

e agora o microfone voltou Agora foi. Eu fico muito, muito, muito, muito, muito assustado com o número de pessoas que relatam ter esse problema no meu Instagram. Todo dia que eu abro caixinha lá no Instagram, chovem perguntas sobre pornografia. Muitas, muitas, muitas perguntas. Mas antes de começar o vídeo, eu gostaria apenas de lembrá-los e lembrá-las que camisetas do RD, olha que legal, camisetas do RD, preenche o formulário que está aqui dentro da Hotmart, em algum lugar aí tem um formulário para conseguir e você adquirir essas camisetas do reservatório de dopamina. Uma camiseta muito bacana, isso daqui é bordadinho, fica bem bonito no corpo, o tecido é muito bom.

Então se você quer participar do clube de pessoas que tem camisetas do reservatório de dopamina, o link está por aí para você preencher um formulário. Segundo aviso, em março eu vou abrir uma masterclass para reunir a galera que tem interesse aqui em aprender algumas coisas específicas sobre as regras do jogo que eu tanto comento aqui dentro do RD, a gente vai fazer uma Masterclass sobre as regras do jogo. Uma Masterclass direta, interventiva e altamente aplicável sem mimimi para você melhorar a sua vida de uma vez por todas. Não vou comentar no Instagram, eu acho, talvez eu comente um pouco antes de abrir a Masterclass, porque a gente vai fazer poucas vagas e a prioridade são as pessoas que estão aqui dentro do RD. Então você dificilmente vai me ver falando no Instagram por agora, primeiro a prioridade vai ser de vocês, então fiquem atentos e atentas aí no e-mail de vocês, que essa semana a gente vai rodar no e-mail de vocês um link para quem tiver interesse em participar da Masterclass entrar no grupo de WhatsApp, onde vai ser enviado o link da inscrição e mais informações.

Então fique atento no e-mail de vocês. Se o e-mail do URD está caindo no spam, marca lá como não spam. Talvez ele caia no spam, mas marca como não spam, principalmente no gmail, que você consegue ter acesso ao e-mail. Então fique ligado aí se você tiver interesse em participar da Masterclass, vai ser bacana. Outro ponto, camisetas, lembrem lá das camisetas, só mais isso. Vamos lá pessoal, então pornografia. Muita gente me manda mensagem lá no Instagram sobre pornografia, de fato as pessoas normalmente perguntam se pornografia pode ser viciante e eu já disse que várias vezes para vocês outros vídeos relacionados com dopamina e com vícios e com objetivos e comportamentos e condicionamentos e hábitos.

Eu já falei várias vezes aqui, então se você entrou no RD recentemente e começou por esse vídeo ou está assistindo só esse vídeo e não assistiu os outros vídeos, saiba que um comportamento pode ser viciante, você pode se viciar num comportamento, por exemplo, jogos, gambling, jogos de azar, cassinos, etc. Até mesmo videogame, são comportamentos que você consegue se viciar e ninguém colocou nenhum tipo de substância na sua cabeça. Isso é um ponto importante vocês entenderem. Você consegue se viciar em comportamentos, não só em substâncias. Por quê? Porque um comportamento não existe uma substância sintética em um comportamento, ninguém colocou diferente de cocaína, metanfetamina, heroína, crack, etc.

Um comportamento não gera um aumento artificial de dopamina no seu cérebro. E aí se você não viu o vídeo qual é o seu suco, você precisa ver o vídeo qual é o seu suco para entender esse vídeo aqui. Ponto importante então, você consegue se viciar em comportamentos e um comportamento ele não aumenta artificialmente dopamina no seu cérebro que é o neuromodulador envolvido com vícios, afinal de contas um vício é um grande hábito, conforme a gente já conversou e a dopamina não é aumentada como quando você usa algum fármaco ou algum medicamento ou alguma droga de abuso que aumenta a dopamina. Quando você se vicia em um comportamento, como por exemplo jogar videogame, jogos de azar, exercício físico, trabalho ou pornografia, você não está tendo um aumento artificial dessa substância no seu cérebro, ela simplesmente aumenta a produção dela de forma endógena, não é?

