

Z

ZUMBIDO

QUE PENSAMENTOS TER?

*Quando o mundo fica barulhento demais, o ouvido inventa o seu próprio som.
Aprender a se valorizar baixa o volume.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Zumbido? Marque com sua caneta.

1. Ouve um som contínuo (chiado, apito, zumbido) há mais de 6 meses? sim não

2. Trabalha ou já trabalhou exposto a ruído alto? sim não

3. Usa fone de ouvido em volume alto regularmente? sim não

4. Tem perda auditiva detectada ou suspeitada? sim não

5. Range os dentes ou tem disfunção temporomandibular? sim não

6. Toma muita cafeína ou álcool? sim não

7. O zumbido piora quando você está estressado ou triste? 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 Acha que é « normal da idade »

Aceita o zumbido como destino — sem investigar causa tratável.

02 Vive em fone de ouvido alto

Som intenso por horas destrói células ciliadas — irreversível.

03 Foca obsessivamente no zumbido

Quanto mais foca, maior o volume percebido — espiral atencional.

04 Toma cafeína e álcool em excesso

Pioram o zumbido em muitos pacientes.

05 Não se valoriza

Quem não se ouve por dentro, fica refém do barulho que aparece por fora.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Investigo causas tratáveis

Cera, perda auditiva, disfunção da ATM, anemia, tireoide, medicação ototóxica.

02

Protejo a audição

Volume baixo, fone over-ear, pausa a cada hora, protetor em shows.

03

Faço terapia de habituação

TRT e TCC ensinam o cérebro a deixar de focar no som — evidência sólida.

04

Trato sono, ansiedade e ATM junto

Sono ruim, ansiedade e bruxismo amplificam zumbido.

05

Aprendo a me valorizar

Dou atenção ao que merece atenção. O ruído de fora perde poder.

A FRASE QUE CURA

« Silêncio o Que Não Preciso Ouvir »

*Quando o mundo fica barulhento demais, o ouvido inventa o seu próprio som.
Aprender a se valorizar baixa o volume.*

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

“Zumbido há 3 anos, dormia mal, ansiedade galopante. Audiometria mostrou perda leve em agudos. Comecei TRT, TCC, protegi o ouvido e tratei o sono. Em 6 meses o zumbido não sumiu, mas ficou em segundo plano. O mantra « Silêncio o Que Não Preciso Ouvir » me trouxe foco para o que realmente importa.”

— M.R., 49 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. TCC reduz sofrimento associado ao zumbido

Cima et al., Lancet 2012.

02. TRT (terapia de habituação) tem efeito duradouro

Henry et al., Otol Neurotol.

03. Perda auditiva é o principal fator de risco

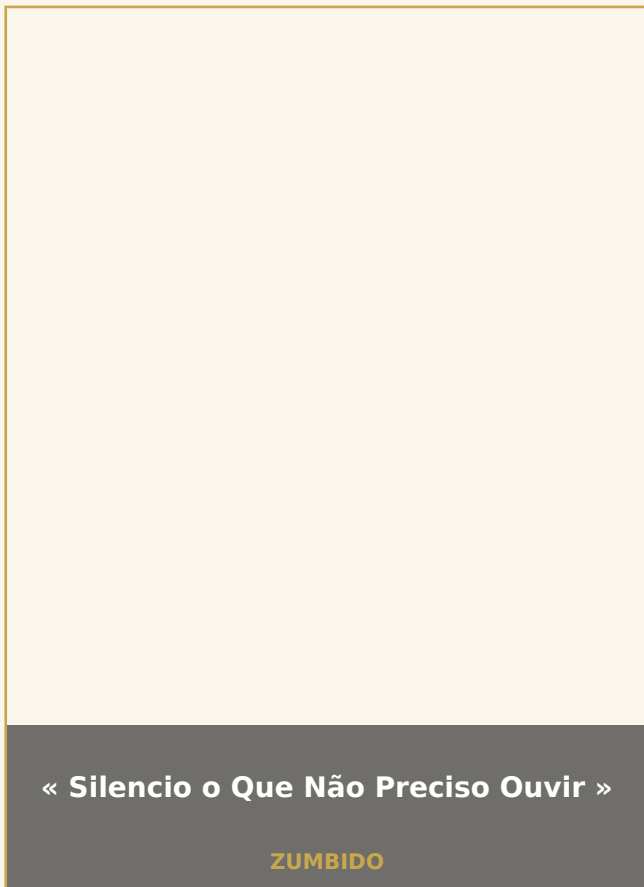
Baguley et al., Lancet.

