

Fala, galera! Sejam todos muito bem-vindos mais uma vez aqui ao nosso queridíssimo reservatório de dopamina. Hoje a gente vai falar sobre um tema que na realidade é um complemento a umas aulas que a gente já teve aqui, como por exemplo o jejum de dopamina, limiar de percepção de esforço e algumas outras aulas que a gente teve aí, qual é o sossuco. São umas aulas que... Essa aula aqui vai fechar um complemento às outras aulas. Perfeito? Bom, primeiro ponto. Hoje a gente vai falar aqui sobre alguns temas e alguns conceitos da fisiologia que são importantes que vocês entendam.

Você pode falar assim, mas eu sou uma pessoa que não sou da área. Eu sou um advogado, eu sou um arquiteto, eu sou um engenheiro, eu sou, sei lá, um enfermeiro. Bom, a questão é, você precisa saber pelo menos minimamente algumas coisas para não dar problema no futuro. Porque caso você não descubra e você não saiba essas coisas agora, daqui a alguns anos pode ser tarde demais porque você perpetuou alguns comportamentos automáticos e gerou um problemão na sua vida e pode ser tarde para voltar atrás. Um exemplo claro, a pessoa que sempre fala assim, eu não preciso saber nada de nutrição, eu não sou nutricionista.

É óbvio que você precisa saber, cara. É óbvio que você precisa saber. Você não precisa saber ciclo de Krebs, sei lá, e geração de energia celular. Você não precisa saber prescrever uma dieta. Mas você tem que saber que comer açúcar demais causa resistência à insulina. Você tem que saber que comer colesterol demais pode trancar uma artéria e dar um puta problema porque se não, você perpetua esses comportamentos e você vai virar aquela pessoa que chega no endocrinologista e o cara fala assim ó meu, você tem diabético, tem que parar de comer doce porque se não vai dar um puta problema você tem que controlar a ingestão de carboidrato refinado aí você volta pra casa e não consegue controlar, por quê?

porque você sempre negligenciou isso e aquilo lá se transformou em um hábito tão forte que hoje você não consegue voltar atrás. Então você precisa saber alguns conceitos sim, para não ficar perdido na vida. E hoje a gente vai falar sobre dois conceitos importantes dentro da fisiologia. Bom, antes de mais nada, por muito tempo sempre houve um debate entre o que regula o nosso comportamento, se o nosso comportamento é produto da nossa carga genética ou se o nosso comportamento é produto da nossa interação com o meio. Muitos geneticistas afirmam, ou afirmavam, hoje já não tem tanto, mas afirmavam que o nosso comportamento é regido pela genética. E outros, inclusive filósofos, falavam que o nosso comportamento é regido pelo meio.

Inclusive John Locke falava que nós somos uma tábua rasa. O nenenzinho nasce como se fosse uma folha em branco e a gente desenha o destino, as experiências vão desenhando nessa folha em branco. Hoje, através dos estudos em geral e do avanço da ciência, a gente sabe que existe uma interação gene-ambiente. O que significa isso? O ambiente consegue modular até certo ponto a expressão gênica, silenciando, etc, alguns genes ou aumentando a expressão deles. Um exemplo, se você pega uma mãe que teve uma gravidez muito estressante, o filho pode nascer com uma predisposição aumentada a responder ao estresse ou uma predisposição diminuída a responder ao estresse. Então uma mãe que se estressou, teve um trauma, sei lá, algum estresse importante na gravidez, vai modular o comportamento do filho.

Ou seja, o seu comportamento hoje, se você é uma pessoa mais esquentadinha ou se você é uma pessoa mais calma, esse comportamento começou a ser modulado antes de você nascer, por vias epigenéticas. Então perceba que o seu comportamento hoje pouco está no seu controle da realidade. Se você é uma pessoa esquentada, se você é uma pessoa que tem um limiar de explodir mais baixo, você explode com qualquer coisa, isso é resultado de toda a sua história até hoje e resultado inclusive da história dos seus pais e talvez dos seus avós e dos seus antepassados. É

legal né quando a gente olha por esse viés. Bom, então esse é o primeiro ponto de vocês entenderem que o nosso comportamento é altamente modulado pelo meio. E uma das coisas que mais modula o nosso comportamento é o estresse. Então hoje a gente vai falar sobre dois conceitos importantes na área do estresse que eu preciso que vocês entendam.

