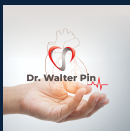
 MEDIR vs. ADIVINHAR

CONHEÇA SEUS *o mapa da* NUMEROS

*Você só muda
o que mede.*





PÁGINA 02 · ABERTURA

Você só muda o que você mede.*O check-up do passado virou peneira. Hoje, medimos o invisível.*

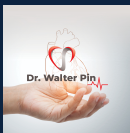
Muitos esperam o sintoma chegar. Mas o sintoma é o capítulo final — antes dele, seus **números** escreveram o livro inteiro em silêncio. Pressão, cintura, ApoB, Lp(a), PCRus, ferritina, vitamina D: cada dado é um aviso que pode salvar sua vida.

O caso Patrícia — vegetariana, yoga, infarto evitado

45 anos, professora de yoga, vegetariana. Veio "só para ter certeza". Pressão: **180/100**. Pescoço 40 cm, abdômen 120 cm. LDL 190, ApoB 135, PCRus 3,1. E o golpe: **Lp(a) 210 mg/dL** — vilão genético silencioso. Ecodoppler: placas. Escore de cálcio 110. Angiotomografia: três placas >70%. Cateterismo, dois stents. Hoje vive bem — **porque mediu antes que doesse**.



A fita métrica não esconde — ela revela. — Dr. Walter Pin



PÁGINA 03 · EXTERNO

Seus números externos — o que o corpo mostra

Fita métrica, balança e aparelho de pressão. O que não custa nada e diz tudo.

Rogério, 42 anos: 135 cm de cintura. Cortou 30 kg, recuperou energia, libido, sono — e a vida. Tudo começou com uma fita métrica e a coragem de medir.

MEDIDA	ALVO IDEAL	POR QUE IMPORTA
Pressão arterial	≤ 120/80 mmHg	Reduz ~50% infarto e AVC.
Cintura — Homem	< 94 cm	Gordura visceral: 3x infarto, 20x diabetes.
Cintura — Mulher	< 80 cm	+40% risco cardiovascular acima do alvo.
Cintura / Altura	< 0,5	Preditor simples de longevidade.
Cintura / Quadril — H	< 0,90	Reduz risco de infarto.
Cintura / Quadril — M	< 0,85	Acima: +30% risco cardíaco.
Pescoço — Homem	< 37 cm	Apneia do sono e risco metabólico.
Pescoço — Mulher	< 34 cm	Risco respiratório no sono.
IMC	18,5 – 24,9	Ponto de partida — não diferencia músculo.
Frequência cardíaca repouso	50 – 70 bpm	Quanto menor, melhor o condicionamento.
Saturação O ₂	≥ 96%	Avalia troca pulmonar.

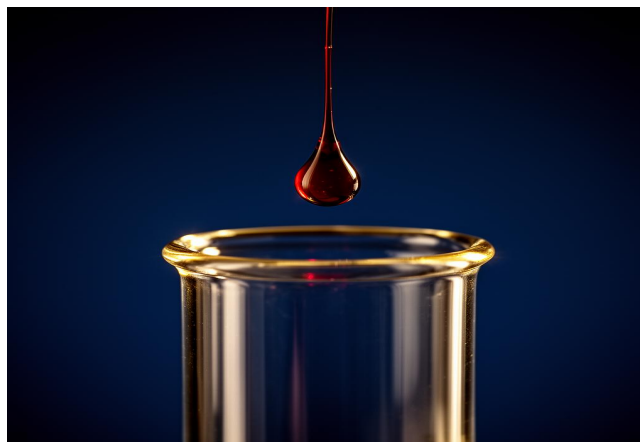
“Cada centímetro a menos na cintura é um ano a mais de vida com qualidade.” — Dr. Walter Pin



PÁGINA 04 · SANGUE I

O sangue revela verdades que os olhos não veem.

Os 8 marcadores que mudam a história — peça pelo nome.



André, 37 anos: pai infartou aos 41. Ferritina ~1200 há anos, ignorada. Infartou em reunião. Lp(a) revelada depois: **330 mg/dL**. Três stents. Os números **já existiam** — só não tinham sido lidos.

