

# SAÚDE NO CAOS

A Vida Sã no Caótico Mundo Atual

# SAÚDE NO CAOS

A Vida Sã no Caótico Mundo Atual

Dr. Marcio Nunes

Título original  
SAÚDE NO CAOS

Primeira publicação em Porto Belo, Santa Catarina, Brasil  
2026  
1ª Edição

Todos os direitos da obra  
SAÚDE NO CAOS  
reservados ao Autor  
www.saudenocaos.com.br

*Copyright* do texto ® Marcio Nunes, 2026  
Arte da capa – Marcio Nunes e Izabela de Azevedo

N972s Nunes, Marcio – 1986

Saúde no Caos / Marcio Nunes – 1ª ed. – Porto Belo,  
SC: Ed. Verso e Prosa em Movimento, 2026.

488 p.: il.; 21 cm.

ISBN: 978-65-01-96647-2

1. Saúde Mental. 2. Desenvolvimento Pessoal.

I. Saúde no Caos II. Nunes, Marcio.

CDD – 613.07

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Promoção da saúde: Estudo e ensino 613.07

Este livro é dedicado a todos que entendem ou buscam entender que problema e solução estão dentro de nós.

## O Azul das Montanhas

Uma vez que não se concebe  
A Verdade de forma direta,  
Há que fazer uso da alegoria correta,  
Onde palavras vão além do que se mede.

Quando se fala da dinâmica humana,  
Mais importante torna-se o símbolo,  
Por mais que cada um já tenha em seu íntimo  
A diretriz de conduta que lhe impulsiona.

E no que tange o meu entendimento,  
Vejo no azul das montanhas um bom exemplo  
Onde se tem numa manifestação terrestre  
Os traços que permeiam o plano celeste.

Nós somos uma entidade dual,  
Baseada no corpo e no espírito.  
Enquanto a parte sutil é potencial,  
Seu devir só é cumprido no físico.

E assim como nós contemos tal dualidade,  
É possível vê-la nas montanhas mais distantes,  
Onde sua quantidade de céu é mais notável,  
Pois seu corpo rochoso pertence ao mutável  
Ao passo que seu gris é um véu radiante  
Oriundo da ubíqua imponderabilidade.

Marcio Nunes – Dez/2016

# Sumário

<b>SIGLAS E ABREVIACÕES.....</b>	<b>XI</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>COMO LER ESTE LIVRO?.....</b>	<b>5</b>
<b>PARTE 1: O CAÓTICO MUNDO ATUAL.....</b>	<b>7</b>
<b>1 A MENTE COMO LENTE.....</b>	<b>8</b>
1.1    O POTENCIAL HUMANO INEXPLORADO.....	10
1.2    A REALIDADE É PARTICULAR.....	13
1.3    O FILTRO DO IMAGINÁRIO.....	18
1.4    A EXPERIÊNCIA QUE MOLDA O FILTRO.....	20
1.5    DA HERANÇA À AUTORIA.....	23
<b>2 A REAL BUSCA PELO QUE SE QUER.....</b>	<b>26</b>
2.1    O SISTEMA DA RECOMPENSA DO CÉREBRO.....	28
2.2    Os 3 NÍVEIS DA DOPAMINA: A ANTECIPAÇÃO.....	33
2.3    Os 3 NÍVEIS DA DOPAMINA: A ACOMODAÇÃO.....	36
2.4    Os 3 NÍVEIS DA DOPAMINA: A INCERTEZA.....	38
<b>3 A CONTEMPLAÇÃO PELO QUE SE QUER.....</b>	<b>43</b>
3.1    O SEGREDO DO ESTADO DE FLUXO.....	45
3.2    O DESCOMPASSO DO FLUXO.....	47
3.3    SEROTONINA: SATISFAÇÃO E RESILIÊNCIA.....	49
3.4    O PROBLEMA COM ANTIDEPRESSIVOS.....	51
<b>4 A BASE DO BEM-ESTAR.....</b>	<b>55</b>
4.1    A INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA.....	57
4.2    Os CAMINHOS INTERNOS.....	60
4.3    Os CAMINHOS EXTERNOS.....	61
4.4    HÁBITOS E ALIMENTOS SAUDÁVEIS E PREJUDICIAIS.....	62
<b>5 COMO O MUNDO ATUAL NOS AFETA.....</b>	<b>67</b>
5.1    O PROJETO “SER HUMANO”.....	69
5.2    O AMBIENTE ANCESTRAL.....	70
5.3    A TENDÊNCIA AO NEUROTICISMO.....	73

5.4	A ESCLERA DOS OLHOS.....	75
5.5	QUANDO SE É CUIDADO(A).....	77
5.6	HÁBITOS FAVORÁVEIS E PREJUDICIAIS .....	80
<b>6 APROFUNDANDO O PROJETO “SER HUMANO” ...81</b>		
6.1	CONEXÃO E VÍNCULO .....	83
6.2	O ESTUDO DE HARVARD .....	85
6.3	GRANDES E PEQUENOS MOMENTOS .....	87
<b>7 DOPAMINA, A MOEDA DA ATUALIDADE ..... 91</b>		
7.1	A VIA DOPAMINÉRGICA MAIS FORTE (E A MAIS IMPORTANTE) ...	93
7.2	O ESSENCIAL E O SUPERFICIAL.....	97
7.3	SENHOR DO DESEJO E ESCRAVO DA VONTADE.....	98
7.4	A RELEVÂNCIA DO AMBIENTE .....	101
7.5	A RELEVÂNCIA DA POSTURA .....	103
<b>8 CORTISOL, DO ALERTA AO ESTRESSE..... 105</b>		
8.1	O CORPO EM ESTADO DE ALERTA .....	107
8.2	O CÉREBRO VERDE E O CÉREBRO VERMELHO.....	109
8.3	O LADO BOM DE UM GATILHO .....	112
<b>9 TESTOSTERONA E A MASCULINIDADE SÁDIA..... 115</b>		
9.1	A TESTOSTERONA NO MUNDO CONTEMPORÂNEO.....	117
9.2	O PAPEL NATURAL .....	120
9.3	A SÍNTESE DA MASCULINIDADE SÁDIA .....	121
9.4	HÁBITOS E ALIMENTOS SAUDÁVEIS E PREJUDICIAIS .....	123
<b>10 SOBRE O FREQUENTE E O SEMPRE ..... 127</b>		
10.1	CONHECIMENTO E COMPORTAMENTO.....	129
10.2	TRANSBORDAR.....	130
10.3	POR QUE O HÁBITO? .....	130
10.4	CODIFICAR E DECODIFICAR .....	131
<b>PARTE 2: OS SEGREDOS DA MENTE HUMANA ..... 135</b>		
<b>11 A RAZÃO E A EMOÇÃO NO CÉREBRO ..... 136</b>		
11.1	SOBRE A RAZÃO E A EMOÇÃO .....	138
11.2	NOÇÕES DE NEUROANATOMIA.....	140
11.3	REDES NEURAIS .....	144
11.4	O PASSEIO DAS EMOÇÕES NO CÉREBRO.....	146

<b>12 PENSAR E SENTIR COM CLAREZA .....</b>	<b>149</b>
12.1	PENSAR COM CLAREZA – LADO NEGATIVO ..... 151
12.2	SENTIR COM CLAREZA – LADO NEGATIVO ..... 152
12.3	PENSAR COM CLAREZA – LADO POSITIVO..... 154
12.4	SENTIR COM CLAREZA – LADO POSITIVO ..... 155
<b>13 O CAMINHO DA EXCELÊNCIA.....</b>	<b>158</b>
13.1	O CICLO VIRTUOSO..... 160
13.2	PERFORMANDO COM EXCELÊNCIA ..... 162
<b>14 O SIGNIFICADO DO RESSIGNIFICAR.....</b>	<b>165</b>
14.1	O DIVINO DOM HUMANO ..... 167
14.2	NEUROBIOLOGIA DA RESSIGNIFICAÇÃO ..... 171
14.3	O APRENDIZADO NO CÉREBRO..... 174
14.4	AMOR, CONFIANÇA E PRAZER..... 176
14.5	CRENÇAS LIMITANTES..... 180
14.6	O FUNDAMENTO DO RESSIGNIFICAR ..... 183
14.7	O CICLO DO TRAUMA..... 187
<b>15 AS ETAPAS DO RESSIGNIFICAR.....</b>	<b>191</b>
15.1	ESSÊNCIA E APARÊNCIA..... 193
15.2	O AMOR E O MEDO..... 195
15.3	UMA MESMA FALTA, DUAS REPERCUSSÕES ..... 198
15.4	A MÁGICA DA EXPOSIÇÃO..... 201
15.5	A TRANSFORMAÇÃO MAIS PROFUNDA ..... 203
15.6	RESUMO DAS ETAPAS..... 206
<b>16 A RESSIGNIFICAÇÃO NA PRÁTICA.....</b>	<b>208</b>
16.1	SOBRE A DOR ..... 210
16.2	SOBRE A QUEDA..... 212
16.3	SOBRE A REDENÇÃO..... 214
<b>17 O AMOR NÃO É SUFICIENTE.....</b>	<b>218</b>
17.1	COMO IDENTIFICAR UMA RELAÇÃO TÓXICA?..... 220
17.2	SINAIS SECUNDÁRIOS: SILÊNCIOS, MEDOS E MÁ VONTADE ..... 221
17.3	SEQUESTRO DA SUBJETIVIDADE ..... 224
17.4	PAPÉIS TÓXICOS ..... 226
17.5	CONFISSÃO E COMPROMISSO ..... 230
<b>18 HONRAR PAI E MÃE .....</b>	<b>233</b>

18.1	O QUARTO MANDAMENTO.....	235
18.2	O QUE É EDUCAR?.....	236
18.3	EDUCANDO N(UM)A PRÁTICA.....	238
18.4	ESTÁGIOS DE UM PAI .....	240
18.5	APROFUNDANDO OS ESTÁGIOS .....	242
<b>19</b>	<b>VIVENDO A SOLITUDE .....</b>	<b>246</b>
19.1	GNOTHI SEAUTON .....	248
19.2	PURO E SIMPLES.....	250
19.3	O RISO .....	254
19.4	EU SOU O SER E O SER ME É .....	257
<b>20</b>	<b>SOBRE: 1 + 1 &gt; 2 .....</b>	<b>260</b>
20.1	JORROS DE PARTILHA E RISADAS.....	262
20.2	A BELEZA DE UMA EQUAÇÃO .....	263
20.3	A INTERAÇÃO .....	265
20.4	OS SINAIS DA INTERAÇÃO.....	266
<b>PARTE 3: UM GUIA PRÁTICO.....</b>		<b>270</b>
<b>21</b>	<b>O TRIPÉ DO CORPO – ALIMENTAÇÃO .....</b>	<b>271</b>
21.1	MENTE SÃ EM CORPO SÃO .....	273
21.2	A MATÉRIA-PRIMA DO CORPO .....	274
21.3	SISTEMA NERVOSO ENTÉRICO.....	278
21.4	ARMADILHAS NUTRICIONAIS.....	280
<b>22</b>	<b>O TRIPÉ DO CORPO – TREINO .....</b>	<b>283</b>
22.1	O APRIMORAMENTO DO CORPO .....	285
22.2	DISPOSIÇÃO, PREVENÇÃO E LONGEVIDADE .....	287
22.3	AS GLÂNDULAS MAIS IMPROVÁVEIS .....	293
<b>23</b>	<b>O TRIPÉ DO CORPO – DESCANSO .....</b>	<b>298</b>
23.1	A MANUTENÇÃO DO CORPO .....	300
23.2	ARQUITETURA DO SONO .....	303
23.3	CURIOSIDADES DO SONO .....	308
23.4	O SONO ARTIFICIAL .....	314
23.5	HIGIENE DO SONO .....	316
<b>24</b>	<b>FERRAMENTAS DE ALINHAR A BÚSSOLA.....</b>	<b>321</b>
24.1	O PODER DA LINGUAGEM SIMBÓLICA .....	323

24.2	O GRÃO DE MOSTARDA .....	325
24.3	O TESOURO DO CORAÇÃO.....	327
24.4	AS SANDALHAS DE HERMES.....	329
24.5	O HELMO DE HADES .....	331
24.6	O ESCUDO DE ATENA .....	333
24.7	O FIO DE ARIADNE.....	334
24.8	O MACHADO DE TESEU .....	336
24.9	A ESPADA EXCALIBUR.....	338
24.10	A PIRÂMIDE CIVILIZATÓRIA.....	340
<b>25</b>	<b>O ELEMENTO PRINCIPAL .....</b>	<b>347</b>
25.1	SOBRE ENTREGAR.....	349
25.2	SOBRE A GRAÇA .....	352
25.3	SOBRE A AÇÃO DIVINA .....	354
<b>26</b>	<b>O HÁBITO MAIS PODEROSO.....</b>	<b>358</b>
26.1	GRATIDÃO RITUALIZADA .....	360
26.2	A CIÊNCIA E A GRATIDÃO.....	362
26.3	INCORPORANDO A GRATIDÃO .....	365
<b>27</b>	<b>O ALIMENTO DA ALMA.....</b>	<b>369</b>
27.1	O AMBIENTE ENGRANDECEDOR .....	371
27.2	A CIÊNCIA E A MÚSICA.....	373
27.3	INCORPORANDO A MÚSICA .....	375
<b>28</b>	<b>O CALMANTE DO ESPÍRITO .....</b>	<b>379</b>
28.1	CONTEMPLAÇÃO CONSCIENTE .....	381
28.2	O DIVINO ÓCIO.....	384
28.3	A CIÊNCIA E A CONTEMPLAÇÃO .....	386
28.4	INCORPORANDO A CONTEMPLAÇÃO.....	391
<b>29</b>	<b>BÔNUS: RENOVANDO A PSIQUE.....</b>	<b>396</b>
29.1	TROCANDO A ROUPA DA ALMA .....	398
29.2	A ILUSÃO DA PERMANÊNCIA.....	400
<b>30</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>402</b>
30.1	A SÍNTESE DA SAÚDE NO CAOS .....	404
30.2	QUESTÃO HUMANA E QUESTÃO PESSOAL .....	407
30.3	EFEMERIDADE E PROPÓSITO .....	412
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>415</b>

