



O QUE A ESPERANÇA CURA

*Agencia, caminhos e o cérebro que enxerga
saída – a medicina da esperança mensurável.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A <u>virtude</u> esquecida pela cardiologia — esperança reduz mortalidade em 11 a 29%	4
02	Os 4 <u>mecanismos</u> biológicos - HPA, vagal, imune, comportamental	6
03	<u>Coracao</u> - pos-IAM com esperanca alta tem -32% reinternacao	8
04	<u>Cancer</u> - Hope Scale alta dobra sobrevida em alguns subtipos	10
05	<u>Cerebro</u> - Hope Therapy reforca CPF dorsolateral e cingulado anterior	12
06	<u>POLEMICAS</u> - 'pense positivo', toxic positivity, fe sem agencia	14
07	<u>Hope</u> Therapy - protocolo de Cheavens (8 sessoes, d=0,90 em depressao)	16
08	<u>WOOP</u> - Wish, Outcome, Obstacle, Plan (protocolo de Oettingen)	18
09	<u>Painel</u> objetivo - biomarcadores que medem o efeito da sua pratica	20
10	<u>Frases</u> fortes - Frankl, Havel, Camus, Tutu, Pin	22
11	<u>Mini-FAQ</u> - esperanca x otimismo x fe x gratidao x antidepressivo	24
12	<u>Conclusao</u> - esperanca e' prescricao medica, nao virtude moral	26



12 capitulos - 4 mecanismos neurobiológicos - 3 polemicas - protocolos testaveis (WOOP, Hope Therapy).

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.