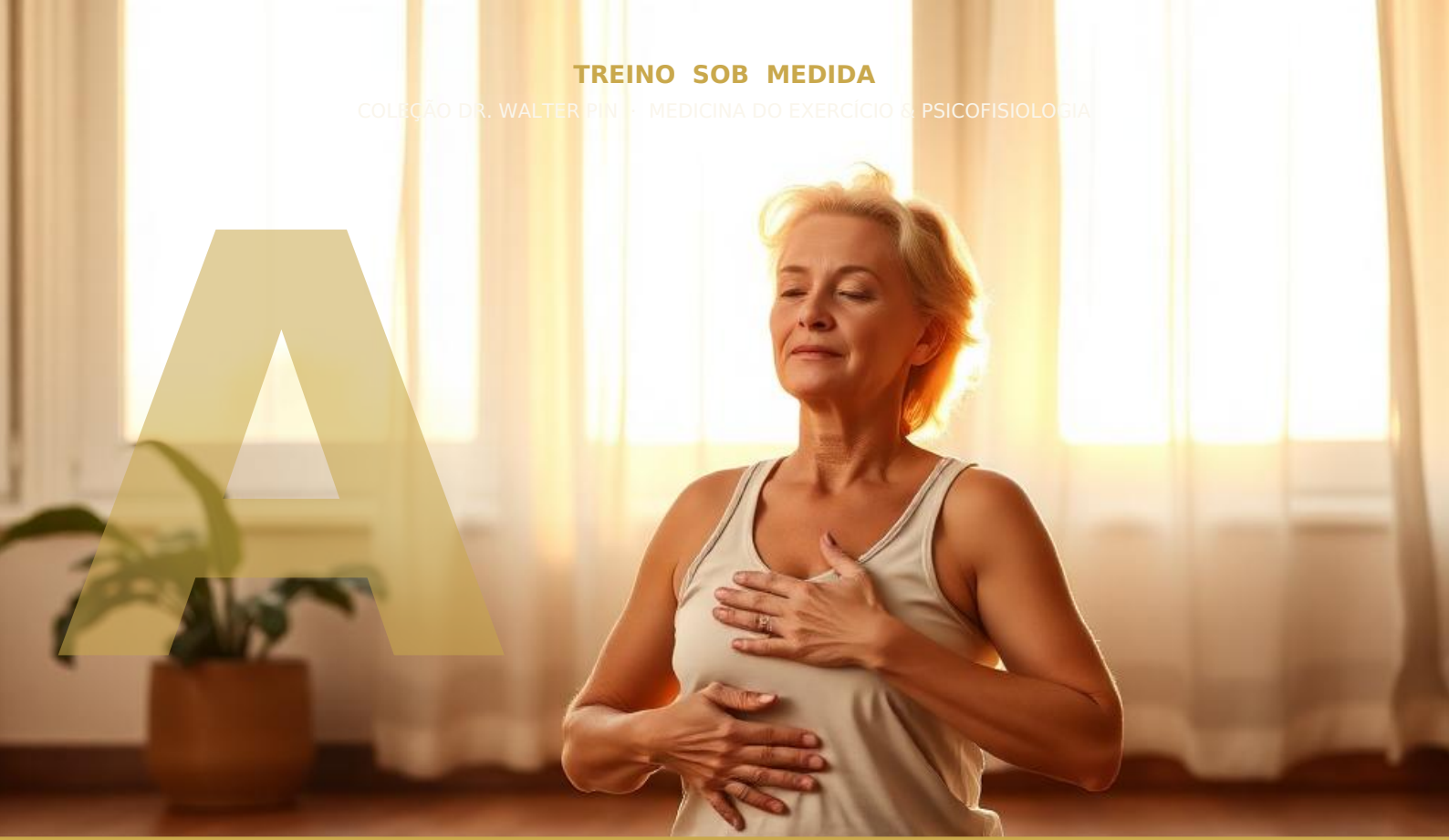


TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN - MEDICINA DO EXERCÍCIO & PSICOFISIOLOGIA



ANSIEDADE

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Ansiedade é energia represada. Movimento é o tradutor químico do que a mente não consegue dizer. Aeróbico libera endorfina, força reduz cortisol, respiração ativa o vago. Sem treino, calma é só promessa.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Ansiedade? Marque com sua caneta.