**GLOSSÁRIO 459**

NEUROCIÊNCIA.....	459
SAÚDE EM GERAL .....	472
<b>SOBRE O AUTOR .....</b>	<b>487</b>

## Siglas e Abreviações

- **5-HT**: Serotonina;
- **ACh**: Acetilcolina;
- *cf.*: conferir;
- **cols.**: Colaboradores;
- **CPF**: Córtex Pré-Frontal;
- **CPF DL**: Córtex Pré-Frontal Dorsolateral;
- **CPF VM**: Córtex Pré-Frontal Ventromedial;
- **DA**: Dopamina;
- **Eixo HPA**: Eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal;
- **Eixo HPG**: Eixo Hipotálamo-Pituitária-Gonadal;
- **Eixo HPT**: Eixo Hipotálamo-Pituitária-Tireoide;
- **GABA**: Ácido Gama-Aminobutírico;
- **NA**: Noradrenalina;
- *p.ex.*: por exemplo;
- **SNAP**: Sistema Nervoso Autônomo Parassimpático;
- **SNAS**: Sistema Nervoso Autônomo Simpático;
- **SNC**: Sistema Nervoso Central;
- **SNE**: Sistema Nervoso Entérico;
- **SNP**: Sistema Nervoso Periférico;

## Introdução

O corpo humano é um laboratório bioquímico altamente complexo e capaz de gerir seus próprios processos de forma a manter o pleno funcionamento, tanto físico quanto mental. Se o ambiente fica mais frio ou mais quente, ele faz uso de suas vias de termorregulação para manter a temperatura interna constante. Se há um jejum forçado por muitas horas ou mesmo dias, ele diminui o próprio metabolismo, de forma a economizar as próprias reservas. Esses mecanismos autorregulatórios e centenas de outros são o resultado de uma fina interação entre o corpo e o ambiente em que ele esteve inserido ao longo de todo o seu processo evolutivo. Trata-se do diálogo em que a Vida se adequou à Natureza.

Quando esse diálogo é respeitado, a vida do corpo prospera. Ela encontra sua plenitude. As coisas boas são boas na medida em que são boas e o mesmo se passa com as coisas ruins. Nada além, nada aquém. Ou como o saudoso Nelson Rodrigues diria com um misto de simplicidade e verdade: “a vida como ela é”.

Por outro lado, quando esse diálogo é desrespeitado, há um descompasso que se manifesta no corpo. É inevitável. O descompasso aqui se manifesta na forma de ansiedade, depressão, pânico e todo tipo de transtorno que o indivíduo da sociedade mais tecnológica que já existiu passa com cada vez mais frequência e intensidade. Esse é o preço a ser pago por funcionar fora do natural, do modo com o qual o corpo foi projetado para funcionar.

Não me entenda mal. Eu não quero, com isso, condenar o mundo atual. É um verdadeiro privilégio viver na nossa época. Nunca o ser humano “comum” viveu tão bem! É muito bom poder ligar o ar-condicionado no verão; o aquecedor no inverno; e gelar um bom drink na geladeira. Contudo, essas

facilidades vieram acompanhadas de alguns desafios silenciosos. Se o mundo atual fosse favorável à saúde mental, o setor farmacêutico não seria o 4º que mais movimentava dinheiro no mundo. E o 2º maior em crescimento, perdendo apenas para a Tecnologia da Informação das *big-techs*. Além disso, a Organização Mundial da Saúde prevê que até 2030 a depressão será o pior caso de saúde pública do mundo, superando todas as cardiopatias e doenças como o câncer. Isso não é à toa, mas o sintoma de algo muito maior.

A ciência moderna, com seu microscópio e suas equações complexas, desvendou um conjunto enorme de segredos sobre os mecanismos do corpo humano. Ela aumentou incrivelmente a nossa ilha de conhecimento, nos fornecendo *insights* revolucionários. Contudo, e aqui reside o paradoxo mais belo da busca humana, quanto mais a ilha do saber se expande, maior se revela o oceano da nossa ignorância<sup>1</sup>. Esse processo é eterno e se debruça sobre a velha – mas sempre atual – conclusão socrática onde “quanto mais sei, mais sei que nada sei”. O mistério do que somos como corpo e como mente é um horizonte que nunca se esgota e sempre se afasta, por mais longe que avancemos em nosso conhecimento. Quanto mais conhecemos, mais nos conscientizamos da imensidão do que ainda temos a conhecer.

É precisamente por esse vasto e inexplorado território que qualquer remédio ou solução artificial para a vida boa se revela invariavelmente como um “cobertor curto”. Você pode até cobrir uma área mais grave, mas vai descobrir algo que potencialmente se tornará grave mais adiante. Isso sem falar em efeitos colaterais. Por mais que essas soluções milagrosas deem conta da ilha – o problema isolado – elas ignoram a real complexidade

---

<sup>1</sup> Alegoria introduzida pelo físico e cientista brasileiro Marcelo Gleiser em sua obra “A Ilha do Conhecimento”, publicado pela Record (6ª edição – 2014).

do corpo e da mente humanas, o oceano que somos. Elas jamais substituirão os estímulos naturais para os quais fomos meticulosamente projetados para receber e vivenciar por meio da nossa herança biológica enquanto espécie. Muito menos para aqueles estímulos que transcendem a espécie e dizem respeito ao indivíduo em específico, aquilo para o qual apenas você foi projetado para experimentar. Viver contra a maré da nossa própria biologia e psique é remar em círculos, uma empreitada dispendiosa que não leva a lugar nenhum.

Alguns dos avanços e confortos que tanto celebramos nos afastaram do modo para o qual fomos projetados a viver. E isso não é uma questão de gosto pessoal, mas de como funcionamos. Se você vive do jeito errado, você funciona mal, o que se reflete em fadiga física e mental e todos os seus indesejados desdobramentos que apenas se agravam com o tempo. Se você vive do jeito certo, você funciona bem, o que, além de disposição física e mental, significa alta capacidade de criatividade, memória, resiliência, entre outros. Ademais, tais atributos não tornam a vida necessariamente mais fácil, mas seguramente mais agradável, pois se busca, seja no geral (a questão humana), seja no específico (a questão pessoal), o que é próprio para si.

O problema é que não viemos com um manual de instruções, seja como espécie ou como indivíduos. Não temos uma base para discernir o que é essencial dentro do natural e o que é maléfico dentro do artificial. Apenas isso permitiria explorarmos ao máximo as benesses dos tempos atuais.

Como se isso não fosse o bastante, além de você pertencer a uma espécie com características próprias, você é também uma pessoa original, diferente de qualquer outra. O encontro singular entre o que você tem como bagagem genética/hereditária e o que ocorreu ao longo da sua vida como experiência formou, em você, uma pessoa única. Por isso, é de suma importância tomar

consciência dos próprios princípios de funcionamento: sejam aqueles gerais, comuns à espécie humana, sejam aqueles específicos, direcionados apenas a você, uma singularidade da natureza.

Essa jornada de autoconhecimento – e por que não autopertencimento – não é uma dádiva concedida pelos céus a poucos escolhidos, mas um convite a qualquer um que deseja viver na plenitude do próprio potencial. De viver à altura, e nunca aquém, de quem se é. É o mapa para manter a saúde aqui dentro em meio ao caos lá fora.

Bem-vindo(a) ao "Saúde no Caos", um guia para cultivar a paz interior com ciência e sabedoria, o seu projeto personalizado para uma vida sã que te guia tão profundo quanto necessário no oceano do seu ser!

## Como Ler Este Livro?

O livro possui uma lógica entre a maior parte dos capítulos, sendo poucos de caráter independente. Por isso, é aconselhável que ele seja lido na ordem certa. Cada capítulo é composto pelos mesmos elementos. São eles:

- O Título;
- A epígrafe, uma frase sobre o assunto principal do capítulo;
- A lista com as ideias principais;
- O parágrafo de resumo do capítulo;
- As seções de texto corrido do capítulo.

A seção de cada capítulo é composta pelos seguintes elementos:

- A pergunta relacionada à seção;
- Conceito(s) chave(s) destacados em caixa de texto;
- O texto propriamente dito, com tabelas e figuras.

Parte do conteúdo do livro é baseado em evidências científicas. O rigor descritivo dos experimentos foi eventualmente abstraído em favor de uma narrativa fluida que favoreça o entendimento das descobertas relevantes. Os estudos mencionados serão indicados por uma numeração entre parênteses como esta (5), que pode ser verificada na seção de Referências Bibliográficas, caso o leitor queira se aprofundar.

Um dos temas centrais deste livro é o drama humano. Não há como lidar com a complexidade das emoções e dos sentimentos humanos sem a devida precisão no significado das palavras. Assim sendo, é recomendado – para os mais curiosos – uma passeada prévia pelo glossário, sobretudo na seção de “Saúde em Geral”.

Este livro foi elaborado com a genuína intenção de incentivar o desenvolvimento pessoal. Por isso, sublinhe, use *post-it's* e faça anotações na borda das páginas. Que cada nota seja com sinceridade e seriedade. Este exemplar é tão seu quanto o seu caminho interno. Por isso, torne-o *especificamente* seu. As observações, impressões ou ideias que surgirem na leitura destas páginas devem ser registradas a fim de servirem como um farol confiável para que o seu caminho – que é individual, pessoal, único – seja iluminado.

## **Parte 1: O Caótico Mundo Atual**

# 1 A Mente Como Lente

“Ser é ser percebido.”

G. Berkeley

## **Principais Ideias do capítulo:**

- O cérebro guarda todo um potencial humano inexplorado;
- A realidade percebida é uma construção interna e particular;
- O imaginário é a lente que delimita o que é possível na percepção;
- A experiência tece a primeira rede de possibilidades;
- A autoconsciência torna a lente uma responsabilidade pessoal.

## RESUMO

*Nesta profunda incursão sobre a mente humana, desvendamos, com variados exemplos de pessoas extraordinárias, que existe todo um potencial humano inexplorado. Ademais, a realidade, longe de ser uma imposição externa, é também uma construção do nosso próprio cérebro, atuando como um editor incansável que molda e filtra cada percepção, tornando-a singular para cada indivíduo. Essa lente pessoal é, por sua vez, esculpida pelo imaginário, um filtro poderoso e muitas vezes invisível que não só dita o que podemos conceber e desejar, mas que pode ser tanto uma fronteira intransponível quanto uma ponte para o incognoscível. Ao longo da jornada, a tapeçaria desse imaginário é tecida pelas vivências que nos forjaram, a parte boa e a parte ruim. Contudo, essa "herança" não é um destino. Na verdade, ela nos concede o divino poder da manutenção ou da alteração das rotas da nossa realidade interna, sempre fazendo uso do próprio potencial latente. Quanto a isso, não importa o quão profundo é o caminho. Esse é o cerne de experimentar um mundo caótico com mestria e propósito.*

## 1.1 O Potencial Humano Inexplorado

*Qual é o limite do potencial humano?*

O **cérebro humano possui um potencial para o que é extraordinário**. Ele possibilita o ser humano a conquistar o que está muito além do ordinário, do corriqueiro, do normal.

Isto se baseia no que podemos chamar de **potencial humano inexplorado**. A gente sabe disso porque, certas pessoas conquistam essa potência, alcançando o limite da própria capacidade, e fazem coisas incrivelmente raras a ponto de poderem ser consideradas “super-humanos”. Alguns desses casos são ilustrados na **Figura 1.1** e discutidos mais abaixo.



**Figura 1.1:** Exemplos do potencial humano inexplorado por grande parte da população. A) Memória prodigiosa. B) Controle extremo da dor. C) Resistência física sobre-humana. D) Percepção sensorial compensatória.

Esse é o caso da memória prodigiosa (**Figura 1.1A**), onde indivíduos, conhecidos como mnemonistas, demonstram a capacidade de reter e recuperar quantidades assombrosas de informação, muito além do que a memória comum pode alcançar. Não se trata de uma benção genética ou espiritual, mas do domínio de técnicas como o palácio da memória<sup>2</sup> ou a codificação de dados em padrões visuais e narrativos que o cérebro processa de forma mais eficiente(1).

O que é mais fácil suportar, a dor física ou psicológica? Outro extremo notável do potencial humano é o caso do monge budista Thich Quang Duc (**Figura 1.1B**), que, num ato de protesto em 1963, ele se autoimolou pelo fogo, permanecendo imóvel e sereno enquanto era consumido pelas chamas, sem emitir um único ruído ou demonstrar qualquer expressão de dor. Este evento, que chocou o mundo, não foi um milagre místico, mas uma demonstração de um domínio mental extremo sobre o controle das respostas fisiológicas do corpo.

