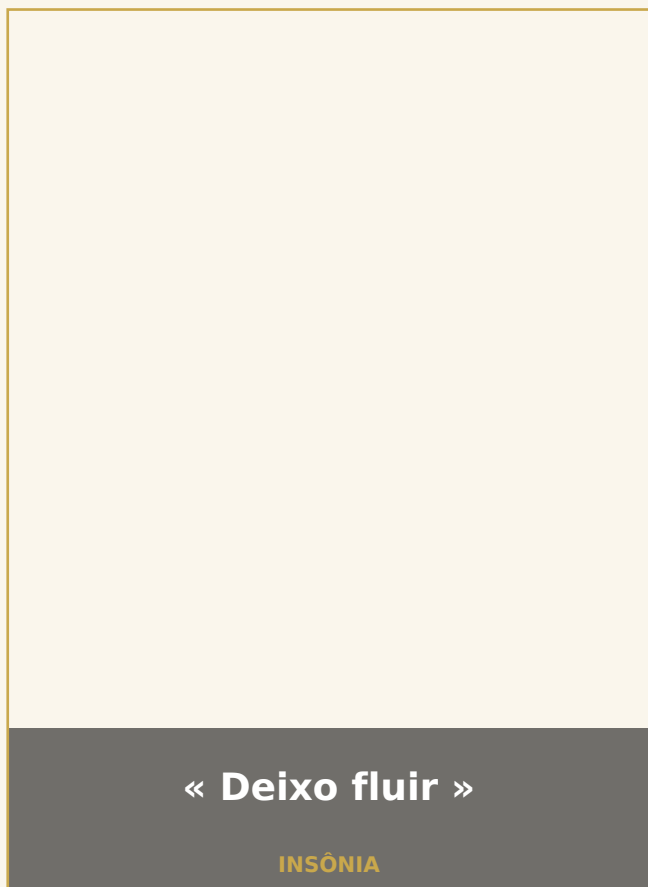
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

*« Deixo fluir »*



## LOUSA DO BANHO

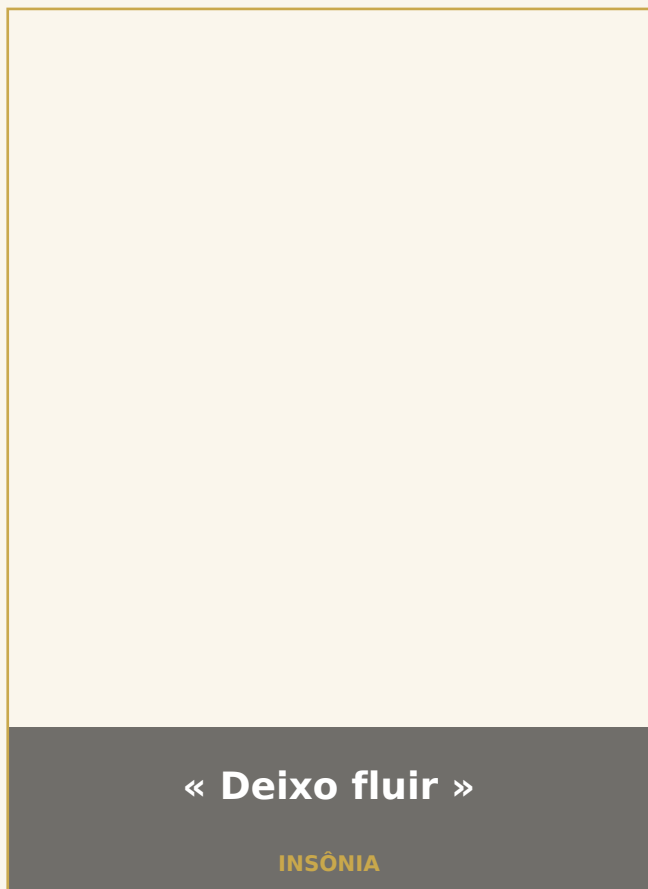
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

