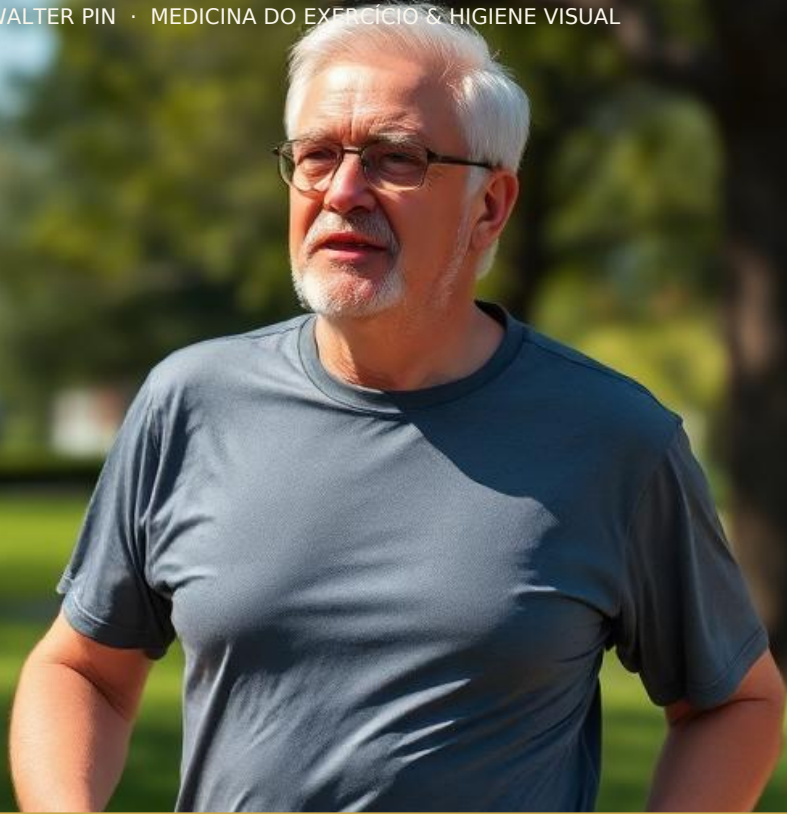


TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & HIGIENE VISUAL

C



CONJUNTIVITE

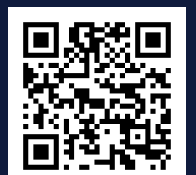
QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Treino não cura conjuntivite — mas regula imunidade, reduz alergia recorrente, controla estresse e protege o olho que você usa o dia inteiro na tela.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Conjuntivite? Marque com sua caneta.

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

2. Aplica a regra 20-20-20 no trabalho com telas? sim não

3. Dorme 7-8 h por noite com regularidade? sim não

4. Lava as mãos antes de tocar olhos e rosto, principalmente em academia? sim não

5. Usa toalha individual e óculos de natação na piscina? sim não

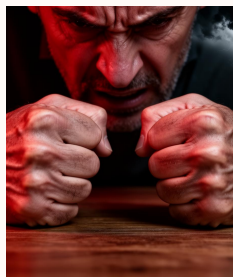
6. Faz pausas posturais a cada 45-60 min de trabalho sentado? sim não

7. Já fez avaliação oftalmológica nos últimos 12 meses? 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 8-12 h diárias de tela sem pausa (regra 20

Olho seco, irritação crônica, conjuntivite irritativa recorrente.



02 Treino com sudorese intensa esfregando o

Vetor clássico de conjuntivite bacteriana/viral em academia.



03 Piscina sem óculos de natação em fase agu

Cloro irrita, água contaminada dispersa adenovírus — alta transmissibilidade.



04 Sedentarismo + estresse + sono ruim (eix

Imunidade local cai, alergia recorre, blefarite e olho seco pioram.



05 Treino pesado em fase febril/aguda

Atrasa cura, dispersa secreção para o ambiente e para o próprio rosto.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aeróbico moderado (zona 2) 150 min/sem

Regula imunidade e inflamação sistêmica — reduz alergia recorrente.

02

Regra 20-20-20: a cada 20 min de tela, olhar 20 s

Reduz fadiga visual, restaura ritmo de piscar e qualidade da lágrima.

