

RICARDO PINHÃO

WIM  
HOF  
METHOD



WIM HOF METHOD  
CERTIFIED INSTRUCTOR

# Índice

Introdução

Wim Hof - The Iceman

Método Wim Hof e ciência

Eu e Wim Hof

O Método Wim Hof

Pilar - Respiração

Pilar - Mindset/ Compromisso

Pilar - Exposição ao Frio

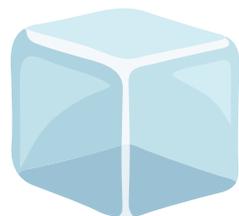
Os pilares são independentes e complementares

Porquê praticar o método Wim Hof?

Duche Frio

Benefícios

Informações de Segurança



# Introdução

Também conhecido como "Iceman", o homem do gelo, o Wim Hof tem uma forte convicção e missão:

- Explicar e provar que somos capazes de muito mais do que acreditamos!

Para isso ele criou e apelidou com o seu nome um método que permite a todos superarem os seus limites.

O Wim Hof treinou o corpo e mente em ambientes naturais difíceis, principalmente em condições climáticas extremas. Nessas circunstâncias, as técnicas de respiração e o Mindset aumentaram a sua capacidade de resistir a condições e temperaturas extremas.

Ao aumentar a resiliência face a condições adversas usando técnicas específicas, o Wim Hof foi capaz de explorar constantemente sua própria fisiologia e capacidade mental.

Ao longo dos anos ele explorou, desenvolveu e aperfeiçoou o seu método para que ele seja complementar e transformador.

O impressionante desempenho, especialmente na exposição ao frio, trouxe-lhe fama e a denominação de O Homem do Gelo "The Iceman". Foi acumulando recordes mundiais e referências no Guinness book, nomeadamente:

- Escalar o Monte Everest para além da zona da morte (7.500 metros) usando apenas calções e calçado;
- Completar uma maratona (42 km 195m) em temperaturas próximas a -20°C, acima do círculo polar, na Finlândia.
- Permanência no gelo (1 hora 53 minutos e 12 segundos).
- Correr uma maratona completa no deserto da Namíbia sem beber líquidos, com temperaturas superiores a 40°

Neste ebook pretendo apresentar, de forma genérica, o Método Wim Hof e cada um dos pilares em qua assenta este revolucionário método. Proponho-te uma viagem para descobrires os superpoderes do homem do gelo e desafio-te a descobrires os teus próprios poderes, eles estão aí, dentro de ti, à espera de serem ativados!

# Wim Hof - The Iceman

Nasceu a 20 de abril de 1959 em Sittard, Limburg, Países Baixos. Perdeu a mulher em 1995, quando tinham quatro filhos. Olaya passara por momentos de grande depressão e decidiu colocar fim à sua vida. Segundo o Wim Hof foi a tristeza pela perda da primeira esposa que o levou a desenvolver técnicas para enfrentar ambientes extremos, nomeadamente de baixa temperatura.

Foi no frio que Wim encontrou energia, consolo e força para seguir em frente na educação das crianças.

Wim defende que quando estamos em contato com frio extremo, atingimos um elevado estado de concentração e foco. A mente esvazia-se e surge um forte instinto de sobrevivência.

Nas últimas décadas, o seu método tem sido aprimorado e tem conseguido criar e manter a credibilidade junto da comunidade médica e científica.

Chamou a atenção do mundo quando, não só mostrou que consegue influenciar seu sistema nervoso autônomo, como é capaz de ensinar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Atualmente utiliza a sua popularidade para chamar a atenção do mundo para o fato de todos poderem melhorar as suas vidas, por vezes, apenas respirando melhor.

Por muito tempo chamado de louco, como ele mesmo diz, transporta consigo as evidências científicas que suportam a prática do seu método.



# Método Wim Hof e a ciência

Quando, em 2007, Wim Hof bateu o record mundial de exposição ao frio, em Nova York, ele disponibilizou-se para ser monitorizado e examinado pelo conhecido Instituto Feinsein.

Os resultados mostraram que Wim Hof parecia ser capaz de influenciar o seu sistema nervoso autônomo.

