



O QUE O AMOR CURA

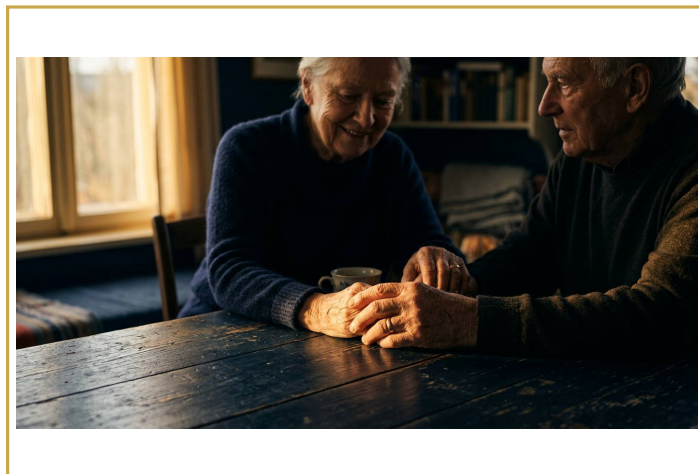
*Ocitocina, vagotonia e a cardiologia do
vínculo - de Bowlby a JAMA.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	O <u>remedio</u> cardiovascular que ninguem prescreve - amor reduz mortalidade	4
02	<u>Ocitocina</u>, vagotonia e os 4 mecanismos da bioquimica do vinculo	6
03	<u>Coracao</u> - vinculo seguro reduz IAM, AVC e morte CV	8
04	<u>Imune</u> e inflamacao - amor regula citocinas e cicatrizacao	10
05	<u>Cerebro</u> - amor reduz depressao, ansiedade e demencia	12
06	<u>Polemica</u> 1 - 'amor proprio antes de amar o outro' e' meio mito	14
07	<u>Polemica</u> 2 - solidao mata mais que obesidade e tabaco	16
08	<u>Polemica</u> 3 - dor de termino e' fisica, nao 'drama'	18
09	<u>Painel</u> objetivo - como medir 'amor' no consultorio	20
10	<u>Protocolo</u> PIN do amor - 12 semanas, 20 min/dia	22
11	<u>Perguntas</u> frequentes - duvidas que ninguem responde	24
12	<u>Conclusao</u> - amor e' prescricao cardiologica, nao virtude romantica	26



ulos - 4 mecanismos neurobiologicos - 3 polemicas - protocolos testaveis (Gottman, EFT, abraço 20s, volunt

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.