

Oi e aí pessoal bom vamos iniciar aqui então mais um vídeo para nosso reservatório de dopamina e eu e meu cabelinho aqui né nossa foi um jeito pessoal vocês não tem noção cara eu espero que quem não tem empresa aí né eventualmente vai abrir a empresa de vocês. Espera, espera pra vocês verem o que aguarda vocês aí pra frente. Hoje foi um dia bem puxado aqui pra esse que vos fala. No entanto, hoje eu estou aqui para gravar um vídeo que muita gente pediu e acho que faz parte de uma sequência lógica de vídeos que eu tenho feito aqui. Não sei se vocês estão percebendo, mas existe uma espinha dorsal que eu estou tentando seguir aqui no RD. E esse vídeo de hoje faz sentido ter esse vídeo aqui para vocês. Antes de iniciar o vídeo propriamente, eu gostaria de informá-los e informá-las que nós temos um grupo no Telegram.

Na verdade, são dois grupos no Telegram. Um grupo para avisos e um grupo para networking. Isto é, um grupo é fechado, onde o Lucas, o Aspira, avisa lá quando sai um vídeo novo, avisa lá quando vai ter aula para turma anual, etc. Então, vocês entram lá nesse grupo para se manter informado do que está rolando aqui no RD. E o outro grupo é aberto. Então, vocês têm uma galera lá já conversando, trocando ideias, ah, eu preciso disso, ah, e aí, o que vocês acham disso, quem que viu aquele conteúdo? E vocês acabam fazendo networking lá.

Então esse é um aviso importante aí para vocês do RD, beleza? O segundo aviso, olha aqui que legal, na verdade não é um aviso, eu estou me exibindo agora olha minha camiseta olha minha camiseta providenciar isso aí pro pessoal né, a gente tem que providenciar isso aí, abrir pra galera e também conseguir adquirir a sua própria camiseta tá. Além disso pessoal, vocês, aliás tem muita gente nova aqui, a gente bateu mil pessoas aqui no RD, sei lá o que tá acontecendo, mas a gente bateu mil pessoas em 35 dias de RD aberto, somos mais de 1000 pessoas já. Isso é fantástico, então muito obrigado para todo mundo que está aí. Fico assim, incrédulo, realmente eu não acredito, porque quando eu abri o, eu tive a ideia do RD, a ideia do RD, se vocês não sabem, nasceu na virada do ano, eu fui, eu saí na virada do ano, fui numa festa aqui em Floripa, me privei de sono, e no outro dia eu fiquei muito agitado, porque você já falei, não sei se eu falei aqui ou no Instagram, várias vezes, que um paciente bipolar como eu, quando se priva muito de sono, a impulsividade aumenta.

E no outro dia eu estava muito agitado, assim, muito vontade de comer porcaria, estava alerta, muito agitado, e no outro dia eu organizei a minha vida inteira, organizei as metas do ano, então foi lá que eu coloquei que eu quero correr uma maratona, quero fazer uma viagem internacional, então esse ano provavelmente eu vou pra França, vou trazer vídeo aqui pro RD, pra vocês de lá. Enfim, eu organizei o meu ano em um dia que eu tava super agitado, depois de uma noite de pouco sono. Por isso que eu não saio, por isso que eu não fico saindo por aí, porque eu não posso me privar muito do sono, senão eu fico agitado. Mais do que eu já sou.

Eu já sou ansioso, já sou agitado, imagina mais que isso, aí fica complicado. Eu tive a ideia do RD, chamei o Aspira, ele estava enchendo o saco de um ano já para trabalhar comigo, estava na minha cola. Vamos ver qual é esse maluco aí, é bom fazer esse negócio se dar. Aí falei para ele, eu tenho uma ideia aqui de um produto, acho que a galera vai curtir, um lugar mais reservado para a gente fazer as nossas lives e fazer os nossos conteúdos. Onde tem uma galera de alto calibre, não sei se vocês sabem pessoal, mas vocês são pessoas de alto calibre. Vocês são um público muito refinado, falando sério, não é porque vocês estão aqui não, não é porque vocês pagam para estar aqui ou alguma coisa assim, é que vocês são pessoal de alto calibre mesmo.

