

TREINO SOB MEDIDA

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

A



AVC

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Treino é a única « pílula » que baixa pressão, melhora endotélio, controla glicemia e ainda restaura cérebro pós-AVC.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em AVC? 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. Treina equilíbrio (unipodal, tandem) 3x ou mais por semana? sim não

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

5. Já fez teste ergométrico/avaliação cardio antes de treino intenso? sim não

6. Conhece sua faixa de zona 2 (FC em que mantém conversa)? 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 prolongado pós-AVC ou pós-

Reduz neuroplasticidade, perde massa muscular, eleva PA — recorrência sobe.



02 « Esperar a fisio passar » sem treino próprio

2-3 sessões/sem não bastam — janela de neuroplasticidade exige carga diária leve.



03 Pico de esforço sem base aeróbica (Valsalva)

Eleva PA de forma abrupta — risco de AVC hemorrágico ou recorrente.



04 HIIT extremo sem avaliação cardiológica e

Picos de PA e FC podem precipitar evento. Liberação clínica antes.



05 Não treinar equilíbrio nem força inferior

Quedas pós-AVC dobram a mortalidade. Equilíbrio e força inferior salvam.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Caminhada zona 2 (conversa fácil) 150-200 min/s

Melhora densidade mitocondrial, função endotelial e capilarização cerebral. Base anti-recorrência.

02

Musculação 2-3x/sem (corpo inteiro, 8-12 reps m

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

03

Treino de equilíbrio e marcha 3-5x/sem (apoio un

Reduz quedas em 30-40%. Crucial pós-AVC e em idoso vascular.

04

Caminhada de 10-15 min após cada refeição princ

Reduz pico glicêmico em 30-50%. Glicemia estável protege vaso cerebral.

05

Reabilitação aeróbica de tarefa (esteira leve, bici

Acelera reorganização cortical e recuperação funcional pós-AVC quando feita cedo.

A FRASE QUE CURA

« Sou Mais Flexível »

Treino é a única « pílula » que baixa pressão, melhora endotélio, controla glicemia e ainda restaura cérebro pós-AVC.

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

“Tive AIT aos 64 anos. Saí da fisio com medo de tudo, mas comecei caminhada zona 2 5 dias/sem, musculação 2x e equilíbrio todo dia em casa. Em 8 meses VO2máx subiu, PA caiu de 158x95 para 126x78, peso 7 kg a menos e a neurologista liberou retorno completo ao trabalho.”

— A.S., 64 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Treino aeróbico pós-AVC (Saunders, Cochrane 2020)

Revisão sistemática: aeróbico melhora capacidade funcional, marcha e independência. Quanto mais cedo, melhor.

02. VO₂máx e AVC (Kokkinos, Stroke 2016)

Coorte longitudinal: cada MET ganho em capacidade aeróbica reduz risco de AVC em ~14%, independente de outros fatores.

