

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO

D



# DIABETES

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Músculo é esponja de glicose. Mexer o corpo é dose. Treine como quem se trata.*

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Diabetes? Marque com sua caneta.

1. Você passa mais de 6 horas sentado por dia sem se levantar?  sim  não

2. Faz apenas caminhada leve, sem nenhuma musculação?  sim  não

3. Já mediu glicemia ANTES e DEPOIS de uma caminhada de 10 min?  sim  não

4. Sente cansaço extremo ao subir 2 lances de escada?  sim  não

5. Treina pesado sem aquecer ou sem se hidratar?  sim  não

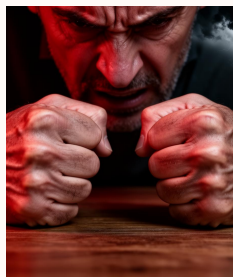
6. Termina o treino e senta/deita imediatamente?  sim  não

7. Sua última musculação foi há mais de 30 dias?  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 Sentar 8h e « malhar » 1h depois

Sedentarismo prolongado trava a captação de glicose pelo músculo. 1h de academia não compensa 8h parado.



## 02 Só caminhar (mesmo passo, mesmo trajeto)

Caminhada leve ajuda mas não cria músculo. Sem ganho de massa magra, o pâncreas continua sobrecarregado.



## 03 Treinar pesado SEM aquecer

Picos de cortisol elevam glicemia. Sem ativação prévia, o músculo não responde à insulina e a glicose sobe.



## 04 Exercício só pela manhã em jejum prolongado

Para diabético em medicação, alto risco de hipoglicemia. Treino exige combustível adequado, não jejum extremo.



## 05 Acabar e sentar/deitar imediatamente

Os 10-30 min pós-treino são quando o músculo mais capta glicose. Sentar logo após desperdiça a janela metabólica.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Caminhada de 10 minutos APÓS cada refeição**

3 caminhadas curtas pós-prandiais reduzem glicemia pós-refeição mais que 1 caminhada longa no fim do dia.

**02**

## **Musculação 2-3x/semana (multiarticulares)**

Agachamento, leg-press, remada, supino. Músculo grande = mais glicose captada. Carga moderada, 8-12 reps.

**03**

## **Snack de movimento a cada 30 min sentado**

Levante e faça 10 agachamentos ou 30s de marcha estacionária. Quebra o ciclo de sedentarismo.

**04**

## **HIIT curto 1-2x/semana (10-15 min)**

Intervalos de alta intensidade aumentam sensibilidade à insulina por até 48h após o treino.

**05**

## **Mobilidade + respiração 10 min/dia**

Diafragma + alongamento ativam parassimpático, reduzem cortisol e melhoram resposta glicêmica.

## A FRASE QUE CURA

# « Cada Passo Abaixa o Açúcar »

*Músculo é esponja de glicose. Mexer o corpo é dose.  
Treine como quem se trata.*

## 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

*“Comecei com 10 min de caminhada depois do almoço. Em 3 semanas a glicemia pós-prandial caiu de 220 pra 145. Adicionei musculação 2x por semana e em 4 meses zerei a metformina. Mexer virou meu remédio.”*

— A.L., 54 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. Músculo é segundo pâncreas (Pedersen & Febbraio)**

Contração muscular capta glicose SEM insulina via GLUT-4. Mais músculo = menos remédio. Provado em meta-análise de 14 estudos.

## **02. 10 min pós-refeição (Reynolds et al., Diabetologia 2011)**

Caminhar 10 min após cada refeição reduziu glicemia pós-prandial em 22% — mais que caminhar 30 min em um único momento do dia.