Fortalecer a mente a ponto de suportar de modo sereno uma dor física extrema não é um convite, em hipótese alguma, a autoimolação. Isso se opõe ao instinto de sobrevivência, a inclinação mais forte de um ser vivo. Contudo, o relevante aqui é que se você é capaz de suportar uma dor física tamanha, é provável que você não se abale por qualquer dor psicológica. Se uma pessoa é forte o suficiente para suportar o limite da dor física, que dor psicológica poderia afetá-

**A plenitude humana se dá na conversão do próprio potencial em capacidade.**

---

<sup>2</sup> Palácio da Memória: também conhecido como Método de Loci, é uma técnica que consiste em associar informações a serem lembradas a locais específicos de um ambiente mental familiar e detalhado (como uma casa ou um percurso conhecido).

la?

Similarmente, a resistência física sobre-humana é um campo onde a mentalidade desempenha um papel tão ou mais crucial que a fisiologia (**Figura 1.1C**). Atletas de ultramaratona, triatlo de longa distância ou escaladores de montanhas extremas, que submetem seus corpos a horas e até dias de esforço ininterrupto sob condições adversas, frequentemente alcançam picos de performance que a ciência cartesiana mal consegue explicar. Aqui, é importante ser dito que **só manifesta a resiliência física necessária, quem antes desenvolveu a resiliência mental à altura.**

Ainda mais surpreendente é a percepção sensorial compensatória (**Figura 1.1D**), onde a mente se adapta e recria a forma como percebemos o mundo, como no caso da ecolocalização humana(2). Indivíduos cegos, através de um treinamento impressionante, aprendem a emitir cliques com a boca ou a usar o batuque de uma bengala para "ver" o ambiente ao seu redor, interpretando os ecos para identificar obstáculos, determinar tamanhos, formas e até texturas, de maneira análoga a morcegos e golfinhos. O cérebro, privado da visão, ressignifica os estímulos auditivos, ativando áreas do córtex visual para construir um mapa espacial detalhado(3).

**O potencial desses feitos não é do indivíduo, mas da espécie humana. É uma semente presente em cada um de nós.** Mas por que, então, tais feitos se apresentam como extraordinários e não como manifestações ordinárias da experiência humana?

Como qualquer semente, ela só desabrocha no terreno fértil. Esse movimento da potência ao ato, do poder ser ao vir a ser, depende da construção do ambiente favorável, o solo fértil do cérebro humano.

Esses casos e muitos outros demonstram a extraordinária capacidade do sistema nervoso se reorganizar, aproveitar os

próprios princípios de funcionamento para alcançar um objetivo, não importando o quão difícil o objetivo é. Se for possível é também fazível!

## 1.2 A Realidade é Particular

*O que é o real?*

Imagine por um instante que a realidade, essa massa sólida de fatos e verdades absolutas a qual vivemos, é, na verdade, um rio. Um rio que flui impetuoso, indomável, carregando consigo inúmeros mistérios e certezas transitórias. Agora, imagine que nós, os "Sísifos modernos" dessa jornada, condenados a tarefas repetitivas e sem sentido, não somos observadores imparciais à sua margem, mas nadadores imersos até o pescoço, vivendo a transitoriedade por dentro e sendo modificados por ela.

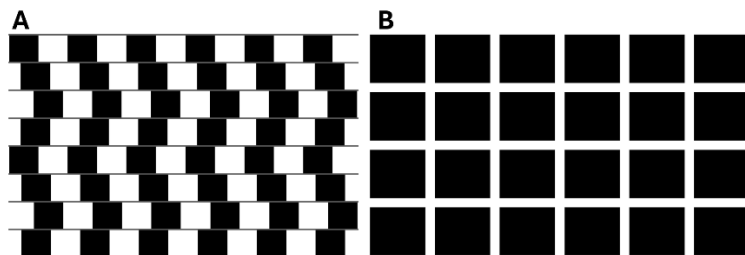
É tentador pensar que o que se vê é o que é. Um carro é um carro, uma árvore é uma árvore, um sorriso é um sorriso. Simples, objetivo, universal. Mas... e se a verdade fosse mais complexa, mais íntima, mais... sua? E se, ao invés de um espelho fiel, a sua mente fosse uma lente multifacetada, curvando, colorindo e, por vezes, distorcendo cada raio de luz que tenta alcançar a sua consciência?

Se essa ideia soa como ficção científica, prepare-se, pois a neurociência já a validou: seu cérebro, essa ferramenta biológica que abriga sua mente, não é um receptor passivo de informações. **O cérebro é um intermediário ativo, uma usina de processamento que fica entre o que existe e o que a gente percebe.** E nesse processo, como um bom editor de cinema, ele corta, adiciona, amplia e, sim, altera a "fita

**O cérebro é  
um editor da  
realidade.**

bruta" da realidade para criar a "versão final" que você assiste em sua cabeça.

A alteração que o cérebro constrói na realidade pode ser demonstrada em alguns erros de percepção, todos eles explorados em truques de ilusões de ótica. Dois exemplos clássicos são a ilusão da parede de café (**Figura 1.2A**), que dá a impressão de linhas perfeitamente horizontais estarem inclinadas ou onduladas, e a grade de Hermann (**Figura 1.2B**), que causa a impressão dos chamados "pontos cinzentos fantasma" em todos os cruzamentos fora da sua visão central. Não é que esses pontos cinzentos estejam lá, mas a imprecisão da visão periférica os "desenha" como uma continuidade do ponto de tangência entre os quadrados adjacentes. **Se quiser precisão, basta olhar com sua visão central e o ponto cinzento some.**



**Figura 1.2:** Ilusões de Ótica – A) ilusão da parede de café e B) grade de Hermann.

Agora leia o mais rápido que puder as palavras abaixo:

ACABAXI  
SALDADINHO  
TEFELONE  
CHOCLOCATE

Muito provavelmente você errou todas elas, assim como eu na

primeira vez que li. Isso porque o nosso cérebro não lê letra por letra de cada palavra. Ele reconhece padrões. Então, se ele identifica uma palavra parecida com uma que ele conhece, ele já passa para a seguinte e isso permite termos uma leitura mais dinâmica. Nosso cérebro é tão faminto por padrões que ele os inventa onde eles sequer existem, apenas para preencher lacunas e dar um significado ao que seria mero ruído visual. E assim, identificamos formas tanto no branco das nuvens contra o céu azul quanto na copa retorcida das árvores sob a luz do luar (**Figura 1.3**).



**Figura 1.3:** Formas aleatórias que o cérebro humano reconhece em nuvens e na copa das árvores.

Se tem um padrão que o cérebro foi feito para reconhecer melhor que qualquer outro é rosto humano, a ponto de, se a gente vê uma coisa que parece um rosto, mas não é, a gente fica até confuso, podendo dar um certo mal-estar (**Figura 1.4**).

Em suma, nada do que percebemos é absoluto. Tudo precisa de um contexto. Isso vale para tamanho de pessoas/objetos (**Figura 1.5A**), tonalidade de cor (**Figura 1.5B**) e até mesmo para a nossa percepção tridimensional do mundo (**Figura 1.5C**). No primeiro caso, a proporção de objetos de referência do local faz uma pessoa mais baixa que outra aparentar ser mais alta. No segundo,

os fundos de cores diferentes fazem retângulos do exato mesmo azul aparentarem tonalidades diferentes. Já no terceiro, a disposição das linhas dá a impressão de profundidade e uma figura plana na página deste livro é percebida em 3D.



**Figura 1.4:** Parece um rosto, mas não é.

Se o cérebro consegue construir a terceira dimensão a partir de uma parca matéria prima visual, o que mais ele está criando ou editando para você em sua realidade diária?

Esses são apenas vislumbres. **Sua realidade não é apenas percebida; ela é construída ativamente por essa lente cerebral.** E se a sua lente é única, moldada por cada respiração, cada experiência e cada pensamento, então a sua realidade é, por definição, particular. Individual. Um universo que só você habita plenamente.

Essa construção mental pode ser direcionada para uma meta desejada. Da mesma forma que a ilusão de ótica usa os princípios da visão para nós vermos coisas que não existem, como a inclinação de retas horizontais ou a tridimensionalidade de figuras planas, é possível fazer uso dos princípios da mente para nos tornarmos aquilo que ainda não somos, para alcançarmos objetivos que a maior parte das pessoas considerariam

inalcançáveis.



**Figura 1.5:** A) Sala de Ames<sup>3</sup> (Ilustração adaptada de “O Manual do Mundo” (4)). B) Ilusão de Munker-White<sup>4</sup>. C) Tubo tridimensional.

A consciência desse processo não é um mero exercício intelectual. É o primeiro passo, a virada de chave para entender que, mais do que a sua realidade objetiva nua e crua, o que verdadeiramente conta para você cultivar uma vida sã é a sua

---

<sup>3</sup> A Sala de Ames foi inventada por volta de 1946 pelo cientista e oftalmologista americano Adelbert Ames Jr (1880-1955), com o intuito de demonstrar de forma prática como as suposições e experiências passadas do cérebro (por exemplo, a de que quartos são retangulares) podem ter mais peso na nossa interpretação da realidade do que os próprios sinais visuais que os olhos captam. A geometria da sala é trapezoidal, e não cúbica, com objetos internos deformados para reforçar a ilusão de tamanho.

<sup>4</sup> A Ilusão de Munker-White foi desenvolvida a partir dos trabalhos de Hans Munker (?-?) e Michael White (?-?), pesquisadores da percepção visual. Munker investigou como padrões de listras coloridas influenciam a percepção de tons neutros, enquanto White demonstrou que o brilho de uma área pode parecer diferente dependendo do entorno em que está inserida.

percepção dela. **É o reconhecimento de que, se o mundo é um caos lá fora, a paz pode (e deve) começar dentro do olho que o vê, onde a saúde mental floresce no terreno da autoconsciência.**

### 1.3 O Filtro do Imaginário

*É possível desejar o que nunca se viu?*

Se o cérebro é uma lente ativa que modela a realidade, agora vamos explorar o que constrói essa lente. Ou, mais precisamente, o que desenha os contornos do que ela é capaz de ver: o nosso imaginário.

Aquilo que toca a alma é indicador do caminho. É uma indicação da nossa bússola interna. Mas antes de tocar a alma, tudo passa pela nossa percepção. E a gente só percebe o que podemos conceber.

O imaginário, muitas vezes confundido com fantasia ou devaneio, é, na verdade, um filtro poderoso, uma complexa tapeçaria de crenças, memórias, valores, experiências e expectativas que reside em nosso inconsciente. Ele não é apenas o palco onde nossos sonhos mais íntimos se apresentam, mas o arcabouço invisível que define o limite do que é possível, real e até mesmo cognoscível.

E aqui reside uma das verdades mais incômodas e, ao mesmo tempo, libertadoras: **você não pode conceber o que não está em seu imaginário.** Parece uma afirmação radical? Pense por um instante comigo:

Imagine um bravo soldado do Império Romano, talvez um legionário vigilante em um posto avançado. Ele conhece espadas, escudos, cavalos, catapultas e a ordem férrea do império. Agora,

imagine que, em um rompante anacrônico, um moderno avião a jato risca o céu acima de sua cabeça.

O que o soldado veria?

**O imaginário define a fronteira ou a ponte para o até então inconcebível.**

Muito provavelmente, sua descrição a seus companheiros seria a de uma enorme e ruidosa ave, talvez um monstro alado vindo dos céus. Ele jamais conceberia

um veículo aeroespacial feito de metal, algo mais pesado que o ar, impulsionado por motores a combustão. Por quê? Porque essa referência não existe em seu universo mental. Não havia em seu imaginário o conceito de “metal voando”. Sua mente, diante do incompreensível, se agarraria à única referência possível para algo que voa: um pássaro, ainda que de proporções míticas.

O avião existia objetivamente no céu, mas sua verdadeira natureza era inconcebível para o soldado. A realidade, para ele, foi filtrada e interpretada através das únicas lentes que ele possuía, fruto de um imaginário limitado pelas experiências e conhecimentos de sua época.

Esse exemplo vívido revela uma verdade fundamental: **se um elemento não pertence ao seu imaginário, ele sequer é cogitado como uma possibilidade**. Não é que você seja incapaz de entender. É que a própria ideia daquilo não se forma.

O imaginário opera como um sistema de seleção interno. Ele decide, antes mesmo da consciência, o que é relevante, o que é possível e o que merece nossa atenção. Se algo não possui uma gaveta ou um código de barras em nosso sistema imaginário, ele pode ser ignorado, ou distorcido para se encaixar em uma categoria já existente.

Essa é a grande revelação: o que você percebe da realidade não é apenas um produto da sua lente cerebral, mas um reflexo direto do que essa estrutura mental permite que sua lente foque. **É um universo interno cujo diálogo não se dá por uma linguagem verbal, mas uma linguagem experiencial.** Pois esse universo serve para explicar mais do que objetos no céu. Ele explica sensações, emoções, sentimentos. Em suma, o ser humano.

Compreender essa dinâmica é fundamental para transcender o caos. Este é a questão que nos leva ao próximo passo: aprofundar-nos na origem desse filtro para aprimorá-lo.

## 1.4 A Experiência que Molda o Filtro

*Quem esculpe as lentes através da qual nós vemos o mundo?*

Se a realidade que percebemos é única para cada um de nós, e se nosso imaginário age como o filtro que decide o que é ou não concebível, então surge a pergunta crucial: de onde vem esse imaginário?

