

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & ENDOCRINOLOGIA ÓSSEA



# OSTEOPOROSE

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Osso só engrossa quando alguém pede pra ele engrossar. O pedido se chama força + impacto. Caminhar não basta — precisa carga progressiva, salto controlado e equilíbrio. Sem isso, osteopenia vira fratura.*

**ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Osteoporose? Marque com sua caneta.

1. Você faz força 2-3x/semana com carga real (não só caneleira de 1 kg)?  sim  não

2. Inclui exercícios de impacto controlado (saltos, pular corda) 2-3x/semana?  sim  não

3. Pratica equilíbrio 5-10 min/dia?  sim  não

4. Caminha pelo menos 150 min/semana?  sim  não

5. Faz mobilidade torácica e alongamento posterior para evitar cifose?  sim  não

6. Está com acompanhamento de educador físico para progredir carga?  sim  não

7. Tem segurança em casa (tapete fixo, barra no banheiro, iluminação noturna)?  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.*



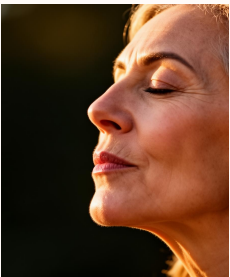
- 01** « **Caminhar 30 min/dia já basta** »  
Caminhada sozinha quase não estimula osso após os 50 — precisa carga.



- 02** **Medo de levantar peso porque « pode quebra**  
O oposto é verdade — força progressiva é o que protege contra fratura.



- 03** **Treino só em máquinas sentadas (sem pes**  
Osso precisa carga vertical (agachamento, peso militar) para responder.



- 04** **Zero treino de equilíbrio (proprioceptivo)**  
70% das fraturas em idoso vêm de queda — equilíbrio salva quadril.



- 05** **Sedentarismo + ficar em casa por medo de**  
Imobilidade acelera perda óssea e muscular (sarcopenia).

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

**Força 2-3x/semana com carga progressiva (agachamento)**

Maior estímulo osteogênico conhecido — supervisionado por educador físico.

**02**

**Impacto controlado: pular corda leve, saltos no b**

Impacto axial aumenta densidade de fêmur e coluna (LIFTMOR Trial 2018).

**03**

**Equilíbrio 5-10 min/dia (apoio unipodal, andar em**

Reduz queda — principal causa de fratura.

**04**

**Mobilidade e postura (yoga adaptado, alongamen**

Previne cifose e fratura vertebral por compressão.

**05**

**Caminhada 30-45 min, 4-5x/semana, em terreno**

Complementa — não substitui força e impacto.

## A FRASE QUE CURA

# « A Vida Me Ampara Carinhosa »

*Osso só engrossa quando alguém pede pra ele engrossar. O pedido se chama força + impacto. Caminhar não basta — precisa carga progressiva, salto controlado e equilíbrio. Sem isso, osteopenia vira fratura.*

## 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

*“Mulher, 62, T-score -2,8 e medo de cair. Comecei força supervisionada 3x/semana, mini-saltos e equilíbrio diário. Em 18 meses voltei pra T-score -2,0, sem nunca ter fraturado. Aprendi que osso quer carga, não cuidado de cristal.”*

— L.B., 62 anos — paciente Dr. PIN

### OUÇA A MAIA



Aponte a câmera  
ouça a Maia recitar

« A Vida Me Ampara Carinhosa »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. LIFTMOR (JBMR 2018)**

RCT em mulheres pós-menopausa com baixa densidade: treino de força pesado + impacto 2x/semana por 8 meses aumentou densidade óssea de

## **02. Cochrane (2011)**

Meta-análise de 43 RCTs: exercício combinado (força + impacto) é mais efetivo que aeróbico isolado para densidade óssea pós-menopausa.

## **03. Equilíbrio (BJSM 2017)**

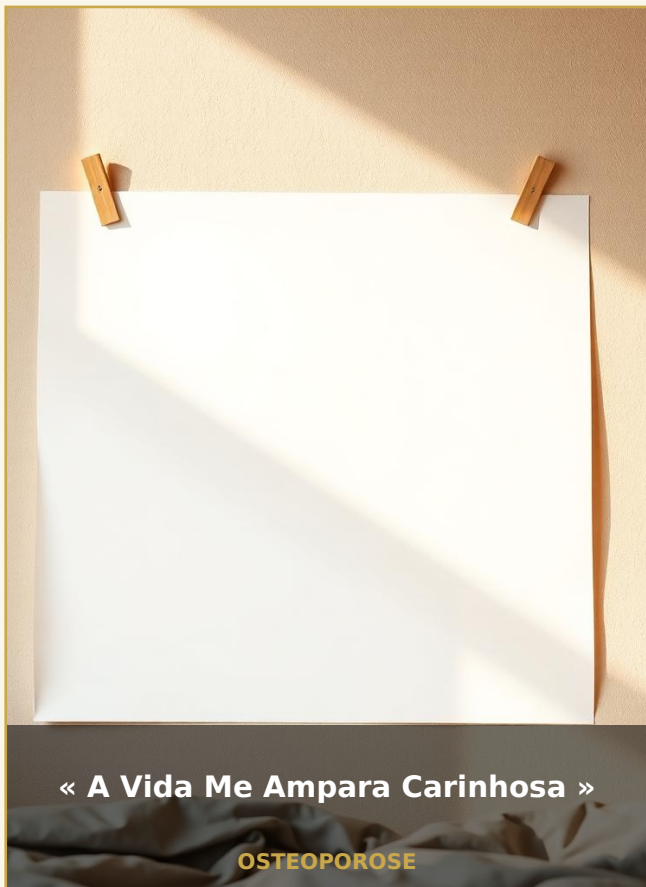
Meta-análise: programas com componente de equilíbrio reduziram quedas em idosos em 24%.

