

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & ONCOLOGIA INTEGRATIVA

C



# CÂNCER

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Treinar durante e após o câncer reduz recidiva, fadiga e mortalidade. Movimento certo é tratamento — com bula publicada em revista médica.*

**ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Câncer? 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. Tem rotina diária de mobilidade e alongamento?  sim  não

4. Avaliou treino com fisio especializado em oncologia?  sim  não

5. Conversou com oncologista sobre exercício durante/pós-tratamento?  sim  não

6. Mantém atividade mesmo em dias de quimio (caminhada leve, mobilidade)?  sim  não

7. Parou de se exercitar « porque está medicado »?  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 « porque está com câncer »

Sedentarismo acelera atrofia muscular, fadiga e piora prognóstico. Movimento bem dosado é parte do tratamento.



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

Pico inflamatório sem base agride imunidade já fragilizada por quimio/radio.



## 03 Só aeróbico, zero força (« pra não cansar »)

Perde massa magra em fase de quimio rapidamente. Musculação leve protege funcionalidade e prognóstico.



## 04 Treinar em jejum prolongado durante quimio

Pode piorar fadiga, hipoglicemia e tolerância ao ciclo. Estratégia avançada requer oncologista nutrólogo.



## 05 Esconder sintoma novo (dor, falta de ar) p

Em paciente oncológico, sintoma novo é prioridade absoluta — não é « fraqueza », é vigilância.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Caminhada moderada 150 min/sem (zona 2, conv)**

Reduz fadiga em 30-50%, melhora humor e modula imunidade. Pode começar mesmo durante quimio/radio.

**02**

## **Musculação leve-moderada 2-3x/sem (corpo inteiro)**

Protege massa magra e função imune. Reduz mortalidade em mama, próstata e colorretal pós-tratamento.

**03**

## **Mobilidade e alongamento diários (10-15 min)**

Mantém amplitude articular após cirurgia (mastectomia, prostatectomia) e reduz dor crônica pós-tratamento.

**04**

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

Reduz ansiedade, melhora sono e qualidade de vida em pacientes oncológicos — evidência sólida em meta-análises.

**05**

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

NEAT (gasto não-treino) modula glicemia, insulina e IGF-1 — todos relacionados a prognóstico oncológico.

## A FRASE QUE CURA

# « Fé Diminui Câncer »

*Treinar durante e após o câncer reduz recidiva, fadiga e mortalidade. Movimento certo é tratamento — com bula publicada em revista médica.*

## 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

*“Durante a quimio, comecei caminhada de 20 min todo dia (mesmo nos dias ruins) e musculação leve 2x na semana com fisio oncológica. A fadiga, que parecia imbatível, caiu pela metade. Pós-tratamento, mantive zona 2 + força e a oncologista disse que meu prognóstico melhorou objetivamente.”*

— M.S., 49 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Atividade física e mortalidade em câncer (Patel, ACSM)**

Meta-análise: sobreviventes ativos têm redução de 30-40% na mortalidade por câncer e total comparados a sedentários.

## **02. Exercício durante quimioterapia (Courneya, JCO 2007)**

Treino aeróbico + força durante quimio melhora capacidade aeróbica, função muscular e tolerância ao tratamento.

## **03. Yoga e fadiga oncológica (Mustian, JCO 2013)**

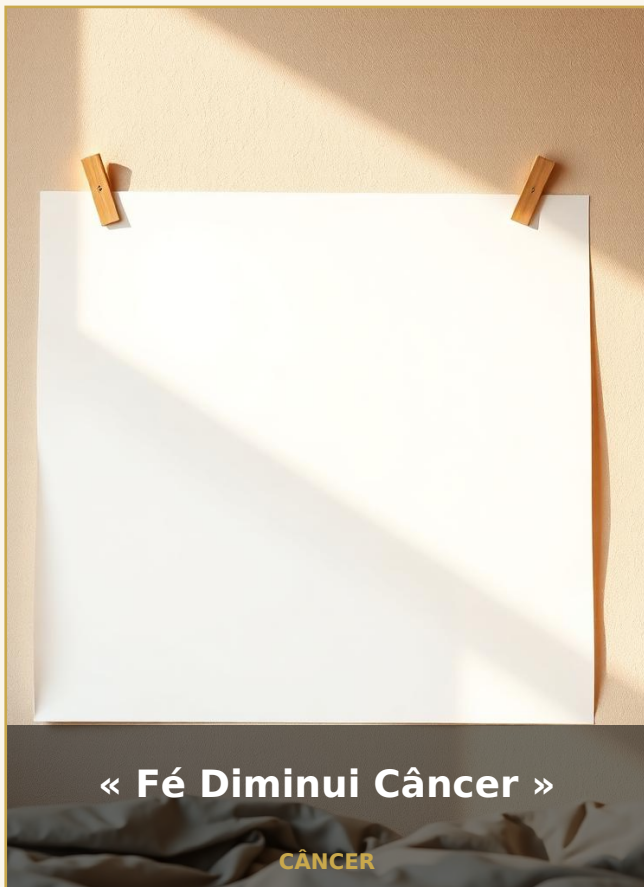
4 semanas de yoga restaurativa em sobreviventes de câncer reduziu fadiga em 42% e melhorou qualidade do sono significativamente.

