

■ ■ SUPOSIÇÃO vs. MEDIDA

VOGÊ POR *inteiro,* EM 1 PÁG

*Conheça-se por inteiro.
Cure-se por inteiro.*

04



PÁGINA 02 · ABERTURA

Conhecer-se por inteiro é o primeiro remédio

O Protocolo PIN nasce de uma equação simples: medir + entender + agir.

A maioria das pessoas conhece melhor o próprio carro do que o próprio corpo. Sabe a quilometragem da revisão, mas não sabe a **pressão arterial**, a **glicose de jejum** ou a **velocidade da própria caminhada** — três marcadores que predizem mortalidade melhor que muitos exames sofisticados (Studenski 2011; Whelton 2018).

O que este Manual entrega

- Um **mapa de 1 página** com seus hábitos, sinais, números e plano.
- 4 dimensões do **Protocolo PIN**: corpo, mente, ambiente e propósito.
- Checklist de **30 minutos** para preencher hoje e revisar a cada 90 dias.

As 4 dimensões do Protocolo PIN

- **CORPO** — números, sinais, capacidade física e exames-chave.
- **MENTE** — sono, estresse, foco, conexões afetivas.
- **AMBIENTE** — casa, cozinha, círculo social, exposições.
- **PROPÓSITO** — porquê, valores, metas de 90 dias.

"O que não é medido não é gerenciado. O que não é gerenciado, envelhece sem aviso." — Dr. Walter Pin



PÁGINA 03 · DIMENSÃO CORPO

Seus Números de Ouro

9 marcadores simples — meta, sua atual, ação.

Esses 9 marcadores cobrem **80% do risco cardiovascular, metabólico e geral**. Anote o seu, marque a data e revise em 90 dias. Sem isso, nenhum protocolo se sustenta.

MARCADOR	META IDEAL	SUA ATUAL	AÇÃO SE FORA
Pressão arterial	< 120/80 mmHg	___ / ___	Sódio, hibisco, Zona 2
Glicose de jejum	70-99 mg/dL	___	Ordem alimentar, fibra
Hemoglobina glicada	< 5,7%	___ %	Reduzir ultraprocessado
Cintura (cm)	<94 · <80	___ cm	Jejum 12h, força
LDL-colesterol	< 100 mg/dL	___	AOVE, fibras, nozes
HDL-colesterol	>40 · >50	___	Treino, ômega-3
Triglicerídeos	< 150 mg/dL	___	Cortar açúcar líquido
Vitamina D (25-OH)	40-60 ng/mL	___	Sol + suplemento
Sono efetivo	7-9 h/noite	___ h	Higiene + telas off

Como medir em casa: pressão (aparelho de braço, sentado, 5min de descanso), cintura (umbigo, sem prender), sono (apps ou diário simples). Os outros: exames anuais — peça ao seu médico o painel básico de longevidade.



PÁGINA 04 · DIMENSÃO CORPO

Idade Biológica em 7 testes caseiros

Sua capacidade física hoje prevê seus próximos 20 anos.

Estes 7 testes formam o **Teste da Idade Biológica do PIN**, baseados em estudos que ligam essas capacidades à mortalidade total (Araujo 2014, Leong 2015, Studenski 2011). Faça em jejum, no mesmo horário, e refaça a cada 3 meses.

TESTE	COMO FAZER	META 50+
Levantar do chão	Sentar e levantar do chão sem apoio (pontos: 10 - perdas)	≥ 8 pontos
Força de aperto	Dinamômetro de mão, 3 tentativas, melhor valor	>35kg · >22kg
Equilíbrio em 1 perna	Olhos abertos, braços ao lado do corpo, sem segurar	≥ 30 segundos
Velocidade de marcha	Caminhar 4 metros em ritmo normal (cronometrar)	< 5 segundos
Tocar os pés	Em pé, pernas retas, alcançar os dedos dos pés	Tocar ou passar
Flexões consecutivas	Em série única, sem parar (joelhos OK se necessário)	≥15 · ≥10
Pinch da pele	Beliscar dorso da mão 5s, soltar, cronometrar volta	< 2 segundos

Como interpretar

- **7 metas atingidas:** idade biológica provavelmente **menor** que a cronológica.
- **4-6 metas:** zona neutra — instale 1 hábito de força + 1 de equilíbrio.
- **≤3 metas:** prioridade máxima — comece hoje com caminhada diária + força 2x/semana.



PÁGINA 05 · DIMENSÃO MENTE

Sono, estresse, foco e conexão

O cérebro envelhece junto com a sua rotina mental.

Sinais de alerta para checar agora

- Acorda **cansado** mesmo dormindo 7h+ → investigar apneia, ronco, álcool.
- Esquecimentos curtos frequentes → revisar B12, sono, álcool, estresse crônico.
- Irritação fora do padrão → cortisol alto, sono ruim, glicose instável.
- Sem prazer em coisas simples → sinal precoce de depressão. **Procure ajuda.**

4 indicadores mensais (anote)

INDICADOR	META	SUA ATUAL
Horas de sono efetivo	7-9 h	___ h
Acordou descansado (dias/sem)	≥ 5	___
Estresse (0-10, autoavaliação)	≤ 4	___
Conexão afetiva (encontros/sem)	≥ 3	___

Rituais que protegem o cérebro (10 min/dia)

- **Manhã:** 5 min de respiração 4-7-8 + sol nos olhos por 2 min.
- **Tarde:** 1 caminhada de 10 min após o almoço (controla glicose e clareia mente).
- **Noite:** 3 linhas de gratidão antes de dormir + telas off 60 min antes.



