

Salve, pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais uma aula aqui no Reservatório de Dopamina. Hoje a gente vai dar sequência às aulas que a gente vem mostrando aqui e apresentando aqui sobre, de uma maneira geral, sobre mudança de hábitos. Iniciamos ali com algumas informações sobre, principalmente, sobrepeso, obesidade e diabetes, que são doenças crônicas altamente evitáveis por meio de mudanças no estilo de vida e na minha concepção uma das principais formas de começar isso é tendo informações sobre esse tipo de situação, então espero que essas informações tenham sido úteis ou sejam úteis em algum momento na sua vida. Depois a gente fez uma relação entre parte metabólica e sistema nervoso central, tentando explicar para algumas pessoas que talvez não tenham essa noção de que o que você faz aqui afeta aqui e o que você faz aqui afeta aqui, então está tudo interligado, tá? De novo, para tentar trazer essa consciência e munir vocês de informações para que sejam realizadas estratégias interventivas. E hoje a gente vai falar, então, sobre hábitos.

Hoje a nossa aula é sobre neurociência dos hábitos, perfeito? Se você já assistiu aquela aula sobre a neurociência dos vícios, talvez em alguns momentos aqui, eu tentei não fazer nada muito parecido, mas talvez em alguns momentos a gente fale de coisas que foram faladas lá, por uma razão simples. No cérebro, um hábito ocorre na mesma região de um vício, é a mesma coisa, mesmo princípio, mesmo circuitos, praticamente os mesmos neurotransmissores. A diferença é que um vício, a gente chama de vício coisas que nos prejudicam, e muitas vezes a gente chama de hábito coisas que nos ajudam. Então, fumar, por exemplo, é um vício, mas também é um hábito. Muitas pessoas não entendem que no cérebro um vício e um hábito estão nos mesmos locais.

Vamos começar então. Eu trouxe alguns gráficos de novo aqui, que eu mesmo fiz para tentar manter um didatismo um pouco maior aqui nessa aula, que eu acho que é uma aula fundamental. Mas vamos iniciar conceituando o que é um hábito. A gente pode conceituar um hábito como um comportamento executado de forma quase ou automática e que demande pouco esforço cognitivo. E essa última parte é fundamental, porque de fato quando você vai realizar algum tipo de comportamento habitual, você não precisa emitir um esforço cognitivo muito grande. Por exemplo, você come e vai escovar o dente, você entra no carro e liga o som, você almoça e fuma o cigarro, chega sexta-feira você bebe cerveja, chega sábado você come porcaria, sem precisar pensar muito, é um comportamento que na maioria das vezes automaticamente ocorre.

Essa é uma das grandes diferenças de um Goal Direct Behavior, isto é, um comportamento direcionado ao objetivo. Então, imagina que você pense assim, hoje eu vou à academia, hoje eu vou correr, hoje eu vou comer saudável. E aí você se esforça cognitivamente, fica pensando, preciso ir, eu vou, eu vou, tá, agora eu vou, e aí você levanta e vai. Quando você já está com um comportamento quase habitual ou habitual, simplesmente chega naquele momento e você começa a sentir uma inquietação para realizar alguma coisa, que na maioria das vezes é aquele comportamento automático. Isso é importante distinguir porque esse esforço cognitivo que a gente demanda para executar comportamentos que não são habituais, ele é um fenômeno capaz de gerar, a gente pode tentar perceber ele. Então eu acho que esse é um dos primeiros itens que eu gostaria de mencionar nessa aula aqui para vocês.

Tente verificar dentro do seu espectro de comportamento o que é habitual e o que não é. E isso para os dois lados, ok, pessoal? Tanto para o vício quanto para os hábitos saudáveis. Por exemplo, se eu perguntar para você quanto esforço cognitivo... o que é esforço cognitivo? Pensar. Tipo, se esforçar cognitivamente, usar o seu cérebro para você precisa, para, por exemplo, ir à academia. Eu treino todos os dias relativamente no mesmo horário. E pra mim, começar a chegar próximo àquele horário já é normal eu começar às vezes pegar o tênis e muitas vezes eu nem percebo, eu só começo a fazer. Eu não preciso de um nível absurdo de esforço mental para conseguir, só

quando eu tô um pouco mais ansioso, tô muito mais atarefado, tô na bad, tô triste, tô frustrado, tô angustiado, tô... algum tipo de alteração emocional, obviamente essas alterações emocionais tendem a mexer nos hábitos, porque você começa a perder função de algumas regiões do cérebro e você tem uma alteração de resposta funcional.

Mas a questão é, você precisa de quanto de moedas, digamos assim, se a gente pudesse usar uma metáfora, de esforço cognitivo para ir treinar? É fácil. Às vezes você fica mal de não ir. E aí a gente começa a chamar isso de comportamento dependente, porque o seu humor começa a ficar dependente de um contexto para ficar regulado. Então você quase que tem uma dependência. É tipo um vício. Então, quando você sente falta de fazer alguma coisa, tipo exercício, ler, comer saudável, beber água, dormir cedo, significa que muito provavelmente você habituou aquele comportamento porque você já está quase viciado naquilo, porque você está sentindo falta na medida em que você não executa aquele comportamento.

Assim como uma pessoa viciada em cigarro que para de fumar e o humor dela mexe, porque o humor dela depende do cigarro para ficar estável, ou seja, uma dependência. Antes de entender o processo de formação de um hábito, a gente precisa entender um conceito e principalmente dominar um conceito, que é um conceito chamado de neuroplasticidade. Neuroplasticidade, pessoal, é como se fosse a espinha dorsal das neurociências. Se você não sabe e não domina esse conceito, é muito difícil aprender qualquer coisa em neurociência, seja atenção, seja memória, seja qualquer tipo de transtorno psiquiátrico ou neurobiologia de algum transtorno psiquiátrico, porque é um conceito chave de fato e vai englobar qualquer área que você for estudar, desde audição, até visão, até o córtex motor, até sistema de emoções, que é o sistema límbico, o córtex pré-frontal, ou hipotálamo, ou qualquer região que você for estudar, você precisa dominar a neuroplasticidade.

Neuroplasticidade pode ser definida como a mudança estrutural do cérebro frente a novas experiências. Basicamente essa é a definição de neuroplasticidade é quando você submete o seu cérebro a um novo contexto ou um novo desafio ou a uma nova experiência, seja qual for, e o seu cérebro ele se remodela frente àquele novo contexto, experiência ou desafio. Eu gosto de usar um exemplo, que é um exemplo bastante didático, que é o exemplo dos taxistas de Londres. Algum tempo atrás saiu um paper publicado na Neuron, se eu não me engano, que é uma revista do grupo Cell, que é uma das três top revistas do mundo na área de ciências biológicas.

