

Fala pessoal, estamos aqui mais uma vez no nosso querido RD, o RD da galera. Hoje a gente vai falar sobre jejum de dopamina e eu vou dar um tapinha na sua cara, porque é importante nesse quesito específico. Eu acredito que o vídeo de hoje é o vídeo mais importante que eu já gravei aqui no RD e talvez um dos mais importantes que eu vou gravar aqui no RD. Então por favor preste atenção no vídeo de hoje que vai ser um vídeo extremamente importante. Perfeito? Antes de... na verdade eu já queria ter falado sobre isso em outros lugares só que eu não vou falar porque primeiro que se eu falar isso aqui no Instagram vai dar uma treta desgraçada e eu já tô ferrado lá no Instagram com Shadowban, tá sumindo meu nome, ninguém me acha, o Instagram não me mostra mais pra ninguém. Então assim, é foda né meu, quando você vai começar a falar umas paradas que as pessoas precisam ouvir, mas ninguém fala, todo mundo vira a cara por um estigma cultural que se estabeleceu e ninguém gosta de ouvir algumas coisas que precisam ouvir. Por isso, perpetuam comportamentos disfuncionais e daqui dois meses, três meses, estão tudo fudido reclamando que a vida está uma merda. Óbvio que está uma merda, porque quando falaram para você que você precisa melhorar algumas coisas, você fala, nossa, olha lá o que a pessoa está falando aqui, meu Deus, que coisa horrível, ele não tem sentimento, ele é grosso.

E aí depois de três meses ficar todo arregaçado e toda arregaçada, porque perpetua uma série de comportamentos extremamente maléficos para a saúde física e mental, e aí obviamente tem que resolver esse pequeno. Criou um monstro por teimosia. Então não vou falar isso, porque vai acontecer isso que eu falei. Uma parcela das pessoas vão encher meu saco e eu optei por não fazê-lo. Então eu trouxe aqui para o RD para vocês esse tema de hoje. Antes de começar o vídeo de hoje eu queria dar três recados. O primeiro recado rápido aqui. O pessoal está fazendo um clube do livro. Então se você não sabe disso e quer participar do clube do livro, vai lá no... comece por aqui, ou seja bem-vindo, ou comece por aqui aqui dentro da Hotmart, que lá tem o link, o QR Code, para você entrar nos grupos do Telegram.

São dois grupos. Um grupo de RD avisos, onde ninguém fala nada, é só para você receber avisos importantes, aulas online, etc. E o segundo grupo é RD Networking, onde vocês podem conversar, é aberto. Pelo que eu sei, a galera do Clube do Livro está fazendo lá dentro o clube do livro do Rd Network. O livro escolhido foi o Rápido e Devagar, aliás, uma excelente escolha de livro. Parabéns aí para quem escolheu um ótimo livro. Segundo aviso, em algum lugar aqui da Hotmart também tem um link sobre as camisetas do balãozinho. A gente está fazendo uma camiseta toda preta com um balãozinho vermelho, que eu já apareci aqui em algum lugar com essa camiseta.

Se você tem interesse, é R\$99,00, frete grátis para todo o Brasil, uma camiseta muito bacana, customizada. Acho que vai ter uma numeração em cada uma delas, vai ser meio que um objeto exclusivo. Quando o RD tiver 50 mil pessoas aqui dentro, você vai ter uma das primeiras 250 camisetas do RD se você comprar. Então tá por aí o link, procura aí que você vai encontrar. Terceiro aviso, em março eu vou lançar alguma turma aí pra gente trocar uma ideia sobre algumas coisas aplicáveis na vida de vocês que eu quero falar. Vai ser, não sei se uma masterclass, alguma coisa assim, que eu vou tentar montar aqui pra gente resolver alguns problemas práticos na vida de vocês. Então fiquem espertos que eu vou trazer mais novidades em breve, mas só desde já para quem tiver interesse, em março a gente vai ter um aulão em algum final de semana sobre umas coisas bem interessantes que eu trago mais pra frente para vocês as novidades. Perfeito? Então vamos para o vídeo de hoje, pessoal.

