

Salve, pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais uma aula aqui no Reservatório de Dopamina. Hoje a gente vai falar sobre... Na verdade, a gente vai dar continuidade às aulas que a gente já vem desenvolvendo aqui nessa sequência. Essa é a aula número 5 das 5 aulas que a gente se propôs a desenvolver aqui sobre o tema saúde. Obviamente, todas as aulas para tentar ajudar você aí nesse ano de 2023. Se você não assistiu às outras aulas antes dessa, não tem problema, tá? Você pode assistir só essa aula aqui. Obviamente, se você assistiu todas elas na sequência, provavelmente a sua experiência vai ser melhor. Então, assim, e se interessou muito pelo tema dessa aula, você pode assistir essa aula, mas se você quer uma experiência completa, você assiste as outras aulas antes de assistir essa. Ou assiste essa, depois reassiste as outras e volta a assistir essa de novo pra pegar a experiência completa. Fechou? Bom, eu queria pedir licença pra vocês nessa aula aqui, porque eu vou fazer um raciocínio que não é meu.

Eu trago muitas vezes aqui ideias, artigos científicos mastigados, ideias gerais de algum conteúdo específico que eu formulo na minha cabeça e mostro pra vocês, ou explico alguma teoria de um outro autor, e a gente vai desenvolvendo um raciocínio conforme as aulas vão passando. Hoje especificamente eu quero pedir licença pra vocês, tá? Porque a aula que eu quero dar aqui pra vocês é uma aula que foi dada no YouTube, um vídeo gratuito, liberado, vou deixar o link aqui embaixo pra vocês, por um pesquisador, por um médico, na verdade, não sei se ele é pesquisador, acho que ele é um médico, um clínico, chamado Peter Ejcia, tá? Peter Ejcia, ou Atia, não sei exatamente como pronuncio o nome dele, é um sujeito que estuda muito longevidade.

E longevidade é um tópico que está cada vez mais presente aí na ciência, principalmente na ciência médica. E talvez você nunca tenha ouvido falar, talvez você nunca tenha lido nada sobre, mas existe uma ascensão desses estudos no planeta inteiro, nos laboratórios de pesquisa, principalmente com humanos e existem pessoas que cada vez se preocupam mais em entender esse tópico para tirar disso algum tipo de aplicabilidade prática, para melhora de saúde e qualidade de vida da população, obviamente. Como é uma área da saúde que ela é relativamente recente, existe muita picaretagem no meio, existe muita gente que fala coisas aí que não tem sentido nenhum, que não tem nenhum respaldo científico.

Eu particularmente gosto bastante do Peter, acho que o conteúdo dele é bastante fundamentado, e ele cita vários estudos clínicos e cita vários estudos longitudinais, porque quando você vai estudar longevidade, você tem que ter estudos que acompanhem as pessoas por muito tempo. Infelizmente, são estudos caros, existem poucos estudos. Imagina, você quer descobrir o porquê que uma pessoa viveu 100 anos de forma saudável e a outra viveu 70 doente. Você precisa acompanhar essas pessoas durante a vida, você não pode ir lá nos 100 anos entrevistar elas e ponto. O ideal é que você acompanhe para tentar descobrir os efeitos causais e não só os correlacionais. Correlação não significa causa então assim são estudos difíceis de fazer caros mas existem pessoas que desenvolvem tá o peter é um cara que tenta discutir alguns desses estudos ele tenta trazer alguma luz aí pra nós e aí você deve estar se perguntando nessa altura do campeonato é o porquê que eu não simplesmente deixo que vocês assistam a aula dele no youtube já que é uma aula aberta e uma aula gratuita. Bom, se você é uma pessoa que é da área da saúde e entende inglês, não assiste meu vídeo. Assiste a aula dele no youtube que você provavelmente vai tirar muito mais coisa do que o meu vídeo aqui. Se você é um cara que não entende inglês ou não é na área da saúde ou os dois, eu vou tentar aqui explicar pra que ele explicou no vídeo tá, então isso é uma...

quase que uma tradução e uma interpretação porque traduzir seria só falar o que ele falou eu quero falar o que ele falou com as minhas palavras em português, então eu vou tomar a liberdade aqui de pedir licença pra vocês e hoje em vez de eu dar um conteúdo, digamos assim original ou formulado,

um raciocínio, uma ideia ali por mim mesmo, mesmo que obviamente com base em outros estudos, hoje eu vou ensinar pra vocês o que eu tirei dessa aula do Peter Ejcia sobre longevidade e vou tentar deixar esse conhecimento disponível aqui pra você que talvez nunca teria acesso a ele, seja por não entender inglês, seja por não entender inglês ou não entender nada que ele está falando ali nos aspectos de saúde, tá perfeito? Bom, o que ele quis dizer nessa aula principalmente?