## **03. HIIT melhora HbA1c em 12 semanas (Little et al., 2011)**

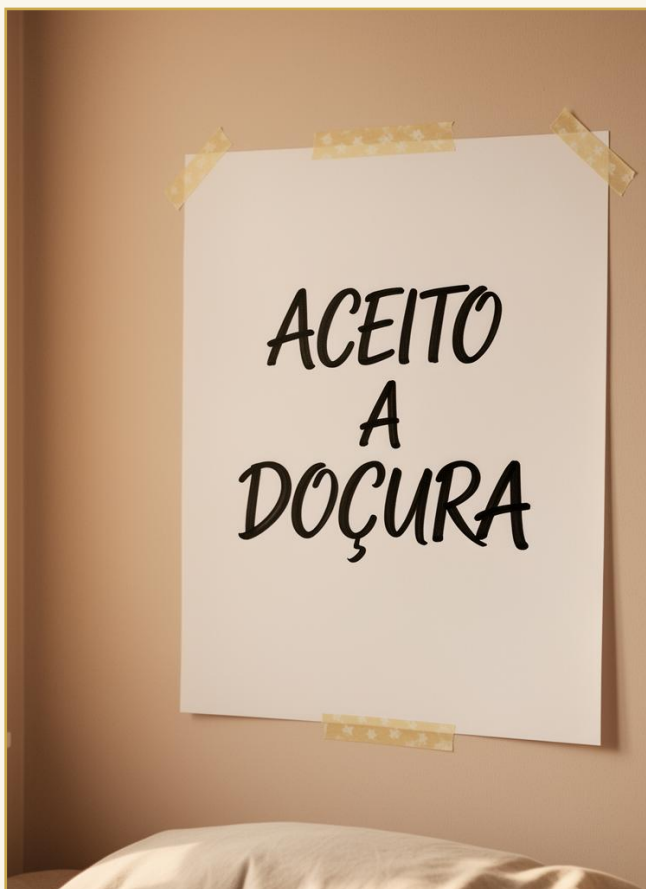
10 min de HIIT 3x/semana baixaram glicose em jejum, glicemia média e gordura visceral em diabéticos tipo 2.

## **04. Treino de força (Cuff et al., Diabetes Care)**

Adicionar musculação à aeróbica reduziu HbA1c em 0,97 ponto — efeito comparável a adicionar um medicamento oral.

# Âncora Visual — Casa

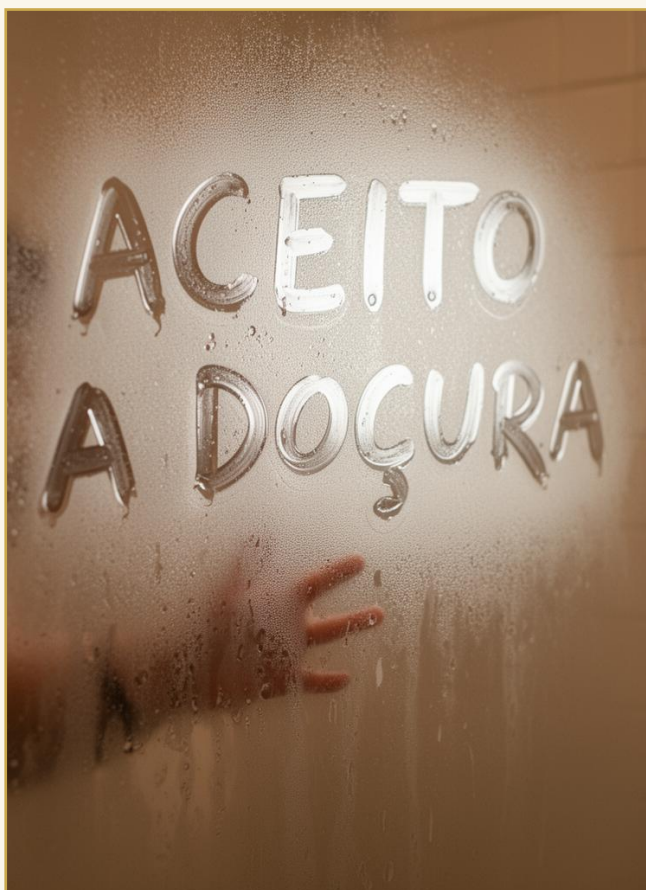
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »



