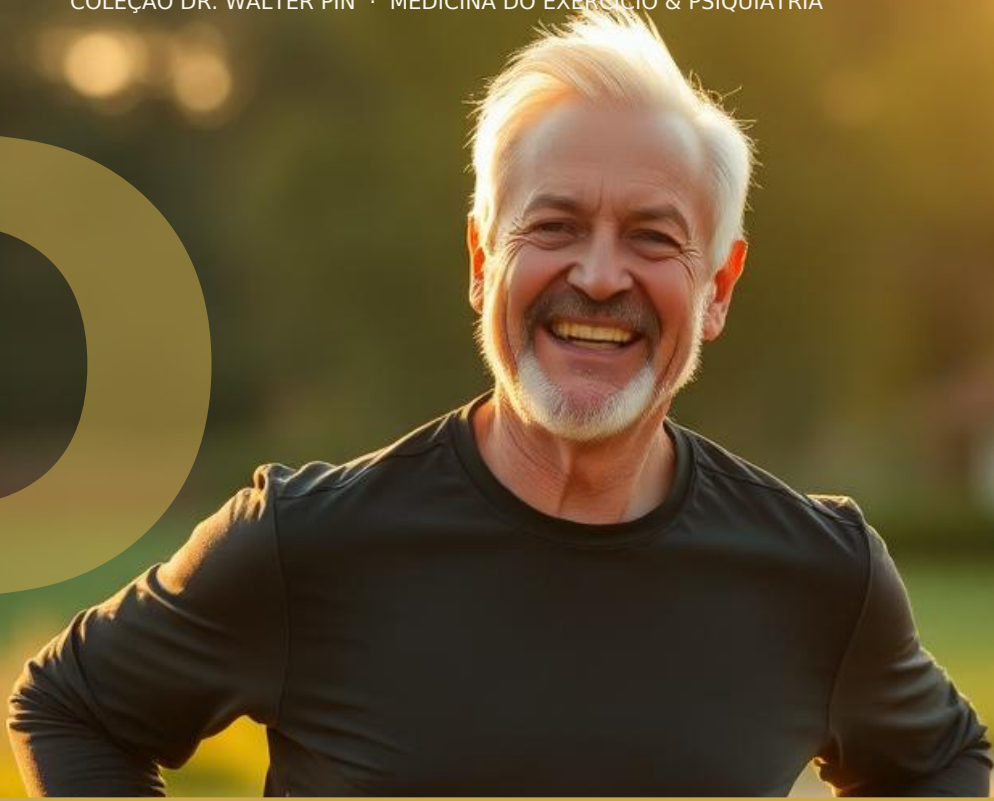


TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & PSIQUIATRIA

D



# DEPRESSÃO

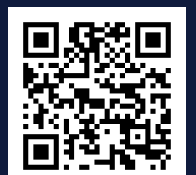
## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Exercício rivaliza com antidepressivo em depressão leve a moderada (meta-análise BMJ 2024). Aeróbico libera BDNF, força reduz inflamação, sol regula serotonina. Movimento não é coadjuvante — é tratamento de linha.*

**ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Depressão? Marque com sua caneta.

1. Você se move pelo menos 30 min, 3x/semana (mesmo em dia ruim)?  sim  não

2. Toma sol da manhã 15-30 min (sem óculos escuros) nas primeiras 2h?  sim  não

3. Faz força 2-3x/semana?  sim  não

4. Sai do quarto em até 30 min depois de acordar?  sim  não

5. Tem 1 saída ao ar livre (parque, calçadão, trilha) por semana?  sim  não

6. Mantém horário fixo de dormir e acordar (variação < 60 min)?  sim  não

7. Limita cochilo a 20 min antes das 15h?  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/dia + zero treino

Inflamação sistêmica + baixa BDNF + ritmo circadiano roto.



## 02 Ficar em casa no escuro, persiana fechada

Sem luz forte de manhã, melatonina não se ajusta — humor cai.



## 03 Esperar « ter vontade » para se mover

Na depressão, vontade vem depois do movimento — não antes. Esperar é não tratar.



## 04 Cama estendida (10+ horas) + cochilo longo

Mantém inércia circadiana e piora humor matinal.



## 05 Treino só esporádico ou só na semana « bo

Sem regularidade, efeito antidepressivo não consolida (precisa de 4-6 semanas contínuas).

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Aeróbico moderado-intenso 30-60 min, 3-5x/sem**

Efeito antidepressivo comparável a SSRI em meta-análise (BMJ 2024).