Ele fez um apanhado geral, eu vou mostrar um gráfico aqui para vocês depois que eu desenhei com base nessa aula dele. Ele fez um apanhado geral, nesse apanhado geral ele tentou explicar o que hoje a ciência mostra que provavelmente auxilia na nossa longevidade e obviamente de forma saudável. Então, você viver muito tempo com saúde parece existir alguns comportamentos específicos que você pode desenvolver que vão ajudar nisso. No entanto, eu preciso que você tenha muito claro na sua cabeça uma coisa que eu vou dizer agora sempre que a gente falar aqui alguns dados ou algumas coisas a gente está dizendo em média na média da população pode ser que eu fale uma coisa que se fala como o meu vô não é assim a minha tia não é assim a gente está falando em média dados médios de uma população ok estamos de acordo quanto a isso você vai tirar esse 880 que está aí na sua cabeça toda hora, então beleza. Bom, eu vou botar um gráfico aqui na tela e eu vou pedir que vocês não se assustem, tá? Eu vou pedir que vocês não troquem de canal, eu vou pedir que vocês não vão para outro canal, tá? Eu vou pedir que você se mantenha aqui mesmo eu colocando isso daqui pessoal foi o que eu tirei aí da da resumo né que eu fiz a aula do peter eu fiz eu mesmo esse resumo que eu acho que é o que é importante que pra vocês terem uma noção desse conteúdo eu vou botar também aqui o meu marcador que eu consegui desenvolver aqui ó agora eu consigo indicar pra vocês aonde que eu estou tá bom vamos começar que significa esse gráfico aqui?

O Peter, ele divide... na verdade ele criou uma equação. Inclusive o título da palestra é Usando a Engenharia Reversa para Promover Longevidade. Alguma coisa assim. Ele usou uma equação onde longevidade é uma função de vida útil e vida saudável. Então aqui a gente tem um gráfico e nesse gráfico a gente tem nesse eixo horizontal representado a vida útil e nesse eixo vertical representado a vida saudável. Lembra né quando eu dei aquela aula sobre como montar aula ou como fazer uma apresentação em público? Lembra sempre explica os eixos do gráfico. Nunca numa apresentação bota um gráfico que não explica o que tem nos eixos, tá? Comece sempre pelos eixos. Então aqui a gente tem vida saudável e vida útil, e a gente tem um gráfico de linha em preto aqui, ó.

Que vai mais ou menos até os 80 anos de vida útil e tem um decaimento. Bom, o que o Peter quer dizer com esse gráfico em preto? é a vida de um americano médio. Ou pode traduzir para um brasileiro, talvez mude a idade mais ou menos. Mas segundo ele, um americano médio nasce e mais ou menos por volta dos 20, 30 anos atinge o seu máximo de vida saudável. Então o máximo de vida saudável de um americano médio seria por volta de 20, 30 anos. Aos 40 anos, nesse trilhado aqui, a gente começa a ter um decaimento da vida saudável desse americano médio, até que finalmente, por volta dos 80 anos em média, ele venha a falecer. O que o Peter sugere? O Peter sugere que a gente, de alguma forma, estenda a vida saudável desse sujeito e a vida útil. Então, a gente tem mais tempo de vida útil, a gente aumenta a vida, tem uns 90, 95 anos, mas aumenta a vida de forma saudável.

Então perceba que a curva fica mais reta e quando ela cai, ela cai rápido. Pessoal, eu preciso que vocês não tentem entender isso aqui do ponto de vista emocional. O que a gente está querendo dizer mais ou menos com esse raciocínio é viva mais tempo de forma saudável e quando for morrer morra rápido. Eu não estou dizendo que você precisa morrer rápido porque merece ou porque tem que ser assim. Não, eu estou dizendo que existe uma lógica onde dentro de uma vida longa, você viver muito tempo e morrer rápido parece ser importante por reduzir o adoecimento, aumentar o período de vida e principalmente desonerar o sistema. Porque veja, aqui, nesse quadrante aqui, entre 70 e 80 anos, onde a qualidade de vida do sujeito cai drasticamente, o sistema é muito

onerado. E que sistema que eu estou dizendo aqui para vocês?

