

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & REABILITAÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO



CONSTIPAÇÃO

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Sentar 10 horas/dia trava o intestino. Treino é massagem cólon-interna que devolve trânsito — sem laxante, sem chá milagroso.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Constipação? Marque com sua caneta.

1. Você acumula 8 mil passos/dia em média? sim não

2. Caminha 10-15 min após pelo menos uma refeição principal? sim não

3. Treina core (dead bug, prancha, bird dog) 3x ou mais por semana? sim não

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

5. Usa banquinho/posição cócoras ao evacuar? sim não

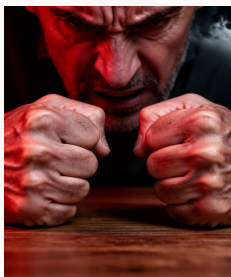
6. Pratica respiração diafragmática diariamente? sim não

7. Tem rotina de sentar/levantar a cada 45-60 min de trabalho? 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 10 h sentado, NEAT baixo, < 5 mil passos/d

Sedentarismo é o gatilho mecânico mais subestimado da constipação.



02 Treino só de superior, nada de core nem d

Sem core funcional e mobilidade de quadril, mecânica evacuatória pena.



03 Treino pesado com Valsalva extremo (apne

Pode piorar hemorroidas e prolapso de assoalho pélvico — comuns no constipado.



04 Pular caminhada pós-refeição

Reflexo gastrocólico + caminhada acelera trânsito de cólon — sem isso, intestino lentifica.



05 Postura no vaso errada (90°) + pressa

Posição 90° angula reto, dificulta saída. Posição com banquinho « cócoras » resolve.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Caminhada zona 2 150-200 min/sem + 8-10 mil pa

Movimento sistêmico massageia cólon e regula motilidade — base anti-constipação.

02

Caminhada de 10-15 min após cada refeição princ

Potencializa reflexo gastrocólico e acelera trânsito.

03

Mobilidade de quadril e core funcional 3-5x/sem

Devolve mecânica de tronco, ativa transverso e estabiliza assoalho pélvico.

04

Musculação 2-3x/sem (sem Valsalva extremo, glú

Força é proteção sistêmica e melhora postura evacuatória.

05

Respiração diafragmática + banquinho de cócora

Reeducação de evacuar sem força — assoalho pélvico relaxa e reto alinha.

A FRASE QUE CURA

« Libero com Facilidade »

Sentar 10 horas/dia trava o intestino. Treino é massagem cólon-interna que devolve trânsito — sem laxante, sem chá milagroso.

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

“Evacuava 1-2x por semana, sentava 11 h por dia. Comecei caminhada 8 mil passos, 15 min depois do almoço/jantar, core 3x/sem e banquinho no vaso. Em 4 semanas voltei a evacuar diariamente, sem laxante. Treino virou remédio sem bula.”

— C.T., 44 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. Exercício e constipação (Scand J Gastroenterol 2005)

Caminhada regular 30-60 min/dia reduziu sintomas de constipação funcional em adultos sedentários — efeito independente da dieta.

02. Caminhada pós-refeição (Diabetes Care 2013)

10-15 min de caminhada após refeição acelera esvaziamento gástrico e potencializa reflexo gastrocólico — efeito notável em constipação.

