



# BRAIN FOG EM REUNIÃO

*Como NÃO travar na hora H · neurociência da névoa hormonal, protocolo SOS de 90 segundos, frases-curinga que salvam, exames PIN e plano 30 dias · Eixo 10 Trabalho & Carreira 50+.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Por <u>que</u> o cérebro trava em reunião · KNDy, cortisol e estrogênio em queda</b> ..	4
02	<b><u>Protocolo</u> SOS 90 segundos · o que fazer quando travou na frente do chefe</b> ..	6
03	<b><u>Sono</u>, café, álcool, glicemia · 4 sabotadores invisíveis do cérebro 50+</b> .....	8
04	<b><u>Painel</u> PIN de exames · cérebro travando merece investigação</b> .....	10
05	<b><u>TRH</u>, cognitivo-comportamental, mindfulness · o que TEM evidência</b> .....	12
06	<b><u>Plano</u> PIN 30 dias · do diagnóstico à reunião sem trava</b> .....	14



ulos · neurociência da névoa · protocolo SOS 90s · frases-curinga · exames PIN · plano 30 dias · quando pedi

# 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.