

TREINO SOB MEDIDA

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

C



CEFALEIA

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Aeróbico moderado regular é tão eficaz quanto medicamento profilático em migrânea. E não tem bula.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Cefaleia? Marque com sua caneta.

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

2. Faz mobilidade cervical e ombros pelo menos 5 min/dia? sim não

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

4. Pratica respiração diafragmática 4-7-8 diariamente? sim não

5. Faz pausas de 1-2 min a cada 45-60 min sentado? sim não

6. Aquece pelo menos 10 min antes de treino mais intenso? sim não

7. Mantém hidratação e refeição antes de treinar (evita gatilhos)? 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 + 8h sentado em má postura

Tensão cervical e ATM dispara cefaleia tensional — uma das mais frequentes do consultório.



02 HIIT extremo sem aquecimento em quem t

Pico súbito de PA e FC dispara crise (« cefaleia primária do exercício »). Aquecer 10 min.



03 Treino pesado desidratado, com cafeína a

Triplo gatilho: hipoglicemia + desidratação + cafeína irregular = crise garantida.



04 Carga cervical pesada (encolhimento, agaç

Tensão suboccipital crônica — cefaleia tensional persistente.



05 Parar de treinar « em mês de crise »

Sedentarismo agudo piora frequência. Mantenha pelo menos caminhada leve diária.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aeróbico moderado (zona 2) 40 min, 3-5x/sem

Reduz frequência de migrânea de forma equivalente a topiramato em RCTs. Base do tratamento.

02

Mobilidade cervical e ombros 5-10 min/dia + paus

Previne cefaleia tensional cervicogênica — a forma mais comum no trabalho de escritório.

03

Musculação 2-3x/sem (corpo inteiro, técnica limpa)

Melhora composição corporal, sono e saúde metabólica — fatores secundários da cefaleia.

04

Respiração diafragmática 4-7-8 (5-10 min, 2x/dia)

Reduz tensão suboccipital, ATM e melhora variabilidade da FC — anti-cefaleia.

05

Caminhada de 10-15 min após cada refeição principal

Estabilidade glicêmica + perfusão = menos gatilhos por hipoglicemia reativa.

A FRASE QUE CURA

« Solto o que Carrego na Cabeça »

Aeróbico moderado regular é tão eficaz quanto medicamento profilático em migrânea. E não tem 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

“Cefaleia tensional quase diária, 9h sentada no computador. Comecei pausas de 2 min a cada hora, mobilidade cervical 10 min/dia, caminhada zona 2 5x/sem e ioga 1x/sem. Em 6 semanas a dor caiu de quase diária para 1-2x/sem, e os dias sem analgésico voltaram a ser regra.”

— L.A., 38 anos — paciente Dr. PIN

« Solto o que Carrego na Cabeça »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Aeróbico vs topiramato (Cephalalgia 2011)

RCT com 91 pacientes: 40 min de aeróbico moderado 3x/sem por 12 semanas teve eficácia equivalente a topiramato 200 mg/dia na prevenção de migrânea.

02. Exercício e cefaleia (J Headache Pain 2019)

Meta-análise: exercício aeróbico moderado reduz significativamente frequência, intensidade e duração de cefaleia — efeito sustentado.

03. Força e migrânea (J Headache Pain 2022)

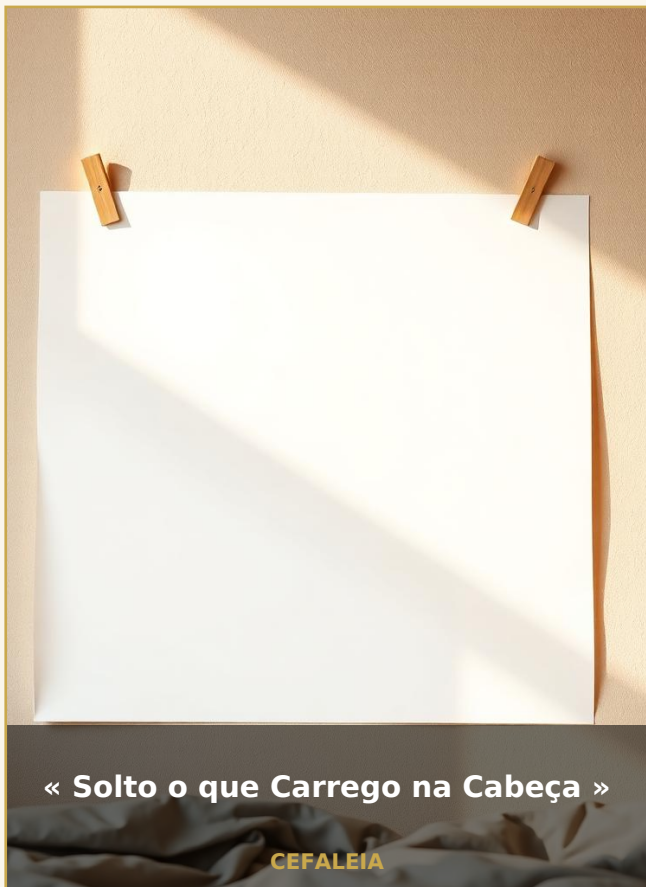
Treinamento de força mostrou redução semelhante de dias mensais de cefaleia quando comparado a aeróbico ou medicação profilática.