O primeiro conceito que a gente vai conversar hoje é o conceito de homeostase. Homeostase é uma coisa muito mal entendida que provavelmente alguns de vocês aprenderam errado. Quem aí aprendeu que homeostase é equilíbrio? Muitas pessoas já ouviram falar que homeostase é equilíbrio. Na realidade, pessoal, homeostase não é equilíbrio. Homeostase é muito comum esse equívoco. Mas a melhor definição de homeostase de todas é manutenção dos parâmetros vitais relativamente constantes. Isso é homeostase. O que significa isso? Significa que para que você mantenha os seus parâmetros vitais relativamente constantes, você chega numa constância de variáveis. Só que essa constância de variáveis é um desequilíbrio.

Vocês entenderam? Essa estabilidade, ela pausa num desequilíbrio. Vou dar um exemplo pra vocês. Dentro do seu corpo existe uma diferença de pressão com a pressão atmosférica, com a pressão fora do seu corpo. Então aqui no ambiente tem uma pressão diferente do que está dentro do meu corpo, ou seja, está em desequilíbrio. Tanto é que se eu cravar um negócio aqui vai sair sangue. Por quê? Porque o sangue vai do lugar que tem maior pressão para o lugar que tem menor pressão. Ele sai. É tipo uma mangueira de jardim que você tampa a ponta dela e começa a acumular pressão dentro da mangueira, se você solta ela sai fora. Ou seja, a sua pressão arterial, a sua pressão do seu corpo é um desequilíbrio. E tem que ser assim, você não quer. Se entrar em equilíbrio você morre.

Aí vai sair o sangue do seu corpo e você vai morrer. Um outro exemplo, a temperatura. A sua temperatura oscila, a temperatura do seu corpo, em mais ou menos 37 graus. A minha temperatura está em 37. Eu não quero que entre em equilíbrio com o ambiente, porque se entrar em equilíbrio com o ambiente eu vou morrer de hipotermia. E a gente tem mecanismos homeostáticos que garantem esse equilíbrio, dessa temperatura sempre em 37 graus. Por exemplo, se o ambiente fica muito quente, o meu corpo vai começar a suar, vai mandar sinal para produzir suor, porque o suor molha a pele, o vento pega, fica fresquinho e reduz a temperatura. Isso é um mecanismo homeostático. Se o ambiente fica muito frio, o meu corpo começa a tremer para gerar calor, afinal de contas quando você está tremendo você gera calor, para aumentar a temperatura.

Se o ambiente fica muito frio, o meu hipotálamo, que é a região do cérebro que controla essa variância de temperatura, vai mandar um sinal para o meu córtex pré-frontal e para regiões de áreas motoras e áreas de memória, principalmente memória espacial, e vai fazer eu buscar um cobertor, ou botar uma meia, ou uma luva, ou ir no sol para manter o equilíbrio, para manter essa temperatura equilibrada em 37 graus. Só que essa constância de variáveis, ela é um desequilíbrio. Então homeostase não é equilíbrio, homeostase é manter as variáveis fisiológicas relativamente constantes, que é um desequilíbrio. Ponto importante, eu não sei se vocês já pararam pra pensar, provavelmente não, porque vocês são pessoas normais, vocês pensam em coisas normais, não são igual eu, mas nós somos uma criatura, nós somos animais extremamente frágeis.

Pensa assim, a sua temperatura oscila mais ou menos em 37 graus na temperatura, você morre. Você morre e febre, ou pode ter dano cerebral. O potássio, que é um íon, que tem principalmente nos seus neurônios uma função muito importante, nas células do seu neurônio, para manter a sinalização elétrica nas células. E qualquer mudança nessa concentração de potássio pode ser fatal e gerar um ataque cardíaco em você. Então os nossos parâmetros vitais precisam se manter oscilando dentro de uma faixa muito específica. Então você tem uma faixa bem específica que os seus parâmetros vitais podem oscilar. A temperatura não pode subir muito nem cair demais.

O potássio não pode subir muito nem cair demais. A insulina não pode subir muito nem cair demais.

