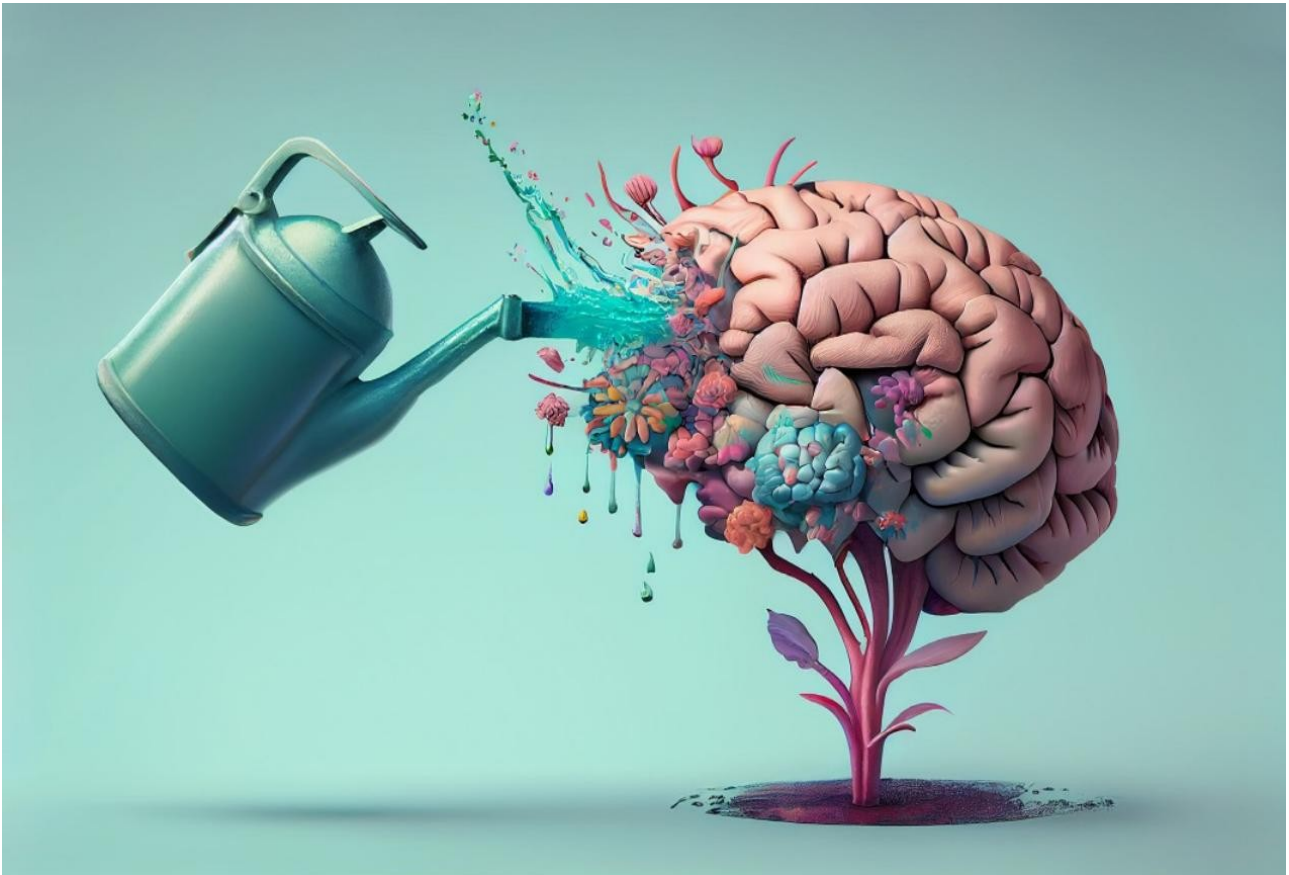


Transtornos Mentais



Sumário

Viver intensamente.....	3
Encontrando Motivação para viver intensamente.....	3
Transtornos.....	4
Lidando com "transtornos".....	4
Problemas.....	5
Lidando com "problemas".....	5
Características.....	6
Transtornos ou Características?.....	7
Autoconhecimento.....	8
Bons vídeos sobre o autoconhecimento.....	8
Saúde em Geral.....	13
Super habilidades.....	19
Alzheimer.....	20
Ansiedade.....	22
Autismo.....	24
Borderline.....	26
Burnout.....	27
Depressão.....	28
Esquizofrenia.....	30
Insônia.....	32
TDAH.....	35
Vícios.....	37
Jogos de Azar.....	37
Outros Vícios.....	42
Diversos.....	47
Tomando o Controle.....	55
Outras Referências.....	56

Viver intensamente



Encontrando Motivação para viver intensamente

Algo bem complicado, especialmente para algumas pessoas, é viver uma vida monótona, simples, rotineira, meio apática. Algo como estar meio deprimido é horrível para mim. Ajuda muito ter uma atividade, especialmente um hobby e de preferência um trabalho que seja motivante e desafiador.

Como ter uma vida ativa e vibrante, visto que em geral é tudo muito chato? Como estar fora disso e conseguir tesão pela vida e assim também colaborar com outras pessoas que passam pelos mesmos problemas?

Hoje estou aposentado, já há 2 anos. Trabalhei por 39 anos, na grande maioria com programação de computadores e coisa parecida. Também trabalhei muito ensinando, dei aula de informática em boas faculdades aqui da cidade. Lembro que em toda a minha vida gostava e muito de ler/estudar, pois aprendia muito com isso. Atualmente tenho um forte interesse em aprender sobre o transtorno bipolar e acabei me interessando também por outros transtornos. Percebi que precisamos conhecer o que temos para lidar melhor com isso. Se eu tenho um grande problema e aprendo a resolver, o problema desaparece ou pelo menos se torna menor.

Como eu estou deixando em segundo plano a grande paixão da minha vida profissional (programação), inicialmente ficou um forte vazio na minha vida.

Cheguei a me formar em engenharia civil, mas me apaixonei pela informática, com que trabalho até hoje. A programação foi muito importante para me segurar estável, pois era uma verdadeira "cachaça", no sentido de me ajudar a tolerar uma realidade não tão apaixonante.

Transtornos

10 DE OUTUBRO
Dia Mundial da Saúde Mental



Lidando com "transtornos"

Fazendo um paralelo com problemas, os transtornos também podem ser resolvidos ou aliviados com um bom conhecimento deles, "conhecimento é poder".

Se eu tenho boas informações sobre um transtorno em que fui diagnosticado, posso evitar ter problema com ele. Se sei o que dispara certos comportamentos, posso começar a observar e assim dessensibilizar meu sistema nervoso para ele. Exemplo: a irritabilidade no bipolar, para sons. Quando prestamos atenção a determinados sons, racionalizando e procurando entender, justificar, eles perdem a força que tem de nos irritar. Quando sei que dormir é muito importante para mim passo a prestar mais atenção e a valorizar mais meu sono.

Nós, seres humanos, por conta das nossas limitações e também da pressa, acabamos por não compreender algumas coisas simples e outras complexas. Um exemplo é algo que comumente se chama "transtorno", nem mesmo compreendemos as características destes transtornos.

Aspectos de uma característica

Um cachorro do vizinho. latindo forte me leva a ir até a varanda e gritar para que ele se cale. Isso é o resultado de uma certa irritabilidade, ou talvez seja melhor usar interatividade. Esta mesma me leva a retirar o punho de uma rede que está torcido, distorcer e colocar de volta. Então desço as escadas do prédio e no apartamento de baixo, em frente a porta, vejo umas caixas secas de pizzas que me parecem ter sido deixadas lá para serem jogadas no lixo. Eu as pego, desço e as coloco no lixo. Estas características formam um único pacote.

Curiosidade: parece que as características não são coisas isoladas, cada uma em seu lugar, mas funcionamos como um todo e todas as características trabalham em conjunto.

Problemas



Lidando com "problemas"

Quando algo é um problema para nós? Quando nos prejudica e não temos como resolver. Dificilmente temos um problema que não o percebemos ou não temos consciência de ter um problema. Me parece que esta é a pior situação, pois se não percebo não tem como resolver. Um

segundo nível é quando eu não reconheço mas algumas pessoas percebem e me falam. Neste caso eu corro o risco de um dia perceber. Um terceiro nível me faz perceber mas não tenho como resolver. Mas como percebo, já procuro formas e quem sabe um dia... Num quarto nível eu percebo e resolvo o problema. Quando resolvo ele deixa de ser problema, pois já sei lidar com ele sem que me prejudique.

Características



Transtornos ou Características?

Como vivemos num mundo limitado estas características estão por toda parte, em todos os seres humanos sem exceção. Apenas em níveis diferentes. Quando elas chegam a um nível elevado, destoam do "normal" então são chamadas de transtornos.

Como os seres humanos são também limitados, eles algumas vezes se perdem lidando com estas características e tornam-se violentos, perigosos (mania) ou então apáticos (depressão) ou chegando a fugir da normalidade (esquizofrenia). Alguns chegam a desistir da vida e por um final a ela e outros simplesmente ficam perambulando pelo mundo sem praticamente nenhuma noção da "realidade". São os que não conseguiram administrar as tais características.

O que significa ser normal? Aulas sobre Realidade e a segregação da loucura

<https://www.youtube.com/watch?v=zR1akXmxxfM>

Autoconhecimento



hsm
management

Bons vídeos sobre o autoconhecimento

Por que você não deveria CONFIAR em IAs

<https://www.youtube.com/watch?v=-3VK7qF-6dY>

Por Que o Intestino É Chamado de Segundo Cérebro?

<https://www.youtube.com/watch?v=uPOUI4EgfNw>

Bitcoin: O Maior Golpe do Mundo

<https://www.youtube.com/watch?v=GKgMgoIEdJg>

O QUE É TECNOFEUDALISMO E O FIM DO CAPITALISMO

<https://www.youtube.com/watch?v=nhc8lYJfJHE>

Como Proteger o Cérebro das Doenças

<https://www.youtube.com/watch?v=5ffr-jE8R20>

A FARSA da AUTOAJUDA: Como COACHES Roubam seu DINHEIRO

<https://www.youtube.com/watch?v=4lfynQ5JO5Y>

Geração Z - Condenados ao Fracasso

<https://www.youtube.com/watch?v=NIsoSuoQlZqw>

Especialista em Manipulação: Você Está Sendo Manipulado!

