

Fala galera, sejam todos muito bem-vindos mais uma vez a mais um vídeo aqui do nosso queridíssimo reservatório de dopamina. Muito obrigado por você estar aqui, muito obrigado por você fazer parte desse movimento que a gente tem organizado visando um aperfeiçoamento pessoal e profissional. Fico muito feliz de ter você aqui. Apenas gostaria de lembrar que se você posta vídeos na academia, estudando, treinando, no parque, etc. Se expondo à luz natural de manhã, etc. Você pode marcar o Instagrola do reservatório de dopamina, arroba reservatório de dopamina, que o Aspira vai repostar lá nos stories de vocês para que vocês criem uma comunidade, assim vocês conseguem saber quem é do RD, né? Assistindo os stories. E também a gente usa os stories como um modulador ambiental para as pessoas que não são do RD entenderem o que a gente está fazendo aqui no RD e muitas vezes esse estímulo acaba é fazendo a pessoa entrar para esse movimento e melhorar de vida então vocês a partir de agora também são moduladores ambientais de outras pessoas tá e a gente concentra tudo isso lá no reservatório de dopamina, no Instagram do RD, então marca lá a galera, marca o RD nos seus stories, para que a galera consiga acompanhar o que a gente está fazendo lá, fechou?

Obrigado desde já por você fazer isso, tá? É importante para nós, é importante para os outros e também de certa forma para você, provavelmente a sua obstocina aumenta, fazendo você se sentir parte de um grupo. Pessoal, o vídeo de hoje é um vídeo bastante interessante, eu acho que é um dos raciocínios mais bacanas que eu consegui encontrar, pelo menos para a minha vida, e eu vejo que outras pessoas usam esse mesmo raciocínio qualquer tipo de atividade física, de treinamento físico que a pessoa vá se submeter. Eu gostaria de levantar um parênteses aqui, um ponto bem importante, que é o raciocínio que a gente vai fazer aqui nesse vídeo hoje, você pode usar desse raciocínio para criar motivação para fazer outras coisas além do treino, mas você pode amplificar e contextualizar esse mesmo raciocínio dentro de uma outra atividade, como por exemplo estudar, como por exemplo trabalhar, como por exemplo num relacionamento. Então é um raciocínio e eu vou usar como plano de fundo a nível pedagógico o treinamento físico, que é uma coisa que eu não falei ainda aqui falei acho que lá no vídeo do cigarro e corrida mas inclusive tem a ver com aquele vídeo em alguns aspectos mas não tantos assim, mas dá pra contextualizar um pouco e você pode usar esse mesmo raciocínio em outro contexto da sua vida, então escute o vídeo levando em consideração que você tem outras possibilidades de aplicar o que a gente vai aprender aqui hoje.

Bom, então claro, eu não preciso falar dos benefícios de uma atividade física, de um exercício físico. Hoje, eu acho que dentro da ciência, duas das maiores consistências dentro de dados, porque a ciência é feita de muitas vezes inconsistências. Então tem estudos que acham uma coisa, tem estudos que acham outra coisa. Aí tem estudos que unem todos os estudos para ver o que o corpo de estudo decidiu sobre aquele assunto, que seriam os estudos de meta-análise. Como o próprio nome diz, meta-análise é uma análise sobre as análises, é uma meta-análise. Então você pega vários estudos, isola as variáveis e determina lá o que aqueles estudos encontraram em média. Uma das maiores concordâncias no mundo da ciência hoje é que exercício físico é benéfico.

Não existe autor que discorde disso, não existe autor que... dificilmente você vai encontrar um artigo científico falando que exercício físico faz mal. Não faça exercício físico. As pessoas no estudo que fizeram exercício físico tiveram uma piora metabólica. As pessoas no estudo que fizeram exercício físico pioraram o sono. As pessoas no estudo que fizeram exercício físico pioraram aspectos cognitivos como a tensão. Isso não existe. O exercício físico é muito benéfico e é um dos maiores consensos hoje na comunidade científica, o oposto, é que o sedentarismo e principalmente o acúmulo de lipídios, em outras palavras, o sobrepeso e a obesidade, são maléficos.

Essa é outra consistência. Dificilmente você vai achar um estudo mostrando que a pessoa que tem

maior massa gorda, massa lipídica, principalmente na região visceral, que é a região da barriga, dificilmente você vai achar um estudo mostrando que isso beneficia a pessoa em algum aspecto, seja psicológico, seja cognitivo, seja metabólico. Inclusive, eu vou trazer outros vídeos sobre isso. Hoje, uma crescente linha de estudos dentro das neurociências é o impacto de dietas hipercalóricas, isto é, na verdade não necessariamente hipercalóricas, mas dietas hiperpalatáveis, industrializadas, ricas em gordura saturada, principalmente, e açúcar. Hoje se estuda muito o high corn syrup, que seria o xarope de milho rico em frutose, que é basicamente o adoçante que usam para... é o açúcar é extremamente maléfico para o nosso corpo e para o nosso cérebro.

