



# NETOS SEM VIRAR BABÁ GRÁTIS

*Vovó presente sem ser refém · neurociência do vínculo avó-neto, contrato familiar com filhos adultos, divisão de cuidado, autocuidado e plano 30 dias · Eixo 12 Filhos Adultos & Sanduíche.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b><u>Vovó</u> é AVÓ, não 2ª mãe · neurociência do vínculo · papel insubstituível</b> ·····	4
02	<b>5 <u>papéis-armadilha</u> · como filho adulto transforma você em babá grátis sem você perceber</b> ·····	6
03	<b><u>Contrato</u> PIN com filho adulto · 10 acordos antes do neto nascer / no 1º ano</b> ·····	8
04	<b><u>Vovó</u> que TRABALHA · finanças, carreira, projeto pessoal · vida própria primeiro</b> ·····	10
05	<b><u>Saúde</u> da vovó · não pode adoecer cuidando · check-list PIN obrigatório</b> ·····	12
06	<b><u>Plano</u> PIN 30 dias · de babá-grátis pra vovó-presente</b> ·····	14



· neurociência avó-neto · contrato com filhos · divisão de cuidado · autocuidado · sinais de exploração · plan

# 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.