<https://www.youtube.com/watch?v=MOzHUqfmpLI>

A EMPRESA DESCONHECIDA QUE DOMINA (E MANIPULA) O MUNDO

<https://www.youtube.com/watch?v=hUtxMeSO9UE>

Como o Facebook manipula os seus sentimentos

<https://www.youtube.com/watch?v=itKgV5K2M8M>

Aprenda qual é a verdadeira natureza da consciência

<https://www.youtube.com/watch?v=l9ypv0io5Pg>

O Emburrecimento Coletivo e a Superficialidade Moderna

<https://www.youtube.com/watch?v=mH7b-xcnUD0>

como as empresas manipulam seu cérebro primitivo

<https://www.youtube.com/watch?v=zBP87a0pfn8>

Por que você não deveria CONFIAR em IAs

<https://www.youtube.com/watch?v=-3VK7qF-6dY&t=73s>

Como RECONFIGURAR seu cérebro e mudar sua VIDA em 2025!

<https://www.youtube.com/watch?v=y-NbOiDMTeo>

6 EXERCÍCIOS PARA FORTALECER A SUA MENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=1Xj9o0ZLMrc>

Brain Rot: Entenda Por Que Seu Cérebro Está Apodrecendo

<https://www.youtube.com/watch?v=oq9DchgdS4>

Minimalismo, Felicidade & Sentido da Vida!

https://www.youtube.com/watch?v=X-odXs_Rni8

Como a Busca pelo Prazer Está Nos Tornando Escravos Modernos

<https://www.youtube.com/watch?v=UljovLckFtE&t=53s>

A essência do Ensino

<https://www.youtube.com/watch?v=i1pQY0Zmj7Y>

Como o Consumismo Está Te Manipulando (E Como Escapar)

https://www.youtube.com/watch?v=fYfhkTOZD_Y

Mais um Bilhão de Pessoas Estão Prestes a Transformar a Internet | The Future com Hanna Fry

https://www.youtube.com/watch?v=_Cog9HRBZiY

3 DICAS PARA TURBINAR O CÉREBRO

<https://www.youtube.com/watch?v=WDqRUtFqNvw>

Jiddu Krishnamurti - A Arte de Conhecer a si mesmo

https://www.youtube.com/watch?v=bp0_LAv8Wz0

COMO VOCÊ PODE OBSERVAR A VOCÊ MESMO, KRISHNAMURTI DUBLADO

<https://www.youtube.com/watch?v=KRPhObYG1CY>

O Emburrecimento Coletivo e a Superficialidade Moderna

<https://www.youtube.com/watch?v=mH7b-xcnUD0>

PSICOSE EM MASSA: Como uma sociedade inteira se torna MENTALMENTE DOENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=he3l4DYhEqo>

BRAIN ROT

<https://www.youtube.com/watch?v=D7lSavUCS6o>

VIVA PARA VOCÊ, NÃO PARA OS OUTROS: Como parar de ser Escravo das Opiniões de outras pessoas

<https://www.youtube.com/watch?v=Q8sl9aSYq0g>

Como Aprender

<https://www.youtube.com/watch?v=shDR5ioCMFU>

O mundo está ficando mais BURRO (Como Tirar Vantagem Disso?)

<https://www.youtube.com/watch?v=pPncAkFYWU8>

NADA PODE TE AJUDAR A AQUIETAR A MENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=9ctf1kflrJs>

COMO DESFAZER A IMAGEM QUE NOS ENVOLVE

<https://www.youtube.com/watch?v=UN8JcrG4b-Q>

COMO APRENDER SOBRE SI MESMO

<https://www.youtube.com/watch?v=wkZHAqPr4kg>

AUTOCONHECIMENTO: Desbloqueie o seu POTÊNCIAL MÁXIMO

<https://www.youtube.com/watch?v=ljwXFue5sZ4>

Como se Tornar Quem Você Nasceu para Ser | Nietzsche

https://www.youtube.com/watch?v=_M2MEm018dQ

Osho fala sobre George Gurdjieff Um dos Mestres mais importantes da nossa era

https://www.youtube.com/watch?v=8p5v32rsx_8

COMO OS RICOS FICAM RICOS ?

<https://www.youtube.com/watch?v=zmS2iBrC3to>

COACHES PREGAM IDEIA DE VITÓRIA PELO ENRIQUECIMENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=AmWPswsflJA>

Coach, a profissão mais ODIADA do Brasil

<https://www.youtube.com/watch?v=QmoXESNedfw>

TUDO SOBRE A HOMEOPATIA

<https://www.youtube.com/watch?v=jtzUIFvMvMA>

O Poder de Perdoar Seus Erros do Passado

<https://www.youtube.com/watch?v=gzcZ6LTI4FI>

ACADEMIA TÁ UM NOJO

https://www.youtube.com/watch?v=mstElFvo_h0

Sombra: A Psicologia do Nosso Lado Obscuro

https://www.youtube.com/watch?v=ZiXNYxiR4_c&t=124s

SABER ENVELHECER, segundo CÍCERO

https://www.youtube.com/watch?v=mvMv_idtGR8

A vida extraordinária de Krishnamurti

<https://www.youtube.com/watch?v=UDuqEvO3eDA>

COMO ATINGIR SEUS OBJETIVOS SENDO MENOS ANSIOSO

<https://www.youtube.com/watch?v=gOSsWwhjtzw>

O que é esse tal "PROPÓSITO DE VIDA" que tanto buscamos? | ANA BEATRIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=hJ72uiSdRA8>

Como ENTENDER o CÉREBRO do ADOLESCENTE Atual

<https://www.youtube.com/watch?v=wyURDTeXZ7A>

Ficar sem tomar café causa abstinência?

<https://www.youtube.com/watch?v=-NkeZJn0j1o>

COMO ATINGIR A ALTA PERFORMANCE?

<https://www.youtube.com/watch?v=c9KOal3HC7w&t=243s>

Será que você (ou alguém que você conhece) é um psicopata?

<https://www.youtube.com/watch?v=06R5HhapxCE>

TARYANA ROCHA (EDUCAÇÃO EMOCIONAL / NARCISISMO)

<https://www.youtube.com/watch?v=jq6P9p18Ah0>

"Me Machucou, Mas Foi Sem Querer"

https://www.youtube.com/watch?v=_70oUS_bWUQ

HELOÍSA CAPELAS (AUTOCONHECIMENTO)

https://www.youtube.com/watch?v=KTRK_4EEm8w

POR QUE NÃO FAZ SENTIDO "BEBER COM MODERAÇÃO"

<https://www.youtube.com/watch?v=YaiSoD29P3k>

COMO PODEMOS UTILIZAR MELHOR O NOSSO TEMPO

<https://www.youtube.com/watch?v=nXaleJCP-3Y>

Ecos da Mente: Desvendando os Mistérios do Subconsciente

<https://www.youtube.com/watch?v=5t5tsbpKrIc>

Como Ouvir a Si Mesmo

<https://www.youtube.com/watch?v=Bn-4KYVeUIE>

A FONTE DE TODA ENERGIA- KRISHNAMURTI AND DAVID BOHM

<https://www.youtube.com/watch?v=n9bLDkIgdzc>

COMO PODEMOS TER O CLARÃO DA COMPREENSÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=fFDbMsjve6k>

Porque Desbravar Novos Horizontes Além dos Limites do Pensamento

https://www.youtube.com/watch?v=d2yVUEm0e_M

A ARTE DA LIBERTAÇÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=-cnNvq49eb4>

Aprenda a Desvendar o Segredo da Tranquilidade Interior com uma Mente Ativa

<https://www.youtube.com/watch?v=UO-tYOzlfho>

COMO LIDAR COM UMA MENTE INQUIETA , KRISHNAMURTI DUBLADO

<https://www.youtube.com/watch?v=qcMMmiamRCc>

Como Despertar Seu Potencial Máximo da Percepção à Energia

https://www.youtube.com/watch?v=iIpSS9i_YhI

PARA PESSOAS QUE PENSAM DEMAIS: RUMINAÇÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=hJvMuxsDPwQ>

O VOO DA ÁGUIA

<https://www.youtube.com/watch?v=2dKbNfQ8zMI>

A Quem Pertence o Futuro? O Fim do Pensamento

<https://www.youtube.com/watch?v=6s8dFuGwNAk>

O CÉREBRO Documentário do History Channel

<https://www.youtube.com/watch?v=UpuAFfTW4VQ>

Livros de Krishnamurti

<https://krishnamurtibox.wordpress.com/downloads/livros/>

E se nós usássemos 100% do nosso cérebro?

https://www.youtube.com/watch?v=IHX-JVmv6_o

O Domínio Mental das Massas

<https://www.youtube.com/watch?v=TFhEymttiIs>

Saúde em Geral



OS MALEFÍCIOS DO AÇÚCAR

https://www.youtube.com/watch?v=YOqp_-Zo8B0

<https://www.youtube.com/watch?v=lZBrw2U912w>

https://www.youtube.com/watch?v=S_KNOL7Up4U

<https://www.youtube.com/watch?v=GI5v2c2QSwU>

<https://www.youtube.com/watch?v=xovl9oXvmtk>

https://www.youtube.com/live/B_w6K_M0FhQ

Dieta Carnívora

<https://www.youtube.com/watch?v=Mbbp6wL3j1w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ubpUDXGoVlk&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=vZUm1OGLnW4>

Você Está Consumindo Toda a Gordura Necessária na Dieta Carnívora?

<https://www.youtube.com/watch?v=XPCqLFZ3miQ>

Você NÃO PRECISA COMER Carboidratos para Viver!

<https://www.youtube.com/watch?v=Ny4ZZwKggks>

Nutricionista: Dieta Carnívora É a Nova Revolução da Saúde!

<https://www.youtube.com/watch?v=k1ho8paVdiQ&t=384s>

CARNE E SAÚDE MENTAL

<https://www.youtube.com/watch?v=SZaOPYHM8BI>

Nunca Mais Compre Gás de Cozinha

https://www.youtube.com/watch?v=We_YFyJqVRg

10 Sinais de risco para a saúde mental

<https://www.youtube.com/watch?v=eXZYnPW08Kg&t=79s>

Prevenção da demência: dicas de especialistas de um médico!

