

## 02 - TARDE - MASTERCLASS AS REGRAS DO JOGO

Vamos retornando ao momento da tarde. A gente vai disponibilizar depois os desenhos que eu fiz ali em PDF para vocês. Para que vocês tenham... Tenham isso, né? É um caderno, na realidade, que eu fiz no iPad. E aí eu vou disponibilizar para vocês. Para vocês terem em casa. Para reassistir a aula. Imagina que vocês vão assistir os raciocínios. Uma coisa que eu peço para vocês, quando vocês reassistirem os raciocínios, é que vocês tentem buscar sempre maneiras de conseguir implementar os raciocínios na vida de vocês.

Por quê? Porque essas regras são generalizadas, e cada um de vocês tem uma particularidade específica dentro da vida de vocês. Então você precisa ver essa regra, ver aonde você encaixa ela na sua vida e da melhor forma possível. São regras que se encaixam na vida de vocês em determinados momentos e determinadas formas. Então você vai reassistir a aula, vai ficar seis meses disponível, você vai ter o seu caderno de anotações e eu vou mandar os slides também para vocês e você vai ter todo compilado. Você vai ter a aula, vai ter o caderno de anotações, vai ter os slides com as referências se você quiser estudar mais. E assim, eu sugiro que vocês foquem na aula.

Então, daqui a três meses você vai estar aí eventualmente passando por um momento ruim, ou eventualmente querendo recomeçar, prestar atenção nas coisas, ou querer subir mais um degrau, você volta lá na aula, reassiste a aula, olha o caderno de anotações de novo, rabisca em cima do caderno de anotações, imprime ele, rabisca em cima, faça as suas próprias anotações, como você encaixa isso na vida. Enfim, é um conteúdo que precisa ser digerido, é um conteúdo que dificilmente você assiste uma vez, pegou o conteúdo e aplicou. Você precisa reassistir, revisar, para conseguir implementar isso na vida de vocês. Afinal de contas, nesse momento, provavelmente está reverberando no seu cérebro pontos específicos da aula, com base no que é a sua motivação. Então, a sua motivação guiou o seu processo atencional para lugares específicos da nossa aula e dentro desses lugares específicos da nossa aula, você é o que está hoje na sua cabeça.

Agora, nesse momento, você está lembrando mais de um ponto, mais de outro raciocínio, por quê? Porque você estava propenso a receber aquele raciocínio de uma forma mais significativa, ao passo que o seu colega deve estar com uma inclinação a prestar atenção mais em um outro raciocínio. Então, o objetivo aqui é que você pegue todos os raciocínios de forma igualmente aprofundados e entendam todos os raciocínios da mesma forma para implementar e para colocar isso na sua vida. Então, insisto, revisitem esse conteúdo depois, assistam novamente, e de preferência uma vez por mês, seria bem interessante vocês darem uma olhada em alguns pontos nos próximos seis meses, isso vai ser importante para vocês assimilarem o conteúdo. Afinal de contas, hoje você é uma pessoa. Daqui a três, quatro meses você será outra pessoa, mudada que foi pelas situações.

Então é importante que daqui 3, 4 meses você revise o conteúdo novamente, pra ver a forma que você vai enxergar ele. É engraçado isso, porque cada vez que você assistir a aula daqui pra frente, nos próximos 6 meses, você vai reinterpretar a aula de uma forma diferente e vai ser aquele juro sobre juro. Lembra que eu comentei lá na aula? Você vai fazer uma interpretação, vai melhorar você. Depois você assiste essa aula e em cima do que você melhorou, você melhorou de novo. Depois você assiste a aula de novo e em cima da sua melhor versão, e essa versão se transforma na versão melhor.

Aí essa versão melhor, reassiste a aula e cada vez mais durante os seis meses, você vai esgotando, esgotando, esgotando, esgotando o conhecimento. Uma vez que você assistiu isso agora, você vai ter tirado do que é potencialmente possível tirar dessas aulas e aplicar na sua vida,

algo em torno de 30% ou 40%. O resto ficou, ainda você não pegou, ou você não teve um insight de aplicar na sua vida. Preste atenção aqui, isso que é importante pessoal. O conteúdo às vezes passou pela sua frente, era um negócio específico que você conseguia encaixar aqui no emprego, aqui no trabalho, naquele relacionamento que você tem, naquele objetivo que você quer construir, mas o conteúdo passou e você não pegou. Então lá na frente você reassiste e você vai estar num ambiente neuroquímico mais propenso a ter insights e encaixar aquele conteúdo em outros lugares da sua vida. Então insisto pessoal, revisitem esse conteúdo, reassistem, porque cada vez que você reassistir você vai pegar fragmentos diferentes desse conteúdo e aplicar na sua vida.

Não adianta você assistir só uma vez, porque cara, você vai falar, mas eu tive vários insights legais aqui. Legal, você teve vários insights legais, mas meu, daqui duas semanas você vai estar preocupado com a sua faculdade, daqui três meses você vai estar preocupado com o seu trabalho, daqui quatro meses vai dar um B.O. no seu relacionamento, daqui cinco meses você vai receber um diagnóstico que você não queria, sei lá, alguma coisa pode acontecer na sua vida. E aí você volta, revisita o conteúdo que você vai ter ali, é como se fosse uma caixa de ferramenta. Esse conteúdo é uma caixa de ferramenta na sua vida.

revisitando, revisitando, até que você esgote todas as ferramentas. E potencialmente mesmo depois que você esgotar as ferramentas você pode retornar ali e perceber que a mesma ferramenta pode ser usada para resolver outro problema. Então revisitem, aproveitem, reassistam. Porque quando você decode 15 regras, 16 regras, você ainda assim em algum outro momento vai ter uma coisa específica que vai funcionar em outro lugar e só reassistindo você vai ter esse insight. Então revisitem o conteúdo, reassistam o conteúdo. Isso é uma coisa que, é como eu disse lá no início, é como se você aprendesse uma nova língua.

É a língua das regras do jogo. Se você vai aprender inglês, se você vai aprender alemão, se você vai aprender francês, você precisa viver aquilo. Aquilo precisa impregnar a sua vida, aquilo precisa impregnar a sua rotina. Esse conteúdo tem que ser assim, não pode ser um ato isolado. A excelência nunca é um ato isolado, a excelência é um hábito. Lucas, vamos fazer assim então, vamos de pergunta, até umas três horas por aí, o que a gente tem de pergunta aí do pessoal? Vamos fazendo umas perguntas e depois a gente tenta fazer uma mentoria personalizada para dois ou três. Oi galera, boa tarde, eu não tenho nenhuma dúvida, mas eu preciso deixar que, eu preciso compartilhar isso com vocês. Eu quero agradecer muito porque eu tô numa fase meio bosta da vida, assim, na verdade bem bosta e tá sendo tudo bem difícil pra mim.

Mas a Masterclass de hoje me deu esperança, sabe? Ultimamente eu só consigo pensar que talvez morrer fosse a melhor opção, porque feito tudo isso passaria. Mas essa Masterclass me mostrou que eu tenho uma chance de viver e viver com qualidade de vida e viver bem. Eu queria agradecer tanto, sabe? Chorei muito a manhã inteira pensando nas possibilidades e pensando nas oportunidades que eu posso fazer por mim, pra mim, enfim. Essa aula me salvou de mim mesma. Muito obrigada. O pessoal estava ouvindo, né? Sim, sim, sim. E cara, foi totalmente aleatório, foi a primeira pessoa.

Tá não, mas não tem problema não, pode botar a rodar os depoimentos também. Bom, deixa eu falar, aproveitar e comentar aí em cima, pra essa pessoa que mandou esse depoimento, obrigado. É realmente... assim... tem o nome? Primeiro nome dela, Lucas? Thais. Thais, obrigado pelo seu depoimento. Quando as pessoas pensam em morte, quando as pessoas pensam em tirar a própria vida como a única solução para o problema, normalmente dificuldades. Isso até falando como para os psicólogos que estão assistindo e para você eventualmente na sua vida que já cogitou fazer isso em algum momento ou está cogitando. O paciente suicida tem uma dificuldade muito grande em projetar cenários futuros, porque para ele a única possibilidade de resolver o problema que ele está tendo é tirando a própria vida, porque justamente ele tem uma dificuldade em projetar cenários ali na frente ou quando ele projeta cenários ali na frente, aquela lente lá no modelo cognitivo que eu

falei na regra número 1, aquela lente, ela é uma lente tão desfocada, mas tão desfocada, que todos os cenários que a pessoa projeta lá no futuro são cenários catastróficos, são cenários ruins, são cenários bizarros, muito etc. Então Thais, fico feliz que a Masterclass tenha te dado uma perspectiva de futuro, porque foi isso na realidade que eu te dei hoje. Hoje eu te dei uma perspectiva de futuro.

Hoje o conhecimento que você obteve aqui está sendo usado pelo seu cérebro como substrato informativo para projetar cenários futuros. Então imagina que o cenário futuro que você estava projetando era como se fosse um... Sabe aqueles quebra-cabeças? É quebra-cabeças o nome disso, né? Tem várias pecinhas e você tem que montar uma imagem? É quebra-cabeças isso, né, Lucas? Isso. Você tem várias peças e você monta uma imagem. Quando você bota todas as pecinhas nessa imagem, a imagem mostra pra você ali uma floresta, uma coisa, quebra-cabeça. O quebra-cabeça que você estava montando no futuro, Thais, era um quebra-cabeça, você tinha um número limitado de peças.

Então as poucas imagens que você conseguia formar eram imagens borradas, eram imagens de um futuro incerto ou eram imagens de um futuro ruim. O que eu fiz para você? No fundo eu não resolvi os seus problemas. Na realidade eu te dei novas peças. Então se antes você estava montando no seu quebra-cabeça uma imagem de um monstro, essas mesmas pecinhas você continua com elas, eu só te dei outras, eu te dei novas pecinhas e esse quebra-cabeça que é a sua imagem do futuro agora você está conseguindo ter novas peças para imaginar o monstrinho vai estar lá no futuro afinal de contas a gente não tem como viver sem ter problemas, sem ter medos, sem ter angústias a diferença é que agora você consegue adestrar esse monstrinho e viver com ele foi isso que eu fiz, é isso que conhecimento permite a pessoa fazer, é isso que terapia, hoje foi uma grande sessão de terapia para você, você pega depois a gravação, você pega depois o caderno que eu mandar, você revisa, você lê com calma e você estrutura a sua vida daqui para frente, porque não tem porque tirar a própria vida.

Isso não é saída, jamais. Agora você tem as ferramentas, você sabe as regras. E isso é libertador. Muita gente me mandou DM no Instagram que apertou o coração, teve gente que teve taquicardia durante a aula. Isso é importante, pessoal. Porque essas são as regras, a vida é assim. É foda. E quando a gente ignora, a gente começa a se culpar se sente perdido não sabe o que tá acontecendo e chega na clínica paciente que chega na clínica normalmente não tá levando em consideração algumas daquelas regras tá então fico feliz pelo seu depoimento tá isso muito obrigado eu fico muito feliz em você ter sido impactada positivamente ligado mesmo, sempre comigo tá?

Próximo Lucas. Salve Aslen, boa tarde cara, tudo bem? Meu nome é Flávio, eu sou psicólogo e treinador de esporte eletrônico e estou trazendo esse conteúdo na prática, mas da neurociência aplicada no esporte eletrônico. Queria saber qual sua visão de qual a melhor maneira de aplicabilidade disso e como usar tudo isso no esporte eletrônico entre atletas, treinadores, comissão técnica, staff, etc.

Valeu cara, sucesso! Como aplicar as técnicas nos esportes eletrônicos? Cara... É... É difícil, né? Acho que dentro da sua realidade você precisa tentar encaixar isso da melhor forma possível. O que seria o esporte eletrônico? A galera que joga videogame? É tipo CS, modo competitivo, aí tem todo tipo, não só o CS, mas qualquer outro jogo assim, eles tem uma, são altos e baixos dentro de uma mesma partida, seria nesse sentido, sabe? Saquei, saquei. Controle emocional, essas paradas assim. É, assim, a galera que joga videogame, eu imagino que você trabalhe com uma população relativamente adolescente, né bicho?

E essa galera é uma galera bem mais impulsiva, uma galera... Assim, a maior dica que eu posso te dar, Fábio, é que os adolescentes se importam muito com a opinião dos pares, dos colegas

adolescentes. No curso Neurociência e Comportamento, que eu tenho, que é o curso mais neurobiológico meu, que eu mostro circuitaria, etc. Eu falo sobre isso, sobre o cérebro adolescente. Eles se importam muito com os pares. Então a melhor forma de você impactar positivamente um adolescente é trabalhando em um grupo, quando você impacta o grupo inteiro, não um adolescente sozinho. Como você vai fazer isso, Birgit? É com você. Eu não sei como são as particularidades do seu trabalho, mas aí é com você.

Mano Lucas. Fala, Aslin. Boa tarde. Meu nome é Sérgio, tenho 16 anos e eu te conheci através do podcast que você fez com o Vilela, lá no Inteligência Iglimitada. E antes de te conhecer eu já me interessava muito por psicologia, por psiquiatria, mas depois que eu comecei a acompanhar o seu conteúdo, fiquei mais interessado ainda, mas ainda sobre neurociência. sobre TikTok, porque como você já falou algumas vezes, o nosso cérebro precisa ser estimulado e o TikTok ele proporciona uma experiência, o TikTok e outros algoritmos da internet, mas acho que mais ainda o TikTok, uma experiência de você obter uma recompensa, sei lá, ver um vídeo legal sem ter que se preocupar, entre aspas, com a necessidade de escolher esse conteúdo.

E hoje a internet cada vez mais tá ficando assim, né? A gente vive muito numa bolha e ela dá só o que a gente quer ver e não dá outras opções pra gente escolher mais conteúdos pra gente ouvir. E o TikTok faz isso de uma forma quase que 100% é o que mais a rede social mais faz isso na minha visão. Você acha que, o quanto você acha que isso é prejudicial na nossa vida profissional e pessoal a gente tanto ficar tanto tempo nisso sem exercer uma coisa que parece simples mas a nossa capacidade cognitiva de escolha, se a gente conseguir não precisar nem de escolher as coisas. Muito boa pergunta Sérgio, você tem 16 anos, mas dá pra ver que você entendeu o raciocínio do dopaminérgico. É preocupante, porque o Tik Tok, quando as pessoas olham o fenômeno do Tik Tok, é um fenômeno né o bagulho o cara o tiktok a galera que fez deve ter tido uma consultoria do neurocientista especialista em dopamina porque não é possível porque a tela o vídeo o tiktok ele não tem ele não tem beiradas vocês já perceberam isso? não existe beiradas, o vídeo está em toda a tela.

Quando você passa de um vídeo para o outro, não existe meio entre os vídeos, os vídeos são grudados. Os vídeos têm um volume muito alto. Então, você roda aquilo e já começa a brilhar na sua frente e um volume alto. Tem muitos estímulos na telinha, muitas coisinhas rodando, a barrinha de tempo. tempo e para o usuário eventualmente tem vídeos que viralizam eu tenho vídeo no tiktok com 5 milhões de views e os outros com 10 mil views então eu tenho um canal que um amigo meu administra só posta meus cortes de podcast lá é mas o tiktok ele é altamente dopaminérgico cara porque a Porque a qualquer momento você pode publicar um vídeo que bombe. E o sistema dopaminérgico adora isso. Talvez, talvez isso bombe.

Então sim, o TikTok é muito dopaminérgico e provavelmente isso justifica o crescimento dele e o grande uso gigantesco dele. essa impossibilidade que ele dá de você direcionar o conteúdo para outro lugar assim, Sérgio, eu não sei se do ponto de vista comportamental isso vai tornar o sujeito um cara mais robótico, eu acho que foi essa a pergunta que você quis fazer eu acredito que não, Sérgio agora, ele tem um potencial gigantesco de deixar você relativamente preguiçoso e amarrado lá dentro. Então você fica meia hora scrollando lá assistindo os vídeos e fica lá, gruda lá dentro e não sai de lá. Agora se isso vai transformar a pessoa em alguém que na vida vai ter uma dificuldade ou uma preguiça maior, por exemplo, na vida, de escolhas, de pensar, de tipo o que eu quero seguir, o que eu não quero seguir, não sei, realmente não sei, eu acho que não, porque o tempo que as pessoas em média ficam lá não é grande o suficiente para fazer isso, ou seja, o TikTok não teria poder tamanho de modular isso na pessoa, mas agora uma micro modulação de fazer a pessoa perder um puta tempo ali, com certeza, o TikTok é mestre em fazer isso, mas o principal sacada deles é isso, a principal sacada do tiktok é o algoritmo, talvez o seu vídeo bombe, nosso sistema dopaminérgico adora isso talvez, se eu vou postar um vídeo aqui e eu tenho 10 seguidores, talvez o meu vídeo alcance 1 milhão de views, porque o algoritmo as vezes dá uma

loucura dessas, isso é muito dopaminérgico, é tipo tirar a roupa de um caçador. Talvez eu ganhe um milhão de dólares.

Esse talvez, o sistema dopaminérgico adora esse talvez. Próxima Lucas. Oi, boa tarde. Eu tenho uma dúvida com relação, uma questão que é minha também. Eu fui diagnosticada com TDAH depois de adulta. Eu tenho 43 anos agora. E nessa época eu já estava numa questão de obesidade e tudo mais. Qual que é a minha dúvida? A questão do TDAH tem relação com a dopamina, certo? No caso da pessoa com TDAH, ela tem a tônica da dopamina, não sei se é assim que fala, já num nível menor do que as pessoas normais, certo? Eu estou tomando remédio atualmente, estou no sétimo semestre da faculdade, tive que voltar a tomar o remédio, não estava dando conta de acompanhar toda a demanda dessa fase da faculdade. A questão de tomar o remédio, ele aumenta a dopamina? Automaticamente muda essa questão da tônica, da fásica? Era essa a minha dúvida.

E se tem a relação com a parte da regra 5 da alimentação, do TDAH acabar se contando em alimentos hipercalóricos para tentar satisfazer de alguma forma a questão que eu pelo menos tenho de sintoma, que eu relaciono com isso, de memória, de desatenção, de falta de foco, essas coisas. E aí a gente acaba procurando alimentos estimulantes e acabam levando a obesidade? É isso? Obrigado. Obrigado eu. Qual que é o nome dela? Andresa. Sim, o paciente com TDAH tem uma redução da dopamina tônica no córtex pré-frontal, que é aquela região que faz planejamento, regula a tensão e regula a motivação a longo prazo, a motivação sustentada. Quando você fala assim, eu não vou comer agora, eu não vou comer o chocolate hoje, eu vou comer a dieta porque eu preciso para ir bem no meu treino amanhã. Isso foi o seu córtex pré-frontal que fez usando dopamina. Seu córtex pré-frontal é responsável por fazer coisas difíceis. Essa é a melhor definição do córtex pré-frontal, ele fala que a coisa é difícil, tipo, eu tenho que estudar para a prova, é o córtex pré-frontal, eu tenho que fazer dieta, eu tenho que fazer exercício, isso é córtex pré-frontal.