O líder da equipa de investigação, Dr. Kamler, disse a este respeito:

“Os resultados que observámos são ainda um mistério por desvendar. Isto diz-nos que existe um potencial enorme no cérebro que ainda não foi descoberto. Se for possível estudá-lo mais, assim como pessoas como ele, talvez consigamos libertar o potencial em benefício de todos”

Em 2012 a Radbound University Medical Center, desenvolveu um caso de estudo para explicar a influência da concentração/ meditação no sistema nervoso autônomo e na resposta imune inata.

Os autores do estudo M. Kox, M. Hopman, P.Pikkers et al., mostraram como as técnicas de concentração/ respiração do método Wim Hof pareciam evidenciar um controlo na resposta ao stress. Esta resposta é caracterizada pela ativação do sistema nervoso simpático o que parecia atenuar o sistema imune inato. Ficou assim demonstrado que ele conseguia influenciar o sistema nervoso autônomo.

Seguiram-se vários artigos científicos, dos quais se destaca:

- Frequente exposição ao frio, gordura castanha e termogénese induzida pelo frio.

Autores: J. Vosselman, W.D.Van Marken

Maastricht University Medical Center

Conclusão: O Método Wim Hof, durante a exposição ao frio, parece causar produção de calor adicional.

- Hiperventilação controlada após treino pode acelerar a aclimatização à altitude.

Autores: G. Buijze, M.T. Hopman

Conclusão: O uso do Método Wim Hof parece prevenir largamente e, quando necessário, reverter os sintomas de Acute Mountain Sickness (AMS).

Em 2014 um artigo desenvolvido por M. Kox, P. Pickkers et al., na Radboud University Medical Center, abordava a ativação do sistema nervoso simpático no atenuar da resposta imune inata em humanos. Em conclusão, confirmou-se que o grupo de 12 indivíduos treinados com o método Wim Hof foram capazes de, voluntariamente, ativar o sistema nervoso simpático.

Em 2018 um artigo científico denominado “Brain over Body” em que se identifica a possibilidade de intencional a regulação da função autônoma durante a exposição ao frio. Realizado na Wayne State University School of Medicine pelos autores O. Muzik, K. Reilly e V. Diwadkar. Aqui ficou demonstrada a possibilidade do Método Wim Hof permitir o desenvolvimento de maior controlo sobre áreas do sistema autônomo, com implicações no estilo de vida permitindo aliviar múltiplos síndromas clínicos.

Em 2019, os autores G. Buijze, M. de Jong, M.Kox, M. Van de Sande, D. Van Schaardenburg, R. Van Vugt, C. Popa, P. Pickkers, D. Baeten no Amsterdam Medical Centre, propuseram o seguinte estudo: Através de um programa de treino complementar envolvendo exercícios respiratórios, exposição ao frio e meditação conseguir atenuar a inflamação e a atividade da doença na espondiloartrite axial.

Os resultados sugeriram que o método Wim Hof não apenas capacita indivíduos saudáveis a iniciar a resposta imune em inflamações agudas como também no que respeita a condições inflamatórias imunomediadas.

Atualmente existem vários estudos em desenvolvimento com instituições como na Radboud University, AMC Michigan University, Universidade da Califórnia, Universidade de São Francisco, pelo que serão expectáveis novas provas científicas em breve.

# Eu e o Wim Hof

Tive a oportunidade de conhecer o Wim Hof pessoalmente em Janeiro de 2020, numa expedição na pequena vila chamada Przesieka, na Polónia. Foram 7 dias de prática do método, entre sessões de respirações que duravam horas, imersões que chegavam aos 10 minutos no rio Podgórna, com temperaturas na ordem dos 0°, uma subida da montanha Snezka em calções com temperaturas negativas, meditação, partilhas e todo um ambiente de contacto com a natureza, sem luxos e muito prático.

A experiência transcendeu qualquer expectativa que tivesse tido e foi de tal forma transformadora que tenho dificuldade para colocar em palavras. Recuando um pouco para o momento em que tive contacto com este mundo, especificamente a uma semana em Junho de 2016.

Nessa semana, no Carvoeiro, Algarve, decorria o Master em Programação Neurolinguística e um amigo falou-me, pela primeira vez, do Método Wim Hof. Na altura falou especificamente sobre as respirações desse método. Ele ensinou-me a fazer as respirações e depois propôs o seguinte desafio: Vamos praticar estas respirações durante estes 7 dias que aqui estaremos, no final falamos sobre o que mudou e quais as transformações.