Por isso que são comportamentos menos agressivos quando comparado às substâncias, é por isso que o vício em substâncias é muito mais fácil de alcançar, porque você coloca artificialmente, você aumenta artificialmente aquele neuromodulador no seu cérebro. Então para o seu cérebro não é natural aquele nível de dopamina induzido por uma substância, ao passo que um comportamento é muito mais difícil de você alcançar um nível dopaminérgico no seu cérebro que faça você desenvolver algum tipo de vício. No entanto, é possível, obviamente, é possível você se viciar em comportamentos desde que você veja um benefício absurdo naquilo, execute aquele comportamento de uma maneira constante até que aquilo vire um vício. Eu vou fazer uma aula aqui no RD, aliás, o Matheus que está editando aí, coloca no banco de ideias lá do RD uma aula sobre o processo neurobiológico da formação de um hábito, bota lá, tá? Que é um vício, um hábito e um vício são as mesmas coisas e acontecem nas mesmas regiões do nosso cérebro. Então, insisto, se você não viu o vídeo da qual é o seu suco, que a gente fala sobre dopamina e principalmente sobre predição de recompensa da dopamina, que é hoje uma das coisas mais, uma das funções mais bem esclarecidas da dopamina é a predição de recompensa, isto é, você prevê uma possível recompensa.

Quando você prevê uma possível recompensa, a dopamina aumenta no seu cérebro. Então a dopamina não te dá prazer, a dopamina te dá motivação para buscar um prazer ou fugir de um perigo. Mas vamos falar só no início aqui sobre fugir de um prazer. Então assim, aliás, a gente vai falar na masterclass sobre o outro lado da dopamina, que é fugir de um perigo. Por quê? Porque eu atendo muitas pessoas na clínica que são super bem sucedidas, têm muito sucesso na vida, e eu percebi que elas têm um padrão comportamental semelhante, apresentam alguns traços de comportamento em comum entre essas pessoas. Um desses traços de comportamento em comum entre essas pessoas é justamente o medo. São pessoas que são hiper dopaminérgicas, mas não para buscar uma recompensa, elas são hiper dopaminérgicas para fugir de um perigo, nesse caso o perigo é perder dinheiro, ou perder função, ou perder capacidade de realização de trabalho.

Então essas pessoas são muito, no fundo, medrosas, e esse medo é o grande motor motivacional das pessoas de sucesso que eu atendi e atendo. Então, ao contrário do que muita gente no senso comum acha, as pessoas de sucesso normalmente não são necessariamente movidas por recompensa, mas são movidas pelo medo de perder o que conseguiram. Eu vou falar isso na Masterclass, Vivendo a Vida Sabendo das Regras do Jogo. Essa Masterclass vai ser pica, vai ser muito bacana. A galera do RD, se a gente não preencher as vagas e abrir para o público externo, vocês vão ter desconto. Então fiquem de olho no e-mail de vocês, que vai ser bem bacana essa Masterclass, altamente aplicável na vida de vocês.

Então assim, a dopamina você aumenta ela artificialmente usando substâncias específicas, mas você também consegue aumentá-la por meio de comportamentos e é o que acontece por exemplo na pornografia então muita gente me pergunta lá no instagram de forma recorrente o que fazer e se pornografia pode viciar você vai ver provavelmente algumas pessoas falando que pornografia não vicia, tem algumas pessoas que acham que não vicia eu acho que vicia sim, eu acho que vicia com base não em uma especulação pessoal minha, mas sim com base em dados e com base na neurobiologia. Quanto mais eu entendo, pessoal, de neurobiologia, mais eu estou convencido de que a gente pode virtualmente se viciar em qualquer coisa, até numa pessoa. Por exemplo, alcoólicos anônimos, a pessoa que é viciada em álcool e entra por alcoólicos anônimos ou narcóticos anônimos, ela pode se viciar nos alcoólicos anônimos.