**02**

## **Treino de força 2-3x/semana (corpo todo)**

Reduz sintomas depressivos em meta-análise (JAMA Psychiatry 2018).

**03**

## **Exposição solar matinal 15-30 min nas primeiras**

Sincroniza serotonina/melatonina — corta fadiga matinal típica da depressão.

**04**

## **Movimento em natureza (parque, trilha, mar) 1x/**

Reduz ruminação e inflamação — efeito superior a treino em ambiente fechado.

**05**

## **Rotina diária mínima (acordar/dormir mesmo hor**

Ativação comportamental é base não-farmacológica em todas as diretrizes (NICE, APA, ABP).

## A FRASE QUE CURA

# « A Fé Diminui Depressão »

*Exercício rivaliza com antidepressivo em depressão leve a moderada (meta-análise BMJ 2024). Aeróbico libera BDNF, força reduz inflamação, sol regula serotonina. Movimento não é coadjuvante — é tratamento de linha.*

## 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

*“Não tinha vontade de nada. O meu psiquiatra me obrigou a sair de casa 30 min toda manhã, no sol. Em 5 semanas comecei a ter prazer em coisas pequenas. Hoje treino força 3x na semana, corro 2x e mantenho o antidepressivo em dose mínima. Mexer foi metade do tratamento.”*

— C.R., 51 anos — paciente Dr. PIN

# A Ciência Por Trás

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

## 01. Exercício (BMJ 2024)

Meta-análise em rede de 218 RCTs (14.170 pacientes): caminhada/corrida, yoga, força e dança reduzem depressão com efeito comparável a TCC e SSRI.

## 02. Força (JAMA Psychiatry 2018)

Meta-análise: treino de força resistido reduz significativamente sintomas depressivos, independentemente de doses e ganho de força

## 03. BDNF (J Psychiatr Res 2015)

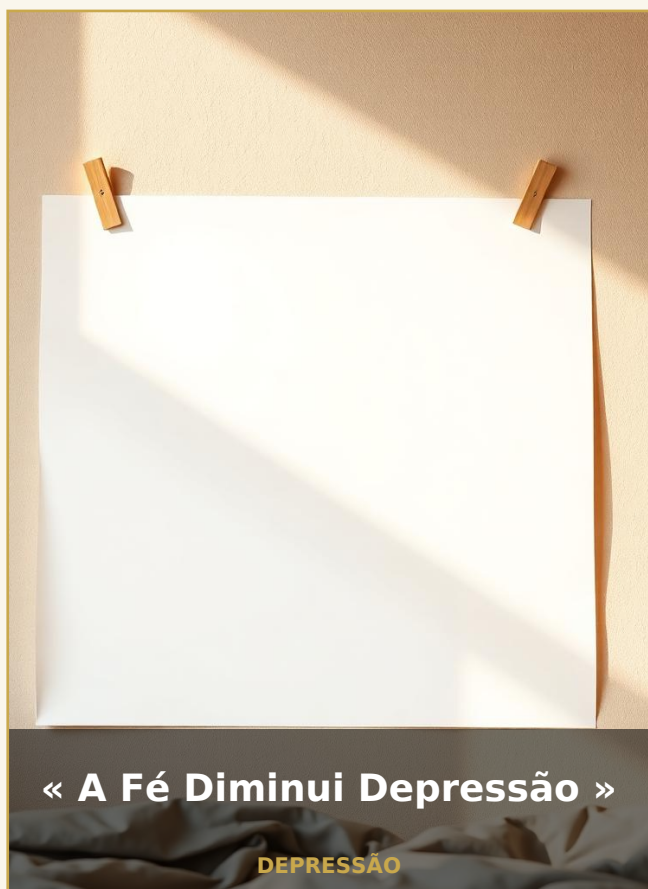
Aeróbico moderado-intenso eleva BDNF — fator neurotrófico mediador do efeito antidepressivo do exercício.

## 04. Luz (Lancet 2002)

Exposição a luz forte (> 1000 lux) aumenta turnover de serotonina cerebral — base biológica do efeito antidepressivo do sol da manhã.