03

Respiração diafragmática 5-10 min/dia + sono 7-8

Modula cortisol — imunidade local melhora, alergia ocular cede.

04

Toalha individual, mãos lavadas antes de tocar o

Higiene durante treino bloqueia transmissão e re-contaminação.

05

Caminhada ao ar livre + luz natural pela manhã

Regula ciclo circadiano e produção lacrimal — olho seco melhora.

A FRASE QUE CURA

« Meus Olhos Aceitam a Vida »

Treino não cura conjuntivite — mas regula imunidade, reduz alergia recorrente, controla estresse e protege o olho que você usa o dia inteiro na tela.

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

“11 h diárias de tela e conjuntivite alérgica de novo. Adotei a regra 20-20-20, caminhada 40 min ao sol, 7 h de sono fixas e respiração 10 min antes de dormir. Em 8 semanas crises caíram e o olho seco do fim do dia desapareceu. Treino virou o melhor colírio.”

— F.N., 41 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

« Meus Olhos Aceitam a Vida »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Exercício e imunidade (JSHS 2019)

Aeróbico moderado regular regula imunidade adquirida e inata; HIIT extremo crônico sem recuperação a deprime — janela aberta para infecção

02. Computer Vision Syndrome (2011)

Trabalho prolongado em tela reduz piscar em 60%, gera fadiga visual e olho seco — regra 20-20-20 reduz sintomas em ensaios clínicos.

03. Sono, cortisol e mucosa ocular (Ocular Surface 2021)

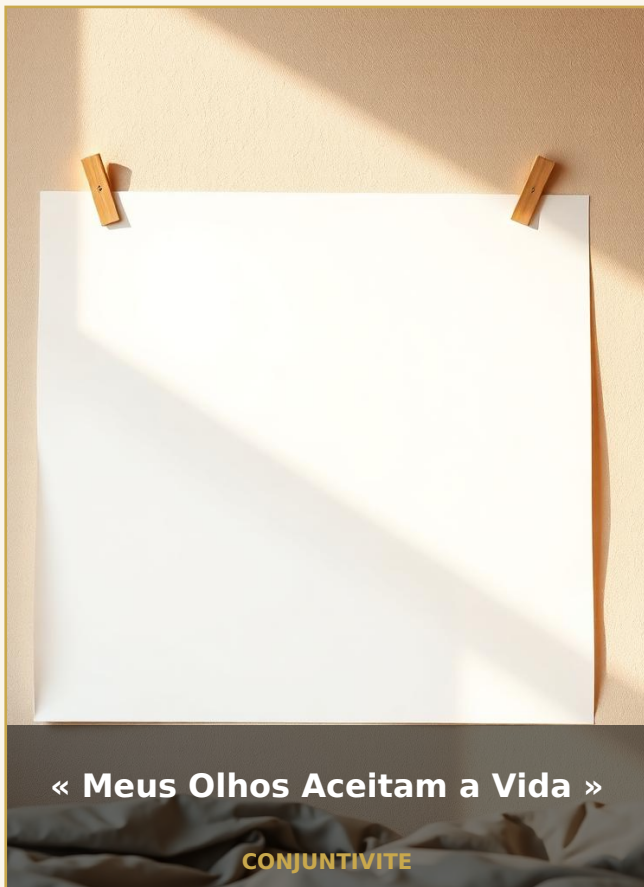
Privação de sono e estresse crônico elevam citocinas inflamatórias e reduzem qualidade lacrimal — pioram olho seco e alergia ocular.

04. Transmissão adenoviral (Surv Ophthalmol 2015)

Conjuntivite viral é altamente transmissível em ambientes coletivos por contato direto/indireto — higiene de mão e toalha individual são intervenção

