



LUTO

QUE PENSAMENTOS TER?

O luto não é doença a curar. É amor a reorganizar.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Luto? Marque com sua caneta.

1. Perdeu alguém (ou algo importante) nos últimos 2 anos? sim não

2. Sente vergonha de ainda estar sofrendo « depois de tanto tempo »? sim não

3. Evita lugares, fotos, datas que lembrem da perda? sim não

4. Dorme mal ou come por compulsão / falta de fome? sim não

5. Sente culpa por seguir vivendo, sorrindo, amando? sim não

6. Bebe ou usa medicação para não sentir? sim não

7. Afastou-se de pessoas que ama? 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 Tenta « superar » em prazo

Cobra-se voltar ao normal em 1 mês, 6 meses, 1 ano. Luto não tem cronograma.

02 Engole para não incomodar

Disfarça em público, chora escondido. A dor não-elaborada vira corpo doente.

03 Anestesia com excessos

Bebida, comida, trabalho, redes sociais. Tudo para não sentir. A dor espera para cobrar.

04 Idealiza ou demoniza quem foi

Oscila entre santificar e culpar. Os dois extremos travam a elaboração.

05 Isola-se de quem ama

Recusa convites, evita contato. A solidão prolonga o sofrimento.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01 Amo e sigo

Posso amar quem se foi e continuar vivendo. Os dois cabem no mesmo coração.

02 Choro quando precisa chorar

Lágrima é cura, não fraqueza. Lavar a dor é dignificá-la.

03 Mantenho o vínculo, não a presença

Continuo me lembrando, falando, honrando — mas vivo a minha vida também.

04 Aceito ajuda

Terapia, grupo de luto, amigo, padre, espiritualidade — quem caminha junto alivia.

05 Cuido do corpo no meio da dor

Comer, dormir, andar, sol. O corpo cuidado sustenta a alma em reconstrução.

A FRASE QUE CURA

« Pago as contas em aberto »

O luto não é doença a curar. É amor a reorganizar.

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

“Perdi minha mãe e fui à falência emocional. Achava que tinha que « superar ». Aceitei que luto não acaba — se transforma. « Amo e Sigo » virou meu mantra. Voltei a trabalhar, voltei a rir, e continuo conversando com ela todo dia. Ela mora em mim de outro jeito agora.”

— R.A., 51 anos — paciente Dr. PIN

« Pago as contas em aberto »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Luto reorganiza neurocircuitos

MRI mostra remodelagem de núcleo accumbens em 6-12 meses (O'Connor, UCLA). Tempo é parte da fisiologia.

02. Cortisol e imunidade caem no luto

Risco cardiovascular dobra nos primeiros 30 dias após perda do cônjuge (« síndrome do coração partido »).

03. Apoio social reduz mortalidade

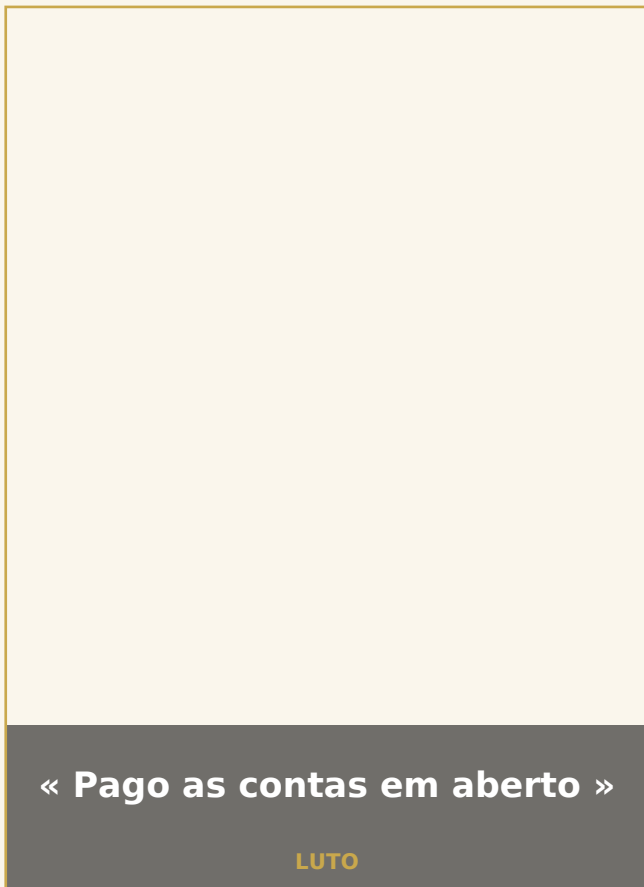
Enlutados em grupo têm 25% menos mortalidade que isolados (estudo Lancet, 2017).

