

# TERMÔMETRO DA JIBOIA - VERSÃO WALTER

Anote 1, 2 ou 3 na coluna PONTOS e some o total no rodapé

AMARELO = você mesmo avalia em casa (sem exame de sangue ou imagem)

VARIÁVEL	SOLTA (1 pt)	ABRAÇO (2 pt)	SUFOCO (3 pt)	PONTOS
Cintura (umbigo)	< 94 cm H · < 80 cm M	94-102 H · 80-88 M	> 102 H · > 88 M	<input type="text"/>
Roupa / cinto	folga há ≥ 1 ano	apertou 1 furo no ano	apertou 2+ furos / trocou nº	<input type="text"/>
Peso estável na vida	variou < 5 kg desde os 25	variou 5-15 kg	variou > 15 kg (sanfona)	<input type="text"/>
Pressão arterial	< 12 x 8 sem remédio	13 x 8 · pré-hipertensão	≥ 14 x 9 ou com remédio	<input type="text"/>
Glicose de jejum	70-99 mg/dL	100-125 (pré-diabetes)	≥ 126 ou diabetes	<input type="text"/>
Hemoglobina glicada	< 5,4 %	5,5 - 6,4 %	≥ 6,5 %	<input type="text"/>
Triglicérides	< 100 mg/dL	100 - 199	≥ 200	<input type="text"/>
HDL (colesterol bom)	> 50 H · > 60 M	40-50 H · 45-60 M	< 40 H · < 45 M	<input type="text"/>
ApoB (ou não-HDL)	ApoB<80 · não-HDL<130	ApoB 80-100 · n-HDL 130-160	ApoB>100 · não-HDL>160	<input type="text"/>
Placas nas artérias	carótida/coronária limpas	espessamento ou 1 placa leve	≥ 2 placas ou obstrução	<input type="text"/>
Função renal (creat./TFG)	TFG>90 · creat. normal	TFG 60-89 · leve queda	TFG<60 ou creat. alta	<input type="text"/>
Fígado (ultrassom)	sem gordura	gordura leve	gordura moderada / grave	<input type="text"/>
Inflamação no corpo (PCR-us)	< 1 mg/L	1 - 3 mg/L	> 3 mg/L	<input type="text"/>
Fome doce à tarde	raramente	2-3 vezes na semana	todo dia	<input type="text"/>
Barriga após comer	normal	estufa às vezes	estufa quase sempre	<input type="text"/>
Come até quando?	para antes de encher	come até encher	come até passar mal	<input type="text"/>
Hidratação (água/dia)	≥ 30 ml/kg (urina clara)	1-1,5 L (urina amarela)	< 1 L (urina escura)	<input type="text"/>
Atividade física	≥ 150 min/sem + força	caminhada irregular	sedentário	<input type="text"/>
Teste da cadeira (60s)	≥ 25 levantadas	15-24 levantadas	< 15 ou precisa de apoio	<input type="text"/>
Força do aperto de mão	> 40 kgf H · > 25 kgf M	30-40 H · 18-25 M	< 30 H · < 18 M	<input type="text"/>
Ficar numa perna só (olhos abertos)	≥ 30 s firme	10 - 29 s	< 10 s ou cai	<input type="text"/>
Subir escadas (4 andares ≈ 60 degraus)	< 1 min sem ofegar	1 - 2 min, ofegante	> 2 min ou precisa parar	<input type="text"/>
Sono	7-8 h, acorda descansado	5-6 h ou acorda cansado	< 5 h, ronca, apneia	<input type="text"/>
Energia ao fim do dia	boa, sem queda	cai, precisa café/doce	exausto, dorme no sofá	<input type="text"/>
Fé / espiritualidade	reza/medita quase todo dia	às vezes, quando aperta	não tem, descrente	<input type="text"/>
Risos e brincadeira	ri/brinca todo dia	ri pouco, sério demais	quase não ri, amargo	<input type="text"/>
Otimismo	vê o copo meio cheio	oscila, depende do dia	pessimista, espera o pior	<input type="text"/>
Disciplina (rotina)	horário fixo p/ comer/dormir	oscila bastante	sem rotina, caótico	<input type="text"/>
Propósito (razão de viver)	tem missão clara	tem dúvidas	sente vazio, sem rumo	<input type="text"/>
Bem-sucedido e infeliz (preocupação, solidão, inveja)	em paz com a vida	às vezes pesa	tecnicamente ferrado	<input type="text"/>
Saudável e resmungão (pessimista, ingrato, crítico)	grato, leve	reclama às vezes	amargo, vê defeito em tudo	<input type="text"/>
Vive do passado	olha pra frente	remói às vezes	preso em mágoa/saudade	<input type="text"/>
Vive a sua verdade	fala/age conforme sente	mascara em algumas áreas	vida de fachada, finge sempre	<input type="text"/>
Família < 60 anos (infarto/AVC/diabetes/câncer/Alzheimer)	nenhum caso	1 caso	2+ casos	<input type="text"/>
Genes da longevidade (pais/irmãos)	alguém viveu > 90 anos	viveram 75-90 anos	morreram < 75 anos	<input type="text"/>
Remédio contínuo	nenhum	1 (pressão OU glicose)	2+ (pressão, glicose, lipídio)	<input type="text"/>
<b>TOTAL AMARELO — sem exame (27 a 81 pts) →</b>				<input type="text"/>
<b>TOTAL GERAL (36 a 108 pts) →</b>				<input type="text"/>

RÉGUA DA JIBOIA — onde cai o seu TOTAL GERAL?

**36 a 54 pts**

JIBOIA SOLTA — siga em movimento

**55 a 77 pts**

ABRAÇO — janela de ouro p/ reverter

**78 a 108 pts**

SUFOCO — protocolo imediato

# QUEM É O DR. WALTER PIN

Cardiologista · CRM-RS 29.299 · eBooks que Curam · @dr.walterpin



## Cardiologista.

- ♥ eBooks que Curam não resolveu?
- 📺 Vem pra aula ao vivo comigo. É entre EU e VOCÊ.
- 💧 Você vai aprender a tornar fácil o que é certo.
- ▼ Comece aqui: [drpin.site/ig](https://drpin.site/ig)

[drpin.site](https://drpin.site) · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

## O MÉTODO DR. PIN — três camadas que se conversam

### eBooks que Curam

*o mapa: o QUE fazer e por quê*

### Aula ao vivo

*o COMO fazer, entre EU e VOCÊ*

### Ferramentas & rituais

*o que VIRA HÁBITO sem esforço*