A pressão arterial não pode subir muito nem cair demais. Isso é homeostase. E aí tem um outro termo chamado de alostase. Se você procurar no Google a diferença de alostase e homeostase. Então imagina que os seus parâmetros fisiológicos ficam oscilando aqui dentro e eventualmente sobe, eventualmente orbita fora do que é saudável, do que é homeostático. E aí quando está orbitando aqui fora, existe a alostase, que é uma série de mecanismos que o seu organismo dispara para fazer com que aquilo volte para dentro da homeostase. Então a alostase protege a homeostase, quase como se fosse uma capa.

O que isso significa? Significa que a sua temperatura não pode subir muito, mas se eventualmente ela subir demais ou cair demais, vai ter uma série de mecanismos ali que vão ser disparados no seu corpo para tentar manter você vivo até voltar à homeostase. Claro que existe, eventualmente, um aumento da alostase tão grande que pode começar a dar problema nesse organismo. Como por exemplo, no caso da temperatura, pode gerar dano cerebral agora olha que interessante, esse termo alostase, ele pode ser emprestado não só para esses parâmetros vitais, por exemplo, temperatura, potássio, insulina batimento cardíaco, respiração, cara, isso são parâmetros, você morre. Então tem que ser sempre dentro bonitinho, funcionando certinho.

No entanto, a gente pode pegar esse termo alostase emprestado para a parte comportamental e psicológica. Então você tem uma homeostase psicológica. Eventualmente você pode ficar um pouco feliz, um pouco triste, mas cara, se você furar essas barreiras e ficar muito feliz, você pode ter um quadro de hipomania ou mania, que pode dar um problemão, ou psicose, ou hiperagitação, que faz você fazer um monte de merda. Agora, se você furar a barreira para baixo e ficar muito triste, você pode abrir um quadro de humor, você pode deprimir, ou de ansiedade, etc. Então existe uma homeostase psicológica que você tem que orbitar, um lugarzinho ali que você não pode passar. Existe uma homeostase na corrida, por exemplo.

Olha que interessante. Por exemplo, você pega... vamos pegar um exemplo. A sua pressão arterial... perdão, o seu batimento cardíaco, ele está sempre em homeostase. Pensa assim, agora eu estou sentado aqui e meu batimento cardíaco está em 60. Esse batimento cardíaco, se eventualmente eu levantar e for ali na portaria pegar alguma coisa, eu tenho que descer uma escada, subir um negócio e chegar na portaria. A minha pressão arterial, o meu batimento cardíaco vai subir. Afinal de contas, eu tive demanda energética, eu tive demanda de oxigênio para os músculos da perna e tal, para andar até lá. Digamos que a minha frequência cardíaca sobe até 90 para ir lá caminhando. Aí eu volto aqui, sento ali no sofá, pedi um iFood, vou comer alguma coisa.

A minha frequência cardíaca não pode ficar em 90, vai ficar até amanhã de noite, eu dormindo lá, a frequência cardíaca 100, 100 e pouco, ela volta aos 60, 65, 70 por mecanismos homeostáticos. Então, a pressão, a frequência cardíaca oscila numa faixa específica por mecanismos homeostáticos. Eu vou, a minha geladeira vai subir até 80, vou sentar aqui, ela vai reduzir. Por uma série de mecanismos que controlam a uma frequência cardíaca. Agora imagine que eu vou correr, vou sair correr, nunca corri na minha vida, digamos que eu nunca tenha corrido na vida e eu vou sair correr. Esse sair correr, esse sair correr ele gera um aumento tão grande numa frequência cardíaca que eu posso acabar passando um pouquinho a fronteira do que seria os mecanismos regulatórios homeostáticos e eu começo a entrar nos mecanismos regulatórios alostáticos. Afinal de contas, não é mais homeostase, agora começa a ser alostase. O meu corpo começa a entender aquilo como algo relativamente nocivo, estressante, e a homeostase já não regula mais aquilo e agora entra em jogo mecanismos que possibilitam a existência da homeostase.