Os 8 marcadores que você precisa conhecer

- **ApoB** — conta partículas aterogênicas. Ideal < **70 mg/dL**. Mais preciso que LDL.
- **Lp(a)** — risco genético oculto. Meça **uma vez na vida**. Ideal < 30 mg/dL.
- **LDL** — < 100 (saudável) · < 70 (risco/placa). Qualidade importa, não só quantidade.
- **HDL** — > 40 mg/dL. Cada +1 = -1% risco CV. Sobe com exercício e perda de peso.
- **Triglicerídeos** — < 150 mg/dL. Carboidrato em excesso vira gordura no sangue.
- **HbA1c** — < 5,7%. Média de 3 meses de glicose. Glicação envelhece tudo.
- **Insulina em jejum** — < 7 μ U/mL. Glicose normal + insulina alta = pré-diabetes oculto.
- **PCRus** — < 1 mg/L. Mede o "incêndio silencioso" — risco CV mesmo com colesterol normal.

"Pressão normal e LDL baixo NÃO te protegem se ApoB e Lp(a) nunca foram medidos."



PÁGINA 05 · SANGUE II

Sangue II — o painel completo que importa

De vitamina D a ferritina, de testosterona a homocisteína.

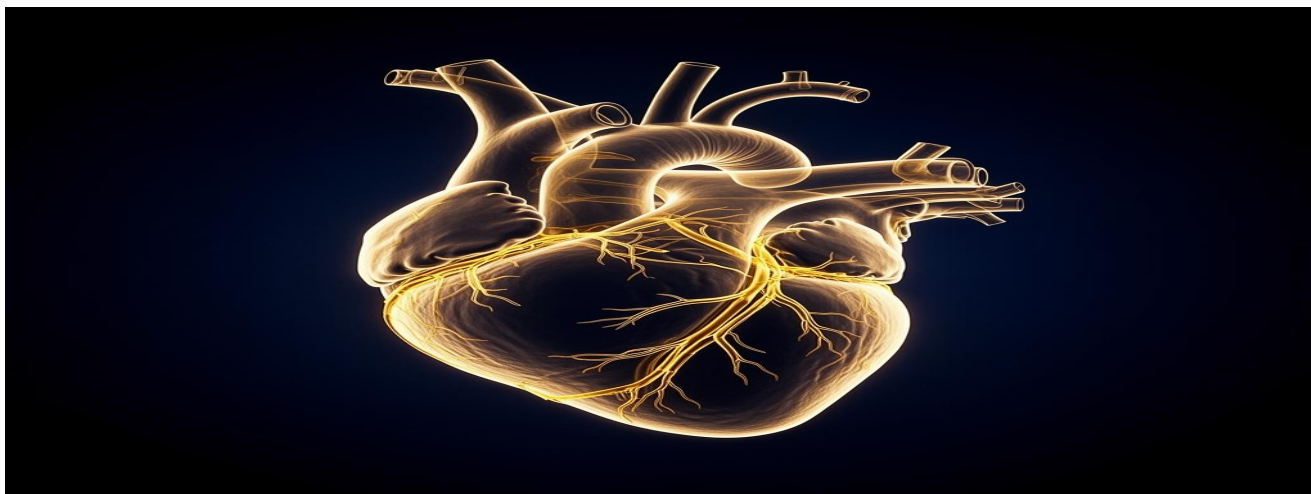
Painel completo: peça ao seu médico esses exames pelo nome. **Glicemia normal não exclui resistência à insulina. LDL baixo não exclui ApoB alto.**

EXAME	ALVO	POR QUE
Vitamina D (25-OH)	50 – 90 ng/mL	Modula 2.000+ genes, imunidade, ossos, humor.
Vitamina B12	500 – 1000 pg/mL	Cérebro, energia, glóbulos vermelhos.
Ácido fólico	8 – 17 ng/mL	Cérebro e prevenção CV.
Homocisteína	< 8 µmol/L	Corrosivo de artérias e neurônios.
Ferritina	H 20–250 · M 15–150	Baixa: anemia · Alta: inflamação/sobrecarga.
Magnésio	> 2,1 mg/dL	300+ reações: sono, pressão, glicose, energia.
Ácido úrico	< 6 mg/dL	Gota, rim, infarto, resistência insulínica.
Testosterona — H	limite superior	Libido, força, humor, proteção CV.
Testosterona — M	limite superior	Energia, libido, massa magra.
DHEA	limite superior	Precursor hormonal — vitalidade e juventude.
TSH	0,4 – 4,0 mIU/L	Tireoide regula metabolismo inteiro.
Creatinina + TFG	TFG > 60	Termômetro dos rins.
ALT / AST	dentro do limite	Saúde do fígado.
PSA — H 45+	< 4,0 ng/mL	Rastreamento de próstata.
Metais tóxicos	indetectável	Chumbo, mercúrio, arsênio — tóxicos silenciosos.
APOE (genética)	avaliar uma vez	Risco genético de Alzheimer e dislipidemia.

