

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & MODULAÇÃO AUTONÔMICA

A



# ARRITMIA

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Coração que vive em modo « luta-fuga » bate fora do compasso.  
Treinar leve-moderado com prazer é o melhor calibrador vagal natural.*

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Arritmia? Marque com sua caneta.

1. Você acumula 150 min de caminhada/aeróbico moderado por semana?  sim  não

2. Faz musculação leve-moderada ao menos 2x por semana?  sim  não

3. Pratica respiração diafragmática (4-7-8 ou similar) diariamente?  sim  não

4. Treina pesado em jejum + cafeína ou pré-treino?  sim  não

5. Já se aventurou em maratona/ultra sem orientação cardiológica?  sim  não

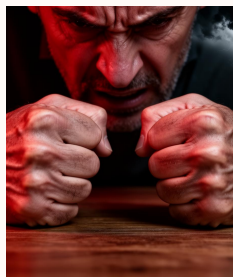
6. Parou de se exercitar por medo da palpitação?  sim  não

7. Já experimentou yoga, tai chi ou pilates como complemento?  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 crônico + sustos pontuais de

Coração descondicionado responde com pico simpático violento. É terreno fértil pra extrassístole.



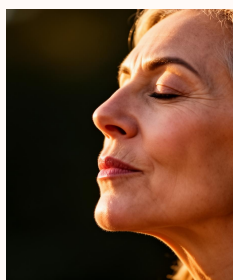
## 02 Treino « tudo ou nada »: pesado 2x no fim

Esforço extremo sem base eleva catecolaminas e desidratação aguda — gatilho clássico de FA no atleta de fim de



## 03 Aeróbico extremo crônico (maratona + ultr

Volume excessivo por anos remodela átrio e ELEVA risco de fibrilação atrial — paradoxo do endurance.



## 04 Treinar com energético, pré-treino ou café

Cafeína + estimulante + frequência alta em jejum dispara extrassístole até em coração saudável.



## 05 Parar de treinar quando sente palpitação (

Sedentarismo piora controle vagal e aumenta percepção de cada batida. Vira ciclo de medo e palpitação.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## **Caminhada moderada 150-200 min/sem (zona 2, 3)**

Melhora variabilidade da FC e tônus vagal. Reduz frequência basal em 5-10 bpm em 12 semanas — antiarrítmico natural.

**02**

## **Musculação leve-moderada 2x/sem (corpo inteiro)**

Mantém massa magra, melhora sensibilidade à insulina e estabiliza ritmo. Evite cargas máximas e apneia (Valsalva).

**03**

## **Respiração diafragmática 4-7-8 (5 min, 2x/dia)**

Inspirar 4s, segurar 7s, expirar 8s. Eleva tônus vagal em minutos — efeito imediato sobre extrassístole de origem vagal.

**04**

## **Yoga / tai chi / pilates 1-2x/sem**

Reduz palpitação em FA paroxística (estudo CABANA-yoga). Combina respiração + movimento + foco — direto no nervo vago.

**05**

## **Movimento ao longo do dia: levantar a cada 45-60 min**

Quebrar sedentarismo crônico ajuda mais que 1h isolada de academia. NEAT (gasto não-treino) protege ritmo.

## A FRASE QUE CURA

# « Alegria Diminui Arritmia »

*Coração que vive em modo « luta-fuga » bate fora do compasso. Treinar leve-moderado com prazer é o melhor calibrador vagal natural.*

## 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

*“Achei que ia ter que parar de me mexer pra sempre depois do diagnóstico de FA paroxística. Mudei pra caminhada em zona 2, musculação leve 2x e respiração 4-7-8 todo dia. Em 4 meses passei de 3 crises/mês pra ZERO. O cardio falou que minha HRV nunca esteve tão boa.”*

— C.S., 58 anos — paciente Dr. PIN

### OUÇA A MAIA



Aponte a câmera  
ouça a Maia recitar

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## **01. HRV e exercício moderado (Routledge et al., 2010)**

Aeróbico zona 2 por 12 semanas aumenta variabilidade da FC em ~20% — marcador direto de melhor tônus vagal e menor risco arritmico.