**Nosso imaginário é a destilação de nossa história. É o resultado da somatória de cada experiência, cada abraço, cada palavra, cada desafio superado ou cada dor sentida.** Tudo isso se torna a matéria-prima que molda o filtro pelo qual vemos o mundo. E as repercussões dessa moldagem se estendem a cada relação, restringindo ou ampliando o mosaico de ações que somos permitidos a fazer ou desfrutar. Nos parágrafos abaixo serão exemplificados alguns casos.

**O Silêncio Emocional:** considere a criança que aprendeu a calar o choro. Em um lar onde a expressão de sentimentos, especialmente a raiva ou a tristeza, era desencorajada ou punida. Seu imaginário foi construído com a ideia de que sentir é perigoso,

que expressar é fraqueza. Isso leva a um labirinto interno de emoções reprimidas. O risco de depressão e ansiedade aumenta significativamente, pois não há válvulas de escape emocionais saudáveis.

**As Cicatrizes da Desconfiança:** pense numa moça que testemunhou a infidelidade paterna de forma sistemática. Ou num rapaz que acompanhou a infidelidade materna. Em ambos os casos, as respectivas figuras centrais de masculinidade e feminilidade mancharam o imaginário com a traição, a semente de desconfianças futuras. A ideia de entrega com plena confiança simplesmente não existe. Isso gera uma vigilância constante em suas relações afetivas e qualquer ambiguidade é prova de uma traição incontestável. A ansiedade e a incapacidade de construir laços seguros corroem sua saúde mental.

**O Solo Fértil da Confiança:** por outro lado, há quem cresceu em um ambiente de incentivo constante, onde o erro era visto como aprendizado e as emoções, validadas com empatia. Seu imaginário floresceu sobre pilares de confiança, de resiliência e autoeficácia. Para essa pessoa, o mundo é um lugar de desafios superáveis. Onde o valor intrínseco não depende de validação externa. Essa base sólida constrói uma autoestima forte. Facilita o desenvolvimento de mecanismos saudáveis para lidar com o estresse. E permite formar relações interpessoais profundas e autênticas.

**Vivências e experiências são o mosaico involuntário da realidade.**

**O Sobrevivente da Escassez:** imagine alguém que viveu uma infância de intensa escassez financeira. Onde cada recurso era contado. E a preocupação com o “não ter” era diária. Mesmo após alcançar prosperidade, seu imaginário permanece refém da mentalidade de escassez. A abundância se torna uma ideia

estranha, talvez uma fonte de culpa. Isso se manifesta em ansiedade financeira persistente, dificuldade em desfrutar do próprio sucesso com o *burnout* como companheiro constante. A pessoa nunca se permite descansar da luta por recursos.

**O Fardo da Crítica Constante:** pense na criança cujos esforços eram sempre criticados. Seus sucessos, minimizados. E a aprovação, condicionada a uma perfeição inatingível. Seu imaginário sobre o próprio valor e capacidade é extremamente frágil. A crença de que “nunca serei bom o bastante” cria raízes profundas. Essa pessoa vive um perfeccionismo exaustivo, com ansiedade diante de qualquer desafio. A inadequação se torna um sentimento onipresente, podendo evoluir para quadros depressivos e a constante busca por validação externa.

**O Navegante do Caos Benigno:** Considere o indivíduo que cresceu em um lar seguro e amoroso. Mas totalmente imprevisível, sem horários fixos. Com viagens de última hora e total ausência de rotina. Seu imaginário associa segurança e afeto à fluidez. Para essa pessoa, uma vida feliz não combina com horários rígidos e rotinas monótonas. A estabilidade pode ser interpretada como estagnação ou até mesmo sufocamento. Essa mente prospera em ambientes dinâmicos, mas rotinas “normais” geram ansiedade e aprisionamento. O bem-estar depende da liberdade, de fluxo. A rigidez o sufoca.

**A Gaiola de Ouro:** visualize quem foi criado em uma bolha de superproteção, onde riscos eram afastados, as decisões eram sempre tomadas por outros e a frustração era eliminada por brindes de “honra do mérito”. Seu imaginário sobre autonomia e resiliência ficou atrofiado. Ele não consegue se ver lidando com problemas da vida de forma independente e acredita precisar de apoio externo para tudo. O mundo é uma selva perigosa para ele. Isso gera ansiedade debilitante em desafios comuns.

Cada um desses cenários, dos desejáveis aos indesejáveis, são

como uma força intangível que determina nossas percepções e, consequentemente, nosso comportamento. A soma dessas vivências não apenas define o que somos capazes de conceber, mas também molda nossa resposta ao mundo, influenciando diretamente nossa saúde mental. **Reconhecer que somos produtos de nossa história não é uma condenação, mas um convite à reflexão, à ponderação do que é bom que permaneça e do que é bom que mude.**

**Se, na construção da educação, a realidade interna é moldada pela externa, no aprimoramento da maturidade, a realidade interna molda a externa. Esta é a ordem.**

## 1.5 Da Herança à Autoria

*Na viagem da vida, quando passamos de passageiro a piloto?*

Até aqui, desvendamos que a realidade é uma criação interna, filtrada por um imaginário moldado pela nossa história. Somos passageiros, absorvendo o “código-fonte” que nos foi entregue – crenças, medos, valores e possibilidades. Essa fase inicial, involuntária e fundamental, é o período da “herança”, onde a lente que hoje usamos para ver o mundo foi forjada, muitas vezes, à revelia da nossa consciência.

**Mas eis o paradoxo libertador: você não está fadado a viver sob o determinismo de um imaginário herdado.** O verdadeiro convite da vida sã no caos reside na capacidade de transitar de herdeiro a arquiteto da própria mente. Chega um ponto em que manter-se refém de um *script* alheio não é mais fatalidade, mas uma escolha. A maturidade não se mede pela idade, mas pela urgência em assumir o controle da própria narrativa. No entanto, não é uma tarefa fácil. Afinal, qual arquiteto ergue uma obra-prima sem antes compreender o terreno e o material

disponível?

**O imaginário é uma herança que deve se tornar um legado.**

O primeiro passo para essa maestria da auto-arquitetura é a auditoria e o mapeamento do seu imaginário. É um convite à introspecção mais honesta, um diálogo interno profundo sobre as

regras não escritas que te regem. Essa auditoria permite diferenciar o que é funcional – aquilo que impulsiona sua saúde mental e seu crescimento – daquilo que é disfuncional, o que te aprisiona em ciclos de ansiedade e frustração. É como fazer um inventário de um software, discriminando o que é um *bug* a ser corrigido e o que é uma funcionalidade essencial a ser mantida.

Uma vez que você tem esse mapa em mãos, a ação consciente se torna o seu canteiro de obras. **Não se trata de apagar o passado, mas de reescrever seu impacto.** A ressignificação é a sua principal ferramenta: transforme cada "fracasso" em um "aprendizado", cada "rejeição" em uma "reorientação de rota". **Transformar as cicatrizes em um mapa de resiliência é uma de pouquíssimas chaves que abrem o castelo da vida sã.**

**Compreender a mente é o primeiro pilar da saúde duradoura.**

Em seguida, busque ativamente a exposição a novas referências. Seu imaginário é alimentado pelo que você consome. Leia livros que expandam sua mente, ouça podcasts que desafiem suas premissas, interaja com pessoas que vivem em realidades que você aspira e aumente sua tolerância ao contraditório. **Se você quer nadar em águas novas, precisa ver quem já está lá.**

Mas para que essa jornada em águas nunca d'ante navegadas não seja uma deriva sem rumo, mas uma navegação intencional e segura, é imperativo que você não apenas observe o exterior,

mas se aprofunde no que nos move por dentro: suas emoções. É nesse diálogo constante com a sua bússola pessoal que você encontra não só a coragem para explorar o incognoscível, mas a clareza para discernir o que você verdadeiramente deseja buscar e construir. Esse é o ponto de partida para se lançar na busca pelo que realmente se quer.

## 2 A Real Busca Pelo Que Se Quer

“O homem é uma criatura que pode viver e morrer no desejo de algo que não possui.”

Ernest Hemingway

### **Principais Ideias do capítulo:**

- A dopamina e o sistema de recompensa impulsionam nossa busca e prazer;
- O ambiente tem papel crucial na modulação dos comportamentos motivados;
- A capacidade de adiar o prazer de curto prazo é vital para o bem-estar de longo prazo;
- A dopamina alcança seu pico na antecipação e na incerteza, não na recompensa garantida;
- Compreender a dinâmica entre novidade e acomodação permite direcionar a própria motivação.

## RESUMO

*O sistema de recompensa do cérebro é uma chave fundamental naquilo que nos move a fazer o que de fato fazemos, muito mais do que o que intencionamos. Através de experimentos clássicos e contemporâneos, a ciência desvendou como a dopamina, a molécula da motivação, nos afeta em cada um dos seus 3 níveis: a antecipação, a acomodação e a incerteza. Existem diretrizes gerais a saber, tais como “a postergação de um prazer de curto prazo é mais importante que o prazer em si” e “por mais que uma novidade seja mais atrativa, não quer dizer que ela seja melhor”. Entender os mecanismos de porque essas máximas se encaixam na realidade humana é uma poderosa ferramenta para que façamos o que devemos, muito mais do que o que queremos. Navegar na ambivalência da incerteza é uma potente força para o crescimento e propósito, mas também é uma sutil armadilha para comportamentos compulsivos. Cabe a nós usar esse conhecimento para direcionar a própria energia rumo ao que realmente importa.*

## 2.1 O Sistema da Recompensa do Cérebro

*Por que o seu prato favorito é o seu prato favorito?*

Amor. Saudade. Surpresa. Desejo. Tristeza. Medo. Solidão. Solitude. Alegria. Orgulho. Gratidão. Esperança.

Não há nada mais subjetivo do que uma emoção. Ela é o resultado particular de um afeto acessível apenas a quem sente. Quando a emoção ocorre dentro da gente, ela carrega uma infinidade de formas, cheiros e toques que é impossível concebê-la em toda sua inteireza e complexidade. Contudo, o cérebro humano, a ferramenta através da qual as emoções são objetivamente experimentadas, opera de modo relativamente uniforme independente da pessoa. Dada essa uniformidade, temos aí um bom começo para buscar valores universais sobre a subjetividade que nos move a todos, as benditas (e às vezes nem tanto) emoções.

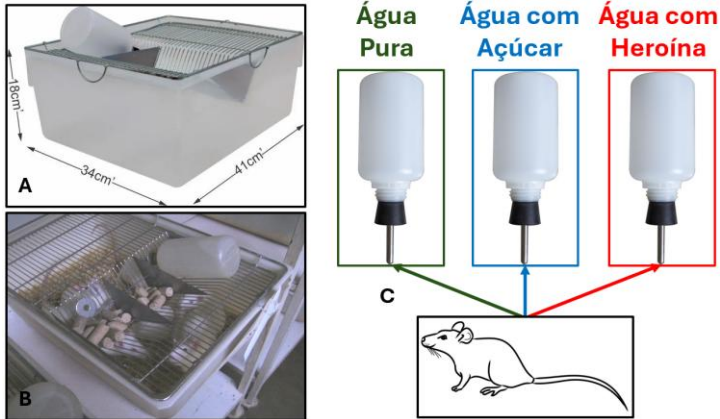
De forma resumida, podemos dizer que **o sistema de recompensa do cérebro é uma rede de estruturas neurais interconectadas<sup>5</sup> responsáveis por mediar a sensação de prazer, a motivação e o aprendizado relacionado a comportamentos potencialmente benéficos**. É dito “potencialmente”, pois quanto mais conhecemos como o corpo humano funciona, mais somos capazes de induzir estados prazerosos para além do que eles foram naturalmente projetados, o que, por vezes, é maléfico.

Para compreender a fundo essa intrincada teia de prazer e motivação, consideremos um experimento clássico que, em sua simplicidade, desvenda verdades profundas sobre a natureza do vício e do comportamento, o experimento “Ratolândia” (5,6).

---

<sup>5</sup> Estruturas que englobam regiões como a área tegmental ventral, o núcleo acumbente, o giro cíngulado, entre outras.

Em laboratório, ratos são criados em gaiolas, onde ração e água são oferecidas por cima de uma grade metálica que serve de teto (Figura 2.1A e B).



**Figura 2.1:** A) Gaiola padrão de ratos de laboratório. B) Gaiola com ratos, ração e mamadeira. C) As três mamadeiras do experimento da “Ratolândia”.

Nesse experimento os pesquisadores usaram 3 mamadeiras diferentes. Na primeira, eles colocaram água pura; na segunda eles misturaram a água com açúcar; e numa terceira, eles misturaram água com heroína (Figura 2.1C). As mamadeiras foram deixadas para que os ratos escolhessem livremente a que quisessem.

Depois de um tempo, os pesquisadores descobriram que os ratos consumiram a água com heroína na mesma medida que a com açúcar. E uma ressalva importante é que os pesquisadores não esperavam uma mamadeira acabar para que a segunda opção se tornasse a nova primeira. Ou seja, **do ponto de vista do vício, o açúcar refinado que a gente tem em casa é tão potente quanto a heroína, uma droga altamente viciante.**

Mas, afinal, por que isso acontece? A resposta reside no nosso sistema de recompensa. Quando experimentamos algo que nos gera prazer – seja o sabor de um prato favorito, um reencontro inesperado com um grande amigo ou quando chegamos ao orgasmo – as regiões do sistema de recompensa ficam mais ativas em relação às outras. Nesses instantes, ocorre uma descarga de dopamina, um neurotransmissor<sup>6</sup> que atua como o mensageiro neural do prazer. A descarga dessa dopamina, que ocorre em circuitos específicos do sistema de recompensa chamados de “vias dopaminérgicas”, varia de intensidade em função do estímulo recebido. **A intensidade e a frequência da liberação de dopamina são as molas propulsoras de grande parte de nossos comportamentos motivados.**

Estes comportamentos podem ser tanto funcionais, se encaixando numa rotina sustentável, quanto disfuncionais, gerando prejuízos crescentes até se tornarem insuportáveis ou algo pior.