04. Continuing bonds (vínculo contínuo)

Pesquisa moderna em luto: o saudável é manter o vínculo, não « desligar-se ».

Âncora Visual — Casa

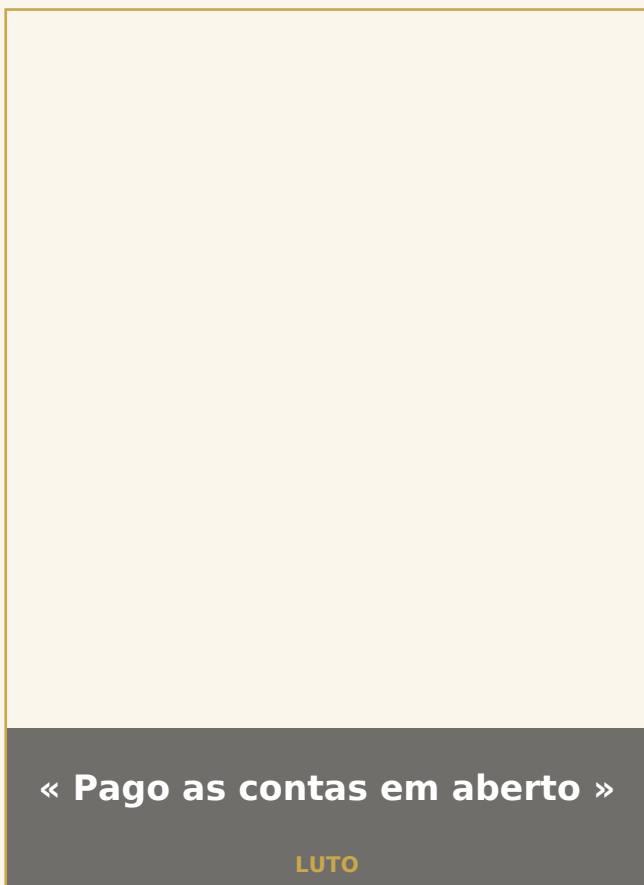
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Pago as contas em aberto* »



LOUSA DO BANHO

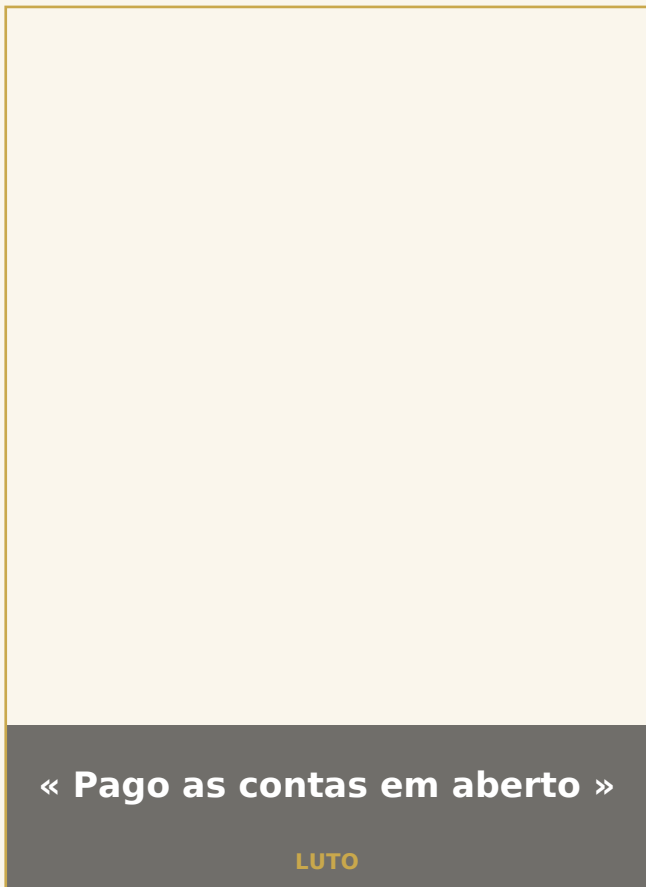
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Pago as contas em aberto* »

« *Pago as contas em aberto* »