O sistema, o sistema público de saúde, o sistema trabalhista, o sistema econômico, o sistema familiar. a engrenagem do mundo fica embolorada com pessoas que vivem muito tempo doentes. E pessoal, pelo amor de Deus, eu não estou botando a culpa nessas pessoas. Vamos ser adulto nessa conversa aqui, tá? Alguém tem que falar isso pra você. Mas sabe aquela pessoa que adoece com 50 anos e tem que ficar a vida inteira, principalmente pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, dislipidemia, obesidade, diabetes, sobrepeso, hipertensão. A pessoa adoece aos 50 e vive até os 85 a base de remédio, tendo que ir ao médico todo mês, onerando o sistema de enfermagem, tomando um monte de cuidado com essa pessoa e uma péssima qualidade de vida. Como eu tenho a grande parte do público aqui do RD vai de 20 a 35 anos, seria o grosso das pessoas eu espero que você nessa idade que tem acesso a esse conhecimento agora e das cinco aulas que a gente vai citar aqui depois pra fazer essa curva azul acontecer, de forma lá na frente a desonerar não só o seu sistema pessoal de família como também o sistema inteiro afinal de contas de alguma forma a gente pode se preocupar para que essa curva azul se torne realidade e a gente não fique refém dessa curva preta.

Mas antes eu gostaria de mencionar rapidamente, isso é uma coisa interessante aqui, perceba, quando o sujeito tem uns 50 anos, uma unidade de tempo aqui, representada por essa coisinha azul, que é 1 ano, representa uma queda na qualidade de vida específica aqui. Esse mesmo 1 ano, pessoal, quando o sujeito tem 70, a qualidade de vida cai demais. O que isso significa? Quanto mais você vai vivendo, se você não cuida da sua qualidade de vida, se você não faz exercício, não dorme bem, não cuida do seu corpo, não cuida da sua cabeça, mais... juro os compostos, mais rápido é a deterioração da sua qualidade de vida. Então se beleza...

Ah, Wesley, eu não vou me cuidar hoje porque... esse que é o foda desse conteúdo aqui, cara, porque dificilmente as pessoas vão entender. Eu fico frustrado dando essa aula. Pode ver que eu tô até meio desmotivado, sabe? Porque o cérebro humano ele tem uma dificuldade muito grande de entender esses conteúdos que levam tempo. As pessoas querem saber o que fazer agora, amanhã, como rápido, como é que eu emagreço rápido, como é que eu faço isso aqui rápido, como é que eu organizo isso aqui rápido. As pessoas elas não querem saber como construir uma longevidade em médio e longo prazo. Então é meio desmotivante dar essa aula, mas eu na verdade eu desenhei isso aí pra mim, depois que eu fui decidir compartilhar com as pessoas essa aula do do Peter e tudo mais. Normalmente eu assisto às vezes algumas coisas e não torno elas públicas por uma certa vergonha das pessoas às vezes não ligar muito.

Mas como aqui é o reservatório de dopamina e isso daqui é meu, então eu faço o que eu quero e estou aqui verbalizando isso pra vocês. Então perceba que aos 45, 50 anos, cara, você pode não ter muitos hábitos saudáveis. E vamos trazer isso antes então, né? Vamos trazer antes. Você pode não ter muitos hábitos saudáveis nessa época. Agora 23 que você está aí me assistindo, 25, 30. E isso não implica no decaimento dessa curva pretinha. Ou seja, às vezes você tem péssimos hábitos. Não liga muito pro sono, usa substância, come errado, não treina, é sedentário, não lê. Mas sua qualidade de vida não impacta tanto, porque seu organismo está mais preparado pra lidar com isso nesse momento. Agora a conta vai acumulando e lá na frente, quando ela decidir cair, ela vai cair bem rápido.