## **02. Yoga em FA paroxística (Lakkireddy et al., JACC 2013)**

3 meses de yoga + respiração reduziram episódios de FA paroxística em 50% e melhoraram qualidade de vida — efeito clinicamente expressivo.

## **03. Respiração lenta e nervo vago (Russo et al., 2017)**

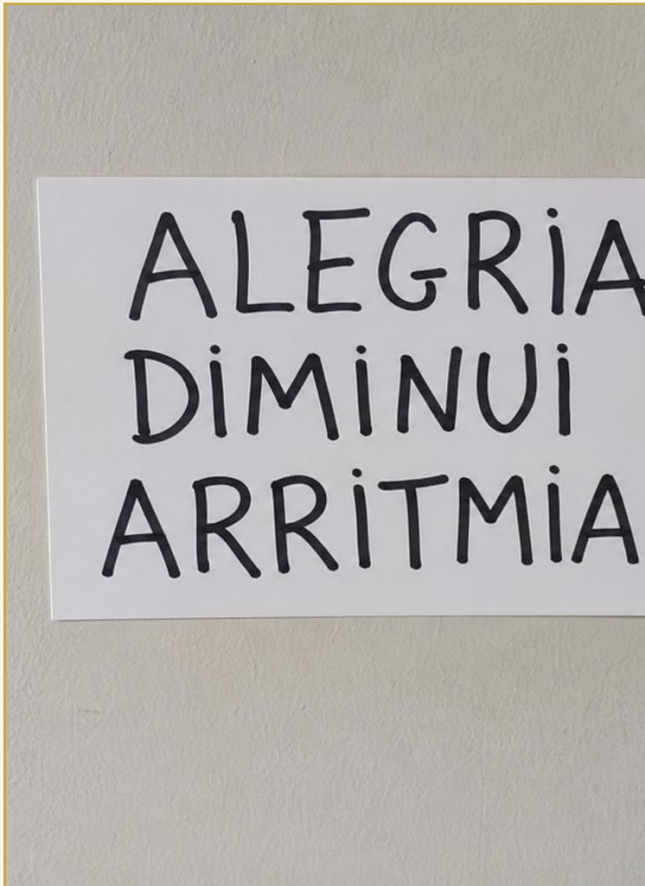
Respirar a 6 ciclos/min ativa o reflexo barorreceptor, eleva tônus vagal e reduz frequência cardíaca basal em minutos.

## **04. Endurance crônico e FA (Mont et al., Europace 2017)**

Volume extremo (>10h/sem por anos) eleva risco de FA em 5x. Mais NÃO é melhor — dose-resposta tem curva em J no coração.

# Âncora Visual — Casa

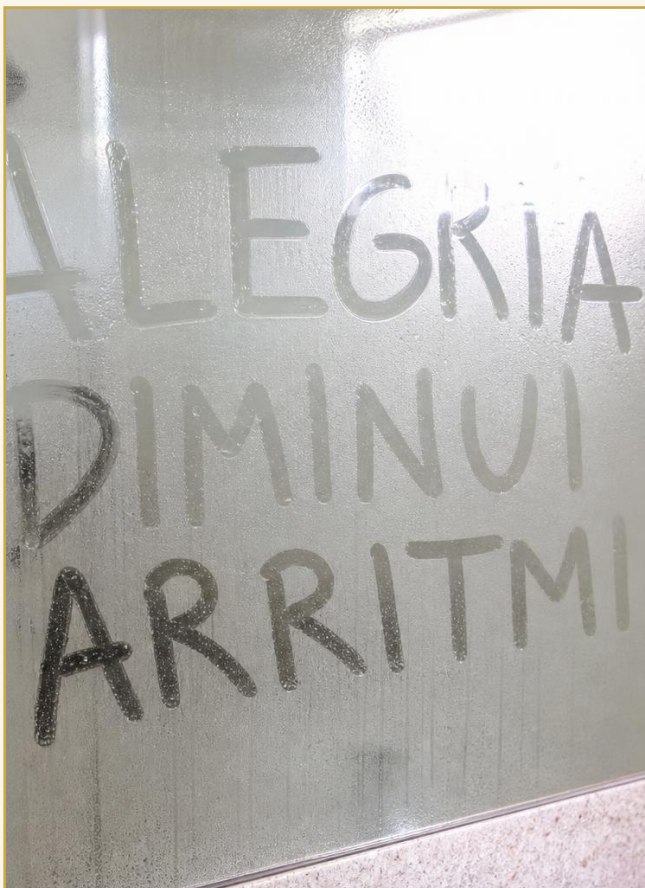
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Alegria Diminui Arritmia* »



