



TRISTEZA DA MEIA-IDADE

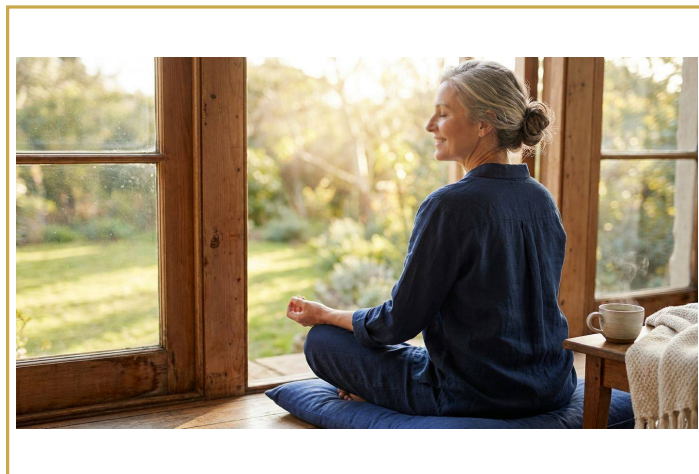
*Depressão da menopausa — protocolo PIN 21 dias
para sair do buraco, recuperar prazer e energia.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Não</u> é frescura — é janela de risco neurobiológica	4
02	<u>Quem</u> está na zona de maior risco	6
03	<u>Protocolo</u> PIN 21 dias — recuperar prazer e energia	8
04	<u>TRH</u> × antidepressivo — qual primeiro, qual junto	10
05	<u>Psicoterapia</u> + comunidade — o que a pílula não resolve	12
06	<u>Quando</u> a tristeza é outra doença — diferenciais críticos	14



6 capítulos · risco neurobiológico · mapa de risco · protocolo 21d · TRH×ISRS · psicoterapia · diferenciais.

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.