

Fala pessoal, sejam todos muito bem-vindos aqui ao nosso reservatório de dopamina. Estou muito feliz de estar aqui gravando o primeiro vídeo para vocês. Um lugar que é só nosso, ninguém mais sabe o que a gente está conversando aqui, só quem está aqui dentro, esse vídeo não vai para outro lugar. Apenas você e as pessoas que estão tendo acesso a esse reservatório de dopamina, que tem acesso a esse vídeo. Isso é muito legal, porque nos permite ter uma certa flexibilidade do que a gente vai conversar aqui e também me deixa mais confortável em falar pra vocês alguns temas, algumas coisas pessoais, etc.

Eu nunca tive, na verdade eu sempre tive um certo problema em expor minha vida pessoal na internet, eu sempre tive um pouco de problema com isso mas ultimamente é uma coisa que eu tenho reconsiderado e retrabalhado na minha vida e isso tem me feito até que bem, tá, porque eu tomo muito cuidado pra internet não me usar e eu usar a internet. E por incrível que pareça eu percebi que quando eu estava privando as pessoas que me seguem de me conhecer de verdade, eu estava construindo uma figura que eu não sou, tá, eu sou um cara que tem um diagnóstico, eu sou um cara do espectro bipolar, eu tenho um diagnóstico provisório de ciclotimia, eu já beirei ter uma depressão na pandemia, se vocês não sabem eu fiz um canal no YouTube, eu vou contar isso em outros vídeos tá, com mais detalhes, mas eu fiz um canal no YouTube em 2018, que é o meu canal atual, eu postava alguns vídeos lá e não deu certo, foi ridículo, foi um fracasso total, ninguém assistia, eu me desesperava para conseguir produzir vídeos, me desesperava para conseguir produzir conteúdo e ninguém assistiu o meu canal no YouTube.

Então foi muito frustrante, muito frustrante, eu fiquei altamente estressado, tive crises gigantes de ansiedade, tive crises gigantes de irritabilidade, ao ponto de chegar a dar um soco numa porta uma vez, porque eu não sabia mais o que fazer da minha vida, minha família precisava de dinheiro, estavam pagando meu aluguel, me senti extremamente culpado, foi aí que eu decidi ativar o meu CRP, o Conselho Regional de Psicologia e comecei a atender. Mas eu vou contar essas histórias aqui em outros vídeos, tá, senão a gente vai ficar falando disso num vídeo só, e o intuito desse vídeo aqui é outro. Esse vídeo aqui eu quero falar sobre como que eu parei de fumar, tá, eu prometo pra vocês que eu conto o início da minha trajetória clínica em outro vídeo e posso falar mais sobre isso também, sobre os meus problemas que eu já tive de saúde mental se vocês tiverem interesse em saber, aliás, eu não conheço muito a Hotmart, mas acho que tem um lugar aqui pra botar comentário, se você quer saber um pouco mais sobre isso, coloca aí que a gente vai conversar tanto alguns aspectos técnicos, mas também alguns aspectos livres.

Então a gente vai ter aqui dentro do nosso reservatório de dopamina lugares, vídeos que eu vou chamar de vídeos livres e são vídeos que você não precisa necessariamente destinar uma atenção, um gasto energético, um gasto cognitivo muito grande para entender o vídeo. São vídeos um pouquinho mais de histórias, interpretações sobre alguns fatos, alguns fenômenos e tudo mais. Direcionamentos, conselhos, principalmente em aspectos profissionais e de rotina, etc. E também a gente vai ter alguns vídeos técnicos, onde você vai precisar sentar a bunda na cadeira e prestar atenção no que eu vou falar, porque vai demandar todo um raciocínio para entender o conteúdo. Esse vídeo aqui vai ter um pouquinho dos dois. Primeiro, começando pelo aspecto livre.