## **04. Sarcopenia e osso (J Bone Miner Res 2020)**

Massa muscular preservada protege contra queda — principal causa de fratura osteoporótica.

# Âncora Visual — Casa

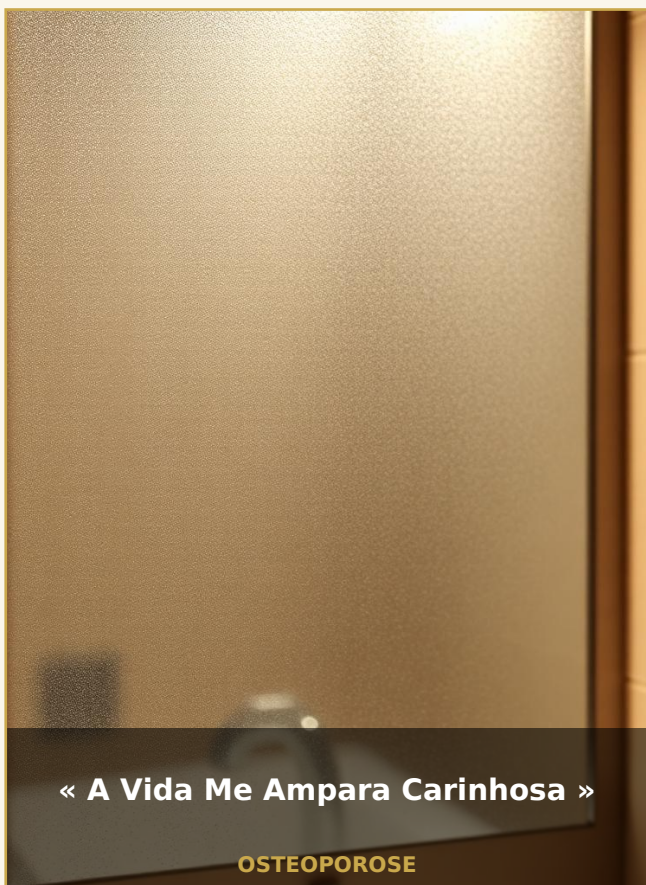
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« A Vida Me Ampara Carinhosa »



## LOUSA DO BANHO

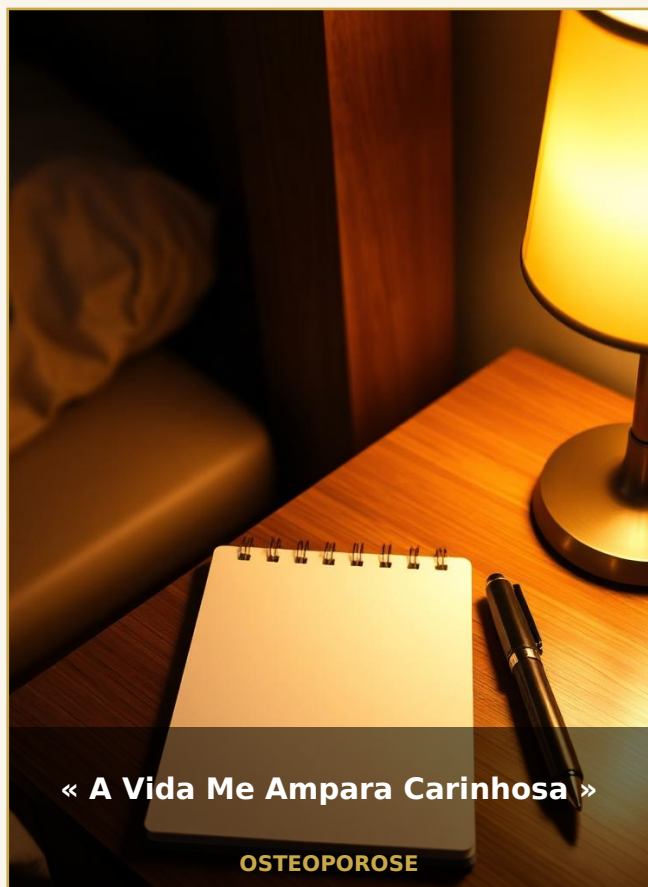
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« A Vida Me Ampara Carinhosa »

« A Vida Me Ampara Carinhosa »