Então essas são coisas que você dificilmente vai encontrar em livros textos e são coisas que você dificilmente vai encontrar em artigos científicos. Por quê? Porque é muito difícil testar isso. O que eu estou falando aqui para vocês é uma interpretação que eu tenho do funcionamento neurobiológico do cérebro, que é uma das coisas que eu mais tenho estudado ultimamente, principalmente esses sistemas de condicionamento muito rígidos em algum tipo de comportamento

baseado por recompensa ou por fuga. Então assim, eu estou me debruçando de uma forma muito incisiva em estudar como o nosso cérebro funciona e estou conseguindo fazer uma relação muito particular com o dia a dia.

Então fica aqui no RD, não sai daqui, que a gente vai falar muito sobre isso mais pra frente. Eu preciso de tempo, eu gravo um vídeo por semana aqui pra vocês, e eu preciso que vocês tenham um background de alguns tópicos pra que vocês consigam entender o que eu estou dizendo. Tanto é que a gente vai começar esse mês a falar desse livro aqui, Neurociência desvendando as estruturas do sistema nervoso. Vai sair uma aula por mês de cada capítulo desse livro. Até o final do ano a gente vai fechar esse livro todo, explicadinho para vocês. E meu, aí sim, aí vocês, quem pegar junto, vai ter um substrato muito forte de conteúdo para entender os vídeos aqui do RD, que eu for fazer aqueles vídeos um pouco mais técnicos ou às vezes uns vídeos que eu preciso falar alguns sistemas de uma maneira menos superficial, digamos assim.

Por isso que eu estou falando, se você não assistiu o vídeo Qual é o seu suco? Assista para você entender esse vídeo de hoje, porque é bem importante. Eu não vou conseguir explicar de novo a predição de recompensa, então você assiste lá. E vai começar meio que assim, vocês vão precisar assistir os vídeos para entender os outros vídeos. Então vamos lá, primeiro ponto. Dados científicos e a forma como o nosso cérebro funciona são suficientes hoje para concluir pelo menos em minha análise que a pornografia pode viciar sim. Inclusive tem um estudo que eu vou tentar espelhar a tela aqui para vocês. Bom pessoal, então o que eu estava falando para vocês? Esse artigo aqui foi um artigo que ele basicamente quis verificar se a pornografia pode ser ou não um comportamento passível de adicção. Então foi um artigo publicado em 2017 na Neuropsarco Pharmacology, uma revista do grupo Nature, que é uma das três melhores revistas do mundo. Então de fato é um artigo relevante, um artigo publicado em uma revista relevante e foi um estudo feito com seres com ressonância magnética funcional em homens que estão e que tem problemas de uso de pornografia estão tratando problemas de uso de pornografia. Então quando vocês veem a sigla PPU será uma sigla relacionada aos homens que tem problema de pornografia.

O que eles fizeram basicamente? Eles fizeram um desenho experimental, não vou explicar o artigo inteiro aqui porque não vem o caso agora, só importa para nós a referência, o achado do artigo, mas foi um artigo feito com homens de 18 a 48 anos, foram 31 homens que tiveram problemas relatados de pornografia. Eles passaram por toda uma série de testes para ver se eles não tinham nenhum tipo de problema além disso, etc. E eles fizeram um desenho experimental com esses sujeitos aqui. Olha só o que eles fizeram no desenho experimental. O desenho experimental visou basicamente utilizar dinheiro, então eles foram olhar atividade em ressonância magnética funcional, ou seja, eles foram olhar atividade do cérebro dessas pessoas por meio da ressonância magnética funcional, e eles foram olhar especificamente atividade de uma região chamada núcleo acúmbens.