04. Reabilitação auditiva (próteses) melhora zumbido na maioria com perda

Hoare et al., Cochrane.

Âncora Visual — Casa

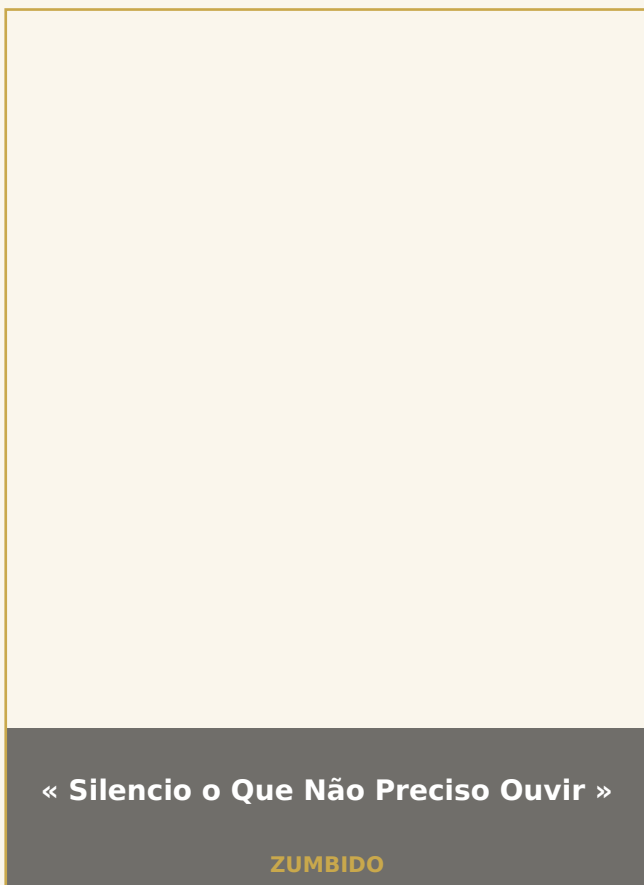
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Silencio o Que Não Preciso Ouvir* »



LOUSA DO BANHO

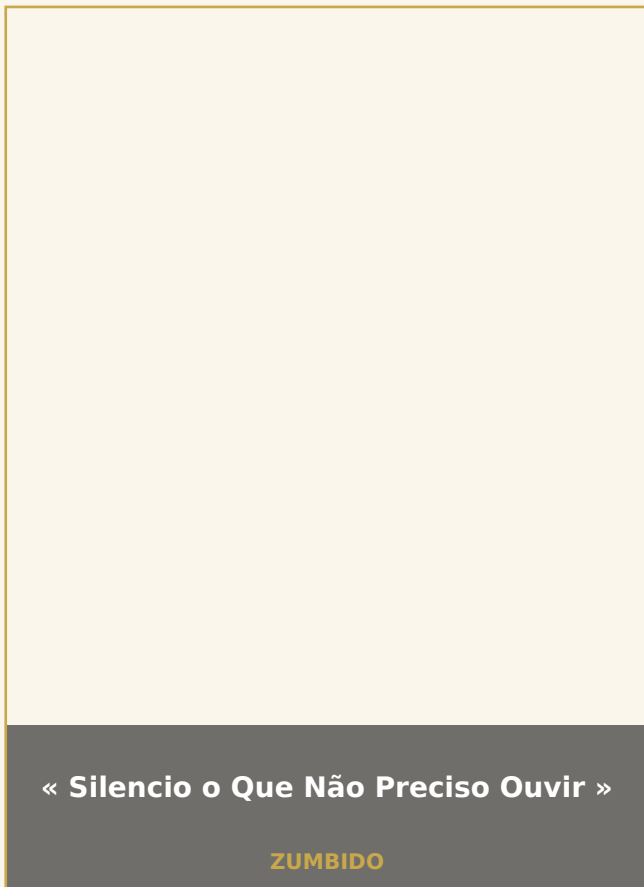
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Silencio o Que Não Preciso Ouvir* »

« **Silencio o Que Não Preciso Ouvir** »