PÁGINA 06 · DIMENSÃO AMBIENTE

Sua casa decide por você todos os dias

Ambiente vencedor torna o certo automático.

Você não escolhe 200 vezes por dia — o seu **ambiente escolhe por você**. Mude a casa antes de tentar mudar a força de vontade. Preencha o checklist abaixo e marque ✓ no que já fez. Meta: 12 de 15 nos próximos 30 dias.

Checklist do Ambiente Vencedor (15 itens)

COZINHA	✓
Frutas lavadas e à vista no balcão	[]
Açúcar refinado e ultraprocessados fora da despensa	[]
Garrafa de água de 1L sempre cheia na bancada	[]
Azeite extra-virgem como óleo principal	[]
Panela antiaderente velha substituída (ferro/inox)	[]
QUARTO	✓
Quarto totalmente escuro (cortina blackout)	[]
Temperatura entre 18-21°C	[]
Celular fora do quarto (ou em modo avião distante)	[]
Despertador analógico ou luz natural ao acordar	[]
SALA / ROTINA	✓
Tênis e roupa de treino visíveis na porta	[]
Livro/caderno na mesa de cabeceira (não celular)	[]
TV não fica ligada como fundo durante refeições	[]
Encontro presencial agendado ≥ 1x/semana	[]
Caminhada de 30 min agendada na agenda como reunião	[]
Domingo: 30 min revisando a semana e o Manual	[]



PÁGINA 07 · DIMENSÃO PROPÓSITO

Plano de 90 dias — 3 metas, sem mais*Foco que cabe no calendário e no corpo.*

Quem se conhece escolhe **poucas metas certas**. Defina **3** — uma de corpo, uma de mente/relação e uma de ambiente. Em 90 dias, mensure. Sem corrigir, não há progresso.

DIMENSÃO	MINHA META 90 DIAS	COMO MEDIR	DATA REV.
CORPO	_____	_____	__/__/__
MENTE / RELAÇÃO	_____	_____	__/__/__
AMBIENTE	_____	_____	__/__/__

Revisão semanal de 5 minutos (toda sexta à noite)

- O que **funcionou** esta semana? (1 frase)
- O que **não funcionou**? (1 frase + por quê)
- Qual o **1 ajuste** para a próxima semana? (concreto, datado)

“Não é a meta que muda você — é a revisão semanal que ensina o corpo a obedecer.” — Dr. Walter Pin



PÁGINA 08 · SÍNTESE

Seu Mapa de Autoconhecimento (1 página)

Preencha, fotografe e revise a cada 90 dias.

Identidade

Nome: _____ Idade cronológica: ____ anos

Data: __/__/__ · Próxima revisão: __/__/__

Top 3 Números de Ouro a melhorar

- 1. _____ → meta: _____
- 2. _____ → meta: _____
- 3. _____ → meta: _____

Idade biológica (pontuação 0-7)

Metas atingidas nos 7 testes: ____ / 7 · Foco do trimestre: _____

Minhas 3 metas de 90 dias

- Corpo: _____
- Mente / relação: _____
- Ambiente: _____

Meu porquê em 1 frase

" _____
_____."

"Conhecer você por inteiro é o exame mais importante da sua vida — e é grátis." — Dr. Walter Pin

DR. WALTER PIN

Sobre o autor · Referências · Próximos passos



Dr. Walter Pin

Cardiologista · Medicina da Longevidade

Médico cardiologista com mais de duas décadas de prática clínica, dedicado à medicina preventiva e à ciência da longevidade. Criador do **Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro**, método que integra cardiologia, nutrição funcional, epigenética e psicologia comportamental em um plano simples e mensurável. Acredita que viver 100 anos com autonomia é uma *decisão diária*, ao alcance de quem aprende a se conhecer por inteiro.

Referências científicas

- Levine ME et al. An epigenetic biomarker of aging (PhenoAge). *Aging*. 2018;10:573-591.
- Belsky DW et al. DunedinPACE: pace of aging from a DNA-methylation algorithm. *eLife*. 2022;11:e73420.
- Fried LP et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *J Gerontol*. 2001;56A:M146-156.
- Studenski S et al. Gait Speed and Survival in Older Adults. *JAMA*. 2011;305(1):50-58.
- Leong DP et al. Prognostic value of grip strength: PURE study. *Lancet*. 2015;386:266-273.
- Araujo CG et al. Sitting-rising test as predictor of all-cause mortality. *Eur J Prev Cardiol*. 2014;21:892-898.
- Whelton PK et al. 2017 ACC/AHA Guideline for High Blood Pressure. *J Am Coll Cardiol*. 2018;71:e127.
- Walker MP. *Why We Sleep: science of sleep and dreams*. Scribner; 2017.

Próximo passo: transforme o mapa em rotina.

Continue com Histórico Pessoal: seu mapa de risco em 30 minutos.

"Quem se mede, se cuida. Quem se cuida, vive mais — e melhor."