Como eu falei, o vídeo de hoje acho que é um vídeo dos mais importantes. Eu queria muito que alguém tivesse gravado esse vídeo pra mim quando eu tinha iniciado a graduação ou estava na metade da graduação, eu queria muito que alguém chegasse pra mim e falasse isso que eu vou falar pra vocês hoje, porque isso é realmente um divisor de águas, pode ser um pouco indigesto

pra algumas pessoas, peço desculpa desde já, aviso. Sabe quando você vai ver um filme e tem aquela, aparece aquele negocinho aqui, proibido pra menores de 18 anos? Esse vídeo é mais ou menos isso, proibido pra menores de 18 anos, proibido para pessoas que têm uma dificuldade em expandir e abrir o campo de percepção de vida. Então peço desculpa dizer de já, mas está avisado, é igual quando você vai assistir um filme lá, diz lá, cenas de sexo, drogas e violência, você topou assistir um filme, problema é seu, você está topando assistir esse vídeo, então o problema é seu, perfeito?

Então assim, o que eu quero falar para vocês? Primeiro, seria muito bom se você assistisse o vídeo qual é o seu suco, antes de assistir esse vídeo aqui. Seria bem, bem interessante se você conseguisse assistir o vídeo qual é o seu suco. Por quê? Porque lá eu explico a função da dopamina, principalmente no quesito de predição de recompensa. Então, se você conseguir assistir aquele vídeo, fica muito bacana e depois você retorna aqui, pausa esse vídeo agora vai lá assiste e volta aqui, se você já assistiu a gente continua daqui pra frente tá e eu vou partir do pressuposto que você tenha visto aquele vídeo, se não vou explicar aquele vídeo de novo tá.

Bom, o que eu quero falar com vocês pessoal, vocês já ouviram por aí né o termo jejum de dopamina, obviamente vocês já devem ter visto por aí, inclusive eu já falei esse termo várias vezes, ok? Localizando vocês, porque vocês às vezes podem ouvir esse termo por aí, ver ou ouvir esse termo por aí e falar, nossa o Wesley falou merda, olha lá, deixa eu localizar vocês antes de vocês concluírem isso, tá? O que que acontece? Se você colocar no Google jejum de dopamina, você vai ver um monte de merda com tudo. Os caras são muito bons em algumas coisas, mas são muito bons em deturpar outras. Então o que acontece? O jejum de dopamina foi um termo muito mal entendido, principalmente pela população leiga, porque foi difundido por grandes pessoas da mídia como uma coisa equivocada e eu vou explicar aqui pra vocês pra vocês conseguirem entender a diferença do joio do trigo tá por quê? porque qualquer um pode falar esse termo, a pessoa fala o que quer, o problema é que pode ocorrer um erro de comunicação quando eu falo esse termo e quando você escuta esse termo na internet então eu vou dar a minha definição de jejum de dopamina e vocês depois comparem com o que vocês estão vendo por aí.

O que é jejum de dopamina? Jejum de dopamina é basicamente você restringir o uso ou a realização de comportamentos que envolvem dopamina. Lembrando que dopamina pode ser aumentada tanto por substâncias quanto por comportamentos. Você pode ingerir uma substância química sintética que vai até o seu cérebro e aumenta a disponibilidade de dopamina na sua fenda sináptica, quanto você pode fazer um comportamento que aumenta a síntese e a disponibilidade de dopamina na sua fenda sináptica. Por exemplo, quando você se visse em jogos, jogos de azar, videogame, pornografia, ninguém colocou substância nenhuma na sua cabeça. É um comportamento que você realizou que aumentou a dopamina. Quando você tem compulsão alimentar, é um comportamento que você realizou que aumentou a dopamina. Você não usou nenhuma substância. No caso do alimento, pode aumentar um pouco a dopamina.

