



GERAÇÃO SANDUÍCHE

Cuidar de pai idoso + filho adolescente + chefe + casamento + menopausa · neurociência do burnout do cuidador, divisão real de tarefas, ajuda profissional e plano 90 dias · Eixo 12 Filhos Adultos & Sanduíche.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Por <u>que</u> a mulher 45-55 carrega TUDO · biologia, cultura, omissão masculina	4
02	<u>Burnout</u> do cuidador · cortisol crônico, inflamação, autoimunidade	6
03	<u>Dividir</u> o cuidado · contrato familiar PIN com irmãos · NÃO sozinha	8
04	<u>Ajuda</u> profissional · cuidador, enfermeira, casa de repouso · quando é hora	10
05	<u>Culpa</u> , ressentimento, expectativa social · 5 nós emocionais para desatar	12
06	<u>Plano</u> PIN 90 dias · de carregar sozinha para sistema de cuidado	14



capítulos · neurociência do burnout · divisão real de tarefas · ajuda profissional · finanças · culpa · plano 90 dias

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.