Para termos real dimensão do impacto dessas vias no nosso comportamento, em outro experimento, pesquisadores ligaram regiões do sistema de recompensa de ratos à um circuito que era acionado por uma barra horizontal que o rato tinha acesso(7,8).

Sempre que o rato baixava a barra o circuito acionava o seu sistema de recompensa. Quando os ratos podem fazer a ativação artificial, eles tendem a preferir a barra a companhia de ratas ou comida (**Figura 2.2**), estímulos associados à sobrevivência, tanto da espécie quanto do indivíduo, ou seja, o que, do ponto de vista

**O sistema de recompensa do cérebro é uma ferramenta para reforçar comportamentos que devem (ou deveriam) nos beneficiar.**

---

<sup>6</sup> Neurotransmissor é um mediador bioquímico na comunicação entre neurônios.

biológico, é o que existe de mais forte.



**Figura 2.2:** Experimento da ativação artificial da via dopaminérgica de um rato.

Embora sejamos infinitamente mais complexos e tenhamos um cérebro muito mais desenvolvido que o de um roedor, as regiões mais instintivas do cérebro formam o que se pode chamar de “cérebro de mamífero”, coisa que tanto nós quando eles são. Ou seja, há uma base comum para nossos impulsos e motivações. Ademais, uma versão similar desse experimento foi replicado em primatas(9), uma categoria cuja proximidade biológica conosco é ainda maior.

Um espelho contemporâneo desse mecanismo pode ser encontrado no uso de redes sociais. A arquitetura dessas plataformas foi inteligentemente projetada para provocar a liberação de pequenas e frequentes doses de dopamina em nosso cérebro, visando manter o usuário engajado por mais tempo. Contudo, não faltam estudos que associam o uso excessivo dessas redes a consequências preocupantes, como a baixa autoestima e até sintomas depressivos(10).

Isso se torna compreensível quando percebemos que as redes sociais frequentemente exibem apenas o “palco” da vida alheia,

nunca os “bastidores”, e a comparação constante é sempre um terreno fértil para a insatisfação. É fundamental, porém, entender que o problema não reside na ferramenta em si, que é neutra, mas no uso excessivo que dela fazemos, transformando um potencial aliado em um catalisador de desconforto mental(11).

Retornando à “Ratolândia”, a pesquisa prosseguiu para uma segunda fase ainda mais reveladora. Mantendo as mesmas três mamadeiras da fase inicial da pesquisa, os ratos foram agora inseridos em um ambiente significativamente maior e enriquecido, repleto de rodas para exercícios, tubos e um série de implementos que favoreciam a interação social entre eles (Figura 2.3).



**Figura 2.3:** Experimento da Ratolândia.

**Nesse novo cenário, a preferência dos animais pela água com heroína e açúcar desapareceu.** Eles passaram a beber somente a água pura. Essa mudança drástica é um convite poderoso à reflexão sobre o imenso impacto que o ambiente em que

estamos inseridos exerce sobre nossas escolhas e, por conseguinte, sobre nossa qualidade de vida. Se a riqueza de estímulos naturais e a oportunidade de conexão podem reorientar o comportamento, a “Ratolândia” nos mostra que apesar do dia ter 24 horas para todos, são diversas as formas de vivenciar essas mesmas 24 horas. E o ambiente em que nos colocamos é um fator preponderante nisso.

## **2.2 Os 3 Níveis da Dopamina: A Antecipação**

*O que é mais desejado, o desejo ou sua realização?*

O experimento da “Ratolândia” é fascinante, mas ele não abrange a história completa de como nosso cérebro processa a busca por prazer. Por muito tempo, enquanto o estudo da dopamina ainda engatinhava, a ciência sabia de sua relação com o prazer, mas o momento exato de sua ação permanecia um mistério. E isso foi fundamental para desvendar o papel da dopamina no prazer. O resultado de pesquisas posteriores foi a descoberta que, no nosso corpo, o prazer tem dois lados.

Para ilustrar essa questão, consideremos um novo experimento conduzido com macacos(12). Eles foram postos num local que tinha uma barra no chão. Se eventualmente o macaco levantasse a barra, esse comportamento era reforçado com suco de uva. Suco de uva para eles é análogo a brigadeiro para nós, algo que faz o nosso sistema de recompensa disparar. E essa foi a primeira fase do treinamento.

Na continuação, os pesquisadores passaram a dar o suco apenas quando ele levantava a barra após uma luz no teto se acender. Se a barra fosse levantada com a luz apagada, não havia recompensa, no caso, o suco de uva. Pois bem, após consolidado essa nova etapa, os pesquisadores fizeram uma descoberta

interessante: quando a luz no teto acendia, a dopamina literalmente explodia no cérebro do macaco. Contudo, no processo de levantar a barra e esperar pela recompensa, a atividade da dopamina diminuía progressivamente.

Essa dinâmica oferece uma analogia poderosa com situações do nosso cotidiano. Imagine a cena: você chega em

**A capacidade de postergar o prazer de curto prazo é mais importante do que o prazer em si.**

casa após um longo dia de trabalho, abre um pacote de amendoim e, enquanto assiste a uma série na Netflix, rola a tela do celular sem muito foco. De repente, um anúncio de uma pizza saborosa surge em sua *timeline*. Sua boca saliva, ou seja, “a luz do teto se acendeu”. O aplicativo de *delivery* está nos seus atalhos, e o pedido é feito, uma “barra” muito mais leve de se levantar do que a do macaco. Antes mesmo de o episódio terminar, a pizza chega à sua porta. E aqui reside o paradoxo: com mais da metade do amendoim já consumido, você percebe que a intensidade do desejo pela pizza que acaba de chegar não é a mesma daquela que você viu no anúncio. Há um certo arrependimento, talvez por ter faltado à academia naquele dia, talvez pelos olhos da boca terem sido maiores que os da barriga, mas já que ela está ali, você a consome antes que esfrie. A dopamina atuou no momento da antecipação, do desejo, da promessa. No momento da posse, ela já havia cumprido sua missão.

Este tipo de situação, que transcende o mero caso de uma pizza após o trabalho e se manifesta com frequência na semana de alguém desatento, revela um problema cuja solução ecoa na vida de toda criança. Pense em você, aos dez anos, saindo com sua família para um almoço de domingo no shopping. É início do mês, mas ainda antes do quinto dia útil – ou seja, financeiramente, ainda é final do mês. Seu pai, com um orçamento

apertado, deseja apenas ir à praça de alimentação, gastar o mínimo possível e ir embora. Contudo, no meio do caminho até a praça, luzes de neon piscam e enaltecem a presença do Playstation de lançamento. Você, de mãos dadas com sua mãe, instintivamente aperta a mão dela, e ambos param. Sua mãe, talvez sem ter estudado as vias dopaminérgicas, intui perfeitamente a natureza efêmera com a qual ela funciona. Ela sabe que a dopamina tem um pico de irracionalidade no momento da promessa e que ela logo se esvai.



**Figura 2.4:** O motivo que faz postergar a ímpeto pelo prazer imediato.

O que ela precisa é driblar esse pico de irracionalidade, postergar o momento da recompensa. Por isso, logo após você pedir o Playstation, a resposta clássica surge: “Na volta a gente compra, filho!” (**Figura 2.4**). Você, na inocência da infância, ainda não familiarizado com os dizeres que sustentam a ordem do mundo, acredita que a volta (dali a pouco, mas não agora) terá sua realização. Seu pai, que parou um pouco à frente, respira aliviado, trocando um olhar de cumplicidade com sua mãe. Quando a refeição termina, seus pais, alinhados no propósito de equilibrar as finanças do mês, inventam uma pressa qualquer. Você,

esperançoso de que sua hora chegará, concorda em deixar o Playstation para outro dia (outro dia em breve, mas não naquele dia).

Dessa forma, sem nunca terem ouvido falar em dopamina ou vias dopaminérgicas, seus pais utilizaram a própria dinâmica cerebral a seu favor. E aqui reside uma das grandes chaves para a saúde mental e o bem-estar: **a capacidade de postergar um prazer de curto prazo é mais importante do que o prazer em si.** A recompensa imediata não sustenta a satisfação de longo prazo. Essa é uma lição que transcende videogames e pizzas. É sobre a vida em todas as suas esferas.

## 2.3 Os 3 Níveis da Dopamina: A Acomodação

*O que te tornaria feliz no simples?*

Na sequência do experimento com macaco, os pesquisadores descobriram que se o suco de uva era servido em 100% das vezes que a luz acendia e a barra era levantada, ou seja, se o macaco tinha certeza absoluta da recompensa, a descarga de dopamina, que antes era alta na expectativa, começava a diminuir.

Essa diminuição da resposta dopaminérgica diante da previsibilidade é um fenômeno que ilustra uma lei fundamental da nossa neurobiologia: **o corpo e a mente tendem a se adaptar a qualquer estímulo que se torna constante e previsível.** Na neurociência e na psicologia, isso é chamado de adaptação hedônica. Em sua essência, a adaptação hedônica descreve a tendência humana (e, como vimos, animal) de se acostumar a estímulos prazerosos que permanecem, fazendo com que o nível de satisfação inicial se reaproxime da linha de base. Se o macaco sabe que a recompensa é garantida, a dopamina, que é a molécula da antecipação e da busca, simplesmente perde parte de

sua efervescência.

Isso encontra um eco potente em nossa própria experiência. Pense em alguém que ascende socialmente, alcançando confortos e luxos antes inconcebíveis. Depois de um tempo, a casa nova, o carro de luxo, as viagens frequentes, que antes eram fontes de grande euforia, tornam-se o "novo normal". A dopamina, antes abundante na conquista e na novidade, cede lugar à acomodação, tornando a vida um movimento pendular entre a escassez desejante (**Figura 2.5A**) e a abundância entediante (**Figura 2.5B**).



**Figura 2.5:** A) Vivendo a escassez desejante. B) Vivendo a abundância entediante.

Não há nada inerentemente errado em buscar crescimento ou desfrutar de “coisa boa”. Contudo, o desafio surge quando perdemos a capacidade de encontrar satisfação nas experiências simples. Pois isso é sinal da perda da atenção aos detalhes, aquilo que só a privação nos concede. **A atenção às pequenas nuances são o que sustentam a satisfação no simples. E a satisfação no simples se sustenta em qualquer outra situação.**

Essa etapa do nosso estudo da dopamina ilustra um interessante *modus operandi* da natureza: a novidade chama atenção, incita a busca. A partir do momento em que essa novidade se torna previsível, ela leva à acomodação. Não se trata de fazer um juízo de valor sobre qual é melhor ou pior, novidade ou acomodação. A intenção é compreender como esses mecanismos influenciam nosso comportamento. Pois, quanto melhor entendemos como funcionamos, mais equipados estamos para fazer escolhas mais conscientes e alinhadas aos nossos valores. A novidade e a acomodação são partes inerentes à experiência humana. A questão, então, não é qual evitar, mas quando e como escolher uma em detrimento da outra.

**Todo estímulo que permanece diminui a motivação pela sua busca.**

A clareza sobre como a acomodação nos afeta, sendo menos desejada do ponto de vista da motivação, e a ciência de que certas novidades podem não gerar o valor mais benéfico para planos de longo prazo devem ser o motor principal para decisões importantes, pois estas são sempre de longo prazo. Essa consciência nos capacita a agir não apenas pelo que momentaneamente "queremos", mas pelo que é genuinamente benéfico para nosso bem-estar e felicidade, algo que, apesar de ser um plano de longo prazo, deve ser praticado a cada dia e sobretudo hoje. É o convite para transcender o mero impulso e cultivar uma vida alinhada de fato com os próprios valores.

## 2.4 Os 3 Níveis da Dopamina: A Incerteza

*O que faz a promessa de algo desejado não ser uma armadilha?*

Retornando mais uma vez ao nosso protagonista macaco, a fase

final do experimento reservou a descoberta mais surpreendente de toda a pesquisa. Nesta etapa, ao invés de oferecer o suco de uva em 100% das vezes que a luz acendia – a condição que levou à acomodação e à diminuição da dopamina – os pesquisadores passaram a recompensar o macaco em apenas 50% das vezes.

Nesta situação de incerteza, em que as chances de obter o prêmio diminuíram pela metade, no exato momento em que o macaco se esforçava para levantar a barra, a dopamina explodia no cérebro dele com uma intensidade maior do que em qualquer outro momento! Isso nos revela uma verdade paradoxal e poderosa: **a dopamina não é qualquer prazer, mas é aquele que te mantém engajado em um possível prazer.**

Ela nos impulsiona, nos mantém na expectativa, ativa a chama da curiosidade e da motivação precisamente quando o resultado não é garantido. É o motor que nos faz perseguir o que ainda não temos, a promessa de algo que pode vir, a tensão entre o desejo e a possibilidade. Os pesquisadores repetiram este procedimento com distintas probabilidades de recompensa. Quando a probabilidade diminuía (por exemplo, 20%) ou aumentava (por exemplo, 80%), a dopamina diminuía em ambos os casos. O pico de motivação sempre ocorria nos 50%, uma incerteza plenamente equilibrada.

