



IRRITABILIDADE SEM FREIO

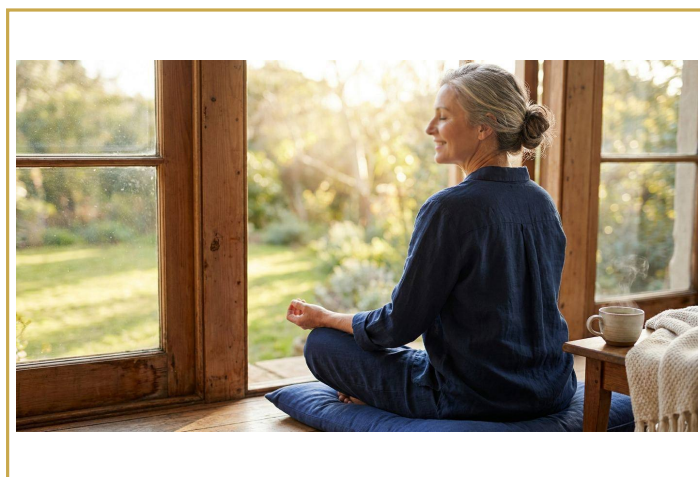
*Quando o pavio fica curto demais — protocolo
PIN 14 dias para devolver o autocontrole emocional.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

| | | |
|----|--|----|
| 01 | <u>Não</u> é mau humor — é neuroquímica em falência | 4 |
| 02 | Os 10 <u>gatilhos</u> que mais explodem o pavio | 6 |
| 03 | <u>Protocolo</u> PIN 14 dias — recuperar o autocontrole | 8 |
| 04 | <u>TRH</u> × ISRS × ansiolítico — quando usar cada um | 10 |
| 05 | <u>Comunicação</u> e ambiente — engenharia anti-explosão | 12 |
| 06 | <u>Quando NÃO</u> é só menopausa — diferenciais psiquiátricos | 14 |



6 capítulos · neuroquímica · gatilhos · protocolo 14d · TRH×ISRS · comunicação · diferenciais.

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.