Assim foi, todas as manhãs, antes do pequeno-almoço ia para a varanda e iniciava um ciclo de 4 respirações por cerca de 15 a 20 minutos.

No final da semana, quando partilhámos a experiência e as mudanças, foi notável perceber a calma, tranquilidade, energia e o equilíbrio, principalmente o equilíbrio que parecia ter-se instalado.



Com a distância de 5 anos é curioso perceber como este primeiro contato com o método Wim Hof foi tão revelador e transformador, em várias áreas.

- Raramente percebemos quando iniciamos algo que pode mudar a nossa vida;
- Apenas quando nos dispomos a fazer algo diferente pode existir a mudança;
- O hábito é criado passo a passo, é construído com a rotina e a experiência, com a consistência, com a identificação do retorno e com a satisfação da necessidade.

Agora, passado este tempo percebo onde e como começou a prática, a rotina e o que veio a transformar-se num hábito!

Enquanto incorporava a prática diária das respirações explorava a estrutura de todo o método, em que consistia, quais as áreas que abrangia, quais os resultados, estudos e provas científicas, enfim fui aprofundando todo o método.

O método consiste em 3 grandes pilares:

- Técnicas de respiração;
- Exposição ao frio;
- Mindset (misto entre compromisso e foco mental).

As técnicas de respiração, já começara a praticar. Relativamente à exposição ao frio percebi que a melhor forma de iniciar essa exposição de forma gradual e em segurança era tomando duches com água fria.

Enquanto as semanas foram passando e os duches frios se foram multiplicando eu notava que melhorara muito o meu humor, sentia-me vivo quando saía do chuveiro, sentia que estava mais resistente, com mais energia, não tinha sintomas de gripes, constipações ou qualquer outra doença típica dos períodos de inverno.

Por esta altura eu tinha diminuído a prática das respirações para duas a três vezes por semana e passara a incorporar os duches frios todas as manhãs.

Os resultados ao nível mental começaram a aparecer, identificava resultados a nível físico e, do ponto de vista emocional começara a lidar com os desafios e o stress de forma diferente.

Estas práticas começaram a ter efeitos a muitos níveis na minha vida.

Ao mesmo tempo que o inverno ia passando e eu continuava com a prática dos duches frios, sentia outros resultados a outros níveis da minha vida.

Passei a tomar decisões que normalmente adiava, a expor-me a mais desafios ao nível pessoal e profissional, lidava com situações de stress de outra forma, inclusivamente com os meus filhos e na minha parentalidade.

Passei a mover-me mais em busca do que queria e menos a fugir do que não queria.

Percebi que estavam a acontecer mudanças em mim, algo se estava a passar internamente.

Por exemplo eu, que nunca falara em público e sempre que tinha que me apresentar numa sala para três ou quatro pessoas, o meu coração como que explodia, quase que saía fora do meu peito, eu que tinha pouca confiança para escrever ou para fazer um vídeo, de repente estava a fazer muitas dessas coisas.

Existia algo que eu não conseguia explicar, coisas que anteriormente me impediam de dar “o passo”, de tomar a iniciativa e que agora eu não as identificava.

Algo que no passado não estava presente e agora eu sentia, ainda não sabia bem o que era, mas estava a permitir-me evoluir e progredir rapidamente.



Algo estava diferente em mim e, como não sabia bem explicar o que era, decidi aprofundar e investigar dentro e fora de mim.

Quando decidimos procurar os motivos que nos levam a agir de determinada forma encontramos, quase sempre, a informação no nosso interior, nos nossos comportamentos.

Enquanto viajava pelos meus pensamentos, sonhos, objetivos e resultados comecei a identificar uma grande semelhança entre o que sentia antes de entrar num duche frio e o que sentia quando tinha que tomar uma decisão, quando tinha que me expor publicamente e vulnerabilizar-me, quando tinha que optar por algo que poderia mudar a minha vida, tudo o que envolvesse uma decisão ou tomada de posição.

Sempre que estes momentos estavam presentes eu conseguia identificar uma série de reações físicas, sintomas no meu corpo e na minha fisiologia.