# Âncora Visual — Dia a Dia

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



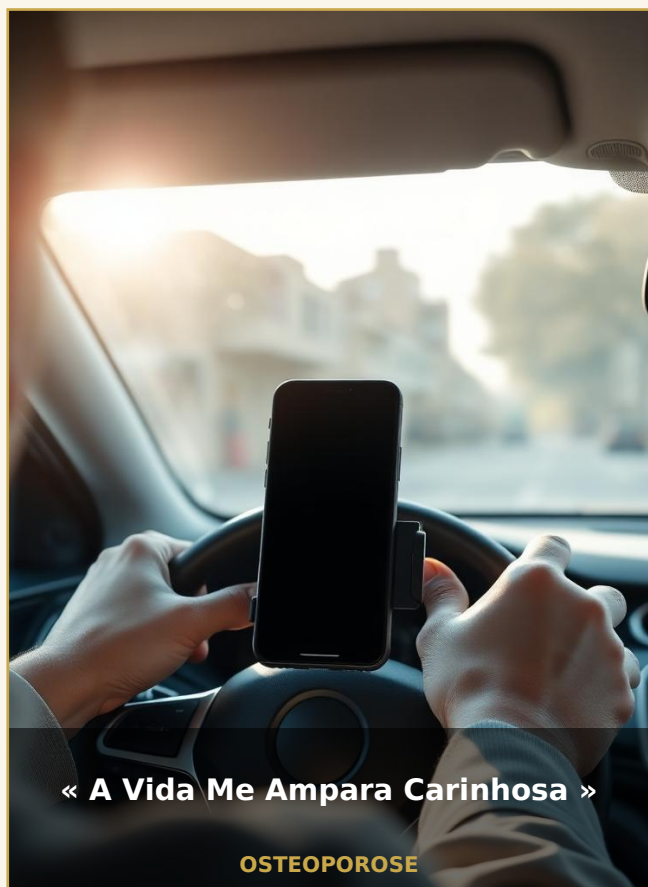
« A Vida Me Ampara Carinhosa »

OSTEOPOROSE

## RITUAL DO SONO

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

« A Vida Me Ampara Carinhosa »



« A Vida Me Ampara Carinhosa »

OSTEOPOROSE

## FRASE NO CARRO

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

« A Vida Me Ampara Carinhosa »

« A Vida Me Ampara Carinhosa »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Força corpo inferior 40 min (agachamento, peso morto leve, leg press). Equilíbrio 5	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Caminhada rápida 40 min em terreno seguro. Mobilidade torácica 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Força corpo superior 40 min (supino leve, remada, peso militar). Mini-jumps 2×10	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Caminhada 30 min + alongamento posterior + apoio unipodal 3×30 s cada	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Força corpo todo 40 min. Impacto leve (pular corda 5×30 s) se sem dor.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Trilha leve ou caminhada em terreno irregular (segurança garantida).	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Descanso ativo: yoga adaptado + respiração. Mantra: « meu corpo se	<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 Vida Me Ampara Carinhosa » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não faça flexão de coluna profunda (abdominal tradicional, tocar os pés) se já tem fratura vertebral
- 2.** Não pule sem orientação se já tem osteoporose grave — começar com mini-saltos supervisionados.
- 3.** Não substitua força por « só caminhada » — caminhar não estimula osso suficientemente.
- 4.** Não treine pesado sem aquecer e sem progressão — risco de fratura por estresse.
- 5.** Não confie em medicamento isolado sem treino — o osso precisa do estímulo mecânico para

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Fratura por trauma mínimo (cair da própria altura) — investigar osteoporose imediatamente.
- Dor lombar súbita em mulher pós-menopausa — avaliar fratura vertebral por compressão.
- T-score < -2,5 na DXA — combinar treino com tratamento farmacológico.
- Queda recorrente sem causa clara — avaliar com geriatra (visão, equilíbrio, medicamentos).

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **CIÊNCIA**  
**LIFTMOR Trial (Watson et al., J Bone Miner Res 2018)**  
*JBMR*  
Treino de força e impacto aumentou densidade óssea em mulheres pós-menopausa.

**02** **CIÊNCIA**  
**Exercício e osteoporose (Howe et al., Cochrane 2011)**  
*Cochrane*  
Meta-análise: exercício reduz perda óssea em pós-menopausa.

**03** **CIÊNCIA**  
**Equilíbrio e queda (Sherrington, Br J Sports Med 2017)**  
*BJSM*  
Treino de equilíbrio reduz quedas em idosos.

**04** **MEDICINA**  
**Diretriz Brasileira de Osteoporose**  
*SBEM/SBR*  
Padrão clínico brasileiro.

**05** **MEDICINA**  
**Outlive**  
*Peter Attia*  
Treino, longevidade e prevenção de fratura.

**06** **MOVIMENTO**  
**Built to Move**  
*Kelly Starrett*  
Mobilidade e força funcional.

**07** **MEDICINA**  
**Younger Next Year**  
*Crowley/Lodge*  
Treino aeróbico + força em idosos.

**08** **TREINO**  
**Strong Curves / Glute Lab**  
*Bret Contreras*  
Força de quadril e prevenção de fratura.

# 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

**Osteoporose — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Menopausa — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Sobrepeso — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Climatério — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« A Vida Me Ampara Carinhosa » Adquirir os próximos volumes da coleção.