

P

PÂNICO

QUE PENSAMENTOS TER?

A crise passa. Você fica. Cada onda te ensina a surfar.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Pânico? Marque com sua caneta.

1. Você teve mais de uma crise de pânico nos últimos 6 meses? sim não

2. Está evitando lugares onde teve crise (shopping, ônibus, avião)? sim não

3. Checa frequentemente o pulso ou a respiração? sim não

4. Tem medo de sair sozinho de casa? sim não

5. Anda sempre com remédio « para emergência » no bolso? sim não

6. Sua vida ficou menor para evitar o medo? sim não

7. Vai a pronto-socorro pensando estar tendo infarto? 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 Medo do medo

Não é a crise que aterroriza — é o medo de ter outra. Vira fobia da própria mente.

02 Interpretação catastrófica

Taquicardia vira infarto. Tontura vira AVC. O corpo grita, a mente amplifica.

03 Evita lugares e situações

Não vai ao shopping, evita avião, não sai sozinho. A agorafobia vai estreitando o mundo.

04 Hipervigilância corporal

Checa pulso, monitora respiração, observa cada sensação. O corpo, sob lupa, dispara.

05 Confiar só na fuga

Aprende que sair da situação alivia. Cada fuga ensina ao cérebro que o lugar era perigoso.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Sou maior que o medo

O medo é uma onda. Eu sou o oceano. A crise passa em minutos — eu permaneço.

02

Atravesso, não fujo

Fico onde estou. Respiro fundo. A onda sobe, atinge o pico, desce. Sempre desce.

03

Sintoma não é doença

Taquicardia, tontura, formigamento — é adrenalina, não infarto. Meu corpo está reagindo, não falhando.

04

Cada crise me ensina

Não fujo da próxima. Encaro. A cada onda que atravesso, o pânico encolhe.

05

Vivo apesar do medo

Vou ao shopping com o medo. Pego o avião com o medo. Coragem é fazer com ele junto.

A FRASE QUE CURA

« Aceito os desafios como ondas »

A crise passa. Você fica. Cada onda te ensina a surfar.

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

“Eu tinha 4 crises por semana. Não pegava ônibus, não ia ao shopping. Em 60 dias praticando « Sou Maior que o Medo » e respiração 4-7-8 todo dia, as crises caíram para 1 por mês — e quando vêm, duram 3 minutos. Voltei a viajar de avião. Voltei a viver.”

— L.O., 34 anos — paciente Dr. PIN

« Aceito os desafios como ondas »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Amígdala e córtex pré-frontal (LeDoux)

Pânico é amígdala disparada antes do córtex pensar. Treino mental fortalece o « freio » cortical.

02. Exposição interoceptiva (Barlow)

Sentir o sintoma sem fugir reprograma o cérebro: « não é perigo ». Reduz 70% das crises em 12 semanas.

03. Respiração 4-7-8 (Andrew Weil)

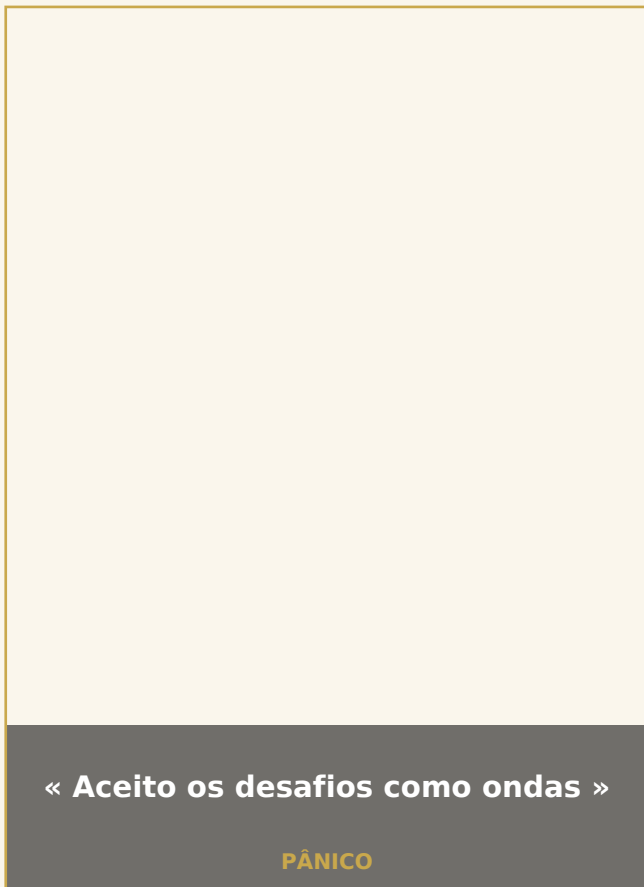
Expiração longa ativa nervo vago, derruba frequência cardíaca em 8-12 bpm em segundos.