Agora, a questão de drogas sintéticas como cocaína, heroína, metanfetamina, álcool, etc. Cigarro, nicotina, isso aumenta a dopamina de uma forma muito mais agressivo para o sistema dopaminérgico. Porém comportamentos também podem aumentar a dopamina, tanto é que você se vicia em jogos, perfeito? Você não cheirou nada, não bebeu nada, é um jogo, é um comportamento que você está gerando uma carga dopaminérgica alta e aquilo ali está gerando um vício em você. O que é o jejum de dopamina, pessoal? Jejum de dopamina é basicamente você restringiu o contato com essas substâncias barra comportamentos dopaminérgicos. Pessoal, jejum de dopamina é apenas um outro nome para um tratamento de adictos. Quando você pega uma pessoa viciada em álcool, um alcoólista, ou uma pessoa adicta em cocaína ou metanfetamina, crack, e você coloca ela numa clínica de reabilitação, o que você está fazendo?

Jejum de dopamina. Quando você pega um alcoólatra, coloca no AA ou diminui o consumo de

álcool dele, ou cessa o consumo de álcool dele, o que você está fazendo? Jejum de dopamina. Você está tirando a substância dopaminérgica daquele sujeito de forma que ele consiga reestabelecer os seus padrões de comportamento funcionais. O que a galera do Vale do Silício fez? Cagaram no bagulho. Falaram que o jejum de dopamina, na realidade, é você ficar em um quarto escuro, sem contato social, sem comer nada por dias para você restabelecer a sua dopamina no cérebro.

Isso não existe, pessoal. Até onde a gente sabe, não tem evidências ainda que esse tipo de intervenção mexe na dopamina no seu cérebro. Principalmente na quantidade de dopamina no seu cérebro. O que acontece normalmente é, se você reduz a realização de comportamentos hiperdopaminérgicos, como por exemplo videogame em excesso, pornografia em excesso, uso de substâncias dopaminérgicas muito agressivas, como nicotina, álcool, outras drogas, etc. Você começa, se você reduz isso, você aumenta a sua sensibilidade dos receptores dopaminérgicos para com os comportamentos. Vou explicar. Sabe a insulina? Imagina a insulina. A insulina é um hormônio que o seu pâncreas libera quando você come a glicose. Então, o seu pâncreas identifica que aumentou a concentração de glicose no seu intestino e ele libera insulina. A insulina vai até o seu tecido adiposo, a sua gordura e o seu músculo esquelético e abre a célula para entrar a glicose.

É basicamente isso que a insulina faz, ela permite a entrada de glicose na célula. Se você ficar comendo muito açúcar, muitas comidas açucaradas, bebidas, etc., açucaradas, o que você faz? Você cria um quadro de resistência à ação da insulina. Por quê? Porque você aumentou tanto a insulina circulante no seu sangue que os receptores de insulina não conseguem mais identificar a insulina pelo bombardeio de insulina que foi dado ali. A nível de sistema dopaminérgico acontece a mesma coisa pessoal, se você pegar um cérebro de uma pessoa por exemplo usuária de cocaína e você vai ver o sistema dopaminérgico dessa pessoa, o que você vai perceber é que ela tem menos dopamina ligando em receptores.

Não significa que ela tem menos dopamina no cérebro. É aí que muita gente comete um equívoco. Não é que a pessoa tem menos dopamina no cérebro. Na realidade, ela tem dopamina pra caralho. Ela tem mais dopamina que uma pessoa sem a cocaína. Afinal de contas, a cocaína aumenta a dopamina na fenda. É igual uma pessoa com resistência à insulina. A pessoa com resistência à insulina tem menos insulina ligando no receptor. Mas quando você vai ver o nível de insulina no sangue dessa pessoa, ela tem um quadro chamado de hiperinsulinemia.