E os estudos mostram também que gorduras saturadas também são maléficas. Então basicamente aquela pessoa que come McDonald's e toma Coca-Cola, que não seja A0 principalmente, uma Coca-Cola normal que tem esse tipo de adoçante, tem vários prejuízos a nível cognitivo. Tem um estudo que eu botei lá no Instagram esses tempos, que quatro, eles pegaram voluntários e os voluntários tomaram um café da manhã hipercalórico, rico em gordura saturada e esse tipo de açúcar, era tipo um milkshake, e após quatro dias tomando esse café hipercalórico, as pessoas desenvolveram perda de memória dependente de hipocampo, ou seja, memória declarativa. A gente vai ter aula sobre memória, até porque lá nas aulas que está rolando do capítulo do livro, tem um capítulo que é memória, são os últimos capítulos. Então vocês vão ver o que é memória declarativa e memória não declarativa. Então, assim, vamos tomar cuidado com o que a gente está colocando para dentro do nosso corpo, afinal de contas, o nosso corpo e o nosso cérebro é uma instituição única.

Ao contrário do que muitas pessoas ensinam, inclusive nas faculdades de psicologia, não existe mente fora do nosso cérebro. A mente não é uma entidade superior que fica orbitando a nossa cabeça. A mente é um produto do cérebro. E, portanto, a mente, sendo um produto do cérebro, ela é influenciada pelo que a gente come, inclusive. Eu postei lá no Instagram também outro estudo mostrando que se você pega fezes, cocô mesmo, a merda, de pessoas com depressão e transplanta essas fezes para um camundongo, para um rato, esse animal desenvolve comportamentos semelhantes à depressão. Por quê?

Porque você transplantou, junto com as fezes, a microbiota do sujeito deprimido. E se você pega a microbiota, para quem não sabe, é a população de microorganismos que vivem no seu intestino, bactérias, você tem bactérias benéficas no seu intestino e maléficas, dependendo do seu nível de alimentação. Você pega uma microbiota de um paciente com depressão e um paciente sem E você observará que são microbiotas distintas. Então, existe uma influência muito forte do seu intestino e por consequência do que você come na sua saúde mental. Por que eu estou falando isso em um vídeo sobre treino? Porque como você vai perceber no vídeo de hoje, um dos aspectos que pode motivar você a treinar é comer bem. Se você souber que está se alimentando bem e o seu estado fisiológico periférico, isto é, o que está acontecendo daqui para baixo, estiver ok, estiver em dia, você provavelmente vai ter uma modulação fisiológica periférica, que a gente vai conversar já já sobre isso, que aumentará sua motivação a treinar. Existe uma capacidade que o nosso cérebro tem chamada de interocepção, interocepção voluntária.

Isto é, o seu cérebro, e agora se você quiser fazer exatamente nesse momento aí na sua casa, quando você está assistindo esse vídeo, você consegue entender como que está o seu estado periférico. Então imagina, joga sua atenção para a região do seu abdômen, dentro do seu abdômen. Você vai ver se está tudo bem, ou se está com desconforto, ou se está com azia, com refluxo. Se está estufado, se o seu estômago está distendido, você consegue entender. O seu cérebro recebe informações sensoriais dessas regiões de dentro do seu corpo. Ao contrário de quando a gente acha que não sente o toque só fora, você sente o que está acontecendo dentro também. Então, se você tiver uma dieta desajustada, come demais, refeições volumosas, muita comida porcaria que dá azia, dá refluxo, o seu cérebro entende isso e modula circuitarias motivacionais que reduzem a sua probabilidade de fazer um treinamento, por exemplo.

Então assim, uma das coisas que você pode fazer para aumentar a sua capacidade de... Eu nem comecei ainda direito o raciocínio do vídeo de hoje, tá? Mas só para deixar claro isso, vou fazer mais vídeos sobre isso, mas só para deixar claro desde já, que os aspectos alimentares que você tem na sua vida também modulam a sua motivação para treino, tá bom? E vice-versa, você treinar modula a vontade que você tem de comer bem. Afinal de contas, você pensa assim, pô, mas eu treinei, vou comer porcaria, não, vale a pena. Nós temos essa tendência de ser 8x80, então usa isso a seu favor.