Creio que também conheces alguns dos desses sintomas:

-O coração acelera;

-A respiração fica mais rápida;

-Começamos a inspirar mais pelo peito, pela caixa torácica;

-Dificuldade em articular pensamentos;

-Corpo tenso.

Enfim, são sensações que experienciamos em algum momento da nossa vida. O que comecei por achar curioso é que quando iniciei os duches frios tinha exatamente as mesmas sensações, emoções e alguns pensamentos:

- Uma grande vontade de fugir daquele momento;
- Queria colocar a água quente e acabar com aquilo;
- Não conseguia pensar em mais nada;
- Queria acabar com aquele "sofrimento" e com aquelas sensações desagradáveis.

O pensamento dominante era: EU TENHO QUE SAIR DAQUI RAPIDAMENTE!!!

Curiosamente, sentia algo extremamente contraditório no final.

Notava uma satisfação enorme. Era uma satisfação a vários níveis.

Sim, o facto de ter conseguido mais um dia de duche frio era estimulante, mas o que sentia ia muito além desse "pormenor".

Era o corpo, sentia o corpo.

A energia, sentia energia em mim.

Era a temperatura, não sentia qualquer frio e percebia o meu corpo a aquecer.

Sentia e confiava que o meu corpo iria aquecer e retomar o seu equilíbrio.

Sentia-me mais tolerante ao frio e a mudanças climáticas.

Sentia o meu humor a melhorar e um sorriso a aparecer na cara.

Sentia-me focado, determinado e presente.

E resistente, sentia-me bem mais resistente.

A minha vida tem mudado muito desde Julho de 2016 e os banhos frios acompanham-me desde essa data.

.Em Janeiro de 2020, depois da expedição na Polónia decidi abraçar o desafio de espalhar o WHM para outros.

Quero que outros possam praticar e viver um pouco do que eu experienciei para perceberem todo o poder que têm dentro de si e como, de forma simples, prática e rápida, o podem ativar tornando-se saudáveis, resistentes e equilibrados.

Uma das mais fortes intenções com a prática deste método é que nos sintamos mais Fortes, Saudáveis e Felizes.

Como já estava a fazer muito do meu trabalho profissional na área do desenvolvimento pessoal, decidi incorporar o Wim Hof Method no meu conceito de desenvolvimento pessoal optando por uma abordagem mais ao nível da fisiologia do que ao nível mental.

Decidi inscrever-me para ser Trainer internacional do Wim Hof Method para assim, ter todo o conhecimento teórico e prático garantindo a segurança de todos.

Este caminho é algo que pretendo percorrer ajudando muitas pessoas a lidar com os desafios de forma mais prática, criando metáforas poderosas em torno desta forma de estar e lidar com a vida e permitindo que mais pessoas possam experienciar estes estados e resultados.

O método Wim Hof acessível e disponível para todos.”



# O Método Wim Hof

Este método consiste em três pilares básicos:

- Respiração;
- Exposição ao frio;
- Mindset/ compromisso. Cada um dos pilares exige disciplina, força de vontade e um pouco de coragem.

Quando alguém conquista grandes feitos, recordes mundiais e consegue demonstrar cientificamente que tem um método que permite transformações a vários níveis da existência humana, isso é algo surpreendente.

Quando a mesma pessoa garante que o método é aplicável a qualquer pessoa "normal" permitindo resultados semelhantes, isso passa a ser algo invulgar, disruptivo e transformador.

O método é global e interdependente, por isso não existe ordem ou sequência dos pilares, eles funcionam como um todo.





## Pilar: Respiração (breathwork)

Por que respiramos?

A respiração é um processo inconsciente, regulado pelo nosso sistema autônomo. Felizmente que assim acontece, caso contrário teríamos que estar permanentemente conscientes da nossa respiração para não nos esquecermos de respirar.

As nossas células necessitam de oxigênio para funcionar e a quantidade que inalamos através da respiração está diretamente relacionada com a energia que é libertada para o nosso corpo funcionar.

Claro que tudo isto acontece por meio de vários processos químicos e fisiológicos.

Na realidade a respiração é o elemento mais simples e prático do sistema nervoso autônomo e permite assumir o controlo rapidamente o controlo geral.

