

Salve, salve pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais uma aula aqui no nosso queridíssimo reservatório de dopamina. Hoje a gente vai falar sobre... chutem... ambiente. Eu sei, eu sei, eu sei, eu sei, eu sei. Mais uma aula onde a gente vai enfatizar a importância do ambiente. Mas hoje eu vou trazer um dado pra vocês aqui, um estudo bem bacana pra vocês aqui pra que a gente justifique cada vez mais a importância de cuidarmos do nosso ambiente tanto para o desenvolvimento de problemas comportamentais e emocionais quanto para o ajuste de problemas comportamentais e ou emocionais ok bom o estudo que eu quero falar com vocês aqui, eu vou deixar ele aqui em anexo para quem quiser ler, tá? É um estudo que é bem interessante, eu estava fazendo algumas leituras sobre um tema que eu tenho estudado um pouquinho, que é um tema chamado de contágio emocional, que é basicamente como o ambiente influencia a sua emocionalidade, isto é, como aquela convivência com determinadas pessoas consegue influenciar a forma como você vai se sentir.

Esse estudo aqui é um estudo bastante complexo e tem uma base de dados de pessoas muito interessante. Normalmente as pessoas fazem alguns acompanhamentos com um grupo específico de pessoas por anos, para verificar algum tipo de desfecho. Então, por exemplo, vou pegar um grupo gigantesco de pessoas e vou analisar elas e acompanhar a vida delas durante anos para verificar quais dessas pessoas vão desenvolver problemas cardíacos. Aí, como essas pessoas deixaram no laboratório o histórico médico e você vai acompanhando o histórico médico dessas pessoas durante a vida inteira? Então digamos que você faz parte do estudo, você vai lá no laboratório uma vez por ano fazer uma série de testes e enquanto você não estiver nesse laboratório durante os outros períodos do ano, você precisa, caso for visitar um dentista, um médico, alguma coisa, um psicólogo, é interessante que esse profissional envie os laudos para o grupo de pesquisa assim eles conseguem praticamente mapear sua vida inteira para verificar quais as variáveis estão mudando em você e aí por uma série de dados estatísticos e cálculos mais específicos com grupos de pesquisa que só fazem isso eles conseguem verificar o que coincidiu ou não com o desenvolvimento do do problema cardíaco, por exemplo.

Outros pesquisadores, muitas vezes, falam assim, cara, já que você tem essa base de dados gigantesca aí, dessas pessoas, e você acompanha ela durante anos, fornece ela para mim, que eu quero, em vez de analisar o que vocês queriam originalmente analisar, que é os problemas cardíacos, eu quero dar uma olhadinha, sei lá, no índice de bem-estar subjetivo, no índice de felicidade, ou quem desenvolveu cárie, como você sabe quem dessa população engordou, mais ou menos o que essa população comeu, quem foi internado, quem desenvolveu diabetes, permite você fazer uma série de correlações e eventualmente até tentar achar fatores de risco.

quase todo mundo aqui que engordou, ganhou massa gorda, teve uma tendência em desenvolver diabetes, então existe uma correlação, ou aumento do setor, enfim. Os estudos fazem isso, tá? Esse estudo aqui, ele usou uma base de dados de um outro, de uma população que originalmente teve a sua vida acompanhada pra justamente detectar problemas cardíacos, mas os pesquisadores queriam entender esse conceito chamado de transferência emocional ou contágio emocional, isto é, será que se você viver próximo a pessoas que têm maiores ou menores índices de felicidade e bem-estar, você tende a ter também? E vice-versa, será que se você viver próximo a pessoas infelizes você também tende a ser infeliz? Bom, para isso pessoal, originalmente eles já sabiam, baseado em estudos anteriores, que se você por exemplo conviver com um colega de quarto deprimido, com o tempo você começa a ficar deprimido. Eles citam um estudo onde fizeram esse experimento, você pega alunos de uma faculdade específica, faz um tracker ali, um rastreamento do humor dessas pessoas e pega uma pessoa que tem um humor normal conviver com um colega de quarto durante três meses com uma pessoa que é deprimida. Segundo os estudos, se você acompanhar o humor dessa pessoa com humor normal, com o tempo ela vai começar a apresentar

humor deprimido, ou seja, conviva com uma pessoa com depressão e o seu humor vai começar a ficar um pouco mais deprimido.

