

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO NA MULHER MADURA



CLIMATÉRIO

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Treino é a única « pílula » que ataca ao mesmo tempo osso, músculo, humor, sono, vaso e cintura na transição hormonal. E você não toma por bula.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Climatério? Marque com sua caneta.

1. Você faz musculação 2x ou mais por semana com progressão de carga? sim não

2. Inclui impacto (saltos baixos, corrida leve, dança) 2x ou mais por semana? sim não

3. Acumula 150 min de zona 2 (conversa fácil) por semana? sim não

4. Treina equilíbrio (unipodal) 3x ou mais por semana? sim não

5. Caminha 10-15 min após refeição principal? sim não

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

7. Mantém sono 7-8h, mesmo nas fases de fogacho? 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 Só caminhada leve — nada de força, nada

Caminhada relaxa mas não desafia osso nem músculo. Osteopenia e sarcopenia avançam mesmo « ativa ».



02 Aulas leves de ginástica/pilates sem progr

Sem sobrecarga progressiva, não há ganho de força nem de densidade óssea.



03 HIIT diário, sem recuperação, em cima de s

Cortisol cronicamente alto piora gordura abdominal e fogacho.



04 Pular treino « no mês ruim » de TPM/fogac

Justamente quando treinar mais ajuda — humor, sono e fogacho melhoram com exercício regular.



05 Não treinar equilíbrio nem mobilidade

Quedas após 50 dobram risco de fratura de fêmur. Equilíbrio é prevenção 1.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Musculação pesada 2-3x/sem (8-12 reps progressivas)

Preserva massa magra, devolve força, melhora densidade óssea e sensibilidade à insulina.

02

Impacto controlado 2-3x/sem (saltos baixos, corrida leve)

Estímulo osteogênico — densidade óssea responde a impacto + força.

03

Zona 2 (conversa fácil) 150-200 min/sem

Mitocôndria, endotélio, cintura e ApoB melhoram em paralelo. Anti-fogacho a longo prazo.

04

Mobilidade e equilíbrio 5-10 min diário (apoio unilateral)

Reduz quedas em 30-40% e dor lombar crônica.

05

Caminhada 10-15 min após cada refeição

Reduz pico glicêmico em 30-50% — gordura visceral pós-menopausa cai.

A FRASE QUE CURA

« Pago as Contas em Aberto »

Treino é a única « pílula » que ataca ao mesmo tempo osso, músculo, humor, sono, vaso e cintura na transição hormonal. E você não toma por 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

“49 anos, fogacho, 8 kg de gordura abdominal nova e densitometria com osteopenia. Entrei com musculação 3×/sem (carga pesada), zona 2 4×/sem e saltos baixos 2×/sem. Em 9 meses fogacho caiu 70%, dormi de novo, T-score subiu 0,4 DP e gordura visceral despencou. Treino virou meu hormônio sem bula.”

— P.S., 49 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Força pesada e osso (LIFTMOR, JBMR 2018)

RCT: 8 meses de treino de força pesado (>85% 1RM) + impacto aumentou densidade lombar e fêmur em mulheres pós-menopausa com osteopenia.

02. Exercício e fogacho (Cochrane 2014)

Revisão sistemática: exercício regular reduz frequência e intensidade de sintomas vasomotores e melhora qualidade do sono.

03. Força e mortalidade CV (BJSM 2019)

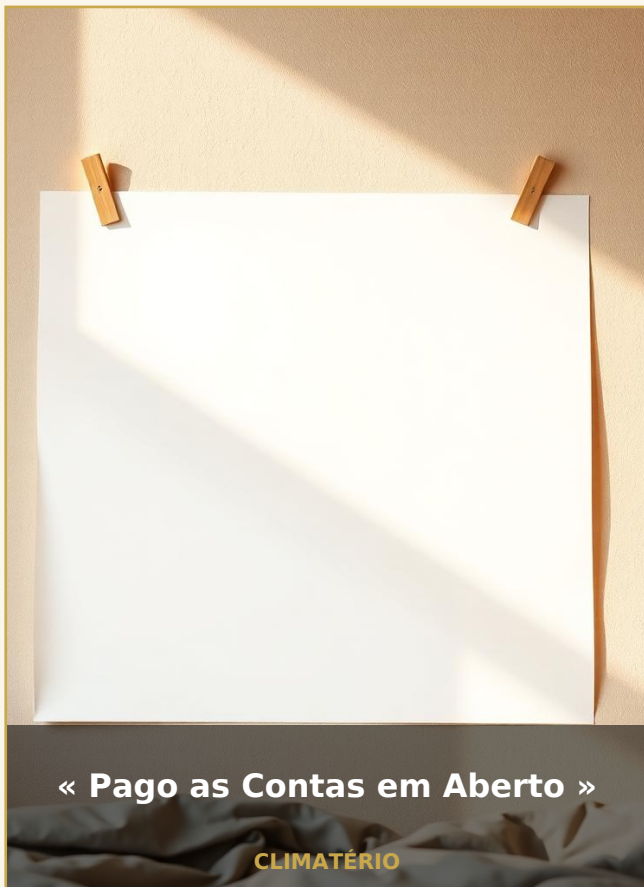
Meta-análise: musculação 2-3x/sem reduz mortalidade cardiovascular em 17% e total em 21%, independente de aeróbico.