03. Assoalho pélvico (Gastroenterology 2013)

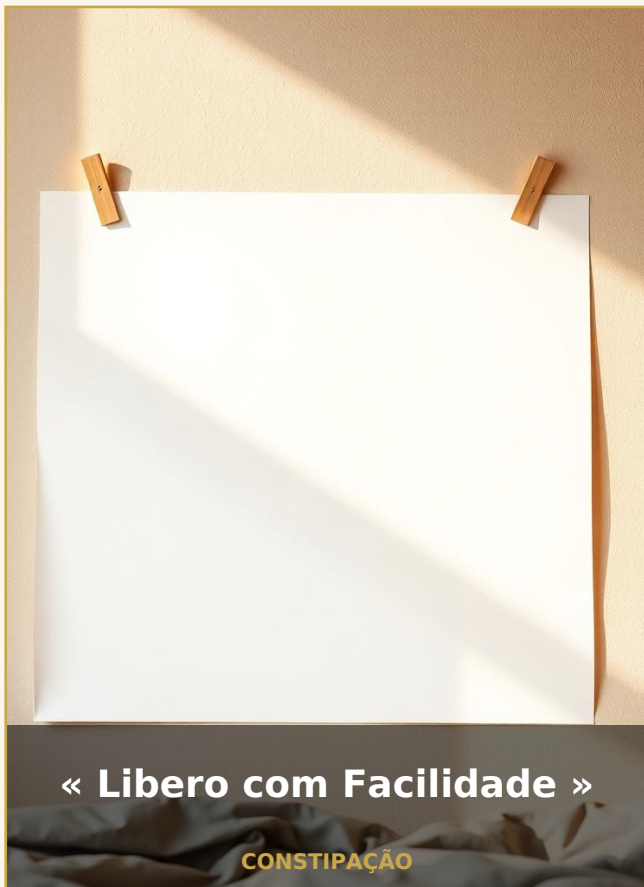
Disfunção de assoalho pélvico explica até 30% das constipações crônicas refratárias — fisioterapia pélvica é tratamento de 1ª linha.

04. Posição de evacuar (LUTS 2010)

Posição de cócoras (~35°) alinha reto e reduz tempo e esforço evacuatório vs posição 90° — banquinho replica em vaso ocidental.

Âncora Visual — Casa

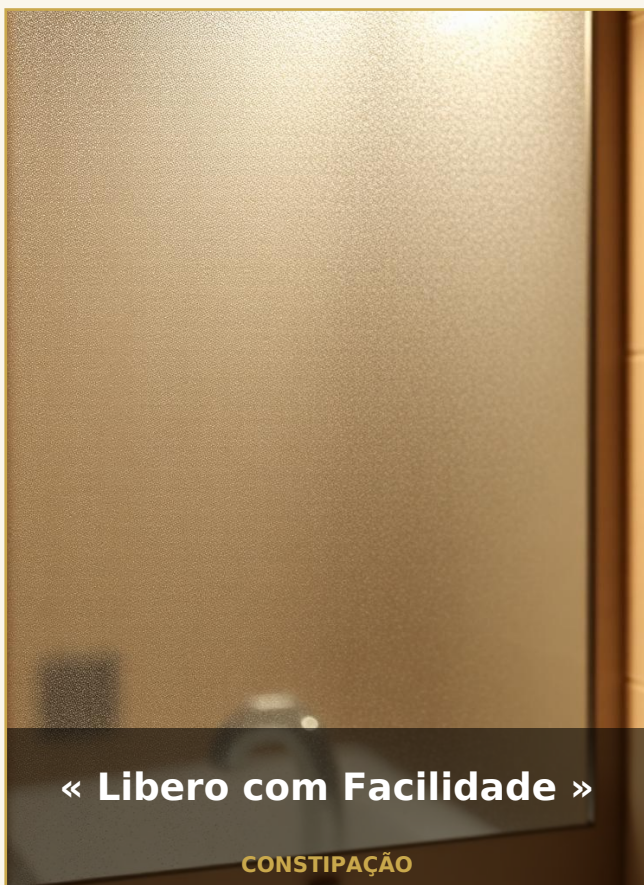
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Libero com Facilidade »