# Âncora Visual — Casa

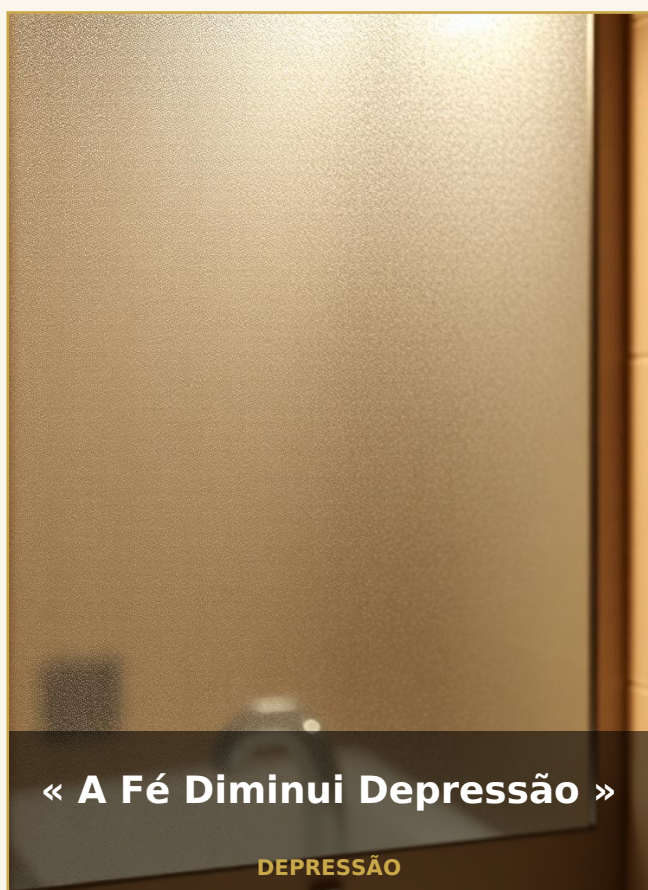
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« A Fé Diminui Depressão »



## LOUSA DO BANHO

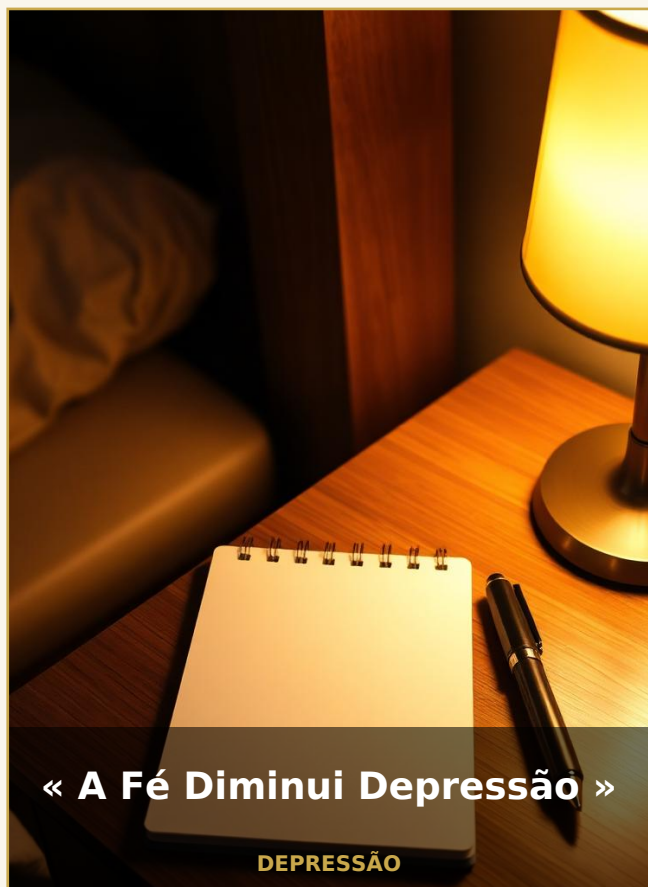
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« A Fé Diminui Depressão »

« A Fé Diminui Depressão »