Por que que hoje a gente tem uma expectativa de vida alta e muitas pessoas ficam nesse quadrante aqui, onerando demais a sociedade? De novo, não é culpa delas, tá? Pelo amor de Deus. É um raciocínio lógico que a gente está fazendo aqui. Porque existe a medicina. A medicina hoje permite que uma pessoa com diabetes, diagnosticada aos 35, 40 anos, viva até 80. Porque tem fármacos, tem metformina, a gente entende mais a doença. Uma pessoa com hipertensão pode viver tranquilamente a vida inteira com hipertensão porque tem remédio para hipertensão. O diagnóstico de diabetes tipo 2, na década de 20, era pior que câncer. Era uma sentença de morte,

porque a gente não tinha insulina, não tinha nenhum medicamento para manejar e a pessoa era praticamente levada a óbito ali por conta de uma desregulação glicêmica. Hoje a pessoa toma remédio, metformina por exemplo, que é super barato, compra em qualquer farmácia, é bem baratinho, a pessoa toma e é um padrão ouro ali, maneja bem dentro do possível.

Então o que acontece? A pessoa vive tomando remédio, a qualidade de vida vai caindo com o tempo, porque tem um monte de colateral e eventualmente não muda os hábitos e a doença vai avançando e tem que começar a jogar mais e mais e mais remédio, até que um dia ela morre lá com seus 80 anos, com uma péssima qualidade de vida, deitada em cima de uma cama de fralda com um monte de cuidador ali, tendo que limpar a bunda dele, porque ele não se cuidou durante a vida. Não é isso que o Peter Ejtia quer. Ele sugere que a gente estenda a nossa vida e quando morrer, morra rápido. Você vai morrer lá pelos 90, com 85 anos você vai estar caminhando, limpando a casa, fazendo todas as coisas, lendo. Porque assim você não onera o postinho de saúde, você deixa para as pessoas que precisam por outras infortúnios e a sociedade gira de uma forma mais eficaz. Basta você ir por exemplo hoje num postinho de saúde na sua cidade e contar quantas pessoas que estão ali na fila que estão ali por doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes, dislipidemia, hipertensão, doenças totalmente evitáveis por estilo de vida.

Então a ideia é essa pessoal, eu quero trazer essa reflexão aqui para que você tente aí se você tiver essa incrível capacidade humana de pensar a longo prazo eu acho que é uma das coisas que a gente vem nutrendo aqui, né? desde as aulas de recompensa e processo, aulas que mostram como a excelência é trivial a aula da trivialidade e da excelência é muito maravilhosa para vocês tentar criar um estilo de vida que permita essa longevidade na vida de vocês. O Peter, ele divide, com base na literatura que ele estudou, os itens necessários para que a gente faça essa curva em azul existir. Eu vou citar aqui cada um deles agora para vocês verem se vocês já estão fazendo ou se vocês podem começar a fazer o quanto antes.

Primeiro, ele divide em dois grandes tópicos, são quatro, mas para ele os dois primeiros são os mais importantes. Então ele divide em mente e corpo, e mente, no caso, a cognição. Segundo ele, e os estudos que ele tem acompanhado e tem lido, parece que você ter boa função executiva, parece que você ter uma velocidade de processamento aumentada, e parece que você ter uma memória de curto prazo boa, prediz longevidade. O que significa função executiva? Capacidade de atenção, pensamento rápido, memória de trabalho, organização, planejamento, tudo isso precisa ser nutrido pessoal. É quase como se você saísse do automático, entende? Você tenta elaborar estratégias para a sua vida, você tenta nutrir essas estratégias para a sua vida e você tenta criar isso de forma a se manter cognitivamente ativo.

Aprender uma nova língua, por exemplo, é excelente. Inclusive os estudos mostram, e talvez seja daí que ele tira essas ideias, que aprender uma nova língua reduz a chance de desenvolver doença de Alzheimer, porque você trabalha as áreas do seu cérebro, áreas diferentes, no caso, que você normalmente trabalha na língua atual. Velocidade de processamento tentar ser esperto, sabe, prestar atenção elaborar novas ideias ter o input e ter o output se manter ativo, se manter lendo se manter entendendo os conteúdos estudar coisas novas isso é velocidade de processamento não ficar, sabe, você entra naquele trabalho você faz coisas repetitivas, você nunca mais estuda nada você nunca mais lê nada, só sabe apertar o botão, vai começar a trofiar. E memória de curto prazo. Então, resolver problemas. É a melhor forma de você ter memória de curto prazo. É diferente do que as pessoas pensam, a memória de curto prazo não é você pensar em alguma coisa e lembrar daqui a pouco. É você resolver o problema, sabe? É se manter resolvendo o problema num certo grau de pressão ali saudável, é aquele estresse saudável.