03. Força e mortalidade CV (Saeidifard, BJSM 2019)

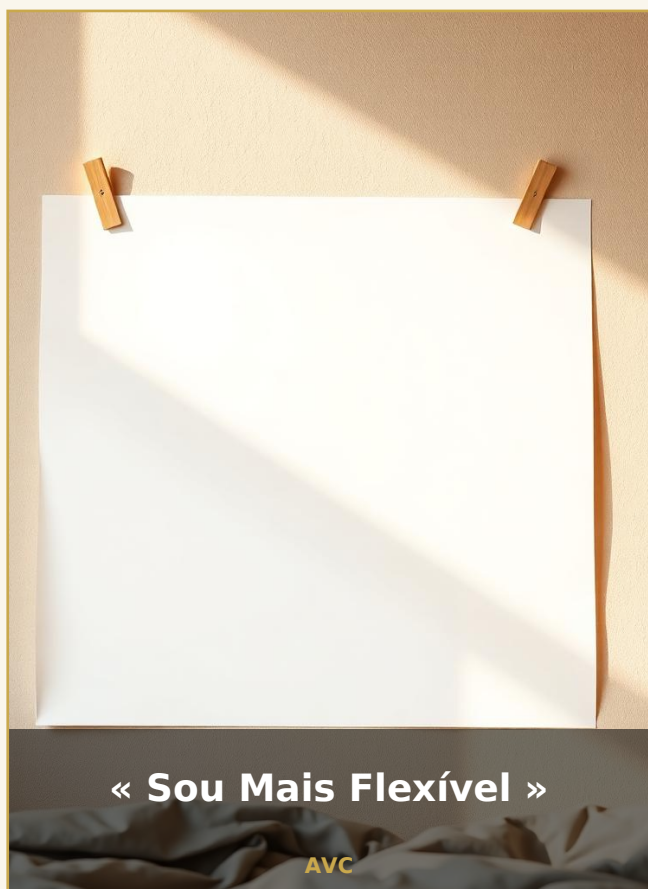
Meta-análise: musculação 2-3x/sem reduz mortalidade cardiovascular em 17% e total em 21%, independente de aeróbico.

04. Equilíbrio e prevenção de quedas (Sherrington, Cochrane 2019)

Programas com equilíbrio + força reduzem quedas em ~30%. Crucial em idoso vascular para evitar fratura e segundo AVC.

Âncora Visual — Casa

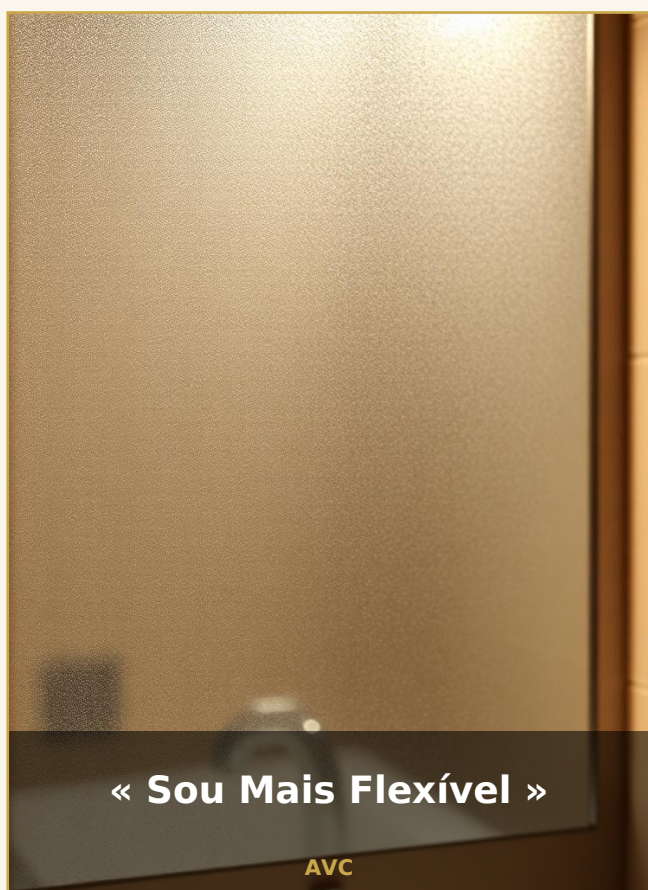
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Sou Mais Flexível* »