O paciente com TDAH tem uma redução do metabolismo dopaminérgico no córtex pré-frontal, então o paciente com TDAH tem uma menor atividade do córtex pré-frontal, o que faz com que ele tenha uma tensão não sustentada, um nível de motivação sustentada menor e sique mais impulsivo. Isso tudo ocorre devido à diminuição da dopamina tônica dele. Então ele não tem essa dopamina tônica tão alta que faz com que ele tenha esses problemas. Medicamento, como por exemplo, Vemvanse ou Ritalina, vai aumentar essa dopamina tônica no córtex prefrontal, resultando na melhora dos sintomas. O problema de um TDH não tratado. Normalmente os TDHs, os pacientes com transtorno de fita tensão e hiperatividade, eles tendem a ter um alto uso de substâncias dentro. Você pega 100 pacientes com TDH, mais de 50 vão usar algum tipo de coisa, ou café em excesso, café aumenta a dopamina, cafeína em excesso, ou vão fumar cigarro em TDH, meu Deus, cigarro e álcool em TDH é uma coisa absurda, por quê?

Porque eles são mais impulsivos, é mais ou menos como se o seu cérebro buscasse aquela dopamina que está faltando, em coisas, às vezes você pode achar em comportamentos, exercício físico, trabalhar, tem muito TDH que é alcoólico, porque acha a dopamina faltante. Ou alimentos, e aí sim você tem essa impulsividade direcionada aos alimentos, pode acontecer também. Tem alguns estudos que mostram que pacientes com TDH quando crianças que comem comidas hipercalóricas, tipo salgadinhos, essas porcariagens, pioram os sintomas, principalmente os sintomas da hiperatividade. Eu não sei o mecanismo pelo qual isso acontece, mas suspeita de TDAH, evita essas porcarias, sabe? Salgadinho, bolacha, essas coisas. Salgadinho não senti, fandangos, esses bagulhos, porque parece que piora os sintomas, especialmente a hiperatividade.

Então é isso. Próxima pergunta. Passa, passa. Mais 20 segundos, Andreza. Hoje eu não sou mais obesa, eu estou há 4 anos tratando. Muito do tratamento eu consegui visualizar hoje na aula do Wesley, que foi muita mudança na parte de comportamento dos ambientes que eu frequentava e a questão de tirar alimentos hipercalóricos fizeram mudar muito a parte da minha memória, da minha concentração. Enfim, acho que é isso. Obrigada, até logo. alimentos hipercalóricos fizeram mudar

muito a parte da minha memória, da minha concentração. Enfim, acho que é isso. Obrigada, até logo. Obrigado, Andresa.

Obrigado, Andresa. Caio. Caio Mix. Boa tarde, Yaslin. Minha dúvida é sobre a questão de um hábito que você falou que... Pra uma pessoa ter um hábito da leitura, assim. Você falou que a pessoa precisa manter um linear, certo? E quando ela tá chegando perto de fracassar, tipo ela tá 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dias, naquele sétimo dia ela vai desistir. Então você diz pra manter, segura o máximo que puder. E segurar o máximo, se tá falando em relação a dias, semanas, ou tá falando em relação a quebrar essa barreira do difícil e fazer isso. O hábito da leitura não está mais difícil, tá? Mediana. Aí vai passando para o fácil. E também queria saber como a visualização ajuda nesse processo.

Eu dou muita dúvida em relação a isso, porque essa visualização é tanto no mental, ou no visual de foto, como isso pode ajudar. E minha outra dúvida... Tá. Caio, essa primeira dúvida é sua, depois a gente toca a segunda dúvida. Assim, depende o quanto você vai sustentar aquilo, porque pensa assim comigo, Caio, porque que um comportamento começa a ficar difícil para você? Ou seja, porque que um comportamento começa a tocar o limiar de percepção de esforço, que a gente desenhou lá atrás?

Então você tem o seu limiar de percepção de esforço, você está fazendo o comportamento, aquilo começa a subir e uma hora encosta e você pensa, cara, isso aqui está cansativo, já não estou mais motivado, não quero mais. E a tendência é você desistir da leitura ou de exercício físico. O que que acontece? Esse limiar de percepção de esforço, ele não é fixo, ele movimenta. E o movimento dele depende da sua motivação. Então quanto mais desmotivado você estiver, mais baixo é o limiar. Quanto mais motivado você estiver, mais alto é o limiar, ou seja, quanto mais motivado você estiver com a leitura, maior vai ser o seu limiar de percepção de esforço, mais vontade você vai ter de ler e mais você vai ter que ler para ficar cansado.

Então, quando você atingiu o seu limiar, só mantém, não tenta escalar, tenta manter até você ter um novo boost motivacional para continuar fazendo aquilo, porque às vezes você está de saco cheio não por conta do evento, mas por outras coisas que estão acontecendo na sua vida. A gente aqui na Masterclass analisou um contexto isolado, como se você estivesse fazendo só aquele comportamento na sua vida toda, no entanto tem várias coisas que movem tanto o seu comportamento quanto o limiar de percepções de Se você brigou com a namorada, está mal, está na dedicação, é óbvio que vai ser muito mais custoso para você ler. Só que é nesse momento que é importante você pelo menos tentar. Não necessariamente fazer, mas tentar, pelo menos 50%. É na hora que essas resistências chegam que você tem que tentar empurrar um pouquinho a parede pra frente, cansa, você não queria, você queria outra coisa mas é ali que você começa a facilitar o processo mesmo que seja um pouquinho então você não precisa fazer mais ou fazer o mesmo e às vezes você não precisa nem fazer mas tentar, tipo, cara eu vou pelo menos tentar, tá? mas óbvio que esse limiar é influenciado por várias coisas.

E por que muitas vezes é importante você pelo menos tentar, Caio? Porque às vezes não é que você não queria ler, é que você estava preocupado com a sua mãe que teve um acidente, ou com a sua mãe que está mal, com a sua irmã que terminou com o namorado e está chorando, ou o seu chefe que pediu uma reunião de urgência amanhã com você e você não sabe o que é, ou qualquer coisa aí, cara. Um amigo da faculdade, vocês brigaram, às vezes você tá com a sua cabeça em outro lugar e não é que você não queria ler ou não queria fazer academia, você só tava com a sua cabeça em outro lugar. Então cuida pra não interpretar isso como desmotivação com aquele evento, na verdade você só tava pensando em outra coisa, tá?

E uma dica que eu dou, Caio e o pessoal que tá assistindo, uma das melhores formas de você estruturar esses hábitos e não deixar espessar é montar um contexto em volta do hábito. Monta um

contexto em volta do hábito. O que é isso? Se você for ler, ter um hábito de leitura, cara, lê todo dia no mesmo lugar da sua cama. Esse vai ser o cantinho do sofá da minha leitura, escutando blues, escutando jazz. Esse vai ser o horário, porque aí você faz o que a gente chama de encadeamento ou empilhamento de hábitos. Então, sempre que você toma o café, você lê depois. Então, o café vai começar a ser um gatilho para a sua leitura. Sempre que você faz não sei o que, você faz logo depois. Aquilo vai se transformando em gatilhos, você vai empilhando seus comportamentos e sempre faça isso num contexto, não lê um dia na varanda, um dia na cama, um dia no quarto, outro dia no banheiro, outro dia na cozinha, lê sempre no mesmo dia, tenta ler sempre no mesmo horário, no mesmo lugar, porque aí você cria um ambiente para fazer aquilo.

É tipo quando as pessoas estão, sei lá, fim de semana e vão tomar uma cerveja, a pessoa sempre toma cerveja vendo o jogo, a pessoa sempre toma cerveja na varanda, a pessoa sempre toma cerveja fazendo uma coisa específica, ela criou um ritual, RITUAIS, essa é a palavra. Então se você quer implementar um comportamento, crie um ritual, é a melhor forma de formar hábitos, crie um ritualzinho. Eu tinha um amigo meu, que é uma das pessoas que mais lê, que eu conheço, eu acho. O cara é absurdo, ele devora livros, tá ligado? É tipo o Bill Gates, o Bill Gates tem fama de leitor. Os caras devoram livros, tipo, dois livros por mês, é um bagulho absurdo, três livros por mês.

O que ele faz? Ele senta sempre no sofá e acende um incenso, porque pra ele tem o estímulo do cheiro do incenso, ele liga uma musiquinha e é o horário de leitura dele. Chega na casa e ele é podre de incenso. Agora não vou mais, ele mora em São Paulo. Então, crie um ritual, sabe? Esses rituais funcionam muito bem. Porque aí quando você estiver brigado com sua namorada, você faz o seu ritualzinho, liga seu incenso, senta, lê um livro e você sabe que aquele momento é para aquilo. É muito diferente fazer isso do que você pegar o livro na cama, mal, e virar da sua vista na cama. Você tem que ter um ritual para fazer aquele comportamento. Próxima, Nelly. próxima ele minha outra dúvida é sobre a gratidão como ser grato sem ter necessariamente uma relação com a religião se você puder me explicar em seguida não está muito claro pra mim obrigado, abraço Caio, a gratidão, cara ela aumenta serotonina tá a serotonina é o neurotransmissor responsável por sinal...

ela é o neurotransmissor que aumenta quando a gente tem percepção de que temos o suficiente para sobreviver, temos os recursos suficientes para sobreviver naquele momento. Então quando um pai abraça um filho, aumenta a serotonina, tipo, eu tenho tudo que eu preciso aqui. Quando você percebe o que você conquistou, aumenta a serotonina. Quarta-feira eu atendi um paciente, lembro até hoje, quarta-feira eu atendi um paciente que ele é hiperdopaminérgico, um paciente que sempre quer mais. Eu fiz uma metáfora com ele assim, pra explicar pra ele como ele é.

Imagina que você é um caçador-coletor, 100 mil anos atrás, tá lá na África, e você tá no lado de cada um rio. Existe um rio, que é a correnteza, e no outro lado do rio tem um pé de laranja, cheio, abarrotado de laranja. Cara, você está no deserto, está quente, está com sede, você precisa daquele recurso, porque você tem umas laranjas numa bolsinha que você tem de couro, você tem três laranjas, e na caverna onde você vai tem cinco pessoas, você tem três laranjas. Daria para quebrar um galho ali e dar uma frutose para um pouquinho para cada um. Então você tem três laranjas aqui, tem um rio com uma correnteza relativamente alta na sua frente e no outro lado tem um pé de laranja, tupetado de laranja.

Pessoas hiperdopamérgicas vão deixar essas três laranjas de lado, por mais que possa vir um tabuíno ou algum animal comer aquelas laranjas, ele perdeu a laranja. E pessoas hiperdopamérgicas vão querer buscar as do outro lado. Eu quero aquilo, porque elas querem recompensa e para elas elas interpretam como perigoso não levar as laranjas, mais laranjas para a tribo que está na caverna esperando. Então a motivação das pessoas hiperdopaminérgicas aumenta para buscar a recompensa que está no outro lado do rio e para evitar o perigo de não levar comida para os da tribo dele. Então lembra que eu falei lá no início, quando eu falei para você

usar o medo como motivador, esses caras hiperdopaminérgicos usam o medo como motivador, eles querem a recompensa, mas também tem medo de alguém morrer na tribo. A pessoa serotoninérgica, ela vai pegar as três laranjas, vai olhar para as três laranjas e vai falar, isso aqui é suficiente para mim, e vai embora.

Então a serotonina é você ter a percepção de ter os recursos suficientes para sobreviver. O ideal é que você seja um cara serotoninérgico de noite e dopaminérgico de dia. Então de dia você corre atrás igual um leão, trabalha, quebra tudo, treina, vai, faz dieta. E de noite você senta depois da última refeição e fala assim, caramba cara, eu fiz o meu melhor. Eu fiz o meu melhor, eu tenho tudo aqui para sobreviver, esse é o melhor perfil neuroquímico do mundo da pessoa, ou você pode ser serotoninérgico durante o fim de semana e dopaminérgico durante a semana, tem pessoas que são dopaminérgicos sempre, eu tenho uma tendência a ser assim, por conta da minha condição clínica, eu sou um carro com o pé no acelerador, eu tenho que frear voluntariamente, então eu tenho que parar de trabalhar de noite para começar a sentir sono, fazer uma boa higiene do sono para dormir. Final de semana tem que cuidar para não trabalhar demais e saber descansar. Então, você tem que saber modular a dopamina e serotonina. Você tem que ser motivado no dia e serotoninérgico à noite. Quer ver um exemplo que sempre aumenta a minha serotonina quando eu vou fazer meu whey protein, meu shake de whey protein umas 4 da tarde eu sempre tomo ele e minha serotonina explode cara, por que?

Porque na graduação eu não conseguia comprar o whey, eu comprava o whey de uma marca, no final da graduação quando eu fazia um estágio, num café, eu ganhava 400 reais, agora eu não vou chorar, tá tudo bem já chorei, eu ganhava 400 reais e comprava, eu lembro que eu comprei 2 Whey na época, até então eu só corria, aí eu paguei a mensalidade da academia. E eu lembro que eu comprei de uma marca, não vou falar o nome aqui, mas uma marca bem simples, eu lembro que na época custava 40 reais o Whey daquela marca. Hoje eu ganho Whey Protein, a Growth me patrocina hoje, eles me dão todo mês o suplemento que eu quiser. E ainda me pagam uma quantia X por mês. Então toda vez que eu vou tomar o WAI, cara, eu penso assim, que legal, velho.

Eu tenho as paradas. Quando eu abro minha geladeira, agora eu tenho uma geladeira de Nox, daquelas cinza, top. Eu falo que da hora, porque a geladeira que eu tinha na graduação, ela não tinha a gaveta, então congelava tudo, era uma geladeirinha minúscula, quase um frigobar, e não tinha gaveta, então o gelo descia a temperatura demais e congelava tudo, queijo, as coisas que tinha ali congelava, não dava pra deixar, até que eu botei uma tampa de isopor pra fazer um isolamento térmico. E hoje eu tenho uma geladeira que tem um lugar de cima só pras marmitas e um lugar de baixo só pras coisas que eu compro. Eu falo, caramba cara, olha que foda, eu tenho uma geladeira.

E vocês não podem deixar isso se perder. Toda vez que eu sento aqui mexendo no meu computador eu penso, eu comprei um Mac, 10 mil reais essa merda aqui. Quando que eu pensei que ia comprar um computador de 10 mil reais? E todo, sério pessoal, todos os dias que eu sento de manhã aqui trabalhar, eu olho pro computador e falo, caralho velho que massa eu tenho Mac. Isso não habitou no meu cérebro. Todo dia eu fico feliz em ter um computador, todo dia eu fico feliz em ter uma geladeira, todo dia eu fico feliz em ter o Wii. Eu sou muito simples. Por que? Porque eu não minei o meu sistema dopaminérgico. Eu sou grato, eu não virei um cretino comigo mesmo. Porque seria muita idiotice o Wesley de hoje não valorizar o que o Wesley lá de 2018 sempre quis. Porra, é muita idiotice. Você se quebrou tanto pra ter essas coisas e hoje você não valoriza. E essas pequenas coisas, cara, pode ser a ponte que determina se você tem uma saúde mental em dia ou não ter, ou você ter motivação ou não ter.

Você valorizar essas coisas. O Rafa, meu assessor financeiro, vem aqui às vezes a gente tomar um vinho e conversar. E eu falei pra ele, cara, aqui uns dias a gente tem um barzinho aqui perto da Federal que a gente sempre ia tomar local, sabe, local de litro? Quando a gente ia lá, a gente tava



no mestrado, tinha tanta grana, tomava uma local de litrão. Falei, às vezes, para cada três meses a gente vai ter que ir lá tomar uma local de litrão morna para não perder o jeito. Entende? Então, assim, gratidão é isso, cara, sem ter religião no meio, nada. Nada de gratiluz, essas coisas.

Você, de fato, olhar aquilo e falar assim, caramba, cara, olha só que massa, eu comprei um computador, eu tenho um negócio, toda vez que eu saio correr eu fico feliz de ter um fone, eu fico feliz de ter um garmin, eu sempre tenho fome de correr na graduação com o celular amarrado no braço aqui, porque era o único lugar que eu tinha pra mensurar a minha distância. Não perdem isso, porque senão não tem sentido. Aí você se quebra pra fazer os bagulhos e você não valoriza o Wesley do passado, aí você... qual que é o sentido das coisas? Você nunca vai estar daí, nunca vai ser bom. Próxima, Lucas.

O Thiago me perguntou se dá pra mudar uma crença central. O Lucas, ele tá me falando aqui, vocês não escutam ele, então eu repito a pergunta. Tiago, cara, você consegue, é como se fosse um volume, tá? A crença central, você não tem como tirar ela de você, ela não sai de você, a crença central ela continua ali, só que dependendo do ambiente que você se submeter ou do quanto você trabalhar essa crença em você, ela pode ficar praticamente como se fosse um volume, então às vezes ela está 0%, pode estar 10, pode estar 20, pode estar 100, ela pode ficar sempre num nível quase que não gere ruído, sabe? Às vezes ela aumenta, às vezes diminui de acordo com o que acontece, por exemplo, você se priva noites, duas, três noites de sono dormindo mal, a sua crença...

Por quê? O córtex prefrontal é como se fosse um grande massageador. A crença central fica em todo o cérebro, é uma camada gigantesca de engramas neuronais que se misturam ali, que armazenam as experiências da sua vida. Então você tem camadas de experiências na sua vida e a resultante dessas camadas de experiência é a sua crença central. Bully na infância, morado com minor, chefe cuzão, se deu mal no emprego, etc. Você vai começando, de acordo com a sua vida, a construir uma imagem de você. E você pode chegar à conclusão de, por exemplo, eu sou incapaz, eu sou insuficiente. Eu, e falei com o meu terapeuta, eu tenho uma crença de desvalor, eu acho que as pessoas não me valorizam, eu acho que eu não mereço ser valorizado. É por isso que tem quase 4 mil pessoas dentro do RD e todo dia eu falo pro Lucas, cara, amanhã vai todo mundo embora.

É sério mesmo, na minha cabeça vocês vão a qualquer momento descobrir que vocês viajaram em comprar as coisas e vão sair do RD e vão parar de me seguir, ninguém vai mais me ouvir. Porque eu tenho uma crença de desvalor, é um grupo de crença central, eu nunca vou deixar de ter isso, eu consigo modular em terapia, então teve épocas que isso ficou muito mais ligado e me atrapalhou bastante na vida, mas a crença sempre está ali, você modula ela. O córtex prefrontal é uma região que segura a existência, a atividade da crença, porque você racionaliza, você fala, não, peraí, mil pessoas me assistindo, isso aqui, aqui, também não é tudo isso, as pessoas me escutam, as pessoas pagam minha terapia, acho que não é assim que funciona, então você barganha com a sociedade, com a vida e com você mesmo e você chega à conclusão de que não, não é isso.

Só que qual que é o problema? Se você, por exemplo, dorme pouco e começa a se privar de sono, o seu córtex prefrontal começa a perder essa capacidade modulatória e aí a crença começa a ficar mal no outro dia, meio tristonho, meio angustiado, meio ansioso, porque você está perdendo modulação do córtex prefrontal para essas regiões. Outras coisas, como por exemplo, você viver em um ambiente cheio de gatilhos. Isso pode manter aquela crença ativa muito tempo e o problema da crença ativa muito tempo é que ela começa a hipertrofiar e começa a ficar ativa por mais tempo. É difícil você reduzir a atividade. E o oposto é verdade.

