



APOSENTADORIA ATIVA

Como NÃO morrer de tédio depois dos 60 · neurociência do propósito, plano de 5 pilares (saúde, propósito, social, financeiro, espiritual), aposentadoria em fases, casos e plano 12 meses · Eixo 10 Trabalho & Carreira 50+.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Síndrome do aposentado · por que metade adoece nos 2 primeiros anos	4
02	5 pilares PIN do aposentado ativo · saúde, propósito, social, financeiro, espiritual	6
03	Aposentadoria EM FASES · phased retirement · meio-período, projeto, conselheira	8
04	Casamento na aposentadoria · 2ª lua de mel ou divórcio cinza?	10
05	Saúde física e cognitiva · o que faz uma mulher 65+ vencer a entropia	12
06	Plano PIN 12 meses · ano 0 da aposentadoria como você quer viver	14



os · neurociência do propósito · síndrome do aposentado · 5 pilares · aposentadoria em fases · casos · plano 1

Como usar este eBook

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

EM 30 SEGUNDOS

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

DOSE

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

EXAME

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

ALARME VERMELHO

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

DR. PIN RECOMENDA

Decisão prática que faria com paciente do consultório.