<https://www.youtube.com/watch?v=d3R6yEFgFlc>

OS 6 PILARES DA SAÚDE MENTAL

https://www.youtube.com/watch?v=0M_LABfhwOM&t=93s

Por Que Ninguém Fala Sobre Saúde Mental?

https://www.youtube.com/watch?v=UwyE_XIQ7DA

Transformando a Psiquiatria: Menos Medicamentos, Mais Estilo de Vida

<https://www.youtube.com/watch?v=8EspvPDNBjs>

Pesquisa chocante sobre o açúcar que muda tudo Hacks que curam!

https://www.youtube.com/watch?v=7lCIodIBi_o&t=1069s

10 práticas para melhorar sua SAÚDE MENTAL

<https://www.youtube.com/watch?v=UgF9RUDM1QY>

ISSO MELHORA A COLUNA E O QUADRIL NA HORA!

https://www.youtube.com/watch?v=_Vbr9h5nXQQ

VERDADES Sobre o CAFÉ Que Ninguém Fala

<https://www.youtube.com/watch?v=t9o-u90TWaU&t=514s>

PRE DIABETES E DIETA CARNÍVORA

https://www.youtube.com/watch?v=a9Z_QvF27IY

Descubra como SUBSTITUIR o açúcar

<https://www.youtube.com/watch?v=idcjB64IXtY>

5 Hábitos de Ouro Que Fazem Você Envelhecer com Saúde, Descubra já! saúde na velhice

<https://www.youtube.com/watch?v=aiLmZcd-yDw>

7 Maneiras Comprovadas de aumentar a TESTOSTERONA Sem Medicamentos

https://www.youtube.com/watch?v=B9P_5lqc0bE

Olha que forma simples e natural de aumentar a testosterona

https://www.youtube.com/watch?v=FIIOJ_-5vQE

A Verdade Chocante Sobre o Açúcar: Pare de Comer Agora!

<https://www.youtube.com/watch?v=UTMOPUPwD58>

OS ÚNICOS 12 Alimentos para te Manter Forte Após os 60, 70, 80 anos

<https://www.youtube.com/watch?v=XcKbL31ThSw>

"Andando Menos na Terceira Idade? Como Reverter Isso aos 70-80 anos!" saúde na velhice

<https://www.youtube.com/watch?v=xaC2m20szYo>

ESSES 9 ALIMENTOS NÃO PODEM FALTAR NO PRATO DO IDOSO

<https://www.youtube.com/watch?v=3uE1mPMsIBY>

O Que Acontece No Seu Corpo Ao Misturar Refrigerante Com Alimentos?

<https://www.youtube.com/watch?v=DEXz0nGam9U&t=65s>

Saúde Digestiva

https://www.youtube.com/watch?v=_d4sJCNZPkg

Truque de Respiração para Multiplicar Resultados na Psicoterapia

<https://www.youtube.com/watch?v=DOvyH2WvLv0>

Neurocientista Revela A Principal Coisa Que Enfraquece Seu Cérebro

<https://www.youtube.com/watch?v=zEN9qERIsvw>

A Ciência da Água: Por Que a Água é a Chave para a Sua Saúde

<https://www.youtube.com/watch?v=0KKGrLZA4ds>

IMPRESSONANTE! Veja o que acontece ao CAMINHAR TODO DIA!

<https://www.youtube.com/watch?v=B2lZG5X0bIs>

Qual é o limite entre Saúde e Doença Mental?

https://www.youtube.com/watch?v=_5t4IobJK-U

Descubra Por Que o Músculo é a Farmácia Mais Barata do Mundo!

https://www.youtube.com/watch?v=jBsPf0wKv_0

3 EXERCÍCIOS QUE VOCÊ NUNCA VIU PARA REGULAR O INTESTINO

<https://www.youtube.com/watch?v=79R258pMxOo>

Conheça a história da mulher mais velha do Brasil; Dona Rita tem 116 anos

<https://www.youtube.com/watch?v=VJ1xS3p0RIc>

Tião Chava 94 Anos Trabalha Dia Inteiro Na Roça Plantando Milho Feijão Amendoim

<https://www.youtube.com/watch?v=97YUJ4az3Ag>

Faz Academia? Proctologista dá Dica Valiosa

<https://www.youtube.com/watch?v=H1jrHXn9skQ>

O CAFÉ É O MAIOR VILÃO DA SUA VIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=jNGzYG5Xaow>

8 erros que você NUNCA DEVE COMETER ao tomar CREATINA

<https://www.youtube.com/watch?v=LXhi411X0PU>

As 3 Painelas MAIS PERIGOSAS que Você Usa TODO DIA

<https://www.youtube.com/watch?v=sF7L3a-l9AE>

Como Prevenir e Tratar Parkinson, Alzheimer e Demência!

https://www.youtube.com/watch?v=bePeUzZZQ_c

Armazene APENAS 7 alimentos para SOBREVIVER

https://www.youtube.com/watch?v=6TA_mtBYZyA

11 BENEFÍCIOS ABSURDOS de CAMINHAR TODOS DIAS

https://www.youtube.com/watch?v=IMR__TEwEPw

A IMPORTÂNCIA DE MANTER A MASSA MUSCULAR APÓS OS 60 ANOS

<https://www.youtube.com/watch?v=n5zXww3RAKE>

Fisioterapeuta: O Problema Da Sua Dor Não É Sua Postura

<https://www.youtube.com/watch?v=DTBpx4AWLgg>

Rejuvenescimento de 20 anos em 2 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=rgoeURYubig>

ISSO ACONTECE QUANDO VOCÊ COME AVEIA TODOS OS DIAS

<https://www.youtube.com/watch?v=3BLQtZq61hg>

AVEIA - PORQUE VOCÊ NÃO DEVE COMER

<https://www.youtube.com/watch?v=0cdkDIVwpa4>

ESSA É A CAUSA DOS SEUS PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS

<https://www.youtube.com/watch?v=90aqJlrMfh4>

Dieta Low Carb

<https://www.youtube.com/watch?v=yskxqqJI2y4>

DIETA LOW CARB: O SEGREDO da SAÚDE e do EMAGRECIMENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=sr0rGM9IY1k>

Pesquisa chocante sobre o açúcar que muda tudo

https://www.youtube.com/watch?v=7lCIodIBi_o&t=493s

8 Motivos para fazer dieta carnívora

<https://www.youtube.com/watch?v=WAjpxMeNzIY>

<https://open.spotify.com/show/6f58dWxt9Afy1iFmlGJGwE>

O ALIMENTO que REALMENTE SUBSTITUI A CARNE

<https://www.youtube.com/watch?v=3bEkbrP8L4Q>

Desafiando a Idade: Fortalecendo Músculos e Ossos Após os 60 anos

https://www.youtube.com/watch?v=7kOKWom_zJw

Como desinflamar 15 quilos rápido após os 65 anos

<https://www.youtube.com/watch?v=BCN9IrZ230M>

Banha de Porco! Faz bem ou é mito? Dr. Fernando Lemos - Coloproctologista

<https://www.youtube.com/watch?v=CtEWKTMcLO0>

O SUPER Probiótico Que Você PRECISA Conhecer!

https://www.youtube.com/watch?v=_b5wfp3SMYw

ESSES 3 MINERAIS SÃO OBRIGATORIOS APOS os 50

<https://www.youtube.com/watch?v=UsW9VAvQVes>

TUDO SOBRE CORTISOL

<https://www.youtube.com/watch?v=GR570g1FXno>

TUDO sobre o CORTISOL: Estresse, energia e imunidade

<https://www.youtube.com/watch?v=0PKkAjZsaQE>

Animal Based Doc

<https://www.youtube.com/watch?v=ez3i9ENZfEo>

TEFLON FAZ MAL?

https://www.youtube.com/watch?v=2S27ho_2AQk

Margarina vs Manteiga (Um Manifesto Contra a Simplificação do Colesterol)

<https://www.youtube.com/watch?v=l7Qaa3YfDS4>

Por que VOCÊ NÃO DEVERIA CORTAR O GLÚTEN

https://www.youtube.com/watch?v=FQR535AV_L0

Os Benefícios do CAFÉ na SAÚDE: O que NUNCA TE CONTARAM

<https://www.youtube.com/watch?v=hijKVQpQKvE&t=22s>

ESPECIALISTA EM EMAGRECIMENTO: É POR ISSO QUE VOCÊ NÃO EMAGRECE

<https://www.youtube.com/watch?v=qSo9uZ4sqpg>

Essas 7 Bebidas MATAM O CÂNCER e Você NÃO SABIA

https://www.youtube.com/watch?v=BR_bo2Z_YVc

O que NUNCA TE CONTARAM sobre ANABOLIZANTES

<https://www.youtube.com/watch?v=vJ9m-RllzYo>

POR QUE NÃO FAZ SENTIDO "BEBER COM MODERAÇÃO"

<https://www.youtube.com/watch?v=YaiSoD29P3k>

Terrorismo Alimentar: A Verdade Por Trás da Indústria

<https://www.youtube.com/watch?v=fB4iOa29OfA>

Microbioma: as bactérias que CONTROLAM SUA VIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=kOspvm20F6o>

A COCA COLA é realmente PREJUDICIAL à SAÚDE?

<https://www.youtube.com/watch?v=87EU447rmps>

Os 10 Alimentos Mais Prejudiciais Para O Rim

<https://www.youtube.com/watch?v=u8X66iOFK1A>

Microbioma: as bactérias que CONTROLAM SUA VIDA (e você não sabe)

<https://www.youtube.com/watch?v=kOspvm20F6o>

Os Benefícios do CAFÉ na SAÚDE

<https://www.youtube.com/watch?v=hijKVQpQKvE&t=99s>

A Filosofia em Busca da Paz Interior

<https://www.youtube.com/watch?v=Xu-vRoEHg60>

O Hábito INOFENSIVO que está DESTRUINDO a sua VISÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=yfwCdGNWDsw>

O TEMPERO ANTIGO QUE MATA 2 MILHÕES DE PESSOAS POR ANO

https://www.youtube.com/watch?v=ur3_6y5BamQ

O REAL PERIGO DO OVO: FAZ MAL COMER OVO TODO DIA?

<https://www.youtube.com/watch?v=Remz7reOe3g>

A gigante que ENVENENOU o mundo com o TEFLON!

<https://www.youtube.com/watch?v=OmLyc6LB5XE>

TEFLON FAZ MAL para a saúde?

<https://www.youtube.com/watch?v=NiqCp1Q7cm0>

ELE CURAVA ATÉ OS MAIS DOENTES!