04. Caminhada pós-refeição (Diabetes Care 2013)

RCT: 15 min de caminhada após cada refeição reduz pico glicêmico significativamente — protege cintura e vaso pós-menopausa.

Âncora Visual — Casa

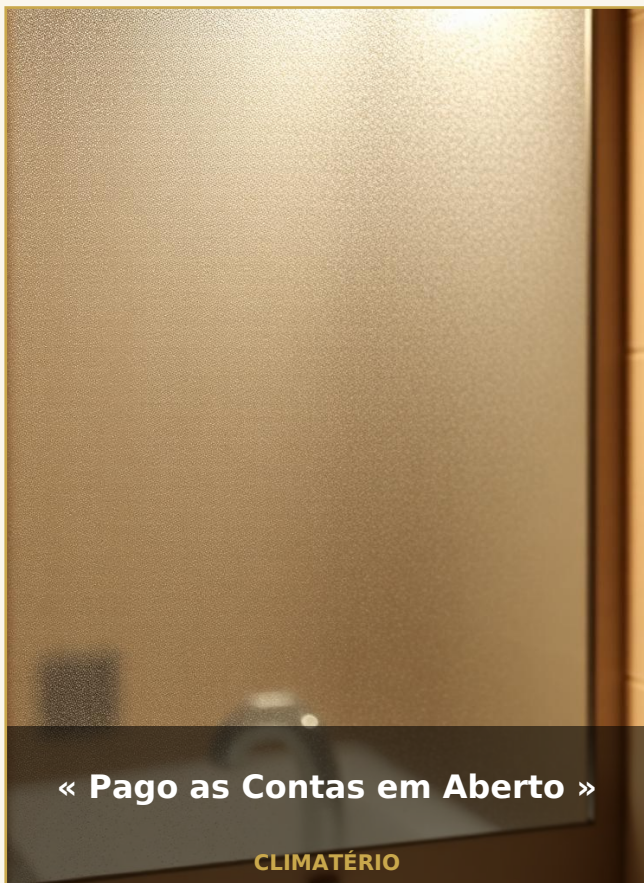
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Pago as Contas em Aberto* »



LOUSA DO BANHO

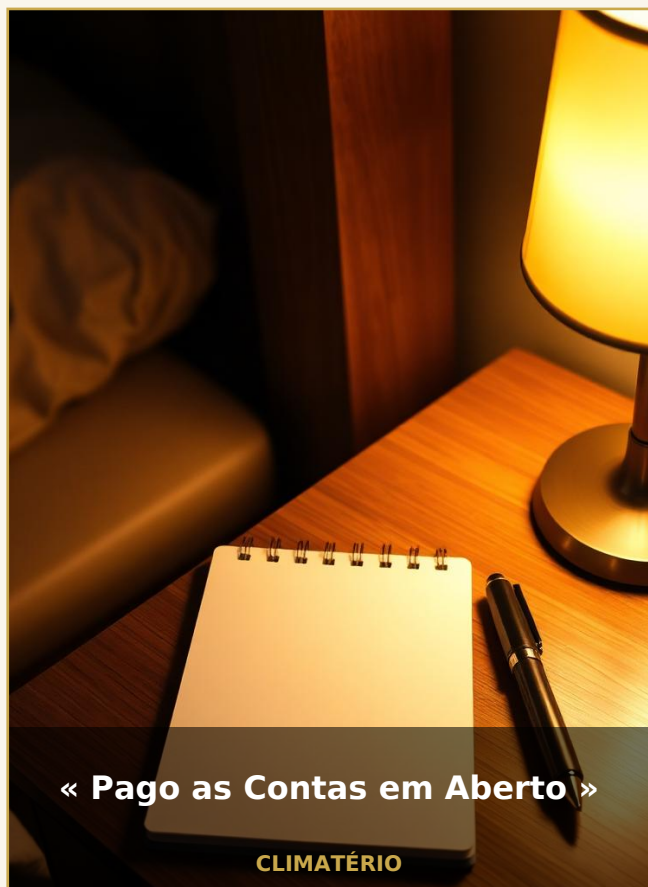
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Pago as Contas em Aberto* »