Núcleo acúmbens. O que é o núcleo acúmbens? É a região envolvida com recompensa, é ali que os neurônios dopaminérgicos largam dopamina para te dar motivação para buscar uma recompensa. E o que eles usam normalmente quando se vai estudar esse sistema de recompensa? Você precisa usar um controle, isto é, você precisa usar algum tipo de controle ativo, que a gente chama, que tem que ser algum tipo de fenômeno que a gente sabidamente já conhece que ativa o sistema de recompensa, uma das coisas que é universalmente recompensadora é o que? Dinheiro, então eles usaram o dinheiro como controle positivo, o controle positivo foi dinheiro, por que? Porque a gente sabe que se você botar alguém numa ressonância magnética funcional para olhar o sistema de recompensa dessa pessoa e você der algum indicativo que ela vai ganhar dinheiro o sistema de recompensa ativa.

Ah, mas eu não ligo para dinheiro. Liga sim, você liga para dinheiro, pare de ser hipócrita. Vai viver de sol, de uma planta, vai viver pegando sol e água. Óbvio que você liga para dinheiro. Às vezes você não liga para ter dinheiro, mas você liga para dinheiro. Dinheiro da segurança, dinheiro da

comida, etc, etc. Qualidade de vida. Então eles usaram o dinheiro como controle positivo para saber, realmente o núcleo acumbente dessas pessoas aqui está ativando. E eles usaram também pistas eróticas. Então veja que a gente tem a pista, o gatilho no início, depois eles imaginam que o sujeito está dentro da máquina de ressonância magnética funcional.

Quando ele está ali dentro da máquina de ressonância magnética funcional, os pesquisadores mostram esses dois desenhos experimentais para eles, então eles mostram durante dois segundos ou um valor, uma sílula de um dinheiro, um cifrão de um dinheiro ou uma mulherzinha, que lembra mais ou menos um pornô, uma pornografia, depois eles esperam de 1.5 a 4.5 segundos, pedem para a pessoa fazer uma discriminação para desviar um a extensão dela e depois mostram o reward, a recompensa. E esse reward aqui ele pode ser de diferentes magnitudes, o sujeito pode ganhar um dinheiro, pouco dinheiro ou uma imagem de uma pornografia relativamente não agressiva ou ele pode ganhar muito dinheiro e uma imagem de uma pornografia digamos assim bem agressiva, sei lá, aqui seria uma foto de uma mulher com roupa, porque são homens, e eram homens heterossexuais, então aqui pode ser uma mulher com roupa, digamos assim, ou pouca roupa talvez, e aqui sei lá, 4 ou 5 mulheres com um cara transando num vídeo pornô.

Então tem desde menos agressivo até mais agressivo, e no dinheiro também, porque tem que ter esses controles, pra ter uma noção, se aumenta a ativação de acordo com a agressividade do reward, da recompensa. Quem assistiu o vídeo qual é o seu suco, lembra que você quem assistiu aquele vídeo entendeu e prestou atenção, já sabe em qual momento desse desenho experimental a dopamina do sujeito teoricamente vai aumentar, quando ele vê o dinheiro ou quando ele recebe a recompensa. Pensa aí, a dopamina do sujeito vai aumentar nesse desenho experimental aqui quando ele vê o dinheiro ou quando ele recebe recompensa? Quando ele vê o dinheiro, quando ele vê a possibilidade de ganhar dinheiro.

Quando ele vê a possibilidade de ganhar dinheiro o núcleo acumbente dele dispara de dopamina, quando ele ganha dinheiro ele não necessariamente mais tem ali tanta dopamina no cérebro dele. E o mesmo ponto é para a pornografia, a pessoa que tem problemas com pornografia teoricamente vai aumentar muito a dopamina quando ela vê um sinal que lembra pornografia, não necessariamente quando vê a pessoa ali. Então esse foi o desenho experimental, eles eram dois grupos, os controles que não tinham problema com pornografia e as pessoas que tinham problema com pornografia. Todos os grupos passaram por todos os desenhos experimentais. Depois você baixa o artigo, eu posso mandar para o Aspira botar aí para vocês baixarem e lerem com calma o desenho experimental para vocês entenderem.