Por que? Porque a proposta do RD é justamente fornecer conhecimento, fornecer substrato de conhecimento para que vocês consigam melhorar na sua vida, tanto física, quanto psicológica, quanto intelectual. E uma pessoa que não é sofisticada não entra num programa assim. Uma

pessoa que não é sofisticada vai buscar outros tipos de entretenimento, não uma pessoa falando sobre performance, sobre saúde mental, sobre estudo, sobre motivação para exercício. Então vocês são um público muito sofisticado. E quando eu tive essa ideia, eu falei para o Aspira, falei, cara, vamos abrir aí e vamos ver o que vai dar, né?

Vamos ver se vai surgir algumas pessoas para fazer isso. E a gente tinha como meta... Eu sou muito pessimista. O Aspira já é mais otimista, mas igual, nós dois tínhamos como meta, a gente concordou que era uma meta boa de ter, de colocar mil pessoas aqui dentro até dezembro, até final do ano. E a gente bateu em 35 dias, mil pessoas, em 30 dias a gente bateu mil pessoas, agora fazer uns 35 dias de RD, acho que a gente já passou de 1.100 pessoas aqui dentro. Então, muito bem-vindo, se você é uma pessoa que começou agora aqui no RD, provavelmente você viu os vídeos passados, de qualquer maneira, muito bem-vindo e muito bem-vinda. Esse lugar aqui é seu, esse lugar aqui é de você pessoal, comente aí, converse no grupo do Telegram, de networking, esse lugar é seu, é um refúgio onde você é super acolhido para interagir, conversar, trocar ideias, etc. Todo mundo aqui dentro, tanto eu quanto as pessoas que já estão aqui há mais tempo, todo mundo aqui dentro quer o seu bem.

Você que está assistindo aí do outro lado da tela, todo mundo aqui tem maior interesse que você se dê bem na vida. Você, as pessoas que estão aqui assistindo, então seja muito bem-vindo e muito bem-vinda. Perfeito? O último aviso antes da gente começar é que o vídeo de hoje é um vídeo relativamente simples, mas é um vídeo que eu preciso que vocês tenham contato com ele para os próximos vídeos que vem pela frente. É um vídeo importante na verdade. O último aviso antes de começar o vídeo, na verdade está linkado com o conteúdo do vídeo de hoje. Eu já avisei, lembra no vídeo que a gente fez qual é o seu suco eu falei deste livro aqui, eu falei deste livro aqui, eu acho que o pessoal lá no grupo do Telegram Networking já está rolando o pdf do livro lá, então vocês podem entrar lá no grupo que provavelmente vocês vão conseguir o pdf dele. É um livro caro, não precisa comprar. E o que vai acontecer?

Sim, eu vou fazer uma série de vídeos explicando todos os capítulos desse livro aqui. Essa série de vídeos não vão ser as aulas exclusivas para o grupo anual. Essa série de vídeo vai ser como esse vídeo aqui. Então o que eu vou fazer vai ser um over delivery. Eu vou entregar para vocês mais do que eu prometi. Eu falei o que? Que a turma mensal e a turma anual teriam um vídeo por semana, a turma anual terão as aulas uma vez por mês, que aí sim eu vou trazer o Paulo Musi, o Leandro Twin, o Rafa, a gente vai falar com o Rafa, sobre finanças, essa galera anual tem benefício, mas a turma mensal, tanto a turma mensal quanto a anual, eu vou fazer uma série de aulas sobre esse livro aqui de neurociências, do primeiro capítulo ao último capítulo. A gente vai passar o livro todo, tá? O livro inteiro a gente vai estudar.

Como que serão as aulas? Eu vou botar o livro no meu iPad, eu vou colocar o livro aqui dentro do meu iPad, o PDF dele, vou espelhar a tela do iPad e vou descer lendo o livro com vocês e rabiscando em cima do livro explicando cada figura. Por que? Porque eu sei esse livro praticamente de cor. Eu estudei ele na graduação, fiz três vezes o resumo desse livro no meu último ano de graduação para fazer minha seleção de mestrado. Três vezes eu fiz o resumo desse livro. Não é exagero, eu resumi uma vez, resumi outra vez, resumi outra vez. E ainda fiz um resumo do último resumo. Então praticamente foram quatro vezes. Ok?