E a Neuron é um braço de neurociência desse grupo Cell, assim como a Nature tem os braços de neurociência dela. O que eles fizeram? Em Londres, pessoal, pega mal você usar GPS. E pelo fato de você não usar GPS lá, para você conseguir entrar para a frota de taxistas autorizados em Londres, você precisa fazer um processo seletivo que é bastante custoso cognitivamente. Envolve basicamente você pegar uma rua, um recorte do mapa que tem mais ou menos umas 24, 25 mil ruas e fazer uma prova, sendo que o conteúdo da prova é decorar a maioria das ruas que você conseguir. Claro que ninguém consegue decorar todas, mas envolve você estudar, você ter um esforço cognitivo direcionado a aprender aquilo. Os neurocientistas aproveitaram essa oportunidade que você vai ter um grupo de pessoas que vai estudar um conteúdo muito longo e denso e eles resolveram desenhar um estudo para verificar o cérebro desses taxistas de Londres antes e depois de estudar para a prova. O que eles perceberam? Eles pegaram os taxistas, os candidatos a serem aprovados na prova para taxistas de Londres e eles verificaram o cérebro desses taxistas antes da prova, principalmente uma região chamada de hipocampo. E depois eles refizeram essa análise depois da prova.

Ok? Então, antes de estudar para a prova, e depois de estudar para a prova, e ter feito a prova. O que eles perceberam? Eles perceberam que a galera que passou na prova, os taxistas que foram aprovados na prova, eles tinham um hipocampo, principalmente a massa cinzenta do hipocampo, que é um pedaço ali do hipocampo é maior. Então, claro que não cresceu ao ponto de deformar a

cabeça da pessoa, obviamente, mas milimetricamente ela cresceu um pouco. Isso é neuroplasticidade. Neuroplasticidade é a formação de novos circuitos ou mesmo de novas células no cérebro de uma pessoa por meio de experiência nesse caso é o estudo. E o mais interessante desse estudo é que aquelas pessoas que não foram aprovadas na prova elas não tinham o hipocampo maior, ou seja, parece que a mudança funcional isto é, ser aprovado, ter aprendido o conteúdo na prova, parece que foi via neuroplasticidade no hipocampo, que curiosamente é a região envolvida por aprender.

Olha que interessante. Então, isso é neuroplasticidade. Você se submete a uma experiência e você molda o seu cérebro frente àquela experiência. Está perfeito até aqui? Vocês conseguiram me acompanhar? Ok? Perfeito. Olha que interessante, a neuroplasticidade pode ser passiva ou ativa. A neuroplasticidade passiva é uma neuroplasticidade que você tem apenas interagindo com o ambiente. Vou dar um exemplo para você.

Crianças têm uma neuroplasticidade muito grande. E por que crianças têm uma neuroplasticidade muito grande? Porque elas precisam aprender muitas coisas. Você vai falar, mas Wesley, eu aprendo mais que uma criança, porque eu estudo aqui, faço faculdade, eu aprendo muito mais que uma criança. Você não aprende mais que uma criança. Aprendizado ao contrário do que você imagina, não é só sentar e ler um livro. Existem várias formas de aprendizado. Por exemplo, quanto tempo você levou pra começar a caminhar? Um ano e meio?

Você demorou um ano e meio pra aprender a caminhar. Olha o tempo que você ficou tentando aprender a caminhar. É muito tempo. Imagina você começar agora a aprender uma nova habilidade e demorar um ano e meio. É muito tempo. E uma criança demorou um ano e meio pra aprender a ficar em pé e caminhar, se equilibrar. E o cerebrozinho dela ficou respondendo a esse processo. Tem uma aula lá que eu falo de livre-arbítrio, onde eu ensino, aquela aula é muito boa, pessoal, e vocês não assistiram, aquela aula é muito boa, porque lá eu ensino um nível de seleção de comportamento chamado de ontogenético, inclusive uso o exemplo da criança aprendendo a caminhar, como errar e pisar torto vai começando a ser selecionado até que você consegue se equilibrar e guiar o seu comportamento.

E lá, inclusive, eu falo que é perpetuado via neuroplasticidade. É preciso de uma certa atenção para entender essas aulas. Tem todo um raciocínio, não é? Ligar a câmera e ficar falando qualquer abobrinha. Uma criança demora muito tempo para aprender novas texturas. Então, imagina uma criança aprendendo o peso de uma caneta, a textura da caneta, a temperatura da caneta, aí risca e vê que sai um risquinho da cor que tem aqui dentro. Tudo isso envolve aprendizado via neuroplasticidade. É por isso que a gente fala que crianças têm um período chamado de período crítico ou janela de oportunidade. E aí quem tem filho pequeno vai adorar saber disso.

5 ou 8 anos é a fase mais propensa a você conseguir ensinar qualquer coisa para uma criança. Se você pegar uma criança com 4, 5 anos, sei lá, na época da alfabetização, e botar numa escola bilingue que de fato exercita o inglês, é porque daí você vai aprender. Ou se você for viajar para fora e levar ela junto e ficar lá um ano com a criança, ela vai aprender inglês. Sem esforço. Ela não vai precisar se esforçar para aprender inglês. Deixa eu te perguntar uma coisa. Você lembra como você aprendeu a falar português?

Você não lembra, cara. Você só descobriu que falava português. Ou você lembra? Ninguém lembra como aprendeu a falar português. Você lembra quando você aprendeu o significado da palavra garrafa? A galera fala que eu toco essa garrafa desde as primeiras aulas. Eu vou trocar tá? Você não lembra quando aprendeu o significado da palavra garrafa? Você só descobriu que sabia o significado da palavra garrafa. Isso acontece por quê? Porque na infância nossa neuroplasticidade é passiva. Você não precisa ter atenção para aprender alguma coisa. Você só absorve.

É uma esponja, uma criança é uma gigante esponja. Ela absorve tudo que está no ambiente dela e isso vale para os dois lados, tá? A pessoa fala, nossa, neuroplasticidade é uma maravilha. É uma maravilha, mas é uma maravilha para o teu filho aprender a falar palavrão, aprender a comer porcaria, aprender a usar droga, aprender a diversas coisas na infância quando fica observando o mundo. Criança aprende muito por observação, demais. Eu lembro quando eu fiz o estágio clínico, vinham os pais falar comigo, falando, cara meu filho não come salada, impressionante. Eu só perguntava assim, você come salada? Não, mas eu não...

Como é que a criança vai aprender a comer salada? Imagina a criança do nada, papai eu quero salada, porque faz bem pro intestino, pra microbiota. Como é que a criança vai saber disso? A criança vai fazer o que os adultos estão fazendo. E ela é uma máquina de absorver. Eu estou falando tudo isso porque vocês precisam entender neuroplasticidade para entender hábitos, senão vai ficar uma coisa nada a ver aqui. Então vamos lá. Então você tem uma janela de oportunidade na infância, e na adolescência parece que se tem também uma mini janela de oportunidade.

A adolescência também é um período muito bom para aprender novas coisas. O problema é que na adolescência você tem um aumento desproporcional da atividade do seu sistema de recompensa. Então o adolescente é um sujeito que busca muita novidade. E a novidade pode ser qualquer coisa. Pode ser droga, pode ser música, pode ser arte, pode ser viagens, pode ser diversas coisas. Então, se o adolescente conseguir direcionar o comportamento dele para um lado favorável, é um momento muito oportuno de aprender várias coisas novas. Inclusive, muitas pessoas tiveram excelentes ideias de grandes negócios mundiais na adolescência, ou no início da idade adulta. Basta ver aí o Mark Zuckerberg, Steve Jobs, sei lá, essa galera aí.

