

TREINO SOB MEDIDA

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



# AZIA/REFLUXO

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Treino certo fortalece o diafragma (esfíncter natural) e reduz refluxo.  
Treino errado, com estômago cheio, dispara crise.*

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Azia/Refluxo? Marque com sua caneta.

1. Você espera 2-3 horas após a refeição antes de treinar pesado?  sim  não

2. Acumula 150 min de caminhada/aeróbico moderado por semana?  sim  não

3. Faz musculação 2x ou mais por semana com técnica adequada?  sim  não

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

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

6. Evita abdominal tradicional pesado e Valsalva em carga máxima?  sim  não

7. Mantém circunferência abdominal abaixo de 94 cm (H) ou 80 cm (M)?  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 Treino pesado de estômago cheio (até 2-3h)

Aumenta pressão intra-abdominal — refluxo garantido em quem já é predisposto.



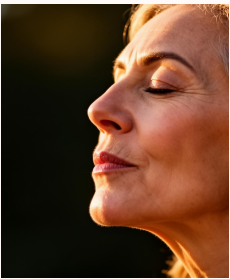
## 02 Abdominal tradicional pesado, prancha longa

Eleva pressão abdominal e força conteúdo gástrico para cima. Substituir por respiratório/profundo.



## 03 Corrida pesada e ciclismo de cabeça baixa

Trepidação + posição inclinada = pior combinação para refluxo pós-prandial.



## 04 Levantar muito peso com Valsalva e estômago cheio

Pico de pressão abdominal + EIE relaxado = refluxo agudo, às vezes hematêmese.



## 05 Sedentarismo crônico + obesidade abdominal

Gordura visceral empurra estômago, EIE perde competência. Refluxo crônico mantido.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Caminhada moderada 10-15 min após cada refeição**

Acelera esvaziamento gástrico, reduz refluxo pós-prandial e ainda controla glicemia.

**02**

## **Respiração diafragmática 4-7-8 ou 5×5 (5-10 min)**

Fortalece o diafragma (esfíncter natural do EIE) e reduz refluxo em estudos clínicos.

**03**

## **Musculação 2-3×/sem com técnica correta (não V)**

Mantém massa magra, reduz gordura visceral e melhora composição corporal — protege EIE.

**04**

## **Pilates clássico ou ioga restaurativa (foco core pr)**

Trabalha transversos abdominais e respiratórios sem aumentar pressão intra-abdominal.

**05**

## **Aeróbico zona 2 (caminhada, bicicleta, elíptico) 1**

Reduz peso e gordura visceral — fator mais associado à melhora do refluxo crônico.

## A FRASE QUE CURA

# « Manifesto Meus Sentimentos »

*Treino certo fortalece o diafragma (esfíncter natural) e reduz refluxo. Treino errado, com estômago cheio, dispara crise.*

## 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

*“Refluxo todo dia, omeprazol há 5 anos. Comecei caminhada 15 min após cada refeição, respiração 4-7-8 antes de dormir e musculação leve 3x/sem (sem abdominal pesado). Em 3 meses os episódios caíram 70%, perdi 6 kg de circunferência abdominal e desmamei o IBP com o gastro.”*

— R.M., 52 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Respiração diafragmática e DRGE (Am J Gastroenterol)**

RCT com 19 pacientes: 4 semanas de respiração diafragmática reduziu tempo de exposição ácida e melhorou qualidade de vida em > 50%.

## **02. Caminhada pós-refeição (Diabetes Care 2013)**

15 min de caminhada após cada refeição acelera esvaziamento gástrico e reduz pico glicêmico em ~30%.

