

# O APERTO QUE SALVA VIDAS

*o que sua mão direita revela sobre  
os seus próximos 10 anos*



O TESTE DE  
3 SEGUNDOS  
QUE VALE  
MAIS QUE  
10 EXAMES

## Caro leitor,

Você já notou que os homens mais respeitados do seu círculo têm **algo em comum no aperto de mão?** Firme, seco, olho no olho, dura o tempo certo. Não é mera etiqueta. É **fisiologia visível**. O aperto entrega, em 0,8 segundo, informações que **nenhum exame de R\$ 800 entrega**: força muscular global, integridade neurológica, status cardiovascular, tônus emocional e — pasme — uma estimativa precisa do seu risco de morrer nos próximos 10 anos.

Em 2015, o estudo **PURE** (Lancet, 140 mil pessoas em 17 países) demonstrou o que **amigos iluministas** já sabiam por intuição há três séculos: a **força de prensão manual** — o handgrip — é o **melhor marcador isolado de mortalidade** após os 50 anos. Supera colesterol, supera pressão, supera IMC, supera glicemia. Cada 5 kg a menos de força = **+16% de risco de morte** por qualquer causa.

Este livro te entrega: o teste caseiro de 3 segundos para se diagnosticar hoje, a tabela de força ideal por idade e sexo, os **3 tipos de aperto** que revelam o coração do outro, e o **protocolo de 8 semanas** para ganhar 7 kg de força — o equivalente a **-22% de mortalidade**. Sem academia cara. Sem suplemento. Só método.

Com firmeza,  
— Dr. Walter PIN



# O melhor exame do mundo cabe na sua mão



Figura 1 — Dinamômetro de mão antigo. Antes do colesterol, antes do eletrocardiograma, antes da ressonância — havia o aperto. Hoje a ciência redescobre o que o século XVIII já sabia.

O que o handgrip mede, indiretamente:

- **Massa muscular global** — quem tem mão fraca, tem corpo fraco. Sarcopenia é a doença mais subdiagnosticada após os 50.
- **Reserva cardíaca** — o coração e o músculo esquelético envelhecem no mesmo ritmo. Mão forte = coração forte.
- **Integridade neurológica** — quem perde força perde sinapse motora. Pré-Alzheimer começa pelas mãos, anos antes da memória.
- **Densidade óssea** — handgrip correlaciona com massa óssea de fêmur e coluna. Mão fraca = osteoporose silenciosa.
- **Reserva metabólica** — músculo é o maior captador de glicose do corpo. Mão fraca antecede diabetes em 7 a 10 anos.

*"A mão é o cérebro externo do homem." — Immanuel Kant.*