« *Pago as Contas em Aberto* »

Âncora Visual — Dia a Dia

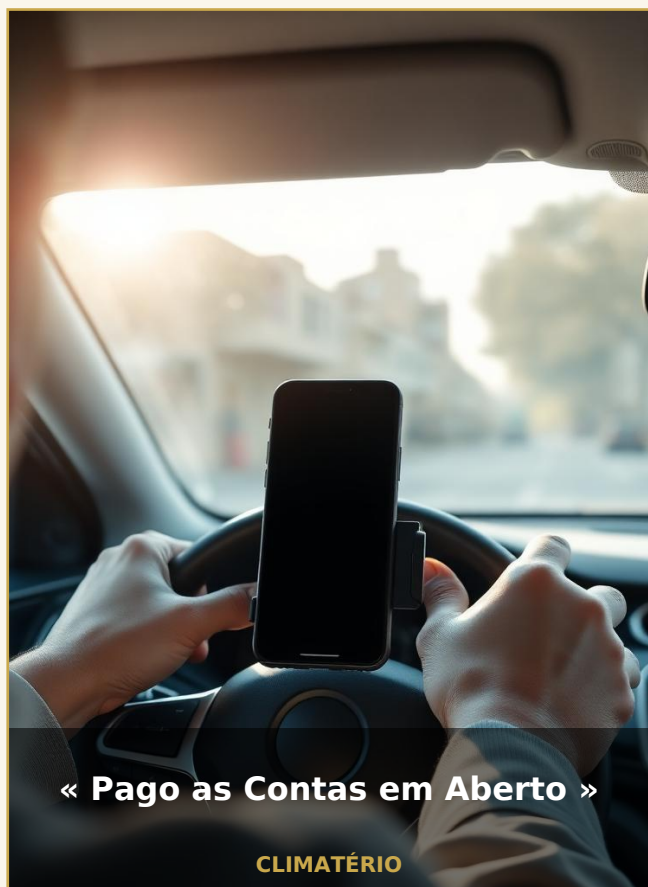
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Pago as Contas em Aberto* »



FRASE NO CARRO

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

« *Pago as Contas em Aberto* »

« *Pago as Contas em Aberto* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Musculação 45 min (pernas + costas + core). + 10 min equilíbrio (apoio unipodal)	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Zona 2 40 min (caminhada inclinada ou bicicleta) + mobilidade 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Musculação 45 min (peito + ombros + braços + core) + impacto leve 5 min	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Zona 2 40 min + caminhada pós-jantar 15 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Musculação 45 min (corpo inteiro) + impacto/dança 15 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.	<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

« Pago as Contas em Aberto » — 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 e liberação clínica.
2. Não faça Valsalva extremo (apneia em carga máxima) — picos de PA na transição.
3. Não troque musculação por « só pilates leve » — sem carga não há densidade óssea.
4. Não pule treino no mês ruim — exercício é antidepressivo natural e anti-fogacho.
5. Não negligencie sono — sem 7-8h, ganho de força e perda de gordura travam.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor torácica, falta de ar nova ou síncope em esforço — avaliação cardiológica.
- Sangramento pós-menopausa, dor lombar súbita pós-impacto, fratura por trauma leve — investigar.
- Densitometria com osteopenia/osteoporose — protocolo dedicado de treino + nutrição.
- Fogacho/insônia incapacitante sustentado — discutir TRH com

Este plano não substitui consulta médica.

ginecologista.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA** **Diretriz Brasileira de Climatério (FEBRASGO) 2024**

FEBRASGO

Recomendações sobre exercício na transição.

02 **CIÊNCIA** **LIFTMOR Trial (Watson et al., JBMR 2018)**

JBMR

Treino de força pesado aumenta densidade óssea em mulheres pós-menopausa.

03 **CIÊNCIA** **Exercise and menopausal symptoms (Daley, Cochrane 2014)**

Cochrane

Exercício reduz sintomas vasomotores e melhora sono.

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 bem.

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

ACSM

Prescrição de exercício na mulher madura.

07 **TREINO** **Roar**

Stacy Sims

Fisiologia do exercício na mulher.

08 **TREINO** **Next Level**

Stacy Sims

Treino na perimenopausa e menopausa.

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

Climatério — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Menopausa — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Osteoporose — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN
drpin.site · @dr.walterpin

« Pago as Contas em Aberto » Adquira os próximos volumes da coleção.