Quanto menos ativa a crença está, por mais tempo, mais fácil é manter ela inativa. Então é importante lidar com essas coisas. E a melhor forma de lidar é em terapia. É curioso que quando o

paciente chega na sessão, chega na altura da sessão, tem algum momento que você explica as crenças para ele. Aí ele ficar mal depois de um tempo e você pergunta, você pede em tarefa de casa, para ele anotar o quanto da crença estava ativa. Você ensina tudo para ele. Tudo isso que eu falei para vocês eu ensino para os pacientes.

Fala de crença, anota, faz isso, faz aquilo. Aí o paciente normalmente vem e é bem massa. Tipo, eu briguei com o meu chefe, falou alguma coisa e minha crença ligou até 50%. Você estabelece um padrão hierárquico arbitrário com o paciente, falando a partir desse número é sofrimento significativo, tipo 70%, sua crença ativou mais que 70% e está prejudicando você de forma significativa. E aí você vai vendo aonde que na vida da pessoa essa crença se ativa mais e você vai vendo o que que modulou essa atividade, muitas vezes é uma pessoa, muitas vezes é um ambiente, muitas vezes é um estado químico, então sempre depois que a pessoa bebe ela deprime, a crença liga, então peraí, o álcool está fazendo alguma coisa no seu corpo, sempre que a pessoa vai numa reunião que tem duas, três pessoas é sempre lá um padrão a pessoa começa a ficar mal, ou sempre na faculdade que interage com alguém e começa a ficar mal.

Então, peraí, existe algum mecanismo aqui que está fazendo uma interação e ligando essa crença. Aí ou você fala com o paciente, ou o que é, descobre o que é, se afasta da pessoa ou lida ou fala com a pessoa ou trabalha isso nela, você vê os mecanismos que pode ser usado. Mas você não consegue aniquilar uma crença central. E é impossível. Inclusive muitos famosos artistas têm crenças centrais de incapacidade, mesmo chegando do topo ao topo, ainda assim, se sentem postas. Então você não desliga a crença, ela fica ali, você consegue manter ela baixa, que não faça ruído na sua vida, mas eventualmente algum acontecimento ambiental pode ligar essa crença no máximo e derrubar você.

O que é importante, Tiago? É importante você entender, porque aí você não desespera. Esses dias eu estava mal aqui, estava mal, fico meio mal, às vezes me dão umas bad. Na hora eu penso, deve ser minha crença que está ativa, eu escrevo, porque eu tenho um diário de terapia que eu tenho que levar para o meu terapeuta, e depois a gente trabalha em sessão, a gente digere isso, e com o tempo você vai descobrindo isso. E aí você não desespera, você meio que vê o seu comportamento de fora, o problema é quando você tá dentro embebido naquilo e você é regido por aquilo e aí quando a crença se ativa normalmente o que você faz? Você fica mais emocional, às vezes você fala coisas que não devia para algumas pessoas ou você tem comportamentos inadequados como por exemplo encher a cara, beber demais, não ir trabalhar e aí você, cara aí às vezes a crença já desligou, mas você fez um monte de comportamento disfuncional depois da crença que você fica mal por ter feito aquilo, não mais pelo que aconteceu. Então às vezes o paciente chega todo esgualado e não é mais pelo pico de atividade da crença, mas é o que ele fez com aquilo. Então o que é melhor? Você entender o padrão de atividade das suas crenças, entender quando você está mal, fazer um gráfico mesmo da sua vida, dar uma nota, faz uma tabela no Excel, faz uma tabela no Notas no celular e todo dia dá uma nota de 1 a 10 para o seu humor, sendo 1 o pior que você já se sentiu, 10 o mais feliz que você já se sentiu e no lado coloca alguma coisa que justifique o porquê daquela nota e faz isso sistematicamente por seis meses.

praticamente por 6 meses, cara, 6 meses você olha isso, plota um gráfico, se é alguma coisa você vai ver o seu humor fazendo assim, é bem massa, porque aí você vai ver, você vai ter 6 meses, um gráfico do seu humor, durante 6 meses, você vai saber exatamente aonde que o seu humor desceu, e como você tem anotado o que fez o seu humor descer, eventualmente você encontra um padrão. Aí você vai ver que pode ser uma pessoa, pode ser um lugar, pode ser um evento, pode ser qualquer coisa. E aí você consegue traçar estratégias interventivas. Você consegue fazer isso sem a ajuda de um terapeuta. O ideal é que tivesse algum terapeuta te ajudando, mas você pode fazer sim.

E isso é jogar o jogo sabendo das regras. Você não tem como mudar isso. É a regra. A sua crença

continua ali porque você... é tipo assim, a sua crença é como se fosse uma língua emocional que você aprendeu, Thiago. Então, imagina que você aprendeu a falar português. Aí, a partir de agora, você vai morar na Alemanha. Você vai aprender a falar alemão, mas vai ser meio torto, com o dialeto português, com o sotaque português e você nunca vai esquecer português. Talvez daqui uns 30 anos morando lá, só lá, sem falar com ninguém em português durante 30 anos, você esqueça o português. Mas cara, muito difícil, porque você viveu, você cresceu com o português, com a língua portuguesa. Assim é a crença, você se deu conta depois que é daquele jeito. Aí você tem que lidar com isso, não tentar ignorar isso ou alguma coisa assim, porque o seu comportamento é como se fosse um carrinho de supermercado com a roda quebrada, se você deixar a crença vai te levando para o outro lado.

Então tem que tomar rédio disso, e tomar rédio disso é córtex pré-frontal, é bem bacana assim, isso é inteligência emocional, demanda tempo, demanda esforço, é desgastante, mas você começa a aprender a lidar com o seu próprio comportamento e aí quando você fica desesperado, fica impulsivo, fica agressivo, fica mal, fica desmotivado, você não se assusta, você simplesmente segura e fala, bom, eu sei o que está acontecendo, provavelmente a minha crença ligou por ter detectado alguma coisa que ativou ela eu vou segurar, não vou fazer nada com isso porque eu sei que vai piorar e cara, às vezes é uma noite bem dormida ou é alguém que você encontra na rua e conversa e aquilo passa. Lucas, vou ao banheiro antes que você toca a próxima, tá? Rapidinho. Vamos lá? Manda bala. Fala, Aspira.

Fala, Aislinn. Boa tarde. Aqui é o Vitor, sou tratador aqui em Belém. E a minha dúvida é o seguinte, como dosar a produtividade? Eu estou perguntando porque às vezes para mim é meio foda de conseguir descansar, sabe? E a minha rotina é organizada, só que às vezes eu acho que tem muita coisa né e eu não consigo tirar, não consigo dosar, consigo ver assim tipo, po acho melhor tirar isso aqui não fazer isso aqui agora, vou deixar lá pra frente, como que a gente maneja isso Olha, não sei como é que vocês vão escolher a pessoa pra prática da tarde mas se quiser estou disponível, ia ser uma baita de uma ajuda reorganizar minha rotina que é muito tempo, meio bagunçado assim, apesar de eu treinar, tentar manter a alimentação decente, dormir bem, que é uma parada que há pouco tempo que eu consegui fazer graças aos conteúdos que o Wesley vem publicando, né?

Então, seria uma boa, cara. Victor, Victor... É difícil, cara, porque assim, quando você tem um sintoma de que você não consegue descansar ou você fica inquieto com descanso, isso pode ser sintoma de vício, de algum vício comportamental, como por exemplo vício em trabalho. Se você descansar, gera inquietação em você, pode ser um sintoma de vício em trabalho. Dá uma olhada na sua agenda com bastante carinho e vê se não dá pra enxugar, cara. Porque sempre tem coisas pra enxugar, sabe? Tem o Drauzio Varela, que é um cara bacana, que eu gosto de acompanhar. 72 anos ele correu a maratona de Nova York.

E as pessoas perguntam pra ele como é que ele consegue ser tão produtivo. Ele faz muita coisa. Ele grava quadro fantástico. Ele grava quadro para o canal do Youtube dele, ele corre, faz exercício físico e duas vezes por semana ele atende de voluntário, há uns 20, 30 anos já, em presídio feminino. Ele vai lá de médico voluntário, sem cobrar um real, o cara é foda, velho, durante 20, 30 anos ele atende duas vezes por semana. E ele faz tudo isso. Grava, vai em programa, escreve para o Folha de São Paulo.

Eu realmente não sei como um cara consegue fazer tanta coisa ao mesmo tempo. Aí perguntaram para ele qual que é o segredo da produtividade dele. Ele falou que é a organização. Ele falou que não perde tempo com coisas supérfluas. Ele falou que não perde tempo olhando Instagram. Ele não perde tempo rodando tiktok, ele não perde tempo olhando vídeo no youtube, ele não perde tempo assistindo novela, jornal, ele faz as coisas, ele tem agenda e ele faz certinho. Então assim, dá uma olhada com calma o que você está fazendo aí, porque provavelmente tem alguma coisa ou outra para enxugar sim. E você tem que ter objetivos e elaborar critérios para atingir esses

objetivos. Próxima.

Oi Angeline, boa tarde a todos da Masterclass. Me chamo Aline Pós, sou aquele da Casa do Segito, sou psicóloga. Tudo bem? Primeiro, eu queria dizer que estou gostando e vamos lá para a minha pergunta. A questão é, você colocou que você é lipolar. Em um dos seus vídeos, eu tô começando agora, tá? Porque eu entrei agora, essa semana, pro reservatório dopamina. E você tinha colocado que você não fazia uso de medicação. Então assim, porque é muito difícil a gente ver, e pelos bipolares que eu atendo, pelos meus colegas de profissão psiquiatras e psicólogos, a gente vê um bipolar separado assim, ficar estável, ficar em equilíbrio nessa estabilização do humor sem medicação.

Você pode falar só mais um pouquinho sobre isso? Obrigada. Eline, bom, eu sou bipolar, eu tenho ciclotimia, tá? É um transtorno bipolar meio que mais leve, assim, né? Eu nunca deprimi, mas eu já fiz hipomania. A gente constatou que foi no meu mestrado, por isso que eu fiz em um ano, eu tava muito enérgico naquela época. E talvez eu tenha feito alguma coisa antes também, porque eu usei muito álcool, fumei maconha na graduação, era muito irritado, então teria que ver com calma isso que eu não vi. Mas o que acontece, Lini? A minha vida é toda amarrada em fatores de risco. Então eu não sou exemplo. E eu estou correndo um risco, mas a minha vida é muito amarrada em fatores de risco. O patete biopar precisa de um medicamento. Eu não tomo porque eu conheço muito bem o transtorno, eu faço terapia com um cara muito foda, que eu confio pra caramba pra analisar, e a minha vida é muito controladinha, não tenho fator estressor.

Quando os fatores estressores começam a surgir, eu corto, eu sou bem pragmático. Então como eu falei lá atrás, no final da graduação eu terminei um relacionamento, porque eu comecei a identificar como fator estressor, eu corto. Se eu continuasse naquele relacionamento, eu iria para a medicação. Eventualmente se tem alguma amizade ou alguém próximo que eu sinto que está sendo um fator estressante, um fator de risco, eu corto. Eu sou muito pragmático. Se eventualmente alguma coisa com os meus familiares está me gerando estresse, eu falo com eles na hora. Eu não fico sustentando isso, eu converso.

Falo, não dá, sim, não dá, tá uma merda, eu tô ficando mal, então ou a gente resolve ou cada um vai pro seu lado e a gente não se fala mais. Pra mim é muito simples, sempre foi. É uma porcaria porque eu perco muita gente mas também eu mantenho minha saúde mental em dia. Aí são choices, são escolhas. Então assim, assim como você vê pacientes bipolar, quando o paciente bipolar normalmente tem um surto, principalmente o paciente bipolar que normalmente abriu o quadro há pouco tempo, tem um diagnóstico recente, ou seja, o cérebro dele ainda não passou por o que a gente chama de sensibilização né é isso é importante também ele e o pessoal que tá assistindo paciente bipolar que há muito tempo bipolar tem que tomar remédio não tem que fazer porque existe um processo chamado sensibilização que que é sensibilização é o cérebro com o tempo de tanto humor ciclar começa a ficar mais fácil humor ciclar aí não tem fator ambiental que segure tem que ser medicamento eu até onde a gente sabe, eu tive uma hipomania. Eu não deprimi ainda pelo menos. Então meu cérebro ele está relativamente naípe, como é que traduz isso em gênero, tipo assim, ele não está puro ainda, sabe, não foi muito poluído pelas ciclagens de humor. Então imediatamente eu falei, cara, agora eu preciso segurar, senão meu cérebro vai ficar louco ciclando.

Então eu afastei tudo que é fator de risco pra mim, eu guardo 80% do meu dinheiro porque esse é um fator protetor, porque eu tenho meus medos, eu tenho, sei lá, meus medos. Então eu criei um ambiente muito seguro psicologicamente pra mim, o que me permite controlar variáveis. Hoje se eu não quiser trabalhar duas semanas eu não trabalho, porque eu tenho grana guardada o suficiente que me dá uma renda para fazer isso. Então, eu não sou exemplo para nada, não me usem como exemplo. Eu sou um cara maluco que arquitetou um plano para a vida para conseguir viver fazendo o que quer. E aí, nem todo mundo consegue fazer isso, nem todo mundo chega nesse patamar, e portanto as pessoas não devem seguir o que eu faço nesse sentido específico do tratamento para

ciclotimia. O paciente médio vai precisar de ajuda, vai precisar de medicamento e deve tomar medicamento.

Eu não encorajo nenhum paciente bipolar a não tomar medicamento, pelo contrário, eu sugiro que todos tomem medicamento. Até porque eu estou correndo risco aqui, eventualmente eu posso deprimir e aí eu vou ter que tomar medicamento. E não tem problema nenhum. Se eu deprimir, meu, é lítio. Lítio da galera. Vamos pro lítio. Próximo. Obrigado, Eleni. Boa tarde, Ezen. Boa tarde, Lucas. A minha dúvida é em relação ao tédio. Você fala que a gente tem que aceitar ele e não ficar fugindo, não ficar lutando. Eu queria saber quais são os acionamentos que a gente pode usar pra lidar com ele, como aceitar ele, não sei.

O que que é o tédio? com ele, como aceitar ele, não sei. O que que é o Tédio? É com relação ao quê? Ah, o Tédio. É... Assim, como eu respondi lá pro Thiago, é entender o mecanismo, tá? Porque o Tédio é uma coisa que é necessária na nossa vida. A gente não pode ficar vivendo e fugindo do Tédio.

Então, se eventualmente você sentir uma leve inquietação por não estar fazendo nada, cara, faça alguma coisa, só não faça nada agressivo do ponto de vista dopaminérgico. Você está entediado, aí você vai beber? Aí você está entediado, você vai ver pornografia, sabe? Tenta segurar um pouco no tédio, tenta viver o tédio. Não tô dizendo pra você ficar entediado, mas tenta viver um pouco o tédio. Por exemplo, uma das melhores coisas que você pode fazer pra ajudar no seu sono é ler um livro entediante. Cara, é uma beleza pra dormir, porque diminui o seu alerta, você fica desmotivado e dá sono. Então o tédio é importante, porque a pessoa que não sabe viver com o tédio é aquela pessoa que começa a chegar a próxima hora de dormir que ela devia começar a desligar e ficar entediada pra ter sono, ela fica no tiktok, fica no instagram, fica no facebook falando com as pessoas e vendo vídeo no youtube, porque ela não sabe viver com o tédio ela tem que ver o vídeo no youtube deitada na cama antes de dormir ela tem que estar olhando o youtube ou o tiktok ela não sabe como viver com o tédio, ela não sabe pegar um livro, abrir um livro entende?

eu não estou dizendo para você ficar voluntariamente entediado estou dizendo para você aprender a viver com o tédio próximo Lucas Salve, Aslin. Boa tarde a todos aí. Me chamo Fábio, moro no Paraná. Busco ser vaca roxa no piano, de verdade. Estou estudando bastante, 8 horas por dia, mas também estou estudando francês, não quero abandonar o curso de francês. E estou estudando os neurociências com você. Tem como ser bom nos três? Claro que eu vou ter que abrir mão das outras duas coisas, e focar no piano, e ser bom nas três coisas.

Sabe, uma rotina ali. Eu tenho a consistência que as três coisas têm qualidade, óbvio, que tudo mais direcionado para o piano, mas sobre as três coisas ao mesmo tempo, que é o que eu estou fazendo, piano, francês e neurociências? Cara, assim, dificilmente você vai ser excelente nos três, né? Eu acredito que você vai ser mais excelente no francês e no piano do que na neurociência, porque o francês e o piano compartilham... é... Aliás, parabéns, cara. Eu acho muito irado quem... tanto quem fala francês quanto quem toca piano. Olha aí que da hora.

Você deve ser um cara muito legal. É... Adoro a cultura francesa e acho muito incrível o piano. Inclusive é uma das coisas que eu gostaria de fazer aula um dia. É... Aprender uma nova língua e aprender um instrumento musical usam áreas do cérebro meio parecidas, porque você tem que ouvir, você tem que arquitetar um plano, é tipo uma nova língua.

A neurociência são outras regiões do cérebro que você usaria. Então se fosse você eu focaria mais no francês e no piano, e a neurociência, cursos meus, não precisa estudar células e as coisas mais a fundo, foca mais no piano e no francês. Legal cara, muito massa. Tem uma frase de um... Não é frase não, é uma historinha que contam, né? De um pianista muito famoso que estava tocando uma peça e um menininho de 11 anos chegou pra ele e falou assim, nossa eu daria a minha vida pra ser

igual você no piano. E o cara falou assim pro menininho, pois é, eu dei a minha. Então é isso cara, só segue fazendo que com certeza você vai ser muito bom.

Próxima luz. Boa tarde, eu sou o Leonardo, moro em Furanópolis e há três semanas eu decidi mudar a minha vida, certo? Eu assisti a seus vídeos há um tempo já, mas há três semanas que eu falei, pô, não dá mais, não dá mais. Eu vou pegar as rédeas aí e dar um jeito nisso. Então, eu tô montando a minha agenda, já faz essas semanas, né, sempre revisitando. Montei meu plano de engenho financeiro, que é algo que eu nunca fazia antes. E muitas outras coisas, no momento sou professor, professor de música e mestrando em música também, então há várias coisas para eu poder me organizar, né. Então, muito obrigado pela aula de hoje, foi incrível, tá sendo incrível, obrigado.

Legal, Léo, obrigado pelo seu depoimento, cara. É maneiro, música, putz, eu acho muito massa, acho realmente muito legal sim, eu sugeriria muito você ir pro digital, cara, você tem um... investir minimamente ali num material de áudio, num bom microfone pra captar e uma boa câmera, as vezes um iPhone com o tempo, alguma coisa assim e investir nos reels, cara, reels, fazer acústico de músicas famosas, tipo agora a Anitta tá no top 1, você faz um Wills de uma variação da Anitta, às vezes você nem precisa aparecer, só aparece sua mão ou aparece qualquer coisa diferente. E isso é bem legal, você tem tudo pra explodir no digital, essas coisas viciam e viralizam de forma muito fácil. E cara, eu costumo brincar que é até apelativo você chegar no rolê e ter um cara que sabe tocar violão.

Acabou, ninguém vai prestar atenção em você. Só vão prestar atenção em quem sabe tocar violão. Então você tem uma qualidade muito bacana que chama a atenção das pessoas, que é essa novidade. Parece que a qualquer momento você pode fazer uma coisa muito massa com aquele instrumento. Isso é muito foda, aproveita isso, é realmente admirar. Eu admiro muito as pessoas que sabem tocar instrumentos e realmente admiro pra caralho, muito massa. Você tem tudo pra se dar muito bem. Próxima. Oi, eu tenho uma dúvida sobre posicionamento no Instagram. Tô em dúvida se eu junto as minhas contas profissional e pessoal e faço uma só profissional, claro adicionando coisas pessoais no sentido de alinhar com a psicologia, por exemplo, foto fazendo exercício físico, comendo certinho, dos livros que eu leio, ou eu faço minha conta pessoal separada da minha profissional?