04. Grounding 5-4-3-2-1

Nomear sentidos tira mente do circuito de medo e ancora no presente — comprovado em emergências.

Âncora Visual — Casa

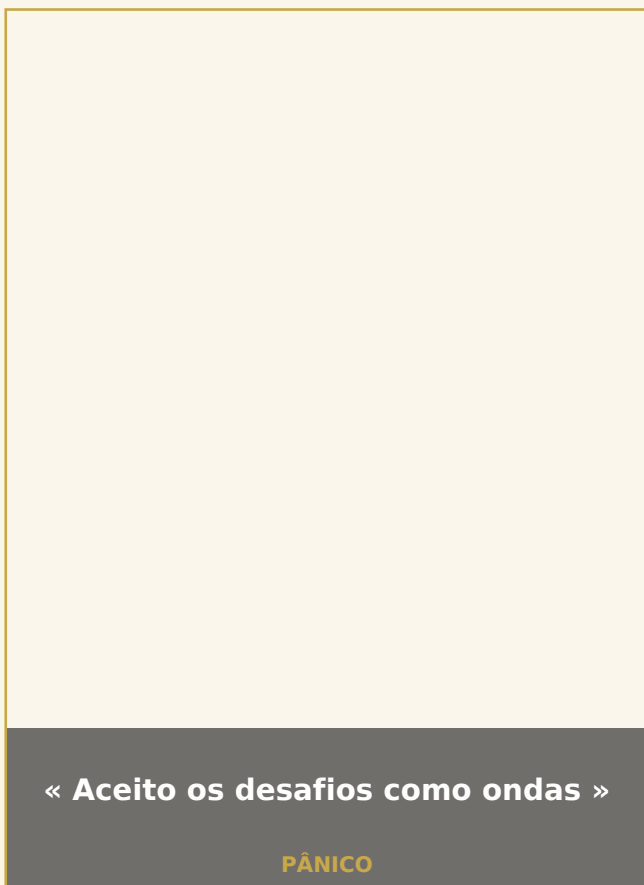
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Aceito os desafios como ondas* »



LOUSA DO BANHO

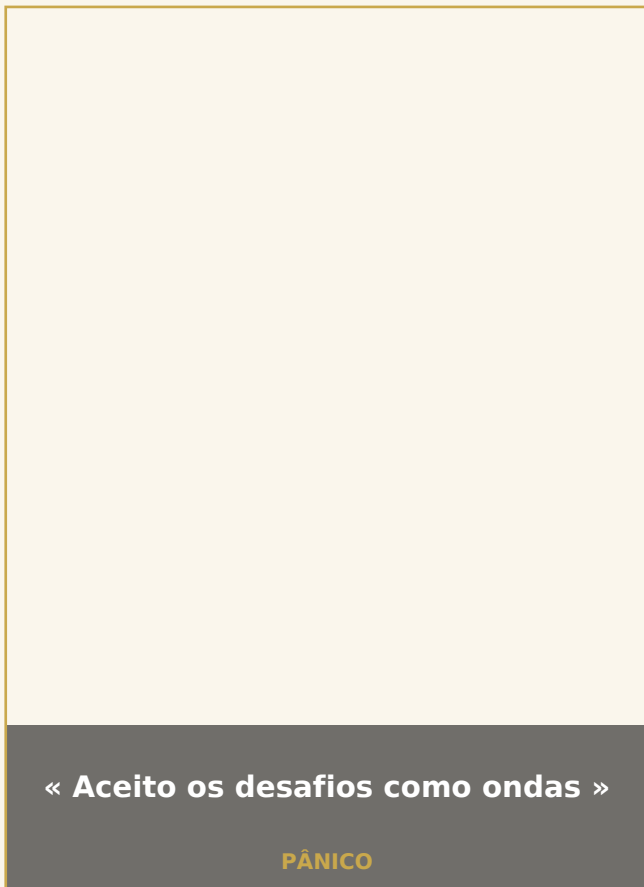
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Aceito os desafios como ondas* »

« *Aceito os desafios como ondas* »