Se você pega um corredor experiente, por exemplo, e você bota ele correr 1 hora a 175 batimentos por minuto, a frequência cardíaca é de 175, pra ele aquilo muitas vezes está dentro da homeostase e não da alostase. Por quê? Porque essa fronteira homeostática muitas vezes ela é expansível, não nos parâmetros vitais. Não entenda o errado, você não consegue aumentar a fronteira de temperatura que o seu corpo suporta. Ou de insulina, ou de oxigênio, ou de potássio nos neurônios.

Isso tem que ser sempre ali, não se mexe nisso. Então, esses parâmetros comportamentais e psicológicos, a fronteira entre o que é homeostático e alostático, ela é expansível. Então, um corredor que nunca correu, começou a correr agora, e vai correr uma hora a 175 batimentos por minuto, um iniciante, isso isso é extremamente halostático.

O corpo não está acostumado àquilo ali. Agora, um corredor experiente, aquilo ali muitas vezes é homeostático. Os sistemas já dão conta daquilo tranquilo, não precisa ligar um alerta no corpo, porque ele já fez aquilo muitas vezes, o corpo habituou. Os sistemas hipertrofiaram. Ele regula muito bem a pressão arterial dele, o batimento cardíaco dele. Então, pensa assim, existe uma fronteira comportamental homeostática, psicológica e comportamental homeostática. Essa fronteira, essa barreira, ela é possível de ser expandida. Isso inclusive do ponto de vista comportamental, por exemplo, falar em público.

Por isso que tem aquele vídeo, como falar em público, a importância disso. A primeira vez que você vai falar em público o estresse, se você nunca falou, o estresse daquilo ali vai ser alostático, vai passar as fronteiras homeostáticas do seu psicológico e aquilo vai ser nocivo pra você. Só que muitas vezes se você continuar se expondo, continuar se expondo, você expande o que é suportável pra você. Agora olha que interessante, isso é um ponto pra vocês ficarem... pra vocês ficarem... pensarem nisso. Quando você passa a... e aí eu devo alertar vocês, essa fronteira não é fixa, e cada um tem que entender quando está pesado e quando não está. Talvez um psicólogo cognitivo comportamental ajude você a entender essa fronteira. Mas ela não é objetiva, não existe um número, é meio que perceptível, você tem que perceber essa fronteira.

Tá? Então, pensa assim, é... quando você chega nessa fronteira, vamos usar o exemplo da corrida, você chega numa fronteira ali que, cara, você tá percebendo que tá passando um pouco do limite ali, você tá começando a entrar numa zona beirando uma exaustão, um cansaço, e isso não muitas vezes numa corrida única, mas num bloco de corrida, tipo, caramba, esse mês normalmente no mês, sei lá, você corre 35 quilômetros no mês, e aí teve um mês que você correu 50, cara, você aumentou significativamente o volume de treino, e isso pode ter feito o seu corpo não orbitar mais numa fronteira homeostática e subir para uma fronteira alostática.

Esse furo que você dá na bolha homeostática, ele é um furo necessário para a adaptação do seu organismo, tanto do ponto de vista comportamental quanto fisiológico. Se você não empurrar essa fronteira um pouquinho para frente, você nunca vai evoluir. No treino de academia, no estudo, na capacidade de interação social, na capacidade de corrida, na capacidade de comunicação, na capacidade... enfim, você precisa furar isso, empurrar um pouquinho. Só que tem um problema. Se você orbitar muito tempo longe da fronteira homeostática, se você ficar orbitando... aqui é a fronteira homeostática, se você ficar orbitando muito tempo longe dela e por muito tempo, você pode ter o que a gente chama de sobrecarga alostatica. Essa sobrecarga alostatica pode se traduzir numa doença ou numa lesão. Então, do ponto de vista psicológico, essa sobrecarga alostatica pode se traduzir num transtorno, pode abrir um quadro.

E do ponto de vista, por exemplo, de uma corrida, pode se traduzir em uma canelite, que é uma lesão na canela por muito impacto repetitivo, ou uma lesão no tendão, ou um problema no joelho, ou uma lesão muscular, um rompimento de um ligamento, um treino de força. Entendem o que eu quero dizer? Você tem um círculo que é onde a sua homeostase orbita e você não pode sair fora desse círculo por muito tempo e se manter lá. Você tem que ir. É como se... Eu até fiz um desenhinho.