A maneira como respiramos influencia fortemente muitas das atividades químicas e fisiológicas do corpo.

Ao longo dos anos, o Wim Hof desenvolveu e aprimorou processos e protocolos respiratórios específicos para mantêm o corpo em ótimas condições e em total controle nas condições mais extremas.

As técnicas de respiração do método Wim Hof consistem, em primeiro lugar, em inspirar profundamente e expirar levemente.

A respiração segue alguns passos e é repetida em pelos menos três ciclos.

Hoje a minha prática regular envolve quatro ciclos, assim que eu acordo de manhã.



## Vou apresentar alguns dos passos:

1. Escolhe um lugar seguro e um horário que te permita fazer todos os dias. Nunca faças dentro da água, a conduzir, com uma criança ao colo, ou em qualquer contexto em que necessites estar consciente, manter o equilíbrio ou controlo de algo.

Podes estar sentado, eu prefiro deitado.

Se escolheres fazer sentado, apoia as costas e garante que estás confortável e apoiado. Se escolheres deitado, opta por algo mais rijo.

Um colchão macio limita a quantidade de ar que conseguirás armazenar nos pulmões. Faz o teste num tapete no chão e depois na cama e vais perceber a diferença.

2. Desconecta-te do mundo exterior e relaxa: Procura focar-te por uns segundos na tua respiração, sem alterar nada, apenas focar na própria respiração. Podes fechar os olhos e observar a pálpebra dos teus olhos e apenas relaxar durante um ou dois minutos.

3. Respirar intensamente: procura inspirar mais ar do que expiras. Inspira profundamente e apenas “deixa ir” o ar na expiração, sem o fazeres profundamente. Quase como inspirar  $2/3$  e expirar  $1/3$ , por exemplo. Repete por 30 a 40 vezes de forma intensa. Podes definir por tempo, três minutos, por exemplo. Facilita para quem perde a contagem.

Nesta série procura inspirar mais ar do que expiras. Inspira profundamente e apenas “deixa ir” o ar na expiração, sem o fazeres profundamente. Quase como inspirar  $2/3$  e expirar  $1/3$ , por exemplo.

Começa por inspirar pela barriga e depois peito. Para seguir este ritmo, procura focar nas sensações físicas: primeiro a expansão da barriga, depois peito.

Começa primeiro por prestar atenção ao volume de ar que inspiras e apenas depois para a velocidade com que o fazes. Com o passar dos ciclos, procura otimizar ambos. Repara o quanto consegues acelerar, mantendo um bom volume.

Na última respiração, inspira fortemente e apenas “deixa ir” na expiração.



4. Parar de respirar: após soltar o ar da fase anterior, vais permanecer o máximo de tempo que conseguires sem respirar. Não deves forçar esse máximo, e também podes explorar os teus limites enquanto a prática vai melhorando. Quando sentires vontade de respirar, é o momento de avançar para a próxima fase.

5. Respiração de recuperação: Inspira o ar com vontade e enche os pulmões até ao limite. Depois, sustem a respiração. Sustem o ar por 10 a 15 segundos. Após esse tempo, solta o ar.

Volte para o passo 3 e começa a respirar novamente.  
Podes fazer estes ciclos três ou quatro vezes, de acordo com as tuas sensações.

6. Reintegração: depois de todos os ciclos finalizados, fica alguns minutos antes de voltares à tua rotina. Faz uma leitura de como te sentes no fim da prática. Começa por mexer os dedos das mãos e dos pés, abrindo os olhos e volta a mover-te devagar antes de te levatares. Vira primeiro de lado e espera uns segundos. Depois senta-te e por último, levanta-te devagar. Podes ainda estar um pouco tonto.

Bebe um pouco de água após o processo, vai ajudar o teu corpo a eliminar possíveis toxinas.

Logo na primeira sessão de respiração já irás sentir diferenças e alguns benefícios. No entanto, a prática constante permite uma série de benefícios, melhorando a experiência cada vez mais.

É necessária especial atenção às medidas de segurança. Existe um capítulo apenas sobre medidas de segurança.



## Pilar: Exposição ao frio

Expor o corpo ao frio é um dos três pilares do Método Wim Hof. Nos últimos anos, a terapia de exposição ao frio ganhou grande popularidade, porque está associada a inúmeros benefícios para a saúde.

