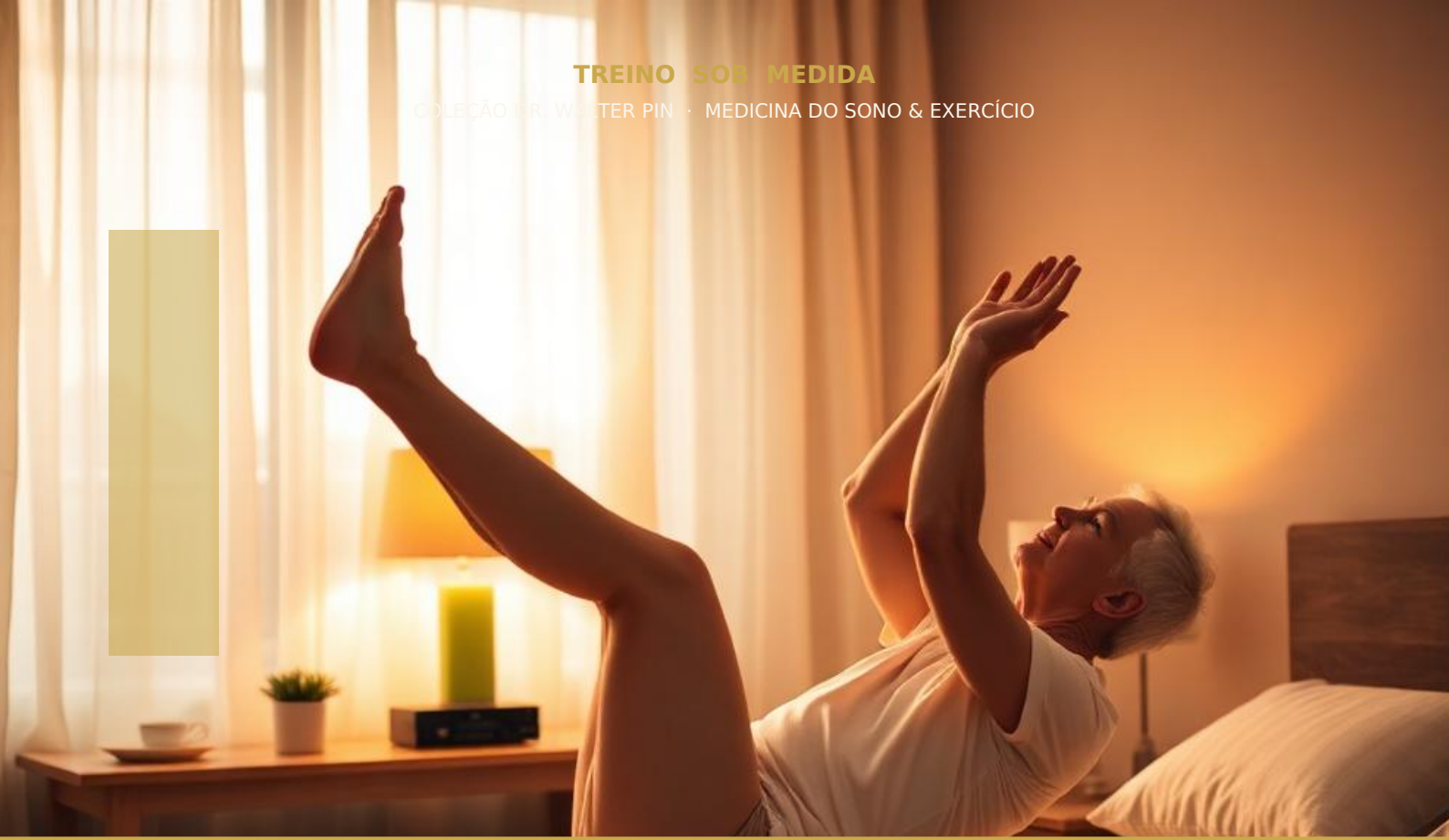


TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO SONO & EXERCÍCIO



INSÔNIA

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

O sono é construído durante o dia. Sol da manhã ancora o relógio biológico, movimento moderado eleva a temperatura central que precisa cair à noite, força gasta o cortisol acumulado. Sem treino na luz da manhã, o sono fica frágil.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Insônia? Marque com sua caneta.