Ou seja, a insulina está altíssima no sangue, só que ela está se ligando pouco ao receptor. Então você vai ver mesmo o sujeito tendo muita insulina no sangue, ele tem muita glicose no sangue também, o que não era para estar acontecendo. Afinal de contas, se você tem mais insulina, a insulina teoricamente devia estar ligando no receptor e permitindo mais entrada de glicose. É um paradoxo. Você tem muita insulina, que é o hormônio que permite a entrada de glicose na célula, mas ao mesmo tempo você tem muita glicose no sangue. Então por que essa glicose não está entrando na célula?

Porque você tem na realidade pouca insulina se ligando no receptor. No quesito do sistema dopaminérgico, acontece basicamente a mesma coisa. Pega o cérebro de um usuário de cocaína, por exemplo, pode ser inclusive quando ele está usando cocaína, melhor ainda. Você vai ver o que? Você vai ver que o sujeito tem uma alta taxa, um alto nível de dopamina no cérebro dele, só que quando você vai ver o binding, ou seja, a ligação da dopamina com o receptor, você vai ver que ele tem menos que uma pessoa que não usa cocaína. Sacaram? Por quê? Porque não interessa muito o quanto de dopamina você tem no cérebro.

Se eu for lá e marcar a dopamina e ver, o cara vai ter uma enxurrada de dopamina no cérebro dele. Vai estar... meu... Aquilo vai estar banhado em dopamina. Só que quando eu vou ver

especificamente a ligação da dopamina no receptor, vai ter pouca dopamina ligando no receptor. Por quê? Porque o cérebro dessa pessoa ocorreu um down regulation de receptor dopaminérgico, isto é, os neurônios dopaminérgicos desse sujeito que usa cocaína teve uma redução da quantidade de receptores disponíveis, então não interessa o quanto de dopamina você coloca ali, ele não vai ter efeito. Isso é o que explica a tolerância às substâncias pessoais. É por isso que o cara tem que buscar cada vez mais.

Sacaram? Você enche o seu cérebro de dopamina, a dopamina liga no receptor, com o tempo, temporalmente falando, vai reduzindo o número de receptores, reduzindo o número de receptores, e o sujeito tem que cada vez buscar uma dose ou uma droga mais dopaminérgica. Ou tem que cheirar 4, 5 carreiras de cocaína ou tem que fumar 5, 6 cigarros a mais para conseguir alcançar aquele mesmo efeito, porque precisa jogar mais dopamina porque tem menos receptor, tem que compensar aquela perda de receptor. Acontece o que? Acontece um momento que a pessoa não tem mais, está insensível, a pessoa usa a droga o dia inteiro e não muda nada.

Pensa, uma pessoa que tem uma redução do número da disponibilidade de receptores de dopamina, que precisa de uma dose cavalgar de dopamina para alcançar um efeito de bem-estar ou de motivação, como é que essa pessoa vai sentir um efeito de bem-estar ou de motivação com uma caminhada no parque, com um jantar em família, assistindo um filme com a namorada e com o namorado, saindo com os amigos, fazendo uma refeição, fazendo um treino, estudando. Esses comportamentos basais, eles ficam lá embaixo. A pessoa colocou tão alto, a pessoa colocou tão alta a necessidade dopaminérgica dela que todos os outros comportamentos ficam apagados. Aquilo não chega nem perto desses comportamentos naturais, esses poucos receptores dopaminérgicos que tem ali. Então o que começa a acontecer com o tempo?

A pessoa começa a perder capacidade de sentir prazer com muita coisa. Então o que se sugere aí? Você reduz a dopamina desse sujeito fazendo com que ele recrie uma sensibilidade dopaminérgica, ou seja, a pessoa começa com o tempo a ter nova capacidade sensitiva. Mesma coisa que acontece com o paciente com resistência à insulina. O que você faz em uma pessoa pré-diabética ou diabética? Reduz o consumo de açúcar, porque você diminui a quantidade de insulina que o pâncreas está liberando, diminui a quantidade de insulina circulante e meio que dá tempo da célula fazer novos receptores, produzir, a célula está sempre produzindo novos receptores, o núcleo da célula DNA está sempre transcrevendo e traduzindo e produzindo novos receptores, só que se você ficar bombardeando aquilo de dopamina ou de insulina, no caso da periferia, você está sempre saturando aquilo ali e não deixa nunca aquilo ser reestabelecido.