LOUSA DO BANHO

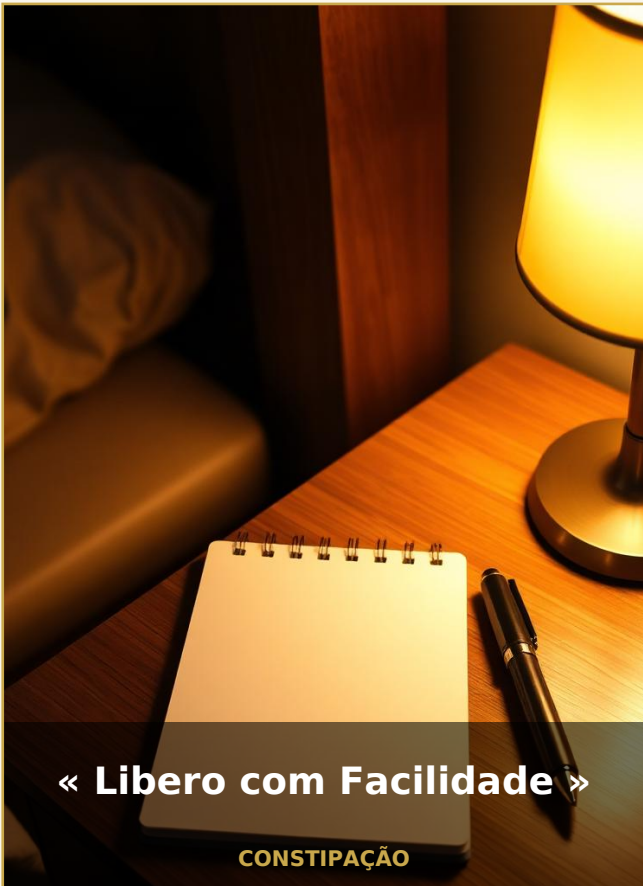
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Libero com Facilidade »

« Libero com Facilidade »

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.

« Libero com Facilidade »



FRASE NO CARRO

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

« Libero com Facilidade »

« Libero com Facilidade »

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 + 10 min core (dead bug + bird dog + ponte glúteo, 3	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Musculação 45 min (sem Valsalva extremo) + caminhada pós-jantar 15 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Zona 2 40 min + mobilidade quadril 10 min + 5 min respiração diafragmática.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Musculação 45 min (foco glúteo + costas + core) + caminhada pós-almoço 15 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Zona 2 40 min + ioga restaurativa 15 min (foco torção e quadril).	<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 + 10 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

« Libero com Facilidade » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não faça Valsalva extremo em prensa/agachamento se já tem hemorroida ou
- 2.** Não pule a caminhada pós-refeição — é o mais potente regulador de trânsito.
- 3.** Não treine apenas superior e ignore core + quadril.
- 4.** Não force evacuação por mais de 10 min — sai e volta depois.
- 5.** Não confie em « só treino, sem fibra+água+rotina » — tríade é obrigatória.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Constipação nova após 50 anos, sangue nas fezes, perda de peso, anemia — colonoscopia.
- Dor abdominal forte, distensão extrema, vômito — emergência.
- Suspeita de prolapso retal ou disfunção de assoalho pélvico — encaminhar fisioterapia pélvica.
- Uso crônico de laxante estimulante — desmame supervisionado.

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 Constipação (FBG) 2023**

Federação Brasileira de Gastroenterologia

Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA** **Exercise and constipation (De Schryver et al., Scand J Gastroenterol 2005)**

Scand J Gastroenterol

Caminhada regular reduz constipação funcional.

03 **CIÊNCIA** **Post-meal walking (DiPietro, Diabetes Care 2013)**

Diabetes Care

Caminhada pós-refeição acelera esvaziamento gástrico e trânsito.

04 **CIÊNCIA** **Pelvic floor and defecation (Bharucha, Gastroenterology 2013)**

Gastroenterology

Disfunção do assoalho pélvico e constipação.

05 **CIÊNCIA** **Toilet posture (Sakakibara et al., Lower Urinary Tract Symptoms 2010)**

LUTS

Posição de cócoras facilita evacuação.

06 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia

NEAT, zona 2 e força para longevidade.

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

Kelly & Juliet Starrett

Mobilidade de quadril, NEAT e função intestinal.

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

ACSM

Prescrição em transtornos funcionais.

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

Constipação — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Síndrome do Intestino Irritável — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Hemorroidas — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Gases — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Libero com Facilidade** » Adquirar os próximos volumes da coleção.