

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · GERIATRIA & MEDICINA DO ESPORTE

S

# SARCOPENIA

## QUE PENSAMENTOS TER?

*Perder músculo não é destino — é decisão diária de não usar o corpo.*

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Sarcopenia? Marque com sua caneta.

1. Tem dificuldade para levantar da cadeira sem apoio?  sim  não

2. Sente perda de força para abrir pote ou carregar sacola?  sim  não

3. Já caiu nos últimos 12 meses?  sim  não

4. Come menos de 20g de proteína por refeição?  sim  não

5. Não treina força há mais de 6 meses?  sim  não

6. Tem velocidade de marcha lenta ( $< 0,8$  m/s)?  sim  não

7. Perdeu peso involuntariamente nos últimos 6 meses?  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 Acha que treinar « é para jovem »

Aos 60 desiste do corpo e aceita perder força — não sabe que isso encurta a vida.

## 02 Come pouca proteína

Idoso comendo « sopinha » — recebe 30g de proteína/dia quando precisa de 90g.

## 03 Vive no sofá

Sedentarismo é a usina silenciosa da sarcopenia.

## 04 Confunde caminhar com treinar

Caminhada é boa, mas não constrói músculo. Só carga faz isso.

## 05 Tem medo de cair

Para de sair, fica em casa, perde mais músculo — e cai justamente por isso.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## Treino força 2-3× na semana

Agachamento, levantar do chão, puxar, empurrar. Carga progressiva, mesmo aos 80.

**02**

## Como 1,2-1,6g proteína por kg/dia

Distribuída nas refeições. Ovo, peixe, frango, leguminosa, whey se preciso.

**03**

## Faço caminhada + escada

Aeróbico de base. Subir escada é exercício, não problema.

**04**

## Cuido da vitamina D e B12

Doso 2×/ano. Suplemento se baixo. Ambas essenciais para músculo e nervo.

**05**

## Equilíbrio é treino

Fico em pé só num pé 30s, ando em linha reta. Prevenção de queda real.

## A FRASE QUE CURA

# « Mantenho-me em pé sozinho »

*Perder músculo não é destino — é decisão diária de não usar o corpo.*

## 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

*“68 anos, levantava da cadeira me apoiando, caí 2x em 1 ano. Comecei treino de força com personal especializado em idoso + aumentei proteína para 1,4g/kg + vit D corrigida. Em 6 meses: levanto sem apoio, subo 3 lances de escada, viajo de novo. « Músculo é Vida e Eu Construo o Meu » me devolveu a autonomia.”*

— A.C., 68 anos — paciente Dr. PIN

« Mantenho-me em pé sozinho »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Idoso ganha músculo até os 90 com treino**

Fiatarone et al., NEJM — 8 semanas de força aumentam força em 175% e velocidade de marcha em 50%.

## **02. Proteína 1,2-1,6g/kg reverte sarcopenia**

Bauer et al., PROT-AGE Study Group.

## **03. Vitamina D > 30 reduz queda em 30%**

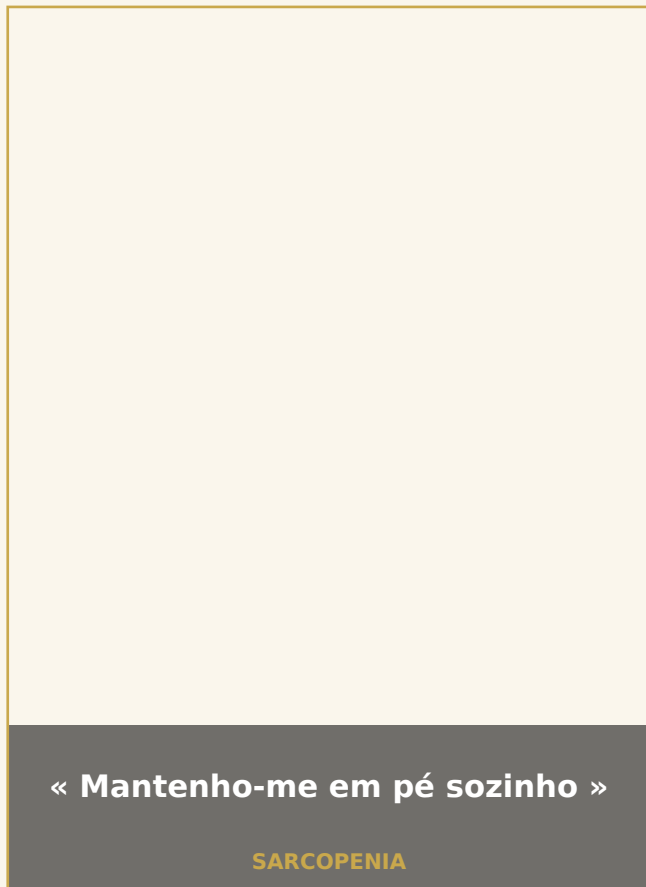
Bischoff-Ferrari, BMJ — análise de múltiplos ensaios.