Bom, então assim, vamos começar o raciocínio do vídeo de hoje. Eu queria que vocês entendessem duas coisas antes de mais nada, para começar o raciocínio do vídeo de hoje. Levando em consideração então que você está em uma dieta, particularmente eu acho que se você não é fisiculturista, se você não vive, não é atleta, não vejo a necessidade de você fazer uma dieta resprita. Eu acredito que 80% já é uma coisa bem interessante. Então você come bem a semana toda e no final de semana você pede uma pizza, pede um negócio e toma 3 lamenquens de cerveja, 4, uma caipirinha, um almoço com a família. Mas também, se você não vive disso, não precisa ser aquela pessoa extremamente chata. Se você vive, meu, show de bola, quebra tudo. Mas, ou se você tá numa fase, não, mas agora eu quero meter pressão, então vai que é a sua.

Mas eu tô dizendo isso pra você não se culpar de estar num jantar, num almoço em família no domingo e não querer tomar uma cerveja com seu pai, uma caipirinha com sua mãe enquanto vocês estão fazendo o almoço ali porque ah, não sei o que, esquece isso, tá? O que importa é constância. Você fazendo 80% durante 10 anos, você vai ficar com um shape bizarro, você vai ficar com uma condição física muito boa, tá? Então não se culpe em viver em 80%. É bom, eu sou assim, eu faço isso. Todo final de semana eu tomo uma cerveja, tomo um vinho, tomo, como um negócio, peço um hambúrguer, peço uma pizza, porque é saudável pra mim, cognitivamente, psicologicamente saudável pra mim.

Agora a exceção não pode virar regra, né? Semana toda comendo porcariada, aí é foda, porque senão você não vai ter motivação nenhuma de treinar. Então, levando em consideração que você está numa dieta, está rolando ali a sua dieta e tal, você está ali, pô, bacana, no dia de semana, comendo bem, comendo saudável, comendo verdura, comendo fruta, come um salada. Vocês não são crianças que não comem salada. Sabe quando criancinha não come salada. Criancinha se oferece salada, ela faz cara feia. Se você tem mais de, sei lá, 16 anos, não tem por que você não comer salada.

Você não é mais criança. Você já consegue entender a importância de comer salada. Sua microbiota agradece bastante. Então, pra começar o raciocínio de hoje, eu... às vezes eu demoro no vídeo, eu explico um monte de coisa, mas aí, meu, foda-se, entendeu? O programa aqui é meu e eu falo o que eu quiser aqui. E é isso aí. Por isso que eu tenho o programa aqui, porque eu posso falar o que eu quiser. E, enfim, pula o vídeo, se você achou a introdução longa, vai pulando até você achar o raciocínio que você quer. Tem essa possibilidade.

Bom, a primeira coisa que vocês precisam entender é que a origem dos estudos, e vocês vão entender porque eu estou falando isso, eu preciso construir um raciocínio, preciso da sua atenção aqui. A origem dos estudos sobre emoções é bastante, como qualquer coisa dentro das neurociências, controversa. Afinal de contas, tinha pessoas que defendiam uma coisa e pessoas que defendiam outra coisa, isso foi muito saudável para o debate, afinal de contas isso possibilitou um avanço nos estudos no campo. Dois caras foram expoentes, e aqui eu não quero injustiçar quem não estava no curso desse debate, mas dois caras foram bastante expoentes no debate sobre como as emoções funcionam e vocês vão entender o que isso tem a ver com treino, é por isso que eu disse, vocês podem aplicar isso em outros contextos. Um dos caras foi particularmente um herói intelectual meu, um cara que eu admiro pra caceta, quer dizer, admiro o trabalho que ele

fez, por ele já está morto.

É um cara chamado William James. William James é um psicólogo americano, um dos experimental e ele foi extremamente importante nos estudos sobre as emoções porque ele propôs uma ideia contrária ao que estava sendo imposto na área na época. Tinha um outro sujeito chamado Walter Cannon, acho que eu mencionei lá no vídeo sobre Furi e sua bolha homeostática, ele foi um dos caras que caracterizou a homeostase. E o Walter Cannon, ele defendia, e essa é a teoria do Cannon, era ele ou um outro cara, essa é a teoria das emoções do Cannon, e a gente vai ver também lá no livro Neurociências, que vai ter um capítulo sobre emoções, eu acho que o livro traz isso, não lembro, mas deve trazer, porque isso aqui é a base dos estudos sobre emoções. O Walter Cannon, ele dizia que os nossos estados emocionais surgem de uma perspectiva de cima para baixo.