Âncora Visual — Casa

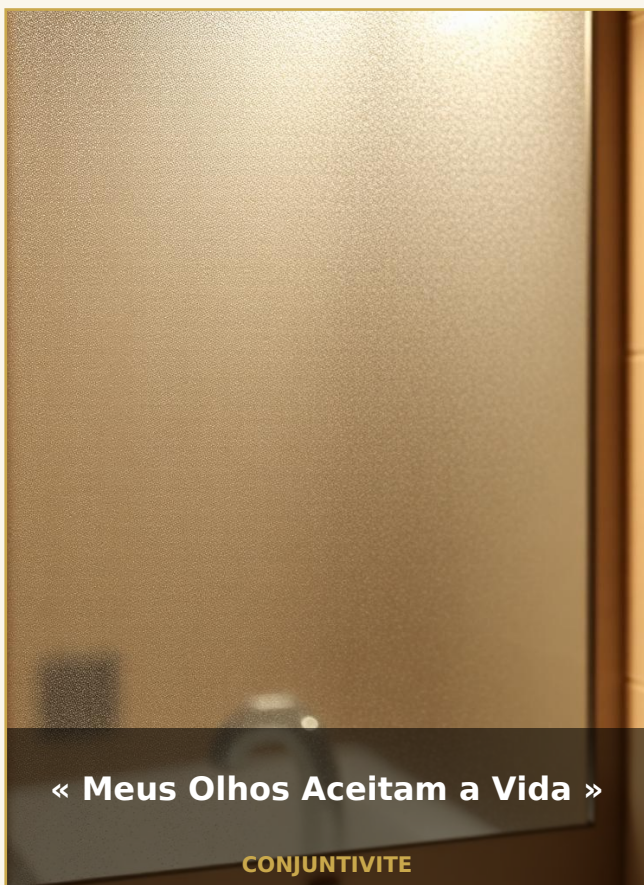
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Meus Olhos Aceitam a Vida* »



LOUSA DO BANHO

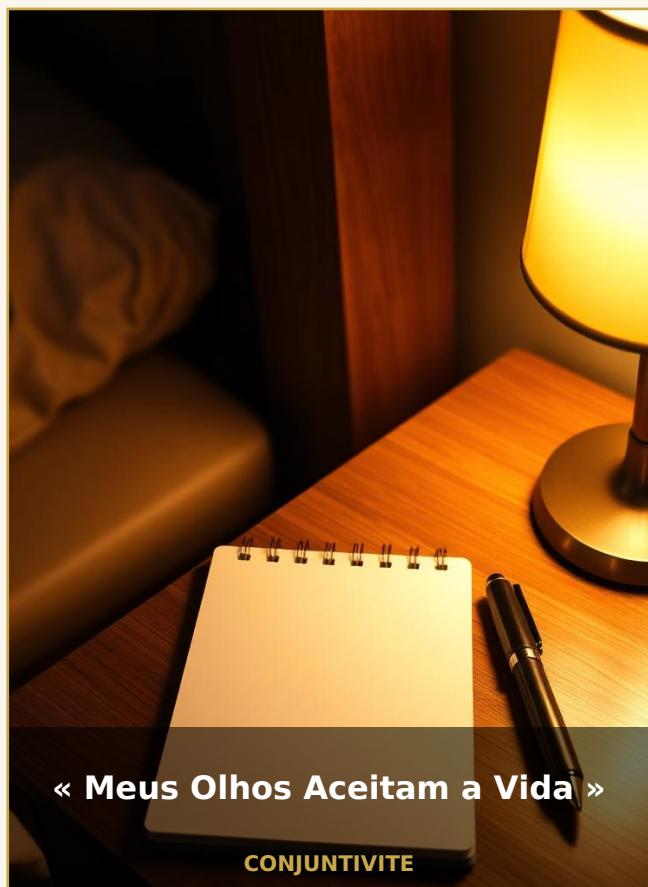
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Meus Olhos Aceitam a Vida* »

« **Meus Olhos Aceitam a Vida** »