## **04. Massa magra e prognóstico (Caan et al., JAMA Oncol 2015)**

Pacientes com sarcopenia ao diagnóstico têm pior sobrevida — preservar massa muscular com força é fator independente.

# Âncora Visual — Casa

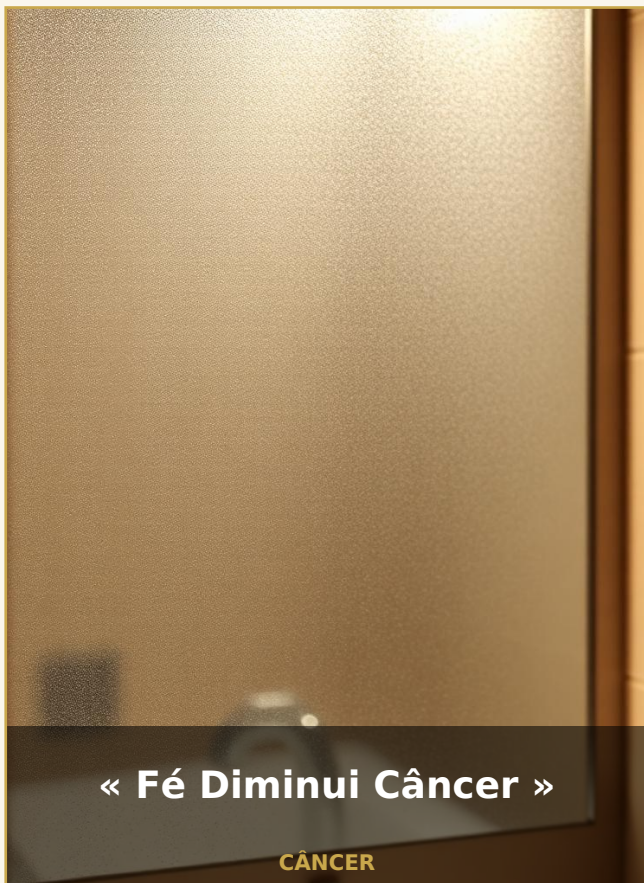
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

*« Fé Diminui Câncer »*



## LOUSA DO BANHO

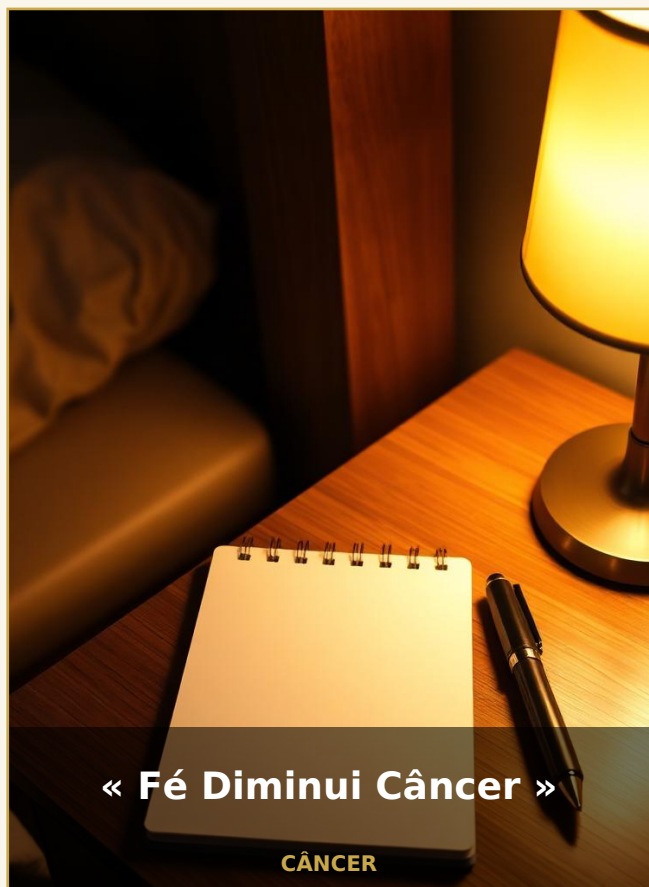
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