O que aconteceu? Quando eu entrei na graduação, eu passei numa universidade privada no interior do Rio Grande do Sul, numa cidadezinha chamada de Santo Ângelo, e eu passei em 36º suplente no vestibular numa universidade privada, que mal tinha concorrente. Ou seja, eu fui muito mal. Teoricamente, eu acho que eu reprovei no vestibular. Eles me colocaram na graduação porque não se inscreveu muita gente, porque a matrícula era cara. Se é aprovado, depois de um tempo você precisa já fazer a matrícula. Então, muita gente provavelmente desistiu e eles me chamaram.

Então, eu financeei minha faculdade.

Estou pagando até hoje os boletos. Pago mais uns 12 anos, eu acho, os boletos aí e entrei na graduação quando eu entrei na graduação não sabia porcaria nenhuma de nada inclusive pessoal isso é uma coisa que eu já trabalhei com o psicólogo quero eventualmente fazer uma tomografia de crânio alguma coisa assim porque eu não lembro eu não lembro de alguns períodos da minha vida eu não tenho acesso a essas memórias eu não lembro como é que foi o primeiro, segundo, terceiro semestre de graduação.

Eu tenho alguns resquícios de memória do ensino médio e alguns resquícios de memória do ensino fundamental. O ensino médio eu lembro um pouquinho mais porque eu sofri bullying. Vamos falar sobre bullying. Eu sofri bullying na escola, eu era obrigado a pagar... Eu não sei como é que vocês chamam, mas lá no Rio Grande do Sul chamava de sacolé. Acho que chupa-chupa, aqueles bagulhinhos, sabe? Você sabe o que é. Bota no Google aí, sacolé, que vocês vão saber. Tipo um pirulito enrolado num plástico.

E tinha um moleque no ensino médio, no ensino fundamental e médio, que me obrigava a pagar pra ele isso. Então eu tinha que fazer uma conta num lugar lá e ele me obrigava a pagar na hora do recreio. Então eu sofri muito bullying na graduação. Eu não queria sair da sala, no ensino médio e no ensino fundamental. Ao ponto de que eu não queria sair da sala, não queria me interagir com pessoas, era bem difícil mesmo assim, eu apanhava no futebol. Em algum momento eu comecei a jogar futebol um pouco melhor e eu percebi que isso me deu um certo status e um poder social. Então eu comecei a assistir todos os vídeos do Ronaldinho Gaúcho na época no YouTube e comecei a tentar jogar melhor futebol, tanto é que eu fui pra Ponte Preta uma vez lá em São Paulo fazer um teste, eu passei no teste mas não fui depois porque meus pais não queriam e era muito difícil, enfim, complicado financeiro, morar longe desde cedo então eu usei o futebol como uma válvula de escape assim por muito tempo olha como eu vou longe nos tópicos. Na graduação, vamos falar sobre isso um dia, sobre bullying.

Na graduação, eu entrei na graduação e eu não lembro muito do primeiro, do segundo e do terceiro período. É tudo meio confuso na minha cabeça, parece que tem uns borrões que eu simplesmente não lembro, não sei por que razão. Não sei se é uma condição neurológica, não sei se é porque eu bebia muito na época, eu fumava muito cigarro no início da graduação, nos primeiros períodos eu fumei maconha um tempo mas fumei maconha mesmo de chegar aí pra aula chapada, assim, umas aulas chatas eu tinha que fumar maconha pra aguentar, porque não dava professor usando bibliografia de 1970, eu falei, porra que sentido tem isso aqui, não mudou nada de lá pra cá, não é possível e eu ficava extremamente desmotivado e acho que o meu cérebro direcionava uma vontade de obter recompensa ou de fazer as coisas para as substâncias, que inclusive é uma condição comum em pacientes do espectro bipolar.