Essa é a minha dúvida. você sabe que o conselho regional de psicologia, o CRP, não permite ou não orienta que você tenha a conta junta. Realmente não entendo, os caras estão vivendo em 1980, mas assim, é a regra, fazer o que? O que eu fiz? Eu criei um Instagram para clínica, o Della Nogari, eu coloquei na minha bio o arroba desse instagram e o meu perfil, o perfil pessoal, onde eu divulgo conteúdo de psicologia. Isso me dá mais flexibilidade em fazer as coisas e o paciente, potencial paciente que chega ali, ele vê lá na bio o perfil. Então o perfil da minha clínica nem tem post, cara, nem post nada lá, só uns dois ou três.

Mas lá tá o contato da clínica, o link. Então o que eu sugiro a galera da psicologia fazer? Você cria um instagram profissional, nem mexe com os dois postes só, e deixa o arroba na sua bio. E aí trabalha o seu instagram. Porque quem chegar em você e gostar de você, não tá nem aí pro seu instagram profissional se não tem post. Tem dois, três postes só explicando o que você faz, qual que é a sua formação e deu, acabou. E o resto você joga tudo nos seus conteúdos, trabalha o seu, o pessoal, sem ser profissional. Tira que você é psicóloga, bota psicologia, porque aí você não precisa botar o seu CRP, e divulga ali, você é uma blogueira, um blog pessoal. E aí na sua bio você bota o seu contato do seu Instagram profissional, que lá sim vai ter o teu CRP, vai ter todas as suas informações e você vai postar a sua coisa profissional.

Mas o foco é no pessoal, entende? Você foca no pessoal e a galera que quer consulta vai pro profissional porque tá na sua bio, o arroba. Na minha opinião é uma das melhores formas que tem,

porque aí você não fica presa. Próxima. Opa, boa tarde aí por todos esses conhecimentos, tenho certeza que vou aplicar tudo isso na minha vida, vou me esforçar bastante para fazer a minha parte aí desses, para fazer o 70%. Atualmente eu estou lidando com um transtorno de ansiedade, faço tratamento com psiquiatra e tudo mais, com psicólogo também, fazendo a TCC recentemente e queria uma dica muito sobre a questão de modular do ambiente, de como o ambiente externo modula o nosso comportamento, porque eu trabalho em casa, eu tenho uma escola à distância de yoga, e tenho muita dificuldade na disciplina, com os horários de trabalho, com as tarefas e tudo mais.

Claro que esse meu transtorno de ansiedade atrapalha muito nesse sentido, mas eu queria muito dicas sobre isso. Então se o Wesley poder dar alguma dica sobre isso, como melhorar essa questão do ambiente, dicas de como eu poderia usar o ambiente para facilitar isso, para que eu não tenha tantos gatilhos de ansiedade no trabalho e evite tantas coisas por causa da ansiedade. Se ele poderia dar algumas dicas sobre isso. Obrigado. Cara, o home office ele veio, acho que provavelmente vai ficar, em alguns cenários vai permanecer, mas ele veio para ficar em muitos aspectos. E é bom em vários aspectos, mas ele tem um problema ele mistura muito que é a sua vida pessoal com a sua vida profissional, ele mistura, as vezes você trabalha na cama, as vezes você começa às 9 porque pode ir até um pouco mais tarde de noite, aí você bagunça o que é aquele ciclo, inclusive o seu ciclo de alerta, porque o oposto do sono é o alerta então se você tá alerta em determinado momento do dia é bom que você trabalhe sempre naquele momento para aproveitar o seu alerta.

Então o que eu sugiro para você? Fazer o que eu fiz. Na minha cabeça existe horário comercial e horário comercial é horário comercial, eu trabalho de casa também, meu escritório é em casa, aqui do lado é meu quarto e aqui do outro lado é a sala. E para mim existe horário comercial. Então não existe isso assim, cara bateu 8 da manhã eu estou de banho tomado, arrumado e trabalhando. Bateu 11h30 eu seguro vou treinar, 11 horas vou treinar. Bateu 2h da tarde, que pra mim é o meu horário comercial, porque eu vou até as 9, bateu 2h da tarde eu tô trabalhando, tô sentadinho, de camisa, de tênis, aqui ó. Entendeu? Não é camisa social e bermuda, bicho. Tem que se vestir como se você fosse pra qualquer lugar, porque a roupa que você tá, você se sente daquele jeito, sabe? Então, assim, formula um horário comercial pra sua cabeça, mesmo trabalhando de casa e, cara, é aquilo ali.

Ah, mas o sol hoje eu não vou tomar banho. Pô, você ia pra empresa de bermuda, se tivesse a empresa, você ia pra empresa de chinelo trabalhar? Só hoje? Não, né? Porque o ambiente da empresa ia modular, ia fazer você tomar banho, só que você tem que tentar fazer isso com você, na medida de acordos. Tipo, não existe. E cara, sabe o que é massa? Porque bate 9 horas, eu tiro o tênis, tiro a calça, sento no sofá e dá uma sensação de que eu acabei o trabalho. E quando eu ficava de bermuda e tal, eu não tinha essa sensação, porque senão a gente se perde. Próxima! Salve, Aslin. Tudo bom, cara? Então, eu vou prestar vestibular para Medicina. Em relação à primeira regra, cara, tem um componente ambiental que eu não consigo modular, tá ligado, no momento. Como que eu faço para que isso não me interfira negativamente, né?

E como que eu consigo aplicar a segunda e a terceira regra dentro desse quadro de precisar estudar, um concurso concorrido, né, e tá dentro do espectro do TDAH, como que eu faço pra conseguir, porque eu tô estudando já faz dois meses e ainda tá muito difícil pra mim, sabe, tipo, não consigo engrenar realmente, assim, como que eu posso ter alguma forma que eu entendo é a dopamina tônica do TDAH mais baixa e como que eu faço para gerar esses comportamentos automatizados de forma que eu consigo aumentar meu limiar de esforço, de uma forma mais efetiva. É isso, mano. Obrigado aí. A aula foi sensacional. Fiz várias anotações aqui e com certeza eu vou revisá-las e revisar a aula por muito tempo. Valeu, obrigado, até mais. Legal, cara. Obrigado aí pelo seu depoimento e pelos elogios.

Primeiro, TDAH não vai te impossibilitar de passar em medicina, tá? Pode ficar tranquilo quanto a isso. Segundo, se você tem um ambiente ruim, é muito difícil você conseguir... Eu não sei o que é isso, né? Você também não falou por questões de sigilo e provavelmente não quer expor isso, tudo bem, eu entendo, mas eu não sei o que é, eu vou criar algumas hipóteses aqui e eu espero que eu acerte algumas delas e você pode usar na sua vida. Se esse ambiente que você está dizendo é uma pessoa, porque o ambiente pode ser uma pessoa, tá pessoal? O ambiente é o externo, pode ser uma pessoa, pode ser a casa, pode ser a família, pode ser o vizinho, uma igreja que você tem no lado e faz barulho, pode ser qualquer coisa. Eu digo igreja porque eu morei na graduação e tinha uma igreja que fazia uma barulheira no lado, daquelas que o demônio sai pela costela da pessoa.

E o que acontece, tem paciente que acontece isso, o irmão botar pra baixo, e as vezes a pessoa fala, mas eu falo com ele e ele acha que não, que você está fazendo por meu bem, é foda, porque as vezes a pessoa acha que não está fazendo nada de errado, mas tá. Se o ambiente for o lugar que você vive, é relativamente mais fácil, porque aí você fácil porque você pode criar uma rotina de estudo numa biblioteca pública ou na biblioteca da universidade, salinhas individuais de estudo, às vezes não tem, você vai em um lugar que possibilite estudar de uma forma num ambiente mais controlado, isso é uma coisa importante. Se for uma pessoa, é muito mais difícil, eu acho que você tentar modular esse lugar para estudar fora de casa pode ser bom, pelo jeito você precisa sair desse ambiente para conseguir render mais.

Sobre o TDAH, você precisa tratar ele, não tem o que fazer. Você precisa de um psiquiatra, você precisa tomar remédio, você precisa tomar remédio certinho e se possível você precisaria de uma terapia comportamental, pode ser cognitiva comportamental, mas com um terapeuta que saiba de terapia comportamental, porque ele vai te ajudar a modular o TDAH, a fazer agendas, rotinas etc. Mas dois meses, está pouco ainda, segue aí que as coisas vão melhorar. Dá uma revisada na aula e principalmente atenção a esse ambiente. Se de fato é uma coisa que você não consegue tirar de perto, provavelmente vai continuar impactando. Não tem muito o que fazer. Boa tarde, meu nome é Adrian. Eu tenho dúvidas sobre bookings, porque no caso é algo importante importante na academia e como foi dito nas coisas, a parte que eu entendi é que comer caloricamente faz mal ao cérebro e eu gostaria de saber como ter um bulking limpo, como se alimentar de forma que o cérebro seja ganho algo na alimentação e ao mesmo tempo seja um bulking que dê o peso etc e também gostaria de saber sobre questão de carreira, escolher, porque eu tenho várias áreas que eu gosto, sou uma pessoa muito jovem, 21 anos, e eu não sei escolher muito bem, eu ainda não tenho ideia, porque realmente tem várias áreas que eu gosto, várias coisas que eu, por ter estudado algumas coisas, eu sei que pode dar certo, só que eu não sei como escolher, não sei sinceramente como seguir.

Então tem alguma forma mais, alguma dica possível. Sobre o bulking, para quem não sabe, é o ciclo de um atleta onde ele ingere mais calorias para ganhar bastante massa e depois ele faz um cutting que ele seca e aí o músculo fica mais aparente. O cara que faz um bulking, primeiro, fazer bulking não é comer merda o dia inteiro. O que é bulking? Bulking não é ficar comendo pizza. Bulking não existe isso. O Muzi sempre fala isso e é uma das coisas muito bonitas que ele diz. Engordar nunca é bom.

Ganhar gordura nunca é bom. Você nunca ganha ganhando gordura. Então bulking não é assim. Bulking é você crescer. É você comer mais comida saudável, você ao invés de comer duas colheres de arroz você come três, isso é bulking, bulking não é ficar comendo hambúrguer e comendo pizza e milkshake, isso é sujeira de dieta, então esse é o primeiro ponto, não existe bulking com esse monte de alimento aí, pelo menos não de maneira frequente né, o atleta que tem bulking beleza, ele tem mais refeições livres, ele faz duas as vezes na semana, talvez três dependendo do atleta, mas cara, não é todo dia comer pizza, tinha um amigo meu que treinava e falava agora vou botar um bombom calórico aqui para não catabolizar e comer uma pizza, legal.



Então esse é o primeiro ponto, que bulking é esse que você está fazendo aí que você quer se encher de comida açucarada e gordurosa. Segundo, se você fizer um bulking mesmo, só que em maior quantidade, você está num contexto metabólico favorável, então dificilmente vai impactar a sistema nervoso central, porque você está num contexto metabólico. Você pega um cara em bulking e o treino do cara é bizarro, parece um touro carregando um arado, a força, o volume, os treinos de 1 hora, 1 hora e meia, você joga uma caloria ali, mesma coisa que jogar uma gota de água numa chapa quente, aquilo ali faz psss, evapora. Então é um contexto metabólico muito favorável, o cara já é treinado, é outro contexto assim. Então não é engordar, é aumentar. Eu estou em fase de bulking agora, estou comendo pra caralho, mas estou comendo bem. Eu faço uma refeição livre duas vezes por semana, que é final de semana. Então no final de semana eu como uma pizza, às vezes eu como um hambúrguer, o Rafa vem aqui e às vezes a gente come pizza, e às vezes eu como hambúrguer e sushi, que eu classifico como refeição livre também. O resto eu como comida normal, só como bastante, então eu estou em fase de bulking, estou ganhando bastante massa, estou ganhando bastante peso e pretendo ficar assim um bom tempo ainda.

Então contexto metabólico favorável para fazer isso, porque eu treino bastante, corro bastante também, às vezes 10, 15km todo final de semana e durante a semana 5, 6km. Sobre a carreira que você não sabe o que escolher, não tem como eu te ajudar, você é impossível eu te dar essa resposta, eu poderia até te prejudicar tentando dar uma resposta aqui. O que eu posso te sugerir? Procure psicólogos que façam orientação profissional ou orientação vocacional. Existe um grupo de psicólogos que são especialistas em te ajudar a escolher uma carreira, por incrível que pareça, e é muito bacana, tem pacientes que tiveram bons resultados com isso. Ele faz um traço, vê que você é um cara que gosta mais de interpretação de texto, mais de leitura, mais de artes, é um cara mais criativo, e ele te dá no final algumas dicas, fala, baseado no que você apresenta aqui de características, essas aqui seriam as áreas que você estudaria melhor, exatas, professor, se um cara gosta de falar em público, saca?

Então ele te dá mais ou menos uma visão, um norte. Eventualmente dentro daquela grande área você escolhe alguma coisa que te chame mais atenção. Isso pode te ajudar. Próxima. Fala Wesley, tudo bom cara? Bom cara, minha dúvida é o seguinte, eu me identifiquei bastante com aquela tua explicação sobre tipo 1, tipo 2, tipo 3. Eu tinha uma namorada que era tipo 1 e eu, pelo que você explicou, me considero um cara tipo 3.

E a gente tinha muito conflito de hábitos de vida, de estilos de vida. Aí, tipo, no início do ano, ela teve uma doença, ela pegou a infecção nos rins, ela quase morreu e tal. Aí eu achei que, a partir daquele momento, ela iria mudar os hábitos dela. Só que, tipo, logo após a recuperação da doença, ela não mudou. Aí, tipo, eu queria entender um pouco mais sobre, tipo, o que faz uma pessoa mudar de um tipo para o outro. Grande abraço. Cara, o Drauzio Varela, de novo citando ele aqui, ele fala que tem paciente que chega no consultório, principalmente em consultórios cardiológicos, e o cara infartou, o cara vai ficar com cicatriz o resto da vida, tiveram que tirar um pedaço da veia da perna e fazer uma ponte safena no coração, ele gastou 50 mil reais no particular, ficou endividado durante uns 10, 15 anos pra pagar esses 50 mil reais.

Quase matou todo mundo do coração junto na família, porque tem 40 anos. Teve que ficar afastado do trabalho, que depois foi demitido, porque gerou prejuízo pra empresa e os caras não tem dó. E aí ele volta no médico e o médico fala assim, cara você tem que começar a dar uma caminhada de 10 minutos todo dia, se não isso vai acontecer de novo e parar de comer carne e gordura animal, se não isso vai acontecer de novo. O cara não faz, ele perdeu tudo na vida e ganhou uma cicatriz gigantesca e ele não caminha 10 minutos por dia. Então, não sei o que eu posso te responder, de verdade, cara. Porque se uma infecção renal que foi capaz de quase matar a pessoa não é suficiente pra pessoa não mudar, eu realmente não sei.

Se ela era uma pessoa depressiva, aí teria que tratar com um psiquiatra, você não deu muitas características da saúde mental dela, mas bicho, realmente não sei. É o que o Drauzio Varela fala, ele fala que não sabe o que fazer com esses pacientes, porque o cara infartou, quase morreu, tiveram que botar uma pedaça da veia da perna dele no peito dele, e ele tá um tríce e o cara não deixa de comer carne gorda e caminhar, e não caminha. Então realmente é confuso isso, é muito difícil. E imagino que vocês deveriam ter um relacionamento, deveriam ter um relacionamento, né, ou bem, de um patrito, né, que na sua cabeça não fecha o raciocínio. Você pensa assim, pô, como é que pode isso, como é que a pessoa não... como é que não faz? Na sua cabeça é fácil, na cabeça da pessoa não é, ela é totalmente diferente.

E aí eu insisto, ninguém, nenhum de vocês está certo e nenhum de vocês está errado. Vocês só são diferentes. Ninguém é certo e errado. Só são diferentes. Ela deve olhar para você e falar caralho, que cara fútil cuidando da saúde. Na cabeça dela não tem sentido nenhum fazer isso. E aí, quem é que está errado e certo? Sei lá, velho. Nenhum dos dois. Só são diferentes.

E não tem problema nenhum em ser diferente. Vamos fazer mais uma? Depois a gente vai para o pessoal que você selecionou aí, Lucas. Boa tarde, Ezelyn. Me chamo Wilma, falo aqui do Paraná. Primeiramente, parabéns pela Masterclass, fantástica. Tem muita coisa que eu já vejo que posso aplicar na minha vida, enfim, na minha vida e na vida com o meu marido. E tenho aqui duas perguntas. A primeira, falando ali do início das regras do jogo, com relação à quantidade de horas de sono. Não somos pais ainda, mas temos planos para isso e eu fiquei pensando, se um adulto precisa dormir sete horas e um recém-nascido, ele dorme, ali, eu não lembro agora, de 12, 14 horas por dia, como que fica a rotina dos pais nesse começo? Porque de histórico de família fica muito bagunçado, a mãe principalmente fica muito irritada no início devido a várias oscilações hormonais e ainda não conseguir dormir direito. Como que lidaria com essa situação? E a segunda pergunta é se você acredita em Deus? E onde está Deus nas regras do jogo? Muito obrigada.

Bom, obrigada pela pergunta. Vamos responder a primeira. Bom, é difícil, né, porque grande parte dos pacientes que eu atendo que tem problemas de sono, assim, muitos deles tem problemas de sono, mas aqueles que são casos quase que irresolvíveis, não tem como resolver, são mães, mães e pais. Porque a gestação de um animal humano é a mais cara da natureza, energeticamente falando. Porque um cavalo nasce ali, caiu no chão, já sai caminhando, meio que bebendo água e comendo sozinho. Um gato também, o Shedder chegou aqui com 3 meses e já estava subindo nas pernas do cara, subindo no sofá com as patinhas dele e se dava comidinha ele já se virava e chorava quando queria água e dormia sozinho em um canto. Então os outros animais na natureza, é barata a gestação, a mãe carrega, salta fora da mãe ali e já está pronto para viver.

O animal humano não, a gente tem que cuidar do animal humano, não fazer cagada, pelo menos até uns oito anos, cinco anos, pelo menos cuidando. E especialmente no início ele é muito custoso, porque o animalzinho, o bebezinho é totalmente dependente de nós, dos pais. Então energeticamente é muito caro uma gestação. Alguns biólogos evolucionistas sugerem que é justamente por isso que o animal humano é um dos poucos animais monogâmicos. Nós provavelmente somos monogâmicos, ou pelo menos temos, na verdade os biólogos evolucionistas muitos defendem que nós somos monogâmicos fásicos, temos fases na vida que somos monogâmicos e fases que somos poligâmicos. Mas isso é um outro discurso. E a monogamia existe dentro do animal humano justamente porque precisa de dois pelo menos para cuidar a prole, porque é muito cara para ficar de olho ali para não dar problema. Imagina lá na caverna onde tinha predador, alguém sempre tinha que ficar olhando ou carregando o bebezinho. Então é caro, porque o neném humano nasce sempre prematuro. Ele mesmo com 9 meses é prematuro, ele não nasce pronto. Por isso que é prematuro, não nasce pronto. E é prematuro porque senão a mãe não ia conseguir suportar o parto, porque ia crescer demais dentro. Então assim, é complicado, porque vai demandar energia e vai dar uma bagunçada sim. Eu tenho muitos pacientes que tem esse problema. O que eu vejo, e eu não sou especialista nessa parte, mas a experiência que eu vejo na

clínica, é que o maior problema, Yuma, é que o que acontece é uma dificuldade do desmame noturno, que é o que ferra com as mães, que é o que a criança acordar no meio da noite e querer teta.