Deixa eu ver se consigo mostrar para vocês. É como se aqui dentro do azulzinho fosse a homeostase e esses braços aqui que saem seriam a alostase. Então, eventualmente você tem que ir lá fora da sua zona de conforto homeostática e retornar. E você vai fazendo isso. Porque se eventualmente você for e você ficar muito tempo fora da fronteira, aqui ó, isso aqui é a fronteira, se

você ficar muito tempo aqui você tem o que a gente chama de sobrecarga alostatica. Essa sobrecarga alostatica ela faz o que? Desenvolve uma lesão, se você estiver usando esses conceitos de uma corrida. O que significa isso? Um cara que nunca correu e está correndo 3, 5 quilômetros todo dia e nunca correu, cara, eventualmente vai estourar uma lesão em você, bicho.

Porque o seu corpo não deu tempo, você não é assim do nada. É por isso que quando você é muito afobado em uma coisa, ou você começou de forma muito incisiva e não conseguiu manter. Então qual é o segredo? É você identificar o que é a sua zona de conforto, a gente poderia chamar essa zona homeostática de zona de conforto. É você identificar o que é a sua zona de conforto e eventualmente dar uns tiros tipo vou lá, fora da zona e volto, vou lá, volto, vou lá, volto. Experiência pessoal Quando eu fui no meu primeiro podcast foi sair da zona de conforto porque até então ninguém me conhecia, eu devia ter poucos seguidores no Insta naquela época, sei lá, uns 20 mil, 25 mil, pouco o que eu tenho hoje.

Eu sempre usei esses raciocínios comigo. Isso que é louco, eu estou ensinando a vocês como eu penso. E a minha visão de ver a vida é meio estranha mesmo, não se apega. Eu pensei assim, cara, porque pensa comigo, na minha história, eu sempre empurrei a zona homeostática para fora. Então, a minha zona homeostática era assim. Morava lá no interior do Rio Grande do Sul, numa cidadezinha de 3, 4 mil habitantes fazer graduação. Eu fiz isso. Expandiu o que era minha zona homeostática. Aí depois eu resolvi vir para uma cidade, para uma capital, fazer mestrado numa federal, no meio de um monte de alunos sábios, que manjam. Eu fiz isso. E aí eu entrei no doutorado.

E aí eu fiz isso. E aí eu tava orbitando ali e pensei, cara, eu vou ter que dar um tiro lá fora do que é a minha zona homeostática psicológica e minha zona de segurança intelectual. E eu vou ter que dar um tirão lá fora e depois eu volto. E não foi outro. O que eu faço? Eu vou pra São Paulo nos podcasts e é o momento que eu me sinto tenso. Talvez vocês não saibam disso, porque vocês, sei lá, a gente não convive junto. Mas esses momentos de exposição é tenso pra todos. Qualquer pessoa que vai num podcast, ela se sente tensa, porque pode dar uma merda a qualquer momento.

Você tá se expondo pra uma galera. E internet é um lugar foda, vocês sabem disso. Então, quando eu vou pra São Paulo, eu sinto isso. Eu sinto que eu estou fazendo um daqueles tiros. Eu estou indo lá, eu estou exposto, eu estou fora do que é a minha rotina, eu estou fora do controle do que é as minhas marmitas, eu estou fora do controle do que é a minha academia, eu estou fora do controle do que é estar com o meu gato, eu estou fora do controle do que é estar nesse... Esse metro quadrado aqui é o lugar que eu mais amo. Isso daqui é as coisas que eu mais amo. Me dê um salário de R\$ 1.500, R\$ 2.000, um lugar para morar e essa estante aqui eu vivo tranquilamente, lendo e tendo o que comer.

Então quando eu saio desse ambiente controlado, que é a minha bola homeostática, comportamental, é aqueles tiros que eu dou, só que cada vez que eu faço isso eu expando e você expande, você expande, você expande, isso tanto do ponto de vista de corrida então sei lá, eventualmente, ah hoje tá um dia muito quente, eu não vou correr claro, senão vai correr meio dia né, solzão rachando, verão, em Cuiabá vai morrer na hora. Agora, eventualmente você tem que ir e se expor. Você tem que fazer 10% a mais de um volume de um treino de força na academia. Você tem que fazer uma dieta num final de semana que normalmente você fura. É padrão já, beber no final de semana e furar a dieta. Às vezes é importante você ficar, cara, porque essa ficada que você fica na dieta é uma ida lá fora e uma volta.