É um período que você está buscando muita novidade, e faz todo sentido, porque é o que faz o adolescente sair de casa e buscar uma faculdade fora da cidade, ela que é uma coisa nova, o quarto já não é mais interessante, a família já não é tão legal, coisas novas, experiências novas, isso pode ser muito bom ou pode ser muito ruim, dependendo do ambiente. E essa neuroplasticidade passiva, e agora atenção porque eu vou falar aqui pra vocês, ela tende a cessar em média aos 25 anos de idade. Em média, então significa que se amanhã é o teu aniversário de 25 anos, o teu cérebro vai acabar a neuroplasticidade. E não é de um dia para o outro, ela vai cessando como uma chama que vai apagando. Tem gente que é antes, tem gente que é mais tarde. Há 22, 20, tem uns que vai até 28, 30. Não sabemos exatamente o que adianta ou atrasa o fechamento passiva. Depois dos 25 anos em média, então, ocorre a neuroplasticidade ativa. O que significa isso? E agora vocês vão começar a entender o que isso tem a ver com hábitos. Significa que mais ou menos depois dessa época, 23, 25, 28 anos, ali no meio, esse degradê enorme que tem ali no meio, é mais difícil você mudar os circuitos do seu cérebro, bem mais difícil.

É possível, mas é mais difícil e é possível por meio de um outro tipo de neuroplasticidade que a gente chama de neuroplasticidade ativa, isto é, você precisa de esforço cognitivo para alterar algum tipo de circuito. Está ok? Perfeito? Beleza. O que significa isso, pessoal? Significa que se você pegar o seu filho com 5, 6 anos, mudar para a Alemanha, mudar para Estados Unidos, mudar para algum país, Espanha, Itália, algum país que fale uma língua diferente, muito provavelmente, digamos que nem você e nem seu filho sabem falar a língua muito provavelmente o seu filho vai aprender mais rápido e com muito menos esforço. Ele vai aprender, ele vai olhar para o lado e vai estar falando com alguém naquela língua e você nem sabe como. E detalhe, sem sotaque, ele vai ficar te zoando porque você tem sotaque. Por quê? Porque você já ficou muito tempo falando a mesma língua, você já cristalizou circuitos daquela linguagem, daquele tipo de fala, enquanto o seu filho ainda tem muita matéria-prima no cérebro para ser usada.

Então nós adultos, pessoal, aprendemos muito pouco. Maior parte dos nossos aprendizados, não estou dizendo necessariamente os explícitos, que é ler um livro, etc., mas o aprendizado no geral, a maior parte foi na infância e na adolescência. É onde a gente aprende a caminhar, a falar, a ler, a

escrever, a saber as cores, saber o alfabeto, saber a tabuada, saber os países, saber dirigir, saber andar de bicicleta, saber andar de skate, saber correr, saber se equilibrar, saber nadar. É onde a gente aprende tudo isso. na idade adulta é uma mamata, é uma vagabundice sem tamanho, o cara pega um livro para ler um livro, tipo, o cara senta aqui, abre o livro, já sabe as palavras já sabe o significado das palavras já sabe que se dizer verde significa uma cor, e você sabe que cor é se dizer... algumas palavras você vai ter que procurar, mas você sabe usar o google, então cara, idade adulta eu passei no parque, no sentido de aprendizado você já completou uma ampla gama de aprendizado e agora se você for continuando executando isso, a tendência é que fique relativamente simples não digo que é fácil, mas é relativamente... o esforço quando comparado, eu sei que é estranho falar isso, mas o esforço comparado quando criança é muito maior perdão o esforço quando comparado a uma criança o tanto de deixa eu reformular o tanto de mudanças cerebrais é isso que eu queria dizer o tanto de mudanças cerebrais que a gente realiza ao ler o negócio hoje comparado a uma criança é muito menor porque a gente já sabe muita coisa se você pelo menos estudou e não passou a sua vida viajando na maionese no automático né? Então assim, é por isso que quando a pessoa não estuda nada no ensino fundamental e médio, como eu, depois tem que correr atrás. Aí era eu lá tentando estudar para o mestrado em neurociências tendo que aprender um monte de coisa de biologia básica do ensino médio.

melhor matérias. É... ok? Após os 25 anos em média vai ser muito mais custoso você mudar o seu cérebro, é por isso que você pode até aprender inglês ou uma nova língua, assim como seu filho de 5 ou 8 anos. Só que, cara, vai ser um parto, porque pra você entender o que é garrafa, enquanto ele simplesmente viu que... descobriu, que sabiu que era garrafa, você vai ter que olhar a palavra em inglês, olhar em português, olhar em inglês, montar uma frase, aí tem uma frase que é diferente é muito... é muito... é... exige um esforço mental muito grande embora você já tenha muito recurso pra tentar aprender, tá? eu vou botar um gráfico aqui na tela, é... pra vocês... pra vocês terem uma noção melhor do que eu estou falando.

Isso aqui é um gráfico clássico, tá? Que você encontra em qualquer paper de neuroplasticidade e fale sobre isso. Olha, o que significa isso? Em azul, você tem a capacidade plástica do seu cérebro, tá? E em vermelho, você tem o esforço para você conseguir mudar via neuroplasticidade. Perceba que quando você, ali embaixo, o eixo horizontal é a idade, perceba que quando você é jovem, bem jovem, o ponto indicado do gráfico, a neuroplasticidade é alta, a capacidade plástica do cérebro é muito alta, como eu mencionei, para uma criança é muito fácil aprender coisas novas, porque ela tem uma massinha de modelar muito molenga no cérebro, é fácil mudar língua, instrumento, quer ensinar um bagulho pro seu filho e quer fazer um favor a ele, faça no início.

Imagina que legal se você crescesse descobrindo que sabia falar francês, inglês e português. Ia agradecer muito, o seu pai ia falar caramba, obrigado, agora eu não preciso ficar estudando Estudando igual um louco, igual os meus amigos, para aprender a falar inglês e mal saber falar. O esforço, perceba que é o oposto. Olha só, quanto maior a capacidade plástica na infância, menor é o esforço para você executar algum tipo de comportamento. Você tem que aprender a interpretar gráfico. Eu sei que muita gente tem dificuldade de interpretar gráfico. Vamos começar a aprender a interpretar gráfico. Adoro gráfico. Conforme a sua vida vai passando, a capacidade plástica do seu cérebro vai descendo e conforme a capacidade plástica vai descendo, o esforço vai subindo.