E não aceitar outra coisa. Não aceitar mamar nem nada. No início, obviamente, vai ser só teta. Mas, isso é o que complica muito. Às vezes a criança tem um ano, dois, e não consegue desmamar o mamar noturno. Então ela acorda, chora, a mãe tem que acordar e ir lá. Então, acho que até existem pessoas que ajudam a fazer esse desmame noturno. Eu tenho pacientes que fizeram esse desmame noturno e tiveram uma boa melhora, porque pelo menos conseguem dormir, né? A criança dorme de noite, de ponta a ponta, e elas conseguem dormir, pelo menos. De dia é uma zona, né?

Correria pra lá e pra cá, tem que dar atenção, mas pelo menos de noite conseguem dormir. Então, se eu puder dar uma dica pra você, cuide com a parte noturna, principalmente o mamar noturno. A segunda pergunta, acredita em Deus? Eu não acredito em Deus, porque isso aconteceu quando eu comecei a estudar mais filosofia, antes de estudar neurociência eu estudava muito a filosofia, inclusive eu recomendo muito. vocês não vão ver, mas tem aqueles livros ali do cantinho, aqueles três ali, chama Compendio da História da Filosofia, de um cara chamado Bertrand Russell. São três livros, a História da Filosofia Antiga, a História da Filosofia Ocidental e a História da Filosofia Católica.

Eu li esses três livros, onde ele fala de cada pensador e o Bertrand Russell é um cara que escreveu, assim, você consegue encontrar os livros dele ao lado dos livros do Felipe Neto. Os dois escreveram da mesma facilidade de se entender. Criança entende o que o Bertrand Russell escreveu. E ele explica, os pensadores antigos, Platão, Aristóteles, Sócrates, etc., a história da filosofia católica, os principais pensadores católicos, e a história da filosofia ocidental, Nietzsche, Sartre, Rousseau, etc. E aí, nesse meio que eu estava estudando durante a graduação, eu me descobri ateu. Não foi uma coisa que eu quis ser, não é uma escolha minha, eu simplesmente não acredito em Deus, não acredito que exista uma entidade superior que faça com que a gente vive da forma que a gente vive, respeito totalmente quem acredita e assim não tem problema nenhum. O meu pai inclusive é teólogo, ele é formado em teologia e é ministro de igreja, então todo domingo enquanto eu asso carne, quando a gente se encontra ele vai na igreja fazer o... sei lá o que ele faz lá na igreja, mas ele faz alguma coisa lá. Quando ele se formou eu fui na igreja, entreguei as sapatilhas pra ele de formatura, não tenho problema nenhum com isso, só não acredito.

Não é uma coisa que... Eu tenho muitos pacientes religiosos que usam a religião como uma forma de acreditar, uma forma de... Acredito que a religião tem um papel muito importante na vida das pessoas como forma de instituição, principalmente, porque dá uma rede de apoio muito forte, algumas religiões, outras não tanto, porque existem várias religiões e vários deuses também, não existe só o Deus cristão, existem vários deuses, o Deus cristão é um no meio de um universo e também tem que ser respeitado esse universo, inclusive entre Então, os pacientes religiosos que gostam da religião, eu não tenho problema nenhum, jamais vou contra a religião de qualquer paciente, pelo contrário, já dei tarefa de casa para o paciente voltar a ir à igreja os domingos porque era uma coisa que era fator protetor para esse paciente, falei, não, vai lá, volta lá, conversa com o pessoal, porque ele estava começando a entrar num mundo de álcool e a igreja ajudava ele a não fazer isso porque ele não saía sábado porque tinha que ir na igreja domingo, então é o fator protetor a igreja tem um papel muito bom em ressocialização porque ela ajuda muito a dar um ambiente às pessoas que não tem esse ambiente e dentro das regras do jogo a igreja pode ser um fator, um ambiente modulatório pode ser um ambiente modulatório, onde a pessoa vai lá, encontra nesse lugar uma esperança, pessoas que o amparam, uma rede de apoio, etc.

Então pode ser inclusive um fator benéfico ou pode ser um fator maléfico, porque infelizmente tem muitas pessoas, assim como em qualquer outro âmbito da vida, que usam a fé como uma

ferramenta de extorsão. Pegam as pessoas que têm uma fé muito alta e usam essa fé para obter benefício próprio da pessoa física, principalmente benefícios monetários. Tanto é que você vê que muitas pessoas muito ricas no Brasil são pastores. Então, eu não tenho nada contra a religião, eu tenho contra alguns religiosos, principalmente alguns pastores religiosos. Isso tem muita coisa contra, porque eu acho que eles fazem uma puta sacanagem com as pessoas. Eu morava no lado de uma igreja neopentecostal. Eu não lembro qual que é, das igrejas neopentecostais, têm as protestantes e tem as neopentecostais, tipo, reino de Deus, universal, etc. E tinha uma neopentecostal que morava aqui, que era embaixo da minha casa lá na graduação e era assim, era ridículo, assim, sabe?

Eu não lembro qual que era a igreja, tá? Não tô dizendo que todas são assim. Mas a que tinha lá era ridícula, tipo, o pastor com sapato de couro de jacaré vermelho que custava uns 30 mil reais, a cada seis meses trocava de carro e você chegava lá, tinha umas bicicletas de uns tiozinhos, tinha uma bicicleta com inchada, com a inchada grudada na bicicleta uns chevete, uns fusca lá na frente e os caras jogando dinheiro pra cima lá dentro, jogando dinheiro pra cima mesmo, assim, tchau, tchau eu já vi ele falar que tinha que dar o dinheiro, porque senão não ia receber a bênção. Isso eu acho uma puta sacanagem. Isso eu acho extorsão. Mas assim, não tenho nada contra religiões. Tenho contra alguns religiosos. Tá? Próxima. Tá. Ó O Lucas me passou aqui que tem muitas perguntas em aberto ainda e a gente já abriu o dia 9 do 4 para responder e vocês estão percebendo que eu não estou dando respostas simples e eu estou tentando responder de fato de forma que vocês consigam aplicar isso na vida de vocês.

Então, para não ficar atravessado e responder rápido ou falar assim não sei isso daí com você, eu estou tentando de fato, se não dar uma solução para o problema, orientar você a resolver esse problema. Não vai ter como responder todas, porque tem um monte de perguntas, ele disse. E aí a gente vai estopar agora as perguntas, vamos bloquear agora, se você quiser pode continuar mandando, que ele vai deixar todas as conversas que vocês mandaram ali arquivadas, armazenadas ali no suporte e no dia 9 do 4 a gente retorna para seguir respondendo aquelas perguntas com calma, com soluções, às vezes tem uma pergunta que um colega fez que você pode usar na sua vida.

Então retorne 9 do 4, assisti, depois a gravação vai ficar do dia 9 do 4 pelos 6 meses também para você reassistir e eu vou fazer questão no dia 9 do 4 de responder com calma novamente as perguntas. A gente vai fazer um filtro para não repetir as perguntas e responder aquelas que podem ser aplicadas pelo maior número possível de pessoas. Então esse é o intuito, que o maior número possível de pessoas aqui se impactem com a resposta da pergunta. Então dia 9 do 4 a gente retorna com as perguntas e respostas e dia 9 do 4 vocês tem a tarde também uma mentoria surpresa que a gente vai revelar na sequência. Agora a gente faz um intervalinho, vamos fazer um intervalinho para descansar a cabeça de uns 15 minutinhos até 13h30 e daí das 13h30 até uma 15h, por aí a gente retorna de uma forma mais personalizada aqui com uma ou duas pessoas para tentar fazer uma coisa mais prática e você tentar implementar na sua vida também.

Então, 15 minutos de intervalo, a gente retorna às 13h30. Bom, vamos retornando aí pessoal, nossa última parte do dia de hoje. Nos vemos no dia 9 mais uma vez. Agora a gente vai partir pra uma parte... Vai partir pra uma parte... A gente vai pra uma parte... Como se fosse uma mentoria, mais individualizada. Tá? A gente... Vocês deram os nomes de quem tinha interesse em participar. O Lucas fez ali um sortezinho, uma escolha ali, não sei o que ele fez.

E tem alguém aí? Eu realmente não sei quem são as pessoas, tá? Não faço ideia, não conheço e enfim vou pedir aí pro Lucas colocar a primeira uma por vez não sei se ela vai entrar aqui na sala como é que vai ficar tá então beleza então pessoal vai ser uma moça que vai entrar aqui na sala e vamos ver como é que a gente pode ajudar essa moça e seguindo as regras do jogo. Ela vai entrar aqui para vocês terem acesso também a isso. Oi, Julia? Oi, Julia? Oi, acesso também a isso.

Tá. Bom, tá me ouvindo bem aí, Julia? Sim, você tá me ouvindo? Tô. Eu acho que tá dando um retorno do Matheus. Não, não tá dando mais. Eu tirei aqui o som do... Ah, tá. Ótimo. E aí, Júlia, como é que você tá? Uai, bem, e você? Uai, de onde você é? Uai, de Minas.

Ah, de Minas. Entendi. Júlia, quanto tempo faz que você me conhece? Nossa, tem... acho que uns três meses. Aonde você me conheceu? No TikTok. No TikTok? Uhum. Legal. Você tem que idade? 25.

O que você faz da vida? Estou fazendo medicina, eu consegui uma bolsa numa faculdade particular. Assim, eu passei em uma federal, mas por questões pessoais eu escolhi fazer na faculdade que eu estou agora. E você tem qual período da medicina? Estou no quarto período. E eu sempre fui muito apaixonada por neuro, então assim... Legal. Você já teve neuro? Já tive neuronato, né? Mas a disciplina de neuro vai ser no ciclo clínico ainda. Ah, legal. Nossa, o neuronato é foda, né?

Uhum. Um monte de decoreba. Nosso, chateio um pouquinho. Júlia, deixa eu te falar. Você sabe que tá sendo gravado? Uhum. E por você tudo bem essa gravação ficar disponível pro pessoal depois? Claro. Então beleza. Me diz como é que é a sua vida, o que você gostaria de falar que você acha que eu posso te ajudar.

Então, a minha vida sempre foi uma zona por causa do TDAH. Eu descobri na vida adulta e aí que as coisas se encaixaram, porque eu sou de cidade pequena, então assim, lá não tinha muitos profissionais pra me diagnosticarem. Então, depois que eu tive o diagnóstico, eu fiquei um tempo tentando aceitar ele, por um tempo eu meio que neguei pra mim mesma. E isso me fez duvidar muito de mim mesma, igual você falou, crença de desvalor, eu tenho muito isso. Por exemplo, até hoje eu acho que eu passei na faculdade por sorte, eu acho que eu mereço estar ali, eu acho que eu não sou boa o suficiente, tanto é que eu comecei a fazer direito porque eu achei que eu não tinha capacidade de fazer medicina. Olha só, e o que levou você, só uma pergunta, o que levou você a sentir que você tinha capacidade de fazer medicina? Na verdade, eu fui meio que chamada pelo meu propósito mesmo.

Eu falei assim, não adianta eu tentar tapar o sol com a peneira, não é isso que eu quero fazer da minha vida. Por mais que eu até gostasse um pouco do curso, das disciplinas de humanas e tal, mas a medicina, a ciência sempre falou mais forte pra mim. Aí eu falei, eu não vou continuar fugindo. Aí eu resolvi encarar, mas foi bem difícil, porque é igual eu te falei, minha vida sempre foi uma zona desde a infância. Eu tenho muita dificuldade, por exemplo, pra dormir desde bebê. Quando eu tinha dois anos de idade, por exemplo, a minha mãe me levou no pediatra porque eu não sei bem se é procrastinação ou se é a disfunção executiva por causa do TDAH, né, porque no caso, às vezes eu não faço o que eu deveria fazer e eu quero fazer aquilo, mas muitas vezes eu não consigo fazer. E ao invés de eu fazer uma outra coisa prazerosa, eu fico num estado de paralisia mental, me desvalorizando, falando, nossa, mas isso é uma merda, eu devia ter ido fazendo aquilo, isso é um lixo, era preciso fazer aquilo.

Aí eu fico assim, eu não consigo fazer nada. Aí você tem aquela paralisia mental. Então você deve imaginar o tanto que eu surto, né? Porque é uma quantidade de matéria exorbitante, uma rotina muito puxada. Aí tem a questão financeira, que também é foda pra caralho, que espesa a minha mente, porque eu dependo só da minha mãe, eu consegui a bolsa do Prone justamente por causa de renda baixa, então a questão de eu não poder trabalhar pra ajudar nas contas de casa, isso pesa a minha mente também. Então assim, minha cabeça é uma zona. E deixa eu te perguntar, você é medicada? Oi? Você toma medicamento? Então, eu tomo medicamento, só que eu tô tentando conseguir ele pelo governo porque caro pra caralho, né?

É vingança, né? Pra ser caro, tem que ter vingança. É, eu entrei na Defensoria Pública e o juiz colocou lá um perito, etc. Então, tá nos trâmites pra conseguir, mas é muito difícil porque eles meio que tendem a não querer ajudar medicamentos que eles não consideram tão importantes. Porque o TDAH é um tabu, né? Então, muita gente ainda não tem muito conhecimento sobre, geralmente esses medicamentos que eu vi que dá certo na justiça, são mais medicamentos para câncer, etc. Então, vamos esperar para ver, né? E quando você tomou o Venvanse, você consegue alinhar as suas atividades? Então, a questão de organização melhora um pouco. Eu consigo pensar melhor o que eu preciso fazer, consigo organizar um pouco meus pensamentos, mas o meu maior problema mesmo é colocar em ação o que eu preciso fazer. Eu planejo muito bem, às vezes, isso que me deixa confusa, porque para algumas coisas eu sou extremamente metódica, por exemplo, teve uma época que eu fazia cursinho, que eu ia todos os dias no mesmo restaurante, sentava na mesma mesa, na mesma cadeira, com as minhas mesmas coisas. Mas para outras coisas eu não tenho esse controle, é tudo bagunçado. Então, assim, uma parte de mim é metódico, uma parte de mim é bagunceira, então eu fico meio que num limbo.

E como é que você chegou no quarto período de medicina? Você reprovou muito? Como é que foi? Não, não, não. Assim, ajudou um pouco a questão de eu ter entrado no EAD, né? Isso, assim, ajudou em questão de nota, porque ficou mais fácil, mas eu vejo que me prejudicou muito. No caso de disciplina de anatomia, antigamente, antes da pandemia, os alunos podiam ir para o laboratório, ficar em cima do cadáver, estudando o tempo, etc, mas em caso da pandemia isso acabou. Então, foi bom por um lado e foi ruim pelo outro. E agora que tá voltando às coisas presenciais, eu tô em um surto atrás do outro, porque tá foda. E hoje você dorme bem? Péssimo. Nunca dormi bem. Sempre foi uma dificuldade extrema na minha vida. O que que é dormir péssimo?

Uai, teve uma época no cursinho que eu dormia 4 horas por noite, fiquei um ano assim. Aí depois eu tive estafa mental, depressão. E atualmente é mais ou menos assim. Eu nunca consegui dormir antes de 1 hora da manhã e eu sempre acordei 5, 6 horas porque eu sempre estudei de manhã. Então assim, eu já tentei tomar azopidem, já tentei tomar rivotril, já tentei de tudo pra eu melhorar a questão do meu sono, mas é... Juliette, quem que te diagnosticou com TTH? Psiquiatra. Quanto tempo demorou a consulta com o psiquiatra? Ah, não, foi uma hora a primeira consulta, né, normal, e aí depois teve mais umas duas ou três, eu fiz os testes lá. Neuropsicológicos? Não, neuropsicológicos não, aquele, a SR, aquele que eu não sei o nome, é umas letras, SRV18, etc. Aí eu fiz, eu tive que fazer um eletro para ter certeza se eu poderia tomar medicamento, eu tive que fazer um eletroencefalograma, um eletrocardiograma, aí eu fiz tudo. Foi uma coisa bem responsável, não era aquele psiquiátrico que fala...

Legal. É, não era uma coisa meio... E hoje você trata o seu sono de alguma forma? Não, eu até parei de tomar medicamento pra dormir. Eu tomava o que? Zolpidem? Oi? Tomava Zolpidem? É, eu já tomei Zolpidem, Ivotril, Roseraine. E já tomei Zolpidem de 5, de 10. Aí nada me desliga. É gente, já vi uma pessoa... O Zolpidem de 10mg não te desliga? Não. Meu Deus. Eu já, tipo assim, tem gente que precisa tomar Revotril, toma 5 gotas, eu tomo 15 e não durmo. Então assim é foda pra caramba. Caramba, Julia, 15 gotas de Revotril?

Não me desliga, eu sou, é muito difícil desligar minha cabeça. Porque pensa, uma pessoa com depressão, ansiedade, déficit de atenção, minha cabeça é a mil por hora o tempo todo. Então, assim, tem dia que eu posso acordar, eu posso dormir pouco num dia, no outro dia eu posso estar um caco, chega 10 horas da noite e minha mente liga de um jeito bizarro. Voltou pra eles, Matheus? Tá. A gente tá falando aqui com a Inete ali, a Julia toma medicamento para dormir, já tomou zolpidem, já tomou rivotril. Normalmente o paciente toma de três a cinco gotas de rivotril, alguns pacientes tomam uma ou duas para dormir, ela já chegou a tomar 15 e não desliga.

E Júlia, a pergunta que eu ia fazer para você é, você já fez terapia cognitiva comportamental para insônia? Especificamente para isso não, porque eu tava... quando eu comecei a terapia

cognitivo-comportamental, o que tava mais foda pra mim era a questão da depressão, porque eu tinha acabado de fazer uma tentativa, então a questão mais urgente no momento era a depressão. Então eu nunca fiz terapia exclusivamente para insônia. Porque assim, hoje o padrão ouro de tratamento de insônia é terapia cognitivo comportamental para insônia, antes mesmo de medicamento. Porque o medicamento, porque o dormir, Júlia, é um comportamento. Dormir é um comportamento, tá? Dormir é uma coisa que você aprende. E provavelmente quando você tirava o medicamento. Então, eu diria que eu perguntei do diagnóstico de TDAH porque se você, por exemplo, foi fazer os seus testes ou alguma coisa assim lá no psiquiatra e você passou noites sem dormir com muita privação de sono, isso pode sujar o diagnóstico.

Um TDAH que tem problema de sono, um paciente com suspeita de TDAH que tem problema de sono, primeiro tem que corrigir o sono para depois fazer o diagnóstico de TDAH. De qualquer maneira, você apresenta sintomas característicos de alguém com TDAH, que é desorganização, procrastinação. Você perde com frequência as coisas? Chave, esses negócios? Nossa, só não perca a cabeça porque está grudado. Compromisso, então? Nossa. É comum, assim, TDAH fazer isso.