<https://www.youtube.com/watch?v=8SfinacNbtw>

Super habilidades



Esta habilidade vai te deixar na frente de 99% das pessoas
<https://www.youtube.com/watch?v=B-ScGAOpTLA>

Alzheimer



Dr. Eduardo Zimmer: Entendendo a Doença de Alzheimer

https://www.youtube.com/watch?v=RgP_UDg67Xo&t=5016s

Esquecimento Natural Vs Sinais de Alzheimer

<https://www.youtube.com/watch?v=6tY5-w9hVNs>

Doença de Alzheimer: Causas, Efeitos e Prevenção

<https://www.youtube.com/watch?v=878RiQ37-vw>

Alzheimer

<https://www.youtube.com/watch?v=wxfBmyZKjRA>

Porque existem tantos casos de ALZHEIMER?

<https://www.youtube.com/watch?v=iM6UYEIAA1Y>

Alzheimer

<https://www.youtube.com/watch?v=9riaQlwbj0A>

5 ATITUDES SIMPLES PARA DIMINUIR O RISCO DE ALZHEIMER E PRESERVAR A MEMÓRIA

<https://www.youtube.com/watch?v=I9K1qomvoIo&t=89s>

Conheça os primeiros sinais da doença de Alzheimer

<https://www.youtube.com/watch?v=WwnOklwWsgY>

QUAIS SÃO AS FASES DA DOENÇA DE ALZHEIMER?

<https://www.youtube.com/watch?v=kk3oeuiZmXo>

Alzheimer: Diagnóstico, Tratamento e as Novas Descobertas

https://www.youtube.com/watch?v=fOjs_h48orA

Idoso com ALZHEIMER abre o portão para um PITBULL de rua, e o que o cachorro fez deixou TODOS EM CHO

<https://www.youtube.com/watch?v=rM5eD328HHI>

Apenas 1 semente para prevenir Alzheimer e demência

https://www.youtube.com/watch?v=lKou_xmQQVU

MELHORES ALIMENTOS para AFIAR o CÉREBRO - Fáceis de INCLUIR na dieta!

<https://www.youtube.com/watch?v=nGZQPoyDLHE>

ESSE CORTE VAI MUDAR TUDO QUE VC SABE SOBRE ALZHEIMER

<https://www.youtube.com/watch?v=YglXOaIOkyc>

Por que autistas adultos podem parecer fechados e introvertidos às vezes...

<https://www.youtube.com/watch?v=-ZluHMNOCC0>

O ALZHEIMER ESTÁ PRÓXIMO da CURA?

<https://www.youtube.com/watch?v=tITsTt1XvEk>

Ansiedade



Quais são os tipos de ansiedade?

<https://www.youtube.com/watch?v=MzcegEa8UFg>

3 ATITUDES PARA DOMAR SUA ANSIEDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=eZOoO3VDKtM>

Ansiedade a noite. Medo de não conseguir dormir?

<https://www.youtube.com/watch?v=JdpyOsdRXAg>

Ansiedade - Como Tratar Ansiedade Noturna

<https://www.youtube.com/watch?v=PzbT1TgNKBQ>

NÃO CONTROLE SUA ANSIEDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=mXLW3axN-jo>

Como controlar a ansiedade em 5 passos

https://www.youtube.com/watch?v=B-9z7IV_Jgk

Como Eliminei Minha Ansiedade

<https://www.youtube.com/watch?v=Fw5gUzsdvnc>

COMO PARAR A CRISE ANSIEDADE EM UM MINUTO

<https://www.youtube.com/watch?v=Wx4HrLiRIxI>

Neuropsicóloga conta: Pessoas com TDAH tem predisposição para ANSIEDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=8ScfbbiubSk>

VÍCIOS: Tratamento e Diagnóstico (álcool, drogas, celular e outros)

<https://www.youtube.com/watch?v=e4Ht2j9ggig&t=30s>

Neurocientista: Faça Isso Para Combater Sua Ansiedade

<https://www.youtube.com/watch?v=Nu0GIBKPgI0>

Neurocientista: Faça Isso Para Combater Sua Ansiedade!

<https://www.youtube.com/watch?v=Nu0GIBKPgI0>

DESCONSTRUA A SUA ANSIEDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=mXYLGCFI1NE>

Neuroplasticidade & Ansiedade

https://www.youtube.com/watch?v=x8dx_f_2Q5VU

COMO TRATAR A ANSIEDADE SEM REMÉDIOS?

<https://www.youtube.com/watch?v=MEFXqCGIfzo>

NÃO CONSIGO DORMIR (Ansiedade/Depressão). O QUE FAZER?

<https://www.youtube.com/watch?v=MsSQwooJLtQ>

NEUROPSICÓLOGO ENSINA A COMBATER A ANSIEDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=WJTSXf9bzQo>

Técnicas Para Reduzir a Ansiedade

<https://www.youtube.com/watch?v=fBDheO5MgBA>

Como controlar a ansiedade de forma natural - 10 dicas

<https://www.youtube.com/watch?v=e3L6E-0OKQ4>

TERAPIA AJUDA NA ANSIEDADE?

https://www.youtube.com/watch?v=jV_6hMUuoT0

VENCENDO A ANSIEDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=O4QNBf0Qy1Q>

Como Controlar a Ansiedade Causada por Pensamentos Negativos?

<https://www.youtube.com/watch?v=erW949UTTuk>

Autismo



O QUE É AUTISMO?

<https://www.youtube.com/watch?v=8uTHFYAQtnA>

Por que os diagnósticos de autismo estão crescendo tanto?

<https://www.youtube.com/watch?v=w8tkGzGnOxs>

3 condições para o diagnóstico do Autismo

<https://www.youtube.com/watch?v=kV6oCHroZhA>

Autismo em Adultos: Principais Sinais de Alerta

<https://www.youtube.com/watch?v=eMb6aYXMgx8>

Autismo Leve - 100 Sinais de Alerta no Nível 1 de Suporte

<https://www.youtube.com/watch?v=N-aOqPEx1wU>

Como recebi o diagnóstico do meu filho autista!

<https://www.youtube.com/watch?v=gc9Lo8bZ6-M>

Como sua PERSONALIDADE SOCIAL afeta sua vida (Médico Autista Ensina)

<https://www.youtube.com/watch?v=ROWZNihZjsg>

10 Sinais Que a Sua Criança NÃO É AUTISTA - Sinais de AUTISMO Infantil

https://www.youtube.com/watch?v=Jx1Uku_SzGw

Autismo leve (Nível 1) é mais fácil?

<https://www.youtube.com/watch?v=MQ3W61iWYJ0>

A parte mais difícil de lidar com o autismo do meu filho

<https://www.youtube.com/watch?v=H1xAUef7RfI>

Autismo Nível 1: sinais e sintomas principais

<https://www.youtube.com/watch?v=Hmh3Ebrymhk&t=18s>

Autismo ou Altas Habilidades - 10 Semelhanças e Diferenças entre TEA e AHSD

<https://www.youtube.com/watch?v=MoiLB5d1ebw>

Asperger agora é nível 1 de suporte no TEA

<https://www.youtube.com/watch?v=aJoibaOXjI4>

18 Coisas para NÃO DIZER para Um AUTISTA e Alguns MITOS

<https://www.youtube.com/watch?v=gHIya0yLMo>

O melhor resumo sobre Transtorno do Espectro Autista (TEA)

<https://www.youtube.com/watch?v=GNmNeGtqWZU>

A Ciência do Transtorno do Espectro Autista

<https://www.youtube.com/watch?v=u0a3t4-lxk8&t=127s>

A GENIALIDADE DOS AUTISTAS É UM MITO, DIZ PSIQUIATRA!

<https://www.youtube.com/watch?v=8A7xl86Yifg>

O que NUNCA TE CONTARAM sobre AUTISMO

<https://www.youtube.com/watch?v=7Qk2ZZaBU-Y>

CONHEÇA AS 4 PRINCIPAIS CAUSAS DAS CRISES NO AUTISMO

<https://www.youtube.com/watch?v=sNdeKicBTNI>

Por que todo mundo parece ter autismo agora no Brasil?

<https://www.youtube.com/watch?v=xFRDR8WFGWY>

Como descobri que sou autista? (DIAGNÓSTICO TARDIO)

<https://www.youtube.com/watch?v=v4Gj5ZYGU3A>

Desvendando os mitos do AUTISMO

https://www.youtube.com/watch?v=2IwUgZ_cz1k

Borderline



70% dos atores que ganharam o Oscar tem borderline.

<https://www.youtube.com/watch?v=DTcGQmg1m3I>

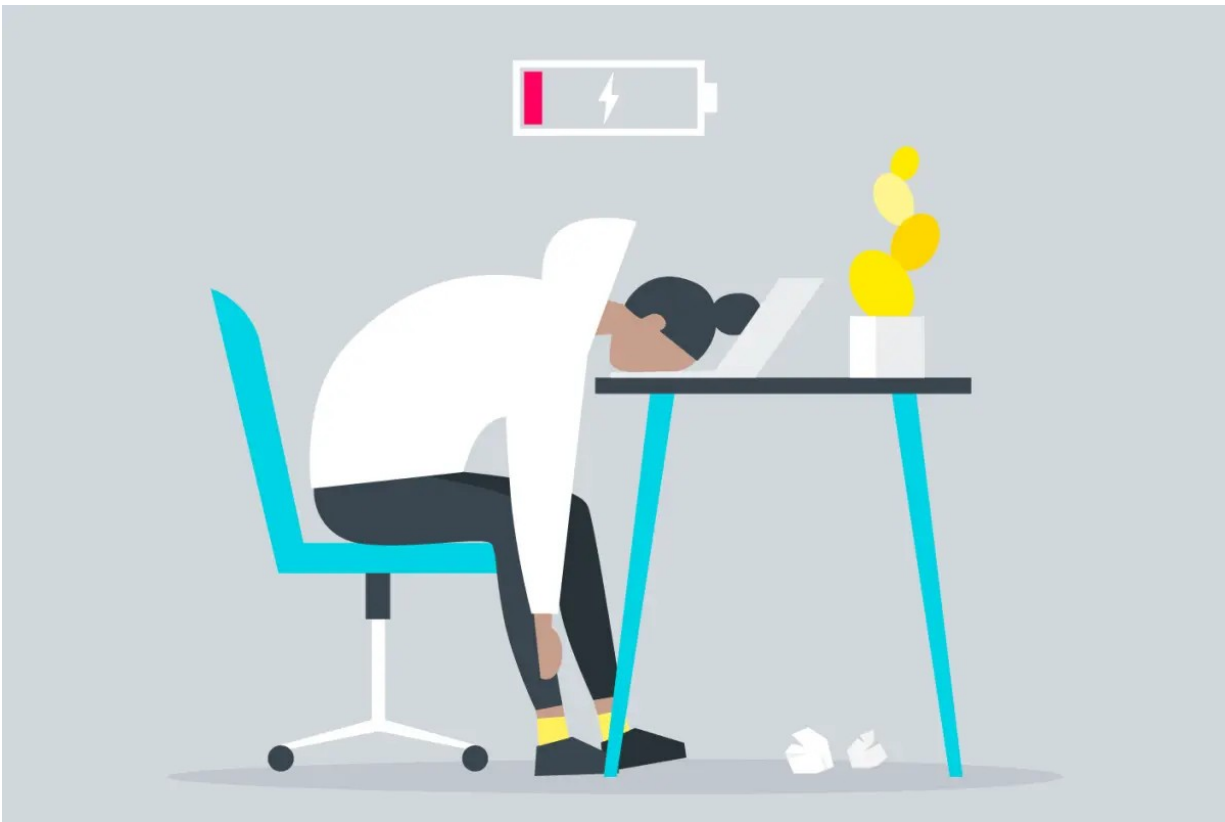
MENTES EM PAUTA - TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE

