



# O QUE A ALEGRIA CURA

*Eudaimonia, NK cells, BDNF e o coração  
que ri — a medicina da alegria autêntica.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>A <u>pergunta</u> que a medicina ignora — alegria autêntica reduz mortalidade em 35%</b>	4
02	<b><u>Hedonia</u> x eudaimonia — prazer rápido inflama, alegria sustentada cura</b>	6
03	<b><u>NK</u> cells &amp; resfriado — quem ri menos pega mais vírus</b>	8
04	<b><u>Coração</u> — afeto positivo reduz infarto em 22% (ARIC e Whitehall)</b>	10
05	<b>Os 5 <u>mecanismos</u> biológicos — dopamina, serotonina, endorfina, ocitocina, BDNF</b>	11
06	<b><u>Risada</u> como exercício — 100 risadas valem 10 minutos de remo</b>	14
07	<b><u>POLÊMICAS</u> — positividade tóxica x alegria autêntica · antidepressivo dá alegria?</b>	16
08	<b>Os <u>biomarcadores</u> que medem a sua alegria — painel basal e reavaliação 90 dias</b>	18
09	<b><u>Ritual</u> de 21 dias — savoring, três boas coisas, música, dança, café com amigo</b>	20
10	<b><u>Frases</u> fortes — Aristóteles, Sêneca, Frankl, Csikszentmihalyi, Fredrickson, Lyubomirsky</b>	21
11	<b><u>Mini-FAQ</u> — antidepressivo, álcool, redes sociais, gratidão obrigatória</b>	24
12	<b><u>Conclusão</u> — alegria é prescrição médica, não recompensa moral</b>	26



12 capítulos · 5 mecanismos neuroquímicos · 2 polêmicas · ritual de 21 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.