

Best-seller do *New York Times* e do *Los Angeles Times*

Dra. Anna Lembke



NAÇÃO DOPAMINA

VESTÍGIO

Por que o **excesso de prazer**
está nos deixando **infelizes** e
o que podemos fazer para **mudar**

"Anna Lembke compreende profundamente algo que percebo com frequência nos meus pacientes: a conexão entre os vícios modernos e o nosso cérebro primitivo. As histórias das pessoas que ela ajudou a encontrar um equilíbrio saudável entre prazer e dor têm o poder de transformar a nossa vida."

LORI GOTTLIEB, autora do best-seller do *New York Times*,
Talvez você deva conversar com alguém

Este livro é sobre prazer. É também sobre sofrimento. Mas mais importante: é um livro que fala sobre encontrar o delicado equilíbrio entre os dois. Estamos vivendo uma época de excessos: trabalho, redes sociais, televisão, notícias, comida, álcool, compras, jogos, sexo, drogas — uma abundância de estímulos com poder adictivo avassalador. Nos tornamos uma sociedade conectada o tempo todo e ainda assim alheia ao que acontece ao nosso redor. Com isso, estamos todos vulneráveis ao consumo excessivo e à compulsão.

Em *Nação dopamina*, Dra. Anna Lembke, psiquiatra e professora da Escola de Medicina da renomada Universidade Stanford, explora descobertas científicas impressionantes que explicam por que a busca incansável pelo prazer gera mais sofrimento do que felicidade — e o que podemos fazer a respeito.

Traduzindo a complexidade da neurociência para metáforas fáceis de entender, Dra. Anna mostra que o caminho para manter a dopamina sob controle é encontrar contentamento nas pequenas coisas e nos conectar com as pessoas queridas. Como prova disso, a autora compartilha diversas experiências vividas por seus pacientes e por ela mesma, em trechos muito emocionantes. São histórias fascinantes de sofrimento e redenção que nos dão a esperança de que é possível transformar a nossa vida. Você vai descobrir que o segredo para encontrar o equilíbrio é combinar a ciência do desejo com a sabedoria da recuperação.