PÁGINA 06 · IMAGEM

Exames de imagem — enxergar o invisível

Quando o sangue não basta, a imagem decide o destino.



A visão revela o que o toque esconde. — adaptado de Jonathan Swift

João, 42 anos, "imortal": aceitou um Escore de Cálcio só para provar que eu estava errado. Resultado alto. Mudou tudo. Hoje é meu maior evangelista. **Um jovem de 23** viu seu próprio cérebro encolhido na ressonância — largou as drogas no mesmo dia.

Os exames de imagem que mudam conduta

- **Escore de Cálcio Coronariano** — 40+ anos. Zero é excelente. Acima de 100, ação imediata.
- **Angio-TC Coronariana (Cleerly/IA)** — diferencia placa estável de instável.
- **Ecodoppler de carótidas** — radar do cérebro: previne AVC.
- **Teste ergométrico** — coração sob esforço revela o que repouso esconde.
- **Ecografia abdominal** — fígado, rins, vesícula, pâncreas.
- **Mamografia + ecografia mamária** — detecção precoce = 99% de sobrevivida.
- **DEXA** — densidade óssea, massa magra e gordura por região.
- **Bioimpedância** — composição corporal além do peso.
- **Volumetria cerebral por IA** — Alzheimer e Parkinson antes dos sintomas.
- **RM de corpo inteiro / Galleri** — rastreamento oncológico ampliado (avançado).



PÁGINA 07 · PLANO

Plano de 30 dias — do escuro ao mapa

Quatro passos para conhecer seus números e agir.

Você não precisa fazer tudo de uma vez. Mas precisa **começar agora**. Em 30 dias você terá um mapa que poucos brasileiros têm.

Semana 1 — Externo (custo zero)

- Meça cintura, quadril, pescoço, peso, altura. Calcule cintura/altura.
- Meça a pressão 3 dias seguidos, manhã e noite. Anote a média.
- Conte sua FC em repouso ao acordar (60 segundos).

Semana 2 — Sangue básico + avançado

- Hemograma, glicose, HbA1c, insulina, TSH, creatinina, ALT/AST, ácido úrico.
- LDL, HDL, triglicérides + **ApoB + Lp(a)** (uma vez na vida) + **PCRus**.
- Vitamina D, B12, ferritina, magnésio, homocisteína.
- Testosterona / DHEA conforme idade e sexo. PSA para homem 45+.

Semana 3 — Imagem direcionada

- 40+ ou risco CV: Escore de Cálcio + Ecodoppler de carótidas.
- Mulher 40+: mamografia + ecografia mamária. Densitometria a partir de 50.
- Ecografia abdominal de rotina. Bioimpedância para composição corporal.

Semana 4 — Decisão e ação

- Leve **todos** os números a um médico orientado em longevidade.
- Defina **3 metas** concretas (ex: ApoB < 70, cintura -5 cm, vit D > 50).
- Reavalie em 90 dias. **O que se mede, se otimiza.**

“O que não se quantifica, não se otimiza.” — Peter Drucker

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

- Drucker PF. Management: Tasks, Responsibilities, Practices. HarperBusiness, 1993.
- Sniderman AD et al. ApoB vs LDL-C for cardiovascular risk. JAMA Cardiol. 2019;4:1287.
- Tsimikas S. Lipoprotein(a) — clinical significance. JACC. 2017;69:692.
- USPSTF. Screening for high blood pressure in adults. JAMA. 2021;325:1650.
- Greenland P et al. Coronary artery calcium score. JAMA. 2018;320:283.
- Holick MF. Vitamin D deficiency. NEJM. 2007;357:266.
- Ridker PM. hs-CRP and cardiovascular risk. NEJM. 2002;347:1557.
- American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care. 2024.

Próximo passo: monte seu painel pessoal

Imprima esta lista, peça os exames e leve a um médico de longevidade.

"Conhecer seus números é o primeiro ato de autoconhecimento."