



TONTURA E VERTIGEM

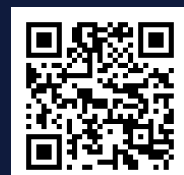
QUE PENSAMENTOS TER?

A vertigem é o corpo gritando que perdeu o eixo. Encontrar o centro é mais terapêutico que qualquer comprimido.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Tontura e Vertigem? Marque com sua caneta.

1. Sente tontura ao virar a cabeça ou mudar de posição? sim não

2. Tem crises com náusea e vômito? sim não

3. A vertigem dura segundos (VPPB), minutos a horas (Ménière) ou dias (neurite)? sim não

4. Tem zumbido ou perda auditiva associada? sim não

5. Já caiu ou quase caiu por causa de tontura? sim não

6. Tem cefaleia frequente que acompanha a tontura? sim não

7. Vive com medo de novas crises e isolado em casa? 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 Toma flunarizina por anos sem investigar

« Labirintite » como diagnóstico genérico — sem investigar a real causa.

02 Vive de cama na crise

Repouso prolongado piora a compensação vestibular.

03 Bebe café, álcool e dorme mal

Tríade que descompensa o labirinto.

04 Tem medo de cair e não sai mais de casa

Sedentarismo + isolamento = sarcopenia + cinetose + queda real.

05 Não pratica reabilitação vestibular

Trata só com remédio quando exercício é o que recompensa o cérebro.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Faço diagnóstico preciso

VPPB, Ménière, neurite, migrânea vestibular, hipotensão ortostática — cada um tem tratamento próprio.

02

Trato VPPB com manobras

Epley ou Semont resolvem em 1-2 sessões. Não é « remédio para sempre ».

03

Faço reabilitação vestibular

Fisioterapia específica — exercícios diários acelera compensação.

04

Cuido de sono, hidratação e pressão

Hipotensão, anemia, desidratação simulam vertigem.

05

Encontro meu eixo

Adapto a rotina, aceito o tempo da recuperação. Não brigo com o sintoma.

A FRASE QUE CURA

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

A vertigem é o corpo gritando que perdeu o eixo. Encontrar o centro é mais terapêutico que qualquer comprimido.

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

“Crises de vertigem por 4 anos, diagnosticada com « labirintite » e cheia de flunarizina. Otorrino dedicado: VPPB. Uma manobra de Epley resolveu. Agora faço reabilitação vestibular e voltei a viajar. O mantra « Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo » virou minha bússola.”

— N.C., 58 anos — paciente Dr. PIN

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Manobra de Epley resolve VPPB em > 80% dos casos

Hilton & Pinder, Cochrane.

02. Reabilitação vestibular supera medicação isolada

Hillier & McDonnell, Cochrane.

03. Flunarizina crônica pode causar parkinsonismo

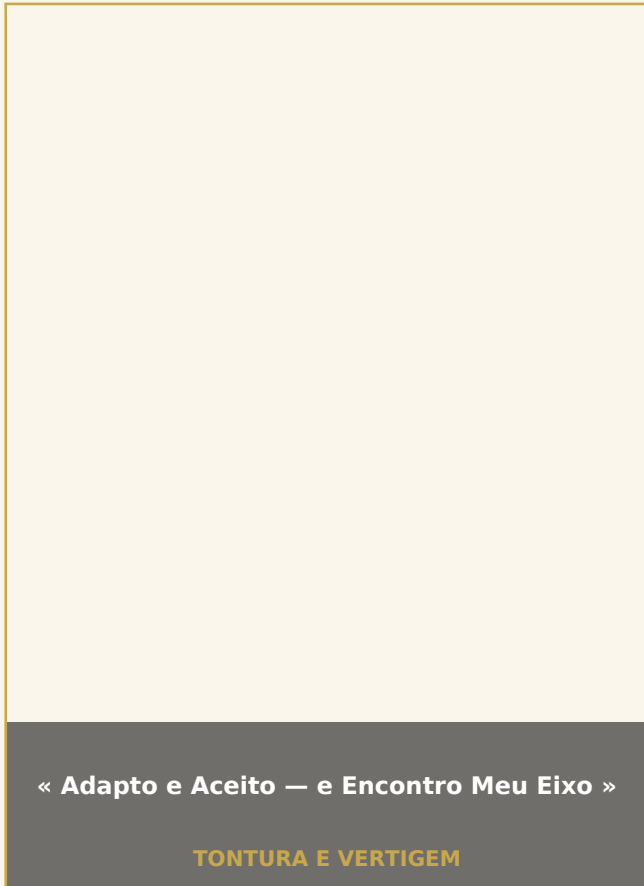
Negrotti et al., Mov Disord.