Não é preciso ir muito longe para encontrar paralelos com nós mesmos. Basta observar o potencial viciante de cassinos e plataformas de apostas online (**Figura 2.6**). A dinâmica é quase idêntica ao experimento do macaco, com algoritmos sofisticados, desenhados para explorar nossa vulnerabilidade à incerteza da recompensa. Uma aposta inicial de valor baixo pode gerar um ganho inesperado, acionando o reforço repentino da dopamina. Impulsionado por essa sensação, o jogador tende a aumentar o valor das apostas, buscando repetir a euforia. A coisa se repete até que, sem perceber, as apostas tomam conta da sua

motivação com um ímpeto cruel. Quando você começa a apostar quantias que, pelas previsões do algoritmo, se aproximam do máximo que você apostaria, como que num passe de mágica, a torneira estranhamente seca e suas apostas são engolidas por uma maré de azar inexplicável... inexplicável pelo menos para você. Isso porque o desenvolvedor do aplicativo de apostas e afins conhece perfeitamente esse mecanismo: o reforço intermitente e a promessa incerta são mais poderosos do que a recompensa garantida. É dessa forma que “a banca sempre vence”.



**Figura 2.6:** A) Apostas online. B) Cassino.

Este princípio se manifesta em outras facetas do mundo atual, que, embora diferentes em sua natureza, operam sob a mesma batuta dopaminérgica da incerteza. A busca incessante por validação nas redes sociais, onde cada “curtida” ou comentário é uma recompensa incerta; os jogos eletrônicos com suas “caixas de tesouro”, onde itens raros e poderosos são obtidos por pura aleatoriedade; ou mesmo os investimentos especulativos, como o *day trade* ou a compra de criptomoedas de alta volatilidade, que prometem ganhos rápidos, mas envolvem riscos altíssimos, são exemplos claros de como a promessa incerta de um “alto ganho” engaja algumas pessoas de forma quase tirânica. Em todos esses casos, a dopamina nos prende a um ciclo de busca e

expectativa, por vezes, em detrimento do nosso bem-estar. Essa é a base do vício, seja para jogos de azar, investimentos arrojados ou relacionamentos tóxicos.

Da mesma forma que a incerteza pode nos levar a comportamentos compulsivos, ela também pode ser um combustível extraordinário para a realização e o crescimento. A dopamina, afinal, é uma ferramenta. Pense na jornada de conhecimento e descoberta que move cientistas, pesquisadores e estudantes de

**A dopamina é o que te mantém engajado em uma incerteza desejada do mundo.**

qualquer área da ciência. A incerteza de encontrar a cura, de desvendar um mecanismo desconhecido ou de dominar uma nova habilidade é o que os mantém engajados apesar dos revezes. Cada pequena revelação é um pico dopaminérgico que alimenta a busca incessante pelo saber. Há que se dizer que o hábito da busca por conhecimento transcende em muito a mera questão da dopamina. E haverá sempre um conhecimento para se tornar um melhor profissional ou para satisfazer uma curiosidade bem direcionada. A vida com curiosidade é o exato oposto a uma vida inerte.

De forma similar, o empreendedorismo e a inovação são movidos pela promessa incerta de sucesso. A maioria das *startups* não prospera, o processo criativo é árduo, e o reconhecimento, raro. Contudo, a visão de criar algo novo, de resolver um problema ou de impactar o mundo, mantém o empreendedor em um estado de busca que pavimenta o caminho de uma vida com propósito, algo bem mais preenchedor do que qualquer bem material no final da estrada. Cada pequena vitória é celebrada como um passo em direção ao objetivo incerto, mas grandioso.

Atletas e esportistas, sejam eles profissionais ou amadores,

encontram um campo fértil para a própria motivação na superação de desafios pessoais. A dor do treino, o risco de lesões, a possibilidade de não quebrar um recorde permeiam o lado negativo da incerteza. Contudo, a promessa de um corpo mais forte, de uma nova técnica assimilada ou o refinamento de outra já dominada são aspectos que impulsionam a disciplina e o esforço. Cada avanço, por menor que seja, atua como um potente reforço.

Finalmente, quando os bens materiais deixam de ser problema, a filantropia e o impacto social também se beneficiam desse mecanismo. A incerteza sobre o quão efetiva será uma ação, sobre a dimensão da mudança que se pode gerar em uma comunidade, não impede o voluntário ou ativista de agir. A profunda satisfação em contribuir para algo maior, a promessa de um mundo mais justo ou de uma vida melhor para alguém, atua como um poderoso motivador, mesmo quando os resultados são lentos e o caminho é exaustivo.

**A lição, portanto, não é sobre evitar o risco ou a incerteza a todo custo, mas sim sobre fazer bom uso dela para direcionar a própria motivação.** Com a clareza sobre o contexto em que a incerteza dopaminérgica atua – seja de forma manipuladora ou como catalisadora de crescimento – podemos nos antecipar, reconhecer os sinais e, com inteligência e cada vez mais tranquilidade, direcionar nossa energia. Isso nos liberta de impulsos que podem nos desviar de nosso caminho, permitindo que a dopamina seja uma aliada na busca por propósitos que realmente importam, e não uma déspota em nosso sistema de recompensa.

Agora que entendemos um pouco mais sobre o nosso mecanismo de busca, essa parte antecipatória do comportamento, é necessário que entendamos mais sobre o melhor estado de busca possível, o estado de fluxo, e principalmente quando essa busca é satisfeita. Mas esses são temas do próximo capítulo.

### 3 A Contemplação Pelo Que Se Quer

“Se você está deprimido, você está vivendo no passado. Se você está ansioso, você está vivendo no futuro. Se você está em paz, você está vivendo no presente.”

Lao Tzu

#### Principais Ideias do capítulo:

- A dopamina, a molécula do foco, aumenta a adrenalina, a molécula da disposição;
- A recíproca não é verdadeira, logo, você pode ter disposição sem ter foco;
- A dopamina é mantida estando engajado em projetos que façam sentido;
- A serotonina é um mediador bioquímico que indica o que faz sentido para uma pessoa.

## RESUMO

*Este capítulo, explora-se o conceito de fluxo, um estado de imersão total impulsionado pela ação coordenada da dopamina e da adrenalina, a combinação entre o foco e a disposição. Contudo, se o aumento da dopamina (o foco) aumenta a adrenalina (a disposição), a recíproca não é verdadeira, você pode ter disposição sem ter foco, um descompasso neuroquímico que pode levar à improdutividade e ser uma porta de entrada sutil para a ansiedade. A chave para evitar isso é engajar no que preenche de verdade. O mediador bioquímico que melhor representa essa sensação no nosso corpo é a serotonina, um neurotransmissor que confere a satisfação nos momentos bons e a resiliência nos momentos ruins. Por fim, foi abordado o problema dos antidepressivos, especialmente os ISRS's. Embora úteis como paliativos em casos graves, eles representam uma solução simples para um problema complexo, além de terem efeitos colaterais bem indesejáveis se o objetivo é uma vida equilibrada e saudável. A verdadeira empreitada para uma vida sã reside na compreensão e aplicação de abordagens naturais que respeitam a complexidade inata do ser humano, oferecendo uma solução mais integral e profunda, que nos contemple em toda a nossa inteireza.*

### 3.1 O Segredo do Estado de Fluxo

*O que é isso que te conecta ao momento presente?*

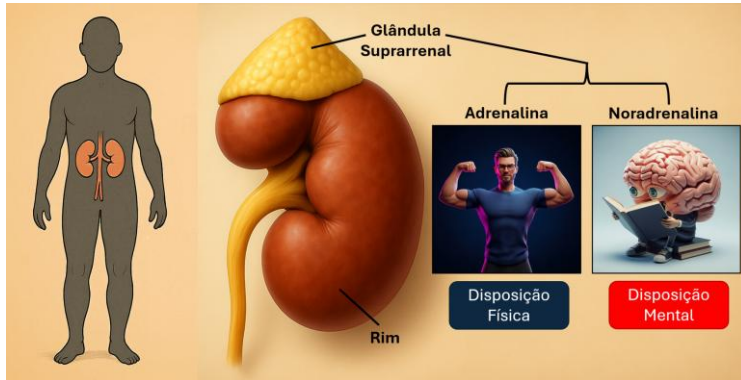
Sabe aqueles momentos de profunda imersão no presente, seja escrevendo, programando, pintando, ou até mesmo praticando um esporte, onde você se encaixa na tarefa como se vocês dois fossem um só? Aquela sensação de tempo suspenso, onde horas se dissolvem em minutos e o mundo exterior parece desvanecer? Essa experiência é o que chamamos de fluxo(13). O seu segredo reside na dopamina, essa antecipação a uma incerteza desejada do mundo. Mas não se encerra nela.

O fluxo se inicia na dopamina. Além de acender nosso foco, ela aguça o humor e fertiliza a criatividade. É por isso que, quando estamos em fluxo, a satisfação dos pequenos avanços nos arrebatava, e o tempo parece subitamente maleável, transformando duas horas de pura efervescência produtiva em vinte minutos de sensação.

Mas a dopamina não age sozinha nesse balé neuroquímico da alta performance. Todo mundo já sentiu um frio na barriga quando estava numa montanha russa ou em qualquer situação de perigo eminente. Mas o que é essa sensação? Na altura do nosso abdome, atrás do estômago e do fígado, se localizam os rins. Acima de cada rim, temos uma “melequinha”, a glândula suprarenal. Ela tem esse nome justamente por ficar logo acima dos rins. Seu outro nome é glândula adrenal. Isso porque é ela que produz e secreta a adrenalina e a noradrenalina.

**Fluxo é quando mente e corpo estão no único espaço e tempo que existem, o aqui e o agora.**

A principal função desses hormônios é deixar a gente pronto para a ação. Uma atua no corpo e a outra atua no cérebro para dar disposição tanto física quanto mental, conforme indicado na **Figura 3.1**. E o frio na barriga diante de uma forte emoção é justamente a descarga dessas duas substâncias na nossa corrente sanguínea.



**Figura 3.1:** A glândula suprarrenal (ou adrenal) produz e secreta adrenalina e noradrenalina. Enquanto a primeira aumenta a disposição do corpo, a segunda aumenta a disposição do cérebro.

E aqui se encontra a conexão vital para desbloquear o seu verdadeiro potencial: no seu corpo, quando a dopamina aumenta, a noradrenalina e a adrenalina também aumentam. **Esta é uma combinação perfeita, um verdadeiro *dream team* neuroquímico: o foco cirúrgico da dopamina somado à disposição inesgotável da noradrenalina e da adrenalina.** Esse trio é a receita para realizar coisas grandes, para transformar intenções em ações. Sonhos em realidade.

## 3.2 O Descompasso do Fluxo

*Por que tem aqueles dias que não rendem nada?*

Contudo, e aqui está a chave para não cair numa armadilha moderna, a recíproca desse mecanismo não é verdadeira. Quando a dopamina aumenta, noradrenalina e adrenalina também aumentam. No entanto, um aumento de noradrenalina ou adrenalina não implica no aumento de dopamina. Trocando em miúdos, isso significa que você pode ter disposição sem ter foco.

O mecanismo para isso é mais simples do que se supõe. Esse trio compõe uma categoria de moléculas chamadas catecolaminas. No nosso corpo a via de síntese das catecolaminas(14), que se inicia com a tirosina<sup>7</sup>, ocorre conforme ilustrado na **Figura 3.2**.

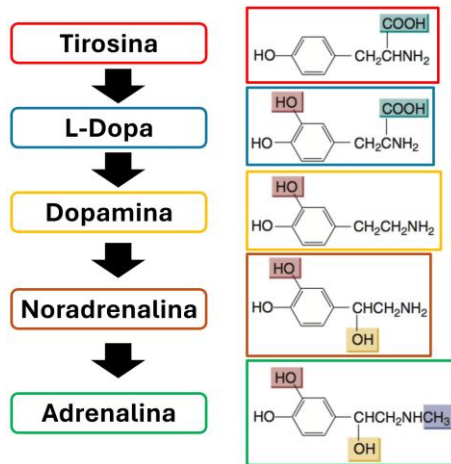
A chave para entender esse mecanismo está na ordem da via de síntese. A disponibilidade de dopamina serve de fonte para a produção de noradrenalina e de adrenalina. Isso é uma relação de precursora. A dopamina é precursora das outras duas, pois é possível formá-las a partir da dopamina.

Contudo, uma reserva de noradrenalina e adrenalina não significa necessariamente que você pode aumentar a dopamina, pois elas não são precursoras da dopamina. Conforme visto anteriormente, é justamente o contrário. **Por isso, quando você tem foco, você tem disposição. Contudo, você pode ter disposição**

---

<sup>7</sup> Tirosina é um aminoácido não essencial, presente em carnes, peixes, laticínios, leguminosas, nozes e semente, que desempenha um papel crucial na síntese de importantes neurotransmissores e hormônios no corpo. É um precursor direto da dopamina, da noradrenalina (norepinefrina) e da adrenalina (epinefrina). Além disso, a tirosina é essencial para a produção de hormônios da tireoide (T3 e T4) e está associada a outras vias metabólicas do corpo.

sem ter foco. Mas o que significa isso na prática?



**Figura 3.2:** Via de síntese das catecolaminas. Os elementos destacados na estrutura química das moléculas indicam aqueles que são alterados ao longo das etapas (adaptado de Bear, Connors e Paradiso, 2017(14)).

