



O QUE A COMPAIXÃO CURA

*Insula, vago, ocitocina e a medicina da
compaixão mensurável - de Buddha a JAMA.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A <u>virtude</u> que regula o vago - compaixao reduz mortalidade e inflamacao ..	4
02	Os 4 <u>mecanismos</u> - insula, vago, ocitocina e inflamacao	6
03	<u>Coracao</u> - cuidar do outro com compaixao reduz risco CV	8
04	<u>Imune</u> e inflamacao - compaixao reduz citocinas em 8 semanas	10
05	<u>Cerebro</u> - autocompaixao reduz depressao, ansiedade e rumiação	12
06	<u>Polemica</u> 1 - 'compaixao deixa fraco e permissivo'	14
07	<u>Polemica</u> 2 - fadiga compassiva e' real e mata cuidadores	16
08	<u>Polemica</u> 3 - voluntariado nao e' caridade, e' medicina preventiva	18
09	<u>Painel</u> objetivo - como medir compaixao no consultorio	20
10	<u>Protocolo</u> PIN da compaixao - 8 semanas, 15 min/dia	22
11	<u>Perguntas</u> frequentes - duvidas que ninguem responde	24
12	<u>Conclusao</u> - compaixao e' prescricao medica, nao virtude moral	26



capitulos - 4 mecanismos neurobiologicos - 3 polemicas - protocolos testaveis (LKM, MSC, CBCT, voluntariado)

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.