1. Você faz pelo menos 150 min de aeróbico moderado/semana? sim não

2. Inclui 2-3 sessões de força semanais? sim não

3. Pratica respiração diafragmática ou 4-7-8 todos os dias? sim não

4. Faz yoga, pilates ou mobilidade pelo menos 1x/semana? sim não

5. Toma sol da manhã 10-20 min nas primeiras 2h após acordar? sim não

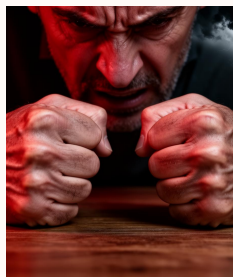
6. Evita treino pesado e cafeína depois das 18h? sim não

7. Tem 1 dia/semana 100% leve (caminhada + alongamento)? 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 Sedentarismo + scroll de tela > 4h/dia

Quanto menos movimento, mais cortisol parado no corpo. Ansiedade cresce no ócio.



02 Treino só de alta intensidade (HIIT diário,

Cortisol crônico alto = ansiedade refratária. Mais nem sempre é melhor.



03 Respiração curta no peito, suspiros, prend

Hiperventilação crônica = alcalose respiratória = formigamento, tontura, pânico.



04 Treino noturno tarde (> 21h) com música a

Adrenalina alta + cortisol noturno = insônia que retroalimenta ansiedade.



05 Zero práticas de relaxamento (yoga, medit

Sem freio parassimpático, sistema simpático fica ligado 24h.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aeróbico moderado 30-45 min, 4-5x/semana (can

Eleva BDNF, reduz cortisol crônico, melhora variabilidade da frequência cardíaca.

02

Força 2-3x/semana (corpo todo, 8-12 reps, multia

Reduz sintomas de ansiedade em meta-análise (JAMA Psychiatry 2018).

03

Respiração 4-7-8 ou diafragmática 5 min/dia (2-3

Ativa nervo vago — freio biológico da ansiedade.

04

Yoga / pilates / mobilidade 2x/semana

Combina movimento + respiração — efeito superior a só caminhada para ansiedade refratária.

05

Exposição matinal à luz natural 10-20 min nas pri

Sincroniza cortisol matinal e melatonina noturna — corta gatilho neurobiológico.

A FRASE QUE CURA

« Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito »

Ansiedade é energia represada. Movimento é o tradutor químico do que a mente não consegue dizer. Aeróbico libera endorfina, força reduz cortisol, respiração ativa o vago. Sem treino, calma é só promessa.

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

“Achava que treino era só queimar caloria. Quando entendi que respirar fundo, caminhar na luz da manhã e levantar peso 2x na semana baixavam meu cortisol, a ansiedade caiu pela metade em 6 semanas. Tomei sol, suei, respirei. Sem precisar de mais nenhum comprimido.”

— R.S., 38 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Exercício (Psychiatry Res 2017)

Meta-análise: 150 min/semana de aeróbico moderado reduzem sintomas ansiosos em adultos com TAG e fobia social.

02. Força (JAMA Psychiatry 2018)

Meta-análise de 16 RCTs: treino de força reduz sintomas ansiosos independentemente de doença prévia ou ganho de força.