Âncora Visual — Dia a Dia

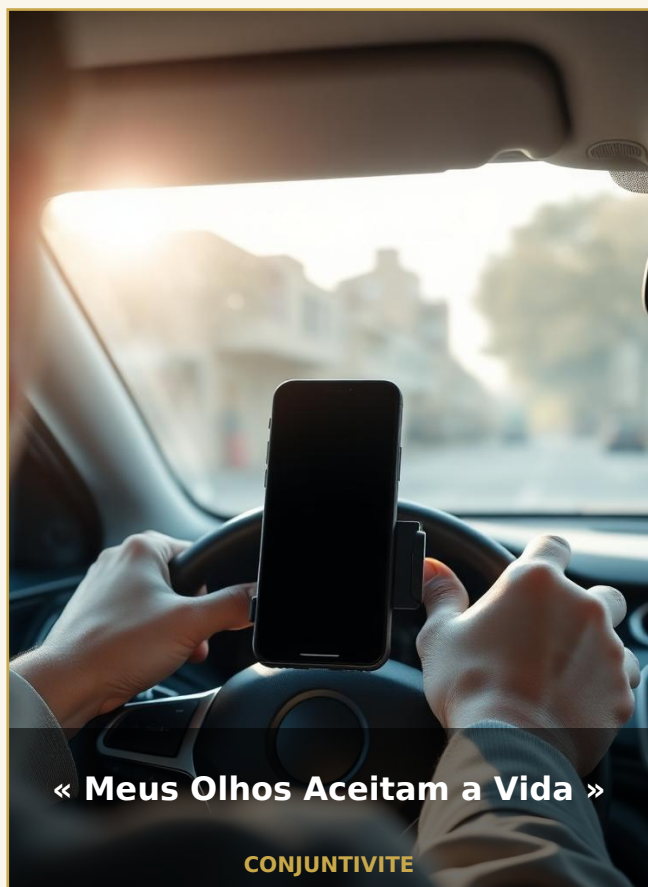
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Meus Olhos Aceitam a Vida* »



FRASE NO CARRO

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

« *Meus Olhos Aceitam a Vida* »

« *Meus Olhos Aceitam a Vida* »

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 ao ar livre + 5 min respiração diafragmática + regra	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Musculação leve-moderada 40 min + pausas visuais a cada 20 min +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Zona 2 40 min + caminhada pós-jantar 15 min + 10 min respiração antes de dormir.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Musculação 40 min + ioga restaurativa 15 min + higiene visual rigorosa.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Zona 2 ou bicicleta 40 min + mobilidade cervical/ombros 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhada longa 60 min em parque (luz natural) + alongamento global 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Atividade prazerosa (dança, trilha, bicicleta leve) 45-60 min + descanso de	<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

« Meus Olhos Aceitam a Vida » — repita até virar você.

« Meus Olhos Aceitam a Vida »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não vá à academia/piscina em fase aguda — alta transmissibilidade.
2. Não esfregue o olho durante treino — use papel ou toalha limpa.
3. Não compartilhe toalha, esteira-toalha ou maquiagem em fase aguda.
4. Não treine pesado com febre, dor ocular intensa ou perda visual.
5. Não use lente de contato em fase aguda — risco de ceratite.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor ocular intensa, fotofobia importante ou perda visual — emergência oftalmológica.
- Conjuntivite + uso de lente de contato — risco de ceratite microbiana, avaliar urgente.
- Não melhora em 5-7 dias ou piora apesar do tratamento — reavaliar.
- Recidiva frequente — investigar alergia, olho seco, blefarite, hábito de tela.

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 Conjuntivite (CBO) 2023

Conselho Brasileiro de Oftalmologia

Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA**

Exercise and immune function (Nieman & Wentz, JSHS 2019)

Journal of Sport and Health Science

Aeróbico moderado regula imunidade; HIIT extremo a deprime.

03 **CIÊNCIA**

Computer Vision Syndrome (Rosenfield, Ophthal Physiol Opt 2011)

Ophthal Physiol Opt

Fadiga visual digital e regra 20-20-20.

04 **CIÊNCIA**

Sleep, cortisol and ocular surface (Magno et al., Ocul Surf 2021)

Ocular Surface

Sono ruim e estresse pioram olho seco e inflamação ocular.

05 **CIÊNCIA**

Adenoviral conjunctivitis transmission (Jhanji et al., Surv Ophthalmol 2015)

Survey of Ophthalmology

Mecanismos de transmissão em ambientes coletivos.

06 **MEDICINA**

Outlive

Peter Attia

Exercício como modulador imune e anti-inflamatório.

07 **MOVIMENTO**

Built to Move

Kelly & Juliet Starrett

Mobilidade, NEAT, pausas e higiene visual moderna.

08 **NEUROCIÊNCIA**

Why We Sleep

Matthew Walker

Sono, imunidade e mucosas.

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

Conjuntivite — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Alergias — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Imunidade — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Estresse — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Meus Olhos Aceitam a Vida** » Adquirã os próximos volumes da coleção.