

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se NAC funciona.*

Acetil-L-Cisteína: o doador de cisteína para o glutatona do fígado e do pulmão.

---

2 CAPÍTULOS · MUCO, FÍGADO, COMPULSÃO

## *Por que este eBook.*

NAC (acetilcisteína) é antídoto oficial para intoxicação por paracetamol em hospital. Fora desse uso agudo, ganhou espaço como mucolítico, hepatoprotetor e modulador de comportamentos compulsivos.

Este guia separa o que tem evidência sólida (respiratório, fígado) do que ainda é promissor (humor, TOC, tricotilomania).

### Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

# 01

---

## O que faz *e quanto tomar.*

*Em poucas páginas: o que NAC realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*