## LOUSA DO BANHO

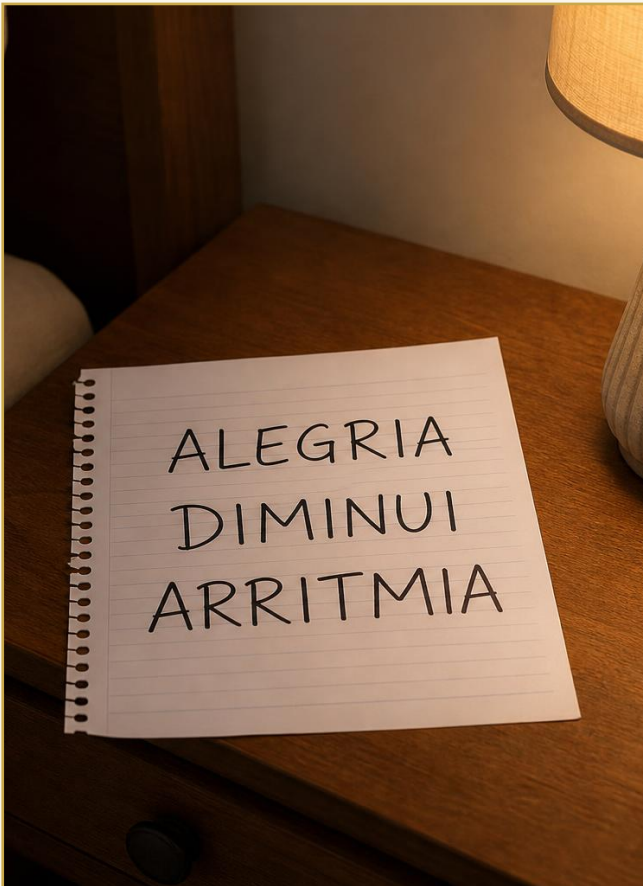
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Alegria Diminui Arritmia* »

« *Alegria Diminui Arritmia* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

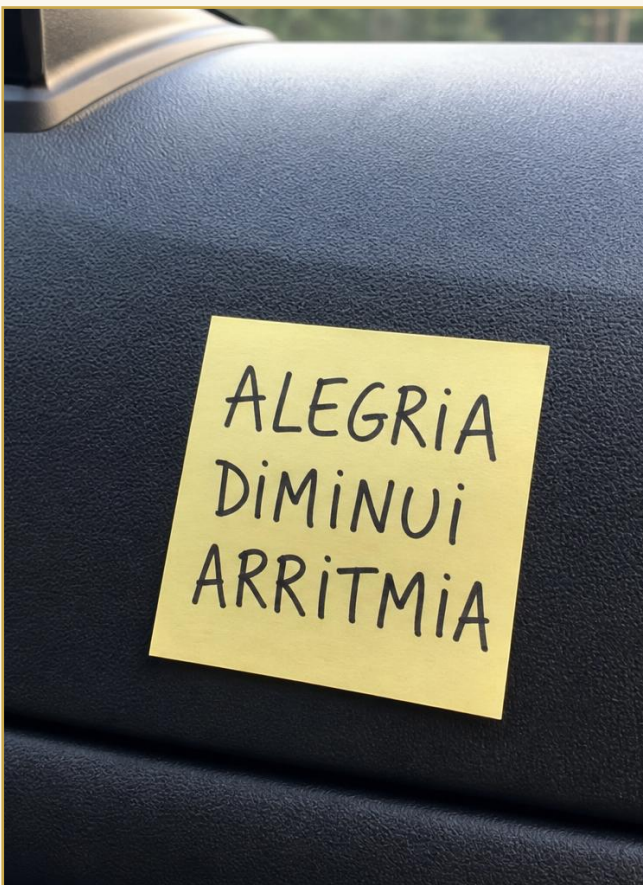
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Alegria Diminui Arritmia* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Alegria Diminui Arritmia* »