Algumas pessoas, incluindo atletas profissionais, culturistas, pessoas de negócio, criativos ou celebridades, referem praticar crioterapia de corpo inteiro. Esse tipo de terapia consiste em permanecer numa estrutura selada por um curto período de tempo, enquanto um ar extremamente frio circula pelo corpo.

Como a crioterapia de corpo inteiro é relativamente cara e não está amplamente disponível, métodos como o Método Wim Hof oferecem uma alternativa acessível.

Podes praticar o método no conforto da tua casa, tomando um banho frio, começando a colher parte dos benefícios dessa terapia do frio hoje mesmo!

Não é por acaso que a exposição frequente ao frio está associada a vários benefícios para a saúde. Por exemplo, cientistas encontraram evidências de que a exposição ao frio acelera o metabolismo.

Outro benefício de expor o corpo ao frio é a redução da inflamação, hematomas ou músculos doloridos. Por isso, muitos atletas usam banhos de gelo e outros tipos de exposição ao frio como uma forma de acelerar a recuperação após o exercício físico.

Além disso, a terapia de corpo frio também está associada a melhor qualidade do sono, mais foco e até mesmo a melhor resposta imunológica

O frio é um componente importante do Método Wim Hof, que é aplicado na forma de chuveiros frios e banhos de gelo.

Podes experimentar o curso para iniciares os teus duches frios. No meu site encontras um forma progressiva, segura e tranquila para passares os teus duches de quente até frio em 21 dias.

 [www.ricardopinheiro.com/21dias-ducefrio](http://www.ricardopinheiro.com/21dias-ducefrio)

Neste método Wim Hof, ensinamos pessoas comuns a terem mais controlo sobre os próprios corpo, gradualmente poderás expor o corpo a baixas temperaturas tomando banhos frios. .





## Pilar: Mindset/ Compromisso

O mais difícil de ser explicado, ensinado e talvez o mais importante. Se não houver regularidade na prática, não haverá benefícios profundos a médio/ longo prazo.

A experiência do workshop será positiva, terá resultados e benefícios nas horas e dias seguintes, mas os verdadeiros benefícios estão na integração deste método no dia a dia, aí sim notarás a diferença e os resultados na tua saúde, pensamentos, humor e comportamentos diários.

Considera o método tão útil como escovar os dentes e tomar um banho. Insete os exercícios de respiração na tua rotina como necessidade básica.

O que interessa mesmo será como irá manter a disciplina de seguir os dois primeiros pilares. Talvez a maior parte do conteúdo deste ebook seja para ajudar nesta decisão.

Força de vontade e autocontrole são essenciais para teres uma vida saudável, que te traga equilíbrio, saúde e alegria.

Inserindo na tua rotina a prática deste método, a tua capacidade de enfrentar adversidades será cada vez maior. A tua força de vontade e autocontrole serão testados e aperfeiçoados diariamente.

Este método é um desafio para testar a nossa vontade, a nossa saúde e a nossa felicidade.

Eu escolhi estar SAUDÁVEL – FORTE – FELIZ, e tu o que vais escolher?

## Os pilares são independentes e complementares

Para explorar o frio não é obrigatório fazer as respirações antes. A conexão não é direta. Embora ajude, e muito.

Os exercícios e protocolos de respiração propostos pelo Wim Hof Method não devem ser, em nenhuma circunstância, praticados dentro da água.

A conexão não é direta. Os benefícios da respiração vão ajudar com o frio no curto, médio e longo prazo, mas não são obrigatórios para entrar num duche/banho gelado.

No final das respirações vais estar extremamente energizado, calmo e preparado para lidar com a adversidade de uma imersão no frio. Vai ser mais fácil respirar devagar e manter um estado confortável dentro do gelo.

Assim, a conexão não é direta. Os benefícios da respiração vão te ajudar muito com o frio no curto, médio e longo prazo, mas não encare como uma necessidade para se enfrentar um banho gelado.

Avaliando apenas o curto prazo, ao final da respiração você está extremamente energizado, calmo e preparado para lidar com a adversidade da imersão. Vai ser mais fácil respirar devagar e se manter até confortável dentro do gelo.

