

Aula 01 - Boas Vindas

Fala galera, sejam todos muito bem-vindos ao curso Neurociência e Comportamento. Esse é apenas um vídeo de boas-vindas a todos vocês. Muito obrigado pela sua presença, eu estou muito feliz em tê-los aqui. E apenas estou passando aqui para avisar que teremos nossas aulas ao vivo nos dias 14 e 15 de maio. Apenas para vocês entenderem a dinâmica, a gente vai ter aulas no período da manhã e confesso que talvez eu entre um pouco no período da tarde dando aula com intervalos, a gente vai para almoçar, é bem tranquilo, dá bastante conteúdo, mas a gente vai fazendo intervalos para lavar a nossa adenosina, né, adenosina é como se fosse uma sujeira, que não é uma sujeira, mas é como se fosse uma sujeira que se acumula no nosso cérebro quando a gente está gastando os nossos processos atencionais. Então, no dia 14 e 15 de maio, as datas, os dias que o curso será realizado, a gente vai fazer pausas.

Então, a gente vai ter umas aulas e fazer algumas pausas para lavar nossa adenosina. A ideia do conteúdo programático é que no dia 14 e 15, na parte da manhã e talvez um pedacinho da tarde a gente faça... eu dou as aulas com os slides, vai ter todos os slides, bonitinho, a gente vai, eu vou construindo o raciocínio com vocês passando os slides a slide. E na parte da tarde seja uma sessão de tira dúvidas, onde você consegue enviar as dúvidas via áudio ou escrita para o WhatsApp do suporte e a gente roda ali as dúvidas para que todos consigam ouvir e a gente consiga democratizar a dúvida de uma pessoa que provavelmente vai ser a dúvida de outra, tá? Bom, conteúdo, a gente vai passar por várias coisas, tá? Então a gente vai entender desde a funcionalidade do cérebro como que o cérebro funciona, a macroanatomia do cérebro, a microanatomia do cérebro, não entrando muito em detalhes, tá, porque essa parte você consegue encontrar em capítulo de livro, texto, é bem mais tranquila.

Eu quero passar pra vocês o raciocínio que eu tirei de artigos científicos, que é um raciocínio de mais raro e difícil acesso. Então baseado nesses raciocínios que o conteúdo foi construído e essa será a minha prioridade, essa será a minha ênfase dentro do neurociência e comportamento do NEC. Então a gente vai passar inicialmente entendendo rapidamente como que o cérebro funciona, porque existe o cérebro, qual que é a função principal dele, spoiler, é um órgão de associação, mas depois a gente vai ver isso com calma no NEC. A gente vai entender quais são as células do cérebro e como que funcionam os neurônios, porque vocês precisam ter pelo menos contato com esse conhecimento para conseguir ter uma noção do resto do curso, mas é bem tranquilo, pode ficar tranquilo que vocês vão entender. Depois a gente vai falar rapidamente sobre por que o cérebro humano é aparentemente superior ao de outras espécies, porque você está me vendo por um computador e os cachorros não fazem isso, por exemplo, eles não construíram computador para eles.

E depois a gente vai entrar aí sim na construção do comportamento, passando desde as áreas límbicas, falando sobre todos os núcleos do córtex pré-frontal, falando sobre formação de engramas via neuroplasticidade, falando sobre como esses engramas podem construir hábitos, falando como esses hábitos podem ser quebrados, o papel da dopamina, primeiro o papel que é a dopamina e como ela funciona, principalmente como funciona a predição de recompensa, que é um dos fenômenos pelo qual a dopamina é responsável, e também vamos entender a dopamina no contexto dos hábitos, da formação e da quebra de um hábito. Além disso, a gente vai falar sobre ciclo circadiano, desde o que é o ciclo circadiano até sobre como regular o sono e a importância disso. A gente vai falar sobre neurodesenvolvimento, mas não aquele neurodesenvolvimento chato. A gente vai falar sobre neurodesenvolvimento comportamental.

Então, como que a criança a gente não vai pegar tanto, mas a gente vai falar um pouco da fase da infância, porque traumas nessa época são relativamente importantes para o nosso cérebro e vão

ditar o nosso comportamento futuro. Depois a gente entra no neurodesenvolvimento comportamental da adolescência, que é um período extremamente importante para o comportamento humano. É uma época que o nosso cérebro está bem diferente, tanto da infância quanto da idade adulta. E depois a gente vai falar sobre a neuroplasticidade e o neurodesenvolvimento do comportamento na idade adulta e como muda isso. Depois disso tudo, a gente vai falar sobre a disfunção. Então, uma vez que a gente viu tudo e isso está ok, a gente vai começar a ver quando não está ok.

Então, o que acontece com um cérebro ansioso, com um cérebro deprimido e um cérebro com hábitos disfuncionais. Mais pra frente um pouco a gente vai falar sobre mecanismos de crença que levam a gente a determinar e verificar e encarar o mundo de determinadas formas, o que pode ser bem disfuncional, essa parte é extremamente importante para você entender como você interpreta o mundo em determinadas situações. A gente vai falar sobre o estresse, bastante sobre estresse, tanto estresse funcional quanto disfuncional, afinal de contas determinados níveis de estresse são importantes de você ter, para você manter sua performance, mas quando esse estresse aumenta demais a sua performance começa a cair, tá bom? Então a gente vai ver com muita calma e passando artigo por artigo todos esses tópicos, tá? Por fim a gente vai ver como o ambiente modula o nosso comportamento.

Talvez não seja necessariamente nessa ordem, eu não estou com o cronograma aberto aqui, mas com certeza a gente vai passar todos estes e outros tópicos no curso Neurociência e Comportamento. Depois disso, a gente vai mandar para vocês todos os artigos científicos usados no curso, baixados já no pdf para que vocês continuem os estudos de vocês extra curso. As aulas vão ficar gravadas para vocês por seis meses, vocês vão ter acesso e a gente vai mandar um certificado também para vocês. Então, se você não pode comparecer no dia 14 e no dia 15 de maio, você fica tranquilo que a gente vai disponibilizar a gravação pra você assistir depois, em um período de seis meses, junto com os artigos usados. Então não tem desculpa pra não estudar. Horários.

15 e 16 de maio, das 8 às 17 horas. Esses vão ser os horários do curso. Os intervalos a gente vai combinando conforme as coisas forem acontecendo. Peço que vocês venham bem descansados. Não saiam sexta, não saiam sábado, durmam, façam exercício físico, sexta-feira acordem mais cedo, se expõem à luz, caprichem, se alimentem bem, se hidratem. Eu preciso que você esteja presente com toda a sua atenção nesses dois dias.

Embora o curso vai ficar disponível depois pra vocês, é importante que você compareça nesses dois dias caso você queira fazer alguma pergunta. E é bacana a construção do conteúdo ao vivo ali junto, a construção do raciocínio. Então compareça nesses dias descansado, descansada, pra conseguir fazer desse final de semana extremamente proveitoso para a gente conseguir construir esses raciocínios juntos. Então vou esperar você no dia 14 e no dia 15. Tô muito feliz por ter você aqui, de verdade mesmo, porque neurociência, psicologia e comportamento é uma coisa que eu estudo bastante, então acho que a gente vai conseguir trocar uma ideia bem interessante e com certeza esse curso vai ser altamente aplicável na sua vida.

Então beleza? Nos vemos no dia 14 e no dia 15 de maio, 8 da manhã pontualmente. Eu sou britânico nos horários, então 8 da manhã pontualmente a gente conversa.