## **04. Treino bisemanal reduz mortalidade 40%**

Saeidifard, Br J Sports Med — pessoas que treinam força vivem mais.

# Âncora Visual — Casa

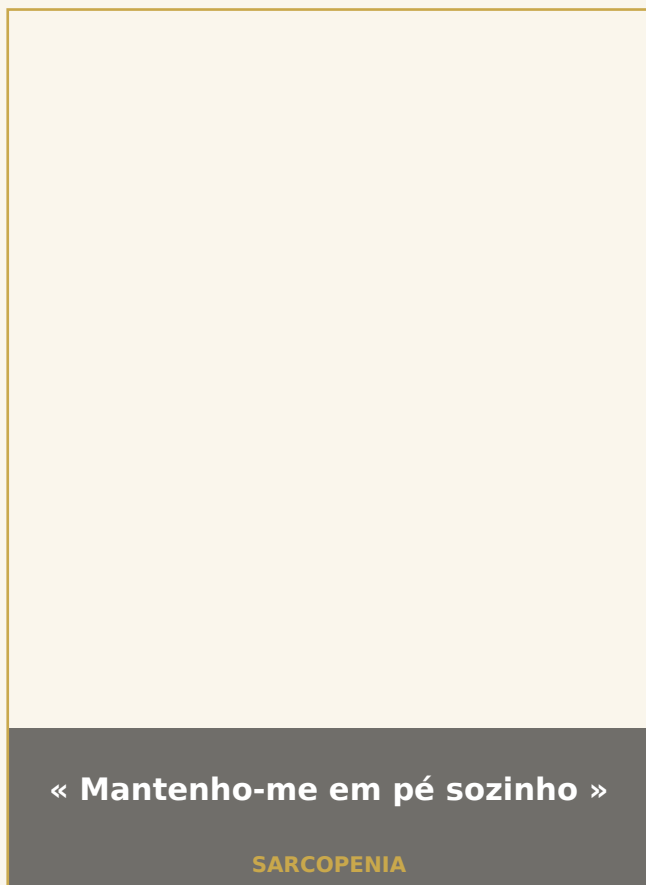
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Mantenho-me em pé sozinho* »



## LOUSA DO BANHO

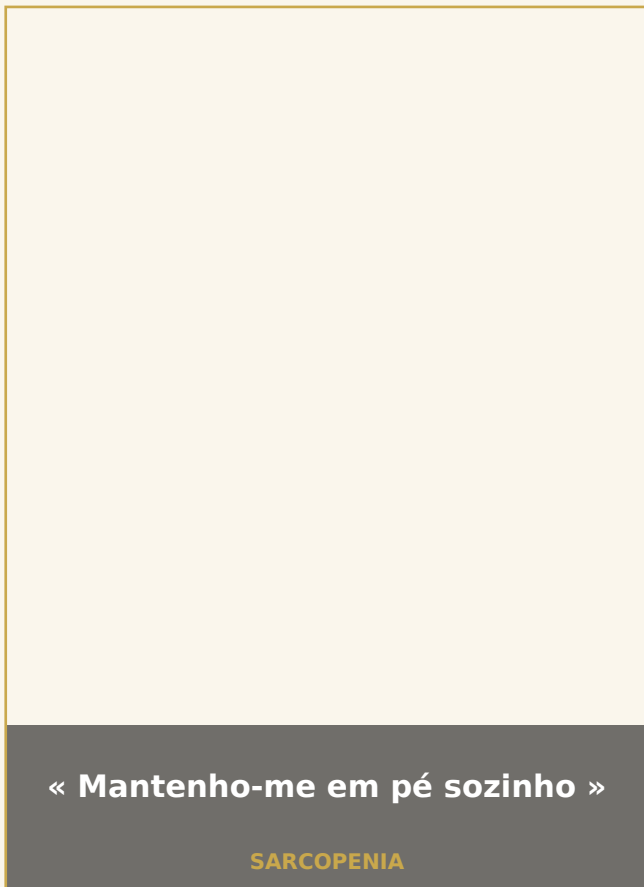
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