Por que, Eslen? Não existe uma transferência de energia da depressão. Não sai a depressão de um cérebro e cola no outro. Não. O ambiente que é compartilhado provavelmente é um ambiente depressogênico. Então se a pessoa com depressão fica mais no escuro, não pega sol de manhã, tem o ciclo circadiano desregulado, come mal, é uma pessoa com mais medo, pessimista, então só fica reclamando, achando tudo ruim, tendo problemas com o futuro, medo do futuro, projetando um monte de cenários ruins, é óbvio que aquela pessoa que vai conviver ali com ela vai acabar entrando nessa onda, nessa pilha. Vai ter uma maior chance de comer mal, vai ter uma maior chance de ter um ciclo circadiano desregulado, vai ter uma maior chance de ficar estressado, vai ter uma maior chance de começar a reclamar da vida e ver as coisas pela ótica.

É quase como se fizesse um blend, quase como se fizesse uma mistura entre uma pessoa otimista e uma pessoa deprimida. A média vai ser baixa, ou seja, a média vai ser menor do que se fossem duas pessoas sem depressão. Não estou falando que é culpa da pessoa depressiva, tá? Não estou falando que é culpa da pessoa depressiva, estou falando apenas que, de fato, parece que se você conviver com uma pessoa que é assim como conviver com a pessoa mais ansiosa, você vai ter um aumento de chance de ter ansiedade também, ok? Porque vocês estão compartilhando o mesmo ambiente e isso faz com que os seus comportamentos tendem a ser parecidos. Tem outros estudos já prévios a esse que eu vou comentar aqui com vocês, que também viram que ocorre esse contágio emocional, por exemplo, quando você vai atender um cliente em uma loja.

Tem até um estudo que eles citam, que foi feito em Taiwan, mostrando que se você atender clientes sorrindo... Ai, ai, ai, tudo bem amigo, como é que você está? Se você expressar uma emoção genuína, né, obviamente, e expressar afetividade, ali, acolher de fato aquele cliente, você consegue fazer com que você transfira essa parte emocional por criar um ambiente mais agradável para aquele convívio e isso implica numa melhora na avaliação do cliente, mais tempo de permanência na loja e diversos outros indicadores que são inclusive benéficos para os negócios. Por isso que grandes empresas no mundo hoje têm investido cada vez mais em bem-estar de trabalho. Então se você ver grandes empresas como Apple, Microsoft, Google, etc.

São empresas que têm um lugar de trabalhar muito bacana, eles têm períodos até de soneca da tarde, são pessoas que sabem que para um colaborador desenvolver um bom trabalho ele precisa estar bem, ele precisa estar feliz. Então estudos prévios eles já indicavam que existe de alguma forma esse contágio emocional na medida que você vive com uma pessoa deprimida você deprime um pouco ou na medida que você sorria etc. você passa isso para outra pessoa, outra pessoa começa a ficar um pouco mais animada também. Em média, tem pessoas que não vão ou vão ser mais resistentes a esse contágio emocional, mas em média mais ou menos isso. Esse estudo aqui que eu vou citar para vocês, que tem aqui anexo, olha que legal, ele foi 1948, exatamente isso, provavelmente aí muito poucas pessoas que estão aqui assistindo estavam vivas quando esse estudo foi iniciado.