## **03. Exercício e DRGE (Adv Med Sci 2006)**

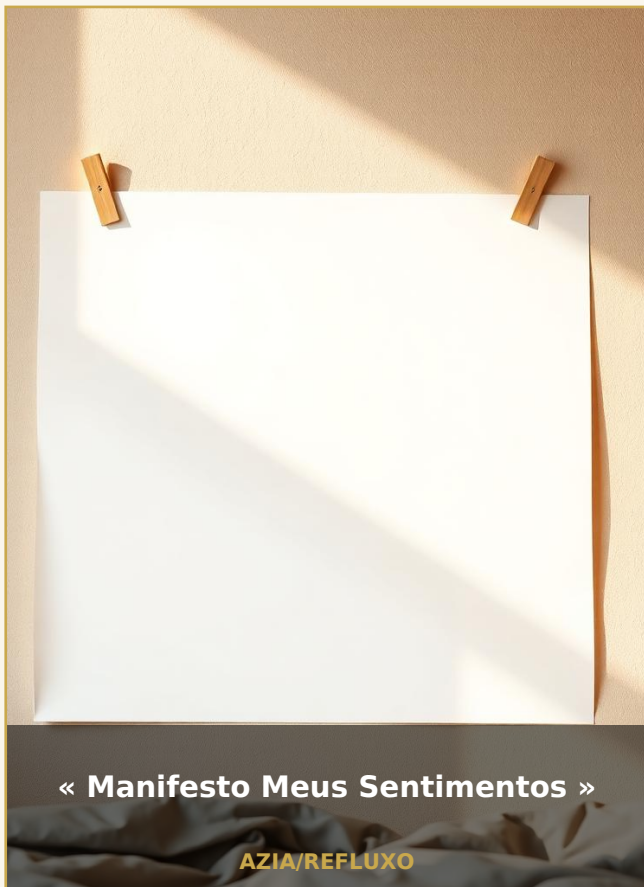
Aeróbico moderado (zona 2) reduz refluxo; exercício pesado em estômago cheio aumenta significativamente.

## **04. Perda de peso e refluxo (Obesity 2013)**

Cada redução de 3,5 kg/m<sup>2</sup> no IMC reduz refluxo em ~40%. Composição corporal é o alavancador maior.

# Âncora Visual — Casa

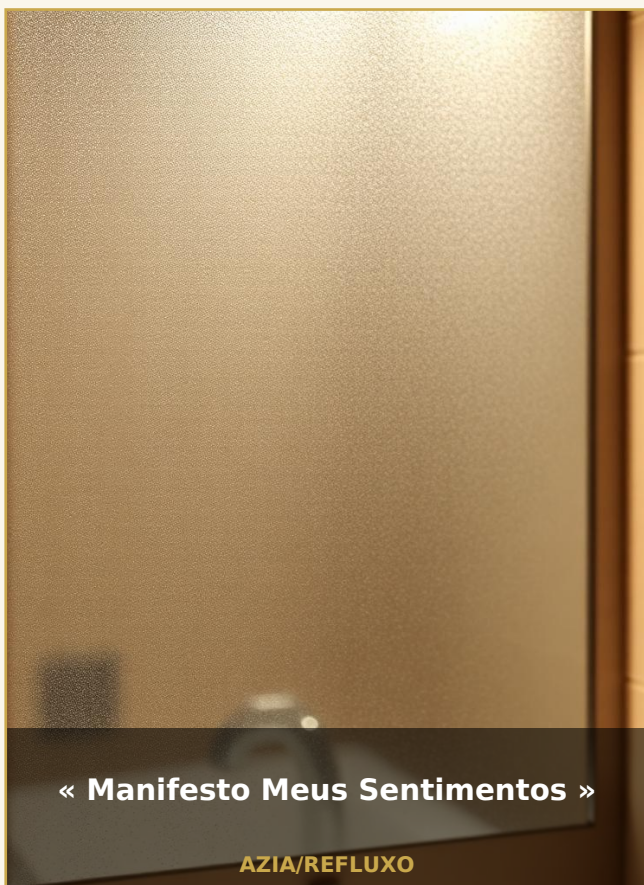
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Manifesto Meus Sentimentos »