Bom, é... Então assim, a gente vai estudar todo esse livro durante o ano, é um projeto do ano, não é um projeto que vai ser em um mês, até porque obviamente não é fácil fazer isso. Vou ter que releer e tal, passar aqui com vocês bonitinho. Então, nesse ano a gente tem muita coisa pra estudar aqui de Neurociência, tá? Vocês vão ter acesso ao conteúdo básico de neurociências.

Então, como eu falei lá na aula do Qual é o Seu Suco, esse livro aqui tem capítulo de memória, tem capítulo de sistema motor, tem capítulo de emoções, tem capítulo de sono. A gente vai falar de

todos os capítulos, perfeito? Bom, o vídeo de hoje... Deixa eu... Começando agora oficialmente aí, né? O vídeo de hoje eu vou mostrar para vocês quais as principais revistas científicas que eu acompanho.

Todo dia, na verdade todo dia não, umas 4 vezes na semana eu abro algumas revistas científicas, toda manhã, na hora que eu estou tomando meu cafezinho, eu abro revistas científicas, algumas revistas científicas e dou uma olhada nos artigos que por ali estão para que eu consiga me manter atualizado. Mando essas revistas para o pessoal, os principais artigos para o pessoal que trabalha comigo na clínica, aqueles que são relevantes para tratar paciente, para que a gente tenha melhor assertividade clínica com os pacientes. Outros eu guardo para ler depois, que eu acho interessante o título, mas não tenho tempo. Outros eu leio e alguns desses que eu leio eu coloco nos meus cursos, nas minhas palestras, nas minhas aulas. Então a gente já teve uma live aqui para a turma anual onde eu li um artigo lá com vocês, o artigo do meu mestrado, e agora eu vou mostrar as revistas onde eu gosto de acompanhar os artigos.

Deixa eu ver se eu consigo compartilhar a janela aqui com vocês. Foi será? Bom, acho que compartilhou aí perfeito vocês estão vendo um funil funil aí né no efeito espelho então olha só que interessante o que eu tenho feito aqui deixa eu só ver peraí é agora tá aparecendo tá aparecendo olha então ó esse aqui é uma revista que publica sobre cronobiologia, então toda manhã eu abro essa revista aqui e dou uma olhada nesses artigos que tem aqui. Então olha só, aqui um artigo, aqui outro artigo, aqui outro artigo, olha que legal, aqui outro artigo, tudo sobre cronotipo, sobre cronobiologia, sobre ciclo circadiano basicamente. Então você tem acesso aos artigos recentes, aos mais lidos, e você consegue...

tem revistas que publicam mensalmente, tem revistas que publicam semanalmente, tem revistas que publicam com intervalo maior de tempo, mas aqui você consegue ter acesso aos artigos publicados pela revista. Por que é interessante isso aqui? Porque a gente sempre acaba se mantendo informado do que mais tem de novo na literatura científica e principalmente sobre esse tema que eu falo bastante que é cronobiologia, que é o ciclo circadiano, sono, é extremamente importante se manter atualizado. Então olha só esse artigo que por exemplo médicos, enfermeiros, e a contagem de células brancas, células sanguíneas, obesidade e síndrome metabólica em enfermeiras. Pessoal, vocês não tem noção da quantidade de estudos científicos que são feitos com enfermeiras.

Por que vocês acham? Porque enfermeira é um trampo muito complicado, é muito estressante por várias razões, primeiro que se lida com pessoas doentes, você tem muito pico de adrenalina devido ao pipino que dá lá no hospital e segundo que você faz muito shift work, você trabalha muito em plantões, então normalmente a galera estuda os efeitos de estresse, pode ver que vocês vão encontrar vários estudos com enfermeiras, porque é uma população muito exposta a problemas tanto pelo estresse do trabalho propriamente dito porque é um trabalho bem estressante bem agitado né quanto pela característica rotativa né um shift work eles fazem muito plantão como a gente muito bem sabe isso complica bastante tá diferença na resposta a uma quebra do ciclo circadiano em rato e avaliado diferentes sexos. O cronotipo explica um tempo no dia, então você consegue ter vários tipos de estudos aqui, tanto com ratos quanto com humanos, para você conseguir fazer relações.