O que ele queria dizer com isso? É o óbvio. Ele falava assim, ó, primeiro você... imagina que você está andando na rua e aí vem um cachorro pitbull babando, correndo em sua direção. Segundo Walter Cannon, o seu cérebro vai perceber que o cachorro está vindo babando em sua direção, vai avisar a sua amígdala, depois que você teve percepção daquilo, a sua amígdala vai ativar a sua resposta de medo, vai desencadear uma resposta fisiológica de aumento de noradrenalina, que por consequência vai aumentar o batimento cardíaco, vai liberar cortisol, vai aumentar a formação de glicose, vai ter toda aquela resposta de luta ou fuga que o nosso corpo tem frente a uma situação perigosa.

É óbvio, né? É o que todo mundo aprende aí. Então, o cérebro produz a emoção e o seu corpo, por meio do sistema nervoso endócrino e do sistema nervoso autônomo, libera a emoção. O sistema nervoso endócrino, ele executa a emoção. Essa é uma boa definição para o sistema nervoso endócrino. O cérebro produz a emoção e o sistema nervoso endócrino executa a emoção. Então essa é a teoria do Kenan. Cérebro, corpo. Cérebro detecta a emoção, corpo desenvolve aquelas alterações fisiológicas derivadas da emoção. O William James, malucão, resolveu falar que é o oposto.

Louco. Na época, todo mundo falou, cara, você é louco? Você é maluco? Ele falou, não, é o oposto. O que é o oposto? O seu sistema visual identifica o cão, beleza, o cachorro está vindo, babando para o seu lado, ele avisa a sua amígdala, ele não avisa o seu córtex visual antes. Então pensa assim, a visão do cachorro primeiro vai para o seu tálamo, e do seu tálamo, segundo Walter Cannon, vai para o seu tálamo, que é uma região filtro no seu cérebro, do seu tálamo vai para o córtex visual, que fica atrás da cabeça, o córtex visual te dá a consciência de que é um cachorro. Então pensa, olha essa ponta aqui, tá vendo essa ponta? Tá. Essa ponteira aqui, vê a pontinha ali, essa imagem tá entrando no seu olho, tá indo pro seu tálamo, que tá filtrando isso, tá mandando pro seu córtex visual e aí você toma ciência que é uma ponteira. É assim que funciona o processo de processamento visual de informação. Vai ter uma aula no capítulo de livro também sobre sistema visual.

Vai ser bem massa ter aquelas aulas de livro aqui, vai facilitar bastante os vídeos futuros. Se você está assistindo esse vídeo no futuro, já tem as aulas lá, provavelmente. Hoje a gente está no capítulo 3. Então, assim, o Walter Kahnnon fala isso. O estímulo do cão vai para o seu olho, é processado no tálamo, vai para o seu sistema nervoso, vai para o seu córtex visual, você se dá conta que é um cachorro, o seu sistema visual, o seu córtex visual avisa a amígdala e aí dispara a resposta de medo. Isso é o que é. O William James, na época, ele falava que não, que na realidade primeiro o seu cérebro detecta que é um cachorro, ele dispara automaticamente a resposta de medo, sem você ter percebido conscientemente que o cachorro está ali.

Aí o seu cérebro, por meio daqueles mecanismos interoceptivos que eu falei anteriormente, você consegue sentir o seu estado interno, o seu cérebro, ou seja, cérebro meio que ainda por

processamento, não é inconsciente, é subconsciente, não está na sua consciência, está nos circuitos abaixo da sua consciência. Dispara uma descarga noradrenérgica, de noradrenalina no seu corpo, aí o seu coração começa a bater, os seus músculos ficam rígidos, o seu cérebro interpreta essa rigidez e aceleração cardíaca, e aí você sente medo, só depois, entendeu? Então segundo o Walter Cannon, o medo é produzido aqui e dispara a resposta fisiológica. E segundo, o William James diz que primeiro você tem uma resposta fisiológica e depois o seu cérebro identifica o medo.

Identifica o medo visto que você tem essas respostas fisiológicas. O Walter Cannon foi tão maluco que eu vou tirar de novo, eu sei que vocês estão ansiosos. A gente vai ter aula sobre esse livro, tá? Livro de ansiedade do Joseph Ledoux. Só que na época que o William James falou isso, na realidade não, Walter Cannon, William James, não existia esses circuitos que o Ledoux caracterizou. Hoje a gente sabe, pessoal, que os dois estão certos. O Walter Cannon está certo, você consegue produzir respostas emocionais a nível cognitivo e depois também uma resposta emocional a nível fisiológico e o William James também está certo.

E quem prova que o William James está certo é o Joseph Ledoux, anos depois. Por quê? Porque ele caracterizou a circuitaria. Então o Joseph Ledoux foi um cara, ele chama de circuitaria de sobrevivência, se não me engano. Ele mostra basicamente que o seu cérebro tem esse circuito e que essa resposta acontece subconscientemente. Então, nesse livro aqui até tem... Esse livro aqui é bem denso. Tem até os esqueninhas. A gente vai ter aula no futuro sobre esse livro aqui.