Âncora Visual — Dia a Dia

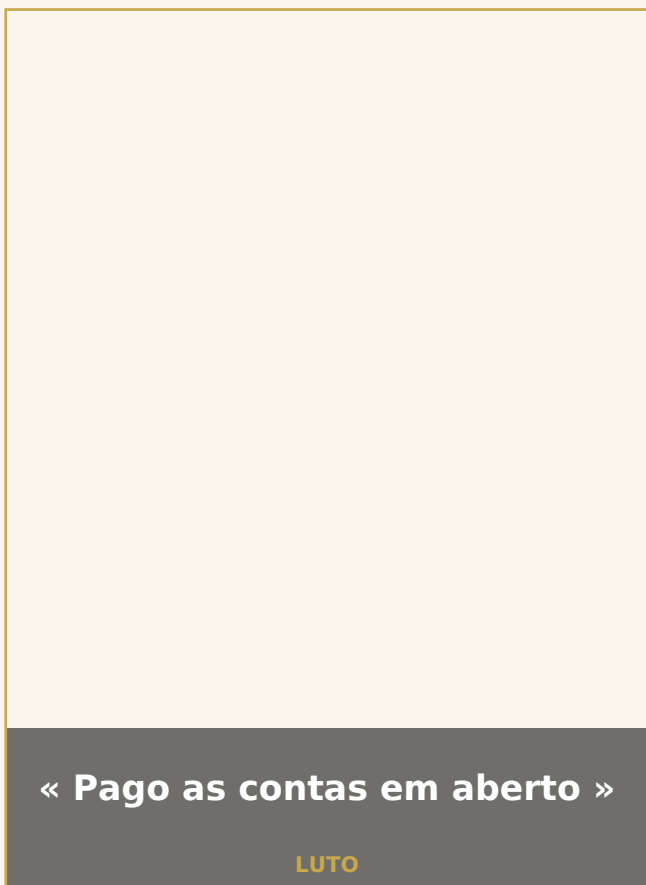
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Pago as contas em aberto* »



FRASE NO CARRO

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

« *Pago as contas em aberto* »

« *Pago as contas em aberto* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Amo e Sigo » dez vezes. Acenda uma vela em memória.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Escreva uma carta a quem se foi. Diga tudo que não disse — sem censura.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Caminhada 30 min ao ar livre. Sem fone. Apenas presença.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Ligue para alguém que ama. Diga « pensei em você ». Reata o vínculo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Coma uma refeição que aquela pessoa amava. Honre a memória pelo paladar.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Faça algo que aquela pessoa gostaria de te ver fazendo. Pequeno, mas faça.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque terapia ou grupo de luto se a dor te imobiliza.	<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

« Pago as contas em aberto » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tente esquecer — o objetivo é reorganizar a memória, não apagá-la.
2. Não tome decisão grande nos 6 primeiros meses (mudar de casa, vender, casar) — luto distorce julgamento.
3. Não anestesie com álcool — adia a dor e adocece o fígado.
4. Não compare seu luto com o dos outros — cada vínculo é único.
5. Não confunda luto com depressão — luto vai e vem em ondas; depressão é peso constante.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Pensamentos de morte ou de se machucar.
- Incapacidade de funcionar (trabalhar, cuidar dos filhos) por mais de 6 meses.
- Uso crescente de álcool, comida ou remédio para suportar.
- Sentimento de que nada mais tem sentido por mais de 1 ano (luto complicado).

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MENTE & CORPO**
Sobre a Morte e o Morrer

Elisabeth Kübler-Ross

Os 5 estágios do luto — clássico fundamental.

02 **MENTE & CORPO**
Ano do Pensamento Mágico

Joan Didion

Relato íntimo e luminoso da viuvez.

03 **FILOSOFIA**
Em Busca de Sentido

Viktor Frankl

Como encontrar significado mesmo na maior dor.

04 **FILOSOFIA**
O Mar e Veneno

C.S. Lewis

Diário do luto — verdadeiro, sem floreios.

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

Gabor Maté

Luto não elaborado e adoecimento físico.

06 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

« Tudo o que vemos passa ». A serenidade estoica diante da finitude.

07 **FILOSOFIA**
O Profeta — Sobre a Morte

Khalil Gibran

Poesia que cura o luto.

08 **MENTE & CORPO**
Manual de Sobrevivência ao Luto

Megan Devine

Compassivo e prático.

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

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Pânico — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN
drpin.site · @dr.walterpin
Adquira os próximos volumes da coleção.

« Pago as contas em aberto »