Então eu fumava uma carteira por dia, quase uma carteira por dia, e eu tive bronquite pulmonar. Bronquite pulmonar agudo, eu fiquei muito mal uma época, toscia muito. Meu condicionamento era ridículo, eu não conseguia ir do ponto de ônibus até em casa sem suar e ficar ofegante. Mas era o que tinha, então eu bebia muito álcool, fumava muito cigarro e não estudava. Esse era o Wesley, nos três, quatro, principalmente até o quarto período de graduação, era basicamente essa a minha vida. Agora o dono do bar eu conhecia que era uma beleza, né? Então eu era totalmente desmotivado, nem sei como eu passava nas provas, porque era... Faculdade privada é foda, né pessoal? Porque se você reprova, você reclama pro reitor, fala que não vai pagar mensalidade, os caras te dão um empurrãozinho, então você acaba formando uma galera que não tá preparada pro mercado de trabalho.

E você sabe do que eu estou falando veja os colegas de vocês, se vocês estão aqui dentro desse reservatório de dopamina significa que vocês se importam com o conteúdo vocês são pessoas

selecionadas, vocês são pessoas só pelo fato de estarem aqui são pessoas que já são diferentes mas se vocês olharem para os colegas de vocês, talvez vocês vão ver algumas pessoas que seria muito difícil confiar no ponto de vista profissional. Então na graduação eu fiquei muito perdido nos primeiros períodos e usando muita substância, que é uma característica do quadro. Na época eu não sabia que eu tinha espectro bipolar.

Então eu fiquei muito perdido na graduação e no quinto, sexto período, sétimo período, não lembro, realmente é um borrão pra mim, pra mim foi tudo meio confuso, assim, eu lembro que chegou no sétimo período e eu nem tinha feito o cartãozinho da biblioteca, nem sabia onde era a biblioteca na realidade. Eu lia muito a filosofia na época, eu gostava de ler filosofia porque a faculdade era assim, as matérias de neuro que eu tinha não me animaram porque o professor numa matéria de neuro era espírita, tocava violão na aula, ridículo, ridículo, um psiquiatra espírita que tocava violão, as músicas espírita dele, que ele gravou um CD. Eu aprendi bolhufas. Foi um filho da mãe que inclusive me traumatizou fudidamente.

Eu tinha fobia de apresentar trabalho em público, eu não conseguia apresentar trabalho em público, eu travava, eu tinha ataques de pânico, eu ficava totalmente imóvel, suava, eu literalmente não conseguia fazer uma... pessoal, sério isso, eu não conseguia fazer uma pergunta na aula. Eu não conseguia perguntar pro professor, eu travava. E uma vez eu tive que apresentar um trabalho que era um capítulo... olha que ironia! Era o capítulo do DSM, que é o Manual Diagnóstico que a gente usa pra fazer diagnóstico de paciente, sobre ataque de pânico. Um dos transtornos de ansiedade, transtorno do pânico e o professor falou, Aslen tá ridículo, você tem que falar olhando pra nós foi um reforço negativo que me deu vontade de nunca mais apresentar nada nunca mais falar em público depois eu conheci um amigo que me ajudou, hoje ele trabalha pra mim inclusive, enfim, eu vou contar isso em outro vídeo a minha ansiedade estava tanta em algum momento da graduação principalmente mais no final quando eu vi o fim do túnel digamos eu vi que eu pensei assim eu vou acabar isso aqui e eu não sei o que eu vou fazer e os meus pais uma dificuldade financeira ferrenha foram morar mais no interior ainda numa casinha pequenininha para trabalhar me mandavam dinheiro para tentar me ajudar cara era foda meu era foda assim era era pesado eu tinha sério eu tinha umas três camisetas pretas umas duas calças e uma butina era o que eu tinha na graduação um guarda-roupa que eu montei lá com os pedaços uma mesinha pequenininha, um notebook merda e livro que sobrava eu gastava em livro e ida pra congresso que ajudava ali, reunia com as professoras, falava, eu apresento um banner, lá bota seu nome aqui e você me ajuda a imprimir os bagulhos na passagem e tal então era o que dava pra fazer e eu comecei a me perceber inquieto eu lembro que uma vez eu li um livro do Foucault eu não lembro exatamente qual que é o título do livro e comecei a acompanhar os vídeos do Clovis de Barros Filho, que inclusive eu postei no Instagram uma vez e eu comecei a ver que se você conhecesse as coisas você ia conseguir melhorar você ia conseguir...