Então veja que após os 25 anos existe capacidade plástica, existe, seu cérebro pode mudar, mas depende de esforço e principalmente foco. Olha que maravilha! Entendeu? Eu sempre falava para os meus pacientes assim, falava ó, se você vir aqui nessa sessão, cinquenta minutos na semana, voltar para casa, esquecer e não fazer nada do que a gente falou aqui, não vai adiantar nada. É igual ir em uma aula de inglês e não estudar inglês em casa, você não vai aprender. É preciso foco, é preciso intenção, é preciso motivação, é preciso disciplina, é preciso esforço. Senão você não muda via neuroplasticidade.

E o que isso tem a ver com o hábito? Tudo! Afinal de contas, a mudança estrutural no cérebro de formação e ou destruição de um hábito é a neuroplasticidade. Olha que interessante. Em outras palavras, depois de um tempo fica muito mais difícil você conseguir destruir um hábito. Ou você precisa de muito mais esforço para destruir um hábito. É por isso que a pessoa que começa a ter um hábito de alcoolismo, de fumar, de sedentarismo, de comer porcaria, de comer muita comida hipercalórica desde cedo, se a pessoa se ligar nisso relativamente rápido, vai ser mais fácil mudar, porque o cérebro é muito plástico, esses circuitos não se cristalizaram tanto, e o esforço é menor. Tanto é pessoal, que muitas vezes a pessoa bebe um monte, fuma, come porcaria, é sedentária, aí começa a namorar ou termina o namoro e muda.

Por quê? Porque é preciso relativamente pouca mudança ambiental para conseguir alterar os hábitos. Agora pega uma pessoa que faz isso há 20 anos, tem lá os seus 35, 40 anos, você precisa de um insight muito maior para conseguir gerar essa alteração. Um insight muito maior para conseguir gerar essa alteração. Porque o cérebro já é muito cristalizado, a neuroplasticidade é menor e o esforço vai ser muito grande. Um exemplo, tem pessoas que param de fumar depois que entram num relacionamento, porque gostam muito da pessoa e a pessoa não tolera cheiro de cigarro. Então, a pessoa tem uma motivação muito grande para conseguir largar aquele hábito, que é conseguir ficar com a pessoa que ama. Então, existe uma motivação grande.

O pai que tem problema de alcoolismo, mas para de beber álcool porque teve um filho e não quer passar esse exemplo para o filho. Existe uma motivação muito grande por trás, entende? E depois a gente vai falar sobre isso, sobre processos de mudança de hábito que envolvem ter um outro tipo de objetivo. Então só para vocês entenderem, esse raciocínio aqui ele pode se traduzir também para o hábito, tá perfeito? então beleza ó nossa, tá um chuveiro aqui cara, caramba muita chuva, uns 4 dias já que tá chovendo é então beleza a formação de um hábito envolve circuitos neuroplásticos e olha que interessante linkando com o que a gente já conversou aqui.

Essa alteração desse circuito neuroplástico é dependente de neurônios dopaminérgicos. Se você bloqueia a ação, farmacologicamente falando, você bloqueia a ação da dopamina no cérebro, um animal em laboratório fica impossibilitado de formar um hábito. Ele não forma porque os circuitos não conseguem se modelar. E obviamente ele não consegue também fazer muita coisa, como por exemplo aprender. O animal não consegue aprender uma tarefa, por exemplo. Então, eu preciso que vocês comecem a entender, e é por isso que a gente tem aquela aula qual é o sussuco, que é uma das aulas mais importantes, até deu esse quadro aqui, porque na medida em que você sabe a sua motivação, na medida em que você sabe o seu objetivo, na medida em que você sabe o seu propósito, você provavelmente vai ter uma neurobiologia muito mais propensa, como se você tivesse um terreno muito mais fértil para a formação de novos hábitos, porque você borrifava, tipo, dopamina no seu cérebro.

E essa borrifada de dopamina no seu cérebro é como se ela amolecasse os circuitos, permitindo com que eles se modifiquem. É por isso que uma pessoa é capaz de conseguir parar de fumar, que é um vício péssimo, horrível de o paciente soltar, quando começa um relacionamento novo e está muito motivado com o relacionamento. A pessoa para, ela fala cara não vale a pena ficar fumando porque é meu namorado e meu namorado não gosta. E ela começa a parar, por quê? Porque embora o cigarro dê dopamina para ela, existe um outro contraponto muito talvez mais forte que o cigarro. E essa modulação dopaminérgica faz com que os circuitos consigam mudar.

mudarem. Não é à toa, como a gente conversou naquela aula de vícios, que uma pessoa é muito mais propensa a ter um vício num tipo de substância do que num comportamento. Por quê? Porque uma substância aumenta a dopamina artificialmente. É por isso que uma substância vicia muito fácil. E a cabeça de vocês devem estar aflitando agora quem está conseguindo acompanhar o raciocínio, quem não está só assistindo, quem está pegando o raciocínio. Esse não é o vídeo para assistir lavando louça. Por que um vício é muito mais fácil em uma substância que em um

comportamento? Por que seria muito mais fácil viciar em cocaína, crack, cigarro, álcool do que em estudo? Porque aumenta artificialmente a dopamina no cérebro.

E a dopamina é necessária para formar hábitos e os hábitos é a mesma coisa que um vício por isso que é mais fácil viciar em substância, porque a dopamina é como se ela fosse um facilitador entendam a dopamina como um facilitador para mudança de hábito entendeu o nome? Então perfeito! Então na medida em que você consegue ter motivação para melhorar, você consegue ter motivação para alterar algum tipo de circuito, motivação para alterar algum você vai ter mais propensão a mudar o hábito tá ok? e aí você já sabe a importância de você modular o seu ambiente mas a gente vai falar depois ok? então assim você ter motivação ela é absolutamente dependente do ambiente tá? absolutamente dependente do ambiente o que eu tô vendo o shader desmaiado ali e olha a chuva, cara olha o chuvão é isso aqui que eu tô vendo enquanto eu dou aula pra vocês só pra vocês terem uma noção da minha visão voltamos é...

pensem assim comigo, por que a motivação é importante na formação de um hábito? Porque a dopamina é liberada no estriado ventral, que é uma região onde está o nosso núcleo acumbente, região envolvida com recompensa. O hábito ocorre no estriado dorsal, então estriado ventral e estriado dorsal. A dopamina libera aqui para recompensas e gerar motivação por comportamentos recompensadores, e essa dopamina migra para o estriado dorsal virando um vício ou um hábito. Os circuitos migram via neuroplasticidade, então você forma um circuitinho aqui no seu cérebro de recompensa e com o tempo executando aquilo ele vai migrando para o seu estriado dorsal. Essa migração pode resultar num hábito ou num vício, é o mesmo lugar. Quando você joga dopamina exógena via substância, muito provavelmente vai ser mais fácil formar, por isso que vícios são mais fáceis.