<https://www.youtube.com/watch?v=gpdnC2DQxBA>

CONVIVENDO COM UM BODERLINE

https://www.youtube.com/watch?v=m4Lg5L_s7Tg

Burnout



Neurocientista: Estresse e Ansiedade Estão Destruindo Seu Cérebro!

<https://www.youtube.com/watch?v=7mJEK0Xvy34>

Como Saber que Estou com Depressão/Burnout?

<https://www.youtube.com/watch?v=Fov5yZKukZs>

Depressão



O QUE É A DEPRESSÃO?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnDHYQ6kKNo&t=67s>

RICARDO PATITUCCI E DEBORAH FERREIRA (O MAIOR GRUPO DE SAÚDE MENTAL DO BRASIL)

https://www.youtube.com/watch?v=_Hlx3A9_pU8

A "CURA" PARA DEPRESSÃO QUE A INDÚSTRIA NÃO QUER QUE VOCÊ SAIBA

<https://www.youtube.com/watch?v=voId0sUTo40>

O PIOR TIPO DE DEPRESSÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=R2raRyZEkuo>

Como Prevenir a Depressão: Estratégias Comprovadas pela Ciência

<https://www.youtube.com/watch?v=0uCnObRxaxM>

Depressão bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=hbrmeTihJ6U>

Acabe com a depressão sem remédios

<https://www.youtube.com/watch?v=PN6i57--gvY>

Como ENTENDER e RESOLVER a Depressão

<https://www.youtube.com/watch?v=0HH5GrTmNB8>

Esses são os EFEITOS da DEPRESSÃO no Seu Corpo

<https://www.youtube.com/watch?v=uHOafwRzU9g>

PRINCIPAIS causas da DEPRESSÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=QHbRPO07M5o>

<https://www.youtube.com/watch?v=QHbRPO07M5o>

<https://www.youtube.com/watch?v=WzMoeZRHWXU>

6 Hábitos que você precisa abandonar para superar a depressão

<https://www.youtube.com/watch?v=Bum8HvL4ouk>

Conversando sobre TDAH, Autismo, Ansiedade e Depressão

<https://www.youtube.com/watch?v=yjhn2fjByNU&t=531s>

Assista quando estiver deprimido

<https://www.youtube.com/watch?v=N9WrRz5f7LQ>

O que causa a Depressão?

<https://www.youtube.com/watch?v=a5lbwtFXepc>

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE DEPRESSÃO?

<https://www.youtube.com/watch?v=09bRHdQvOcg&rco=1>

ESSE PODE SER O MOTIVO DA SUA DEPR3SS4O

<https://www.youtube.com/watch?v=CEcinz0ToAs>

ESLEN DELANOGARE EXPLICA COMO DIAGNÓSTICAR A DEPRESSÃO E BORDERLINE

<https://www.youtube.com/watch?v=tAuQNQoBjdE>

COMO ME CUREI DA DEPRESSÃO SEM REMÉDIOS

<https://www.youtube.com/watch?v=Tx9Sa7Wj8iE>

COMPLEXIDADE DAS DOENÇAS AFETIVAS - Dr. Diego Tavares (Depressão e Transtorno Bipolar)

<https://www.youtube.com/watch?v=WtknssidPOM>

SUIC1D10 POR IMPULSIVIDADE - Dr. Diego Tavares (Depressão e Transtorno Bipolar)

<https://www.youtube.com/watch?v=XrZ8qcBzABk&rco=1>

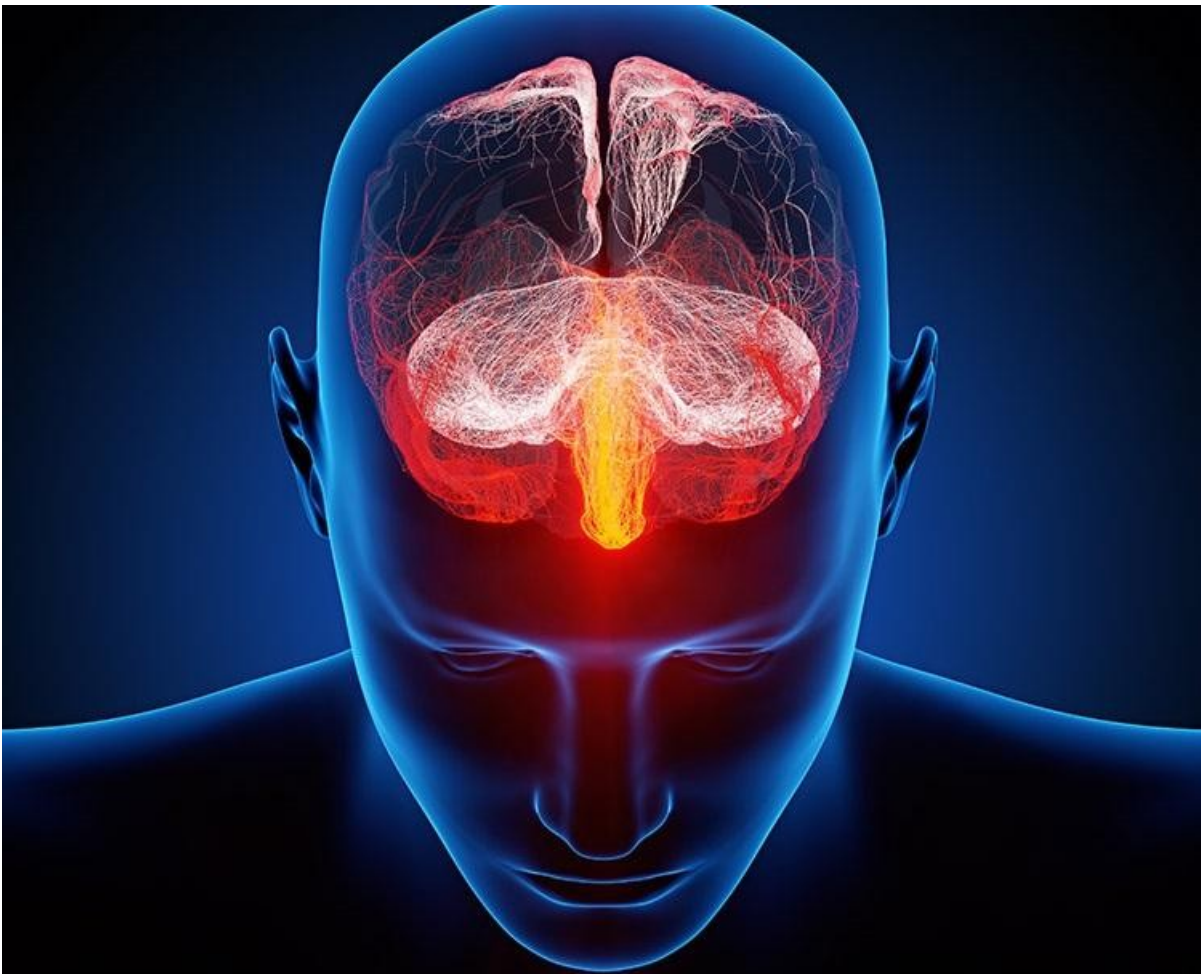
Como Identificar os Primeiros Sinais de Depressão

<https://www.youtube.com/watch?v=EiSZwiEC5z8>

Depressão: não é o que você imaginava

https://www.youtube.com/watch?v=wu_mP6wTmxU

Esquizofrenia



A CIÊNCIA DA ESQUIZOFRENIA

<https://www.youtube.com/watch?v=cD6Fjnqk3M>

AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA ESQUIZOFRENIA

<https://www.youtube.com/watch?v=vEUj497DF3A>

Esquizofrenia tem tratamento

<https://www.youtube.com/watch?v=UrLV9qq4vWI>

ESQUIZOFRENIA

<https://www.youtube.com/watch?v=MXV8Y8wM8UU>

Por que é crucial tratar precocemente a esquizofrenia?

<https://www.youtube.com/watch?v=azpRuVOO2A0>

Tipos de esquizofrenia

<https://www.youtube.com/watch?v=yT7pyS16II4>

QUAIS AS CARACTERÍSTICAS DA ESQUIZOFRENIA?

https://www.youtube.com/watch?v=7_YKKso-mpc

10 SINAIS MAIS COMUNS DE ESQUIZOFRENIA

<https://www.youtube.com/watch?v=HRuI2CbFw-Q>

O que é Transtorno Esquizoafetivo?

<https://www.youtube.com/watch?v=6Oz2kghgIZ0>

TRANSTORNO ESQUIZOAFETIVO, ESQUIZOFRENIA ou TRANSTORNO BIPOLAR TIPO 1 ?