Isso expande um pouquinho a sua zona homeostática comportamental. Você visita a alostase. Não fuja da alostase, mas também não vire amiga dela. Ela não é sua amiga, mas também não é sua inimiga. A alostase é uma coisa que você tem que visitar eventualmente. É tipo uma madrinha, tipo um primo. Você tem que ir lá, dar uma olhada nela, desconfortável, não é agradável, dói, é

exposição, um pouco de estresse e aí você volta. Esse Isso na corrida, isso em tudo. Tanto é que quando os atletas de elite tem, por exemplo, uma prova de maratona, ou um atleta de fisiculturismo, eu adoro acompanhar o fisiculturismo, acho que os caras são muito foderes no que eles fazem, extrapolando os limites do próprio corpo.

Esses caras estão, próximo aos eventos e às competições, eles estão na alostase pura. O corpo muitas vezes não aguenta, tanto é que o corpo muitas vezes não aguenta. Alguns deprimem, outros tem crise de ansiedade, outros lesionam. Por quê? Porque o cara está submetendo o corpo a um estresse que não é normal. E aí não é só um estresse comportamental, é muitas vezes privação de alimento, restrição de alimento muito aguda, restrição muito forte de alimentação e um volume de treino intenso. Você pega um atleta de fisiculturismo, o cara faz treino de duas horas com um déficit calórico de 500 mil calorias. É bizarro, aquilo ali.

É uma carga alostática gigantesca em vários sistemas do corpo dele. No tendão, no sistema ósseo, no sistema hormonal, no sistema cognitivo, no sistema psicológico, não é normal o cara estar passando fome, com fome pra caralho e treinando igual um louco. Então eles visitam esse lugar halostático com muita frequência. E eu diria que dentro de um quadro, sem que isso quebre ele de alguma forma, psicológica ou fisicamente, são as pessoas que são campeãs. E aí depois, essas pessoas ficam, sei lá, o maratonista tem maratona a cada sete meses, oito meses, o cara perto da maratona, ele muda toda a dieta, organiza toda a vida dele, para com todas as socializações para focar só naquilo, no descanso, etc. Isso começa a colocar ele numa zona alostática, porque às vezes ele queria sair com a namorada, não pode, isso tudo é estressor. Tudo é estressor, não é fácil ser atleta.

Só que aí nos intervalos da maratona, naqueles seis meses de intervalo, cinco meses de intervalo, ele volta pra zona homeostática e fica dando esses pulos fora da zona homeostática e indo na zona alostática. O que são esses pulos? Treino. Treino de tiro, um treino mais longo, um treino mais difícil, uma mudança de dieta, mas ele sempre volta pra zona ali pra conseguir manter isso a longo prazo. O erro mais comum que eu vejo nas pessoas hoje é querer começar alguma coisa e visitar a zona alostática e fica lá. Então a pessoa nunca fez dieta, a pessoa nunca treinou e sempre saiu para bar, sempre saiu com os amigos e do nada quer começar a correr, treinar no mesmo dia, dois treinos no dia e fazer dieta de comer batata doce com frango sem sal. Cara, você tá louco, velho. Você vai visitar, você vai pegar a zona homeostática aqui, você vai vir aqui ó, aqui no canto você vai vir. Você não vai conseguir sustentar aquilo dali? Nunca. Nunca. Não é porque você é fraco, é porque não dá, velho. A sua zona homeostática é muito, quanto mais longe você for dela, menor é a chance de você sustentar aquele comportamento.

É por isso que você tem que fazer tiros. Você sai da sua zona de conforto e volta. E aí ela faz assim. Você sai da sua zona de conforto e volta. Aí ela faz assim. Você sai da sua zona de conforto e volta. Aí ela faz assim. E aí você vai expandindo a zona de conforto. Só que isso não é um comportamento único. Não é um comportamento singular? É um conjunto. Então digamos que você pode ter micro saídas do mecanismo homeostático para o holostático e você pode ter macros. O que seria um micro? Por exemplo, terça-feira passada ou quarta-feira passada eu fiz um treino de tiros. Normalmente nas corridas que eu faço, meu batimento cardíaco fica em torno de 170 a 180.