Então o que você faz? Um jejum de dopamina, você tira a dopamina do sujeito fazendo com que dê tempo daqueles receptores desabrocharem, digamos assim, de novo e ir até a membrana da célula e o sujeito fica mais sensível novamente à dopamina. É isso que se faz em qualquer clínica, é isso que se faz em qualquer intervenção. Agora, você vai me perguntar, por exemplo, se eu comer menos comidas hiperpalatáveis, se eu diminuir o refrigerante, se eu parar com a pornografia, se eu reduzir o videogame, etc., eu vou ficar mais propenso a ser sensível a situações dopaminérgicas? Não sei. Não tem necessariamente nenhum estudo que fez exatamente isso. Porque é relativamente irrelevante.

Os pesquisadores dificilmente vão estudar isso porque quem é que quer saber se você vai melhorar sua performance? Os pesquisadores estão interessados na pessoa que está morrendo por vício, não em nós que queremos melhorar a performance. Esse é um dos pontos complicadinhos da ciência. A ciência hoje se preocupa muito na patologia e menos no saudável. Beleza, é o que é feito. Agora, partindo do raciocínio, eu acredito que sim. E agora é eu falando, Wesley, tá? Eu Wesley falando.

Eu acredito que sim, eu acredito que é comum a pessoa que não tem necessariamente um quadro

de resistência à insulina, mas diminui o consumo de carboidrato, melhora ali, a pessoa faz o que no máximo? Ela vai melhorar a maquinaria glicolítica de insulina dela. E está prevenindo, obviamente, um quadro de resistência à insulina. Então, assim, ponto principal desse primeira parte do vídeo. Tome cuidado com os comportamentos que você está tendo na sua vida para não gerar um quadro de resistência a dopamina. Você fica mimado dopaminergicamente falando. Você só quer substâncias cada vez mais ou comportamentos cada vez mais dopaminérgicos e tudo o resto começa a perder a graça para você. E aí entra agora a parte do tapa na cara, porque é impressionante quando as pessoas me perguntam lá no Instagram, todas as respostas poderiam ser as mesmas. Se esforce meu, perceba as coisas que estão ao seu redor, olhe a situação, planeje.

Tudo que as pessoas querem é uma coisa fácil, porque as pessoas são mimadas dopaminergicamente, as pessoas perderam a noção de que frente a uma recompensa vem acoplado antes um esforço. E por que que isso está acontecendo? Minha hipótese é isso, minha hipótese é que o mundo hoje ele é tão fácil, tão rápido e tão dopaminérgico que todo mundo perdeu a noção de que para você conseguir uma determinada coisa você tem que se esforçar. Imagina um caçador coletor, 45 mil anos atrás nossos ancestrais o cara para fazer fogo fogo ele devia ficar umas cinco horas mexendo dois gravetinho para conseguir fazer um fogo 20 mil anos atrás hoje a gente tem um isqueiro fez fogo e ainda se reclama que tem que fazer o bagulho lá para fazer a comida para esquentar a comida e se esquentar no micro-ondas porque nem tempo nem a paciência de se esquentar no fogão a gente não tem mais. Que beleza, não tem nada de errado, eu esquento comida no microondas. Só que tem a noção, tem a noção que hoje é impressionante pessoal, a galera não lê mais uma notícia, a galera lê só o título e ainda tem preguiça de ler o título, ela só lê na verdade se vem um Reels na frente dela explicando a notícia e tem que ser animado ainda, não pode ser uma pessoa falando um pouco mais devagar, tem que botar na 1.5 e assistir aquilo rápido, porque tem que ser rápido.