perceber que conhecimento é poder na realidade e conhecimento é poder mesmo se você tem conhecimento você tem poder não necessariamente poder político, não necessariamente poder financeiro, mas você tem poder, você é soberano as outras pessoas se você tem conhecimento porque você tem um repertório mnemônico mesmo, cognitivo e a gente vai falar sobre memórias aqui no futuro como formamos, uma aula sobre memória se a gente tem conhecimento, a gente tem uma biblioteca de memórias e de capacidades de interação entre ideias que permite a gente manejar melhor o ambiente e isso é soberania e eu comecei a correr atrás de poder e a minha ansiedade estava tão grande, tão grande, tão grande, mas tão grande, que o cigarro já não dava mais conta.

Então eu fumava e acredito que eu ficava mais mal ainda, porque o cigarro me dava uma fraqueza. O cigarro me induzia uma fraqueza. Eu me sentia fraco. Fisicamente eu me sentia fraco. Me sentia fraco. Eu me sentia incapaz. E o seu cérebro, o nosso cérebro, ele detecta essa incapacidade física pessoal. Eu entendo que tem pessoas que vocês podem... aqui é um lugar empático, tá? Então eu

vou falar com vocês de uma forma como se de fato você estivesse aqui, no outro lado da minha mesa, conversando comigo.

Eu entendo que vocês podem achar assim, ah, mas é superficial essa parte física. Ninguém tá falando pra ser gostosão ou gostosona. É pra ter o mínimo de condicionamento. É você conseguir se precisar ir ao mercado que é três quilômetros daqui sem quase morrer. Por quê? Porque o seu cérebro identifica essa capacidade física. É gostoso pra ele. Tanto é que quando você fica doente, uma das coisas que faz você sentir um aumento de percepção de medo... Percebe quando você fica doente, gripado, o que normalmente a gente quer? Papai e mamãe. Marmanjão, 25 anos, quer papai e mamãe. Ou quer ficar seguro em casa, não quer sair tanto porque está meio mal. Isso é uma detecção de fragilidade. Física, inclusive.

Fragilidade intelectual e fragilidade física. Você se sente, você percebe. Existe uma região chamada lobo da ínsula que é responsável pelas sensações introspectivas. Você percebe o seu estado fisiológico interno. E eu comecei a me sentir fraco eu falei, cara, eu sou muito fraco eu preciso melhorar isso e aí eu comecei a correr, ou seja, curiosamente o cigarro me induziu a uma percepção de fraqueza que eu precisei fazer alguma coisa, e aí eu comecei a correr eu lembro que a primeira corrida que eu dei sério, eu lembro que eu morava em Santo Ângelo num bairro lá e a 300 metros de distância tinha um lugar que vendia gás Lickgass era o nome, um lugar verdinho, lembro até hoje eu falei eu vou sair correndo pra esse lado aqui e eu achei na época que tinha que correr o mais rápido possível, hoje eu sei que existe pace, existe um trotezinho no início e tal e eu saí correndo num trote e eu corri 300 metros e não conseguir correr mais e eu lembro que na época o Drauzio Varella com setenta e poucos anos tinha corrido uma maratona 42 quilômetros e eu falei, isso daqui não tá certo eu sou jovem eu sou muito jovem e o meu corpo o meu organismo, o meu cérebro é o que eu tenho de melhor em mim não é a roupa, não é nada, o que eu tenho de melhor é isso.

Então eu preciso cuidar disso. E eu comecei cada vez a correr mais. E fumava. Correr, fumando, correr, fumava. Em algum momento eu percebi, eu comecei a me perceber, e eu não sabia nada de neurociência nessa época, pessoal. Hoje eu olho pra trás e tenho entendimento do que aconteceu. Mas em algum momento eu comecei a perceber que o cigarro estava atrapalhando a minha corrida.