<https://www.youtube.com/watch?v=q3CtHITN9yc>

O que é a Esquizofrenia? Muito além de Alucinações, Delírios e Surto

<https://www.youtube.com/watch?v=F9aXp1WJtuI>

Esquizofrenia e agressividade - como caminhar para uma relação melhor

<https://www.youtube.com/watch?v=uVKGv5pmtCk>

SINTOMAS E CAUSAS DA ESQUIZOFRENIA

<https://www.youtube.com/watch?v=FXGs7EruzGM>

Ilha de Itacuruçá

<https://www.youtube.com/watch?v=800kXHqk364>

Thiago Rodrigo (Especialista em esquizofrenia)

<https://www.youtube.com/watch?v=jmnCpduQrB8>

Meu primeiro depoimento sobre minha doença esquizofrenia paranoide. Dia 01

<https://www.youtube.com/watch?v=Fb9f3oaXtKA>

Qual a diferença entre BIPOLARIDADE e ESQUIZOFRENIA? Psiquiatra explica!

<https://www.youtube.com/watch?v=wTqlqOtuJkU>

Insônia



A IMPORTÂNCIA DO SONO

https://www.youtube.com/watch?v=Q-iv5tI8_eE

Como Ensinar Seu Cérebro a Dormir

<https://www.youtube.com/watch?v=XR4-0XX6mvo>

Como Melhorar da INSÔNIA! Dicas Para Pegar no Sono, Dormir Bem e Descansar

https://www.youtube.com/watch?v=xYy3_gUsQ7c

OS PREJUÍZOS DA INSÔNIA

<https://www.youtube.com/watch?v=-QVOyoPEbro>

O passo a passo para eliminar o medo de não conseguir dormir

<https://www.youtube.com/watch?v=LS2umRkF7oY>

Acordar de Madrugada e Não Dormir Mais – Entenda O Que Pode Ser E O Que Fazer.

<https://www.youtube.com/watch?v=fMLvHpAGb7c>

3 PASSOS PARA ACABAR COM O MEDO DE NÃO CONSEGUIR DORMIR

<https://www.youtube.com/watch?v=7F6iu8GpTCo>

O Que É Restrição do Sono?

<https://www.youtube.com/watch?v=fu2X-HHFPWk>

Como Realmente ACORDAR SEM SONO e DESCANSADO

<https://www.youtube.com/watch?v=o74VRQBnV8E>

HIGIENE DO SONO - COMO DORMIR MELHOR

<https://www.youtube.com/watch?v=8NO6JRBnZpg&t=40s>

As Fases do Sono; Não Consigo Entrar No Sono Profundo

<https://www.youtube.com/watch?v=YCMx-HkgYYI>

Como ter um sono profundo e melhorar sua performance diurna

https://www.youtube.com/watch?v=Uk_gK_S69P4

Como DESCANSAR - TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER | Longevidade

<https://www.youtube.com/watch?v=s2TIMMhDN2w>

Como Dormir Bem - 6 Dicas Comprovadas Para Um Sono Profundo

<https://www.youtube.com/watch?v=dGXXqhaRZQ4>

COMO ACABAR COM O MEDO DE NÃO CONSEGUIR DORMIR

<https://www.youtube.com/watch?v=NPG3eX5Uh8w>

O QUE ACONTECE quando a gente DORME: Fisiologia do SONO no ADULTO

<https://www.youtube.com/watch?v=SAdLjQcjVXE>

Como REGULAR O SONO e acordar MAIS MOTIVADO (higiene do sono)

<https://www.youtube.com/watch?v=wsfmllleudqA>

COMO ACORDAR SEM SONO E COM DISPOSIÇÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=dnw7p3Ih2MU>

Nikola Tesla FAZIA ISSO Antes de Dormir!

<https://www.youtube.com/watch?v=eNI1X-GTUxE>

O que é o sono REM? Qual a sua importância? E o SEGREDO para melhorar o sono REM!

https://www.youtube.com/watch?v=Y_wKIMC31oM

Como Ensinar Seu Cérebro a Dormir

<https://www.youtube.com/watch?v=XR4-0XX6mvo&t=1s>

APRENDA MELHORAR A QUALIDADE DO SONO

<https://www.youtube.com/watch?v=C765QncXQnc>

Dificuldade Para Iniciar o Sono?

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0EpFwJ4P0E>

10 dicas práticas comprovadas pela ciência para melhorar a qualidade do sono [higiene do sono]

<https://www.youtube.com/watch?v=5biogJPvAdk>

COMO DORMIR BEM

<https://www.youtube.com/watch?v=OpBsbjxM1bs>

Higiene do Sono: Dicas para todas as pessoas dormirem bem !

https://www.youtube.com/watch?v=rCQwOSPM_hk

Como DORMIR Melhor: 10 dicas comprovadas pela Ciência!

<https://www.youtube.com/watch?v=CV5JHv6BsdE>

POR QUE VOCÊ PRECISA DORMIR IMEDIATAMENTE!

<https://www.youtube.com/watch?v=3B4TbswC3KM>

Os 6 MÉTODOS para DORMIR MELHOR que você NÃO ESTÁ USANDO

https://www.youtube.com/watch?v=Rgdo3eJo_7g

TDAH



Desafios INVISÍVEIS do TDAH: Como GERENCIAR as DIFICULDADES

<https://www.youtube.com/watch?v=07mEKJHT4Ek>

O QUE É TDAH?

<https://www.youtube.com/watch?v=82acnsmD2k>

ENTENDA TUDO SOBRE TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1qjlK86DKc>

Geração TDAH: por que estamos sem foco?

<https://www.youtube.com/watch?v=t0ArFEP8g7I>

Como eu curei minha ansiedade, TDAH e problemas de socialização

<https://www.youtube.com/watch?v=U6ITqH7hunU>

10 dicas valiosas para destravar a LEITURA de quem tem TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=n0jbVtBmYbo>

O TDAH e a psicanálise

<https://www.youtube.com/watch?v=GWvpL4pT4UQ>

COMO SABER SE TENHO TDAH?

<https://www.youtube.com/watch?v=tR1WrZtSRG4>

OS PODERES DE ALGUÉM COM TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS (TDAH, TOC, BIPOLAR)

<https://www.youtube.com/watch?v=aqtWd9z6Eao>

O que NUNCA TE CONTARAM sobre TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=CXPYHUbnq48>

TDAH: AULA COMPLETA

<https://www.youtube.com/watch?v=K9g-1Z89w0U&t=585s>

Como Funciona O Cérebro De Quem Tem TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=918KbUiulro>

Geração TDAH ou Sociedade Acelerada? Entenda as Diferenças

https://www.youtube.com/watch?v=Px20kB38b_E

LUCAS LUCCO EXPLICOU COMO ELE LIDA COM A BIPOLARIDADE E O TDAH

https://www.youtube.com/watch?v=_46bGNEZAYM

Neuropsicóloga conta: Pessoas com TDAH tem predisposição para ANSIEDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=8ScfbbiubSk>

ENTENDA TUDO SOBRE TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1qjIK86DKc&t=202s>

TDAH e bipolaridade

<https://www.youtube.com/watch?v=29MIwPAn0jg>

O que NUNCA TE CONTARAM sobre TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=CXPYHUbnq48&t=417s>

ADULTO com TDAH precisa disso para ser PRODUTIVO e FELIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=Aal4ZbtnHYs>

TDAH: tudo o que você precisa saber

<https://www.youtube.com/watch?v=6u74QhTyYos>

TDAH: AULA COMPLETA

<https://www.youtube.com/watch?v=K9g-1Z89w0U&t=636s>

O que NUNCA TE CONTARAM sobre TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=CXPYHUbnq48&t=444s>

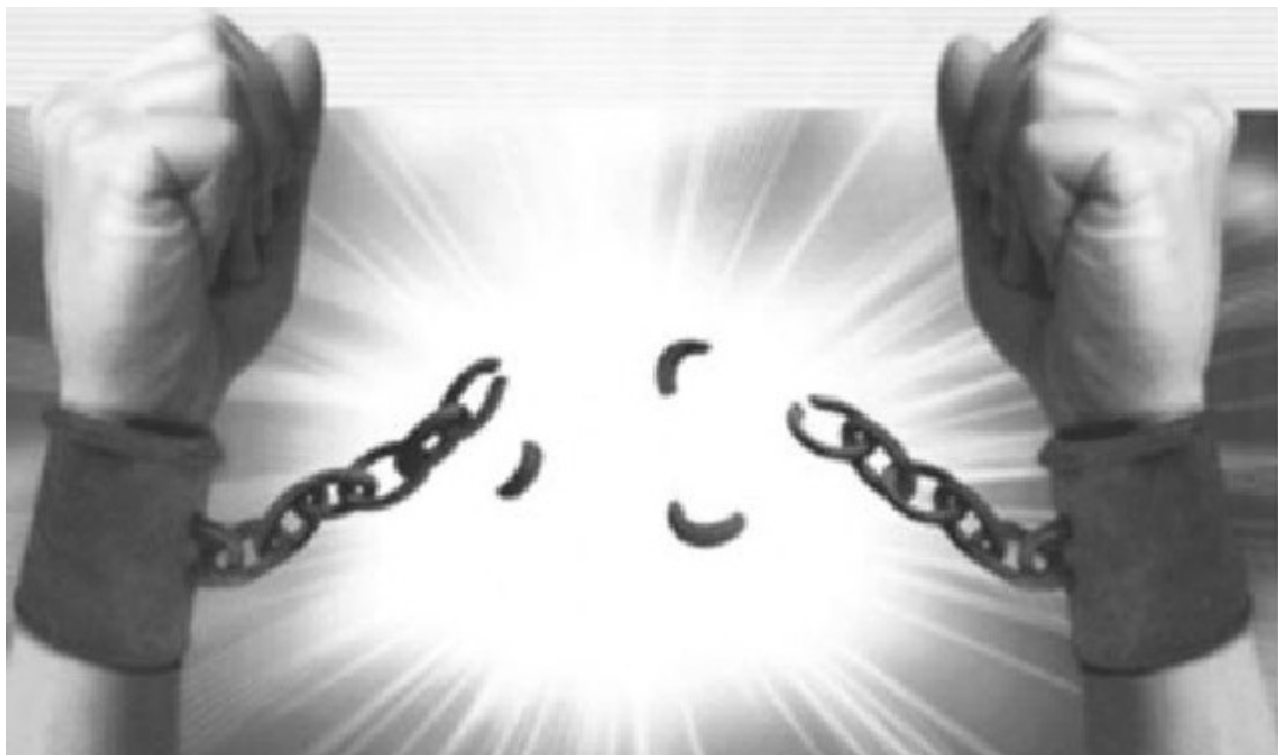
TDAH ou BIPOLARIDADE? Uma cilada para o tratamento

<https://www.youtube.com/watch?v=fVg7lSujhfo>

PSIQUIATRA: O TDAH pode se VICIAR nessas ATIVIDADES facilmente

<https://www.youtube.com/watch?v=AvzSkHEhK40>

Vícios



Jogos de Azar

Mostrar que os Jogos de Azar foram criados para fazer com que os jogadores percam, independente de suas habilidades ou experiências no jogo, mas de probabilidades e estatísticas baseadas na lógica da teoria dos jogos.