1. Você toma sol da manhã 15-30 min nas primeiras 2h após acordar? sim não

2. Faz pelo menos 150 min de aeróbico moderado por semana? sim não

3. Termina treino pesado até as 19h? sim não

4. Limita cochilo a 20 min e antes das 15h? sim não

5. Faz 10-20 min de yoga ou mobilidade antes de dormir? sim não

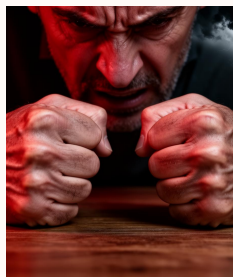
6. Pratica respiração 4-7-8 na cama, sem tela? sim não

7. Mantém horário de dormir e acordar com variação < 60 min? 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 Zero sol nas primeiras 2h após acordar

Sem âncora circadiana, melatonina noturna não dispara no horário.



02 Treino intenso após 20h (HIIT, corrida pesada)

Eleva cortisol e temperatura central — atrasa adormecer em 30-90 min.



03 Cochilo > 30 min ou após 15h

Reduz pressão de sono noturno — vira insônia de início.



04 Sedentarismo total + escuro o dia inteiro (

Ritmo circadiano colapsa — sono fragmentado e superficial.



05 Tela na cama (celular, TV, notebook) até a

Luz azul + dopamina suprimem melatonina e atrasam sono.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Sol/luz natural 15-30 min nas primeiras 2h após a
Sincroniza melatonina noturna e cortisol matinal.

02

Aeróbico moderado 30-45 min, 3-5x/semana — pr
Melhora sono profundo (N3) em meta-análise (Sleep Med Rev 2015).

03

Força 2-3x/semana, terminar até 19h
Gasta cortisol acumulado e melhora qualidade do sono.

04

Mobilidade/yoga restaurativa 10-20 min 1h antes
Reduz tensão muscular e ativa parassimpático.

05

Respiração 4-7-8 ou diafragmática 5 min na cama
Ativa vago e baixa frequência cardíaca para iniciar sono.

A FRASE QUE CURA

O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural

O sono é construído durante o dia. Sol da manhã ancora o relógio biológico, movimento moderado eleva a temperatura central que precisa cair à noite, força gasta o cortisol acumulado. Sem treino na luz da manhã, o sono

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

“Adormecia só de madrugada e acordava esgotada. Comecei a tomar sol 20 min ao acordar, caminhar 40 min pela manhã, terminei a musculação às 18h e adicionei yoga restaurativa antes de dormir. Em 3 semanas o sono voltou. Hoje durmo 7h30 direto, sem comprimido.”

— M.J., 49 anos — paciente Dr. PIN

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Exercício (J Behav Med 2015)

Meta-análise: exercício regular reduz tempo para adormecer e aumenta tempo de sono profundo (N3) em adultos com insônia.

02. Luz matinal (Curr Biol 2013)

Exposição a luz natural por 1 semana adiantou início de melatonina em 1h30 e melhorou sincronização circadiana — sem suplemento.