Então eu sempre fui um cara predisposto a vícios, eu sempre fui um cara predisposto a recompensa. Coisas que me dão recompensa, eu sou sensível. E ao mesmo tempo eu queria ser uma pessoa com uma estabilidade financeira pra ajudar minha família e tal e tal, e não passar necessidade. Então eu era motivado pelo medo, e era motivado pela vontade de fazer as coisas pela recompensa em algum momento eu percebi que o cigarro estava atrapalhando a obtenção de recompensa em um outro comportamento então é isso que eu sempre falo, o seu sistema dopaminérgico ele está tanto responsável por um vício em crack por um vício em cocaína por um vício em sedentarismo, por dependência emocional de comida hipercalórica, que aí umas pessoas falam que vicia, outras não. A gente vai fazer um vídeo sobre isso. A gente vai fazer um vídeo sobre vício em comida, se existe ou não e tal. E também existem... e esse mesmo sistema dopaminérgico está envolvido em uma pessoa, em um atleta de alta performance.

Coloca um David Goggins no YouTube, no Google, vocês vão ver, o cara era sedentário, obeso e hoje é um ultramaratonista. Dizem que é o cara mais casca-grossa do mundo, ele faz tipo mil, barra, o cara é bizarro assim. É o mesmo sistema envolvido no sedentário, obeso e no ultramaratonista. O eixo que faz as duas coisas é o mesmo, só que muda a chave. E eu percebi que o cigarro estava me dando dopamina, estava me dando motivação e recompensa para fumar mais, só que tinha uma outra coisa que estava sujando esse hábito, e vício é um hábito, a gente vai fazer um vídeo também sobre isso. Eu percebi, hoje eu sei exatamente o que aconteceu no meu cérebro, mas eu percebi em algum momento que a corrida estava suja, que o cigarro estava sujando a obtenção de recompensa da corrida. E aí o que eu comecei a perceber? Eu comecei a

perceber que o cigarro impedia a minha evolução na corrida e portanto cada vez eu queria mais a recompensa da corrida. Eu queria correr mais, eu queria correr uma prova de 5 km, depois eu queria correr uma prova de 10, depois eu queria correr a prova de 5 em um tempo menor isso era muito recompensador pra mim, eu queria aumentar o meu volume de treino de corrida na semana e o meu fôlego não deixava porque eu fumava então em algum momento pessoal o cigarro começou a atrapalhar hoje eu sei o que acontece inclusive se um dia você for formar hábitos, eu vou falar isso muito no curso que eu vou dar em março de 2022, não sei quando você vai formar hábitos, é importante que você automatize o máximo possível a obtenção de recompensa daquele hábito.

Se você ficar sujando com esforço cognitivo, por exemplo, você vai beber água, é importante que você tenha a garrafa aqui. Se eu precisar levantar para beber, eu vou ter esforço cognitivo que vai sujar a realização do hábito. Então tem que deixar o mais fácil possível. E o cigarro estava sujando a obtenção de hábito, a obtenção de recompensa do comportamento de corrida. E eu queria muito formar aquele hábito. Meu cérebro começou a gostar da corrida. Então o que o meu cérebro começou a perceber? O meu cérebro começou a perceber o cigarro como um inimigo. Porque eu dei pra ele um mundo, eu abri um cenário pra ele que ele nunca teve acesso. Pra ele a obtenção de recompensa era sempre aqui. Cigarro, álcool, cigarro, álcool.

E aí eu inclinei o meu cérebro pro lado e ele viu que existia uma bola gigante aqui a ser explorada que podia me dar muita recompensa. Recompensa física, recompensa de condicionamento, melhor sono, a própria recompensa inerente à corrida que aumenta vários tipos de neurotransmissores que dão recompensa e meio que naturalmente eu fui largando o cigarro porque eu dei pro meu cérebro um outro estímulo dopaminérgico acredito que se eu não tivesse dado pro meu cérebro essa outra opção eu não teria conseguido parar de fumar porque ia ficar faltando pra onde que ele ia? Da onde que ele ia obter aquela dopamina? Eu teria que direcionar pra algum lugar.