Bom, agora a gente entra numa parte sobre como mudar um hábito, sobre como alterar um hábito, sobre como modificar um desses circuitos cerebrais que resultaram no armazenamento de um hábito. Perfeito? O primeiro processo, eu comentei, acho que foi na primeira aula, sobre corrida e cigarro, o primeiro processo envolve você sujar o seu hábito antigo. Então digamos que você tem um hábito ruim e você quer interromper esse hábito ruim. Você interromper esse hábito ruim envolve você sujar esse processo com o hábito bom. Eu usei isso para parar de fumar. Na época não sabia, foi intuitivo, hoje eu sei a neurobiologia por trás e que eu fiz eu fumava e eu queria parar de fumar eu comecei a correr, eu gostava de correr e eu já acompanhava um pessoal no youtube que corria então eu não corria mas acompanhava quem corria e aquilo começou a ficar na minha cabeça parecia legal, parecia uma vibe legal, os caras correndo é massa, altas vistas, natureza, pô, isso deve ser massa cara até que um dia eu resolvi correr, minha primeira corrida eu corri 600 metros, cara.

Eu lembro até hoje. Foi de casa, lá no interior do Rio Grande do Sul, até um lugar que vendia botijão de gás. Eu lembro até hoje. Foi... Eu quase morri, cara. 600 metros. E aí eu comecei a... Imagina, na época eu fumava, né, pô. Fumava e comia mal e bebia um monte. Tudo errado. Aí, eu comecei a correr, correr, correr e chegou um momento que eu não conseguia evoluir na corrida, porque eu fumava. Eu corria e fumava, não no mesmo momento, eu corria e no final de semana fumava. E aí um momento o cigarro começou a atrapalhar minha corrida. O cigarro começou a atrapalhar minha corrida e a corrida começou a tornar o cigarro algo nocivo.

Mesma coisa que um relacionamento. Você começa a namorar uma pessoa e a pessoa não gosta do cigarro, do cheiro do cigarro que você fuma, aquilo começa a sujar, o cigarro começa a ficar nocivo, você começa a ver o cigarro como uma coisa que vai te machucar. E dependendo do seu nível de consciência, de capacidade de mudança cerebral, você consegue tirar o cigarro. Dependendo do seu nível de vício, você continua com aquilo, mesmo perdendo uma pessoa que você ama, e aí é um vício forte, você está prejudicando a sua vida em detrimento de um vício, perfeito? E aí eu sugiro que você procure ajuda, acontece muito isso com o álcool. O segundo

processo importante é automatize o processo. O que significa isso? Se você quer começar a beber mais água, ter o hábito de beber água, deixa uma garrafa de água perto.

Mas deixa uma garrafa, um galão de água, não deixa um copinho de água. Deixa um tonel cheio de água perto. Porque se você deixar um copinho e beber, você não vai buscar outro, você tá enrolado, tá? Deixa um negócio grande de água perto. Você quer começar a treinar? A treina na academia do bairro, velho. Toma uma antitetânica, pra não pegar tétano naquelas foligem lá, aqueles negócio enferrujado e treina na do bairro, por quê? Porque é perto, é perto. Tá um puta de luta no chuvão, você está exausto, você está com preguiça, dormiu mal, cara se você tiver que pegar um ônibus para ir até a sua academia, se você tiver que pegar um metrô para ir até a academia porque quer treinar na academia x lá pra bater fotinho não vai funcionar, você não vai conseguir manter constância porque é longe, é trabalhoso, principalmente se você não tem hábito. Então, quer começar um hábito, automatize. Vai começar a correr?

Meu, deixa o tênis pronto, fecha a agenda, fala para as pessoas que você vai correr naquele dia. Ah, Eze, eu tenho uma corrida sábado à tarde, mas, cara, os meus amigos me chamaram para o churrasco. Cara, ou você corre ou vai no churrasco, não dá para fazer os dois. Porque aí você vai no churrasco, vai beber, vai comer um monte, aí vai estar com preguiça de ir embora para poder ir correr depois, e aí você ou vai correr e vai ser ruim porque vai estar meio bêbado e com estômago cheio e vai ser foda cara então você tem que correr antes então, bota a corrida antes do churrasco facilita, se ajuda cara, é isso que eu quero dizer se ajuda, vai correr de manhã tá frio, minha academia é às 7 da manhã, cara dorme com a calça da academia, para você levantar sem tanto custo. Facilita o processo, deixa fácil o processo, se ajuda. As pessoas me perguntam porque que a minha casa não tem quase nada. A Rafa esses dias me falou, cara, tua casa é muito minimalista, você não tem as coisas. Sua sala não tem nada, cara, tudo simples ali. Eu falei, cara, mas se eu tiver coisa vai só me atrapalhar no momento.

Eu não tô no momento de, eu não quero regar uma planta, eu não quero ter um monte de eletrodoméstico que fica estragando, eu não quero ter mil pratos pra eu sujar, trinta pratos e depois lavar todos. Eu quero algo simples, quanto menos me atrapalhar, melhor. Eu não quero ter agora um carro, não preciso de um carro agora, um dia eu vou ter um carro, mas não quero ter agora. Por que eu não quero ter um carro? Não é por questão de não gastar e tal, é porque eu não quero ter um carro, o bagulho vai ficar parado, eu não uso, não quero. Vai me atrapalhar, vai sujar o meu comportamento, eu vou ter que demandar atenção praquilo, eu não quero agora. Então, se ajuda, quer formar um novo hábito? Se ajuda, quer fazer dieta?

Para domingo e faz suas marmitas. Faz as marmitas da semana, cara! Ou você acha que no meio de uma correria imensa na semana, estressado, você vai chegar 8 horas da noite em casa e vai cozinhar? Por favor, quem é que você tá enganando? Aí você me manda na caixinha que tá se auto-sabotando. Você não tá se auto-sabotando, você tá desorganizado. É isso que você tá. Faz as tuas marmitas. Ajuda.

Ajuda o seu cérebro, automatiza para você conseguir realizar aquele comportamento. Lembra, se você não tem um hábito formado, você vai demandar esforço cognitivo para você conseguir executar o comportamento que ainda não é habitual. Se você... é lógico, cara, pensa comigo, pelo amor de Deus, me acompanha. Se você precisa de um esforço cognitivo gigantesco para fazer um comportamento que não está habituado, se você deixar para cozinhar de noite quando está cansado, para treinar de noite quando está cansado, para estudar de noite quando está cansado, para fazer qualquer coisa que você não se ajudou, para ir na academia longe, pegar um metrô, um ônibus e ir na academia porque tem que ser aquela academia, não pode ser a do bairro porque a do bairro não tem o pezinho emborrachado. Você precisa de esforço cognitivo, você não formou o hábito ainda, é óbvio que você não vai conseguir. Não é porque você é fraco ou porque você se auto-sabota ou porque você não consegue ou por sei lá o que, é simplesmente porque você precisa



de energia cognitiva e você não tem isso nesse momento do dia. Então quer fazer dieta? Organiza suas marmitas. A gente vai soltar, se você talvez esteja assistindo isso quando já soltamos o módulo de culinária aqui dentro, a professora vai ensinar a fazer boas comidas, a professora vai ensinar a guardar as comidas de uma forma correta que não estrague, que fique saborosa.