04. Mobilidade cervical e cefaleia tensional (Cephalalgia 2021)

Terapia manual + mobilidade cervical reduz frequência e intensidade de cefaleia tensional crônica em > 50% dos casos.

Âncora Visual — Casa

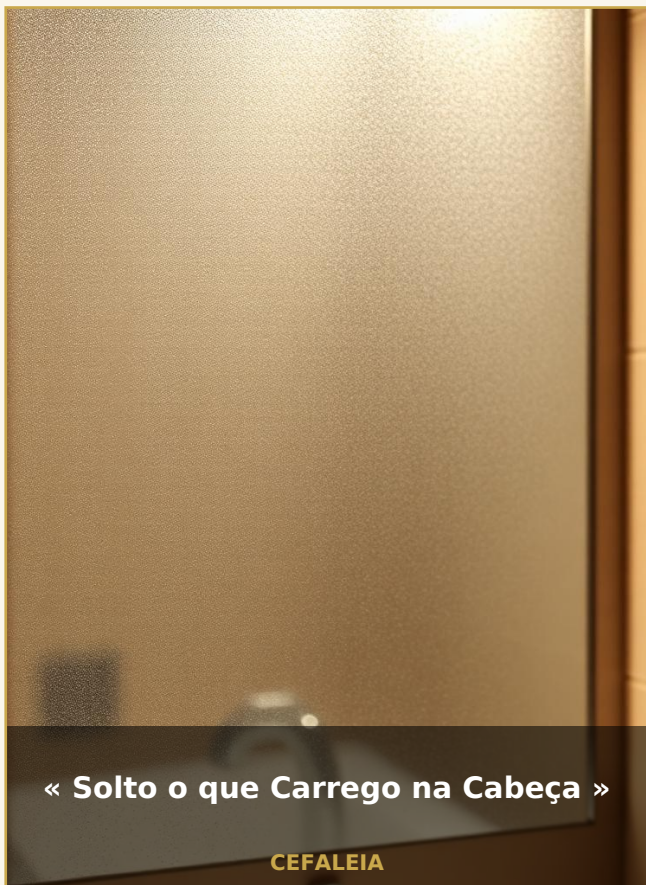
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Solto o que Carrego na Cabeça* »



LOUSA DO BANHO

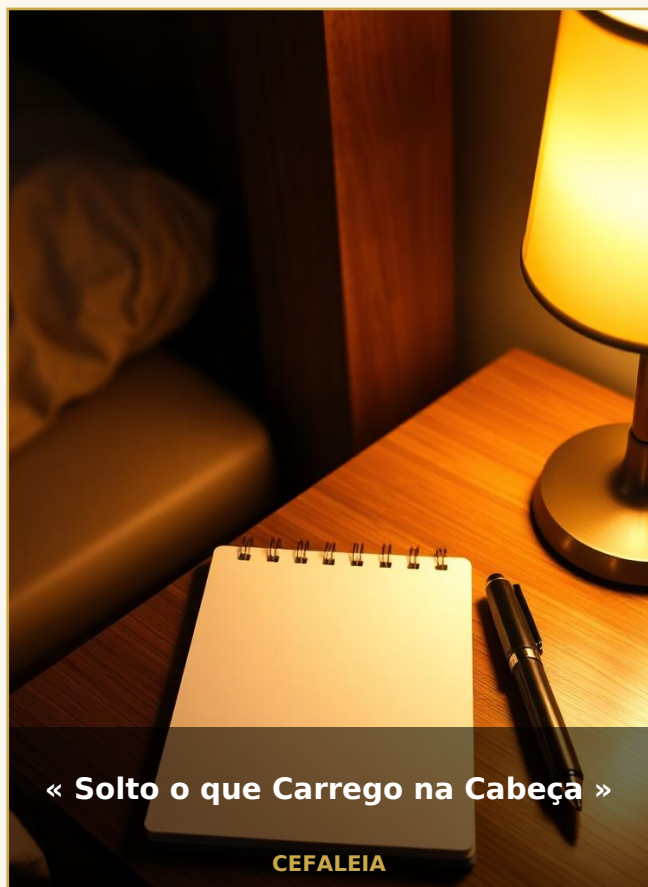
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Solto o que Carrego na Cabeça* »

