

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO E FISIOTERAPIA VASCULAR

HIP



HIPERTENSÃO

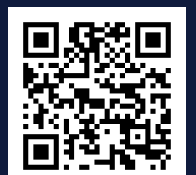
QUE EXERCÍCIOS FAZER?

O vaso treinado dilata. O coração treinado bate calmo. 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 Hipertensão? 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 sua PA ANTES e 30 min DEPOIS de uma caminhada? sim não

4. Levanta peso prendendo a respiração? sim não

5. Treina pesado sem aquecer ao menos 5 minutos? sim não

6. Pratica alguma respiração lenta ou alongamento diário? 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 Sedentarismo + 1h de academia no fim do dia

Ficar 8h parado mantém vasos contraídos. 1h não compensa. PA fica alta o dia todo.



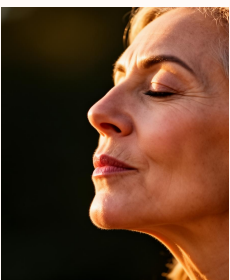
02 Levantar peso prendendo a respiração (Vantagem)

Pressão sobe 50-100 mmHg em segundos. Para hipertenso descompensado, perigoso. Aprenda a expirar no esforço.



03 Treinar pesado SEM aquecer

Vasos contraídos + carga forte = pico de pressão. Aquecer 5-10 min reduz risco em 60%.



04 Exercício de altíssima intensidade sem liberação

Subir 4 lances correndo, spinning extremo, crossfit pesado podem precipitar evento cardíaco em hipertenso descompensado.



05 Suspender treino em dias de medicação to

O exercício potencializa o remédio. Faltar treino é como tomar meio comprimido. Constância é tudo.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Caminhada moderada 30-40 min, 5×/semana

Padrão-ouro pra hipertenso. Reduz PA em 5-8 mmHg em 8-12 semanas — equivalente a 1 medicamento leve.

02

Musculação 2-3×/sem com carga moderada (50-70% 1RM)

Ganho de massa magra reduz rigidez arterial. Faça 12-15 reps, expirando no esforço. NUNCA prenda o ar.

03

Respiração diafragmática 5-10 min/dia

Estudos com inspirômetro mostram queda de 9 mmHg em 6 semanas. Inspire 4s, segure 2s, expire 6s.

04

Subir escadas em vez de elevador (snack de movimento)

2-3 lances várias vezes ao dia melhoram capacidade vascular sem treino formal.

05

Alongamento + mobilidade 10 min/dia

Reduz rigidez arterial e ativa parassimpático — efeito direto na PA de repouso.

A FRASE QUE CURA

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

*O vaso treinado dilata. O coração treinado bate calmo.
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 caminhando 30 min 5× por semana e adicionei 5 min de respiração diafragmática toda noite. Em 60 dias a pressão saiu de 152/94 para 130/84. O cardiologista reduziu meio comprimido. Mexer virou meu remédio.”

— R.T., 62 anos — paciente Dr. PIN

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Aeróbico reduz PA em 5-8 mmHg (Cornelissen & Smart)

Meta-análise de 93 estudos: exercício aeróbico regular reduz PA sistólica em 5,5 mmHg em hipertensos — efeito comparável a 1 medicamento leve.

02. Treino de força reduz PA (MacDonald et al., 2016)

Musculação moderada 2-3x/sem reduziu PA em 4,0/4,7 mmHg em hipertensos sem nenhum risco adicional quando feita com técnica correta.

03. Respiração lenta com aparelho (Schein et al., 2001)

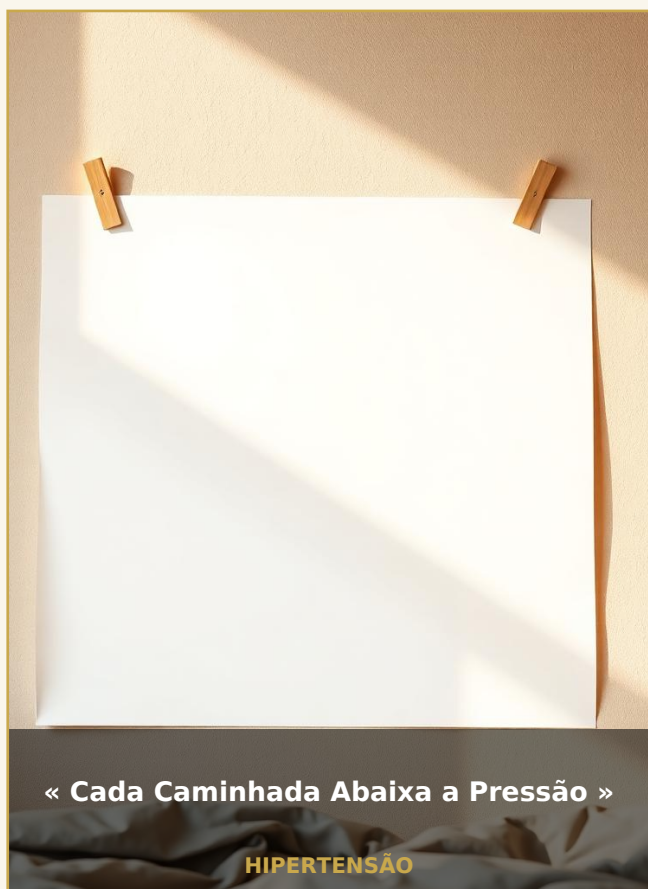
15 min/dia de respiração guiada lenta (6 ciclos/min) reduziu PA sistólica em 9 mmHg em 8 semanas — sem mexer em medicação.