## LOUSA DO BANHO

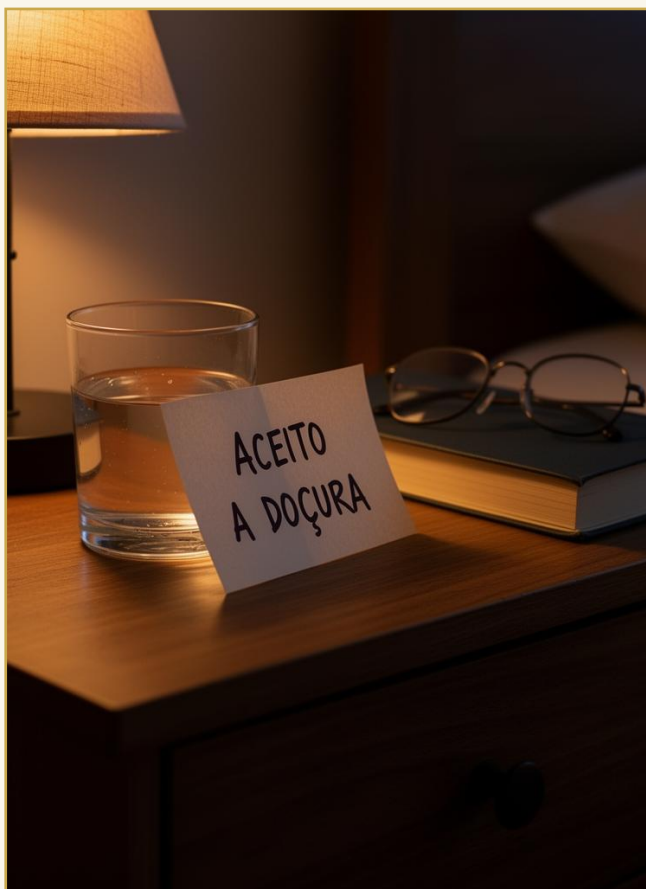
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

# 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.**

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »



## FRASE NO CARRO

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

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Musculação 40 min de pernas: agachamento, leg, panturrilha.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Caminhada 3× 10 min após café, almoço e jantar.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Musculação 40 min de superiores: remada, supino, rosca.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Caminhada 30 min + 5 min de subida (escada ou ladeira).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Musculação 40 min leve + alongamento 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	HIIT 15 min: 30s forte + 90s leve × 6 (bicicleta ou marcha).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Caminhada longa de 45-60 min com a família. Sem celular.	<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

**« Cada Passo Abaixa o Açúcar » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não comece pesado sem liberação cardiológica se é diabético há +5 anos.
2. Não pule o aquecimento — 5 min de mobilidade já reduz pico de cortisol.
3. Não treine em jejum longo se usa insulina ou sulfonilureia (hipoglicemia).
4. Não use tênis apertado — neuropatia + atrito = úlcera. Meia limpa sempre.
5. Não compense o treino com doce « porque mereço » — anula todo o ganho.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito, falta de ar incomum ou tontura DURANTE qualquer exercício — pare imediatamente.
- Glicemia capilar abaixo de 70 mg/dL antes do treino — coma 15g de carboidrato e aguarde 15 min.
- Dormência ou formigamento nos pés que piora após caminhar — sinal de neuropatia, avalie.
- Pressão acima de 160/100 mmHg em repouso — não treine pesado.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 **CIÊNCIA** **Exercise Physiology**

*McArdle, Katch & Katch*

Como o músculo capta glicose com e sem insulina.

## 02 **MOVIMENTO** **Built to Move**

*Kelly & Juliet Starrett*

Movimento ao longo do dia, não só 1h de treino.

## 03 **MEDICINA** **Outlive**

*Peter Attia*

Os 4 pilares do exercício pra longevidade e diabetes.

## 04 **MEDICINA** **Diretrizes SBD 2024**

*Sociedade Brasileira de Diabetes*

Recomendações oficiais de exercício no DM2.

## 05 **CIÊNCIA** **ACSM Guidelines**

*American College of Sports Medicine*

Prescrição de exercício baseada em evidência.

## 06 **NEUROCIÊNCIA** **Spark**

*John Ratey (Harvard)*

Como exercício muda cérebro, ânimo e metabolismo.

## 07 **TREINO** **Bigger Leaner Stronger**

*Michael Matthews*

Hipertrofia para iniciantes — sem mística.

## 08 **MEDICINA** **Eu, Atleta**

*Turíbio Leite de Barros*

Adaptação do treino ao diabético brasileiro.

# 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

**Diabetes — Que Pensamentos Ter?**

TREINO SOB MEDIDA

**Diabetes — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Hipertensão — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Cada Passo Abaixa o Açúcar » Adquirir os próximos volumes da coleção.