

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR

A



# ATEROSCLEROSE

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Artéria que treina vira artéria flexível. Zona 2 + força + caminhada diária é remédio anti-placa sem bula.*

**ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Aterosclerose? Marque com sua caneta.

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

2. Faz musculação 2x ou mais por semana?  sim  não

3. Caminha 10-15 min após o almoço/jantar?  sim  não

4. Já fez avaliação cardiológica com teste ergométrico antes de treino intenso?  sim  não

5. Conhece sua faixa de zona 2 (FC em que mantém conversa)?  sim  não

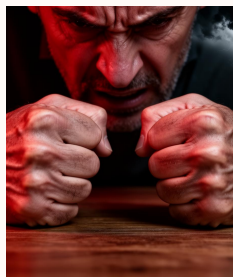
6. Sobe escada sempre que possível?  sim  não

7. Tem rotina de sentar/levantar a cada 45-60 min?  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 em estresse pontual eleva pressão e cisalhamento — risco de placa romper.



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

Sem base aeróbica, pico inflamatório em treino isolado agride endotélio. Pior dos mundos.



## 03 Apenas musculação pesada, sem aeróbico

Hipertrofia sem zona 2 não melhora função endotelial nem capilarização — perde o melhor remédio vascular.



## 04 HIIT extremo sem avaliação cardiológica p

Pico de PA e FC em quem já tem placa significativa pode precipitar evento agudo.



## 05 Parar de treinar « porque está medicado »

Estatina + sedentarismo é meia solução. Treino potencia o efeito do medicamento sobre placa.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Zona 2 (caminhada/bicicleta moderada) 150-200**

Melhora densidade mitocondrial e função endotelial. Base do trabalho cardiovascular — converse fácil ao fazer.

**02**

## **Musculação 2-3x/sem (corpo inteiro, 8-12 reps, in**

Mantém massa magra, sensibilidade à insulina e reduz mortalidade cardiovascular em 15-25%.

**03**

## **Caminhada de 10-15 min após cada refeição princ**

Reduz pico glicêmico em 30-50%. Glicemia estável = endotélio menos agredido.

**04**

## **HIIT curto 1-2x/sem (4x4 min ou 30s ON/30s OFF**

Aumenta VO<sub>2</sub>máx, fator independente de mortalidade. Faça só com placa estável e liberação clínica.

**05**

## **Quebra do sedentarismo: levantar a cada 45-60 m**

NEAT (gasto não-treino) protege artéria mais do que 1h isolada de academia.

## A FRASE QUE CURA

« **Permito que a Alegria Flua** »

*Artéria que treina vira artéria flexível. Zona 2 + força + caminhada diária é remédio anti-placa sem bula.*

## 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

*“Cardio detectou placa carotídea moderada e LDL alto. Comecei zona 2 5 dias por semana, musculação 2x e caminhada de 15 min após o almoço. Em 6 meses VO2máx subiu, PA caiu, ApoB despencou e o doppler de controle mostrou placa estável e mais regularizada. Treino é estatina natural.”*

— A.B., 56 anos — paciente Dr. PIN

« **Permito que a Alegria Flua** »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Exercício e função endotelial (Green, Hypertension 2019)**

Aeróbico moderado regular melhora dilatação mediada por fluxo (FMD) em 30-50% — marcador direto de saúde endotelial.

## **02. VO<sub>2</sub>máx e mortalidade (Mandsager, JAMA Network 2019)**

Coorte de 122 mil pessoas: passar de baixo para alto VO<sub>2</sub>máx reduz mortalidade tanto quanto deixar de fumar.

## **03. Musculação e mortalidade CV (Saeidifard, BJSM 2019)**

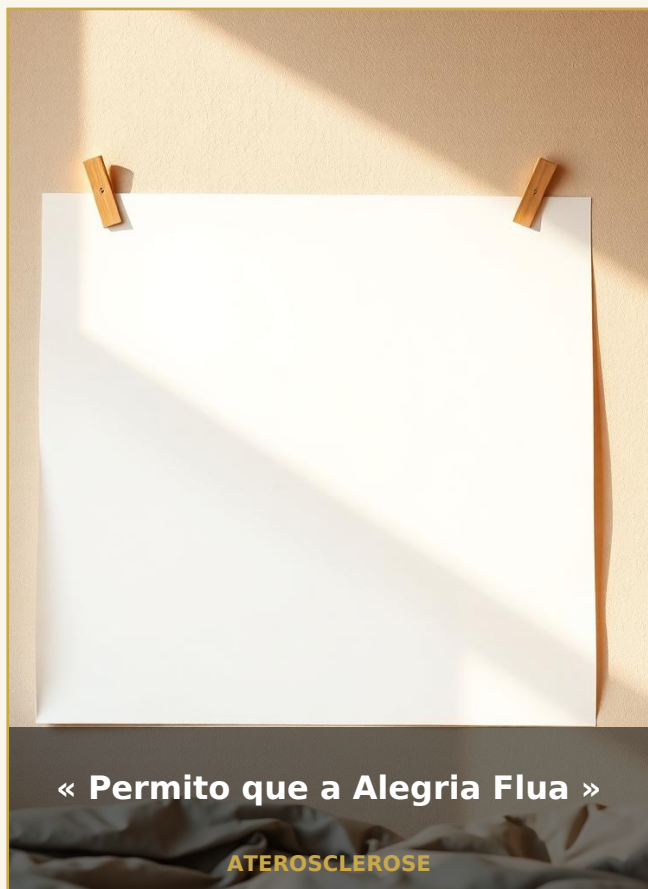
Meta-análise: musculação 2-3x/sem reduz mortalidade cardiovascular em 17% e total em 21%, independente de aeróbico.