Os jogos de azar são aqueles em que a probabilidade de vitória é menor que a probabilidade de derrota.

As perdas dos jogadores que são derrotados financiam e sustentam os jogos dos jogadores vitoriosos.

Políticos que defendem a não legalização de jogos como o Jogo do Bicho dizem que as pessoas acabam viciadas e isso pode endividar famílias e destruir patrimônios.

A Lei Zico (8.672/93) autorizou as casas de Bingo e as máquinas caça-níqueis a funcionarem no Brasil. Essa lei foi reafirmada pela Lei Pelé (9.615/98). A proibiçã veio com o presidente Lula através de uma medida provisória (MP 168/04) após um escândalo que ficou conhecido como "Escândalo dos Bingos", onde empresários e ministros do governo estavam ligados a bicheiros, extorquindo empresários e destinando esse dinheiro a fundos partidários.

Groos (1968) afirma que existem três fatos que estimulam as pessoas a jogar: o lucro das apostas, o desafio e as emoções. Mesmo que pessoas estejam perdendo altas quantias, o que derruba o primeiro fato, ela continua jogando pelo desafio e as emoções, apesar do lucro ser a meta principal daqueles

que iniciam partidas. Testes já foram feitos utilizando máquinas de ressonância magnética e os jogos de azar tem efeito similar no cérebro ao do uso da cocaína, concluindo-se então que os jogos de azar viciam tanto quanto as drogas podem causar dependência química.

Há certos momentos em que as pessoas começam a se descontrolar. Nesse ponto, o jogo deixa de ser social e saudável e passa a ser patológico. A falta de controle do impulso e um mal comportamento recorrente são sintomas de quando o jogo pode trazer riscos a saúde. Quando o jogador adquire tal patologia, chega a comprometer a renda familiar, objetos de valor e até mesmo seu emprego. Constitui justa causa para rescisão do contrato de trabalho pelo empregador a prática de jogo de azar.

Como tivemos a oportunidade de perceber, os jogos de azar não "foram feitos" para dar chances de vitória ao jogador, e sim à casa, através de regras e probabilidades que levam o jogador ao insucesso. E isso pode levar ao jogador a terríveis situações, até mesmo patológicas. Mas o jogador tende a não parar, pela oportunidade de lucro "fácil" (sem esforço físico, mas fácil não é, pois as probabilidades estão contra) e o desafio de superar a casa e outros jogadores.

A Mega-Sena é o mais popular desses jogos pelos brasileiros, mas as chances de ganhar um prêmio alto com jogo simples de aposta baixa é o de menor probabilidade. Para maximizar essa chance, deve apostar em mais números, fazendo com que o investimento seja alto, e a probabilidade não chegando a ser considerável para vitória, e que justifique tal investimento.

(Do livro A Probabilidade Aplicada aos Jogos de Azar do Rafael Thé Bonifácio de Andrade)

A Ciência Por Trás das Apostas Online

<https://www.youtube.com/watch?v=OOWxNrehIM4>

Como Apostas Online VICIAM e Podem Virar uma Epidemia no Brasil

<https://www.youtube.com/watch?v=xHB0UdgnjHU>

COMO SE LIVRAR DO VÍCIO EM ÁLCOOL?

<https://www.youtube.com/watch?v=qAEWEFOG52Q>

CELULAR FAZ MAL? O QUE A NEUROCIÊNCIA DIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=tqJ4OOhWOiQ>

O Monstro que Sempre Acaba Voltando (vício em porn0gr4fia)

<https://www.youtube.com/watch?v=jHQHxFDz-Kk>

Psiquiatra Explica Como Parar de Beber

<https://www.youtube.com/watch?v=8MTaXQWygcg>

Como o Trauma Infantil Gera Vícios na Idade Adulta

<https://www.youtube.com/watch?v=whfurkQmaN0>

A pornografia quase me matou

https://www.youtube.com/watch?v=E6T2T_KGhIw

Sexualidade, Pornografia e Saúde Mental

<https://www.youtube.com/watch?v=tTFo6SspZgM>

A Psicologia de Um Viciado: Os Vícios tem Algo a Te Revelar

<https://www.youtube.com/watch?v=3wujrKxqBNg>

COMO TROCAR VÍCIOS RUINS POR VÍCIOS SAUDÁVEIS

<https://www.youtube.com/watch?v=MMvc3esvCRI>

A DROGA LEGALIZADA que JÁ ESTÁ MATANDO MILHÕES DE PESSOAS

https://www.youtube.com/watch?v=9imRLkb_RwY

O (pesado) Relato de um Ex-Dependente Químico

<https://www.youtube.com/watch?v=ou83P3K6An0>

A Libélula Que Ensinou A Superar Vício

<https://www.youtube.com/watch?v=XDesmivVQaQ>

por que eu parei de beber

<https://www.youtube.com/watch?v=qLmEivTHqcw>

8 Hábitos que vão te fazer PARAR DE BEBER

<https://www.youtube.com/watch?v=P1egcGukEBO>

COMO SABER SE JÁ SOU ALCOÓLATRA

<https://www.youtube.com/watch?v=f23tUgtX--o>

Sexualidade, Pornografia e Saúde Mental

<https://www.youtube.com/watch?v=tTFo6SspZgM&t=295s>

VÍCIOS | COMO SE LIVRAR DELES

<https://www.youtube.com/watch?v=LO8dF6EJKHE&t=494s>

Como Apostas Online VICIAM e Podem Virar uma Epidemia no Brasil

<https://www.youtube.com/watch?v=xHB0UdgnjHU>

POR QUE AS PESSOAS ESTÃO VICIADAS?

https://www.youtube.com/watch?v=Emkx5Odl_Tk

O Dia que as APOSTAS ONLINE se TORNARAM um VÍCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=LMoiOFfGHI0>

VÍCIOS: Tratamento e Diagnóstico (álcool, drogas, celular e outros)

<https://www.youtube.com/watch?v=e4Ht2j9ggig&t=30s>

A Psicologia de um Viciado - Carl Jung e Gabor maté

<https://www.youtube.com/watch?v=T7dqkBUR4oE>

AS APOSTAS VÃO DESTRUIR O BRASIL?

<https://www.youtube.com/watch?v=cV8j5IVRve8>

Meu relato com Apostas - PERDI TUDO O QUE TINHA E TIVE QUE VENDER MEU CARRO

<https://www.youtube.com/watch?v=OWpKc1y5aac>

RUBÃO (GEOFORÇA BRASIL) EXPLICA AS CASAS DE APOSTAS E O JOGO DO TIGRINHO!

<https://www.youtube.com/watch?v=Q34gx3hmLnY>

DESMASCARADO! GOLPE do TIGRINHO pelos INFLUENCIADORES. Investigativo

<https://www.youtube.com/watch?v=-RVPWEWqc08&t=212s>

Não para de crescer o número de denúncias sobre as Bets!

<https://www.youtube.com/watch?v=-l49yqQ2plc>

Meu relato com Apostas - PERDI MAIS DE MEIO MILHÃO !

<https://www.youtube.com/watch?v=kOjjixESBVQ>

Mulher morre após perder controle em apostas e família fica com dívida milionária

<https://www.youtube.com/watch?v=c1BwKCoLINE>

O Perigoso "Jogo do Tigrinho": Manipulação e Gatilhos Mentais

https://www.youtube.com/watch?v=IH4I7IK_iEM

O GOLPE DESMASCARADO - Como o JOGO do TIGRINHO Está ARRUINANDO os Brasileiros

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRDsfFIFdF0&t=107s>

os PERIGOS da PORNOGRAFIA e como VENCER O VÍCIO

https://www.youtube.com/watch?v=q54Ro_uzfR4

O Jogo do Tigrinho É o MAIOR GOLPE DA INTERNET

https://www.youtube.com/watch?v=_OGXmiIRZSg

BETS E JOGOS DE AZAR: POR QUE SOMOS CONTRA?

<https://www.youtube.com/watch?v=0lX5Lx4raNU&t=78s>

Entenda a matemática por trás dos CASSINOS!

<https://www.youtube.com/watch?v=2jQuuCMRpZk&t=299s>

VÍCIO NO JOGO DO TIGRINHO

<https://www.youtube.com/watch?v=oyqND62rUro>

Como Lidar com a Impulsividade

<https://www.youtube.com/watch?v=zqHV9hHAXmg>

Como se livrar do vício das drogas ilícitas

<https://www.youtube.com/watch?v=1vAYfYmtP4Y>

VICIADOS EM CRACK: TUDO SOBRE A SUBSTÂNCIA E SEUS EFEITOS

<https://www.youtube.com/watch?v=gwUx552ZYRA&rco=1>

Cocaína - Os efeitos da droga no organismo

https://www.youtube.com/watch?v=-yr6KLQGT_o

Dependência Química - Como Tratar Dependentes de Álcool e Drogas?

<https://www.youtube.com/watch?v=lHUI8CkbGzE>

ALCOOLISMO | ANA BEATRIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=-rNggMZINWA>

REMÉDIOS que combatem a VONTADE DE USAR DROGAS

<https://www.youtube.com/watch?v=MBNEgsx-Fh0>

Como PARAR de USAR CRACK e VENCER o VÍCIO

https://www.youtube.com/watch?v=snic_791Oek

Como Lidar com a Impulsividade

<https://www.youtube.com/watch?v=zqHV9hHAXmg&t=401s>

O que acontece no seu cérebro quando você navega no celular

<https://www.youtube.com/watch?v=WdlQuRRyFIU>

Crack. Passo a passo que vai ajudá-lo a controlar o vício definitivamente

https://www.youtube.com/watch?v=_CdI-rcWhz0

O Dia que as APOSTAS ONLINE se TORNARAM um VÍCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=LMoiOfGHI0&t=47s>

COMO PARAR DE USAR DROGAS IMEDIATAMENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=jRmBhK-wDRw>

Jogo do Tigrinho: Mulher perde R\$ 160 mil em apostas e diz que vício é 'pior que droga'

https://www.youtube.com/watch?v=_nBOHnHUgrg

NASI FALA SOBRE SUA RELAÇÃO COM A COCA

<https://www.youtube.com/watch?v=GkgUMBrUgss>

TUDO SOBRE VÍCIO EM JOGOS ONLINE

<https://www.youtube.com/watch?v=Z87LEy6wQhE>

COMO OS JOGOS TE VICIAM

<https://www.youtube.com/watch?v=WhqEEBMB-M0>

Meu relato com apostas esportivas e como fiz, pra sair desse vício

<https://www.youtube.com/watch?v=pmzMqzbzpt2I>

O que NÃO TE CONTAM sobre APOSTAS

<https://www.youtube.com/watch?v=mytonwAve-M>

PERDI TUDO QUE EM TINHA EM APOSTAS E JOGOS DESABAFO

<https://www.youtube.com/watch?v=NTfZNEGeWwo>

Jogo do Tigrinho: como funciona a farsa dos jogos de azar?