# Âncora Visual — Dia a Dia

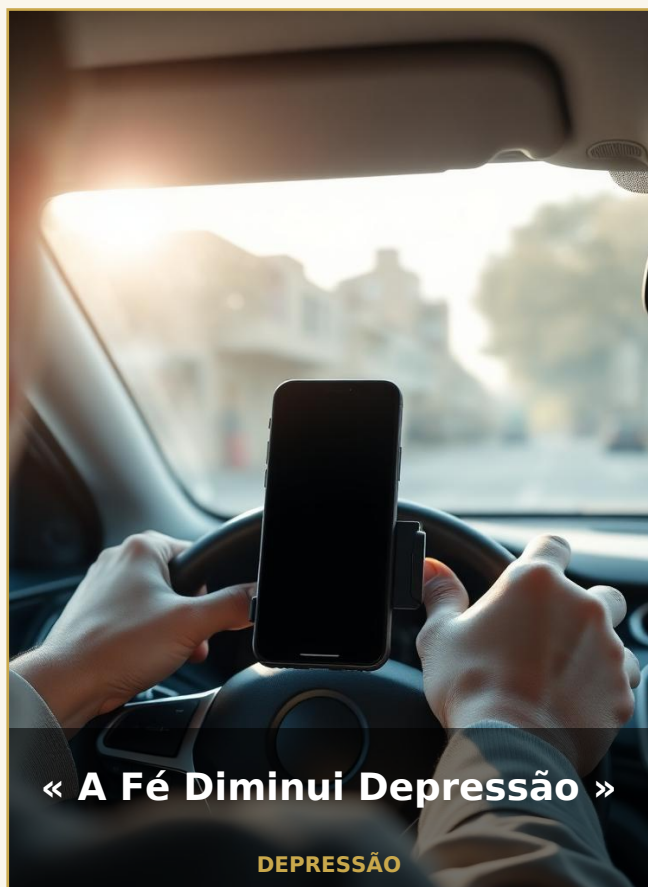
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

*« A Fé Diminui Depressão »*



## FRASE NO CARRO

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

*« A Fé Diminui Depressão »*

**« A Fé Diminui Depressão »**

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Sol + caminhada 30 min na primeira hora do dia. Tarde: 20 min de mobilidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Força corpo todo 40 min (agachamento, remada, supino, abdominal). Sol pela	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Caminhada rápida ou bike 45 min ao ar livre. Diário emocional 5 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Força corpo todo 40 min + alongamento. Sol matinal.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Aeróbico moderado-intenso 30-40 min (corrida leve ou bike). Banho frio 1-2 min	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Trilha, praia, parque 60-90 min (movimento + natureza). Almoço social.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Descanso ativo: caminhada lenta 30 min + alongamento + planejamento da semana.	<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

**« A Fé Diminui Depressão » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não espere « ter vontade » — na depressão, a vontade vem depois do movimento.
2. Não confie só em treino — combine com psicoterapia e psiquiatra se sintomas persistirem >
3. Não treine pesado em jejum prolongado se está hipoglicêmico/fraco — comer pouco antes ajuda.
4. Não cochile > 20 min ou após as 15h — sabota sono noturno e mantém humor baixo.
5. Não desista nas 2 primeiras semanas — efeito antidepressivo aparece em 4-6 semanas.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Pensamentos de morte ou suicídio — emergência psiquiátrica (CVV 188).
- Depressão > 2 semanas com perda de função — psiquiatra + psicoterapia.
- Fadiga extrema apesar de treino e dieta — investigar tireoide, B12, ferritina, D.
- Não conseguir sair da cama por dias seguidos — buscar pronto-atendimento psiquiátrico.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

01

CIÊNCIA

**Exercício vs SSRI (Noetel et al., BMJ 2024)**

*BMJ*

Meta-análise de rede: exercício rivaliza com SSRI e TCC em depressão.

02

CIÊNCIA

**Força e depressão (Gordon et al., JAMA Psychiatry 2018)**

*JAMA Psychiatry*

Treino de força reduz sintomas depressivos.

03

CIÊNCIA

**BDNF e exercício (Szuhany et al., J Psychiatr Res 2015)**

*J Psychiatr Res*

Aeróbico eleva BDNF — mediador antidepressivo.

04

CIÊNCIA

**Luz natural e humor (Lambert et al., Lancet 2002)**

*Lancet*

Luz forte aumenta serotonina cerebral.

05

CIÊNCIA

**Ativação comportamental (Cuijpers et al., Clin Psychol Rev 2007)**

*Clin Psychol Rev*

BA é tão eficaz quanto TCC em depressão.

06

NEUROCIÊNCIA

**Spark**

*John Ratey*

Exercício e saúde mental.

07

SAÚDE

**Lost Connections**

*Johann Hari*

Causas sociais e ambientais da depressão.

08

MEDICINA

**Outlive**

*Peter Attia*

Treino e saúde cerebral.

# 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

**Depressão — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Ansiedade — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Insônia — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Dependência Química — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

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

« **A Fé Diminui Depressão.** » Adquira os próximos volumes da coleção.