« *Alegria Diminui Arritmia* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Caminhada zona 2 (conversa fácil) 40 min + respiração 4-7-8 (5 min).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Musculação leve 45 min: pernas + costas + abdômen (3 séries 10-12 reps, sem	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Yoga ou pilates 40 min + alongamento de tórax.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Musculação leve 45 min: peito + ombros + braços. Sem cargas máximas.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Caminhada zona 2 50 min em parque/natureza. Respiração 4-7-8 ao	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Atividade livre PRAZEROSA 60 min: trilha leve, dança, natação tranquila.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Caminhada longa 50 min em ritmo conversa + alongamento total. Tai chi 10	<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

**« Alegria Diminui Arritmia » — repita até virar você.**

**« Alegria Diminui Arritmia »**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não faça HIIT extremo nem cargas máximas se tem FA paroxística sem liberação do cardio.
2. Não treine pesado em jejum + cafeína + pré-treino — combo gatilho clássico de extrassístole.
3. Não pare de treinar por medo — sedentarismo piora a percepção e o controle vagal.
4. Não exagere em maratona/ultra sem avaliação ECG, ecocardio e Holter.
5. Não pratique Valsalva forte (segurar respiração com carga máxima) — pode disparar arritmia.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Palpitação RÁPIDA E PERSISTENTE (>5-10 min) durante ou após treino — emergência.
- Tontura, escurecimento da visão ou desmaio durante esforço — emergência.
- Dor no peito, falta de ar nova ou sudorese fria com pulso irregular — emergência.
- Antes de iniciar treino intenso (HIIT, maratona): ECG + ecocardio + teste ergométrico.

*Este texto não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

- 01** **MEDICINA**  
**Diretriz Brasileira de Fibrilação Atrial (SBC) 2023**  
*Sociedade Brasileira de Cardiologia*  
Recomendações de exercício em arrítmicos.
- 02** **CIÊNCIA**  
**Exercise & Heart Rate Variability (Routledge et al., 2010)**  
*Can J Cardiol*  
Aeróbico moderado melhora HRV e tônus vagal.
- 03** **CIÊNCIA**  
**Yoga and Atrial Fibrillation (Lakkireddy et al., 2013)**  
*JACC*  
Yoga reduziu episódios de FA paroxística em 50%.
- 04** **CIÊNCIA**  
**Endurance e FA (Mont et al., 2017)**  
*Europace*  
Volume extremo crônico aumenta risco de FA — paradoxo.
- 05** **MEDICINA**  
**Outlive**  
*Peter Attia*  
Zona 2 e os 4 pilares de exercício para coração.
- 06** **MOVIMENTO**  
**Built to Move**  
*Kelly & Juliet Starrett*  
Movimento ao longo do dia, snacks de movimento.
- 07** **COMPORTEAMENTO**  
**Breath**  
*James Nestor*  
Respiração lenta diafragmática e nervo vago.
- 08** **TREINO**  
**ACSM Exercise Prescription in Cardiac Patients (2021)**  
*ACSM*  
Prescrição segura em arrítmicos e cardiopatas.

# 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

**Arritmia — Que Pensamentos Ter?**

TREINO SOB MEDIDA

**Arritmia — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Hipertensão — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Colesterol — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Alegria Diminui Arritmia** » Adquira os próximos volumes da coleção.