



# NINHO VAZIO

*Quando os filhos vão embora · neurociência da perda do cuidar, luto não-falado, mãe-pessoa renascendo, casal pós-filhos e plano 90 dias · Eixo 12 Filhos Adultos & Sanduíche.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Por <u>que</u> dói TANTO</b> · neurociência da perda diária do cuidar .....	4
02	<b>Luto</b> que ninguém valida · 'mas é o que toda mãe quer, não é?' .....	6
03	<b>Mãe</b> → Pessoa · reencontrar quem você era ANTES da maternidade .....	8
04	<b>Filhos</b> adultos · novo contrato · não-mãe-bombeira, não-banco-de-mãe ....	10
05	<b>Casal</b> pós-filhos · 5 territórios da segunda lua de mel .....	12
06	<b>Plano</b> PIN 90 dias · do luto à reconstrução em 3 etapas .....	14



neurociência da perda do cuidar · luto não-falado · mãe-pessoa renascendo · casal pós-filhos · sinais de alarme

# 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.