Âncora Visual — Dia a Dia

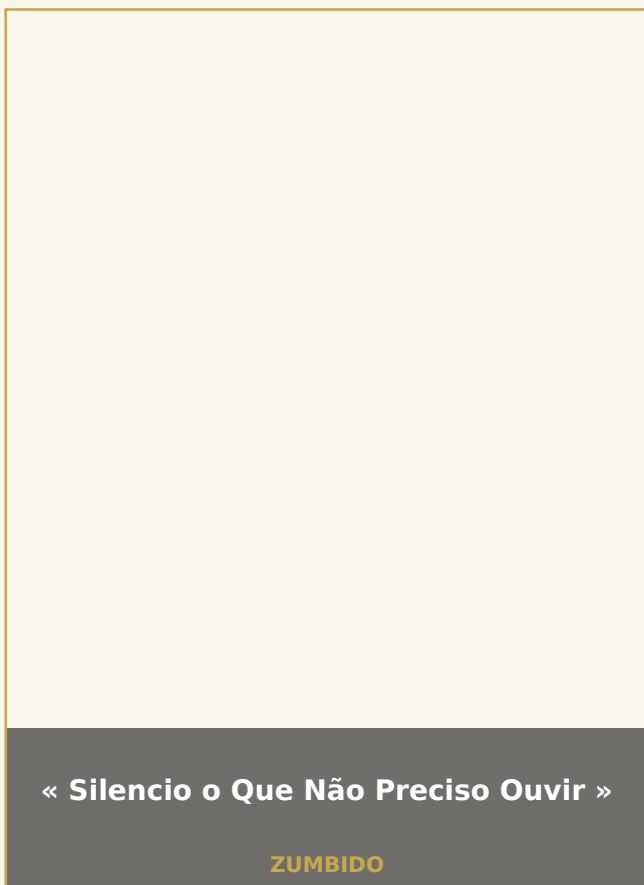
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Silencio o Que Não Preciso Ouvir »



FRASE NO CARRO

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

« Silencio o Que Não Preciso Ouvir »

« Silencio o Que Não Preciso Ouvir »

Receita Mental de 7 Dias

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

| | | |
|----------------|--|---------------------------------|
| SEGUNDA | Escreva « Silencio o Que Não Preciso Ouvir » dez vezes. Marque audiometria + impedanciometria. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| TERÇA | Reduza fone de ouvido. Volume máximo 60%, no máximo 60 min/dia. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| QUARTA | Corte cafeína após 14h por 14 dias. Observe se o zumbido reduz. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| QUINTA | Inicie 15 min de som ambiente suave à noite — ruído branco, chuva, ventilador. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| SEXTA | Marque dentista para avaliar bruxismo e ATM. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| SÁBADO | Faça 30 min de exercício aeróbico. Movimento reduz ansiedade e zumbido. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| DOMINGO | Releia o ebook. Marque otorrino especializado em zumbido se sintoma persistir. | <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 |

« Silêncio o Que Não Preciso Ouvir » — repita até virar você.

« Silêncio o Que Não Preciso Ouvir »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use abafador de ouvido o dia todo — aumenta hipersensibilidade.
2. Não tome « Ginkgo biloba » esperando milagre — efeito modesto e inconsistente.
3. Não use AAS em altas doses sem orientação — pode causar zumbido.
4. Não ignore vertigem associada — pode ser doença de Ménière.
5. Não se isole. Quanto mais silêncio, mais o zumbido aparece.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Zumbido unilateral ou pulsátil — sempre investigar.
- Perda auditiva súbita — emergência otológica.
- Vertigem associada, náusea, plenitude auricular.
- Cefaleia atípica, déficit neurológico — emergência.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA** **Tinnitus: A Multidisciplinary Approach**

Andersson et al.

Manual referência em zumbido.

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

Bessel van der Kolk

Como o sistema nervoso amplifica sintomas.

03 **CIÊNCIA** **Por Que Dormimos**

Matthew Walker

Sono e percepção do zumbido.

04 **CIÊNCIA** **Por Que Zebras Não Têm Úlceras**

Robert Sapolsky

Estresse e amplificação sensorial.

05 **MENTE & CORPO** **Atomic Habits**

James Clear

Construir hábitos de proteção auditiva.

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

Estresse — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Insônia — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Tontura — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Silêncio o Que Não Preciso Ouvir** »