

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · REUMATOLOGIA & MEDICINA DO EXERCÍCIO



# ARTRITE REUMATOIDE

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Articulação parada inflama mais. Movimento certo é remédio sem bula — desde que dosado com inteligência.*

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Artrite Reumatoide? Marque com sua caneta.

1. Você se movimenta ao menos 30 min/dia (caminhada inclui)?  sim  não

2. Faz fortalecimento muscular 2× ou mais por semana?  sim  não

3. Tem rotina de mobilidade articular diária (5-10 min)?  sim  não

4. Aquece antes de qualquer treino mais intenso?  sim  não

5. Já experimentou hidroginástica ou pilates clínico?  sim  não

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

7. Faz corrida em asfalto com articulação dolorida?  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 Repouso absoluto por medo da dor

Imobilidade prolongada acelera atrofia muscular, perda de cartilagem e rigidez — piora a AR a médio prazo.



## 02 Treino pesado em fase de surto (carga alta)

Carga alta em surto agride sinóvia inflamada e pode acelerar erosão articular. Sabedoria está em modular intensidade.



## 03 Corrida em asfalto e impacto repetitivo sem

Joelho e tornozelo da AR sofrem com impacto cumulativo. Substituir é melhor que insistir e ficar 3 meses parado.



## 04 Treinar sem aquecer e sem alongar (« só h

Aquecimento mobiliza líquido sinovial e protege a articulação. Pular é convite à lesão.



## 05 Acreditar que « se doeu, parou pra sempre

Dor de exercício ≠ dor de surto. Modular carga, não abandonar — sedentarismo é o pior anti-inflamatório.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Hidroginástica ou natação 2-3x/sem (água quente)**

Empuxo reduz carga articular em 50-90%. Calor relaxa cápsula e melhora amplitude — combo ideal para AR.

**02**

## **Musculação leve-moderada 2x/sem (8-15 reps, se**

Fortalecer quadríceps, glúteo e core PROTEGE joelho e quadril. Comece com 50-60% 1RM, aumente devagar.

**03**

## **Mobilidade articular diária (5-10 min: ombros, pu**

Mantém amplitude funcional. Ideal logo após o banho morno — articulação já está « aquecida ».

**04**

## **Caminhada leve 20-30 min, 4-5x/sem (zona 2, cor**

Sem impacto excessivo, melhora circulação sinovial e humor. Tênis com bom amortecimento é INVESTIMENTO.

**05**

## **Yoga restaurativa, tai chi ou pilates clínico 1-2x/s**

Reduz dor e melhora função em ensaios randomizados de AR. Combina mobilidade + respiração + força isométrica suave.

## A FRASE QUE CURA

# « Aceito Cada Parte de Mim »

*Articulação parada inflama mais. Movimento certo é remédio sem bula — desde que dosado com inteligência.*

## 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 pra sempre quando o reumato confirmou AR. Comecei hidroginástica 2x por semana, musculação leve 2x e mobilidade diária após o banho morno. Em 3 meses voltei a subir escada sem rangido, rigidez matinal de 1h caiu pra 10 min e o sono melhorou muito.”*

— P.M., 54 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Exercício em AR (Cooney et al., Cochrane 2011)**

Aeróbico moderado + fortalecimento por 12+ semanas reduz dor e melhora função em AR estável, sem aumentar atividade da doença.

## **02. Hidroterapia em AR (Al-Qubaeissy et al., 2013)**

Hidroginástica em água aquecida reduz dor e melhora amplitude articular significativamente em AR — empuxo descarrega articulação.