03. Yoga (JCSM 2020)

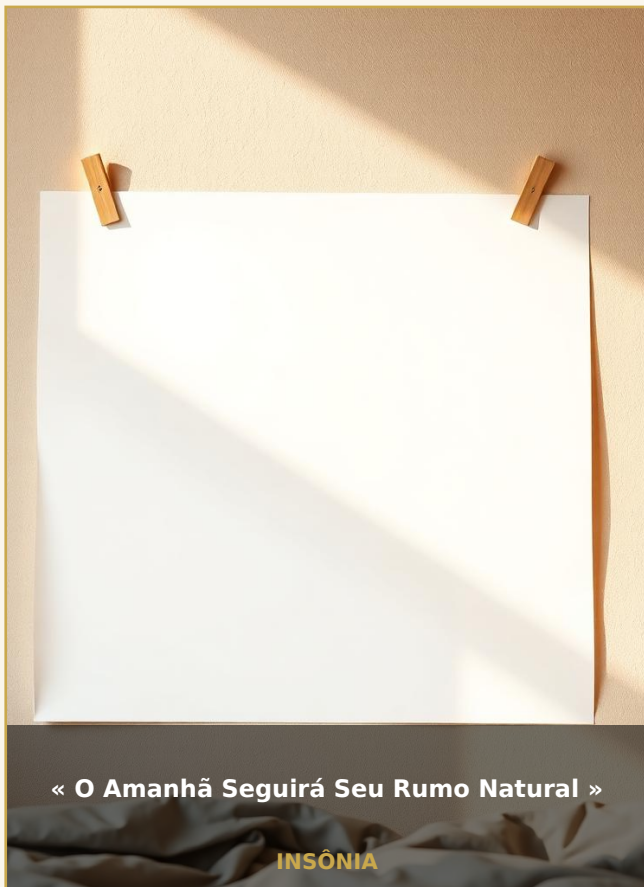
Meta-análise: yoga reduz índice de gravidade de insônia, melhora qualidade percebida e funcionamento diurno em adultos com insônia.

04. Tela (Sleep Med Rev 2015)

Uso de tela com luz azul à noite atrasa início do sono, reduz qualidade subjetiva e suprime melatonina endógena.

Âncora Visual — Casa

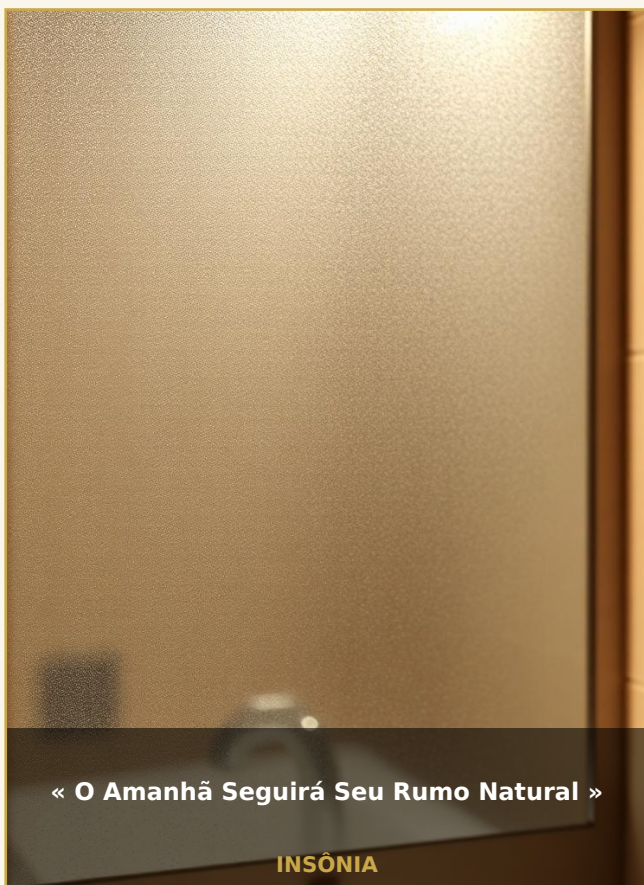
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural »



LOUSA DO BANHO

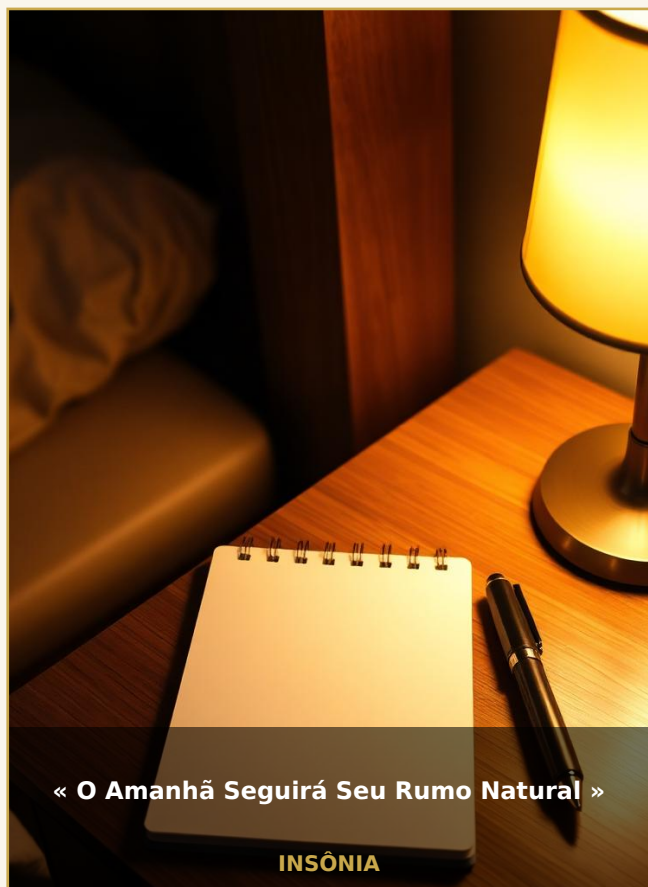
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural »

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural »

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.

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural »



FRASE NO CARRO

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

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural »

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Sol + caminhada 30 min ao acordar. Tarde: alongamento. Noite: yoga	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Força corpo todo 40 min até 19h. Sol matinal. Respiração na cama.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Aeróbico 40-45 min pela manhã (bike, caminhada rápida) + mobilidade à noite.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Força 40 min até 19h + sol matinal. 15 min de yoga antes de dormir.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Caminhada rápida 30-40 min + mobilidade. Banho morno antes de dormir.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Trilha ou praia 60-90 min pela manhã. Cochilo curto opcional (≤ 20 min, até 14h).	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Descanso ativo: caminhada lenta 30 min + alongamento. Sem tela 1h antes 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

O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural » — repita até virar você

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não treine pesado após 20h — eleva cortisol e atrasa sono.
2. Não fique em casa no escuro o dia inteiro — colapsa ritmo circadiano.
3. Não cochile mais que 20 min ou após as 15h — reduz pressão de sono noturno.
4. Não use celular na cama — luz azul e dopamina suprimem melatonina.
5. Não confie em pílula para dormir como solução isolada — sempre combine com luz + movimento.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Ronco alto + pausas respiratórias + sono não reparador — investigar apneia (polissonografia).
- Sono > 9h e ainda cansado — investigar tireoide, depressão, hipersonia.
- Insônia crônica > 3 meses apesar de luz, dieta e treino — médico do sono.
- Uso diário de hipnótico (zolpidem, clonazepam) — desmame supervisionado.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
Exercício e sono (Kredlow et al., J Behav Med 2015)

J Behav Med

Meta-análise: exercício aumenta sono profundo e reduz insônia.

02 **CIÊNCIA**
Luz matinal e melatonina (Wright et al., Curr Biol 2013)

Curr Biol

Luz natural sincroniza ritmo circadiano em dias.

03 **CIÊNCIA**
Yoga e insônia (Wang et al., J Clin Sleep Med 2020)

JCSM

Yoga melhora insônia em adultos.

04 **CIÊNCIA**
Tela e sono (Hale & Guan, Sleep Med Rev 2015)

Sleep Med Rev

Tela à noite atrasa início do sono.

05 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Sono

ABS

Padrão clínico brasileiro.

06 **NEUROCIÊNCIA**
Why We Sleep

Matthew Walker

Sono e saúde.

07 **SAÚDE**
Breath

James Nestor

Respiração e sono.

08 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Treino, sono e longevidade.

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

Insônia — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Depressão — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Estresse — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« O Amanhã Seguirá Seu Rumo Natural » volumes da coleção.