## **04. Caminhada pós-refeição (DiPietro, Diabetes Care 2013)**

15 min de caminhada após cada refeição reduz pico glicêmico em ~30%, protegendo endotélio do dano hiperglicêmico.

# Âncora Visual — Casa

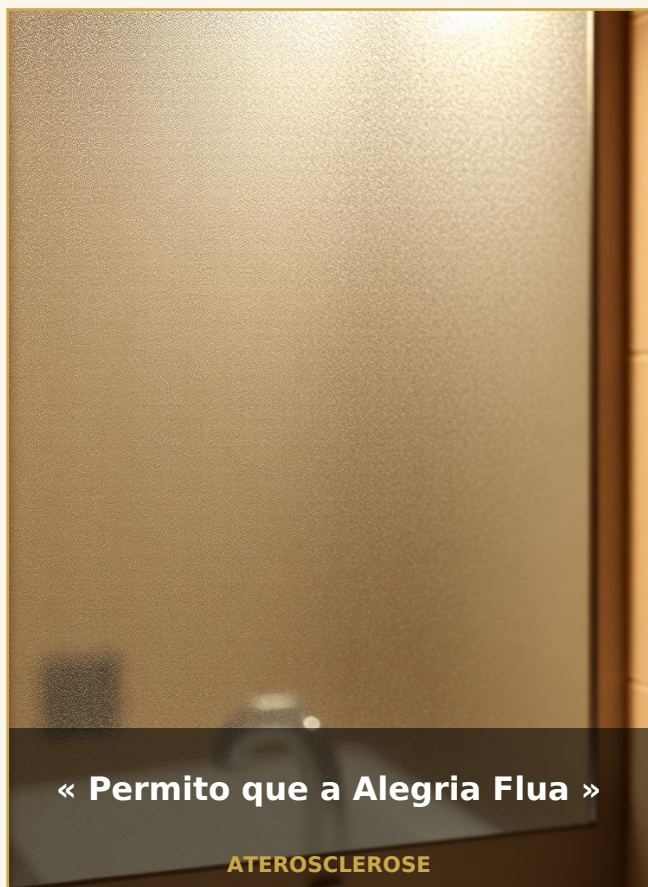
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Permito que a Alegria Flua* »



## LOUSA DO BANHO

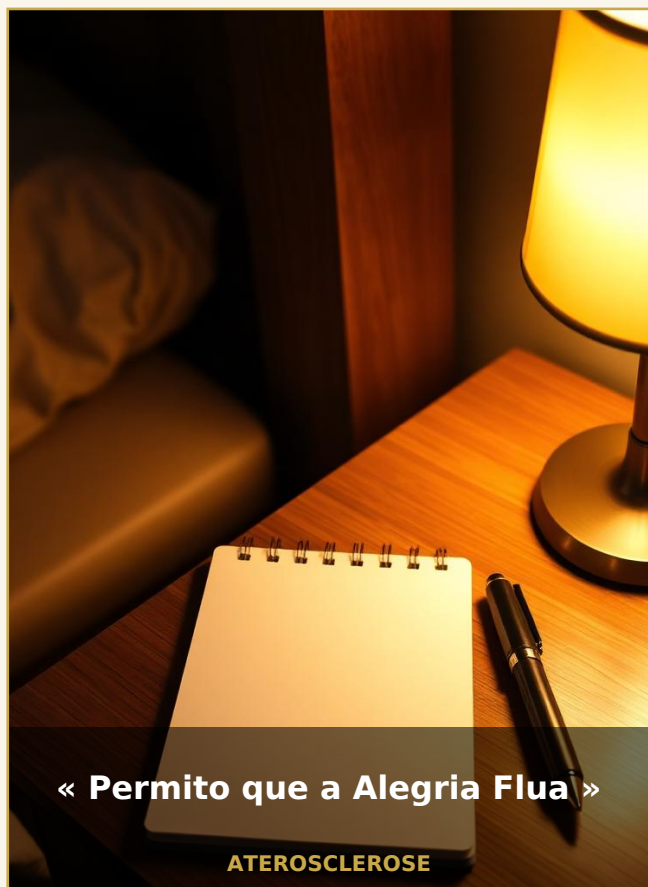
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Permito que a Alegria Flua* »

« **Permito que a Alegria Flua** »