« **Solto o que Carrego na Cabeça** »

Âncora Visual — Dia a Dia

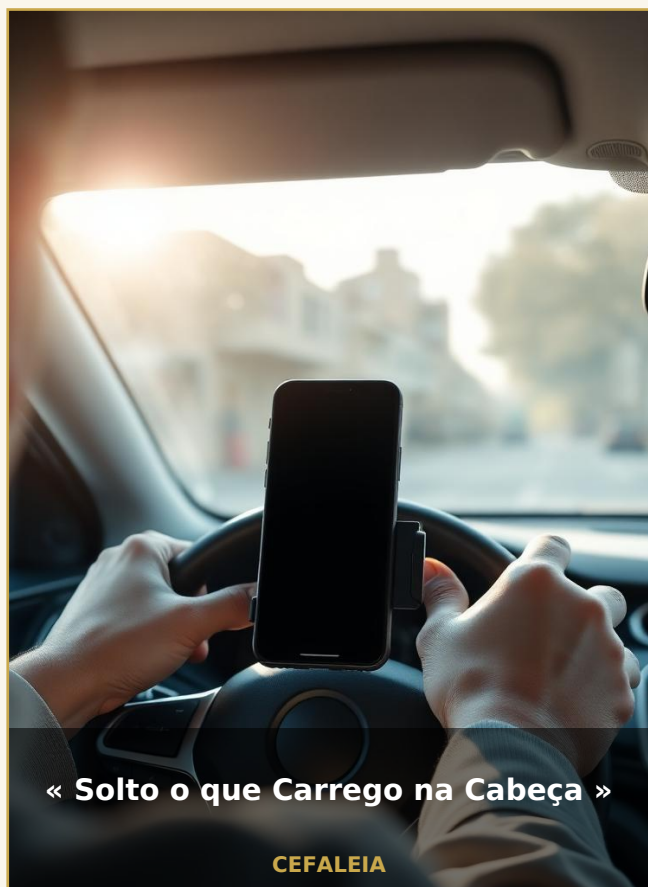
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Solto o que Carrego na Cabeça »



FRASE NO CARRO

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

« Solto o que Carrego na Cabeça »

« Solto o que Carrego na Cabeça »

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 + mobilidade cervical/ombros 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Musculação 45 min (corpo inteiro, técnica limpa) + respiração 4-7-8 (10 min).	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Aeróbico zona 2 40 min + ioga restaurativa 20 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Musculação 45 min + caminhada pós-jantar 15 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Bicicleta ou elíptico zona 2 40 min + mobilidade global 10 min.	<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 + respiração	<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

« Solto o que Carrego na Cabeça » — 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 10 min de aquecimento e hidratação adequada.
2. Não treine pesado em jejum prolongado ou com cafeína em dose irregular.
3. Não pegue peso máximo em encolhimento/agachamento com técnica ruim —
4. Não pare totalmente de treinar « no mês ruim » — caminhada leve melhora a crise.
5. Não use analgésico antes do treino « por precaução » — risco de cefaleia por uso excessivo (CUEM).

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Cefaleia súbita em « trovoada » durante esforço — emergência (excluir HSA).
- Cefaleia + déficit neurológico (fraqueza, fala alterada, visão) — emergência.
- Cefaleia de esforço nova após 40 anos — exame de imagem para excluir lesão.
- Cefaleia diária por mais de 15 dias/mês ou pior padrão habitual —

Este livro não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA** **Diretriz Brasileira de Cefaleias (ABN) 2024**

Academia Brasileira de Neurologia

Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA** **Aerobic exercise vs topiramate (Varkey et al., Cephalalgia 2011)**

Cephalalgia

Aeróbico moderado equivale a topiramato na prevenção de migrânea.

03 **CIÊNCIA** **Exercise and headache (Lemmens et al., J Headache Pain 2019)**

J Headache Pain

Meta-análise: exercício reduz frequência, intensidade e duração da cefaleia.

04 **CIÊNCIA** **Strength training and migraine (Woldeamanuel & Oliveira, J Headache Pain 2020)**

J Headache Pain

Força e aeróbico são intervenções comparáveis aos profiláticos farmacológicos.

05 **CIÊNCIA** **Cervical mobility and tension headache (Castien et al., Cephalalgia 2011)**

Cephalalgia

Manual + mobilidade cervical reduz cefaleia tensional crônica.

06 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia

Composição corporal, força e longevidade neurológica.

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

Kelly & Juliet Starrett

Mobilidade cervical e NEAT como remédio diário.

08 **SAÚDE** **Breath**

James Nestor

Respiração diafragmática e tensão craniofacial.

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

Cefaleia — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Enxaqueca — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Estresse — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Insônia — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Solto o que Carrego na Cabeça » Adquirir os próximos volumes da coleção.