



O QUE A GRATIDÃO CURA

*Vagal, HPA, ocitocina e o coração que
agradece — a medicina da gratidão mensurável.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A <u>pergunta</u> que a medicina engole — gratidão reduz mortalidade CV em 22%	4
02	Os 4 <u>mecanismos</u> biológicos — vagal, HPA, dopamina, vínculo social	6
03	<u>Coração</u> — pacientes com IC estágio B melhoram função ventricular	8
04	<u>Sono</u> — 21 dias de diário melhora latência e qualidade	10
05	<u>Cérebro</u> — fMRI mostra ativação durável do CPF medial após 3 meses	12
06	<u>POLÊMICAS</u> — gratidão por sofrimento, espiritualidade obrigatória, gratidão shami	14
07	<u>Carta</u> de gratidão — protocolo de Seligman aumenta felicidade em 30 dias	16
08	<u>Diário</u> de 3 boas coisas — Seligman 2005 reduz depressão em 6 meses	18
09	<u>Painel</u> objetivo — biomarcadores que medem o efeito da sua prática	20
10	<u>Frases</u> fortes — Cícero, Sêneca, Chesterton, Frankl, Brown, Pin	22
11	<u>Mini-FAQ</u> — gratidão & antidepressivo, fé, redes sociais, perdão	24
12	<u>Conclusão</u> — gratidão é prescrição médica, não obrigação moral	26



12 capítulos · 4 mecanismos neurobiológicos · 3 polêmicas · protocolos testáveis.

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.