Mas você aparentemente não tem um componente muito imperativo, né? É, a imperatividade é mais mental do que física. Porque você não me interrompeu em nenhuma vez ainda na fala, e normalmente o paciente com TDAH que tem imperatividade interrompe muito na fala. É, com as pessoas eu faço isso, acho que aqui é porque eu estou com vergonha. Tá, entendi, beleza. Mas olha só, Júlia, primeiro, tem que tratar a sua insônia, tá? Isso não se faz com medicamento. Medicamento é uma coisa pontual para fazer você dormir mesmo quando precisa. Se você chegou a 15 gotas de rivotril, rivotril é um benzodiazepínico. Ele é um medicamento que atua potencializando a sinalização GABA, inibindo o seu cérebro.

Desligando mesmo. mesmo, tipo um álcool faz isso também, só que o Rivotril em doses super concentradas. Qual que é o problema desses medicamentos? Eles criam intolerância muito fácil. Então, duas semanas tem que subir para 3, depois de duas semanas tem que subir para 4, e quando vê que chega em 15 não funciona e parece que nunca mais vai dormir. É por isso que medicamento não trata insônia, o que trata insônia é TCCL, porque é um tratamento relativamente complexo e precisa ser expert para você. Segundo ponto, você é uma paciente, uma pessoa, não é paciente, mas é uma pessoa que provavelmente tem uma ansiedade residual, é normal em pacientes com TDAH ter ansiedade, então a sua ansiedade deve ser aumentada, principalmente devido a sua crença de desvalor. Então vou falar pra pessoa que tem essa crença de, pô, não consigo ajudar nas contas, não consigo fazer isso. Aí a pergunta que eu te faço é, quando você não está conseguindo estudar ou bate um certo desespero, é por você querer acabar logo, as contas da casa? Uma parte sim, uma parte é que eu já queria estar trabalhando, queria estar fazendo alguma coisa produzindo, fazendo alguma coisa mais útil, digamos assim, sabe? Ser útil para o mundo.

E você acha que você como um TDAH que chegou no quarto período de medicina, mesmo com as dificuldades de atenção, é uma pessoa que não é útil para o mundo? Uai, então, aí eu sempre fico procurando uma coisa pra comprovar que eu sou inútil, né? Que no caso é o EAD, que foi meu primeiro e meu segundo período, foi 100% EAD. Eu falar, não, foi por causa disso que eu consegui. Então, eu sempre procuro algum motivo pra valorizar as minhas conquistas. E o terceiro e o quarto? O terceiro foi semi e o quarto agora tá sendo 100% presencial. E aí não é suficiente para você entender que você é uma pessoa útil? Não, porque mais uma vez, acontece, é sempre assim, né? Eu fico naquela punheta mental, opa, desculpa, eu fico sendo naquela procrastinação mental, naquela distinção executiva, aí dá uma semana de provas e eu fico sem dormir de sexta, de terça até sábado estudando igual uma louca e o pior é que dá certo. Esse é o pior. Eu não tenho dúvida que dá certo, tanto é que é um comportamento que você perpetua na sua vida justamente porque dá certo, só que ele é insustentável a longo prazo. É, eu tô vendo que isso tá sendo muito ruim pra mim, porque eu vou lá, ficar, quando a água bate na bunda, quando eu vejo, nossa, fudeu, preciso

fazer isso, aí eu consigo. Aí, liga o famoso hiperfoco do TDAH, fico quatro dias sem dormir, sem comer, viro um bicho, aí eu faço a prova, me saio bem, mas isso está me desgastando mentalmente, emocionalmente, fisicamente, e eu sei que isso vai ser péssimo pra mim daqui a alguns anos. E quando você faz a sua rotina de estudo, o que que hoje você vive só estudando?

Infelizmente sim. E o que que você, como é que você organiza a sua rotina de estudo? Então, eu não organizo, eu falo assim, ah, hoje tem aula até tal hora, ah, beleza, então essa hora eu começo a estudar, mas aí eu chego lá na faculdade, aí às vezes um professor desmarca uma aula. Aí eu vou sendo levada pela situação. Não tem uma rotina estabelecida. Você tem agenda? Não. Todas as agendas que eu já comprei ficaram em branco ou eu até preenchia, mas esquecia de olhar. Por exemplo, os meus remédios.

Eu tomo três medicamentos, além do pré-TDH. Se eles não ficarem em cima da mesa, eu não lembro que eu devo tomar o remédio. Uma vez, a menina que mora comigo guardou para não ficar em cima da mesa da sala, pra não ficar bagunçando a sala. Eu fiquei três dias sem tomar, porque eu esqueci que tinha que tomar. E agendas que disparam alarmes, sinais sonoros? É, eu tento usar aquele aplicativo pra lembrar de beber água, eu ignoro. Às vezes parece que, tipo assim, não tem solução pra mim, sabe? E se você colocasse um cartaz bem grande na frente da sua mesa de estudos com as tarefas que você precisa fazer? Sabe o que é legal?

Eu tenho uma paciente dos Estados Unidos que tem TDAH e funciona muito bem com ela. Você cria uma cartolina, pega uma cartolina e coloca bem na frente da mesa de estudo que fique sempre ali. Em vermelho você coloca as tarefas fixas que você tem que acontecem todas as semanas. Então toda semana você tem que fazer tal coisa na segunda-feira, tem aula. Você coloca todas as semanas naquela cartolina do mês e em azul você coloca as coisas que você precisa fazer além daquilo que são fixas, que são as coisas maleáveis, como por exemplo estudar ou alguma coisa assim. E você tenta colocar ali e todos os dias de manhã você coloca um alarme dizendo para você ler a cartolina de qualquer coisa no dia. É uma coisa que funciona muito bem com ela, ela conseguiu criar uma rotina assim. Assim, isso é uma coisa importante de você entender, Julia. Você não vai conseguir fazer 100% das coisas, porque ninguém consegue. Não é por conta do PDH, ninguém consegue.

Agora, você seguindo uma rotina dessas e uma cartolina dessas, provavelmente você vai diminuir significativamente o número de vezes que você deixa de fazer. É, porque você deve saber, a gente é mestre em começar coisas e parar. Agora, uma coisa que você precisa para ontem é tratar o seu sono. Não tem como. Aí eu pergunto, o que você faz à noite? Tem dia que eu saio de casa às 7 horas da manhã, volto às 7 horas da noite, geralmente no dia que tem hospital, acaba às 7 horas, até eu vim pra casa, eu chego, tomo banho. Eu tive que começar a fazer um exercício específico pra coluna, porque eu descobri uma doença genética que fode a minha coluna, eu fui meio que obrigada a começar a fazer. Aí, segunda e quarta eu tenho que fazer exercício. E o que você faz em casa de noite? Uai, então eu banho, janto, às vezes eu brinco com o meu cachorro, às vezes eu levo ele para passear, às vezes eu fico no celular, depende. E você faz higiene do sono?

Não. Então, é a mesma coisa que você perguntar para uma pessoa que quer começar a jogar futebol e não comprou a bola de futebol, ela nunca vai conseguir jogar futebol. Você tem que fazer uma higiene de sono. Quando você acorda de manhã, você pega a luz natural? Uai, eu tento, né, mas eu acordo quase que na hora de ir pra aula, eu acordo, às vezes dá tempo de tomar banho, eu vou correndo. Então, tipo assim, no caminho da faculdade, da minha casa pra faculdade, que eu vou a pé, aí eu pego, um minutinho de sono. Então, beleza. E como é que o seu consumo de cafeína, Julia?

Eu não gosto de café. Eu tenho pavor do sabor do café. Eu não gosto. E energético? Desde o quanto, né? É, e cafeína tem outras coisas. Refrigerante. Eu sei. Você toma bastante energético,



né? Aham. Quantos por dia? Dois?

Não. Às vezes só um, às vezes três. Depende da demanda, por exemplo, semana de prova, aí tira minha água. Então significa que você não faz higiene do sono, você toma energético e você quer ter uma noite de sono agradável. Não, sim, mas o energético é mais na semana de prova. Entendi. Mas, por exemplo, semanas normais, só se eu tô cagada de sono, assim, durante a aula, quase dormindo, eu falo, não, vou ter que tomar alguma coisa. Mas não é invício.

E quantas vezes você tá cagada de sono quase dormindo durante a aula? Ué, não é por sempre. Não, não, pior que não. Eu não sei, acho que meu, como eu sou, eu tenho dificuldade pra dormir desde criança, então acho que meu corpo meio que acostumou a dormir pouco. Tá. E, Júlia, quantas vezes você come salada por semana? Poucas. Minha alimentação não gosta. O que são poucas? Uma? Duas? É, uma ou duas. Em 7 dias, que você provavelmente faz 3 refeições por dia, se você fizesse 3 refeições, eu acredito que você não faça, você come uma vez salada, em 21 refeições.

É tipo isso. É tipo isso? É. Porque é igual, você já deve saber, né? A gente que tem TDH, a gente é meio que caçador de dopamina, digamos assim. Então, além de ser prático e gostoso, a gente come coisas que não fazem bem, porque é rápido e bom. E, Júlia, como é o seu relacionamento com o álcool? Eu não gosto. Ah, bom, menos mal. E qual foi a última vez que você fez um tratamento de sangue?

Eu fiz em janeiro. Tá, então beleza. Vamos lá, não faz higiene de sono, toma energético, come mal. Bom, eu não vou perguntar coisas pessoais, tá, para não ficar... Eu não tenho vida pessoal, minha vida é só a faculdade. Não, mas enfim, além disso porque é muita exposição. Vamos parar por aqui. Ó, primeira coisa, você tem que começar a desligar a noite. É sério. Então, se você chegou umas 8 horas por aí, eu sei que provavelmente você tende a ficar meio hiperativo à noite ou alguma coisa assim, principalmente se você tomou muito café ou às vezes está com muita fome. Então você tem que chegar, eu estou muito energético, né? Então você tem que chegar mais ou menos umas 8, 9 horas da noite e começar a baixar as luzes, diminuir a atividade cognitiva, não sair de saco do seu cachorro, pelo menos não todos os dias, começar a ficar um pouco mais calma.

Se você for consumir conteúdo dentro da internet, que você consuma conteúdos leves que não te agitam muito. E principalmente, Júlia, e é uma coisa que eu sei que deve pegar. Não se sentir culpada em descansar. Hum hum. Tente culpar em descansar? Muito. Não, e aí você fica falando, por exemplo, eu não posso consumir conteúdo. Principalmente depois que eu te conheci, hein. Às vezes o único horário que eu tenho pra assistir conteúdos que eu gosto é à noite.

Aí você fala alguma coisa, tipo, esses dias você estava falando sobre pessoas depressivas serem criativas. Eu fui atrás do artigo e eu, caralho, eu vou... Sabe quando vira uma bola de neve? Eu começo a pesquisar uma coisa aqui sobre neurociência, de repente eu estou lá em física e do nada eu fui para filosofia. A minha mente fica divagando. É isso, não dorme, né? Aí acaba. É, você poderia construir conteúdo à noite, mas você tem um planejador eletrônico para isso, porque senão você vai ficar nesse limbo de hiperatividade. Então, sei lá, chega em casa, toma um banho e fala, ó, das 8h30 às 9h30 eu vou ver Instagram, bota um alarme, 9h30 despertou seu celular. Pensa assim, Júlia, você quando não está com medicamento ou não está em tratamento, organização.

Então, você é uma pessoa que o ambiente tem que te modular, o seu cérebro não consegue modular ele mesmo. Então, você tem que uma coisa externa module o seu próprio cérebro. Um exemplo disso. A prova é um grande modulador da sua motivação para estudar, porque a hora que a água bate na bunda, como você mesmo falou, a sua motivação aumenta e você consegue fazer aquilo mesmo que tenha que prejudicar a sua saúde. Então você precisa de um evento externo, que é a prova, modulando a sua motivação de estudar. O que você precisa começar a fazer?

Criar mecanismos dentro da sua vida em que você mesmo consiga modular a sua motivação para estudar por meio de coisas ou mesmo punitivas, então tipo assim, cara se eu não começar a estudar pra prova antes eu vou parar de tomar energético. Ou se eu não parar de estudar pra prova antes, eu vou parar de fazer uma coisa que eu gosto muito. E você começa a se modular, você começa a criar critérios pra você mesma, de forma a aumentar a sua motivação em fazer aquelas coisas. Óbvio que isso teria que ser trabalhado em terapia, óbvio que a gente não consegue resolver essas coisas aqui, mas assim, duas coisas importantes na sua vida. Primeiro, trabalhar o seu sono com alguém, diminuir o energético, que não é legal pra você, Júlia, por favor, né? Uma aluna de medicina, 25 anos, não come bem, pelo menos.

É que ele fala, vamos fazer o que eu digo, só não faço o que eu faço, né? Porque assim, se você chega num estado muito esfomeada, por exemplo, à noite, ou comeu muito mal, você tá modulando uma série de hormônios no seu organismo que te deixa mais irritada, te deixa mais alerta, aí você vai querer comer muita coisa, aí você vai perder o seu sono, e aí você tá cerrando uma série de outros parâmetros. E aí vira um bololô, porque você não vai conseguir dormir, você não vai conseguir estudar ou vai estudar mal, aí vai ficar ansiosa porque tá se cobrando devido ao seu desvalor, e aí quando vê você entra nesses freaks, sabe, meio que dá um curto circuito assim e você tem que ficar dois, três dias acordada passando matéria para conseguir compensar.

Então o que você tem que fazer, Julia, é assim, você é uma casa, e quando você tenta resolver esses problemas, você está tentando colocar uma casa em cima da outra. O que você tem que fazer é desmontar a casa que você tem, isto é, você tem que desmontar a rotina que você tem e começar a construir o solo dela, começar a construir os fundamentos que é o que? Ter a cartolina de organização, ter uma organização alimentar, fazer uma boa higiene do sono. Tem vídeo na RD, tem vídeo no YouTube sobre como fazer higiene do sono. E de forma a ter pelo menos o basal ali andando bem. Porque não tem como você organizar, não há avanço, não há nada que resolva essa desorganização comportamental. Não, é, depois que eu comecei a consumir seu conteúdo e vi todas as evidências científicas, eu tive mais vontade de mudar de vida, tanto é que eu estou planejando acordar mais cedo para ver se eu consigo me expor mais tempo à luz natural, para o meu cérebro entender que agora é a hora de você ficar alerta, para ver se eu consigo trazer um pouco mais cedo meu horário de dormir.

Eu tô tentando de tudo, né? A questão da higiene do sono. E agora, né, já fiz as compras para eu tentar comer melhorzinho um pouco, porque minha saúde tá indo pro lixo. Na época do cursinho, eu tava com colesterol alto, triglicerol alto, glicose alta, e agora, em janeiro, eu tô só com a vitamina D baixa mesmo. O resto tá tudo normal. Pegando um pouco sol e você é você sabe que você tem um fator de risco muito grande na sua vida né que é ser aluno de medicina medicina é foda cara é muito conteúdo é muitas muitas horas aula é complicado mesmo é um ambiente super tóxico né também então assim você tem que voltar um pouquinho e organizar a base para sustentar esses próximos anos que vem. Principalmente, Júlia, por quê? Porque a sua crença de desvalor, na minha opinião, tá? E aí eu vou dar a minha opinião, com base no que eu conversei com você, pode ser o seu grande gargalo na sua saúde mental. Porque se eventualmente você pisar nos cadarços, nas rotinas, aí começar a reprovar em prova, começar a ficar pra trás, a sua crença de desvalor vai ligar por conta dos gastos para manter você fazendo faculdade e tal e aí as coisas vão ficar bem piores porque nada é mais perigoso que uma crença de desvalor ou de incompetência ou de desamor ou qualquer outra coisa ligada no máximo.

Você falou que quando você estava deprimida ela deve ter, não sei, suponho que ela deve ter aumentado bastante. Então, assim... Aumentou ao ponto de eu ter tentado três vezes, né? Falei. Então, assim, o seu ponto hoje, Ju, é assim... Existem camadas de tratamento. Insônia, rotina e mais a fundo, crípta. Insônia e rotina são coisas que você precisa tratar para ontem, organizar para ontem. Isso como consequência vai permitir que a sua percepção e auto-eficácia aumente. Então

você vai começar a perceber que consegue fazer as coisas. Uma vez que você dorme um pouco bem, relativamente bem, e você tem uma rotina organizada, você começa a perceber que você consegue fazer.

E aí a sua crença de desvalor começa a desligar e você tende a ficar um pouco melhor. Então, sugiro que você faça essa cartolina ou tente criar algum mecanismo onde o seu ambiente module você, porque você é modulável pelo ambiente. Só que diferente de uma pessoa que imagina que a prova está temporariamente daqui a 30 dias. Algumas pessoas são afetadas por essa prova 30 dias antes. Então, 30 dias antes, a pessoa já começa a sentir pressão para estudar para a prova e começa a estudar. Para você, o raio da prova para afetar você é o que? 3 dias? Por aí.

Então, você tem que esperar o raio chegar 3 dias antes da prova para você começar a movimentar para fazer a prova. Então, o que você tem que tentar fazer? Ocupar esse espaço anterior aqui com alguma outra coisa te modulando, já que a prova não te modula, alguma outra coisa, tipo assim ó, faltando 15 dias pra prova se eu não estudar vou ter que ficar 3 dias sem tomar energético, ou vou ficar 3 dias sem comer pizza, ou comer doce, ou sei lá o que que você gosta aí, entende? Você faz algum processo, algum jogo, você gamifica o seu dia a dia pra fazer com que você tenha essa possibilidade talvez de te modular mais, tá? é verdade. você tem alguma dúvida? deixa eu ver... não acho que era... deixa eu te falar outra coisa Ju, você tem TDH, você teve depressão anitretentativa Você tem 25 anos e você faz medicina e está no quarto período de medicina.

A última coisa que você é é uma pessoa que não tem valor, Ju. Eu conheço pessoas que nunca tiveram depressão, eu conheço pessoas que nunca tiveram transtorno de ansiedade, eu conheço pessoas que nunca tiveram problema nenhum, principalmente a nível de achar que tirar a própria vida seria a solução para isso. E você mesmo dentro desse contexto todo, de uma dificuldade tremenda de organizar minimamente a sua rotina, você bate na tecla de continuar fazendo medicina, que é um curso desafiador para muitas pessoas. Então, eu gostaria de repetir a pergunta que eu fiz lá atrás. Você acha que você é uma pessoa incapaz? Não. Você não é, meu. Você é uma pessoa super capaz. O ambiente e a sua história de vida estão indo ao oposto do que a sua crença fala para você. Então a sua crença é apenas uma situação ilusória, uma fantasia que você criou na sua cabeça que parece verdade, para você é verdade. Só que o que está acontecendo, Ju? Você criou uma rotina que está sendo solo fértil para essa criança ligar.

Hum, interessante. Você tem algum aplicativo para me indicar, para eu tentar organizar melhor? O aplicativo que mais tem. Eu não sei qual que você encaixaria melhor, eu sugiro você testar. É um grande experimento, você é um grande laboratório. Então, baixa um, baixa outro, testa e vai ajustando conforme vai acontecendo só tenta, sabe, Ju? Tenta organizar o seu grande gargalo é assim você é uma pessoa que o ambiente demora mais pra modular você ou seja, os raios modulatórios temporais são mais próximos é mais próximo ao evento você só fica super motivada quando aquilo está quase próximo de chegar.