Normalmente os estudos com ratos são estudos para verificar mecanismo, não necessariamente nada subjetivo. Então, essa aqui é a primeira revista que eu sempre dou uma olhada. Deixa eu só ver se está transmitindo. Essa revista aqui é uma revista que é a Cell Reports, ela é do grupo Cell, é uma revista científica, uma das três melhores do planeta e mais citadas do mundo. Então geralmente essa revista aqui publica muita coisa, tipo de micro RNA, peptídeo, muita coisa de covid, então o que eu faço normalmente? eu leio os artigos mais lidos tá? essa revista aqui é open access, ou seja, todos os artigos são gratuitos, você não precisa pagar obviamente ninguém paga

por artigo hoje né? a gente usa o Sci-Hub, que é uma plataforma que craqueia os artigos, é pirataria, então eu não tô falando para usar, não use o Sci-Hub, não usa para craquear os artigos e obtê-los de graça.

Aí eu venho aqui, os mais lidos, eu dou uma olhada aqui nos mais lidos, dou uma olhada aqui ver se tem alguma coisa, olha que interessante, microbiota intestinal em um ambiente enriquecido, quem aí assistiu, olha que interessante como as coisas vão casando, quem aí assistiu a nossa aula na turma anual do meu artigo de mestrado foi sobre o ambiente enriquecido. Os animais ficavam em ambiente enriquecido e vi que o ambiente enriquecido preveniu o desenvolvimento de depressão induzido por estresse nos animais. Esse estudo aqui, pelo jeito, mostrou. Olha que legal. Eu gosto quando o título do artigo resume o artigo. Hoje é cada vez mais comum as revistas científicas que lerem isso.

Então, a microbiota intestinal em animais que estão em um ambiente enriquecido regula a plasticidade cortical visual, no córtex visual. Aí você abre o artigo, você vem aqui, você vai ter um highlights. Essa revista aqui da Cell Reports, ele se preocupa muito com uma das poucas revistas pessoal, cada revista tem seu jeito tá, a Cell Reports é uma das poucas revistas que se preocupa em ser pedagógica, porque eles entendem que o ser humano não tem hoje tempo de ler todo o paper todas as vezes, muito artigo, muita correria e eventualmente a gente tem que ser mais rápido, então o que eles fazem, eles colocam os highlights, o que que foi, o que que mudou, quais foram os principais achados do artigo. O primeiro aqui, camundongos que foram alojados no ambiente enriquecido mudaram a microbiota, ou seja, parece que só de expor o animal ao ambiente enriquecido você muda a microbiota intestinal, o que é microbiota intestinal?

É a população de organismos que vive no seu intestino. Olha que interessante, parece que só dispor o animal ali. Aqui tem o resumo do artigo e normalmente a Cell Reports coloca um Graphical Abstract também, que é o que? É um resumo do que foi achado. Olha que legal, no ambiente enriquecido você coloca o animal numa casinha que tem rodinha de correr, eles adoram rodinha de correr, e tem o ambiente padrão, standard condition, que é o animal só com areia ali, aqui você tem o desenho experimental, o animal nasceu, aí tem que ver o que significa isso aqui na legenda, a gente vai ler alguns artigos juntos ainda lá na turma anual tá mas a Cell Reports faz muito esse esquema aqui de colocar esses gráficos tá o outro sobre microbiota olha que legal a microbiota e pode estudar em panda que da hora tá legal né legal né então a Cell Reports volta e meia tem uns artigos de neuro aqui muito bacana aí se você quer ler todos os artigos você pode vir aqui ó em todas as coleções tá ou você pode vir aqui ó e ver o a versão atual né o a revista que tá atual a edição atual da revista tá Cell Reports é muito legal.

