

TERMÔMETRO DA JIBOIA - MODELO 2

FRENTE — variáveis que você avalia em casa (sem exame)

| 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"/> |
| 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"/> |

SUBTOTAL AMARELO (27 a 81 pts) →

→ Vire a folha para os EXAMES, TOTAL GERAL e REGUA DA JIBOIA

TERMÔMETRO DA JIBOIA · MODELO 2

VERSO — exames (sangue/imagem) + total geral + régua

| VARIÁVEL | SOLTA (1 pt) | ABRAÇO (2 pt) | SUFOCO (3 pt) | PONTOS |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 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"/> |

SUBTOTAL EXAMES (9 a 27 pts) → TOTAL GERAL — amarelo + exames (36 a 108 pts) → **RÉGUA DA JIBOIA — onde cai o TOTAL GERAL?**

36–54 pts

55–77 pts

78–108 pts

JIBOIA SOLTA

ABRAÇO

SUFOCO

siga em movimento

janela p/ reverter

protocolo imediato