Para quem tiver interesse. Aqui as características da galera, só para diferenciar os dois grupos, então tinha o grupo controle e o grupo com problema com pornografia. Os dois grupos tinham uma média de idade semelhante, os dois grupos tinham... olha que diferença de consumo de minutos, isso aqui é interessante, o grupo que não tinha problema com pornografia consumia uma média de 50 minutos por semana de pornografia e o grupo que tinha problema com pornografia 287 minutos de pornografia por semana. O grupo que não tinha problema com pornografia relatou que a vez que mais assistiu pornô foi 70 minutos em um dia e o grupo que tinha problema com pornografia 280 minutos.

O número de masturbação por semana o grupo que tem 5 o grupo que tem o máximo 3 o grupo que não tem problema com pornografia 3 o máximo de 3 masturbação em um dia e o grupo que tem problema com pornografia se masturbou cinco vezes em um dia enfim aí tem aqui os outros os outros tipos de coisas Olha que interessante, o grupo que tem problema com pornografia apresentou uma diferença significativa nos níveis de ansiedade, comparado ao grupo que não tem problemas com pornografia. Interessante, né? Muito interessante. Além disso, o grupo que tem problemas com pornografia parece usar mais substâncias do que o grupo que não tem problema com pornografia. Afinal de contas é o mesmo sistema que está operando. Olha que bonita aí. Para

a galera que fala que pornografia não vicia, me explique esse dado. Explica porque as pessoas com pornografia são mais ansiosas e tendem a usar mais substâncias.

E aqui a gente tem os gráficos. Eu não vou entrar em detalhes aqui porque vai mais confundido que explicar para vocês, mas basicamente o que esses gráficos aqui informam, depois você vai lá e dá uma olhada lá no momento, no artigo, se você quiser entender melhor, mas basicamente esses gráficos aqui eles mostram que as pessoas que têm problemas com pornografia, predição de recompensa, lembra da dopamina, a pessoa basicamente, quando vê que possivelmente vai ter uma imagem de pornografia depois, o núcleo acumule dispara muita dopamina, dispara tanto quanto quando ela vê dinheiro. Então a pessoa quando ela vê a pista, a pessoa quando ela vê a pista envolvida com, primeiro eles fizeram com o contexto de dinheiro, aqui a gente tem nesses, eu não consigo me aguentar eu tenho que explicar os gráficos, nessa barrinha aqui que não é cheia, essa barrinha listradinha, são as pessoas que não têm problema com pornografia.

Essa barrinha cheia são o PPU, as pessoas que têm problema com pornografia. Quando você mostra, e aqui é a atividade do estriado ventral, onde está o núcleo acúmbens, os neurônios dopaminérgicos, é o sinal na ressonância magnética funcional, a mudança, o delta de mudança em porcentagem da atividade do estriado, quando a pessoa vê em ambos os grupos, quando você mostra dinheiro para eles, basicamente isso que está mostrando, quando você mostra dinheiro tanto para quem não tem problema com pornografia quanto para quem tem problema de pornografia, não tem como riscar nessa porcaria aqui, será? Isso é legal riscar, né? Ah, não vou ter como riscar.

Caceta, foda-se. Aqui talvez? Não? Merda. Então foi. Tanto quando você mostra para as pessoas tanto que não tem problema com pornografia quanto quem tem problema com pornografia você mostra dinheiro, os dois grupos aumentam a atividade do estriado ventral.

Por quê? Porque os dois grupos se interessam por dinheiro. Os dois grupos aumentam a atividade de dopamina, aumenta a motivação para querer dinheiro. Agora quando você mostra a pista para ver a pornografia, para ver a mulher ali, para ver a pista que indica que vai vir pornografia, olha o que acontece com as pessoas que não tem problema com pornografia, pouca atividade, diferente significativamente, pouca atividade do núcleo do estriado ventral do núcleo acúmbens pouca dopamina agora quando se mostra uma imagem que prediz que vem uma pornografia para frente para uma pessoa que tem problema com pornografia aumenta quase de forma semelhante ao dinheiro pessoal a pessoa é tão sensível a pornografia quase como se fosse quase como se fosse com dinheiro, só nas pessoas que têm problema com pornografia. Só nas pessoas que têm problema com pornografia.