## **03. Tai chi (Wang et al., Arthritis Care Res 2010)**

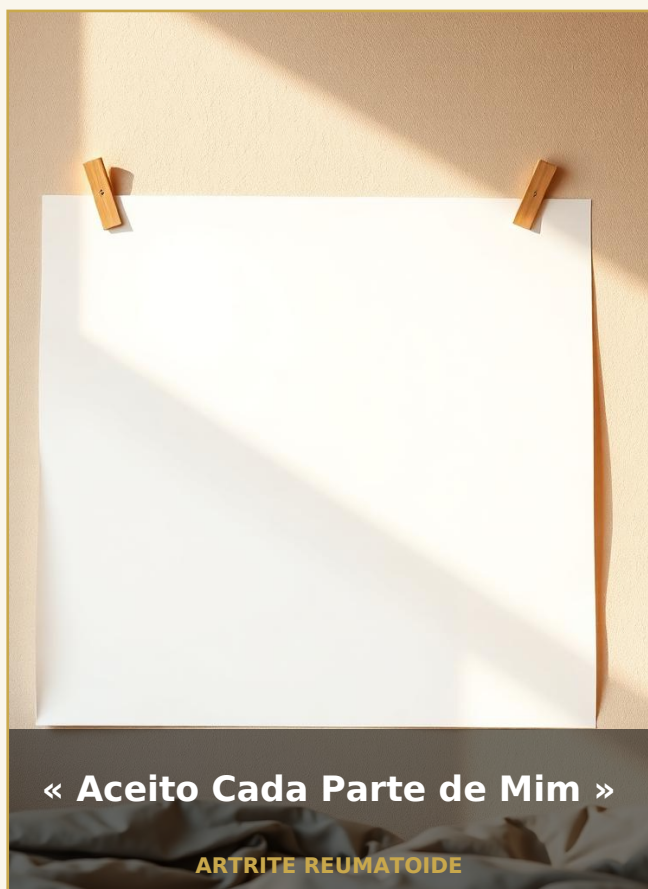
12 semanas de tai chi melhoraram dor, função e bem-estar em pacientes com artrite — efeito sustentado em follow-up de 6 meses.

## **04. Sedentarismo e AR (Sokka et al., Arthritis Rheum 2008)**

Pacientes com AR sedentários têm mais incapacidade funcional, maior atrofia muscular e pior qualidade de vida vs ativos.

# Âncora Visual — Casa

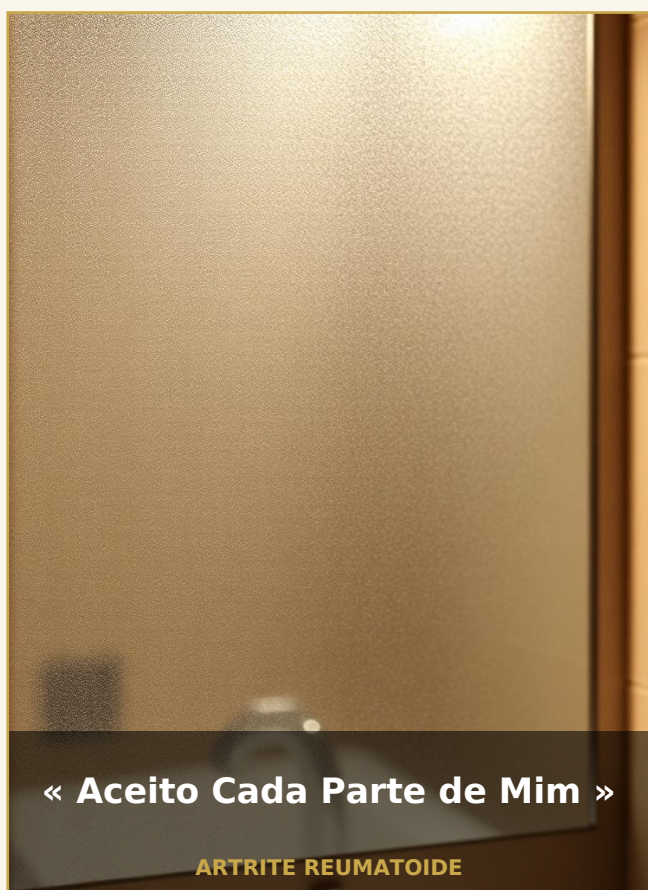
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Aceito Cada Parte de Mim »