LOUSA DO BANHO

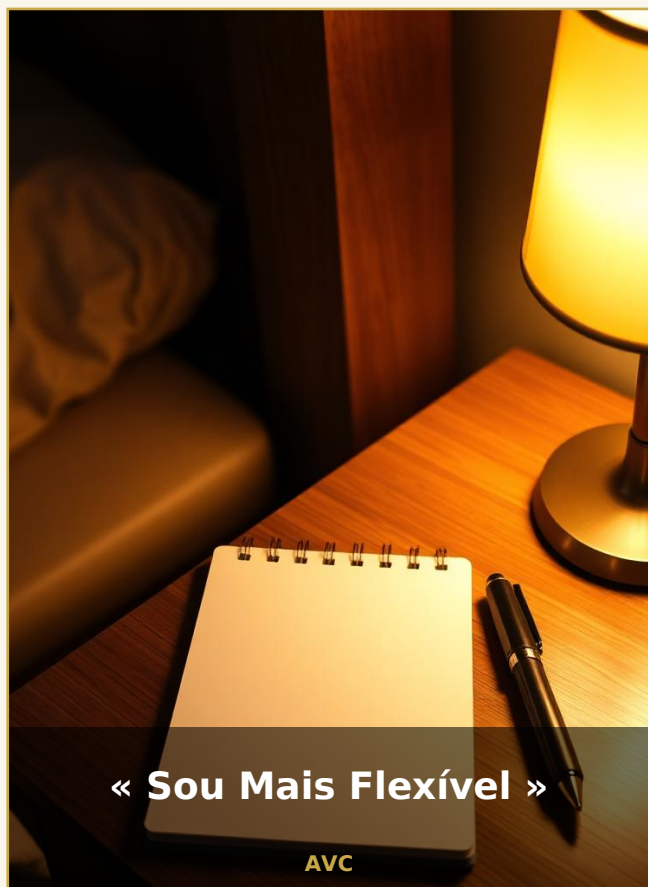
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Sou Mais Flexível* »

« *Sou Mais Flexível* »

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.

« *Sou Mais Flexível* »



FRASE NO CARRO

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

« *Sou Mais Flexível* »

« *Sou Mais Flexível* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Caminhada zona 2 40 min + 10 min equilíbrio (apoio unipodal 3×30s/perna).	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Musculação 45 min: pernas + costas + core (3 séries 10-12 reps moderado).	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Caminhada/bicicleta zona 2 40 min + caminhada pós-jantar 15 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Musculação 45 min: peito + ombros + braços + core + equilíbrio tandem.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Zona 2 40 min OU HIIT leve 25 min (apenas após liberação cardio).	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhada longa 60 min em parque + alongamento global 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	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

« Sou Mais Flexível » — 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, principalmente com placa carotídea.
- 2.** Não interrompa anti-hipertensivo « porque está treinando » — sinergia, não substituição.
- 3.** Não faça Valsalva pesado (apneia em carga máxima) — picos de PA arriscam o cérebro.
- 4.** Não pule aquecimento — vasodilatação progressiva protege placa instável.
- 5.** Não treine pesado com qualquer sintoma neurológico novo (dormência, fala alterada) —

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Sintoma FAST (face, braço, fala) durante ou após treino — 192 imediatamente.
- Dor torácica, falta de ar nova ou tontura em esforço — avaliação cardiológica.
- Pré-síncope, síncope ou queda em treino — investigar.
- Antes de HIIT/treino intenso com AVC prévio ou placa: 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 Pós-AVC (SBC/ABN) 2023**

SBC/ABN

Recomendações de exercício na recuperação e prevenção secundária.

02 **CIÊNCIA** **Exercise and stroke recovery (Saunders et al., Cochrane 2020)**

Cochrane

Treino aeróbico melhora capacidade funcional pós-AVC.

03 **CIÊNCIA** **CRF and stroke risk (Kokkinos, Stroke 2016)**

Stroke

Maior VO₂máx reduz AVC e mortalidade independentemente.

04 **CIÊNCIA** **Strength training and CV mortality (Saeidifard, BJSM 2019)**

BJSM

Musculação 2-3x/sem reduz mortalidade cardiovascular em 17%.

05 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia

Zona 2, VO₂máx, força e equilíbrio para envelhecer com cérebro pérvio.

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

ACSM

Prescrição de exercício em doença cerebrovascular.

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

Kelly & Juliet Starrett

Mobilidade e NEAT como remédio diário.

08 **CIÊNCIA** **Post-meal walking (DiPietro, 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

AVC — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Aterosclerose — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Diabetes — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **Sou Mais Flexível** »

Adquira os próximos volumes da coleção.