Pense naquele dia de folga no meio da semana. Não dá para fazer uma viagem, porque tem trabalho no dia seguinte, mas você quer fazer daquele dia um dia produtivo! Você entra nas redes sociais, mas não tem nada de interessante na cidade. Teus amigos estão trabalhando, porque, para todos os efeitos, é dia útil. E você decide ser produtivo em casa. Ao longo de uma tarde inteira, você, que está cheio de disposição, mas sem foco, começa um monte de coisas, mas não termina nada, pois mal começa uma coisa e já continua em outra. Você pega o livro que está lendo, mas mal passa da primeira página. Você começa a varrer o quarto, mas para quando chega na sala. Você tenta adiantar uma demanda do trabalho e a tela do computador fica contemplando a sua ausência de ideias. **Você tem disposição, mas não consegue direcionar a energia que te sobra.**

Bom, era assim que acontecia pelo menos antes dos *smatphones*, porque o que acontece hoje é que no exato momento em que você, bem-intencionado, tentou ler a primeira página do livro, BUM! A notificação de uma curtida no Instagram apitou no seu celular e você entrou num estado de fluxo entre Instagram, TikTok e YouTube que durou aquela tarde inteira.

No passado, a consequência de não saber o que se quer era só ser improdutivo. Hoje, isso se traduz em um fluxo de improdutividade, porque você tem o que te ocupe o dia inteiro se você quiser. E, tanto

**Se o aumento da dopamina (o foco) favorece o aumento da noradrenalina e da adrenalina (a disposição), a recíproca não é verdadeira. Ou seja, você pode ter disposição sem ter foco.**

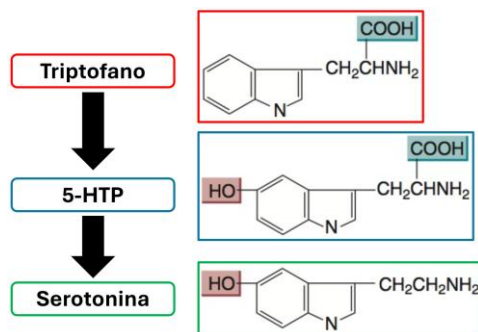
lá atrás quanto hoje, esse mecanismo, que você pode pensar do ponto de vista neural (como no descompasso entre a dopamina e as outras catecolaminas) ou prático (na improdutividade de um dia inteiro) é uma das coisas o que sorrateiramente fazem brotar a ansiedade na nossa mente. Ela, por sua vez, é a porta de entrada para pessoas, que não tem nenhuma predisposição a desenvolver transtornos psicológicos, iniciarem esse processo. E isso é de fato um problema. Mas, como todo problema, este também tem uma solução.

### **3.3 Serotonina: Satisfação e Resiliência**

*O que, dentro de ti, te permite apreciar um pôr do sol ou o sorriso de uma criança?*

Lembra que foi dito que, no nosso corpo, o prazer tem dois

lados? Pois bem, se um lado do prazer é a motivação, a busca pelo que ainda não se tem, o outro lado é a satisfação, a contemplação pelo que já se tem. No nosso corpo, a melhor representante dessa sensação é a serotonina, um neurotransmissor derivado do triptofano, um aminoácido que a gente ingere em peixes, ovos, leite e derivados. Sua via de síntese é ilustrada na **Figura 3.4**.



**Figura 3.3:** Via de síntese da serotonina (5-HT). Os elementos destacados na estrutura química das moléculas indicam aqueles que são alterados ao longo das etapas (adaptado de Bear, Connors e Paradiso, 2017(14)).

O impacto da serotonina é vasto, abrangendo desde o humor, a ansiedade, a qualidade do sono e apetite, até o controle sutil das nossas emoções(15). Contudo, se fosse para resumir o conjunto de efeitos da serotonina em apenas dois conceitos-chave, tendo como pano de fundo a saúde emocional, eles seriam: **a serotonina confere a capacidade de suportar os momentos ruins, ou seja, a resiliência. E a capacidade de saborear os momentos bons, ou seja, a satisfação.**

A serotonina é um mediador bioquímico fundamental para que possamos nos satisfazer com aquilo que de fato é para nos deixar felizes. Pense numa confraternização em família, um

encontro entre amigos, um cinema com seu par romântico. Todos esses casos são eventos, nada mais que isso. A capacidade de apreciar verdadeiramente esses momentos, sentir dentro de si que eles fazem sentido para você, passa pelos níveis de serotonina em regiões do seu cérebro relacionadas às emoções.

Em suma, **a serotonina é o que faz um sorriso não ser forçado, transformando o mero "estar bem" em "sentir-se bem"**. É interessante notar que esse estado é o exato oposto da depressão, quando a vida perde o gosto. A pessoa pode ter tudo, mas não vibra com nada, como uma melodia sem harmonia. Ou seja, mais do que a nossa realidade objetiva nua e crua, o que conta para se viver bem é a nossa percepção dela.

A boa notícia é que essa percepção é algo treinável. Além disso, um ambiente externo adequado, que se traduz em coisas como uma boa alimentação

**A serotonina é o mediador neuroquímico que confere resiliência nos momentos ruins e satisfação nos momentos bons.**

e vínculos pessoais saudáveis, favorece esse treinamento que se inicia no ambiente interno, seja o ambiente físico – o cérebro – ou o metafísico – a mente.

Assim, enquanto a dopamina nos impulsiona para a frente, nos faz querer e buscar, a serotonina nos convida a pausar, a saborear e a encontrar a paz no que já é. Ela nos ensina que **a verdadeira abundância não está apenas na conquista, mas na capacidade de se satisfazer com a riqueza que já nos cerca.**

### **3.4 O Problema Com Antidepressivos**

*E se, por mais que a solução não fosse simples, ela fosse de fato solução?*

**O antidepressivo nada mais é do que uma solução artificial para um problema natural, ou melhor dizendo, um problema “contra o natural”.** Depressão, outros transtornos ou qualquer estado disfuncional do corpo é mais do que uma doença. É um aviso, um sintoma de algo mais profundo. Se você entendeu a proposta desse livro, sabe que aqui, um fármaco não será tratado como remédio, mas um paliativo. E paliativo não é cura.

**O corpo humano não permite soluções simples para problemas complexos.**

Isto quer dizer que o antidepressivo não é importante em casos graves? É evidente que não. Quem está se afofando no fundo do poço precisa colocar a cabeça para

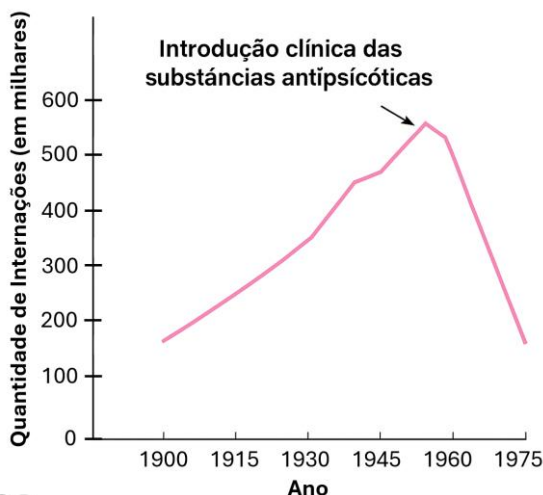
fora da água. Contudo, a voracidade da indústria farmacêutica, aliada a uma parte inescrupulosa da nobilíssima profissão de psiquiatra, por vezes propagam a crença de que problemas complexos podem ter soluções simples ou milagrosas. Isso para não falar de casos em que o transtorno psicológico não é puramente psicológico, mas devido a um déficit vitamínico e/ou mineral(16), ou seja, algo que uma suplementação nutricional devidamente orientada resolveria.

So-lu-ção. Pense nesta palavra. Reflita se ela combina com entorpecimento ou anestesia.

Se você faz uso disso ou conhece alguém que faça, aqui vai um conhecimento interessante. A partir dos anos 1960 foram descobertas algumas substâncias que atuavam no sistema nervoso central, influenciando aspectos como comportamento, humor e cognição. Essas substâncias ficaram conhecidas como psicofármacos. No que diz respeito à depressão, e outros transtornos de humor, uma classe bem específica de psicofármacos mostrou-se particularmente eficiente, os ISRS. O termo dessa sigla é meio complicado, significa “Inibidores Seletivos de Recaptação de

Serotonina". Por isso, continuemos com a sigla. O mais importante que se tem para entender dos ISRS é que a sua ação no sistema nervoso é prolongar a atuação da serotonina nas sinapses neuronais.

Naquele tempo, já se sabia que a serotonina está relacionada a um bom gerenciamento das emoções quando ela se encontra em doses normais. E sua baixa está relacionada à agressividade. Logo, por que não aumentar artificialmente o seu efeito em pessoas em que a sua ação está deficitária? Este foi o pensamento inicial e os resultados na saúde pública foram inegáveis, sobretudo na diminuição da internação em hospitais psiquiátricos(17), conforme mostrado na **Figura 3.4**.



**Figura 3.4:** Evolução da internação em hospitais psiquiátricos norte-americanos (adaptado de Meyer & Quenzer, 2004(17)).

Contudo, se muito se sabia sobre os benefícios dos ISRS, o mesmo não podia ser dito dos malefícios. Com o tempo e o acúmulo de estudos científicos, a promessa inicial dos ISRS serem uma solução eficaz e direta esbarrou em importantes malefícios

da sua ação crônica, ou seja, de longo prazo(18).

Do que há de evidência científica, pode-se elencar: o risco de acidente vascular encefálico(19); a sonolência diurna combinada a diversos distúrbios do sono(20); a disfunção sexual(21) e a infertilidade(22); o risco de doença cardiovascular(19), entre outros. Ademais, o uso contínuo tende a causar tolerância(23), onde é necessário tomar doses cada vez maiores para manter o efeito inicial.

Por mais que existam casos em que essa alternativa temporária seja um desaforo necessário(23), ela não pode ser banalizada. Essa dinâmica, retratada na história de antidepressivos, reflete uma verdade perene: qualquer solução artificial desconsidera uma série de questões presentes no oceano da nossa ignorância (para usar a analogia da introdução deste livro). Tentar resolver um problema que envolve várias frentes dando conta de apenas uma delas é, no mínimo, perda de tempo.

A título de exemplo, a atual perspectiva da depressão relaciona a doença a um mosaico de fatores como inflamação sistêmica, redução da neuroplasticidade e alterações imunológicas, para muito além da premissa inicial do desequilíbrio neuroquímico da serotonina(24). Existe um fármaco para resolver tudo isso de uma vez? Ou resolver questões sequer consideradas? Não. E um remédio? Isso sim. A primeira etapa desse remédio é o tema central do próximo capítulo.

## 4 A Base do Bem-Estar

“As forças naturais dentro de nós são os verdadeiros curadores das doenças.”

Hipócrates

### Principais Ideias do capítulo:

- A base do bem-estar é a busca pelo que se quer e a satisfação pelo que se tem;
- O indivíduo é o resultado do encontro único entre a sua bagagem genética e o que ocorreu como experiência ao longo da vida;
- Há diretrizes gerais que favorecem o bem-estar de qualquer ser humano;
- Há diretrizes pessoais que favorecem o indivíduo;
- A busca das diretrizes pessoais é uma responsabilidade pessoal.

## RESUMO

*A base da saúde mental é o equilíbrio entre ir em busca do que ainda não se tem e contemplar aquilo que já se tem. Do ponto de vista neuroquímico, isso se resume a ser dopaminérgico de manhã e serotoninérgico à noite. Contudo, descobrir “o que se quer” demanda antes saber “quem se é”. Fundamentando-se na Individualidade Biológica, a ciência revela que cada ser humano é uma combinação única de bagagem genética (o potencial de tudo que podemos ser) e experiências de vida (o estímulo que molda esse potencial). Essa singularidade, longe de ser um conceito abstrato, ilumina uma responsabilidade pessoal e intransferível: a de trilhar os próprios caminhos internos. O ponto de partida para uma vida sã no caos é, portanto, o sincero diálogo interno, algo que permita ler a própria bússola emocional, decifrar o que move e o que comove, o que toca e o que importa. Toda receita genérica sobre saúde e qualidade de vida só faz sentido quando se dá primeiro esse passo.*

## 4.1 A Individualidade Biológica

*O que existe em você que te faz diferente de qualquer outra pessoa?*

O estado de completude que mantem o equilíbrio em meio às oscilações naturais do mundo moderno é alcançado através de um caminho que tem um componente pessoal muito forte. Grandes nomes da “Ciência do Bem Viver”, como Stephen Stahl<sup>8</sup>, falam que **devemos ser dopaminérgico pela manhã, quando podemos fazer coisas, e serotoninérgico pela noite, quando devemos descansar**(25). Essa seria a “Fórmula da Felicidade Neural”.

Esta fórmula lida com o preenchimento existencial e pode ser traduzida em fazer o que te preenche para depois – obviamente – se sentir preenchido(a). O que não é nada óbvio nesta história é saber o que é *isso* que preenche, pois, em última instância, isso demanda que antes se saiba quem se é. Assim, antes de entrar em “receitas práticas para o bem-estar”, para não incorrerem no vício do sensacionalismo, vamos tratar o assunto com a seriedade merecida e entender um aspecto essencial que reside em cada um de nós: o fato de sermos únicos.

Sobre esse tema, há uma vasta literatura esotérica e filosófica sobre a singularidade que é ser especificamente você. Contudo, a perspectiva apresentada aqui é deveras mais concreta, por assim dizer, pois faz uso exclusivo da literatura científica.