Podes estar em rotinas mais movimentadas ou onde o ambiente não permita explorar muito um dos pilares. Contudo, podes sempre aproveitar para explorar os outros dois.



# Porquê praticar o Método Wim Hof?

Pelo escrito anteriormente é fácil perceber que a prática regular deste método pode trazer muitos benefícios para a saúde de uma forma geral. Benefícios ao nível físico, mental e emocional.

Esses benefícios são visíveis e sentidos a curto, médio e longo prazo, permitindo e potenciando um verdadeiro estilo de vida saudável.

Todos os estudos parecem apoiar a ideia de que estas práticas têm inúmeras vantagens para pessoas “normais” sem problemas físicos, doenças ou desequilíbrios severos, para atletas com objetivos de performance desportiva, assim como para pessoas com doenças autoimunes como a diabetes, esclerose múltipla, psoríase, intestino inflamado, celíacos entre outros.

Porque este método exerce particular incidência ao nível inflamatório do organismo ele tem resultados positivos em diversas patologias inflamatórias.

Acresce que as práticas não exigem muito tempo diário, não exigem grande investimento, diria até que o custo é irrelevante face ao retorno.

É um método com práticas muito abrangentes, quando praticadas pela manhã estes exercícios têm o potencial de despertar e ativar o corpo e mente para o dia de trabalho, para a estabilidade das relações, para a gestão de energia, para a ligação interna e até para uma dimensão espiritual.

Equilíbrio é uma das palavras que melhor caracterizam o método pela sua abrangência, estabilidade e clarividência.

# Duche Frio



#21DIASDUCHEFRIO

No desafio dos 21 dias de duche frio, realizado no início de 2021, participaram mais de 300 pessoas.

Existiram grupos de partilha e os relatos que as pessoas foram comunicando eram por de mais evidentes a vários níveis:

- A energia que as pessoas sentiam logo após saírem do duche e durante o dia;
- A presença durante o duche, a estado de alerta e vivência do momento;
- O foco e a capacidade de concentração que parece instalar-se durante o dia;
- O reforço do sistema imunitário, não tendo sido relatados casos de gripes, constipações e/ou resfriados;
- Tivemos casos que reportaram resultados muito positivos ao nível da ansiedade e da forma como passaram a lidar com os sintomas;
- Estado de humor mais estável;
- Melhoria na textura e sensação da pele.
- Resultados ao nível do cabelo, principalmente mulheres;
- Insights que tiveram durante os duches;
- Impacto que teve nas suas vidas e na forma como passaram a encarar os desafios.

Foram mesmo muitas partilhas e pontos de vista de centenas de pessoas.

Esta análise que faço aqui está mais provada cientificamente num estudo realizado na Holanda com mais de 3.000 participantes onde ficou registado a diminuição em 29% na incidência de doenças e consequente baixa médica nas pessoas que participaram do estudo.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5025014/>

# Benefícios

Existe um consenso em torno dos benefícios que resultam da prática do método Wim Hof sendo que estes variam de pessoa para pessoa.

No entanto, existem alguns que são amplamente relatados por quem tem experiência na prática do método, e claro os que são suportados pela ciência.

A lista dos benefícios é vasta por isso destaco:

## 1.É simples de praticar:

Uma grande vantagem é o facto de se poder praticar o método a partir de casa, em viagem, de férias e até no trabalho.

Basta coragem para sair da zona de conforto, enfrentar o frio ou a decisão de parar para respirar uns minutos. Começar um hábito simples e prático, com excelentes resultados, pode ser o pontapé inicial para estimular outros bons hábitos.

## 2.Sistema imune:

Um duche frio e uns exercícios de respiração vão estimular e fortalecer o sistema imunitário. Permitirá aumentar a resposta imune, preparando todo o sistema interno para lidar com inflamações e/ou doenças.

## 3.Melhora a saúde mental:

De forma mais genérica, os benefícios gerados pela exposição ao frio e os efeitos dos exercícios de respiração provocam uma satisfação interior que promove o bem-estar. A superação do desafio cria uma ideia de possibilidade que tende a ser transcontextual e refletir-se noutras áreas da vida.