A professora vai ensinar a fazer comidas simples, rápidas e fáceis, principalmente com ingrediente barato. Então, automatiza o máximo possível o processo. Nesse sentido, crie um ambiente favorável. Cara, se você quer diminuir, a gente está falando principalmente de comportamento alimentar aqui porque as duas últimas aulas é nesse sentido também, e comportamento anti-sedentarismo, digamos assim. Crie um ambiente favorável. Dificilmente você vai conseguir fazer dieta se o teu parceiro ou família come pizza segunda e quinta. Aí você vai estar lá, exausto de noite. Você até pode conseguir, mas velho, de novo, não é habitual pra você fazer dieta. Um bodybuilder, um atleta profissional consegue fazer, e pra ele não custa. Inclusive, esse dia eu falei com o Correia sobre isso.

Falei assim, eu como pizza normal, minha família come pizza na minha frente, eu como marmito, não muda nada pra mim. Porque o cara habituou, ele não precisa de esforço cognitivo pra ficar segurando, não vou comer, não vou comer, não vou comer, não vou comer. Pra ele é um hábito. Lembra lá do início, um hábito é um processo semi-automático com pouco esforço cognitivo. Se você não tem o hábito, cara, vai ser muito custoso pra você não realizar aquele comportamento. Vai ser caro e dependendo do momento do seu dia, da sua alteração emocional, você não consegue. Então, assim, crie um ambiente favorável.

Ah, Wesley, mas eu moro com meus pais e não sei o que. Ah, mas o meu namorado é um porco. Ah, minha namorada não é relaxada e não liga para treino e exercício e come lança, só come e fuma. Cara, então vou fazer o que? É sua vida? Não tem como mexer nisso, tem coisas que a gente não controla. Tô tentando te explicar aqui só. Você faz com isso o que você quiser. Mas ó, criar um ambiente favorável é altamente importante, porque o ambiente favorável ele reduz o seu esforço cognitivo.

Já que você não tem o hábito se você tá no ambiente que é quase como você ia a favor da maré você tá no ambiente desfavorável você quer parar de fumar teu parceiro de apartamento fuma puta é foda né você tá nadando contra a maré você vai gastar mais energia vai ser mais custoso vai ser mais difícil e obviamente a chance de você não conseguir a maior tá importantíssimo aqui tá talvez o item mais importante então por enquanto a gente falou surge o hábito antigo com comportamento novo automatiza o processo e cria um ambiente favorável e tem quatro agora percebe um dos mais importantes perceba os benefícios é muito importante você perceber os benefícios se você está mudando algum tipo de hábito, se você está se alterando, se você está querendo emagrecer, se você está querendo comer melhor, se você está querendo começar a treinar, se você está querendo dormir bem, perceba os benefícios.

Não condicione os benefícios de um treinamento físico, os benefícios de uma dieta, necessariamente a mudança estética porque a mudança estética é uma das últimas coisas que vai acontecer e imediatamente quando você começa a fazer uma dieta mais equilibrada e aqui eu não estou dizendo que precisa ser 100% abrir uma marmita de ovo na fila do banco e apodrecer toda a fila do banco, não estou dizendo isso o cara abre um marmitão de ovo cozido porque tem que comer às 13 e não pode ser às 13h15. Porra, você não é atleta profissional, não precisa fazer isso. Calma, segura lá. Apodrece a fila do banco com aquele marmitex, eu acho, com 5 ovos cozidos. Nossa senhora. Não tô dizendo que você precisa fazer isso, eu tô dizendo que quando você começar, come um pouco melhor. Pelo menos durante a semana, né meu? Durante a semana dá uma segurada, por favor, e final de semana tenta não jacar muito.

Pelo menos em uns 80 a 20 é um número bom pra você. Você vai melhorar, você vai ter melhoras

imediatas. Quer um exemplo? Provavelmente você vai se sentir menos azia, provavelmente você vai se sentir menos estufado, de glicolite com insulina de rebote, sei lá. Você começa a ter benefícios. Quando você treina, cara, porra, você vai dormir melhor, muito provavelmente, sua ansiedade vai reduzir, sua atenção vai melhorar, seu apetite melhora, aí tem coisas dentro do corpo, né, dentro da sua pele que a gente não enxerga, a gente não enxerga algumas mudanças dentro da pele, a gente enxerga quando começam a vir os musclicinhos e os vazinhos, ou perde um pouco de gordura, a calça fica frouxa, mas a gente não enxerga coisas dentro.

Mas cara, a sua resistência à insulina vai melhorar, a sua queima de gordura vai melhorar, o seu músculo vai fazer mais mitocôndrias, o seu corpo vai gerar mais vasos sanguíneos, aumentando a sua angiogênese, você vai ter uma melhor frequência cardíaca, um melhor controle de pressão arterial, um melhor fluxo de glicose para o cérebro, talvez uma melhor atenção, uma melhor memória, uma melhor capacidade de inibir o seu comportamento, talvez você tenha uma menor impulsividade. Você tem uma série de melhoras que acontecem antes da mudança estética. Se você não jogar a sua atenção para isso, você pode acabar desmotivando. Então tente perceber os benefícios da mudança de um comportamento, da mudança de um hábito. Item 2, quer dizer, 5 né, 1, 2, 3, 4, 5 agora, e esse também é muito importante pessoal, ajuste, e esse é muito importante, acho que esse é um dos maiores erros das pessoas, ajuste a sua expectativa, você não vai ser o Ronnie Coleman agachando do semana que vem.

Os caras fazem isso a vida inteira. Você não vai ter o shape de praia começando em novembro. Ajuste a sua expectativa. Lembra da dopamina? Da aula do Qual é o Sossuco? A dopamina gera predição de recompensa. Se você pede uma pizza e você vê que a pizza é muito bonita e chega uma pizza feia, você fica frustrado. Mesma coisa acontece quando você engaja um novo hábito. Você fala, vou começar a treinar, vou botar o shape.

Você nunca treinou, quer botar o shape em seis meses, um ano, você não vai botar o shape. Desculpa. Por que é isso? Você tem que começar recompensando o processo. Recompense o processo, procura essa aula. Então, controle as suas expectativas, ajuste as suas expectativas, calma, começa por querer realizar o processo e não por ficar lá na frente condicionando o que deu certo a um negócio fixo e estável lá na frente. frente recompensa o processo não tem os seus objetivos têm suas metas têm suas expectativas mas cuide se você jogar a expectativa muito alto você pode se frustrar assim como se você não tiver expectativa nenhuma você desmotiva então dose dose a sua expectativa com base na realidade tá esse é um dos erros mais comuns em quem quer mudar algum hábito a pessoa começa a querer mudar a dieta aí faz um puta de um movimento absurdo, a pessoa só come a porcária só come a porcariagem, meu deus, doce de leite, porcária, hambúrguer e pizza e não sei o que, só come lança a semana inteira aí segunda começa a fazer dieta, come só salada e peito de frango sem sal.