Então você tem que criar estratégias de antes daquilo chegar, gerar algum tipo de modulação em você. É, realmente, porque parece que eu tenho uma dificuldade mesmo de pensar no tempo, parece que para mim ele passa de um jeito diferente, não sei explicar. E passa mesmo, e passa mesmo. Pacientes com TDH tem essa dificuldade de interpretar a passagem do tempo. Então, assim, insônia, rotina e acho que como consequência sua crença vai melhorar um pouco. Tomara que a gente resgata um pouquinho do amor próprio, né? Beleza, Ju? Beleza. Obrigado por sua participação. Obrigada a você. Só mais uma avisando para você e para o resto do pessoal. A gente ainda vai trabalhar junto, hein? Ó, deixou gravado aqui ainda. Ó, meu aqui.

Legal, que maneiro. Valeu, Ju. Valeu, obrigada. Tchau, tchau. Bom, próxima pessoa, Lucas. Vamos para mais uma. Oi, Liana. Olá, boa tarde, tudo bom? Tá bom, o áudio tá dando interferência? Não, dá pra ouvir bem.

Ah, que bom. Me diz uma coisa, como é que você me conheceu? Eu conheci... minha psicóloga foi que se... Como é que vai? Tá dando retorno. Tá meu... Peraí, agora não deu, pode falar. Quem me encontrou com você foi minha psicóloga. Você está com o áudio ligado no seu notebook? Não, dá para ouvir bem.

Tá me ouvindo? Me diz uma coisa. Desliga o áudio do seu notebook. Eu conheço isso. Fecha a janela, fecha a janela que está saindo a... Fecha a janela da live. E agora? Agora acho que melhorou. Ai meu Deus, perdão. Ô Lucas, quando eu entrei e deixei a live avento, foi mal.

A sua psicóloga me indicou? Foi, e a psicóloga foi que te indicou em dezembro. Legal. Quando eu mudei de terapeuta, eu estava há oito anos com uma outra psicóloga e aí eu comecei a me incomodar muito, enfim, troquei de terapeuta e aí comecei com ela em dezembro, foi quando ela me indicou você. E aí foi quando eu comecei a te acompanhar, tô no RD, fiz o NEC, tô aqui também. Legal. Juliana, você é psicóloga, né? Sou, sou psicóloga, recém formada, me formei agora em dezembro.

Dezembro, já tá clinicando? Sim, eu atendo online apenas. Legal, legal. E como é que eu posso te ajudar? Eu tinha anotado desde cedo, né? Eu digo, eu vou ser chamada, né? E depois falei com o Lucas, quando ele fala também, né? E aí eu já tinha anotado tudo aqui pra ele passando, eu sou extremamente prolíqua, então eu tenho essa dificuldade de se reparar e tentando. Eu tenho um histórico com os transtornos e que eu acabo me vitimizando por conta deles, eu tenho essa consciência de que eu me vitimizo. Deixa eu só te perguntar, tudo bem para você a gente deixar gravado e os depois disponíveis para... A certeza, o máximo de pessoas que conseguirem se beneficiar e votem em qualquer canto, tá tudo certo. Tá, vitimização por transtorno, o que você tem de diagnóstico?

Eu tive depressão em 2013, tive uma rejeição de 2018, tenho TDAH, TAG, na verdade assim, eu fui diagnosticada com TDAH há alguns anos, há uns 5 anos eu acredito, por aí, e é por um psiquiatra, e aí eu estou com outro psiquiatra, e aí a gente conversa, ele também me segue, tudo, estuda tudo aí, o que você vai ver também, e a gente está vendo a questão da bipolaridade, um possível erro de diagnóstico do TDAH para uma bipolaridade, quem sabe, não sei. Você toma medicamento para TDH? Eu tomo, eu estava usando óleo de CBD. Por que óleo de CBD? Olha, eu já usei vários medicamentos, várias medicações, eu não me lembro agora dos nomes. Já tomei o lítio, aí como você falou, eu lembrei do lítio porque você falou, mas só que eu não de todos, o meinvance já há um tempo. Eu estou tomando o Atense. O Atense é para TDH, né? Eu não sei qual que é esse. Qual que é o princípio dele? É o cloridato de metilfenidato. Sim, é para TDH.

É porque, na verdade, o meinvance está bem falto aqui e o ciclopasso é esse. E aí, o óleo de CBD, na verdade, eu comecei a tomar tem uns dois anos. Eu não estou tomando agora ele porque acabou não conseguindo trazer ele pra cá. E aí eu dei um bruxismo, eu sentia muita dor e junto com o meu dentista, tudo, psiquiatra, eles juntos, eles propuseram que eu usasse. Eu tive uma melhora significativa com o uso dele, do óleo de CBD, a ponto dele suspender a medicação e eu continuar em perfeita ordem, digamos assim, entende? Mas só que aí eu acho assim, eu digo, ah, já tô boa, não preciso mais disso, então resolvi parar tudo. Eu digo, não vou tomar mais remédio nenhum, eu parei, eu suspendi tudo. Não foi o não, por erro meu. E aí acabei parando tudo, foi quando agora em janeiro a gente foi para uma nova avaliação e aí quando a gente tá vendo essa questão de uma possível bipolaridade e eu sou muito teimosa com a medicação e até agora não tô tomando mais nenhuma. E você é uma coisa que ela fala e não parece nada. Tu é doido. É porque eu tento eu tento ir minimizando um pouquinho assim porque senão todo mundo sai perto de mim. Todo mundo sai perto de mim porque eu pareço um cirrí dentro de uma lata. E aí tem um outro um outro fator estressante para mim pelo menos eu tenho uma filha de 13 anos e eu dou valor a quem atende adolescente viu, porque eu particularmente não dou conta dessa demanda e como mãe eu

não sou saber lidar. Hoje de manhã estava extremamente bagunçada por conta de uma demanda da minha filha, que eu me estressei demais ontem, então assim, dormi muito mal. E deixa eu te perguntar, Liana, hoje você consegue fazer as suas atividades do dia a dia bem?

Fazer suas funções? Eu tento. Eu tento. Nem todo dia. Qual que é a sua maior dificuldade hoje? É a desatenção? Eu acredito que é a desatenção. A minha atenção, assim, chegou a um ponto, pra você ter ideia, Agora em novembro eu estava dirigindo e aí eu fui na verdade tirar o carro do estacionamento eu coloquei a ré beleza só que eu sou apaixonada em borboleta passou uma borboleta eu resolvi olhar tava na borboletaria lógico que eu meti o carro atrás, bati com tudo bateu o carro lógico, eu bati com tudo atrás você é uma pessoa desorganizada Liana? já fui muito, hoje em dia não é que você que idade você tem?

Eu, 32. É, o TDAH, quando a gente... depois dos 25, 28, até pela maturação do córtex prefrontal, os sintomas tendem a entrar um pouco em remissão. Você era pior a essa desatenção antes na sua vida? Oxi, a vida inteira. Na verdade, eu fui diagnosticada, o que tem 5 anos, mais ou menos. Menos de 5 anos. Eu tava na faculdade já e na infância eu era tida como a burra. Então, o que hoje seria bullying, né? Lá atrás era quem tirava onda, né?

Mas, assim, eu era extremamente desatenta. Nenhuma prova no colégio eu fazia na sala com os colegas. Eu fazia na sala da coordenação. Você não seguia na sala? Não, jamais. Por causa do barulho e coisa? Porque eu olhava para alguém fazendo a prova, tipo assim, passava eu olhar para alguém, um barulho de uma... de um lápis assim, de uma caneta, do que fosse. Qualquer coisa me tirava... Em graduação?

E na graduação como é que era? Na graduação, todos os dias eu chegava, 20 minutos mais ou menos, 15, 20 minutos antes de começar a aula, para eu poder sentar no mesmo lugar, no mesmo horário. Eu me senti pertencente àquele lugar ali, para eu me concentrar. Eu passei a ter essa organização com o meu horário, para eu poder conseguir prestar atenção na aula, mas também não eram todos os dias que eu prestava atenção. E na graduação você não tomava medicamento? Não, eu comecei a tomar a medicação para o TDAH, eu já estava no sétimo período. Tá, porque isso é importante, o pessoal que está assistindo. Perceba como você conseguiu lidar com o tempo, criar algumas ferramentas para lidar com isso, tipo, chegar mais cedo na aula, organizar mais o conteúdo.

É uma coisa que eu faço muito, muito, com relação ao local. local, onde eu estou aqui agora, em casa, onde eu organizei para atender também, é onde eu estudo, e eu acordo a partir de você. Antes eu não fazia isso, sempre tive uma dificuldade absurda para dormir, porque na hora que eu deitava eu começava a pensar em tudo da vida, menos em ir dormir, né, e aí hoje não. Eu acordo, a janela fica atrás da minha cama, a primeira coisa que eu faço é abrir imediatamente a janela pra vir a luz direto, e aí já levanto, faço um café e vou pra janela. Mas assim, com relação à organização, eu levanto, tomo meu banho, acho que eu sou meio gaga, mas é quando eu tô nervosa, que eu estou nervosa, que relevem, viu, minha gente? Mas, enfim. E aí eu me arrumo como que eu fosse sair de casa, entendeu? Hoje, em específico, eu não estou de salto, mas até de salto eu passo o dia inteiro. Atender os pacientes, então. Como que é?

Atender os pacientes para o seu horário comercial, legal. É, exatamente. Para atender os pacientes, eu me arrumo da cabeça até os pés. Hoje aí, você monta o tênis, hoje eu tô de chinês. Mas não tô de havaiana, digamos assim, que ia me bagunçar mais. Então, eu me ajudei com os ponteiros altos. Legal, legal. Isso me organiza um pouquinho mais. Tá, e deixa eu te perguntar, o que significa a vitimizando com relação quando eu vou ver alguma situação, quando eu enfrento algum problema, por exemplo. E aí eu digo, ah, mas aí foi minha criação, minha criação me ameaçou, minha criação permitiu nisso. Mas você acha que você faz isso por...

Tipo assim, você acha que fazer isso prejudica você? Faz você não enfrentar ou não encarar a realidade? É prejudicial na sua análise fazer essas coisas? Então, antes era muito prejudicial, sabe? Porque eu ficava me passando por corcavinha pra eu ter, digamos, acolhimento de meu pai. Pra que meu pai me acolhesse, ah, tadinha, bichinha. Só que, enfim, a vida adulta não é isso, né? E ele acolhia? Não, a questão é essa.

Meu pai não mora aqui onde eu sou de Alagoas, meu pai não mora aqui. Hoje ele está morando em outro estado e sempre trabalhou fora. Mas assim, uma ligação que eu fizesse, aquele cuidado a mais que ele nunca teve por sempre trabalhar muito, então eu ficava buscando aquele acolhimento mesmo, sabe? Eu acho que era buscando a única coisa que me deixasse mais próxima, sabe? Só que a vida adulta não é isso, então se eu não tomar as rédeas da minha vida, não tem como ir pra frente. E hoje o que você faz, Litana, com essa vitimização, essa vontade? Porque esse comportamento de vitimização, você só continuou realizando ele porque ele se perpetuou na sua vida e foi de alguma forma adaptativo. Então você se vitimizou. Ele foi reforçado em muitos momentos.

Foi reforçado, exatamente. O comportamento que foi reforçado, por isso que ele ainda existe. Se ele fosse coibido em algum momento ele não iria existir. É tipo aquela pessoa que faz um chororô e o pai e a mãe, a criança que faz um chororô. Eu acredito até que seja um comportamento infantil que você nunca atualizou, né? Hum, hum, sim. Provavelmente um tipo de comportamento que lá na infância você apresentava esse tipo de comportamento infantil, ele funcionava, então você ganhava um pirulito quando chorava, ou na adolescência você ganhava bicicleta quando chorava, mingava muito, e depois agora na idade adulta você se tratou.

Então a questão é isso, eu não tive esses comportamentos de birra quando na infância entendeu até porque se eu tivesse era surra sem ter já era surra todo dia imagina se eu tivesse então talvez o que esteja acontecendo é que você se vitimize isso e peça meio que quase essa busca por pelo seu pai ou sei lá por quem, é quase como se fosse uma carimba que justifica e mostra que de fato eu sou uma coitadinha. Então, aí entra uma necessidade de aprovação gritante, sabe? Só que, aí quando a pergunta você tinha feito um pouquinho antes, hoje como é que você reage com relação a isso? que tá na tua cara aqui, minha amiga. Acorde com a vida, que quem tem que tomar conta da sua vida é você, ninguém não. E você consegue lidar? Eu tenho uma filha pra cuidar, que é minha filha, então eu tenho que cuidar da minha também. Você consegue lidar bem com isso? Às vezes sim, às vezes não, mas assim, muito pontual, sabe? Momentâneo demais, faz ali um instante que eu percebo que eu não tô lidando bem, eu digo parou, chega, tá bom já. E aí eu estou me tornando uma pessoa, eu digo, que chata, não pra mim, pra mim tá maravilhoso, para outras pessoas e eu também não vou afastar isso não. Tem muita gente afastando e tá tudo certo, eu não ligo não.

E hoje você acredita que sua saúde mental tá mais ok? Com certeza, oxe, demais, demais, demais mesmo. Assim, eu tenho uma crenças que eu firmei lá atrás, por conta da minha criação mesmo, sabe? Mas que eu venho buscando usá-las como forma de me impulsionar e não de me paralisar, sabe? E também como forma de... algo que vem reforçando demais o meu comportamento de me manter organizada e ter uma rotina. Eu, esse ano, tenho agendas, tá? Legal, legal. E também tem tudo que eu vou fazer a hora que eu busco minha filha na escola, a hora que eu tenho que sair de casa, tudo, tudo, tudo. A hora de atender, lógico, de estudo, de academia, de tudo, tudo, tudo. Então, assim, eu uso também uma forma como para me reforçar, para reforçar o meu meu comportamento como vencendo são eu decidi botar a cara na internet para que as pessoas pudessem que eu pudesse ajudar uma pessoa eu digo que se eu puder ajudar uma pessoa por dia eu tô feliz e aí alguns poucos retornos que eu venho tendo isso reforça demais o meu comportamento de tipo mesmo que eu não queira continuar por mim eu vou continuar porque está acreditando. E no início foi difícil você se expor? Olha, não muito, porque eu não sou uma pessoa tímida.

Eu sou uma pessoa zero, zero tímida. Não tenho nada de tímida. Eu sou muito desinibida, mas só que assim, a partir do momento em que eu comecei a falar do que era mais... Acadêmico. É, isso, sabe? Aí não é você, né? Aí é a sua capacidade de entender e passar o conteúdo. Não é mais você. É, e assim, antes se eu quisesse postar qualquer coisa, eu saí pra algum lugar e eu posto num lugar, ou eu falava qualquer coisa com minha filha, com uma amiga, ou o que fosse, estava tudo certo. Estava nem aí.

Mas a partir do momento que foi pra eu passar algum conteúdo, eu senti, acredito que foi um peso, uma responsabilidade maior. E aí não é por vergonha, não foi por vergonha jamais, mas eu tive uma certa dificuldade. E aí eu vejo que quanto mais eu estudo, menos eu sei. Mas está tudo certo, isso não impulsiona a continuar estudando, né? E é isso. Eu perdi mais uma pequena para estar dizendo antes. E deixa eu te perguntar mais uma coisa e a gente encerra. Depois que você começou a se expor mais na internet, financeiramente melhorou? Então, o que eu não estou sabendo organizar bem é com relação ao público que chega até a mim, entendeu?

Do tipo assim, eu acho que cada profissional tem o seu preço, tem o seu valor, na verdade, também, e sempre vai ter crédito público para todo tipo de profissional. E eu sei exatamente o público que eu quero atingir, mas não é o público que eu estou atingindo. Mas eu não estou... baixando minha régua, digamos assim. Porque eu sei o que eu invisto, eu sei da minha capacidade... E quanto tempo faz que você começou a se expor mais? Não, comecei agora em janeiro, tá muito mais física também. Em janeiro de 2024 a gente conversa de novo para ver o negócio. Então, eu não tô com pressa com relação a isso de forma nenhuma, até porque assim, eu entendo perfeitamente que a gente precisa de um tempo para poder colher, né? Isso, perfeito. E senão não vai, não tem como. Então filha, basicamente você já aplicou as regras do jogo na sua vida.

Estou aplicando bastante. Estou sustentando elas. Bom, com relação, ô Wesley, deixa eu te perguntar uma coisa, com relação, eu tinha mandado até uma pergunta, pra que você respondeu, mas enfim, eu queria te fazer, uma coisa que me bagunça muito, me tira totalmente do eixo, tanto de equilíbrio, quanto de organização, de rotina, de tudo, é estar sem a minha filha. Ela tem 13 anos e ela está numa hipersexualidade, algo gritante, que é algo que ela não vê em mim, mas ela está tendo demais, eu entendo que são os pares onde ela quer se parilhar de fato a eles, mas assim isso me bagunça demais e eu não tô sabendo lidar porque tá me prejudicando em todos os âmbitos da minha vida, sabe? Ontem mesmo, como eu tava dizendo, eu tive um aborrecimento muito grande com ela e aí bagunçou o meu sono que demorei pra dormir, dormi mal, acordei atrasada pra aula e aí eu já acordei puta porque eu digo bicho, eu tenho minha organização, eu sei o que eu quero fazer e eu não estou fazendo, aí me dá uma raiva absurda e eu não estou sabendo lidar com essas demoras mais de adolescente, não é o público que eu atendo, nem quero atender, mas eu falo mais com relação da minha organização de rotina, sabe?

Quem sabe ajude se tiver outras pessoas com filhos adolescentes aí também, né? É, sim, o adolescente é uma grande maquininha de correr atrás de recompensas fáceis e rápidas porque eles não tem um controle inibitório muito bom, né? E eles se importam muito com os pares. Então, assim, Liana, é muito difícil você conseguir fazer uma intervenção direta com a sua filha. Primeiro, se ela não confiar totalmente em você, então o que eu sugeriria pra você eu sugeriria fazer o caminho oposto do que o caminho de enfrentamento eu sugeriria fazer o caminho de ganhar a confiança dela aí aqui tá sabe o que ela diz eu confio muito manhã então não é assim dela você não ganha assim você ganha a confiança dela sem ela saber que ela está confiando em você você se torna amiga não é então aí é que tá ela sempre foi extremamente eu sempre fui extremamente amiga dela, desde sempre, até porque eu não tive em casa, então foi uma coisa que eu busquei ter com ela.

E ela não esconde nada de mim, ela conta tudo, e eu tô ficando assim ó... Mas então, se ela conta tudo tá ótimo, pior se ela esconde... Tá ótimo a porra, tu é doido! Não, mas assim, você preferia que ela faz e isso aborrece você, isso diz mais sobre você do que sobre ela. Então talvez você tenha que trabalhar isso em terapia. Você está fazendo terapia? Então talvez esse seja um objeto de você levar para a terapia e ver o que isso está ligando em você, quais são os medos que isso está se ativando. Ela está fazendo o papel dela.

é o próprio dela e eu acho que você é muito privilegiada na realidade ainda de ter uma adolescente que te conta tudo porque normalmente... Com certeza, hoje quando eu estava falando e se emocionou era você chorando lá e eu chorando aqui porque eu disse bicho o quanto eu sou privilegiada em tudo na minha vida, sempre fui, sou e aí eu acredito muito em Deus pra Deus pela vida que eu sempre tive e tenho e a vida que eu dou a minha filha, sabe? De tudo. Então assim, eu acho que isso é um objeto, assim, cuida pra não... Perder. Não só isso, mas é uma coisa que os pais normalmente fazem, que é jogar a responsabilidade do que tá acontecendo em cima do adolescente quando na realidade é algo que eles precisam trabalhar também.