04. Caminhada pós-prandial (Manohar et al., 2019)

10 min de caminhada após cada refeição reduziu PA média e melhorou função endotelial em 4 semanas.

Âncora Visual — Casa

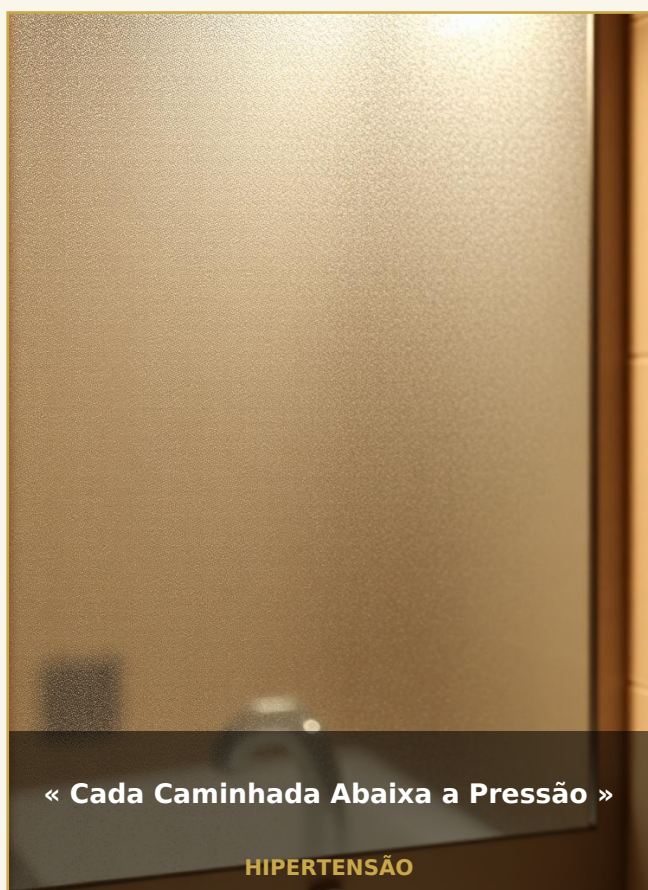
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »



LOUSA DO BANHO

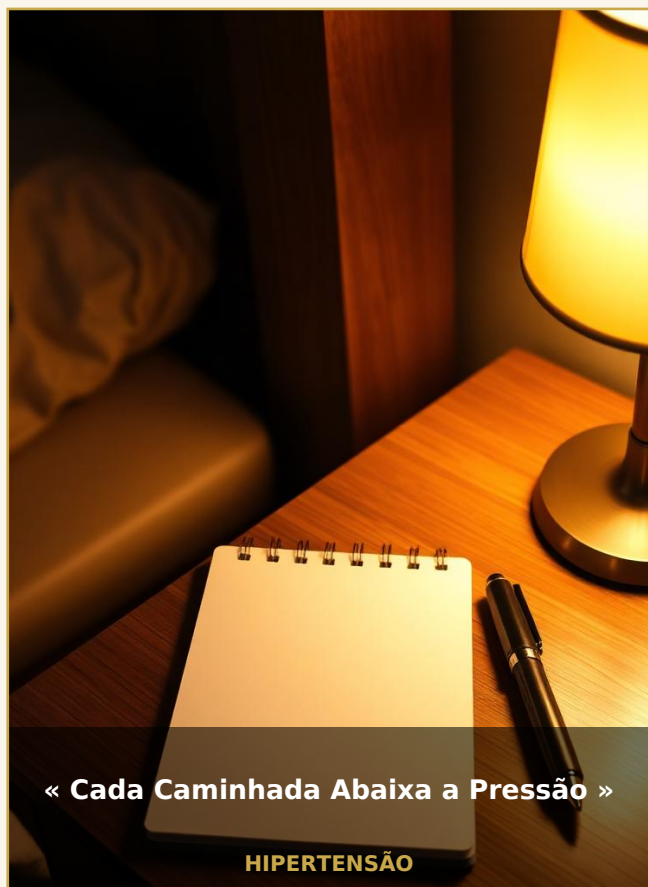
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