Pelo amor de Deus, cara! Óbvio que você não vai conseguir fazer essa dieta em 5 dias, 3 dias. Aí a pessoa se frustra, fala, nossa, não consigo. Mas cara, nem o super-homem, nem o homem-aranha, sei lá, nem o super-herói conseguia fazer essa dieta que tu tá montando com base no que tu fazia antes. Então ajuste as expectativas. Fala, eu vou começar se você não tem condições de procurar um nutricionista tem as aulas do Lincoln aqui que ele ensina tudo sobre nutrição a gente já falou sobre isso, vai ter o módulo ou já tem dependendo de quando você estiver assistindo isso, o módulo de culinária para você auxiliar ali nas suas preparações de proteína vegetais e etc com ingredientes baratos e bons. Então assim se você não tem condições, se você tem, procure um profissional.

Se você não tem, cara, vai devagar, começa a comer mais salada, em vez de você botar a batata frita no hambúrguer, pede só o hambúrguer. Coca normal, corta pra zero. Vai devagar, controla, dose. É uma maratona, você não tá fazendo uma corrida de 100 metros, para de se desesperar, vai na elegância, vai na calma, vai na manha, vai na manha do ganso, devagarinho aqui ó, aos

pouquinhos vai andando, vai andando, que essa galera que dá uns sprints e cansam ali na frente, enquanto isso você vai indo, chato cara, sabe aquela pessoa chata? É irritantemente constante, a pessoa é irritantemente constante, ela dá umas furadinhas aqui, tropeça ali, você vê que a pessoa continua caminhando, impressionante, ela só vai evoluindo, ela estuda, ela treina, ela estuda, ela descansa, aí ela dá um rolê controlado, organizado, volta, estuda, treina e vai, cara, a pessoa é uma maquininha chata, é irritantemente constante, chega a assustar constantemente, essa pessoa vai dominar tudo desse jeito, não para nunca, sempre no ritmo dela, tá?

dela. Então assim, dose a sua expectativa para você conseguir seguir tendo um pouco de motivação. Se você começar a ter expectativa muito alta, motivacionalmente falando, você fica fadigado, porque você nunca chega lá. E aí vem a pergunta, quanto tempo leva para novo. Tem um estudo de uma pesquisadora, vou deixar linkado aqui, é difícil pessoal você conseguir dosar quanto tempo um hábito leva para formar, mas a gente tem alguns indicativos com base na ciência que podem nos ajudar a ter uma noção. Um dos estudos mais famosos nessa área é um estudo da professora Wardley, que ela queria ver quanto tempo ser humanos demoravam para formar três tipos de hábitos. Ela estudou mais alguns, mas vamos falar de três aqui, que é beber água, fazer exercício físico e comer uma fruta.

Olha só que legal! Muitos hábitos que as pessoas querem formar. Beber mais água, fazer exercício e comer uma fruta. Ela chegou em um número bem curioso, ela chegou em um número que em média a gente leva 66 dias para formar um hábito, em média, 66, não é 21 como talvez você já tenha ouvido por aí, 66 dias. Mas em média, porque tinham pessoas ali que formavam um novo hábito em 18 dias, menos de um mês, menos de um mês a pessoa formava um hábito, e outras pessoas levavam 254 dias, quase um ano, para formar um hábito.

E aí, eu vou tentar explicar para vocês aqui o meu raciocínio sobre isso. Eu acho que essas pessoas que formaram hábitos em 18 dias, provavelmente, na verdade eu acho não, isso ela mostrou, eram hábitos mais simples, como por exemplo beber água, e quem demorou mais para formar eram hábitos mais complexos. Porém, tem pessoas que formam um pouco mais rápido e outras um pouco mais devagar. Eu acho, e agora Wesley falando, não é o estudo científico, eu acho que as pessoas que formam um hábito mais rápido provavelmente vêm mais benefícios naquele naquele comportamento ou seja um comportamento mais reforçado tá minha opinião por isso que eu disse por isso que eu citei esses itens acima pra você sujar o hábito antigo automatizar o processo criar um ambiente favorável perceber os benefícios e ajustar suas expectativas tá deixa eu botar uma imagem aqui na tela pra vocês foi isso aqui que ela encontrou caramba, esse mouse da Apple é muito sensível qualquer pelinho do Shader que entra ali ele já não mexe eu acho que Esse aqui foi um gráfico que eu realizei para tentar traduzir os achados dela.

O que a gente consegue observar aqui? Que ela mostrou aqui que um hábito, a gente tem ali no eixo de baixo as repetições do comportamento, sendo um comportamento, você observando a recompensa desse comportamento. Você tem a linha pontilhada que indica que formou um hábito e você tem nesse eixo aqui a automatização, ou seja, conforme você vai repetindo, você vai repetindo, você vai repetindo, você automatiza. E essa automatização depende da dificuldade da tarefa que você formou um hábito e do quanto você vê a recompensa daquilo. Por exemplo, tarefas fáceis acontecem isso daqui. Por exemplo, beber água. Beber água é um hábito relativamente simples de construir. Você já precisa dela, é só deixar ela perto que você provavelmente vai beber mais fácil.

É diferente de você ter o hábito de acordar às 5 da manhã e correr, por exemplo beber água, perceba que você tem uma curva deslocada, você precisa de relativamente menos tempo e menos repetições para conseguir automatizar e chegar na linha do hábito. Isso é meio óbvio né, porque lembrando que um hábito é um comportamento, para formá-lo a gente precisa de um pouco de esforço cognitivo a tarefa exigir, teoricamente mais fácil vai ser você formar o hábito. É por isso que

eu falei, automatize o processo, automatize o comportamento, automatize comportamento. Hábitos, comportamentos, tarefas complexas podem demandar mais tempo, porque você vai precisar de um deslocamento maior de um esforço cognitivo. Você vai ter muito mais esforço para conseguir chegar à realização constante e repetições constante daquele comportamento e obviamente pode demorar um pouco mais para formar um hábito é por isso que eu falei pra vocês que você precisa é ajustar as suas expectativas entende que cada uma daquela daqueles itens que os tem anteriormente tem uma função ajuste suas expectativas porque tem tarefas mais complexas que é natural levar mais tempo não é que você é um fracassado não é que você é um inútil ou que você é menos que os outros é natural cara é mesma coisa que pedir para um carro que anda a 200 quilômetros por hora chegar num lugar em x-tempo sendo que não tem é impossível porque o motor trava em 200 quilômetros por hora ele não vai chegar antes aí você vai falar que o carro é ruim não é só tem esse motor e é normal levar um pouco de tempo em algumas tarefas mais complexas então se você não controlar a sua expectativa você vai chegar ali naquela flechinha ali onde diz tarefas complexas e vai declinar vai desistir porque não chegou no hábito mas você estava indo em direção seu jumento e aí você desistiu porque você não tem as expectativas ajustadas não é que você é incapaz, não é que você não consegue, não é que você é inútil é que simplesmente você não teve paciência você achava que ia se tornar o Paulo Muzi e não vai se tornar o Paulo Muzi treinando, porque o cara treina desde os 6 meses na barriga da mãe ele já puxava um ferro Então, ajusta suas expectativas, porque talvez aquele hábito que você não formou no passado, ele ia ser formado, só você não persistiu.