Ele mostra que, de fato, essa ideia do William James faz sentido. Que você recebe uma informação subconscientemente, descarrega aquilo no seu corpo e aí o seu cérebro identifica os seus estados fisiológicos alterados e ele pensa assim, caceta, esse cara tá com tachicardia e noradrenalina no sangue lá em cima e aumentou a glicose no sangue, ele deve estar em perigo, vamos dar uma sensação de medo nele, e aí você tem medo. Como que a gente sabe que essa ideia, eu sei que parece contra intuitiva essa ideia do William James, mas na realidade hoje o que mais tem são evidências que isso acontece de fato. Primeiro, quando você pega pessoas tetraplégicas, que elas não sentem nada para baixo, então elas não têm estímulos sensoriais, se você aperta ela não sente, obviamente, e ela também não tem rigidez muscular, ela não consegue ficar com uma rigidez muscular assim, sabe?

Essas pessoas tem o que a gente chama de embotamento emocional, essas pessoas não conseguem manifestar muito bem as emoções, não ficam nem muito felizes, nem muito tristes, por quê? Porque uma das teorias emocionais não está funcionando, digamos assim, que é a do de baixo para cima. Também existem pessoas que têm doenças no sistema nervoso autônomo. O sistema nervoso autônomo é o sistema nervoso que ele é automático. Ele atua, tipo assim, você não precisa pensar em ingerir um alimento, né? Você não precisa pensar em liberar a insulina no seu pâncreas. Seu corpo faz isso sozinho porque você tem um sistema de neurônios atuando todo dia para fazer isso para você. Esse sistema nervoso autônomo também libera a noradrenalina no seu corpo.

Então quando você se assusta ou quando você tem medo, você libera essa cascata. Ou, segundo William James, você tem medo porque liberou isso. Seu corpo identificou o estímulo de medo, alterou lá sua fisiologia. tem psicologia, tem corte, você está com taquicardia, está tudo bagunçado. E aí você responde, você percebe o seu medo. Pessoas com algumas doenças do sistema nervoso autônomo, isto é, não está funcionando direito essa liberação de noradrenalina, elas experimentam uma situação de medo, então você assusta ela, coloca ela numa situação de medo, mas pelo fato dela não ter taquicardia, por exemplo, não gerar taquicardia ou não gerar sudorese, ela não sua, ela não tá com trêmula, ela não tá com taquicardia, naquela situação de medo, ela relata não sentir tanto medo.

Legal, né? E aí tem alguns medicamentos para ansiedade, talvez alguns de vocês já tenha tomado, um chamado propranolol, que é um medicamento usado, é um beta-bloqueador, então ele impede que você tenha tachicardia e ele é usado por pessoas que têm problemas de falar em público muitas vezes. Por que? Porque se você vai falar em público, você bloqueia a capacidade que seu corpo tem de ter tachicardia e você fica mais calmo. Não é necessariamente porque teve ação central, é porque você não está tendo tachicardia. Entendeu? Então você modulou uma resposta periférica que modulou suas emoções centralmente. Um outro exemplo, imagina que você está ansioso, você está tendo problema de ansiedade, está preocupado, sua vida está numa zona e você está toda hora com ansiedade.

Um médico pode te receitar um medicamento chamado Valium. Aqui no Brasil, não sei como é que se chama. Nome comercial também, não sei se é esse. Valium é um ansiolítico, é um medicamento que diminui a sua ansiedade. Digamos que o seu primo, morando 300km da sua casa, trabalha numa obra e ele está com um problema no músculo, está tendo espasmos musculares, que não está deixando ele trabalhar e ele precisa ir para a obra trabalhar. Ele vai num ortopedista ou num médico do esporte, algum cara que abusa disso, ou num clínico geral. E o clínico geral muitas vezes pode dar pra ele Valium, o mesmo medicamento que você recebeu pra tratar a sua ansiedade.

Por que isso? Porque o Valium é um relaxante muscular. Mas daí você pergunta, mas o que tem a ver com ansiedade? Pois é, se você relaxar o seu corpo, o seu cérebro entende que você está relaxado. É por isso que respiração diafragmática no controle de ansiedade ou Mindfulness, e tem vídeo sobre Mindfulness aqui, funciona. Porque você está mentindo para o seu cérebro. Então, em uma crise de ansiedade, se você segurar a sua ansiedade, você consegue... A gente vai fazer vídeos sobre isso, tá? Por isso que eu falei que esse conteúdo dá pra usar em outros contextos. Você tá modulando a sua... você tá mentindo pro seu cérebro.

