



VOL. 4 · MENTE

PROTOCOLO PIN · COLEÇÃO LIMPEZA TOTAL

# LAVE A MENTE

*Pennebaker · detox de dopamina · sono glinfático · perdão*

*Ruminação fora · sono profundo · foco de volta*

## POR QUE LAVAR · SINAIS

## Mente entulhada = corpo doente



*Ruminação, mágoa, dopamina viciada e sono ruim são tóxicos invisíveis — adoecem o corpo todo.*

### SINAIS DE MENTE SUJA

- **Ruminação:** a mesma cena/conversa toca 10x ao dia
- **Mágoa** de 3+ anos atrás que ainda esquenta
- **Doomscroll:** 2-4h/dia em redes sociais
- **Insônia** ou acordar 3-4h e não voltar a dormir
- **Anedonia:** nada empolga mais como antes
- **Reatividade:** explode por nada · irritação fácil

### O QUE ISSO FAZ NO CORPO

- Cortisol alto crônico = barriga, pressão, insônia, queda imunidade
- Dopamina viciada = vontade compulsiva de açúcar, álcool, tela
- Ruminação ativa = inflamação cerebral, perda de memória

**O que você pensa em loop, o corpo faz em hormônio.**

## PROTOCOLO PENNEBAKER

## Escrita expressiva: 4 dias × 20 min



*Validado em 200+ estudos: escrever sobre trauma/estresse 4 dias seguidos × 20 min melhora imunidade, sono, humor.*

### REGRAS DO PROTOCOLO

- **4 dias seguidos** · 20 minutos sem parar · à mão
- Escrever sobre **o trauma/estresse mais profundo** que carrega
- Não corrigir, não reler enquanto escreve
- Ao terminar: **queimar ou rasgar** (não guardar)

### PROMPTS DOS 4 DIAS

- **Dia 1:** descreva os **fatos** sem julgamento
- **Dia 2:** como você se **sentiu**, sente, sentiria
- **Dia 3:** o que **aprendeu** · o que mudaria
- **Dia 4:** como isso te tornou quem é hoje · gratidão

### EFEITOS COMPROVADOS

- ↑ Linfócitos T (imunidade) · ↓ visitas ao médico
- ↓ Pressão arterial · ↑ sono profundo · ↓ ruminação

**Caneta cura. Tela vicia. Use a caneta primeiro.**