E esses dias eu fiz um treino de tiros, que é uma puta de um treino difícil, odeio fazer treino de tiro, mas eu tenho que fazer. Que os meus batimentos cardíacos foram a 185, 187. Isso não é normal pra mim. Mas cara, foram 10 tiros de 2 minutos, se eu não me engano. Então, nesses 2 minutos, o meu batimento cardíaco saía da zona homeostática e ia para uma zona alostática. Eu quase vomitava. Mas isso, eu submeti o meu corpo àquilo ali. Agora, provavelmente, conforme eu for correndo, o meu organismo vai ficar mais fácil manter um batimento cardíaco a 180, 178 do que antes. A minha homeostase ganhou nova força, porque a alostase meio que previu que provavelmente ia ter um problema no futuro. Isso serve para comportamento também, isso serve

para qualquer outra coisa.

E tem os macro ciclos alostáticos, que é por exemplo, sei lá, no mês eu corri 45 km, no próximo mês eu vou correr 60, depois eu volto a 45, eu saí um pouco, aumentei o volume de treino e agora voltei. Ou sei lá, no próximo mês eu vou reduzir 300 kcal na minha dieta, 300 kcal na minha dieta, isso é uma saída do mecanismo homeostático, meu corpo está acostumado a consumir X número de calorias e eu vou tirar 300 por um mês, vai ser uma saída mensal da zona holostática então você tem que saber desses jogos, porque a tendência é você ficar na homeostase e sabe qual é a tendência maior? A homeostase fechando em outras palavras, também você pode usar a redução do linear de percepção de esforço Tudo fica difícil. Você sai um pouquinho da zona homeostática, que está desse tamanho assim e óbvio que é difícil, cara. Você nunca treinou, não faz dieta, tem sobrepeso.

Cara, a sua capacidade de mudança de frequência cardíaca, de batimento cardíaco, é mínima. Tipo assim, se você descer uma escada, você já está saindo dos seus mecanismos homeostáticos e já está no halostático. Então, pensa, para você, descer uma escada é halostático. Para mim, correr igual um maluco e chegar a quase 200 batimentos por minuto é halostático. Olha a diferença das duas coisas. E eu já fui essa pessoa, eu já falei várias vezes, na graduação eu pegava ônibus e cara eu descia no ponto do ônibus, eram duas quadras de casa, eu chegava em casa ofegante, quase morrendo, meio palming de língua pra fora, porque eu fumava todo dia, nunca fiz dieta, nunca treinei naquela época, era sedentário e tinha sobrepeso, muita gordura visceral.

Então, o meu mecanismo, a minha zona homeostática era ridícula. Eu fazia o mínimo e já estava fora dela. E o nosso organismo não consegue orbitar muito tempo fora da zona homeostática. Comportamentalmente falando também. Porque aí gera essa sobrecarga alostática. Então, assim, tome cuidado, tá? E lembre, a alostase, ela não é sua amiga, você não quer ficar com ela muito tempo, mas ela também não é sua inimiga, você não quer ficar longe dela muito tempo, você tem que visitá-la eventualmente de forma controlada. O que pode te ajudar a fazer isso? Um psicólogo, se for uma mudança alostática, comportamental, psicológica. Um treinador, se for na questão de exercício físico, é ele que vai perceber, cara, isso aqui tá muito pesado, isso aqui tá muito leve, vamos aumentar, vamos diminuir.

Se for num padrão dietético, um nutricionista, enfim, e aí por aí vai. Mas você tem que estar ligado que existem esses mecanismos, para eventualmente você conseguir ajudar e a se autorregular. Então, assim, essa é a mensagem de hoje. Assiste esse vídeo de novo, cara, isso é muito importante. E pensa nisso com cuidado. Presta atenção, eu não estou falando pra você morar fora da sua zona homeostática. Mas eu não estou falando também pra você viver dentro dela sempre. Fechou?

Um ótimo dia ou uma ótima noite, não sei que horas você está assistindo isso. E nos vemos no próximo vídeo. Beijo.