Em 1948 esse estudo iniciou com 5.209 pessoas de uma cidade de Massachusetts, essa é o que a gente chama de coorte original do estudo, ou seja, o grupo original, o grupo que começou o estudo. Então lá em 1948, pegaram 5.209 pessoas e começaram a fazer, jovens, né, crianças, e começaram a fazer uma série de testes, peso, altura, se estavam doentes, se ficaram com catarata, com sei lá o que, com bababla, com sei lá o que, se tiveram infecção e foram acompanhando essas pessoas até a idade adulta. Em 1971, em 1948 o primeiro, 1971 começou outro grupo que eles chamam de coorte descendente, composta, olha que legal, pelos filhos e cônjuges daquela primeira coorte. Então se em 1948 5.209 pessoas começaram, crianças, essas pessoas iam eventualmente casar e ter filhos ou só casar ou ter cônjuge ou pelo menos algumas dessas pessoas. Eles pegaram 5.124 pessoas que são cônjuges ou filhos dessa corte original.

original então agora a gente tem o primeiro grupo que é o original de 48 e o segundo grupo que são os filhos marido etc que em 1971 em 2002 2002 olha que foda esse estudo em 2002 entrou a terceira corte tá que são os filhos da Então, a primeira coorte, o primeiro grupo e o terceiro grupo é os netos, o terceiro grupo é neto do primeiro grupo e o segundo grupo é filho do primeiro e pai do terceiro, é uma escadinha. Imagina que o seu avô faz parte do primeiro grupo, o seu pai do segundo grupo e você do terceiro. Em intervalos regulares de tempo, todas as coortes, ou seja, todos os grupos, eles vão até o laboratório fazer uma série de estudos e análises e passar por diversos testes para mapeamento da saúde.

Após um bizarro cálculo matemático, que está melhor explicado no artigo e eu não vou me aventurar aqui, eles chegaram numa rede, num gráfico em rede ele conclui que a felicidade se espalha como se fosse um vírus essa é a conclusão que eles que eles chegaram tá ele conclui que uma pessoa que é feliz ela vai ter uma maior chance de impactar outra pessoa que tem uma felicidade média. Uma pessoa que é infeliz, se alguém tem uma felicidade neutra, ela tende a derrubar para baixo isso. É muito interessante. E olha que legal, eles fizeram um gráfico, eu vou mostrar aqui para vocês, eles fizeram um gráfico em rede dessas pessoas e cada bolotinha do gráfico que vocês vão ver representam uma pessoa e a distância entre as bolotinhas representa de fato a distância entre essas pessoas a distância física e familiar ali entre essas pessoas eu vou colocar o gráfico aqui na tela pra gente analisar tá esse aqui foi o gráfico que eles criaram tá pra vocês terem uma noção. Eu vou explicar para vocês esse gráfico, não se desesperem aí tá?

Olha que interessante! É... Ah! Ficou aquele clique na imagem para o zoom. Bom, vocês vão compreender a linha geral. Olha que interessante, cada bolinha ou quadradinho azul é uma pessoa e é uma pessoa com scores baixos de felicidade, ou seja, uma pessoa infeliz. Eu não lembro exatamente, mas posso olhar aqui. Os círculos são uma mulher e os quadradinhos são homens. Olha que interessante! As linhas pretas significa que são parentes e as linhas vermelhas significa que são amigos amigos ou cônjuges. Então vocês conseguem ver, se vocês derem zoom no artigo original, que existem linhas vermelhas ou linhas pretas que conectam as pessoas.

Se você for observar, olhando de um panorama geral, vocês conseguem perceber que bolinhas amarelas e verdes que são pessoas felizes ou muito felizes elas tendem a se agrupar né eu tô com toque desse negócio aí deixa eu tentar fazer aqui ao vivo aqui ó Será que tem como aqui ou não? Não vai rolar, né? É, não vai rolar. Bom, se vocês conseguirem observar, as bolinhas então laranjas, as bolinhas azuis se aglutinam. Então pare e perceba, olhe como tem alguns braços, alguns braços eles correspondem exclusivamente a bolinhas só verdes ou amarelas e alguns pedaços tem um aglutinado gigantesco de bolinhas só azuis perceba que perceba lá para o lado direito do gráfico lá para o final do gráfico lá no lado direito tem pedaços que são só bolinhas ver amarelas e verdes indicando que tudo aquilo ali são pessoas próximas e são todas felizes porque são cônjuges, são filhos, entende?