Parem com isso, perceba que você vai começar a treinar uma semana e não deu resultado. Meu, vai tomar no seu cu, cara. Tá louco? Você tá louco? Você tá viajando na maionese? Que mundo que se vive onde você quer um resultado de treino em uma semana? Você tá maluco? Você tá maluco? Tá pirando a cabeça, só pode? Aonde que se vive que em uma semana de dieta, treino, você vai melhorar o seu físico? Aonde se vive que em dois meses de estudo você vai criar um hábito de estudar todo dia? Você está maluco? Tira isso da cabeça, esquece isso. Você tem que começar a entender que as coisas envolvem esforço.

Aí você vai falar, não Ezma, coitadinha, coitadinha de quem pessoal? Coitadinha de quem? O que eu estou falando de errado? Eu posso lá no Instagram, eu evito falar muitas vezes lá, eu posso lá no Instagram dizer, meu organiza sua vida, se de um poste lá, por favor come uma fruta de manhã e arruma sua cama. Aí o cara vem me respondendo, mas isso daí é coisa de playboy? Isso daí não é para todo mundo. Meu, como assim cara? Você não tem três minutos e uma banana em casa? Beleza, pode ter gente na pobreza extrema, beleza, mas eu não estou falando para essas pessoas, porque eu estou falando para uma pessoa que pelo menos tem internet e um celular para ver o meu conteúdo.

Eu duvido que das 1600 pessoas que tem aqui dentro do URD, você não tenha 3 minutos para arrumar a merda da sua cama e comer uma maçã de manhã. Eu duvido que você não consiga fazer isso. Aí não, você tem que... Porra, vocês estão malucos pessoal, por favor, tentem voltar um pouquinho e olhem um pouco assim, pensa, cara, o que eu estou ensinando para o meu cérebro? O seu cérebro via... assistam a live da Neuroplacidade que tem aqui, em algum lugar tem a live da Neuroplacidade. O seu cérebro vai se moldando e perpetuando circuitarias dentro dele envolvida com o que você está dando para o seu cérebro, qual é o estímulo e principalmente qual é a forma de encarar o mundo que você está ensinando a você mesmo.

Por favor, pense! Esquece isso de você querer coisas de mão beijada, velho! Esquece isso, isso só vai te prejudicar, porque você vai ficar putinho, vai ficar putinha, vai ficar reclamando com todo mundo e colocando a culpa no mundo porque você não conseguiu sentar a bunda na cadeira e estudar e falar não mas é que eu sofro de ansiedade trata ansiedade trata ansiedade se preocupa organiza sua vida porque é impressionante eu falo lá para as pessoas cara você consegue comer salada? eu não consigo comer salada, por que você não consegue comer salada bicho?

tem alguém botando uma arma na sua cabeça impedindo você de começar a lada e se de um cara me mandou, cara da vontade de bloquear uma pessoa dessa pessoa me mandou não consigo beber água de manhã, o que que tá acontecendo? daí eu vou lá e falo pra pessoa, cara cria vergonha na cara pega uma porcaria de uma garrafa d'água e toma merda da água de manhã por favor aí alguém vai me responder na DM nossa Eslen, você foi malvado mas pessoal, água de manhã, se a pessoa tivesse me falando eu não consigo ir à academia porque não tem uma no meu bairro porque é longe porque não tem dinheiro beleza água de manhã que isso olha o nível da reclamação das pessoas olha o nível como as pessoas estão reclamando imagina uma pessoa dessa no trabalho imagina uma pessoa dessa trabalhando pra mim eu ia demitir em três minutos três minutos eu ia demitir ela uma pessoa que reclama que não consegue tomar água, se beber água é um problema na vida dessa pessoa, imagina o resto. Essa pessoa está fadada ao fracasso total. E aí sabe o que ela vai fazer? Culpa aos outros. Ela vai falar, não, isso daí é culpa do sistema, isso daí é culpa... Óbvio que tem pressão, óbvio que não é fácil, óbvio que é uma bosta, não é o ideal. Mas bicho, se você Se você reclamar de não conseguir beber uma água, cara, o que você está fazendo?

