



SOGRA NA MENOPAUSA

Guerra silenciosa dentro de casa · neurociência do conflito intergeracional, mapa de gatilhos, comunicação não-violenta aplicada, marido-ponte e plano 60 dias · Eixo 12 Filhos Adultos & Sanduíche.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Por que o conflito EXPLODE agora · 2 mulheres na menopausa + 1 casal em meia-idade	4
02	Mapa PIN dos gatilhos · 12 cenários × resposta neutra × resposta inflamável	6
03	Marido-ponte · o filho-meio é PEÇA-CHAVE · sem ele = não funciona	8
04	Comunicação Não-Violenta aplicada · 4 passos em qualquer crise	10
05	Sogra tóxica · 10 sinais que pedem afastamento e proteção legal	12
06	Plano PIN 60 dias · da guerra à paz armada (que basta)	14



urociência do conflito intergeracional · mapa de gatilhos · CNV aplicada · marido-ponte · sinais de toxicidade

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.