e as bolinhas azuis, quando tem uma, tem algumas em volta não é uma distribuição aleatória é isso que o artigo chama a atenção não é uma distribuição aleatória de pessoas são pessoas felizes se aglutinam junto de pessoas felizes e pessoas tristes se aglutinam junto de pessoas tristes. Agora, obviamente a gente não sabe se isso existe um fator causal ou não, mas o artigo ele explora algumas hipóteses, tá? O artigo traz algumas ideias mostrando que se você tem alguém na sua família ou na sua rede de amizade que é uma pessoa infeliz, você tem um aumento de chance de ser infeliz. E o oposto é verdade. Se você tem alguém na sua família que é feliz, você tem um aumento de chance de ser feliz.

Você pode pensar assim, mas eu sou uma pessoa que tenho pessoas felizes na minha família, mas sou triste. Às vezes você é um daqueles casos ali, onde existe uma bolinha azul, e no lado existe uma bolinha verde ou uma bolinha amarela. Mas na grande parte dos casos, existe um aglutinado

de bolinhas ou só azuis, e quadradinhos ou só azuis, ou quadradinhos e bolinhas ou só amarelos e verdes indicando que a felicidade se espalha como um vírus onde tem pessoas felizes tem uma maior tendência de ter pessoas felizes onde tem pessoas tristes tem uma maior tendência de ter pessoas tristes tá os mecanismos pelo qual isso acontece ninguém sabe exatamente mas eu acho que é um estudo bem legal para a gente ter uma noção de como as pessoas influenciam umas as outras e como é importante a gente tentar entender o ambiente que a gente está.

E eventualmente pessoal, eu sei que vai parecer estranho o que eu vou falar aqui pra vocês, mas eventualmente você vai precisar ter um comportamento um pouco egoísta caso você quiser manter a sua saúde mental. Eventualmente você vai ter um comportamento um pouco egoísta caso você quiser manter a sua saúde mental. E é importante que você escute isso de mim porque comportamentos pouco egoístas, às vezes, são saudáveis. Imagina se você não fosse um pouco egoísta, às vezes. E não seja 8 ou 80, não estou dizendo para você ser muito egoísta. Eu estou dizendo para você ser estrategicamente egoísta. Dizer não, sabe? Sabe quando você está namorando há muito tempo, começou lá nos 16 anos, sei lá, 17 anos, hoje tem 25, 28, e vocês nem são mais as mesmas pessoas e vocês nem se gostam mais.

O relacionamento está machucando vocês, mas vocês acham que tem que ser desse jeito. Às vezes, um movimento egoísta nesse momento resolverá sua vida para sempre. O oposto também é verdade. Às vezes você acha que você está bem solteiro, mas se você pensar um pouco mais em você e entender que muitas vezes, estando junto de outra pessoa você pode acabar ficando melhor você pode abrir um pouco a sua cachola para um relacionamento às vezes você pode entender que se afastar de um familiar que está te prejudicando e te machucando pode ser necessário para que você construa sua vida eu entendo que é muito difícil isso que eu tô falando porque não existe uma fórmula não existe uma receita de bolo pra quando e em que intensidade ser um pouco egoísta não existe uma fórmula de como calcular, você bota ali na calculadora e ele te diz quando e quanto ser egoísta vai da sua prudência obviamente Eventualmente vai ter atritos, vão ter pessoas que não concordam com a sua postura.