Corpo, deixa eu aumentar um pouquinho aqui, na parte do corpo o Peter ele comenta que os estudos mostram que parece que ter massa muscular é importante, porque deixa eu abrir aqui que eu não estou enxergando aquela parte de baixo. Parece que ter massa muscular é importante e aí

eu não estou dizendo para você ser um bodybuilder. Eu estou dizendo que ter massa muscular é importante. Isso não significa que você precisa ser um bodybuilder. Na verdade é o oposto. Se você for um bodybuilder provavelmente vai ser caro para você manter aquela massa muscular e muitas vezes nem é saudável. Para você chegar lá às vezes tem que fazer uso de hormônio ou coisas assim. Então ter massa muscular é importante, parece que toda a vida, porque você consegue ter mais controle motor, você tem melhor proteção, você tem mais proteção contra quedas, você é mais forte, você consegue ter uma biomecânica melhor e obviamente você tem uma estrutura corporal melhor. Então você consegue...

a sua lombar fica mais organizada, se o seu abdômen é forte você consegue ficar sentado na sua cadeira por mais tempo, consegue trabalhar sem dor, consegue baixar e pegar sacola do supermercado sem dor e assim sucessivamente. E isso parece ser importante também do ponto de vista bioquímico, já que o músculo é um órgão endócrino, praticamente ele libera hormônios. Um hormônio que a gente sabe hoje que é importante para o nosso cérebro funcionar bem é a irisina. E a irisina é um hormônio, uma substância liberada pelo músculo, músculo esquelético. Ou seja, talvez seja importante você ter músculos. Não precisa necessariamente ser um bodybuilder, mas você ter um músculo parece ser importante. Parece que é importante você ter movimentos funcionais, então por exemplo você abaixar corretamente, você conseguir ter uma noção de quando dói trocar de posição, para você ficar evitar ficar numa posição que envolva ficar com dor. Na academia trabalhar flexibilidade, trabalhar uma parte mais que envolva você fazer um movimento correto, né?

Então se for correr, por exemplo, correr de uma forma correta, pisar de forma correta, se você for treinar, treinar de forma correta, não treinar errado, tudo isso vai ajudar você a evitar lesões a longo prazo. E parece que um outro item para aquela curva azul ali acontecer é viver sem dor. Viver sem dor parece que é importante para você não se... Porque a dor ela é depressiva a longo prazo, né? É difícil a gente conseguir viver com dor, ela começa a deprimir e ela é um estresse, gera um estresse. Principalmente dor crônica, quando não tratada. Tolerância ao estresse. Parece que aquele sujeito que tem uma maior tolerância ao estresse a longo prazo, ele consegue reduzir o adoecimento e estender a curva da vida saudável e da vida útil.

Eu sempre digo para vocês, algumas vezes, eu sempre comento no Instagram, que aquele sujeito que vai mais longe não é necessariamente o mais inteligente, mas sim um sujeito mais inteligente emocionalmente, com maior regulação emocional. E você tolerar o estresse parece que é importante. Além disso, ter senso de apoio, senso de propósito e apoio social. Então, você ter essa curva azul aqui acontecendo na sua vida, parece que se você nutrir esses quatro itens aqui, mente, corpo, tolerância ao estresse e senso de propósito e apoio social, parece que são interessantes para você conseguir manter a sua longevidade de forma saudável. É um raciocínio simples, basicamente é isso que ele quis dizer, um resumo aqui do que eu achei importante, depois ele fala um monte de coisa lá que é um pouco mais específica e cita alguns estudos com gêmeos e tudo mais. Mas o que eu queria trazer nessa aula aqui, tá pessoal, pra vocês ficarem aí de reflexão na vida de vocês. A gente comentou nas últimas aulas sobre a importância de você enxergar a sua mente, a sua cognição, o seu cérebro como parte do seu corpo. E as pessoas muitas vezes têm dificuldade de fazer isso.

Elas acham que o cérebro delas é diferente. É uma instituição descolada do corpo, portanto não tem problema eu ter o meu corpo todo desregulado porque o meu cérebro é outra coisa. Como vocês viram, não. Principalmente naquela aula que a gente conversou sobre o eixo, a ligação fisiológica entre ansiedade e obesidade, entre depressão e obesidade, que a gente falou sobre os eixos lá de conectividade do fisiológico periférico com o fisiológico central, inflamação, microbiota, eixo HPA, cortisol, etc. Então, hoje vocês conseguem entender que o corpo é a mesma coisa que o cérebro, tá tudo dentro da mesma caixa. Então, se essa caixa tá com defeito, tá tudo com defeito.