Você perdeu um copo d'água? Que é pegar o copo, botar na boca e engolir. Uma coisa que é necessária para você. Você não consegue fazer uma coisa que é vital para sua saúde, que é beber água. Então assim pessoal, o cérebro de vocês uma hora vai pisar porque você só quer coisa dopaminérgica, só quer coisa rápida, você perdeu a capacidade de sentir tédio, o que eu vejo hoje das pessoas, as pessoas não sabem mas sentir tédio, ficar de boa, sentir um tédiozinho ali, segurar aquilo, a gente senta em tédio e se desespera, meu Deus do céu, tô entediado. Calma, calma. Seus avós como é que faziam? 102 anos tem os seus avós, nunca teve tiktok, nunca teve comida hipercalórica, os cara tão vivo. Então por favor, calma um pouco, segura, segura esse sistema dopaminérgico, educa o seu sistema dopaminérgico, porque senão você vai correr só atrás de coisas rápidas e a vida não é uma corrida de 100 metros, a vida é uma grande maratona.

Aí uma hora você vai olhar para o lado e vai ter uma pilha de nervo, tudo desfuncional, porque você não sabe mais se acalmar, você não sabe mais viver um pouquinho no tédio, você não sabe mais fazer as coisas difíceis. Você não sabe fazer as coisas difíceis, que nem deveriam ser difíceis, tomar água, tomar água não é uma coisa difícil pessoal, é tomar água, comer salada não é uma coisa difícil, aonde que comer salada é difícil? Comer, botar na boca e comer, aonde que isso é difícil? Se você pensa pessoal, se essa é a barreira mais da frente, o que você deixa pouco tempo atrás? Criar um filho, se virar num emprego, acordar cedo e trabalhar, guardar dinheiro, se comer salada é sua barreira inicial, se beber a porcaria da água é sua barreira inicial, cara que merda é essa? o que tem para trás. Então começa a entender isso, começa a reeducar você mesmo, começa a aprender a fazer o difícil e parar de encarar como difícil, aquilo é o necessário, é o mínimo, é o mínimo, é o mínimo cara, mesmo que você tá assistindo aí, que você tem doutorado, mestrado, graduação, cara, qualquer pessoa sabe mais ou menos a mesma coisa que você sabe, você não é especial, você não é diferente, você não é o fodão, eu não sou o fodão, ninguém é o fodão, qualquer um sabe mais ou menos a mesma coisa que nós, dá um chute numa moita em qualquer lugar, sai um cara tão bom quanto você, sai uma mulher tão boa quanto você, você não é diferente de ninguém bicho, pra ficar reclamando de beber água, pelo amor de Deus, pra ficar reclamando que não consegue treinar, pra ficar reclamando que não consegue, se você tem uma condição clínica, você tem um quadro psicopatológico, beleza, vamos tratar isso daí, vamos botar isso na mesa, vamos organizar as variáveis e fazer uma intervenção.

Se você não tem, meu, porra, é covardia. Se você não tem um quadro psicopatológico e você não come a merda de uma salada, bicho, eu sinto muito por você. Eu sinto muito por você se comer alface, se comer brócolis, se comer, sei lá, tomate é uma barreira intransponível na sua vida puta que pariu meu, o que que tá acontecendo com você? se você sair caminhar 15 minutos numa direção reta e voltar caminhando 15 minutos numa direção reta é uma barreira pra você intransponível que você não consegue vencer e você tem que usar todas as suas forças cara, o que que tá acontecendo? Como é que você vai conseguir realizar alguma coisa na sua vida? Pensa, o que você tá fazendo com o seu cérebro? Você tá criando um cérebro que não consegue ir na esquina comprar pão, por isso você tem preguiça. E você tá perpetuando isso. Imagina daqui a 10 anos, vai ser uma árvore, vai plantar no sofá e nunca mais vai levantar você está ensinando seu cérebro só a ler cabeçalho de notícia e não abrir o negócio do artigo para ler, ler só o título do artigo e não ler o artigo, ler só o resumo do livro e não ler o livro, cara, você está sendo domado pelas regiões internas do seu cérebro, animais, e logo você virou um cachorro.