Estes exercícios criam a libertação de inúmeras hormonas e neurotransmissores, promovem a produção de muitas proteínas que regulam o funcionamento celular, resultando num efeito muito positivo ao nível físico e mental.

## 4.Nova relação com o stress:

A capacidade de lidar com o desconforto vai aumentar e fazer com que situações intensas, de elevada pressão, possam parecer menos ameaçadoras. O frio e a respiração têm um grande poder de equilibrar emoções e oferecer uma pausa, mesmo em rotinas mais caóticas.

O sistema irá encontrar e explorar novas formas para lidar com as situações de stress do dia a dia.

## 5. Humor:

A exposição ao frio e os exercícios de respiração promovem alterações profundas na bioquímica do corpo. A libertação de muitas dessas hormonas e neurotransmissores atuam ao nível dos estados emocionais e do humor.

E ainda:

- Melhoria de desempenho na prática de desportiva;
- Recuperação muscular;
- Melhora na concentração;
- Melhora no processo de recuperação de situações inflamatórias e/ou doenças.
- Aumento da capacidade de iniciativa;
- Ajuda a lidar com quadros depressivos;
- Ajuda no processo de tratamento de doenças como fibromialgia e artrite;
- Tensão alta.

Existem muitos críticos que reconhecem grande dificuldade em creditar ao Método Wim Hof a cura de determinadas doenças. Principalmente algumas que ainda não tem solução identificada.

Assim como, alguns promotores e praticantes do método chegam a dizer que os que praticam o método nunca mais irão adoecer! Tudo isso é um pouco arriscado e carece ainda de mais estudos e validação científica. Assim, fica aqui a ressalva sobre promessas exageradas e sem evidência científica. O método certamente não é a cura milagrosa ou definitiva para todos os problemas apontados, apenas parece preparar e fortalecer o nosso sistema para lidar com essas situações.

Assim, não deixes de tomar medicação, sem consultar o médico, achando que o método o substitui.

Este método parece ajudar em tratamentos, contribuindo para o alívio de sintomas e fortalecimento do nosso organismo.

Procura sempre informação credível quando estiveres a aprofundar os conhecimentos do método, questiona sempre e busca a evidência científica, inicia as práticas lentamente com respeito pelo teu corpo e pelos teus limites. Podes encontrar toda a informação no site oficial [www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com).

Procura instrutores certificados pela academia Wim Hof antes de embarcares em aventuras e desafios apresentados, implícita ou explicitamente, como tendo por base o método Wim Hof.

A segurança é fundamental na prática do método por isso lê atenta e cuidadosamente o próximo capítulo.

# Informações de segurança



Tem sempre em conta a segurança durante a prática, independentemente da experiência que já tenhas.

Vou reforçar as informações de segurança, pois os erros chegam muitas vezes por descuido de quem acha que domina as técnicas. Existem relatos de pessoas que tiveram situações desagradáveis simplesmente, por achar que já sabiam, não considerando os imprevistos.

O próprio Wim afirma que já arriscou muito em relação ao frio e não recomenda fazer muitas das coisas que ele fez.

Começa aos poucos, apenas com um duche frio e repara como o corpo reage.

A própria imersão no gelo, com o Wim, é acompanhada por instrutores experientes. A falta de preparação antes da exposição do frio e uma boa recuperação após podem determinar uma boa ou má experiência. Se já praticaste antes, mas não tens tido contato com o frio, recomeça devagar.

Muitas pessoas começam a competir no tempo de permanência no frio e colocam-se em risco.

A exposição ao frio pode ser perigosa se for feito sem acompanhamento especializado.

Durante a respiração, escolhe sempre um lugar seguro.

Não o faças a conduzir, dentro da água ou em qualquer situação em que possa resultar na perda de equilíbrio ou desmaio possa resultar em situações de perigo para ti ou para outros.

Em caso de gravidez algum problema de saúde existente como asma, epilepsia, crises epiléticas, pressão alta etc. Deve-se procurar ajuda médica antes de iniciar a prática do método.

Para mais informação contacta-me: [geral@ricardopinhao.com](mailto:geral@ricardopinhao.com)

Procura ter experiências do Método Wim Hof sempre com instrutores creditados pela academia Wim Hof.

“ENCONTRA CONFORTO NO DESCONFORTO”