Âncora Visual — Dia a Dia

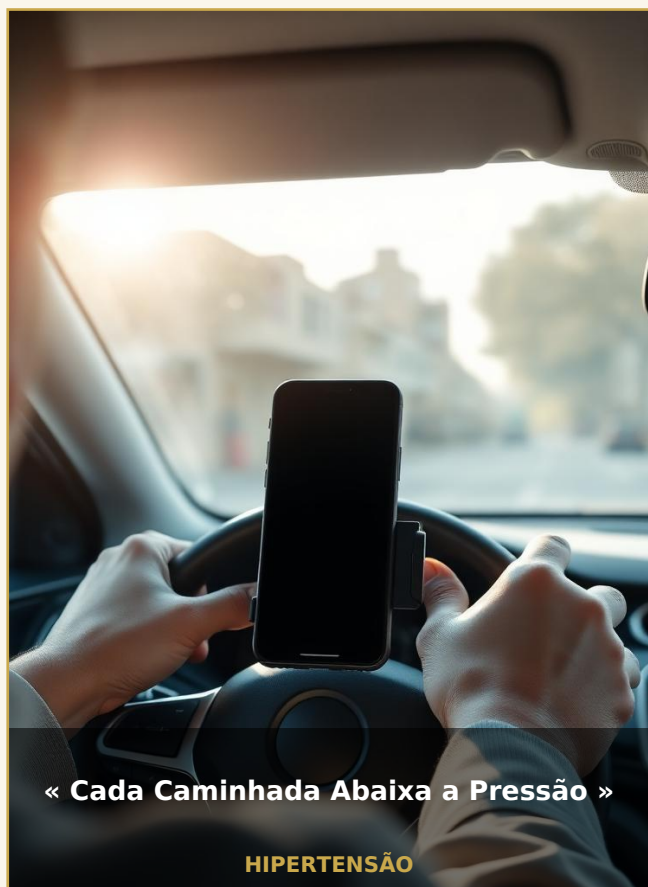
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »



FRASE NO CARRO

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

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão »

Receita Mental de 7 Dias

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

| | | |
|----------------|---|---------------------------------|
| SEGUNDA | Caminhada moderada 35 min + 5 min respiração diafragmática. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| TERÇA | Musculação 40 min: pernas + costas (carga moderada, 12 reps). | <input type="checkbox"/> FIZ |
| QUARTA | Caminhada 30 min + 10 min alongamento de quadril e ombros. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| QUINTA | Musculação 40 min: peito + ombros + abdômen (12 reps). | <input type="checkbox"/> FIZ |
| SEXTA | Caminhada 40 min em ritmo confortável + 5 min respiração. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| SÁBADO | Atividade livre 45-60 min: bicicleta, natação, dança, trilha. | <input type="checkbox"/> FIZ |
| DOMINGO | Caminhada longa 50 min em família + 10 min alongamento. | <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 Caminhada Abaixa a Pressão » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não treine se PA \geq 160/100 mmHg em repouso — meça antes, espere baixar.
2. Não prenda a respiração no esforço — expire SEMPRE na fase de força.
3. Não pule aquecimento — 5-10 min de movimento leve protege seus vasos.
4. Não interrompa o remédio nos dias de treino — exercício potencializa, não substitui.
5. Não treine pesado se sentir tontura, dor de cabeça forte ou visão turva — pare e meça PA.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito, falta de ar incomum ou dor no braço esquerdo DURANTE exercício — pare e busque emergência.
- Tontura forte ou desmaio durante ou logo após treino — avaliar arritmia ou hipotensão.
- PA pós-treino ainda acima de 180/110 mmHg após 30 min de repouso — emergência hipertensiva.
- Início de palpitação irregular nova — avaliar arritmia, eletrocardiograma.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **MEDICINA**
Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (SBH) 2020
Sociedade Brasileira de Cardiologia
Recomendações oficiais de exercício em hipertensos.

02 **CIÊNCIA**
ACSM Guidelines for Exercise Testing
American College of Sports Medicine
Prescrição de exercício baseada em evidência.

03 **MEDICINA**
Outlive
Peter Attia
Os 4 pilares do exercício para longevidade cardiovascular.

04 **MOVIMENTO**
Built to Move
Kelly & Juliet Starrett
Movimento ao longo do dia, não só treino formal.

05 **MOVIMENTO**
The Oxygen Advantage
Patrick McKeown
Respiração funcional reduz PA e ansiedade.

06 **NEUROCIÊNCIA**
Spark
John Ratey (Harvard)
Exercício muda cérebro, ânimo e sistema cardiovascular.

07 **TREINO**
Bigger Leaner Stronger
Michael Matthews
Musculação segura e progressiva para iniciantes.

08 **CIÊNCIA**
Exercise and Hypertension (Pescatello, 2019)
ACSM Position Stand
Revisão científica oficial.

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

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?

TREINO SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Colesterol — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Diabetes — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Cada Caminhada Abaixa a Pressão » Adquirir os próximos volumes da coleção.