# Âncora Visual — Dia a Dia

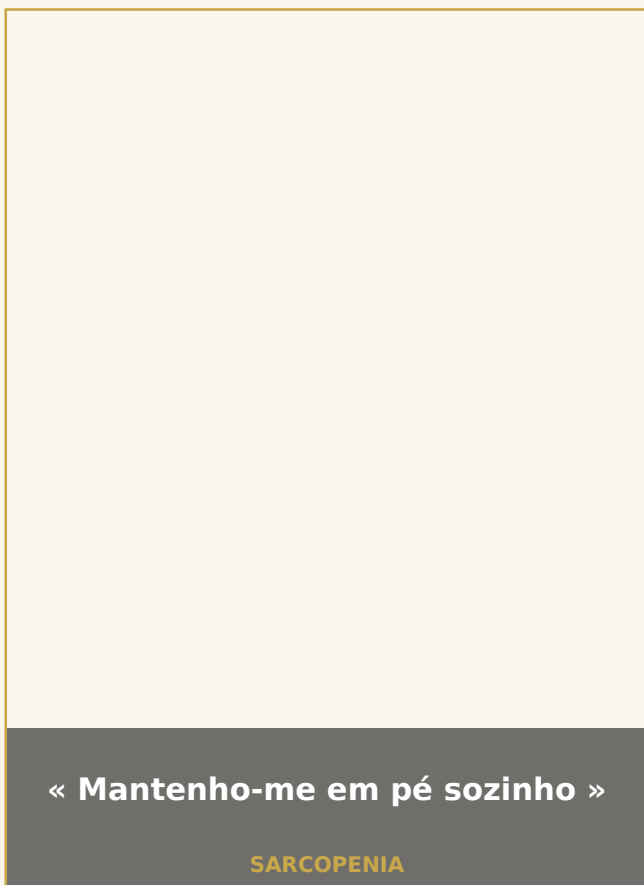
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Mantenho-me em pé sozinho* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

« *Mantenho-me em pé sozinho* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Escreva « Músculo é Vida e Eu Construo o Meu » dez vezes. Treino de força: 3× 10 agachamentos na cadeira.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café reforçado: 2 ovos + 1 fatia de queijo + 1 fruta. 25g de proteína já no início do dia.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Caminhada 30 min + 2 séries de subir escada 10 degraus.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Treino: 3× 10 flexões na parede, 3× 10 elevações de panturrilha.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Almoço com 1 filé de peixe ou frango (150g) + leguminosa + vegetal.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Dose vitamina D e B12 se nunca dosou. Suplemente se baixo.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Releia o ebook. Marque retorno em 90 dias para reavaliar força e equilíbrio.	<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

**« Mantenho-me em pé sozinho » — repita até virar você.**

**« Mantenho-me em pé sozinho »**

# O Que Não Fazer

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

## ▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não cortes proteína « para preservar o rim » sem dosar creatinina — proteína adequada protege idoso.
2. Não treine sozinho sem orientação se está há muito tempo parado — risco de lesão.
3. Não confie em « shake milagre » — comida de verdade primeiro.
4. Não use bengala antes de tentar treinar equilíbrio — depender cedo demais piora o quadro.
5. Não compare seu corpo aos 70 com o seu corpo aos 30 — compare com você do mês passado.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Quedas recorrentes — investigar visão, audição, medicação e arritmia.
- Perda de peso > 5% em 6 meses sem dieta.
- Fraqueza assimétrica ou dor muscular intensa — descartar miopatia.
- Dificuldade engolir associada — sarcopenia faríngea.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

## 01 **MEDICINA** **Outlive**

*Peter Attia*

Bíblia moderna da longevidade — músculo é o órgão da longevidade.

## 02 **MENTE & CORPO** **Younger Next Year**

*Chris Crowley & Henry Lodge*

Por que treinar até os 80 — manual prático.

## 03 **MEDICINA** **Body by Science**

*Doug McGuff*

Treino de força breve e intenso para qualquer idade.

## 04 **FILOSOFIA** **Meditações**

*Marco Aurélio*

Aceitar o corpo finito sem desistir dele.

## 05 **CIÊNCIA** **O Cérebro que se Transforma**

*Norman Doidge*

Neuroplasticidade aplicada à reabilitação do idoso.

## 06 **CIÊNCIA** **Como Não Morrer**

*Michael Greger*

Nutrição preventiva — proteína vegetal e força.

## 07 **MEDICINA** **Strength Training Past 50**

*Wayne Westcott*

Manual de treino para a segunda metade da vida.

## 08 **FILOSOFIA** **Cartas a Lucílio**

*Sêneca*

Velhice ativa — viver enquanto se vive.

# 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

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Osteoporose — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Andropausa — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — Que  
Pensamentos Ter?**

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Pensamentos  
Ter?**



SIGA @DR.WALTERPIN  
drpin.site · @dr.walterpin  
Adquira os próximos volumes da coleção.

« Mantenho-me em pé sozinho »