# Âncora Visual — Dia a Dia

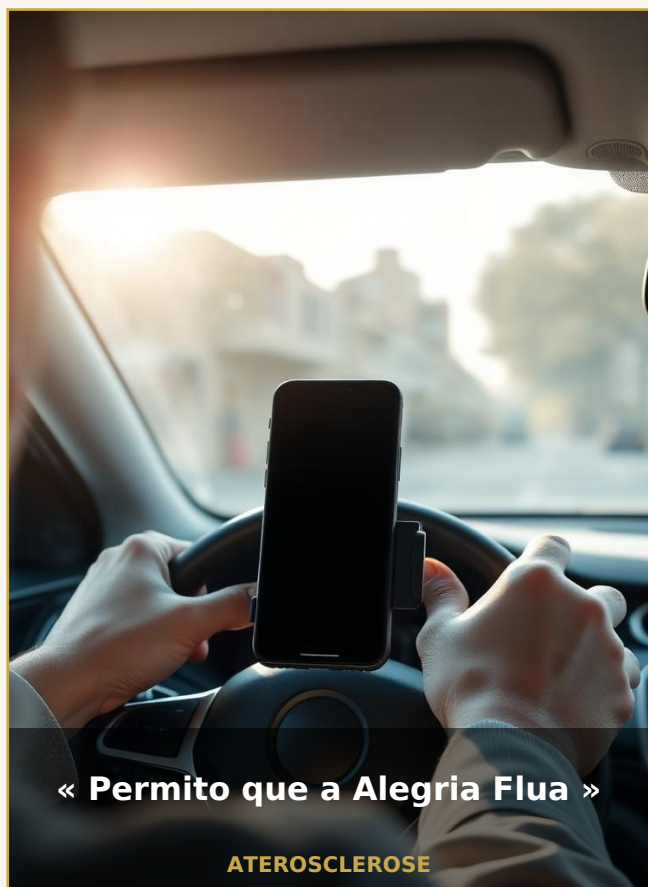
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Permito que a Alegria Flua* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Permito que a Alegria Flua* »

« *Permito que a Alegria Flua* »

# 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 40 min + 10 min mobilidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Musculação 45 min: pernas + costas + core (3 séries 10-12 reps).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Caminhada/bicicleta zona 2 40 min + 10-15 min de caminhada pós-jantar.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Musculação 45 min: peito + ombros + braços + core.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	HIIT leve 25 min (após liberação cardio) ou zona 2 40 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhada longa 60 min em parque + alongamento global 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Atividade prazerosa (trilha, dança, bicicleta leve) 45-60 min.	<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

**« Permito que a Alegria Flua » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não comece HIIT pesado sem teste ergométrico se já tem placa documentada.
2. Não interrompa estatina ou anti-hipertensivo « porque está treinando » — sinergia, não
3. Não treine pesado com sintoma anginoso (dor torácica, falta de ar nova) — emergência.
4. Não pule aquecimento — vasodilatação progressiva protege placa instável.
5. Não ignore queda súbita de desempenho — pode sinalizar progressão de placa.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito, queimação retroesternal ou falta de ar em esforço — emergência.
- Dor na panturrilha ao caminhar que melhora parando (claudicação) — investigar DAP.
- Pré-síncope ou síncope durante treino — avaliação cardiológica imediata.
- Antes de iniciar HIIT/treino intenso com placa conhecida: teste ergométrico e liberação clínica.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 **MEDICINA** **Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular (SBC) 2020**

*Sociedade Brasileira de Cardiologia*

Recomendações de exercício pós-evento e prevenção.

## 02 **CIÊNCIA** **Exercise and endothelial function (Green et al., Hypertension 2017)**

*Hypertension*

Aeróbico regular melhora vasodilatação dependente de endotélio.

## 03 **CIÊNCIA** **CRF and mortality (Mandsager et al., JAMA Network Open 2018)**

*JAMA*

VO<sub>2</sub>máx alto reduz mortalidade independentemente de outros fatores.

## 04 **CIÊNCIA** **Strength training and CV mortality (Saeidifard et al., Br J Sports Med 2019)**

*BJSM*

Musculação 2x/sem reduz mortalidade cardiovascular em 17%.

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

*Peter Attia*

Zona 2, VO<sub>2</sub>máx e força para envelhecer com artéria flexível.

## 06 **TREINO** **Exercise as Medicine (ACSM 2022)**

*ACSM*

Prescrição de exercício em doença cardiovascular.

## 07 **MOVIMENTO** **Built to Move**

*Kelly & Juliet Starrett*

Mobilidade e NEAT como remédio diário.

## 08 **CIÊNCIA** **Post-meal walking (DiPietro et al., Diabetes Care 2013)**

*Diabetes Care*

Caminhada pós-refeição reduz pico glicêmico significativamente.

# 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

**Aterosclerose — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Colesterol — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Hipertensão — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Diabetes — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Permito que a Alegria Flua » Adquira os próximos volumes da coleção.