Revisões em psicologia clínica. Esse aqui é mais uma revista de revisão mesmo, psicologia clínica, que você dá uma olhada ali sobre os grandes tópicos da psicologia clínica. É uma revista com um fator de impacto 12, é bem boa, bem difícil de publicar aqui. É mais uma revista que você dá uma olhada no que está sendo escrito, no que está sendo organizado na comunidade da psicologia clínica. PNAS é uma das maiores revistas do mundo, uma revista americana, uma das maiores do planeta. Publica um artigo de tudo pessoal, se você for vir aqui, eu peguei o que? Eu vim em artigos e coloquei Biological Science, então vem aqui artigos em psicologia, daí você pode selecionar aqui também, tá?

Você seleciona aqui ó, você seleciona isso daqui ó, psicologia e ciências cognitivas. Aí vem os artigos incluídos com isso. Porque se você for na PNAS na página inicial, cara, eles publicam artigo de tudo, tá? Eles publicam artigo de tudo, quer ver? global, sobre planta, sobre LDL, colesterol, obesidade, polimorfismo em peptídeo, sobre sistema imunológico, agora no Covid. Então ela é uma revista, vocês vão começar a perceber que existem revistas que são as revistas mais específicas que publicam dentro de uma área. A PNAES é uma revista aberta, ela publica desde antropologia, economia até ciência e cognitivo e psicologia. Então o que eu faço? Eu faço um filtro, eu venho

aqui e seleciono ciência, cognitivo e psicologia e aí vem os artigos que talvez sejam mais interessantes nessa área.

Perfeito? Leio também o Journal of Neuroscience, óbvio, né? Principal revista da área de Neurociência, mesmo isso aqui é uma Neurociência hardcore, pessoal. Não é aquela Neurociência bonitinha que você vê no meu Instagram. Muitas pessoas falam que o que eu comunico no Instagram é difícil. Aquilo é o fácil do fácil do fácil. É quase, e agora não estou sendo, não é querer me achar de alguma forma, mas é muito difícil deixar mais didático que aquilo, porque você bate numa fronteira onde se você for mais didático que aquilo, você vai começar a deturpar o conteúdo, porque não tem como ir mais didático que aquilo.

Essa revista aqui é a revista onde eu tiro muitos dos artigos que eu comento para você, muitos dos artigos da minha aula. Parte da dopamina dos cursos que eu dou, aqueles estudos de dopamina do Wolfram Schultz, que é o cara lá que fez aquele experimentinho com macaco, que é o desenho da dopamina, o gráfico da dopamina da aula Qual é o seu suco? foi publicado nessa revista, essa é a Journal of Neuroscience, a principal revista do mundo na área de Neurociências. Então o que acontece? Eu abro aqui a journal e dou uma olhadinha aqui, o que está acontecendo aqui. Você pode vir nos mais citados que estão eu não sei de qual ano quanto tempo são aqui os mais citados mas isso aqui é neurociência hardcore pessoal bem hardcore tá bem hardcore mas volta e meia aí você acha algum tipo de algum artigo aí é mais mas ok ou seja mais interessante tá mas vale a pena dar uma olhada geral tá a dama né que a tria a área da área psiquiátrica do dama que aqui você vai encontrar poucos estudos mecanicistas isto é aqueles estudos de circuitaria estudos de vias ou estudos enroedores você não encontra aqui no dama aqui você vai encontrar mais estudos epidemiológicos tá então você vai ver por exemplo que são aqueles estudos grandões, tipo vamos pegar, tipo aqui ó, associação do transtorno do espectro da esquizofrenia, né, hoje a esquizofrenia é entendida como espectro, e violência em adultos e adolescentes de 15 países.

Então você vai ver que, meu, são aqueles estudos que pegam 300 mil, 100 mil pessoas, fazem uma análise desse grupo inteiro e vê o que acontece. Vocês vão ver muitos ensaios clínicos publicados aqui também. Por exemplo, nos mais visitados nos últimos 30 dias, 12 mil pessoas viram esse estudo aqui. Os efeitos da terapia assistida por psilocibina em transtorno depressivo maior. Até eu fiquei curioso nesse estudo clínico randomizado. Aí você dá uma olhada, aqui está o desenho do estudo, como que foi feito, tudo bonitinho, a introdução, aí tem os resultados. Vamos dar uma olhada aqui rapidinho, numa leitura, olha que legal. Os achados, a conclusão, os achados sugerem, e tem que ver como foi feito, mas a conclusão bem por cima que os achados sugerem, que a psilocibina é uma boa terapia, uma terapia eficaz para transtorno depressivo maior.