E eu acho que é importante pensar a longo prazo, né? Porque quando a gente pensa em estender a nossa vida com qualidade, obrigatoriamente a gente tem que... aí sim, pessoal, a gente não consegue fugir disso, tá? A gente tem que ter ações que façam com que a gente desenvolva um repertório que permita a longo prazo ser saudável. Então assim, eu vou... vou botar aqui, que esse é o momento que a gente fala mais próximo, né? Quando a gente chega mais pertinho, assim. Eu vou fazer um... uma reflexão, uma barra de zabafo aqui com vocês, porque...

eu acho que é importante para finalizar esse ciclo de cinco aulas né eu eu espero que vocês tenham levado em consideração isso que a gente conversou aqui nessas cinco aulas porque a gente tem 75 mil pessoas aqui dentro 75 mil e se você de alguma forma fizer alguma dessas coisas que a gente comenta aqui dentro da sua vida é sério você não tem noção o efeito cascata que isso pode gerar na vida das outras pessoas, na medida em que você ficar um pouco mais saudável, que você não precisar de ajuda, que você não precisar ir no postinho, que você não precisa ir ao médico, que você adoença menos, que você vive aos 50, 60, 70, 85 anos lá de cabelo branco, bem velhinho, bem velhinha, saudável, ou o mínimo doente possível. A doença vai chegar, o nosso corpo se deteriora com o passar do tempo, é inegociável isso. A questão é você está ajudando ele a se deteriorar ou você está indo na direção oposta?

Ele está se deteriorando, cada dia que passa ele está indo para o final. É entropia, ele está indo para o final. A questão é, você está apertando o acelerador com os seus hábitos ou você está puxando freio de mão e atrasando isso? É óbvio que dentro da sua vida você pode ter algum tipo de infortúnio, desenvolver um câncer, se acidentar, ter algum problema que Mas cara, vai em qualquer hospital, qualquer posto. Vocês viram na aula de obesidade, pessoal, a porcentagem de pessoas com sobrepeso e obesidade é gigantesca. Por quê? Porque muitas vezes romantizam, tratam como se não fosse um problema, que não precisasse de tratamento, que não é uma doença, que fazer exercício físico não é importante porque é só questão de estética e isso não importa.

A gente não tá falando disso aqui. Alguma aula que eu falei pra vocês, treine mais peito, caras, porque é bonito. Mulheres, treinem bunda, porque é bonito. Eu falei isso pra vocês, bota em silicone. Eu não falo isso aqui pra vocês, pessoal. A única coisa que eu quero é que a gente desenvolva juntos um senso de comunidade, pra que permita a gente desenvolver juntos um estilo de vida sustentável a longo prazo, que permita a gente ser saudável e que a gente onere menos o sistema. Passou a geração de pessoas beberonas, loucas, que só se drogam e não querem saber, e são sedentárias e foda-se o mundo e nós somos tudo hippie, maluco e não quero nem saber da sociedade capitalista. Isso é coisa de criança, pessoal. Isso é papo de criança.

A gente tá falando aqui de um papo de adulto. Pessoas que sabem que um dia podem ter família, que um dia os pais vão precisar de ajuda, que serão os últimos da fila. Como é que você vai cuidar dos seus se você tá doente, e zero funcional, e quem precisa de ajuda é você? Aí vira aquela briga dentro de casa, onde o pai tá doente, a mãe tá doente, o filho tá pior. Então assim, é... Eu vou deixar aqui embaixo linkado o link do Peter, pra quem quiser assistir, mas basicamente foi isso que ele quis dizer. Se você cuidar da sua cognição, resumindo, se você se mantiver estudando, se você se mantiver treinando e tendo educação do seu físico, sabe o que é educação física? Você entender, fazer um movimento correto na academia, não querer encher de peso por ego, você treinar com cautela com um treinador, você saber comer, você dormir, você ter um bom manejo de estresse modulando seu ambiente para ter uma boa capacidade de tolerância ao estresse sendo mais racional e você tendo um senso de propósito e apoio, se se unindo a pessoas que estão com você nessa, tirando o componente sorte e azar, que é uma coisa que a gente não controla, muito provavelmente você vai viver bastante e com boa qualidade de vida.

Ok? Então, beleza, encerramos o ciclo dessas cinco aulas. Peço que você assista todas elas em sequência, de preferência, para entender. E nos vemos na próxima aula.