O William James não vai ter aquilo ali, porque o seu cérebro vai identificar... Peraí, o cara tá com medo, mas a respiração dele tá tranquila? Então, numa crise de ansiedade, você... Respirar de forma tranquila é um estímulo que você dá pro seu cérebro, mentindo pra ele que tá tudo bem, ou avisando ele que tá tudo bem, e ele vai diminuir a sua ansiedade. O oposto também é verdade, se você hiperventilar, você começa a ficar ansioso, porque o seu cérebro começa a entender que tem alguma coisa errada. Então entendam isso, pessoal. Um acoplamento impossível de ser desligado entre estados fisiológicos e componentes motivacionais ou emocionais. Vocês já devem ter entendido onde eu quero chegar com o quesito de que treino.

Então, vamos entender duas coisas aqui. Primeiro, vocês nessa altura do campeonato já entenderam que estados cognitivos influenciam estados fisiológicos e que estados fisiológicos influenciam estados cognitivos. Só que aí mora um probleminha. Na verdade não é um probleminha, pode ser uma solução dependendo do ambiente que você usa isso. O seu componente cognitivo é rápido. O seu componente fisiológico parece um caminhão Scania, aquelas carretas Scania dupla pra frear. Demora, demora pra andar e demora pra parar. Então, por exemplo, se você tá em casa e você fala assim, caramba, vou dar um treino agora, eu vi um cara correndo aqui, eu quero correr. Isso é um componente cognitivo. O seu corpo, muitas vezes, você tá no sofá, seu batimento cardíaco tá 65, você não tem noradrenalina, você tá de boa, tá tranquilo, zero problema, time de férias. O que vai acontecer?

Você tirou o vídeo, jogou seu componente cognitivo para outro lado, foi prestar atenção num filme, numa série, acabou. A motivação foi correta. Porque o seu estado fisiológico está em um momento de calma. Então, o seu componente cognitivo muda rápido. Eu quero treinar, não vou mais. Eu quero fazer isso, não quero mais. Não sei o que mais. Já o seu componente fisiológico, uma vez que você liga ele, ele demora para frear depois.

Em outras palavras, o que isso quer dizer? Se você quer ter motivação para treinar, você precisa

pelo menos executar aquele treino até você ligar o seu estado fisiológico. Sei quem corre aí, mas pelo menos quem é corredor sabe, os primeiros 2km são os piores de todos. São os piores km para quem corre, um corredor que corre 10k, 15km, os primeiros 2km são os piores, porque você está desligado ainda. Por mais que você faça um aquecimento, dá uma ligada, muitas vezes devido a correria o cara não faz um aquecimento muito bom. Então é pesado, tudo cansativo. Depois dos dois quilômetros você fica louco. Por quê?

Porque o seu corpo tem muita noradrenalina, seu coração está aceleradíssimo. Tanto é que depois você para o treino e fica horas ligadaço ainda. Por quê? Porque o seu componente fisiológico está arrastado, o seu cognitivo mudou, terminou o treino, agora tem que entrar numa reunião. Aí você entra na reunião e está suando ainda, está meio agitado, alerta. Por quê? Porque o seu componente fisiológico está enviando mensagem, o William James está enviando mensagem lá do caixão dele para o seu cérebro. Vai, vai, agita, você está com o coração a 100 por hora ainda suando, o que está acontecendo? Você está sentado em um lugar, sacou? Então assim, se você começa a treinar, ah, mas eu não consigo treinar, eu tenho preguiça de academia. Claro que você vai ter preguiça de academia, porque o seu sistema límbico está naquele, você só está com o seu aspecto cognitivo, só o seu sistema límbico está motivado, seu fisiológico está desligado. Então você precisa ligar o seu sistema fisiológico para depois o seu sistema emocional e motivacional criar uma velocidade maior.

Tem um problema, o sistema fisiológico ele só é ligado se o sistema motivacional for ligado antes. Então, é tipo assim, você precisa ter uma leve funcionalidade no seu sistema motivacional para fazer você pelo menos ir até a academia ou ir correr. Então tem que ter pelo menos um nível de atividade. Então digamos que está aqui a atividade do seu sistema motivacional. Essa atividade mínima do seu sistema motivacional, ela começou a ligar, deixa eu arrumar aqui, foi, ela começou a ligar o seu sistema fisiológico. Cara, depois que o seu sistema fisiológico estiver ligado, o que significa isso em termos práticos? Você está aquecido, você já fez uma ou duas séries, ou você caminhou até a academia e deu uma suadinha, seu coração disparou, o que começa a acontecer com o seu sistema motivacional? Ele começa a subir também.