Olha aí que interessante. Isso aqui é uma extensão ou estende os resultados de estudos prévios nessa intervenção de pacientes com câncer e depressão em estudos não randomizados. Olha que bacana, cara. Psilocibina. Normalmente você vai encontrar esses estudos aqui, pessoal. Então, por exemplo, como é que chegaram a estudar a psilocibina em pacientes com depressão? Provavelmente foi publicado lá no Journal of Neuroscience ou em outro estudo com roedor, mostrando que a psilocibina tem efeito em comportamento do tipo depressivo em roedor. indo até que chega nessas revistas epidemiológicas ou estudos clínicos onde se analisa isso numa população grande de pessoas.

Como a Covid afeta o cérebro. Pô, uns estudos muito bons, bicho. Olha aí que legal, ó. Como a Covid afeta o cérebro. 500 milhões, bla bla bla, cognitive atendent, brain fog, alguns pacientes apresentam anosmia que é a perda do cheiro, né, déficit cognitivo e de atenção final, eu tenho muito paciente que pegou covid e não sente mais o cheiro de café, você pegou covid e não consegue, eles cheiram sim de merda, tipo cheiro de lixo, podre sabe, tipo ovo podre, os caras não conseguem, muitos, especificamente com o café, não sei o que aconteceu, não sentem cheiro na hora do café da manhã, eles não conseguem ficar na mesa assim, porque é um cheiro de podre,

curioso né?

Ansiedade, depressão, psicose, meu Deus do céu, eu até ia de ação suicida, aí aqui estão os estudos, se você quer dar uma olhada, você clica aqui ó, você vê na referência do estudo que falou aquilo, tá com? Eu já estou curioso aqui meu. Follow up. 20 a 70% dos pacientes, mesmo que os jovens... Olha que interessante, mesmo tendo os problemas respiratórios resolvidos, parece que os pacientes conseguem, continuam com os problemas cerebrais. Olha aqui, olha aqui que legal, o vírus entra pelo receptor de angiotensina 2 e passa para o cérebro causando uma inflamação, etc. A inflamação diminui monoaminas, que são dopamina, serotonina, dopamina na área da adrenalina principalmente, e fatores tróficos ativando a micróglia.

É um micro ógula pessoal, é um grupo de células do cérebro envolvida com o sistema imunológico do cérebro. Quando dá uma merda ali, ela se ativa para limpar o problema. Resultando num aumento do glutamato NMDA, um receptor NMDA, não sei para quem fez o curso aí lembra do NMDA, que ele tinha uma molécula de magnésio no meio dele, e quando abre o canalzinho devido a um potencial de ação que despolariza a membrana, aumenta a voltagem da membrana, o NMDA abre. Esse receptor NMDA é essencial para a neuroplasticidade, pessoal. Tem um problema, quando ele excita demais, isto é, ele fica muito tempo aberto, ele começa a ter uma citotoxicidade, como está aqui escrito. Parece que entra tanto cálcio na célula que começa a ser tóxico para a célula. E pelo jeito Covid faz isso, bicho. Olha que louco. Bom, não vai dar para estudar aqui agora, né?

Quem sabe em um outro momento. E Neuro, esse aqui é um... Nem sei porque eu botei, eu não olho tanto assim, eu dou apenas uma passada de... Porque esse aqui é muito punk, é quase que uma neuroengenharia essa revista aqui. Bipolar Disorders, obviamente, a principal revista do mundo sobre bipolaridade. Essa aqui eu leio com muita frequência, por um interesse próprio mesmo. Jornal Internacional do Transformo Bipolar, também leio essa daqui eu gosto muito tá translácio na psychiatry boto muito muitos artigos lá do meu instagram são da dessa revista aqui tá olha aqui que legal ó o proteô análise proteômica de dois casos controle podem ter revelado ou identificado novos biomarcadores para doença para transtorno bipolar. Imagina você tirar o sangue de uma pessoa, dosar alguns marcadores e conseguir ajudar no diagnóstico se a pessoa tem anobipolaridade. Cara eu adoro essa revista aqui.