Então, deixa eu parar aqui, deixa eu parar a apresentação desse... O que isso nos indica, pessoal? Isso nos indica que o problema que você tem com pornografia, muito provavelmente é um vício mesmo. E quando você vê uma pista que lembra pornografia, aumenta a produção de dopamina no seu cérebro, fazendo você ter motivação para buscar a pornografia. E aí como que se resolve isso? É quase como se você resolver um vício qualquer. A gente vai ter um vídeo, vou fazer um vídeo inteiro, mas você pode assistir o vídeo que eu fiz sobre cigarro e corrida, que dá uma ideia de como a gente troca um vício por outro, mas o ideal é que você, primeiro, tire as pistas, o que é muito difícil, afinal você tá scrollando seu Instagram ali, você vê alguma coisa que lembra, é um gatilho, tipo a pessoa que tá parando de fumar e vê uma pessoa fumando no filme.

É uma pista, aumenta a dopamina no cérebro e vai gerar, sim, uma vontade de fumar. É tipo a pessoa que tem problema com alimentação, come muito ou tem algum tipo de transtorno por comer demais e vê uma pizza no filme, vai aumentar a dopamina quando a pessoa vê aquilo. Então o ideal, ideal, ideal seria você se privar dos gatilhos. É muito difícil, sai na rua, sei lá, se tem um homem homossexual, tem problema com pornografia, vê uma menina muito bonita, vê uma

menina muito gostosa. Seu núcleo estriado vai explodir de dopamina, você vai chegar em casa e vai ter vontade de assistir um pornô. Insisto, eu não estou desrespeitando as mulheres aqui, tá pessoal? É o que acontece no cérebro da pessoa.

Mesma coisa pode acontecer com mulher. Muitas mulheres me mandam mensagem com problema com pornografia também. Então sei lá, você vê um cara saradão na rua ali, bonitão, que te lembra alguma coisa assim, e você vai, chega em casa e assiste pornografia. Como é difícil da gente tirar as pistas, é importante você tentar frear o comportamento e aí você precisa primeiro substituir esse vício por outro, você tem que começar a fazer outra coisa correr, praticar atividade física, alguma coisa assim, para tentar gastar isso usar o seu sistema dopaminérgico, saturar ele com outro tipo de atividade a gente vai fazer um vídeo só sobre isso, assiste o meu vídeo do cigarro lá corrida e cigarro, que eu falo mais ou menos sobre isso mas você também precisa aprender a controlar o comportamento, você precisa inibir, você precisa aumentar a atividade do seu córtex prefrontal e frear.

E como que se faz isso? Cara, é consciente o processo. Quando você tiver ali com aquela vontade de buscar algum tipo de comportamento envolvido com pornografia, é você parar, pensar, falar não, não vou fazer, tira, já joga sua atenção para outra coisa, vai lavar a louça, sai de perto, vai ler um artigo, alguma coisa e com o tempo você tenta ensinar o seu cérebro a diminuir esse nível de atividade. Mas eu vou fazer um vídeo só sobre isso mais pra frente. Então sim, pornografia pode viciar sim e muda a atividade do seu cérebro e deixa ele mais ou menos parecido com uma atividade de alguém em alguma coisa relacionada à substância. Eu vou deixar o artigo aqui, vou mandar para o Aspiro, ele vai anexar o artigo aí, é um artigo gratuito, então vocês podem ler o artigo com calma depois.

Tá beleza? Então fechou galera, a gente se vê no próximo vídeo e é isso aí. Ó, importante ó, eu vejo quem tá assistindo os vídeos cara eu tô ligado quem tá assistindo os vídeos, assiste os vídeos aí comenta e obrigado pela sua audiência valeu tchau tchau