Por isso que eu falo mil vezes para vocês, recompensem o processo. Sabe o que você tem que começar a fazer? Você tem que começar a prestar atenção na linha vermelha. Eu até vou aumentar minha cara aqui. Você tem que prestar atenção na linha vermelha, não na linha preta. Você não tem que prestar atenção naquela linha preta lá de hábito. Preste atenção na linha vermelha. Por quê? Porque aí você vai sentir que ela está subindo. Você vai sentir que está cada vez mais fácil.

Você vai sentir que está cada vez mais simples. Você vai sentir que cada vez esse comportamento demanda menos esforço. Então você vai falar, eu estou indo em direção à linha do hábito, eu estou subindo em direção à linha do hábito, eu estou conseguindo. Talvez eu não tenha chegado lá, mas estou subindo e está da hora essa subida aqui. Está legal, está massa ficar mudando, tá legal continuar alterando, eu tô vendo os benefícios, eu tô tentando automatizar, eu tô conseguindo, eu tô num ambiente favorável. Não fica mirando a linha preta, a pontilhadinha preta de hábito, mire a vermelhinha, sente a evolução, sente você conseguindo, vê os benefícios da sua subida. de um estudo que eu citei na aula do Recompense o Processo, que é um estudo da Carol Dweck, que escreveu aquele livro, inclusive, Growth Mindset, publicado aqui no Brasil, Mindset é a mentalidade do crescimento, uma coisa assim.

Essa pesquisadora fez vários estudos na década de 90 e ela descobriu, resumidamente, eu acho que eu detalhei um pouco mais lá naquela aula, resumidamente ela descobriu que você nunca pode recompensar uma criança pela nota dela. A criança tirou 10 na prova, nunca fale parabéns pelo seu 10, fale parabéns pelo seu esforço, porque se você recompensa a nota, a criança vai ficar frustrada quando não tira aquela nota de novo, e ela além disso, ela vai estudar menos para tentar tirar aquela nota, porque você recompensou a nota e além disso existe a possibilidade da criança criar artimanhas para chegar naquela nota, como por exemplo colar, porque para ela o que vale é a nota, afinal de contas a sociedade reforçou a nota da criança, você não pode reforçar a nota da criança, tem que reforçar o que ela fez para chegar lá. Claro que você vai dar parabéns pelo 10. Parabéns filhão, tirou 10, legal pra caramba, mas principalmente eu vi você estudando pra caramba cara, que legal velho, olha filhão parabéns mesmo, eu vi você sentado ali, debruçado em cima dos livros, focado, muito legal parabéns, vamos sair com o meu negócio aqui junto para comemorar esse seu esforço que resultou na nota. Desacopla as duas coisas tá? E você não pode focar na linha preta ali ó você tem que focar na vermelhinha é claro que você tem que olhar não seja 880 olha a preta fala legal tô querendo chegar lá quero botar o shape quero me alimentar melhor quero

perder peso mas isso tá lá deixa deixa deixa numa caixinha aqui ó fora teu foco hoje tem que ser na linha vermelhinha você tá mudando você tá você está evoluindo, você está indo.

Ok? Estamos entendidos nesse aspecto? Então, perfeito. E um outro item que eu gostaria de destaque para vocês é quanto mais motivado você estiver, mais rápido você forma o hábito. Perceba? Olha a linha azul ali, motivação alta. Olha o tempo que levou para formar um hábito, um tempo baixo. Motivação alta, tempo baixo.

Motivação baixa, em vermelhinho, olha o tempo que levou lá para virar um hábito, muito provavelmente vai ser mais fácil e mais rápido, desde que você tenha um pouco de disciplina e organização e principalmente esteja em um ambiente favorável. Por que eu falo tanto nisso? Porque essa motivação para você conseguir construir um hábito, ela vem do quanto esse comportamento é valorizado. Então eu sugiro pra você que você assista aquela aula 027. Assiste a aula 027 porque você precisa entender que estando num ambiente onde essas mudanças de hábito são reforçadas, a chance de você ficar motivado é maior. E é esse ambiente que eu tentei construir aqui dentro. É esse ambiente que eu tentei construir aqui no reservatório de dopamina.

Então, não se desespere caso você tenha hábitos ruins, eles são passíveis de modificação, só que, principalmente, pessoal, vocês têm que entender que tudo tem um custo. Entende? Tem um custo, cara. Você não vai conseguir mudar um hábito sem custo. Não é passivo. Você está há anos fazendo isso, bicho. Ou você está há anos não fazendo o hábito que você quer. Você pode estar há anos fazendo o oposto ou há anos não fazendo. Como é que você vai mudar sem esforço? Não muda sem esforço, então tenta entender, por isso que eu falei que perceber a recompensa e ajustar as expectativas é extraordinariamente importante porque a galera, eu não sei o que vocês estão lendo que muita gente acha que, como é que a pessoa me manda assim, não aguento mais tentar conseguir academia, pô mas quanto tempo você tem?

que idade você tem? ah eu tenho 38 ah não consigo, desisto, não aguento mais tentar treinar pegar uma rotina de treino falei, tá mas quanto tempo você tenta cara? você tem 38 anos, nunca treinou? nunca treinei, quanto tempo você tenta? ah cara eu to tentando a um mês eita puta que pariu velho você tá 38 sem fazer aí em um mês você queria mudar?

você tá 38 anos sem fazer dieta, aí você acha que em um mês você vai automatizar o processo rápido, você vai habituar. Aí a pessoa fica puta. Você está me chamando de fraco, você está me chamando de... Cara, pelo amor de Deus, eu estou só te mostrando a realidade, pelo contrário, eu não estou te chamando de fraco, eu estou mostrando que você não é fraco, eu tô mostrando que você é um ser humano, normal. E que pra você alterar, acho que esse é o recado máximo desse vídeo aqui, quem assistiu até o final, pegou. O recado máximo desse vídeo é, envolve esforço, envolve esforço, envolve esforço atencional, envolve esforço cognitivo, envolve esforços de renúncia, você deixar de fazer coisas que você fazia muitas vezes deixar de andar com pessoas que você andava, envolve principalmente esforço de organização, de motivação tá? então...

bom, acho que é isso fechou? Então beleza. Nos vemos na próxima aula. Espero que essa aula... essa aula acho que ela merece... acho que essa aula merece ser reassistida algumas vezes, né? Acho que essa aula merece ser reassistida algumas vezes. Acho que ela ficou bem densa, assim. Então, reassiste com calma, abre um bloquinho de notas, estuda e tenta entender o que eu passei aqui para você eventualmente conversa com um amigo, fala cara olha isso aqui, vamos tentar tocar ficha nisso aqui, vamos dar um pega, vamos dar um gás, é isso aí meu, você tem que pegar na perna de apoio, quando você acha que vai começar a formar um hábito ruim, pega ele no pé de apoio, fechou?

Então beleza, vou lá treinar nessa chuva do cacete que tá aqui que eu não aguento mais chover. Mas vou lá. Valeu, galera! Até a próxima aula!