## LOUSA DO BANHO

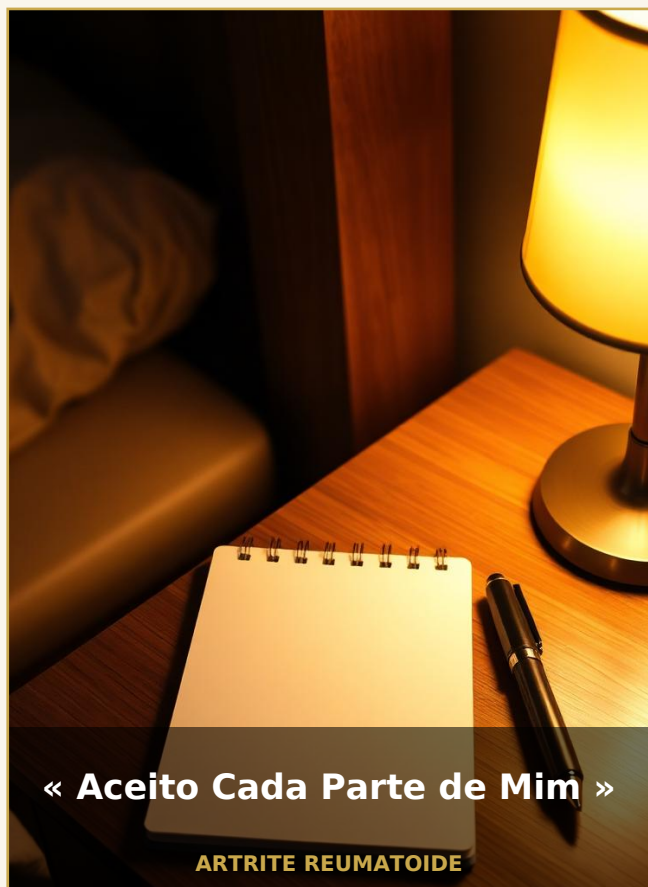
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Aceito Cada Parte de Mim »

« Aceito Cada Parte de Mim »

# 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.**

« Aceito Cada Parte de Mim »



## FRASE NO CARRO

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

« Aceito Cada Parte de Mim »

« Aceito Cada Parte de Mim »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Mobilidade 10 min + caminhada leve 30 min em ritmo conversa.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Musculação leve 40 min: pernas + costas + core (3 séries 10-12 reps, sem dor)	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Hidroginástica ou natação 40 min em água morna.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Musculação leve 40 min: peito + ombros + braços. Cargas conservadoras.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Yoga restaurativa ou pilates clínico 40 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhada longa 40 min em parque + alongamento global 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Tai chi 20 min OU bicicleta ergométrica leve 25 min + mobilidade.	<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

**« Aceito Cada Parte de Mim » — repita até virar você.**

**« Aceito Cada Parte de Mim »**

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não treine pesado em fase de surto agudo — aumenta lesão articular.
2. Não corra em asfalto se joelho ou tornozelo estão dolorosos — troque por bicicleta ou água.
3. Não pule aquecimento — articulação fria + carga = lesão certa.
4. Não treine ignorando dor « diferente » (aguda, súbita) — pode ser tendinopatia ou ruptura.
5. Não pare de se mexer por medo — sedentarismo piora AR a longo prazo.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor articular nova, intensa, com calor e vermelhidão local — surto ou infecção.
- Inchaço grande de uma articulação que não cede em 24h — avaliação reumato urgente.
- Falta de ar, tosse seca ou dor torácica em uso de biológico — emergência.
- Antes de iniciar treino estruturado: avaliação física + ajuste de carga

*Este ebook não substitui a consulta médica.*

**com fisio especializado.**

# Bibliografia Clássica

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

## 01 **MEDICINA** **Diretriz Brasileira de Artrite Reumatoide (SBR) 2024**

*Sociedade Brasileira de Reumatologia*

Recomendações de exercício em AR.

## 02 **CIÊNCIA** **Exercise in RA (Cooney et al., 2011)**

*Cochrane*

Exercício aeróbico + força é seguro e eficaz em AR estável.

## 03 **CIÊNCIA** **Aquatic therapy in RA (Al-Qubaeissy et al., 2013)**

*Musculoskeletal Care*

Hidroterapia reduz dor e melhora função em AR.

## 04 **CIÊNCIA** **Tai chi and arthritis (Wang et al., 2010)**

*Arthritis Care Res*

Tai chi reduz dor e melhora qualidade de vida.

## 05 **MEDICINA** **Outlive**

*Peter Attia*

Zona 2 e força para envelhecer bem.

## 06 **MOVIMENTO** **Built to Move**

*Kelly & Juliet Starrett*

Mobilidade e movimento diário como medicamento.

## 07 **TREINO** **ACSM Exercise in Arthritis (2022)**

*ACSM*

Prescrição segura em pacientes reumatológicos.

## 08 **CIÊNCIA** **Yoga and RA (Moonaz et al., 2015)**

*J Rheumatol*

Yoga reduz dor e melhora função em AR e osteoartrite.

# 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

**Artrite Reumatoide — Que Pensamentos Ter?**

TREINO SOB MEDIDA

**Artrite Reumatoide — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Fibromialgia — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Dor Crônica — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Aceito Cada Parte de Mim »

Adquira os próximos volumes da coleção.