

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NEURODESENVOLVIMENTO

T

TDAH

QUE PENSAMENTOS TER?

O cérebro acelera. A escolha do que merece sua mente, é sua.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em TDAH? Marque com sua caneta.

1. Vive começando coisas e não terminando? sim não

2. Perde objetos, esquece compromissos, atrasa-se cronicamente? sim não

3. Sente que a mente « pula » entre assuntos sem parar? sim não

4. Procrastina o importante mesmo sabendo da consequência? sim não

5. Tem dificuldade de seguir instruções longas? sim não

6. Sente-se diferente desde a infância nesse aspecto? sim não

7. Tem familiares com diagnóstico ou suspeita de TDAH? 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 Se vê como « preguiçoso »

Anos de cobrança internalizada. Não é caráter — é neurobiologia da dopamina.

02 Tenta força de vontade pura

Confia que « desta vez vai dar certo ». Sem sistema externo, o cérebro TDAH dispersa.

03 Procrastina o importante por dopamina rápida

Feed, vídeo curto, doce, jogo. O cérebro pega o mais brilhante, não o mais útil.

04 Dorme tarde demais

Atraso de fase + procrastinação noturna — privação crônica de sono piora tudo.

05 Vive sobrecarregado por mil tarefas começadas

Começa 10 projetos, termina 1. Acumula culpa, perde autoconfiança.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Foco no que importa

Escolho 1 tarefa por vez. Quando o cérebro pular, volto sem julgamento.

02

Sistema externo é meu cérebro auxiliar

Agenda, alarme, lista, timer, post-it. O cérebro TDAH precisa de andaime visual.

03

Movimento antes do foco

Caminhada ou pulinho 10 min antes da tarefa difícil — dopamina sobe e o cérebro engata.

04

Recompensa imediata para o longo prazo

Quebro tarefa em pedaços de 25 min (Pomodoro) com pausa-recompensa logo depois.

05

Aceito o cérebro que tenho

Não tento ser « neurotípico ». Uso o hiperfoco a favor, programo o tédio sabiamente.

A FRASE QUE CURA

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »

O cérebro acelera. A escolha do que merece sua mente, é sua.

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

“Diagnosticada aos 38. Tinha gastrite, ansiedade, autoestima destruída. Comecei medicação + terapia + « Foco no Que Importa » + Pomodoro. Em 6 meses: terminei projetos parados há anos, abri meu negócio, dormi de verdade. Não era preguiça. Era um cérebro pedindo manual diferente.”

— J.B., 38 anos — paciente Dr. PIN

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Disfunção dopaminérgica pré-frontal

Córtex pré-frontal hipo-dopaminérgico. Estimulantes não « aceleram » — restauram o tônus normal.

02. Exercício eleva BDNF e dopamina

Caminhada aeróbica 30 min/dia tem efeito comparável a dose baixa de Ritalina (Ratey, Harvard).

03. Sono fragmentado piora atenção em 30%

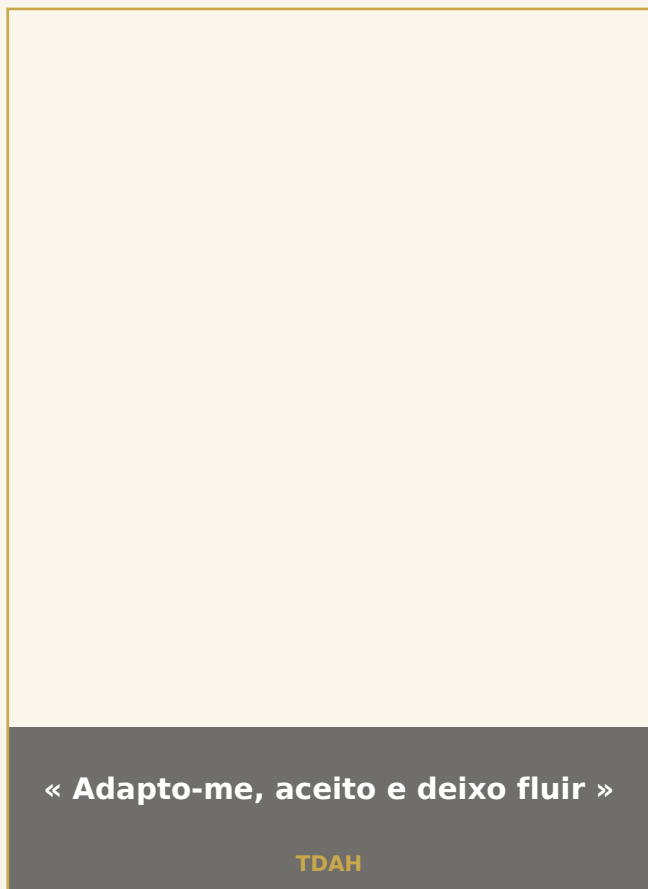
Mesmo 1 noite ruim derruba função executiva drasticamente. Higiene do sono é tratamento.

04. Terapia comportamental + medicação é o ouro

Estudo MTA mostrou que combinação supera medicação isolada em qualidade de vida sustentada.