Então hoje, se você quer parar de fumar, se você quer parar de beber álcool, você tem que fazer alguma coisa que o seu cérebro entenda, que você entenda, que aquele hábito de fumar ou beber álcool está impedindo. Por exemplo, muitas pessoas deixam de beber álcool quando querem ficar com uma estética mais bonita, porque o álcool atrapalha. Ou quando começou a se relacionar com uma pessoa, gosta muito da pessoa e a pessoa não gosta que a pessoa a beba. Se você, de fato, vê mais recompensa em estar com a pessoa ou beber, você vai deixar naturalmente o álcool, porque ele vai começar a atrapalhar uma coisa gostosa e importante pra você, uma coisa valiosa pro seu cérebro. Então, uma das melhores formas, na minha opinião e no que eu vejo dos estudos científicos, de você largar um vício, é você encontrar outra coisa para substituir aquele vício.

Por que que os alcoólicos anônimos funcionam tanto? Porque nos alcoólicos anônimos, as pessoas que têm problemas com álcool, os alcoolistas, eles encontram um grupo. Um grupo que apoia, um grupo que estende a mão, um grupo que conversa sobre aquilo, e o nosso cérebro ama isso a gente viveu em bando, a gente ama o aspecto social das coisas por isso que o AA funciona bastante porque que igrejas funcionam muito?

e eu não tô falando que funcionam por causa da religião eu tô falando que funcionam pelo aspecto institucional o que é uma igreja? é um lugar que você vai com outras pessoas no mesmo horário usando as mesmas roupas, falando sobre o mesmo assunto e usando os mesmos tipos de comprimento. Funciona. Por isso que a igreja reabilita tanto. A igreja consegue sim reabilitar muitas pessoas com problemas com drogas. Porque ela dá a essas pessoas um outro estímulo dopaminérgico. Inclusive, eu arrisco a dizer que um alcoolista pode se viciar nos alcoólicos anônimos. Ele pode precisar daquilo sempre e sentir um pouco de abstinência se não tiver.

E aí pode voltar pro álcool. Então entendam pessoal, você tem um sistema no seu cérebro que ele não negocia, ele precisa ocupar aquilo com alguma coisa, é tipo um buraco lá e você precisa botar alguma coisa lá dentro. Você vai botar a corrida ou você vai botar o cigarro? Por muito tempo o

cigarro ocupou esse buraco na minha cabeça. Hoje a corrida ocupa. E aí, obviamente, se você colocar nele um hábito funcional, a chance é que esse hábito consiga perpetuar.

Você se viciar em conhecimento, se você se viciar em estudo, se você se viciar em corrida, se você se viciar em musculação, pode gerar problema? Pode. Se eu me lesiono hoje, se eu fico gripado, se eu fico doente, eu vou sofrer muito por não correr. Mas eu prefiro sofrer por não correr do que sofrer por não conseguir fumar. Porque a corrida a longo prazo me dá mais fôlego. Tanto no sentido fisiológico, foi uma boa metáfora, quanto no sentido de vida mesmo, de sobrevivência. Então foi assim que eu parei de fumar pessoal, eu simplesmente percebi que não fazia mais sentido e o cigarro estava atrapalhando a minha obtenção de recompensa. Legal né? Então isso você pode tentar implementar, talvez em alguma forma na sua vida ou com seus pacientes. É importante, é importante. O seu sistema dopaminérgico é um buraco com fome.

É um sistema faminto, você tem que dar alguma coisa pra ele. Beleza? Então beleza. A gente vai falar sobre dopamina ainda em outros episódios aqui? Obviamente a gente vai falar muito sobre dopamina. Eu quero num futuro próximo montar algumas aulas sobre dopamina desde a Neurobiologia Básica até alguns estudos mais avançados então acho que a gente vai se encontrando nas próximas vezes fechou pessoal? então obrigado pela sua atenção e até o próximo vídeo