03. Yoga (Depress Anxiety 2018)

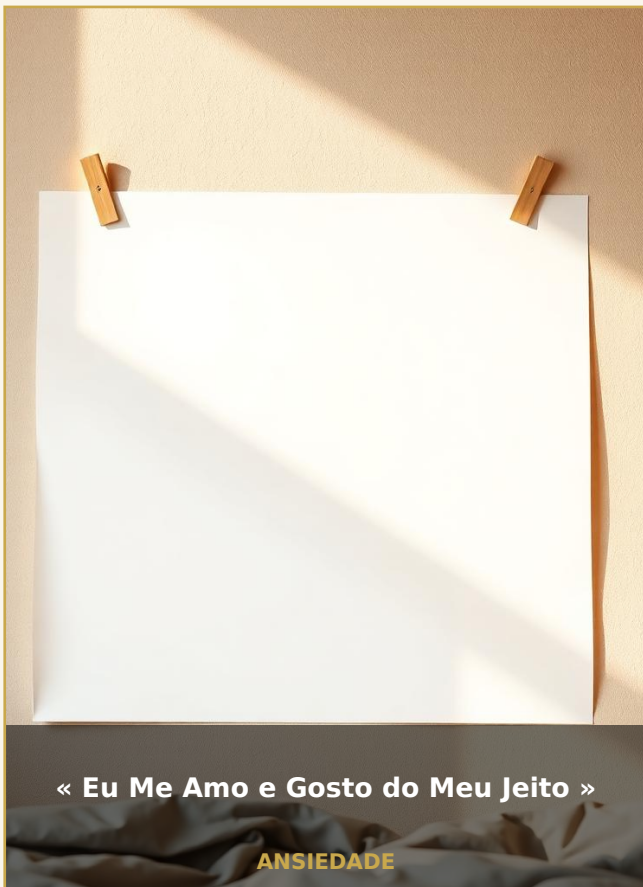
Revisão sistemática: yoga é eficaz em transtorno de ansiedade generalizada; efeito comparável a TCC em estudos head-to-head.

04. Vago (Front Hum Neurosci 2018)

Respiração lenta (4-6 ciclos/min) eleva variabilidade da frequência cardíaca — biomarcador de tônus vagal e calma.

Âncora Visual — Casa

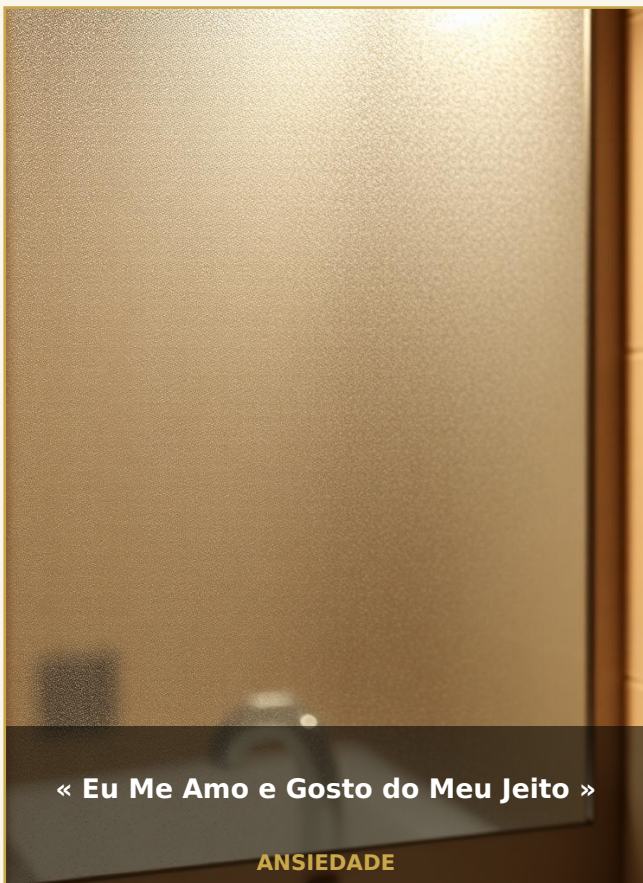
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito* »