Âncora Visual — Casa

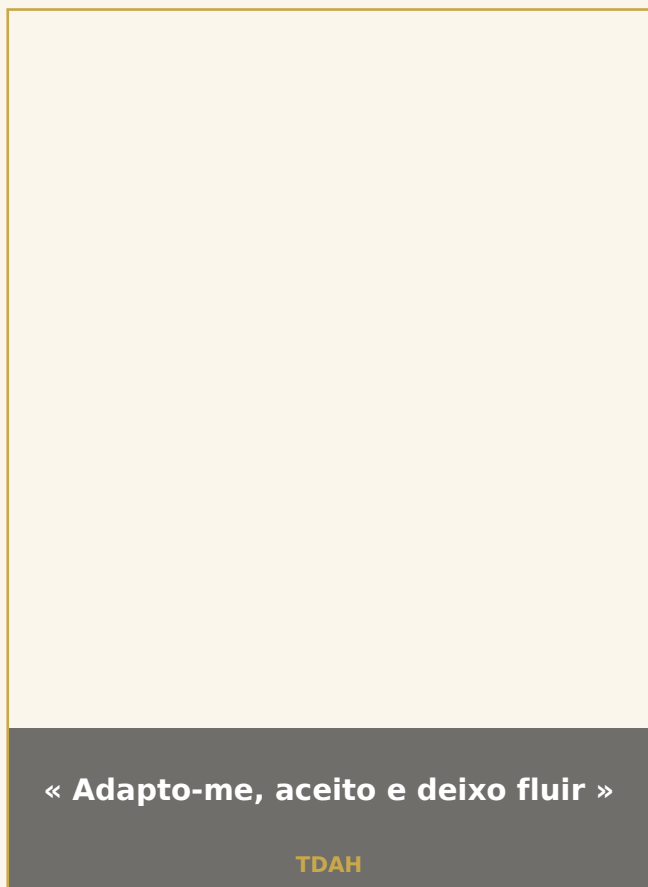
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »



LOUSA DO BANHO

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

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »

Âncora Visual — Dia a Dia

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

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »

TDAH

RITUAL DO SONO

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

« *Adapto-me, aceito e deixo fluir* »

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »

TDAH

FRASE NO CARRO

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

« *Adapto-me, aceito e deixo fluir* »

« *Adapto-me, aceito e deixo fluir* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Foco no Que Importa » dez vezes. Escolha as 3 prioridades reais da semana.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Use Pomodoro: 25 min foco + 5 min pausa. Faça 4 ciclos. Sem celular ao alcance.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Caminhada de 30 min antes do trabalho difícil. Dopamina sobe naturalmente.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Higiene digital: notificações OFF. Celular em modo « só ligação » durante o expediente.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Sono regular: deite e levante no mesmo horário. Sem tela 60 min antes.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Limpe seu ambiente físico — TDAH dispersa mais com desorganização visual.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Marque psiquiatra/neuropsicólogo se nunca foi avaliado.	<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

« Adapto-me, aceito e deixo fluir » — repita até virar você.

« Adapto-me, aceito e deixo fluir »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não confunda força de vontade com medicação — Ritalina/Venvanse normaliza dopamina, não substitui hábito.
2. Não ache que TDAH « passa na idade adulta » — 60% mantém os sintomas, só muda a roupagem.
3. Não use cafeína em excesso — alivia uma hora, derruba à tarde, atrapalha o sono.
4. Não tente fazer 5 coisas ao mesmo tempo — multitarefa derruba 40% do rendimento.
5. Não desista da terapia comportamental — vale mais que medicação no longo prazo.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Avaliação com psiquiatra ou neuropsicólogo (testes específicos — não diagnóstico de quiz online).
- Sintomas depressivos ou ansiosos associados (comorbidade é a regra).
- Uso de álcool, comida ou estimulante para « se regular ».
- Impacto importante em trabalho, estudos ou relações.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01**MEDICINA****Driven to Distraction***Edward Hallowell*

Psiquiatra com TDAH — clássico que mudou a visão da condição.

02**MEDICINA****Taking Charge of Adult ADHD***Russell Barkley*

Maior pesquisador mundial — guia prático completo.

03**CIÊNCIA****O Cérebro que se Transforma***Norman Doidge*

Neuroplasticidade aplicada ao TDAH.

04**MENTE & CORPO****Trabalho Profundo***Cal Newport*

Foco como músculo treinável.

05**MENTE & CORPO****Atomic Habits***James Clear*

Sistemas vencem força de vontade — perfeito para TDAH.

06**FILOSOFIA****Meditações***Marco Aurélio*

Disciplina sem brutalidade — a tradição estoica.

07**MEDICINA****A Mente Acelerada***Augusto Cury*

Visão brasileira sobre síndrome do pensamento acelerado.

08**CIÊNCIA****Spark!***John Ratey*

Exercício como remédio para TDAH e depressão.

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

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Burnout — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« *Adapto-me, aceito e deixo fluir* »