Você tá cagando, fazendo xixi, comendo e dormindo. É só o que você vai conseguir fazer. Insisto, tem um transtorno psiquiátrico? Esquece tudo que eu disse. Vamos tratar o transtorno psiquiátrico. Você tem que trazer o sujeito pro basal e a partir dali, iniciar isso, esse movimento. Agora, se você está no basal e não consegue fazer isso, cuidado, bicho. Porque você, inclusive, está fazendo o quê? Se submetendo a situações que são fatores de risco para desenvolvimento de transtorno psiquiátrico. Porque você está criando uma rotina depressogênica, você está criando uma rotina ansiogênica, ou seja, genes de criar. Ansiogênica, depressogênica, criadora de ansiedade, criadora de depressão.

Você não sai de casa, você não faz exercício, você come mal, você dorme errado, você não tem atividade intelectual, seu cérebro está pisando, atrofiando, você não faz nada direito, não lê um livro, não lê um artigo, não lê uma reportagem, não se integra. Que isso? Você só quer o fácil? Você só quer o para ontem? Você só quer o rápido? Então assim, faço um convite para vocês. Olhem seus colegas. Olhem seus colegas, você vai ver o que?

Você vai ver que a média deles é assim, exatamente como eu descrevi aqui. Prazeres rápidos, e aí começam a criar a ideia de merecimento. Não, já que eu fui... olha isso daqui, cara. Meu, já que eu fui trabalhar no horário hoje e fiquei até o horário final, eu vou tomar uma cerveja depois. Cara, você foi trabalhar no horário e voltou no horário, o que você quer mais que isso? Você quer o que? Um prêmio por ter ido trabalhar no horário? Já que eu terminei o trabalho da faculdade, eu mereço tomar uma cerveja e fumar um cigarro hoje, terça-feira. Cara, você não está fazendo faculdade para fazer o trabalho? Já que eu atendi cinco pacientes hoje, eu vou tomar uma cerveja porque eu mereço. Meu, não é só trabalho, tudo vira merecimento e quando as coisas estão virando merecimento, isso é um alerta, significa que elas estão difíceis de fazer pra você ou você tá achando aquilo demais.

Cara, quando você sente um merecimento de tomar uma cerveja porque foi à academia dois dias na semana, você é uma coisa pífia. A pessoa teve uma sensação de merecimento porque foi treinar duas vezes na semana, que isso? Que isso? Aonde? Se treinar duas vezes na semana é motivo de comemorar, cara, olha o que você está comemorando Olha o que para você é comemorável, ir à academia duas vezes na semana Nossa, realmente, olha, venceu na vida. Não estou dizendo que não tem que ficar feliz, óbvio que tem que. Você comemorar 3 vezes na semana é motivo de celebrar, abrir um champanhe? Caramba, bicho.

Quais são seus objetivos de vida? Tá? Quer desassinar o RD depois desse vídeo? Fica à vontade. Se você sentir um desconforto ruim ao assistir esse vídeo, esse lugar não é pra você. Se você assistir um desconforto ruim após assistir o RD, esse lugar não é pra você, porque esse não vai ser o primeiro vídeo assim, não vai ser o último vídeo assim. Se você sentir um desconforto

motivacional ao ver esse vídeo e vai começar a cuidar da sua saúde física e da saúde mental, vamos continuar aqui junto que em breve a gente volta a conversar mais sobre esse tema. Ok? Então cuide cara, o que você tá fazendo da sua vida, o que você tá fazendo da sua dopamina?