## LOUSA DO BANHO

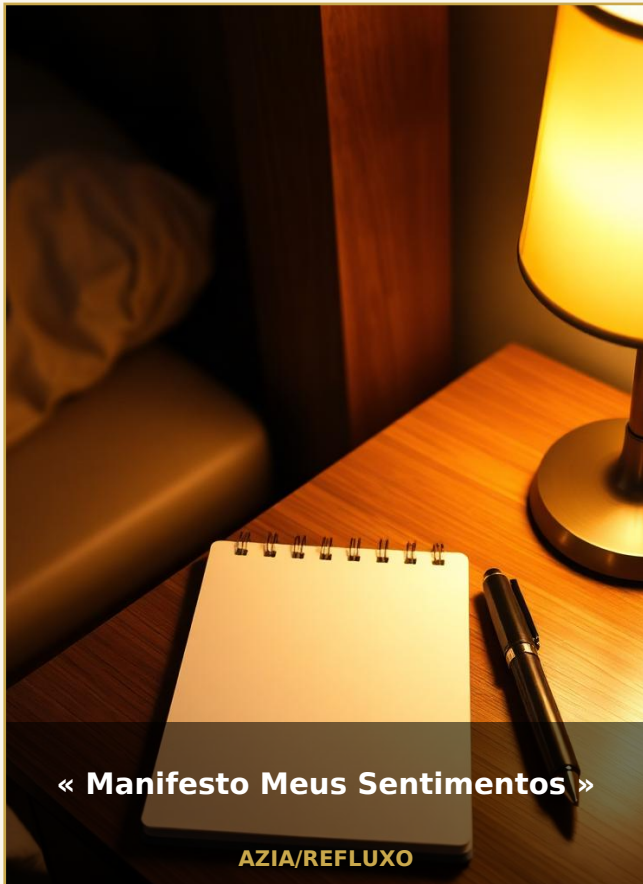
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Manifesto Meus Sentimentos »

« Manifesto Meus Sentimentos »

# 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.**

« Manifesto Meus Sentimentos »



## FRASE NO CARRO

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

« Manifesto Meus Sentimentos »

« Manifesto Meus Sentimentos »

# 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 respiração diafragmática 4-7-8.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Musculação 45 min (corpo inteiro, sem Valsalva) + caminhada pós-jantar 15 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Pilates ou ioga restaurativa 45 min + respiração 5×5 (10 min).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Musculação 45 min + caminhada pós-almoço 15 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Caminhada/bicicleta zona 2 40 min + respiração diafragmática 10 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

« **Manifesto Meus Sentimentos** » — repita até virar você.

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não treine pesado com menos de 2-3 horas após uma refeição volumosa.
2. Não faça abdominal tradicional pesado se já tem refluxo confirmado.
3. Não use Valsalva (apneia forçada) em carga máxima — pico de pressão dispara refluxo.
4. Não corra ou pedale de cabeça baixa logo após comer — espere esvaziar.
5. Não suspenda IBP « porque está treinando » — desmame com médico.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor torácica de esforço — diferenciar refluxo de angina (emergência).
- Disfagia, odinofagia, vômito com sangue, fezes pretas — endoscopia urgente.
- Emagrecimento sem causa, anemia inexplicada — investigar.
- Refluxo persistente apesar de 8 semanas de estilo de vida + IBP — pHmetria/manometria.

*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 DRGE (FBG) 2023**

*Federação Brasileira de Gastroenterologia*

Recomendação clínica oficial brasileira.

## 02 **CIÊNCIA** **Diaphragmatic breathing and GERD (Eherer et al., Am J Gastroenterol 2012)**

*Am J Gastroenterol*

RCT: respiração diafragmática reduz refluxo e melhora qualidade de vida.

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

*Diabetes Care*

Caminhada pós-refeição acelera esvaziamento gástrico.

## 04 **CIÊNCIA** **Exercise and GERD (Jozkow et al., Adv Med Sci 2006)**

*Adv Med Sci*

Exercício moderado reduz refluxo; pesado em estômago cheio aumenta.

## 05 **CIÊNCIA** **Weight loss and reflux (Singh, Obesity 2013)**

*Obesity*

Perda de peso reduz refluxo proporcionalmente ao IMC inicial.

## 06 **MEDICINA** **Outlive**

*Peter Attia*

Composição corporal, força e longevidade.

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

*Kelly & Juliet Starrett*

Mobilidade, respiração e NEAT como remédio diário.

## 08 **SAÚDE** **Breath**

*James Nestor*

Respiração nasal e diafragmática para saúde digestiva.

# 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

**Azia/Refluxo — Que Alimentos Comer?**

### TREINO SOB MEDIDA

**Gastrite — Que Exercícios Fazer?**

### TREINO SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Exercícios Fazer?**

### TREINO SOB MEDIDA

**Síndrome do Intestino Irritável — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Manifesto Meus Sentimentos » Adquirir os próximos volumes da coleção.