Ok, beleza? Essa aqui é muito boa. Molecular Psychiatry também é uma revista que eu leio todos os dias, quase todos os dias eu leio essa revista, muito bacana, olha só que legal, funcionalidade dinâmica normal, a conectividade durante a extinção do medo apreendido, extinção apreendida do medo em pacientes com transtorno de estresse pós-traumático e ansiedade. É basicamente você expor a pessoa, uma pessoa com transtorno de ansiedade ou PTSD, você tem que expor as pessoas aos pouquinhos até que a pessoa reaprenda uma nova memória, que é um traço de engrama em cima do engrama já existente. A gente vai ter uma aula mais pra frente aqui sobre neuroplasticidade, aliás, comenta aí se você quer uma aula sobre neuroplasticidade, tem a live do Instagram, eu quero fazer uma aula mais organizadinha sobre isso.

E olha que legal quando foi publicado, pessoal, 10 de fevereiro, ontem, eu to gravando essa aula dia 11 de fevereiro, tudo 10 de fevereiro, olha que foda, você consegue ter uma, putz você anda muito atualizado, adoro essa revista aqui também, neuropsicofarmacology, também adoro essa revista, essas 3 ultimas que eu mostrei são do grupo Nature, então também Então também tem excelentes artigos para você ler, são artigos densos mas vale a pena. Neuron, que é uma revista do grupo Cell também, aqui é uma revista mais de neurofisiologia, é uma revista um pouquinho mais tensa mas vale a pena dar uma olhada. Essa revista aqui eu adoro, chama Biological Psychiatry, é uma revista muito boa. Aqui você vê de tudo, a maioria dos estudos são com humanos, mas você vê com roedor também e vê até uns ensaios clínicos, às vezes, publicados aqui.

E é uma revista muito bacana, mostra uns experimentos com exame de imagem. Aquele sistema eu posteí lá nos meus stories sobre um estudo feito com sobreviventes do holocausto sobre epigenética, foi dessa revista que eu tirei. Diálogos em Neurociência Clínica, essa revista aqui, nem se abandonou por muito pouco. Adelants, Psychiatry, que é uma revista tipo a Jama, que publica mais estudos, ou estudos clínicos, ou estudos epidemiológicos. Nature Human Behavior é uma revista que não publica necessariamente sobre psicologia, tem sobre economia, sobre aquecimento global, mas tem também sobre psicologia. É uma revista de revisões, então sei lá, aqui você encontra muita coisa massa, tipo, revisão sobre depressão, aí você vai lá e coloca, depressão, review nature, vai cair aqui, então é um artigo que resume tudo que a gente sabe hoje sobre depressão, é bem bacana essa revista aqui.

Cerebral Cortex, que é uma revista, ah cara, é uma revista mais anatômica, eu dou uma olhada bem as vezes, mas vale a pena também vocês deixarem no radar. Tem de tudo, tem revista do mais específico ao mais denso. Eu deixo aqui para quem quiser arriscar e dar uma olhada nessas revistas. Vocês vão ver que vão ter muita coisa nos artigos que vocês não vão saber, é normal meu. Quando eu leio um artigo da área que eu trabalho, eu leio o artigo em 10 minutos. 5 minutos eu já entendo o que os autores fizeram, eu tenho uma ideia já do que eles fizeram. 10 minutos eu vejo os pormenores e 15 minutos no máximo eu sei todo o artigo. Agora, quando eu leio um artigo de uma área que eu não conheço, e como eu acompanho os artigos mais novos, tem muita coisa nova de técnica. Então, sei lá, um cara lá do MIT, ou de Stanford, ou de Harvard, criou uma técnica nova de uso autogenético para ativar um grupo de neurônios. Bota o resultado e fica não se dá ideia. São aquelas que figura, são aquelas que tem que ler toda a metodologia, tem que saber o que significa.