*« Deixo fluir »*

**« Deixo fluir »**

# Âncora Visual — Dia a Dia

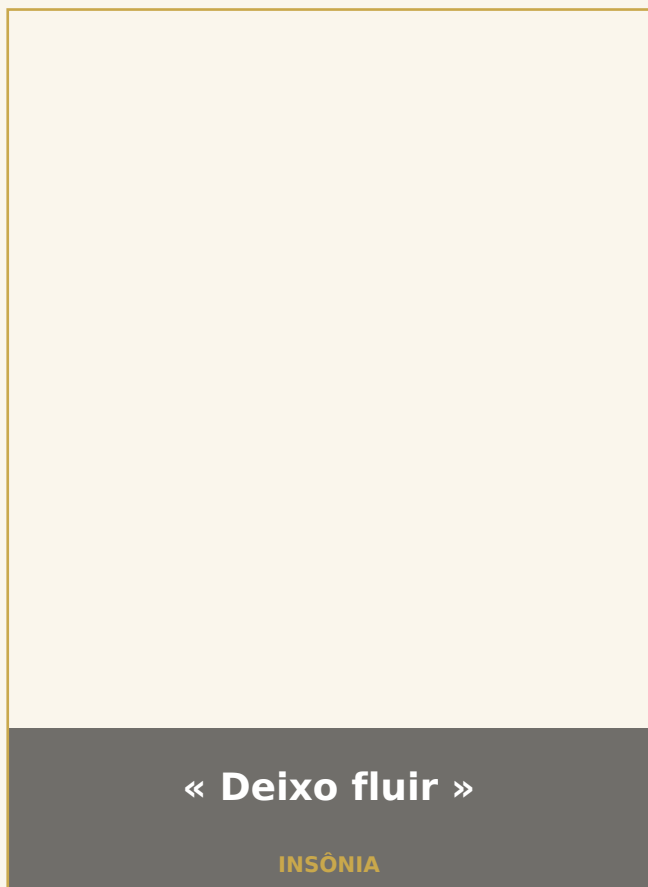
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Deixo fluir »



## FRASE NO CARRO

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

« Deixo fluir »

« Deixo fluir »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Solto o Dia » dez vezes antes de dormir, em caderno fora da cama.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Tome banho morno 1h antes de deitar, com luz amarela acesa.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Celular fora do quarto. Compre um despertador analógico se precisar.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Última refeição até 19h. Chá de camomila ou maracujá às 21h.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Anote em um caderno o que está « segurando » você antes de deitar.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Faça respiração 4-7-8 (5 ciclos) e diga « Solto o Dia » a cada expiração.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia este ebook. Anote o que mudou no sono. Pegue sol pela manhã.	<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

**« Deixo fluir » — repita até virar você.**

« Deixo fluir »

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não faça cochilo depois das 15h — rouba sono noturno.
2. Não tome bebida alcoólica achando que ajuda — solta no início, fragmenta no final.
3. Não veja noticiário ou rede social na cama — alimenta o cérebro alerta.
4. Não fique virando na cama mais de 20 min — levante, leia algo chato, volte.
5. Não use indutor sem orientação médica — vira dependência em semanas.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Ronco com pausas respiratórias (apneia) presenciadas por outra pessoa.
- Sonolência diurna intensa — risco de cochilar dirigindo.
- Insônia há mais de 3 semanas sem melhora com rotina.
- Insônia associada a tristeza profunda ou pensamento de se machucar.

*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 Nós Dormimos

*Matthew Walker*

A bíblia moderna do sono — Berkeley.

02

CIÊNCIA

## Why We Get Sick

*Benjamin Bikman*

Insulina, glicemia e sono interligados.

03

MENTE & CORPO

## Mindfulness para Iniciantes

*Jon Kabat-Zinn*

Protocolo MBSR aplicado a insônia.

04

HÁBITOS

## O Poder do Hábito

*Charles Duhigg*

Como construir rito noturno automático.

05

FILOSOFIA

## Meditações

*Marco Aurélio*

Estoicismo para encerrar o dia.

06

MENTE & CORPO

## Quando o Corpo Diz Não

*Gabor Maté*

Insônia como sintoma de carga emocional.

07

CIÊNCIA

## O Cérebro que se Transforma

*Norman Doidge*

Neuroplasticidade do sono.

08

FILOSOFIA

## Em Busca de Sentido

*Viktor Frankl*

Quem encontra sentido dorme mais leve.

# 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

**Aniedade — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Depressão — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Pânico — Que Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Burnout — 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.

« **Deixo fluir** »