04. Vertigem com sinais neurológicos focais é AVC até prova contrária

Kerber et al., Stroke — reconhecimento precoce salva.

Âncora Visual — Casa

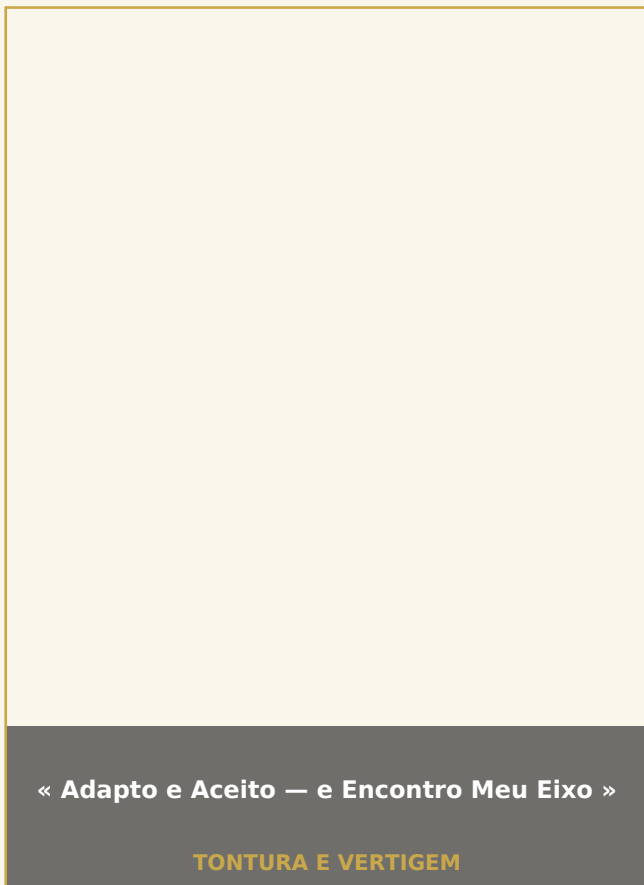
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »



LOUSA DO BANHO

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

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

Âncora Visual — Dia a Dia

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

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

TONTURA E VERTIGEM

RITUAL DO SONO

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

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

TONTURA E VERTIGEM

FRASE NO CARRO

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

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

« Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo » dez vezes. Marque otorrino para diagnóstico preciso.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Hidrate-se: 2L de água. Evite levantar bruscamente.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Reduza cafeína e álcool por 14 dias.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Comece reabilitação vestibular (com fisio) ou exercícios oculomotores guiados em casa.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Caminhe 20 min ao ar livre. Movimento reduz cinetose e medo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Avalie pressão deitado e em pé. Hipotensão ortostática pode mimetizar vertigem.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia o ebook. Se há zumbido + perda auditiva + vertigem, marque consulta especializada em Ménière.	<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 e Aceito — e Encontro Meu Eixo » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome flunarizina por anos sem reavaliar — risco de parkinsonismo medicamentoso.
2. Não fique de cama além do necessário — piora a compensação.
3. Não dirija nem suba escada sozinho na crise aguda.
4. Não ignore vertigem com sinais neurológicos (fala alterada, fraqueza) — AVC até prova contrária.
5. Não confie em « labirintite » como diagnóstico sem investigação.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Vertigem + fraqueza, alteração de fala ou perda visual — emergência (AVC).
- Vertigem persistente + cefaleia atípica.
- Perda auditiva súbita associada — emergência otológica.
- Quedas frequentes em idoso — risco de fratura grave.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Balance: A Dizzying Journey

Carol Svec

Vertigem em linguagem clara para paciente.

02 **MENTE & CORPO**
The Body Keeps the Score

Bessel van der Kolk

Sistema nervoso, equilíbrio e trauma.

03 **CIÊNCIA**
Por Que Dormimos

Matthew Walker

Sono e equilíbrio.

04 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Estabilidade e prevenção de queda.

05 **MENTE & CORPO**
Atomic Habits

James Clear

Hábitos para construir equilíbrio.

06 **FILOSOFIA**
Meditações

Marco Aurélio

O que está fora do meu controle, aceito.

07 **FILOSOFIA**
Cartas a Lucílio

Sêneca

Cuidar do corpo é cuidar da alma.

08 **FILOSOFIA**
Os Quatro Compromissos

Don Miguel Ruiz

Não levar nada para o lado pessoal.

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

Zumbido — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Osteoporose — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Sarcopenia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Estresse — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Adapto e Aceito — e Encontro Meu Eixo** »