Existe um princípio basilar dentro das Ciências Naturais: a Individualidade Biológica. Ela é só um nome bonitinho para falar

---

<sup>8</sup> Stephen M. Stahl (n. 1951), professor na Universidade da Califórnia, San Diego (UCSD), e membro honorário da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, é um renomado psiquiatra e neurocientista norte-americano, considerado uma das maiores autoridades mundiais em psicofarmacologia clínica.

que não há no mundo ninguém igual a você! Mas o que isso quer dizer de fato? Longe de ser um conceito metafísico ou abstrato, a individualidade biológica é algo bem prático e lógico.

O seu material genético, a base do manual de instruções para se fabricar você, trata-se de uma combinação única<sup>9</sup> de cerca de 3 bilhões de bases nitrogenadas – as letras do alfabeto biológico (**Figura 4.1**). É um manual bem extenso! Mas isso não é tudo. Neste manual, existe tudo que você *pode ser* – e se tornou –; e tudo que você *poderia ter sido* – mas não se tornou. Se os filósofos pré-socráticos tivessem o conhecimento atual sobre o genoma humano, talvez eles diriam que o DNA contém a potência da totalidade do nosso devir. Ou seja, a semente de tudo que podemos vir a ser.



**Figura 4.1:** Estrutura em formato de dupla hélice do DNA.

Contudo, para nos tornarmos algo desse conjunto de possibilidades (genoma), deve haver o estímulo para tal, uma terra adequada para a semente florescer. Em outras palavras, Michael Phelps jamais teria sido o Michael Phelps se ele tivesse nascido em um lugar sem piscina ou praia. Ele jamais descobriria o

---

<sup>9</sup> A única exceção disso é se você possui um gêmeo univitelino. Nesse caso, vocês compartilhariam do mesmo material genético.

nadador que ele sempre foi em potência.

**A individualidade biológica é resultado do encontro único entre a sua bagagem genética/hereditária e o que as experiências da sua vida afloraram em você.**

É relativamente trivial pensarmos que a nossa bagagem genética define um conjunto de possibilidades – mais ou menos limitadas – para características físicas tais como cor de

olhos, cabelo ou pele, a altura final após a adolescência, ou a destreza para dedilhar num teclado ou para fazer acrobacias de ginástica olímpica. Nossa experiência testemunha pessoas com diferentes cores de cabelo, estatura e pessoas com mais jeito para música, para tal tipo de esporte e assim por diante.

Contudo, hoje temos evidências mais que suficientes para afirmar que a genética também define tendências de traços de personalidade(26), tendências determinadas por meio das influências do ambiente(27). O que define o quão extrovertido ou introvertido, o quão tímido ou engraçado, o quão impulsivo ou reflexivo você será é, dado o conjunto de possibilidades predefinidas no seu genoma, aquelas que foram estimuladas em detrimento das que foram suprimidas.

No Capítulo 0, foi falado sobre a realidade ser particular. Aqui, podemos estender esse conceito para ela ser, além de particular, em certo sentido, única. **O encontro único entre a sua bagagem genética/hereditária e o que aconteceu ao longo da tua vida como experiência formou em você um ser humano singular, individual, diferente de qualquer outro!**

## 4.2 Os Caminhos Internos

*O que você realmente quer?*

O conhecimento de ser único não é para ser um ponto de vista transcendental sobre a própria identidade, mas algo que, de modo bem objetivo, lança luz a uma responsabilidade pessoal. **Saber trilhar os caminhos internos que te ancoram em ti mesmo é o primeiro passo para qualquer “fórmula genérica” fazer sentido.** Caso contrário, é como começar um processo pelo fim. Não é assim que a coisa funciona. Não é assim que se consegue resultado.

O começo de uma vida sã em meio ao caos atual é sempre através de um sincero diálogo interno, algo que apenas você pode ter com você mesmo. **A bússola está do lado de dentro. Contudo, imersos no pragmatismo hiper estimulante da vida moderna, desaprendemos a ler.** E a chave para isso é retornar ao essencial, porque todo esse fundamento científico que foi discutido até aqui se resume em apenas duas coisas: a busca pelo que se quer e a contemplação pelo que se tem. **Essa é a base de uma vida com saúde mental.**

Neste íterim, pode haver certa inquietação sobre a “Fórmula da Felicidade Neural”, pois afinal de contas, na prática, como ser dopaminérgico pela manhã? E a resposta é simples: esteja atrás do

**O caminho interior só existe à medida que ele é trilhado.**

que você realmente quer. Se isso acontece de manhã, de quebra, não dá para você não ser serotoninérgico a noite, pois ainda que você não tenha alcançado o seu sonho, você se aproximou um pouco mais dele. O dia fez sentido para você.

Aquela frase batida de “só faz sentido se faz sentir” pode até

soar anticientífica, mas ela não é. **Ela está atrelada a uma realidade profunda e individual muito mais importante do que qualquer receita de bolo que se possa escrever num livro.** E só é possível chegar nessa realidade, só é possível lê a si mesmo, com um bom diálogo interno.

Sabe essa coisa de parar a cada dia para pensar nos eventos daquele dia e estar atento às emoções que os acompanharam? Abrir mão desse tipo de reflexão é como estar no meio do oceano com uma boia, ao invés de uma vela. Não dá para direcionar a força do vento. E essa vela é uma responsabilidade pessoal. Não é delegável. Qualquer um que delegá-la a outra pessoa, está fadado a repetir as mesmas experiências do passado. Se elas lhe foram boas, sorte sua. Se elas não foram, é fundamental você criar a sua própria vela.

Em relação ao diálogo interno não há um caminho pré-definido. Qualquer mestre que diga qual é o caminho (que não seja o próprio Deus, que reúne em Si não só o Caminho, mas também a Verdade e a Vida) assinará um atestado de charlatão. **O caminho interno só existe à medida que ele é trilhado. É um caminho que demanda coragem** (para ir em direção ao ainda desconhecido), **sabedoria** (para discernir o que é você), **prudência** (para discernir o que não é) e **fortitude** (pois viver também é sofrer).

### 4.3 Os Caminhos Externos

*Você está disposto a despir seu sonho da fantasia?*

A transformação pessoal, o trilhar o caminho interno para uma versão melhor, ocorre em concomitância com a transformação do próprio mundo, a realização das próprias ideias e sonhos, os caminhos externos, por assim dizer.

Quando se pensa em um sonho, é normal uma dose de idealização. Por exemplo, para alguém que planeja constituir família, enquanto se sonha, dificilmente a pessoa pensa na troca de fraudada suja ou nos choros de madrugada. O normal é pensar em algo como um “comercial de margarina” (caso contrário repense como você leva a vida, pois realismo é bom, mas como qualquer virtude, precisa ser com moderação). Contudo, conforme se realiza a idealização é inevitável se deparar com o descompasso entre o desejável e o possível. Por isso, **realizar um sonho também passa por um necessário desencantamento.** Não por ser um caminho ruim. Ele é o melhor. Mas é o melhor possível.

Longe dessa etapa ser um convite à desistência ou à frustração, **ela é uma etapa crucial de purificação na jornada da realização.** É o processo de despir o sonho das camadas de fantasia e irrealidade, revelando a sua essência mais pura e verdadeira. É o momento em que a imagem idealizada com perfeição irretocável cede lugar à complexidade da vida real, com suas alegrias genuínas e desafios inevitáveis.

**Realizar um sonho também passa por um necessário desencantamento.**

**Essa transição do ideal para o real não diminui o valor do sonho, mas ao contrário, o engrandece.** É nela que se forja a resiliência e a adaptabilidade, qualidades indispensáveis para navegar no caos da existência com maestria.

#### **4.4 Hábitos e Alimentos Saudáveis e Prejudiciais**

Dito o principal, agora vamos para o que é secundário, as regrinhas gerais para qualquer pessoa que deseja aumentar naturalmente a dopamina e a serotonina no próprio corpo e, conseqüentemente, no cérebro. Abaixo estão 4 tabelas, 2 para cada

neurotransmissor. A primeira fala de hábitos e a segunda, de alimentos. Em cada tabela, a primeira coluna é sobre hábitos/alimentos favoráveis e a segunda coluna é sobre hábitos/alimentos prejudiciais.

<b>Hábitos Relacionados à Dopamina</b>	
<b>Favoráveis</b>	<b>Prejudiciais</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer e cumprir metas;</li> <li>- Receber elogio pelo esforço de uma tarefa;</li> <li>- Aprender coisas novas;</li> <li>- Tomar banho frio;</li> <li>- Caminhar pelo menos a cada hora;</li> <li>- Treino de força (musculação);</li> <li>- Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT);</li> <li>- Pegar sol no início da manhã;</li> <li>- Fazer alongamento;</li> <li>- Dormir de 7h a 9h por noite;</li> <li>- Praticar meditação;</li> <li>- Socialização e conexão social;</li> <li>- Contato com a natureza;</li> <li>- Exposição ao frio (crioterapia);</li> <li>- Praticar jejum intermitente;</li> <li>- Escutar música que gosta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso excessivo de tecnologias e redes sociais;</li> <li>- Consumo de drogas como cocaína e anfetaminas;</li> <li>- Uso abusivo de álcool e cigarro;</li> <li>- Alimentos ultraprocessados;</li> <li>- Consumo exagerado de alimentos gordurosos e calóricos;</li> <li>- Ausência de desafios e propósito significativo;</li> <li>- Sedentarismo;</li> <li>- Estresse crônico e ansiedade elevada;</li> <li>- Privação de sono;</li> <li>- Isolamento social prolongado;</li> <li>- Exposição à luz artificial intensa durante a noite.</li> </ul>

## Alimentos Relacionados à Dopamina

Favoráveis	Prejudiciais
<ul style="list-style-type: none"><li>- Abacate, melancia e banana;</li><li>- Chocolate amargo (no mínimo 70% cacau);</li><li>- Folhas verdes (espinafre, couve);</li><li>- Tomate;</li><li>- Aveia;</li><li>- Nozes e castanhas;</li><li>- Ovos;</li><li>- Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico);</li><li>- Carnes magras (peru, frango);</li><li>- Peixes (salmão, atum, sardinha);</li><li>- Sementes de abóbora;</li><li>- Laticínios (leite, queijo, iogurte).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentos ultraprocessados (refrigerantes, salgadinhos, biscoitos industrializados, pizza congelada, etc.);</li><li>- Açúcar refinado;</li><li>- Gordura saturada e gorduras trans (como frituras e <i>fast food</i>);</li><li>- Bebidas com cafeína em grandes quantidades;</li><li>- Doces com alta concentração de açúcar e gordura combinados;</li><li>- Alimentos hiperpalatáveis;</li><li>- Carnes processadas e embutidos com conservantes (salsicha, presunto, mortadela);</li><li>- Alimentos com aditivos, conservantes e aromatizantes artificiais.</li></ul>

## Hábitos Relacionados à Serotonina

Favoráveis	Prejudiciais
<ul style="list-style-type: none"><li>- Praticar exercício físico aeróbico;</li><li>- Pegar sol no início da manhã;</li><li>- Praticar gratidão pelo que se é grato;</li><li>- Dormir de 7 a 9 horas por noite;</li><li>- Manter a rotina de sono consistente;</li><li>- Tomar banho quente;</li><li>- Contato com a natureza;</li><li>- Praticar yoga/meditação (<i>mindfulness</i>);</li><li>- Praticar técnicas de respiração profunda (Respiração de caixa);</li><li>- Cultivar vínculos sociais saudáveis;</li><li>- Praticar atividades relaxantes (massagem);</li><li>- Cultivar uma mentalidade positiva.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estresse crônico e ansiedade elevada;</li><li>- Pensamentos negativos frequentes (ruminação);</li><li>- Consumo exagerado de cafeína;</li><li>- Uso abusivo de álcool;</li><li>- Uso de telas (celular, TV, computador) logo ao acordar ou antes de dormir;</li><li>- Privação crônica de sono ou sono irregular;</li><li>- Sedentarismo;</li><li>- Isolamento social;</li><li>- Falta de interação social positiva.</li></ul>

## Alimentos Relacionados à Serotonina

Favoráveis	Prejudiciais
<ul style="list-style-type: none"><li>- Banana;</li><li>- Laticínios (leite, queijos, iogurtes);</li><li>- Chocolate amargo (70% cacau);</li><li>- Arroz; Mel; Ovos;</li><li>- Carnes (branca ou vermelha);</li><li>- Peixes (salmão, atum, truta);</li><li>- Ostras e fruto do mar em geral;</li><li>- Amendoim e castanha-de-caju;</li><li>- Abacate; Couve-flor;</li><li>- Nozes, amêndoas e outras oleaginosas;</li><li>- Cereais (aveia, milho);</li><li>- Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico);</li><li>- Folhas verdes escuras (espinafre, couve);</li><li>- Vegetais verdes escuros (brócolis, rúcula);</li><li>- Sementes (girassol e abóbora).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentos ultraprocessados (refrigerantes, salgadinhos, biscoitos industrializados, pizza congelada, etc.);</li><li>- Açúcar refinado;</li><li>- Alimentos hiperpalatáveis;</li><li>- Farinha branca e produtos feitos com ela (pães, bolos, massas);</li><li>- Carnes processadas e embutidos com conservantes (salsicha, presunto, mortadela);</li><li>- Cafeína em excesso (café, chá preto, chá mate, chá verde);</li><li>- Excesso de bebidas alcoólicas;</li><li>- Gordura saturada e gorduras trans (como frituras e <i>fast food</i>);</li><li>- Alimentos com aditivos, conservantes e aromatizantes artificiais.</li></ul>