*« Fé Diminui Câncer »*

**« Fé Diminui Câncer »**

# Âncora Visual — Dia a Dia

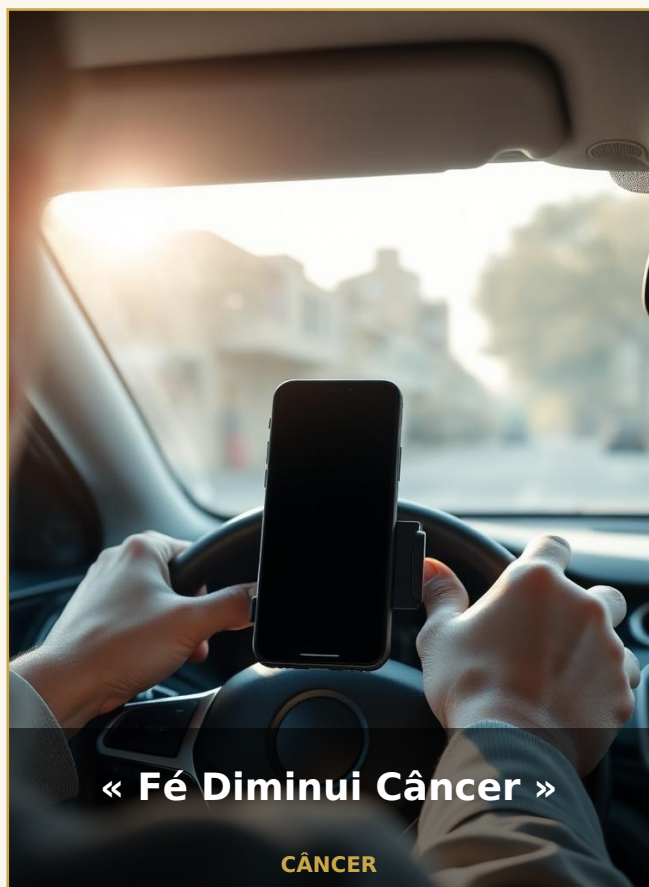
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« Fé Diminui Câncer »



## FRASE NO CARRO

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

« Fé Diminui Câncer »

« Fé Diminui Câncer »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Caminhada leve 30 min + mobilidade 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Musculação leve 40 min: pernas + costas + core (3 séries 10-12 reps).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Caminhada 30-40 min em parque + alongamento global 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Musculação leve 40 min: peito + ombros + braços + core.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Yoga restaurativa ou pilates clínico 40 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Caminhada longa 45-60 min em ritmo conversa + mobilidade 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Tai chi 20 min OU bicicleta ergométrica leve 25 min + alongamento.	<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

**« Fé Diminui Câncer » — 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 em ciclo de quimio sem orientação — modular intensidade é regra de ouro.
2. Não ignore febre, sangramento novo, dor torácica, falta de ar — emergência oncológica.
3. Não comece HIIT extremo durante tratamento sem liberação cardio-oncologia.
4. Não treine em jejum prolongado durante quimio — risco de hipoglicemia e fadiga severa.
5. Não pare de se mexer « porque está cansado » — atividade leve REDUZ fadiga oncológica.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Febre, calafrio, mucosite intensa, vômito persistente — emergência oncológica.
- Dor torácica, falta de ar nova ou edema unilateral em perna — descartar TVP/EP.
- Sangramento novo (digestivo, urinário) ou nódulo palpável novo — avaliação imediata.
- Antes de iniciar treino estruturado pós-tratamento: avaliação física + liberação oncológica + físico.

*Este bloco não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **MEDICINA**

## **Diretrizes ACSM de exercício em câncer (2019)**

*ACSM*

Recomendações de prescrição para sobreviventes e durante tratamento.

**02** **CIÊNCIA**

## **Exercise and cancer mortality (Patel et al., Med Sci Sports Exerc 2019)**

*ACSM*

Atividade física reduz mortalidade em 30-40% em sobreviventes de câncer.

**03** **CIÊNCIA**

## **Resistance training in cancer (Stout et al., 2017)**

*Med Sci Sports Exerc*

Musculação preserva massa magra e função em pacientes oncológicos.

**04** **CIÊNCIA**

## **Yoga and cancer-related fatigue (Mustian et al., JCO 2013)**

*J Clin Oncol*

Yoga reduz fadiga oncológica e melhora qualidade de vida.

**05** **MEDICINA**

## **Outlive**

*Peter Attia*

Câncer entre os 4 cavaleiros — exercício como remédio.

**06** **MEDICINA**

## **Anticancer (David Servan-Schreiber)**

*David Servan-Schreiber*

Estilo de vida e prevenção/coadjuvância oncológica.

**07** **CIÊNCIA**

## **Exercise during chemotherapy (Courneya et al., JCO 2007)**

*J Clin Oncol*

Exercício durante quimio melhora capacidade aeróbica e função.

**08** **MOVIMENTO**

## **Built to Move**

*Kelly & Juliet Starrett*

Mobilidade e movimento diário como medicamento.

# 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

**Câncer — Que Alimentos  
Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Câncer de Mama — Como  
Prevenir e Tratar**

TREINO SOB MEDIDA

**Câncer de Próstata — O Que  
Fazer**

TREINO SOB MEDIDA

**Lista de Compras Anticâncer**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« Fé Diminui Câncer »

Adquira os próximos volumes da coleção.