LOUSA DO BANHO

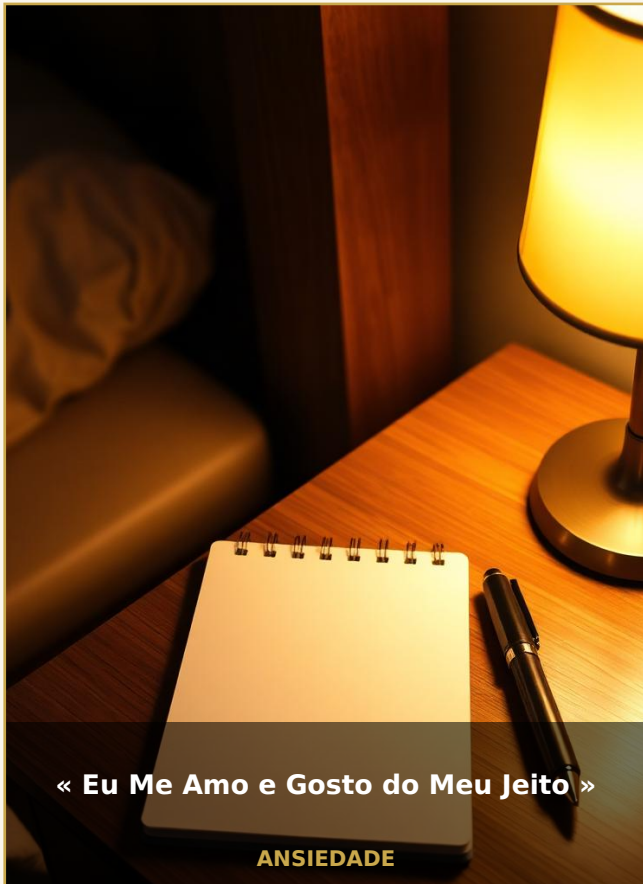
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito* »

« **Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito** »

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.

« *Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito* »



FRASE NO CARRO

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

« *Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito* »

« *Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Caminhada rápida 40 min ao ar livre + 5 min respiração 4-7-8. Luz da manhã.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Força corpo todo 40 min (agachamento, remada, supino, prancha) + alongamento.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Yoga restaurativa ou pilates 45 min + 10 min meditação guiada.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Aeróbico moderado 30-40 min (bike, esteira inclinada) + 5 min respiração.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Força corpo todo 40 min + mobilidade. Sem treino após 19h.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Trilha, natação ou pedal leve 60 min ao ar livre + sauna ou banho quente.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Descanso ativo: caminhada lenta 30 min + alongamento + diário emocional.	<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

« Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito » — repita até virar você.

« Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não tome pré-treino com 300+ mg cafeína se você é ansioso — vira gatilho de pânico.
2. Não treine pesado após 20h — cortisol alto à noite = insônia + ansiedade no dia seguinte.
3. Não suba para HIIT diário — sobre-treino libera cortisol crônico, piora ansiedade.
4. Não trate respiração curta como detalhe — diafragma é o freio do sistema nervoso.
5. Não desista nas primeiras 2 semanas — efeito ansiolítico aparece em 4-6 semanas.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor torácica ou desmaio durante treino — emergência cardíaca, não pânico.
- Ansiedade incapacitante apesar de dieta, treino e sono otimizados — terapia + psiquiatra.
- Uso diário de benzodiazepínico (clonazepam, alprazolam) — desmame supervisionado.
- Histórico de pânico + palpitação inexplicada — avaliar tireoide, ECG, **hoje**.

Este texto não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
Exercício e ansiedade (Stubbs et al., Psychiatry Res 2017)

Psychiatry Res

Meta-análise: exercício reduz ansiedade em adultos com transtornos.

02 **CIÊNCIA**
Força e ansiedade (Gordon et al., JAMA Psychiatry 2018)

JAMA Psychiatry

Treino de força reduz sintomas ansiosos.

03 **CIÊNCIA**
Yoga e ansiedade (Cramer et al., Depress Anxiety 2018)

Depress Anxiety

Yoga reduz ansiedade em revisão sistemática.

04 **CIÊNCIA**
Respiração e tônus vagal (Gerritsen & Band, Front Hum Neurosci 2018)

Front Hum Neurosci

Respiração lenta ativa nervo vago.

05 **MEDICINA**
Diretriz ABP — Transtornos de Ansiedade

ABP

Padrão clínico brasileiro.

06 **NEUROCIÊNCIA**
Spark

John Ratey

Exercício e cérebro.

07 **SAÚDE**
Breath

James Nestor

Respiração como ferramenta clínica.

08 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Treino, sono e saúde mental.

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

TREINO SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Insônia — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Estresse — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Depressão — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Eu Me Amo e Gosto do Meu Jeito** »

Adquira os próximos volumes da coleção.