Então leva isso pra terapia e trabalha isso em terapia com o seu terapeuta ou sua terapeuta que eu achei importante. Eu acho que isso daí é falar com relação... eu não tinha parado para pensar nisso tanto, tinha pensado isoladamente, mas deixei para lá porque eu tinha uma ferida minha com relação à minha criação, né? Onde eu sempre ouvi de que eu não prestaria, né? De que eu não servia para nada, seria... não vou falar todas as palavras, mas uma qualquer, e nunca fui nem depois de ver como você mesmo. Então assim, eu tenho um medo absurdo, absurdo, de que minha filha, quem sabe, quem sabe, fui. Mas aí ia estar mais em você do que nela, então toma cuidado, tá? Diana, obrigada pela sua participação. Eu é que agradeço, muito obrigada, estarei sempre por aqui sempre que possível não consegui estar na mentoria desta vez mas estou me organizando para a próxima vez que você abrir quem sabe se abrir eu estar junto em problema muito obrigada viu um abraço meu bem apertado admiro demais demais mas eu sei que eu der Tchau.

Lucas, vou fazer assim, tem mais gente aí? Eu vou fazer, vou ao banheiro. Tem mais gente aí, Matheus? Então, vamos fazer mais uma pessoa só e aí, enquanto você organiza, tenta pegar um perfil que não seja TDAH, tá? Diferente. E eu vou, tiveram dois já. Eu vou ao banheiro rapidinho ali e você vai organizando para a pessoa entrar. Lembrando que essa aula vai ficar tudo gravado para vocês durante seis meses. E a gente...

Oi Ana, não estou te ouvindo. Zero. Tenta aí depois. Tenta entrar pelo celular, talvez. E aí o pessoal vai ficar gravado para vocês a aula, tá? Durante seis meses e a gente já vai mandar o PDF pra vocês também do caderno das anotações e vocês assistem depois novamente, com calma e tudo mais, né? Agora foi. Tá me ouvindo agora? Sim, agora foi. E aí, Ana, como é que você está? Então, tô bem. Da onde que você me conheceu? Então, eu te sigo, eu não lembro como que eu te encontrei, mas eu sei que eu te sigo já tem um tempinho.

Eu lembro, na verdade, quando você falou do seu namoro, eu lembro de uma live que você fez, eu sigo você desde essa época. Entendi. E daí, um pouco depois... Que idade que você tem? Eu tenho 23. Você é estudante de psicologia? Sim, então vou até uniformizada hoje. Você está nervosa? Um pouquinho. Dá pra perceber.

Estou esperando. É importante, esta exposição é importante. Tem só 200 pessoas te assistindo, fica tranquilo. Tudo certo, então. Me diz, o que você tem pra trazer pra nós aí? Então, enquanto você ia falando, eu até anotei várias questões aqui a respeito da rotina. Eu não tenho nenhum diagnóstico, mas eu tenho uma suspeita de TAG, tenho feito TCC, descoberto algumas crenças, inclusive. Cheguei a um tempo a tomar Zolpidem, mas aí falei assim, não, não quero mais, eu vou desmamar e vou tentar fazer o máximo de coisas que eu posso.



Regular sono, regular alimentação, exercício físico, tudo mais, me expor à luz. E aí eu tenho conseguido dormir, tenho até, eu brinco assim com os meus amigos, eu falo ah, eu tenho até sonhado, gente, eu lembro dos sonhos, porque com os opidens a gente não lembra, né? Foi difícil o desmame? Não, na verdade não. Você tomava qual? De 10? 5 miligramas. Ah, legal. E, enfim, tenho feito tudo que está ao meu alcance para isso.

Falhado bastante, mas tudo certo. E aí, assim, as coisas que eu tenho dúvidas na rotina, é muita coisa eu sei, mas, por exemplo, parece que na parte prática não vai. Eu tenho uma questão de perfeccionismo clínico, então às vezes eu tento estabelecer horários para cumprir com algumas coisas, e aí não flui, porque eu quero fazer aquilo exatamente perfeito. Aí eu fico ansiosa, aí eu falo, não, eu vou tentar ter uma coisa mais flexível. Só que aí me identifiquei muito no discurso de uma outra menina que falou ali, chega três dias antes da prova e aí eu tô lá estudando, estudando, estudando, consigo tirar uma boa nota e beleza. Só que aí isso se repete, é um ciclo, sabe? E aí eu fico ansiosa, aí eu deixo pra última hora e assim vai. Você é... Bom, você é uma pessoa então que tem suspeita de TAG, pro pessoal que não sabe, TAG é Transforme de Ansiedade Generalizada. apresentou insônia, tomou zupidem, hoje consegue dormir melhor.

Como é que é a sua rotina hoje? Como é que você estuda hoje? Você faz a LEAD ou presencial? Presencial, eu estou envolvida em dois estágios, até essa é uma questão bem engraçada. Um deles, eu não tenho demandas bem estabelecidas e nem horário. O meu chefe deixa um pouco aberto isso e o outro tem o trabalho por demandas não por horas então eu tenho x post e qualquer qual deles que te aumenta mais ansiedade você não ter demanda ou você não ter horários eu não ter demanda eu acho então significa que você é uma pessoa que tem uma relativa facilidade de se organizar nos horários. Acho que sim, mas quando eu sou, como é que eu posso dizer, quando eu tenho, quando alguém me cobra mais, sabe? Tipo assim, ó, quero que você faça isso e isso. Ah, beleza, aí parece que flui, sabe?

Ou seja, você, é engraçado, né, que todo mundo que, eu podia falar com as 200, 300 pessoas que assistiram hoje aqui. As 200, 300 pessoas iam ter, falaram, iam falar mais ou menos a mesma coisa do que você tá falando, do que a Liana falou, do que a Júlia falou. As pessoas precisam, todos vocês três que passaram aqui são pessoas que são altamente moduladas pelo ambiente e tem uma dificuldade em se modular, ou seja, de criar uma própria demanda ou organizar a própria demanda. Só que você aparentemente tem uma facilidade, uma vez que você tem a demanda, você consegue organizar as obras de trabalho, etc? Consigo. Às vezes eu sinto que eu procrastino, aí eu sei que tem que estar relacionado com a questão de crença. Eu acredito que seja uma crença de desvalor, que aí eu vou e falo, meu Deus, mas sim, eu consigo geralmente organizar. E o que seria esse perfeccionismo clínico que você falou?

Tá, aí você chega a ser besta. Não é besta não. Enfim, às vezes eu penso assim, aí eu tenho que limpar uma coisa, e aí se eu não tenho um jeitinho de limpar essa coisa isso me incomoda ou eu tenho que sentar para estudar se eu não está aí eu vou ler vou fazer um resumo eu vou fazer isso bem eu queria fazer uma pergunta você promete ser honesta isso se chama... você fala sozinha? sim, aham, tipo, ah, tem que fazer isso, isso aqui, blá blá blá aí você verbaliza isso alto aham isso se chama experiência clínica, né? como assim?

a sua psicóloga... você já foi em psiquiatra, já, né? tomou os opidens, já deve ter ido em psiquiatra é, não, tem o primo que ele é clínico geral e... ah, então você tomou os opidens do seu primo que te deu os opidens você não tem vergonha de falar isso pra mim não? Eu sou sincera. Entendi. Ana... Eu fui no teatro e ele quis aumentar a dosagem e eu falei pra ele, olha, mas não tem por que você aumentar se eu consigo dormir com 5. Aí ele falou, não, mas a gente vai aumentar. Aí eu tomei um dia, passei mal e não tomei mais. E o que que acontece se você, por exemplo, não limpa do jeitinho que você tem de limpar? Tem uns incômodos gigantescos. Mas assim, agora eu estou conseguindo quebrar isso, de ok, eu vou limpar desse jeito e está tudo certo.

Eu peguei o exemplo do limpar porque é só o raciocínio, mas se repete em outras áreas também, sabe? Deixa eu te perguntar outra coisa. Deixa eu ver sua garrafinha d'água. Você já subiu ela? E se você tivesse que tomar hoje durante o curso água numa outra garrafa de plástico normal, isso incomodaria você? Não, se eu pudesse contabilizar o tanto de água que eu tô tomando. Não, uma garrafa que alguém deixou com um pouco de água, a pessoa que encheu. Acho que me incomodaria o fato de eu não saber quanto que eu tô tomando. Entendi. E ninguém nunca falou que você pode ter TOC? Minha psicóloga falou de perfeccionismo clínico. Pra mim parece TOC.

Inclusive, transtorno obsessivo compulsivo, as pessoas tendem a ter ansiedade. É a principal comorbidade, TAG, os dois anos de mão dada. E sabe por que eu acho que você tem TOC? E eu não tô te dando um diagnóstico, eu só tô falando. Porque você fala sozinha. Pessoas que falam sozinhas normalmente é dentro do toque, porque a pessoa tem um pensamento obsessivo tão grande, que aquilo sai... Você vai te fazer uma pergunta, quando você começa a pensar dessa forma e tem que falar, não é mais ou menos a sensação de que tem uma bexiga enchendo assim, tem que fazer xixi? Se você não falar aquela bexiga vai encher, vai encher, vai encher e parece que vai estourar? É, eu tenho uma sensação de desorganização, tipo, ah, espera lá, eu preciso ou escrever ou eu preciso elencar as coisas.

Falando ou enfim. Assim, eu não estou te dando um diagnóstico, tá? que falam sozinha serem toque, pacientes com toque ou com toque leve, alguma coisa assim. Mas assim, prejudica sua vida significativamente esses sintomas que você apresenta? É porque eu consigo racionalizar muito bem, sabe? Então assim, eu vejo que eu tô procrastinando ou fazendo uma coisa assim, opa, pera lá, vou fazer do jeito que dá. É, você aprendeu pelo jeito a lidar de alguma forma com isso. Que idade você tem mesmo? 23. E qual que é a sua dúvida que você tem relacionada à rotina? Tá, acho que é mais relacionada ao perfeccionismo. Como que eu crio uma rotina que eu consiga seguir, conseguir, se ela seja funcional, mas sem também fixar, por exemplo, eu tenho tal horário, eu tenho que fazer isso, surgiu um imprevisto, não consegui fazer aquilo, como que eu vou lidar? Porque eu fui de um extremo para o outro, horário e tudo mais, para o extremo de que agora eu não tenho mais horário, eu vou fazendo as demandas conforme elas vão surgindo, mas eu sinto também que parece que não é funcional fazer dessa forma.

O que que eu normalmente falo para os pacientes que tem esse perfeccionismo? Você cria uma rotina, Ana, e você cria como limiar, cumprir, de 70 a 90% da rotina. Com horário pré-estabelecido. Com horário pré-estabelecido. Mas assim, se você, dentro de um dia, você tem 10 tarefas para fazer em um dia e os horários estabelecidos, ok? Acima de 70% ou acima de 70% é tipo assim, o seu teto, o mínimo que você tem que atingir seria 70%. Acima de 70% é gordura para queimar. Então obviamente você vai tentar fazer sempre o 100% por conta do seu perfeccionismo implícito em você.

Se eventualmente um dia você fazer o 80%, você vai ficar calmo o suficiente, porque na verdade você se propôs a fazer 70% daquilo. Então você cria a lista que você tem que fazer, porque não adianta, se você não botar horários, sua cabeça vai explodir. Você não vai conseguir lidar com isso. Você vai estar na rua falando alto, tem que fazer isso, tem que fazer isso, tem que fazer isso. Então organiza os horários e coloca como objetivo final cumprir pelo menos 70%. Os 30% restante é facultativo, tipo, se eu cumpri legal, se eu não cumpri, beleza também. E eu fiz algumas anotações aqui só para eu começar a ter um norte assim. A gente sempre começa pelo horário de dormir e pelo horário de acordar, né? A questão, principalmente.

Tá. Aí eu posso ir estabelecendo, por exemplo, compromissos fixos que eu tenho, tipo aula de inglês, terapia e tal, e depois ir vendo outras questões que podem ser um pouco maleáveis, mas que eu também posso criar horários para fazer. Perfeito. Você pode trabalhar com sistema de cores, sabe? Eu gosto... A minha agenda do Google Agenda, ela tem sistema de cores. O que está

em vermelho é que eu não posso faltar de forma alguma. Tipo, não tem como, é inegociável. Os roxinhos são tudo paciente.

Então, todos os roxinhos no meu Google Agenda são pacientes. Os amarelos são questões burocráticas que eu tenho que resolver, pagar um boleto, pagar plano de saúde, mandar e-mail para não sei quem, tudo coisa burocrática em amarelo. Os verdes são questões, o que é o verde mesmo? São questões da casa, eu acho, tipo mercado, limpar, lavar roupa e tal. Em laranja são questões que não são extremamente urgentes, mas que estão ali, beijando-se urgente. Então eu vou criando assim, sabe? Aí tem os azulinhos e os roxinhos, que são questões que tudo bem se eu não fizer. Então, sei lá, eventualmente eu estou lendo um livro e botei que eu vou ler sábado, mas fica facultativo ser roxinho, tipo, se eu chegar sábado e não estiver na vibe, eu não leio e beleza, porque era roxinha.

Agora se tem um sábado, tipo hoje, domingo todo, tava ali, mas era vermelho, é inegociável. E o meu cérebro já sabe que aquilo é inegociável. Agora se for roxinha ele é facultativo, se eu chegar lá e tiver na vibe, beleza, senão, vazado. Certo. Uma outra questão que eu, porque eu moro com os meus pais, por exemplo, essa questão ambiental ela é bem forte, né? Então a gente meio que vai seguindo o fluxo da casa. Como ir um pouco contra isso, né? Porque questão de horário para comer, a questão da higiene do sono, e tudo como? Não tem como, você vai ter que se organizar. O que que eu fazia lá em casa quando eu morava com meus pais? Eu criava um micro ambiente meu, então meu quarto era o meu micro ambiente, ali eu ia mais cedo para o quarto, estudava lá no quarto, organizava. Eu lembro quando eu fiquei entre o final da graduação e o início do mestrado, terminei a graduação em dezembro e ia prestar a seleção do mestrado em fevereiro, eu fiquei esses dois meses na casa dos meus pais. Cara, eu me tranquei lá no quarto, fiquei só lá estudando, estudando, modulei e criei meu próprio microambiente.

É o único jeito que eu consegui enxergar para conseguir fazer funcionar. E por exemplo, para quem estuda de noite e às vezes a aula acaba tarde e tudo mais, como a gente pode encaixar? Que horas acaba a aula? Tem dias que 9h55, tem dias que 10h40. 10h40 da noite acaba a aula? Nossa senhora, cara. Os colegas estão aqui e não me deixam. Caramba. Bom, eu também estudava na graduação e acabava a aula tarde, só que na época eu dormia tarde, então eu não tinha noção do que vocês têm noção hoje. Então assim, é difícil, porque não tem como, né? Você vai chegar em casa super alerta, se você estava prestando atenção na aula, vai chegar super alerta.

O que eu sugiro? Que você chegue em casa e imediatamente comece a fazer uma higiene do sono, então comece a ficar mais no escuro, comece a tomar um chá, esses chazinhos normalmente dão uma acalmada. Na graduação tenta não tomar, sei lá, não sei se aí tomam, mas chimarrão, café, porque normalmente é cultural, sete da noite a galera entrando na aula, vou tomar um cafezinho porque vai começar a aula, não faz isso. Já comprei um. Ótimo. E não tem muito o que fazer. A aula acaba tarde e você vai demorar um pouco mais pra dormir. É complicado. Não tem muito o que fazer. Legal? Legal. Beleza. Obrigado pela sua participação, Ana. Obrigada. Tchau, tchau. Bom, é isso aí, pessoal. Então, estamos encerrando. Só dando alguns lembretes aqui. Eu jogo fora porque eu anoto as coisas aqui. Alguns lembretes para vocês, então no dia 9 do 4 a gente vai ter, vamos continuar respondendo as perguntas, então a gente vai ter uma manhã inteira, 4 horas, 4 horas de perguntas e respostas, as perguntas que vocês mandaram, se você não mandou pergunta manda para o Lucas que ele vai fazer um compilado das principais perguntas iguais, ele não vai fazer, obviamente, mas das principais perguntas a gente responde.

Nos próximos 30 dias, vocês vão ter no e-mail de vocês, a gente vai mandar uma notícia de uma aula surpresa, bônus que vocês vão ter com uma pessoa, e essa pessoa vai estar no dia 9 do 4, mentorando vocês também, no mesmo esquema que a gente fez hoje aqui, de perguntas e respostas, como foi o início da tarde. Vou mandar o caderno de questões para vocês, vou mandar o caderno de resumo para vocês terem aí, para vocês rabiscar, imprimir e tal. Como eu disse no

início da aula da manhã, no início do módulo da tarde, revisitem esse conteúdo, reassistam esse conteúdo porque isso é importante na vida de vocês vão lá, buscam o conteúdo, buscam revisitar ele assistam daqui dois meses de novo, por favor, porque daqui dois meses vocês vão ser pessoas diferentes, vocês vão ver, eu tenho certeza que vocês vão ter sites diferentes então vão lá, revisitem, reassistem, esse conteúdo vai ficar, eu não deixei seis meses à toa eu deixei seis meses porque vocês pelo menos quando começar a aplicar as regras do jogo, vão perceber uma modificação na vida de vocês e quando vocês mudarem, vocês precisam assistir de novo o conteúdo para mudar e vocês sempre vão ter contato com o conteúdo na melhor versão de vocês.

Então hoje você é isso, daqui a um mês você é isso. Você reassiste o conteúdo, você vai pegar fragmentos que você não pegou, porque hoje o seu sistema atencional está direcionado a alguns fragmentos e naquele dia o seu sistema atencional vai estar direcionado a outros fragmentos que naquela oportunidade vão ser mais importantes para você. Então revise o seu conteúdo nos próximos seis meses. No dia 9 a gente vai estar aqui respondendo perguntas que também vai ficar gravado caso você não participe e a gente vai mandar o caderno de anotações na sequência para vocês. Muito obrigado por todo mundo que compareceu hoje, domingo 16h58 da tarde. A galera assistindo ao vivo, você que está assistindo gravado, muito obrigado também, aproveite o curso, ficou tudo disponível para vocês, ficou tudo liberado, está tudo aí o acesso para vocês, o caderno de anotações e você vai ser enviado. Espero que essa Masterclass seja aplicada na sua vida.

Espero que você desligue o botãozinho e faça o 70%. Porque eu fiz minha parte, a vida jogou, a vida movimentou a peça dela, colocando você aqui dentro dessa Masterclass. Agora é com você. Agora não tem por que você não fazer. Está aí, as ferramentas estão aí, tá tudo na sua mão, o resto é covardia, tá? Então um beijo no coração de vocês, obrigado pela sua presença, obrigado pela sua atenção e principalmente obrigado pelo recurso mais precioso que você tem na sua vida, que é o seu tempo, por você ter me dado o seu tempo hoje. Muito obrigado de coração, eu sou muito feliz, eu agradeço muito a sua presença, eu confio em você e você pode contar comigo para se transformar uma pessoa melhor. Fechou?

Um beijo para vocês!