Âncora Visual — Dia a Dia

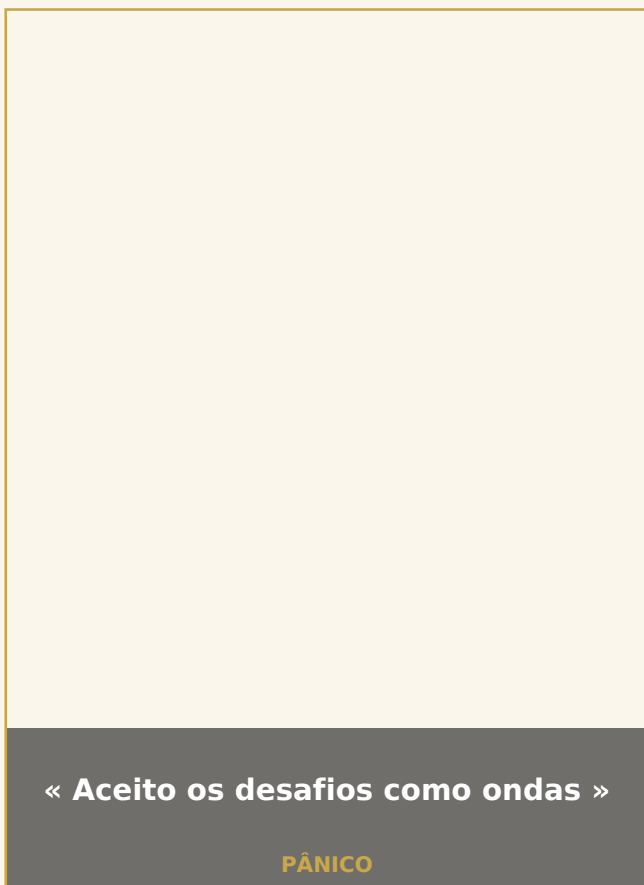
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Aceito os desafios como ondas »



FRASE NO CARRO

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

« Aceito os desafios como ondas »

« Aceito os desafios como ondas »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Sou Maior que o Medo » dez vezes em caderno.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Pratique respiração 4-7-8 (5 ciclos) 3× por dia, sem crise — treino preventivo.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Quando bater medo, nomeie 5 coisas que vê, 4 que ouve, 3 que toca.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Vá a um lugar levemente evitado. Fique 10 min. Use a frase. Saia por opção, não fuga.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Coloque mão no peito, sinta o coração, repita: « Está só bombeando, está cuidando de mim ».	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Vá a lugar mais difícil. Fique 20 min. Cada minuto a mais é vitória.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Anote crises e duração. Veja como diminuiram.	<input type="checkbox"/> FIZ

« Aceito os desafios como ondas »

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

« Aceito os desafios como ondas » — repita até virar você.

« Aceito os desafios como ondas »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não fuja da crise — fuga vira fobia. Atravessar ensina ao cérebro que era seguro.
2. Não tome rivotril « preventivo » antes de cada saída — vira dependência rápido.
3. Não pesquise sintomas no Google durante a crise — amplifica catastrofização.
4. Não cafeína, energético, pré-treino — gatilhos químicos diretos.
5. Não tente « controlar » a respiração quando a crise começa — só desacelere a expiração.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Primeira crise sempre merece avaliação médica para excluir causa cardíaca.
- Crises mais de 1x por semana ou agorafobia em formação.
- Pensamento de não querer mais viver durante ou após a crise.
- Tem hipertireoidismo, prolapso de valva, anemia — exclua antes de tratar só como pânico.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Quando o Pânico Ataca
David Burns
TCC aplicada ao pânico — manual prático.

02 **CIÊNCIA**
Por Que Zebras Não Têm Úlceras
Robert Sapolsky
Adrenalina, cortisol, sistema simpático.

03 **CIÊNCIA**
O Cérebro que se Transforma
Norman Doidge
Neuroplasticidade reverte fobia.

04 **FILOSOFIA**
Meditações
Marco Aurélio
Estoicismo para atravessar tempestade.

05 **MENTE & CORPO**
Mindfulness para Iniciantes
Jon Kabat-Zinn
Presença derrota pânico.

06 **FILOSOFIA**
Em Busca de Sentido
Viktor Frankl
Logoterapia: paradoxo da intenção.

07 **MENTE & CORPO**
Quando o Corpo Diz Não
Gabor Maté
Pânico como pedido de socorro corpo-mente.

08 **FILOSOFIA**
Bíblia (Salmo 23)
Davi
« Ainda que eu ande pelo vale... nada temerei. »

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

Depressão — 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.

« Aceito os desafios como ondas »