Entre aspas agora, um problema, que pode não ser um problema, né? Você precisa saber disso, daí não vai ser um problema, uma vez que você tem conhecimento. Quando você saiu da academia, cara, o seu sistema motivacional desligou. Só que o seu sistema fisiológico está estralando ainda. Demora para lavar essa noradrenalina no seu corpo. Lavar mesmo. Demora para o seu corpo tirar ela dali. Então você fica até a hora do banho, assim, meio agitado. Ah, não sei o que, bebe água, fica louco, escuta música. Até que em algum momento eles se equilibram de novo. Aí você vai falar, mas eu tenho um problema nisso aqui, cara.

O meu sistema motivacional, ele tá relativamente... Eu não consigo ligar ele o suficiente pra ir à academia. Como que eu faço pra ligar o meu sistema motivacional pra pelo menos chegar à academia e fazer duas séries até o meu sistema fisiológico ligar? Aí você precisa de uma modulação ambiental. Sacaram? Eu, por exemplo, quando eu vou correr, eu assisto um maluco no YouTube chamado Mickey Bear. Um triatleta, um atleta híbrido. Ele faz musculação e corrida, tipo eu.

São atletas híbridos, né? Fazem várias coisas. O que eu faço? Cara, domingo, dia de longão, correr 15, 21 km, meu café assistindo ele. Porque ele liga o meu componente cognitivo. Ele faz assim ó aí eu até falo pro Lucas, não me manda problema agora porque senão o meu aspecto cognitivo vai mudar e eu vou começar a focar no problema e eu ainda não liguei o meu fisiológico então a chance de eu não correr, eu ter mais preguiça é enorme então usei o NIC-BEAR como modulação ambiental então cara, ele começou a me agitar, ele começou a agitar minha cabeça, eu vou correr e vejo ele correndo e me imagino correndo Então começo a ligar.

Eu vou aquecer, então eu saio aqui no prédio, começo a aquecer, puxar e tal, começo a ligar esse aqui. Cara, a hora que eu estou correndo, no segundo, o primeiro quilômetro é um saco, sempre, sempre o primeiro quilômetro é uma merda, dói, você não está ainda muito aquecido, você está meio, putz cara, eu queria estar lendo, queria estar fazendo outra coisa, o seu cérebro está em outro lugar, podia estar com o meu gato, podia estar sei lá o que, descansando, falando com a família, em outro momento. Só que depois do terceiro, quarto quilômetro, cara, o negócio vai, porque o meu corpo está naquilo. O trem de carga, que é o sistema nervoso autônomo, o seu sistema fisiológico, ele ligou.

Agora você está explodindo, aí você termina e você fica com aquilo ligado horas. Aliás, eu tenho até uma prova para vocês como você fica com o seu sistema fisiológico ligado por horas. Quer ver? Olha só, isso daqui é um dia normal. Isso aqui foi quarta-feira, dia 27 de abril. O que eu vou mostrar aqui no meu telefone é os batimentos cardíacos que eu fiz do meu dia, desde a meia-noite até a meia-noite, de um dia para o outro. Isso aqui são os batimentos cardíacos. Então o que você consegue ver aqui? Você consegue ver que meia-noite eu estava dormindo, aqui eu acordei. Quando eu acordei aumentou um pouquinho, quando eu estou dormindo meu batimento cardíaco está bem baixo. Então eu acordei, e aqui eu treinei.

No meio dia eu treinei, olha que pico que deu. E aqui foi minha tarde, e aqui eu comecei a dormir, ele caiu. Então olha o treino, deu um pico e depois ele voltou. Depois do pico ele voltou. Fechou? Ok? Então isso foi um treino de musculação, que não eleva tanto o batimento cardíaco. Olha agora o dia que eu corri 21km, no dia 27 de abril. Então eu corri 21km, olha o pico que deu, bem mais né? Subiu a 170 batimentos cardíacos.

Só que olha depois, não voltou o estado basal. ficou batendo numa média de 85, 90 o dia inteiro. E eu sentado assim, quando eu estou atendendo, estou estudando, meu coração fica em 55, 52, bate bem pouquinho mesmo. Às vezes 47, é bem pouco o meu batimento cardíaco. Tipo, tum, tum, tum, tum. Parece que eu vou morrer a qualquer momento. Então, assim, eu fiquei agitado o dia inteiro aquele dia, suando, meio inquieto, claro meu coração explodindo, a noradrenalina devia estar louca, porque o meu componente cognitivo já tinha mudado, sacou?

Eventualmente o que dá pra se utilizar? Você pode usar esse estado fisiológico alterado que você tá, pós exercício físico para estudar. Já que você está mais na hora da analina, você está mais ligado, se você tiver uma motivação para estudar, isso pode te ajudar a dar um boost nos estudos. Mas qual que é o recado aqui? Use uma modulação ambiental para você ligar o seu sistema motivacional. Então você usa um agente externo para ligar a sua vontade de fazer exercício. E cara, isso pode ser 30 minutos antes de você ir à academia. Você tava no trabalho, chegou em casa de um ônibus, chegou do trampo e tal. Bota um vídeo de alguém que você curte ali no aspecto de treino.