Mas quando você usa como critério a sua saúde mental, eu, Aslan, acredito que você está amparado em uma lógica que faz sentido, que é a sua saúde mental. Então, cara, se a sua amizade está ferrando a sua saúde mental, pula fora, velho. Se o seu namoro tá ferrando sua saúde mental, pula fora, cara. Ah, Wesley, mas a pessoa vai sofrer. Você não é pai dela, você não é pai dele, você não é mãe dele, você não é mãe dela. Se ela for sofrer, fazer o quê? Se eu ficar aqui, eu vou sofrer. Você acha que é uma troca justa? tem pessoas que vão ser mais inclinadas a achar que sim tem pessoas que são mais inclinadas a serem mais... a serem mais empáticas, digamos assim a serem mais paladinas pessoas que conseguem aguentar a paulada pela outra pessoa mesmo a vida estando uma merda.

Tem pessoas que vão ser menos. Eu acredito que nenhum dos extremos vá ser funcional para sua vida a longo prazo, mas levando em consideração o que esses dados mostram para nós, é importante que talvez E é esse exercício que eu quero deixar pra você, nesse vídeo aqui. É importante que talvez, em algum momento aí da sua vida, você pare e se pergunte aonde, aonde que eu estou nesse gráfico? Aonde que eu estou nesse gráfico? Eu sou uma bolinha preta, eu sou uma bolinha azul. Se eu sou uma bolinha azul, eu estou em meio a bolinhas azuis? Eu sou uma bolinha vermelha, eu sou uma bolinha amarela ou verde?

Se eu sou uma bolinha azul então faz esse exercício agora imagina que você é uma bolinha primeiro olha sua cor fala assim cara eu sou feliz não é porque é muito difícil alguém ser totalmente feliz mas eu sou uma pessoa de boa assim cara tem meus problemas aqui tem uma ansiedade ali tem um problema aqui fico meio desanimado as vezes, mas no geral consigo ser funcional, então provavelmente você é uma bolinha amarela ou verde. Aí beleza, você se identificou com a sua cor. Agora imagina subindo. Imagina subindo, imagina esquizofrenicamente mesmo, imagina você

subindo e aí você começa a se olhar, meu irmão, minha mãe, meu pai, sei lá, quem tá perto, tá?

Não é grau familiar, é geográfico quem tá perto de você ou quem você mais fala na internet, isso é importante também. Aí você se olha, tá bom, meu amigo, minha amiga, são todas pessoas ansiosas, tristes e que só acham coisa ruim da vida. A chance de você virar uma bolinha azul é enorme e ser infeliz, segundo esse estudo. Agora, se são pessoas... todos têm problema, todos vão ter problema, mas são pessoas que estão ali na luta, querendo ir pra frente, se organizando, fazendo as paradas acontecerem na correria, parabéns! Você provavelmente está num ambiente onde você será uma bolinha verde ou amarela. Eu quis trazer esse estudo para propor para você esse desafio, esse exercício na verdade, não é um desafio, é um exercício. Se você quiser fazer, você faz, se não quiser, você não faz, mas eu sugeriria muito que você eventualmente e se você quer ir mais ainda, desenha pega um papel ou uma caneta, você é uma bolinha qual que é as pessoas que você mais convive?

e seria legal até você desenhar as pessoas que as pessoas que você mais convive, convivem então você é uma bolinha, quem você convive aqui perto? e quem essas pessoas convivem? e se você quiser ir mais longe, quem as pessoas que convivem com as pessoas que você convivem convivem sacou claro que aí você vai chegar um momento que você não vai ter informação suficiente né seu amigo clever aí bom aí se desenha você o clever e a Patrícia seus dois amigos e o João o João clever a Patrícia eles também têm dois ou três amigos cada um. Às vezes alguns são incomuns com você. E os amigos também têm outros.

E assim vai indo, vai criando uma rede. A ideia é, quanto mais longe você estiver de bolinhas azuis, teoricamente melhor vai ser para o seu bem-estar subjetivo ou felicidade na sua vida. Então tenta fazer essa reflexão, tenta fazer essa análise, porque eu acho que isso pode dizer muitas coisas sobre o ambiente que você convive. Então ok pessoal, o vídeo de hoje era isso, uma reflexão e um exercício. Muito obrigado pela sua atenção e até o próximo.