E o artigo pessoal, diferente de um livro, o livro texto é feito para ser didático, por isso que ele é grande e muita figura, e muito explicadinho e bonitinho. O artigo é denso e rápido, o artigo é uma comunicação rápida. Então, é figuras cruas e o autor vai falar Major Depressive Disorder. A partir de agora ele não fala mais isso, ele só escreve MDD, ele bota só siglas no artigo inteiro. Então vai chegar uma hora que você vai ver uma figura que vai ser com 15 siglas, e você não sabe mais o que é. Se você não está acostumado com essas siglas, você vai ter que lembrar o que são cada sigla, eu anoto num papelzinho, essa sigla é isso. É comum, é truncado no início, mas vale a pena você ficar de olho, porque conforme você vai fazendo, daqui um ano, daqui um ano e meio, você está fino aí lendo os artigos.

Então, a gente vai começar em março a ter as aulas sobre esse livro aqui e acredito que as aulas sobre esse livro aqui vão permitir que vocês tenham mais facilidade de ler os artigos. Então, por isso que eu já estou deixando as revistas aí, para vocês criarem o hábito de abri-las e, se eventualmente quiserem, se aventurar e, depois que tiver as aulas do livro talvez fique mais fácil de vocês entenderem os artigos. Vocês entendem o que eu estou fazendo aqui pessoal? Estou tentando levar vocês para esse mundo, eu estou tentando abrir uma janela nova para vocês, para que vocês sozinhos consigam interpretar esses artigos e buscar esse conhecimento. Imagina que legal você... Agora eu vou abrir uma revista e vou saber o que o grupo da Alemanha fez. Aí você abre ali e entende o que os caras fizeram.

É muito massa isso, sabe? Você tem acesso ao que há de mais novo e de conhecimento do mundo. Poucas pessoas sabem disso. A Suzane Coulain, que eu já falei dela outras vezes, quando ela contou os neurônios do cérebro humano, até então se achavam que a gente tinha 100 bilhões de neurônios, ela descobriu que a gente tinha 86 bilhões, não eram 100. Ela falou que quando terminou essa contagem no laboratório, ela estava no laboratório de noite e ela falou assim, cara, hoje eu sou a única pessoa no mundo que sabe quantos neurônios a gente tem no cérebro. Ninguém mais no mundo sabe. Só ela sabia naquele momento.

Até que ela escreveu um artigo publicou o artigo e ela democratizou isso para o mundo todo então o mundo todo hoje sabe isso mesma coisa agora que você está assistindo esse vídeo pode ter um pesquisador lá em Harvard que descobriu um negócio muito foda sobre depressão ansiedade ninguém mais sabe no mundo só ele se esse cara morrer fudeu o conhecimento vai morrer com ele mas provavelmente como um bom cientista ele vai escrever isso em um documento vai mandar para uma revista vai ter uns caras que vão olhar o documento com calma pra ver se ele não tá falando merda, vão questionar ele sobre isso e vão publicar, e vão tornar isso democrático. O que que normalmente eu tenho feito?

Eu leio e trago pra vocês, principalmente pra galera do Instagram. Mas como vocês estão aqui dentro do RDB, eu quero que com o tempo vocês mesmos consigam fazer isso. Não tem pressa, pessoal. Não precisa ser amanhã, não precisa ser mês que vem, não precisa ser na metade do ano, não precisa ser final do ano, mas precisa começar. Precisa começar a se aventurar um pouquinho nessa área, porque daqui a dois, três anos isso vai ser extremamente importante. Se você começar hoje, você vai estar muito afiado daqui a dois, três anos. Então eu vou continuar trazendo esses conteúdos e traduzindo esses conhecimentos para a galera, fiquem tranquilos, mas comecem comigo. É como eu digo para vocês, eu não quero guardar o conhecimento para mim. Muita gente fala que é um monte, que legal, mas eu não quero guardar isso para mim. Eu largo tudo isso aqui na mesa para vocês e vocês pegam o que vocês quiserem. E é o que eu estou fazendo.

Então, dê uma olhadinha dentro do possível, às vezes se arrisca um pouquinho e aguarde aí pelas aulas que a gente vai ter do livro, que acho que vai ser bem bacana para auxiliar vocês aí nessas leituras. Fechou? Então, beleza pessoal, muito obrigado pela atenção de vocês e até o nosso próximo vídeo. Um beijo!