Bota um vídeo do RB, bota qualquer coisa que module você ambientalmente. E você vai começar a ficar agitado pra treinar. É cara, vou lá fazer um treino. Segura isso aqui sem dispersar sua atenção para outros problemas. Você vai trabalhar resolvendo o problema do trabalho, vai treinar resolvendo o problema do trabalho, vai treinar resolvendo o grupo da universidade que tem que apresentar um trabalho e resolver o PIPI no B.O. Não vai funcionar, né, meu? Não vai funcionar. Então você tem que meio que emergir naquele estímulo que leva você a treinar. Começar o treino naquilo ali pode ser uma música, uma música da hora que você sempre treina ouvindo aquela música, isso tudo é modulação ambiental.

Até ligar o seu fisiológico, então dá uma aquecida, aquecer, cara, aquecer é um bom estímulo, você começa a aquecer, ou começa ali a treinar, faz um manguito, faça um manguito, tá, esse é ensinamento do Paulo Muzi, faça um manguito rotador. Então você faz um manguito, aquece esse manguito, começou a fazer peito, sei lá, costas, começa a fazer com pouca carga, você vai



perceber que vai começar a sentir uma agitação, e a música rolando, e aquilo ali modulando, e você começa a se agitar. Em algum momento você vai estar treinando super tranquilo, super motivado. Fechou? Então você basicamente tem que usar o ambiente para hackear o seu sistema motivacional, sustentar a atividade desse sistema motivacional enquanto o seu sistema nervoso autônomo está ligando. Depois que ele ligou, foda-se, o sistema nervoso autônomo vai sustentar a atividade do William James vai estar revirando dentro de você.

Legal o William James, né cara? Isso serve pra qualquer outra coisa, não. Vou dar uma dica aqui pros casais de plantão que estão assistindo o RD. Vou dar uma dica. Sabe quando você briga com seu parceiro ou com sua parceira? Ou você vai lá e pede desculpa. Vamos fazer o inverso, a pessoa vem e pede desculpa pra você. Porque é melhor pro nosso exemplo aqui. Cognitivamente, muitas vezes você aceita a desculpa da pessoa. Fala, não, beleza, errou, bacana.

Então o seu sistema cognitivo, ele já desligou. Só que, velho, o seu sistema fisiológico tá ligado ainda. Na hora da adrenalina bombardeando o seu corpo, taquicardia, seu coração mais acelerado. Às vezes você não vai ter taquicardia, mas às vezes o seu coração subiu 15 batimentos por minuto. Isso já é suficiente para o seu cérebro identificar que tem algo errado. Funcionalmente o que isso vai se traduzir? Mesmo a pessoa pedindo desculpa, você vai fazer aquele velho e clássico Ah, mas não sei o que, você fez isso, não sei o que... E volta a discussão.

Por quê? Porque o seu sistema fisiológico está modulando o seu emocional. Cognitivamente você desculpou a pessoa de fato. Não, tudo bem, tá certo. Desculpa, desculpa, tudo bem, tá tudo certo. Só que o fisiológico continua ali bombardeando você. Então use a neurociência para entender as brigas de relacionamentos também e evitar que isso se propague. O que você pode fazer no momento? Cara, vai dar uma caminhada, vai fazer outra coisa, deixa o seu fisiológico desligar, ou você pode combinar com seu parceiro e com a sua parceira, para os dois falarem assim um para o outro. Será que não é aquele negócio do William James que está acontecendo agora aqui entre nós? Acho que é aquele negócio do William James, né? A gente deve estar com muita noradrenalina na nossa amígdala, e mesmo no aspecto cognitivo a gente ter resolvido o problema, o nosso aspecto fisiológico ainda está modulando as nossas emoções para um ficar bravo com o outro não sei se vai funcionar, mas o William James ficaria orgulhoso de você minha jovem e meu jovem então, em geral, use o ambiente para modular o seu sistema límbico para gerar motivação e depois que você está lá no lugar, cara, você só precisa estar lá até ligar o seu sistema fisiológico, depois disso o William James faz as coisas por você.

Fechou? Obrigado pela sua presença, se você gostou desse vídeo deixa um comentário aqui e se você quer aulas do livro deixa um comentário aí também, que eu acho que vai ser bacana. Muito obrigado, tá? E... Cara, isso aqui é muito foda, se você conseguir aplicar isso você vai ver que vai dar uma diferença gigantesca. Até o próximo vídeo. Beijo.