

# O QUE A FÉ CURA

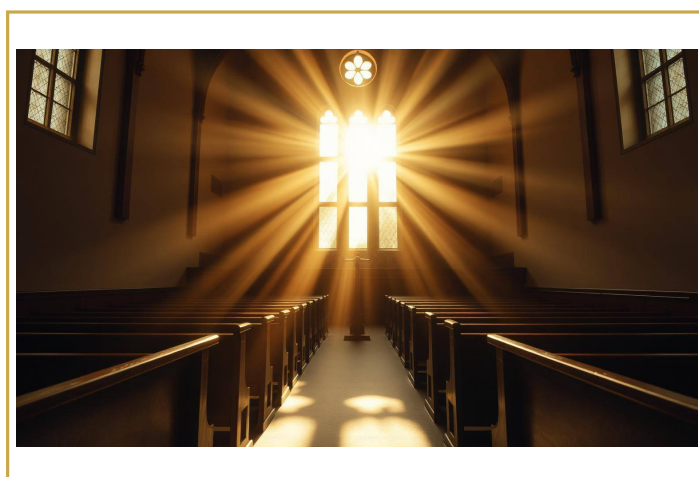
*A ciência por trás do que se acredita  
— cortisol, HRV, telômeros e a sobrevida que dobra.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>A <u>pergunta</u> que a medicina evita — 74.534 enfermeiras, 16 anos, uma conclusão inco</b>	4
02	<b><u>Eixo</u> HPA — cortisol crônico mata, prece desliga o gatilho</b>	6
03	<b><u>HRV</u> — o eletrocardiograma da alma</b>	8
04	<b><u>Telômeros</u> — mais fé, telômeros mais longos, menos Alzheimer</b>	10
05	<b><u>Cardiologia</u> — pós-infarto, fé dobra a sobrevida em 6 meses</b>	12
06	<b>Os 4 <u>mecanismos</u> biológicos — não é místico, é molecular, neural, social e existenci</b>	14
07	<b><u>Placebo</u> x fé — placebo é fé fisiológica, fé é placebo deliberado</b>	16
08	<b><u>POLÊMICAS</u> — prece intercessória funciona? Ateu fica de fora?</b>	18
09	<b>Os <u>biomarcadores</u> que medem a sua fé — painel basal e reavaliação 90 dias</b>	20
10	<b><u>Ritual</u> de 21 dias — protocolo PIN aplicado, sem dogma e com método</b>	22
11	<b><u>Frases</u> fortes — Osler, Benson, Lipton, Newberg, Koenig, Frankl</b>	24
12	<b><u>Manifesto</u> da Fé Mensurável — 10 regras PIN para somar ciência e espírito</b>	26



12 capítulos · 30 anos de RCTs · 4 mecanismos biológicos · 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.