<https://www.youtube.com/watch?v=V83VaAZCizo>

Outros Vícios



Os Jogos de Azar foram criados para fazer com que os jogadores percam, independente de suas habilidades ou experiências no jogo, mas de probabilidades e estatísticas baseadas na lógica da teoria dos jogos.

Os jogos de azar são aqueles em que a probabilidade de vitória é menor que a probabilidade de derrota.

As perdas dos jogadores que são derrotados financiam e sustentam os jogos dos jogadores vitoriosos.

Políticos que defendem a não legalização de jogos como o Jogo do Bicho dizem que as pessoas acabam viciadas e isso pode endividar famílias e destruir patrimônios.

A Lei Zico (8.672/93) autorizou as casas de Bingo e as máquinas caça-níqueis a funcionarem no Brasil. Essa lei foi reafirmada pela Lei Pelé (9.615/98). A proibição veio com o presidente Lula através de uma medida provisória (MP 168/04) após um escândalo que ficou conhecido como "Escândalo dos Bingos", onde empresários e ministros do governo estavam ligados a bicheiros, extorquindo empresários e destinando esse dinheiro a fundos partidários.

Groos (1968) afirma que existem três fatos que estimulam as pessoas a jogar: o lucro das apostas, o desafio e as emoções. Mesmo que pessoas estejam perdendo altas quantias, o que derruba o primeiro fato, ela continua jogando pelo desafio e as emoções, apesar do lucro ser a meta principal daqueles que iniciam partidas. Testes já foram feitos utilizando máquinas de ressonância magnética e os jogos de azar tem efeito similar no cérebro ao do uso da cocaína, concluindo-se então que os jogos de azar viciam tanto quanto as drogas podem causar dependência química.

Há certos momentos em que as pessoas começam a se descontrolar. Nesse ponto, o jogo deixa de ser social e saudável e passa a ser patológico. A falta de controle do impulso e um mal comportamento recorrente são sintomas de quando o jogo pode trazer riscos a saúde. Quando o jogador adquire tal patologia, chega a comprometer a renda familiar, objetos de valor e até mesmo seu emprego. Constitui justa causa para rescisão do contrato de trabalho pelo empregador a prática de jogo de azar.

Como tivemos a oportunidade de perceber, os jogos de azar não "foram feitos" para dar chances de vitória ao jogador, e sim à casa, através de regras e probabilidades que levam o jogador ao insucesso. E isso pode levar ao jogador a terríveis situações, até mesmo patológicas. Mas o jogador tende a não parar, pela oportunidade de lucro "fácil" (sem esforço físico, mas fácil não é, pois as probabilidades estão contra) e o desafio de superar a casa e outros jogadores.

A Mega-Sena é o mais popular desses jogos pelos brasileiros, mas as chances de ganhar um prêmio alto com jogo simples de aposta baixa é o de menor probabilidade. Para maximizar essas chances, deve apostar em mais números, fazendo com que o investimento seja alto, e a probabilidade não chegando a ser considerável para vitória, e que justifique tal investimento.

(Do livro A Probabilidade Aplicada aos Jogos de Azar do Rafael Thé Bonifácio de Andrade)

A Ciência Por Trás das Apostas Online

<https://www.youtube.com/watch?v=OOWxNrehIM4>

Como Apostas Online VICIAM e Podem Virar uma Epidemia no Brasil

<https://www.youtube.com/watch?v=xHB0UdgnjHU>

COMO SE LIVRAR DO VÍCIO EM ÁLCOOL?

<https://www.youtube.com/watch?v=qAEWEFOG52Q>

CELULAR FAZ MAL? O QUE A NEUROCIÊNCIA DIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=tqJ4OOhWOiQ>

O Monstro que Sempre Acaba Voltando (vício em pornografia)

<https://www.youtube.com/watch?v=jHQHxFDz-Kk>

Psiquiatra Explica Como Parar de Beber

<https://www.youtube.com/watch?v=8MTaXQWygcg>

Como o Trauma Infantil Gera Vícios na Idade Adulta

<https://www.youtube.com/watch?v=whfurkQmaN0>

A pornografia quase me matou

https://www.youtube.com/watch?v=E6T2T_KGhIw

Sexualidade, Pornografia e Saúde Mental

<https://www.youtube.com/watch?v=tTFo6SspZgM>

A Psicologia de Um Viciado: Os Vícios tem Algo a Te Revelar

<https://www.youtube.com/watch?v=3wujrKxqBNg>

COMO TROCAR VÍCIOS RUINS POR VÍCIOS SAUDÁVEIS

<https://www.youtube.com/watch?v=MMvc3esvCRI>

A DROGA LEGALIZADA que JÁ ESTÁ MATANDO MILHÕES DE PESSOAS

https://www.youtube.com/watch?v=9imRLkb_RwY

O (pesado) Relato de um Ex-Dependente Químico

<https://www.youtube.com/watch?v=ou83P3K6An0>

A Libélula Que Ensinou A Superar Vício

<https://www.youtube.com/watch?v=XDesmivVQaQ>

por que eu parei de beber

<https://www.youtube.com/watch?v=qLmEivTHqcw>

8 Hábitos que vão te fazer PARAR DE BEBER

<https://www.youtube.com/watch?v=P1egcGukEBQ>

COMO SABER SE JÁ SOU ALCOÓLATRA

<https://www.youtube.com/watch?v=f23tUgtX--o>

Sexualidade, Pornografia e Saúde Mental

<https://www.youtube.com/watch?v=tTFo6SspZgM&t=295s>

VÍCIOS | COMO SE LIVRAR DELES

<https://www.youtube.com/watch?v=LO8dF6EJKHE&t=494s>

Como Apostas Online VICIAM e Podem Virar uma Epidemia no Brasil

<https://www.youtube.com/watch?v=xHB0UdgnjHU>

POR QUE AS PESSOAS ESTÃO VICIADAS?

https://www.youtube.com/watch?v=Emkx5Odl_Tk

O Dia que as APOSTAS ONLINE se TORNARAM um VÍCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=LMoiOFfGH10>

VÍCIOS: Tratamento e Diagnóstico (álcool, drogas, celular e outros)

<https://www.youtube.com/watch?v=e4Ht2j9ggig&t=30s>

A Psicologia de um Viciado - Carl Jung e Gabor maté

<https://www.youtube.com/watch?v=T7dqkBUR4oE>

AS APOSTAS VÃO DESTRUIR O BRASIL?

<https://www.youtube.com/watch?v=cV8j5IVRve8>

Meu relato com Apostas - PERDI TUDO O QUE TINHA E TIVE QUE VENDER MEU CARRO

<https://www.youtube.com/watch?v=OWpKc1y5aac>

RUBÃO (GEOFORÇA BRASIL) EXPLICA AS CASAS DE APOSTAS E O JOGO DO TIGRINHO!

<https://www.youtube.com/watch?v=Q34gx3hmLnY>

DESMASCARADO! GOLPE do TIGRINHO pelos INFLUENCIADORES. Investigativo

<https://www.youtube.com/watch?v=-RVPWEWqc08&t=212s>

Não para de crescer o número de denúncias sobre as Bets!

<https://www.youtube.com/watch?v=-l49yqQ2plc>

Meu relato com Apostas - PERDI MAIS DE MEIO MILHÃO !

<https://www.youtube.com/watch?v=kOjjixESBVQ>

Mulher morre após perder controle em apostas e família fica com dívida milionária

<https://www.youtube.com/watch?v=c1BwKCoLINE>

O Perigoso "Jogo do Tigrinho": Manipulação e Gatilhos Mentais

https://www.youtube.com/watch?v=IH4I7IK_iEM

O GOLPE DESMASCARADO - Como o JOGO do TIGRINHO Está ARRUINANDO os Brasileiros

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRDsfFIFdF0&t=107s>

os PERIGOS da PORNOGRAFIA e como VENCER O VÍCIO

https://www.youtube.com/watch?v=q54Ro_uzfR4

O Jogo do Tigrinho É o MAIOR GOLPE DA INTERNET

https://www.youtube.com/watch?v=_OGXmiIRZSg

BETS E JOGOS DE AZAR: POR QUE SOMOS CONTRA?

<https://www.youtube.com/watch?v=0lX5Lx4raNU&t=78s>

Entenda a matemática por trás dos CASSINOS!

<https://www.youtube.com/watch?v=2jQuuCMRpZk&t=299s>

VÍCIO NO JOGO DO TIGRINHO

<https://www.youtube.com/watch?v=oyqND62rUro>

Como Lidar com a Impulsividade

<https://www.youtube.com/watch?v=zqHV9hHAXmg>

Como se livrar do vício das drogas ilícitas

<https://www.youtube.com/watch?v=1vAYfYmtP4Y>

VICIADOS EM CRACK: TUDO SOBRE A SUBSTÂNCIA E SEUS EFEITOS

<https://www.youtube.com/watch?v=gwUx552ZYRA&rco=1>

Cocaína - Os efeitos da droga no organismo

https://www.youtube.com/watch?v=-yr6KLQGT_o

Dependência Química - Como Tratar Dependentes de Álcool e Drogas?

<https://www.youtube.com/watch?v=IHUI8CkbGzE>

ALCOOLISMO | ANA BEATRIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=-rNggMZINWA>

REMÉDIOS que combatem a VONTADE DE USAR DROGAS

<https://www.youtube.com/watch?v=MBNEgsx-Fh0>

Como PARAR de USAR CRACK e VENCER o VÍCIO

https://www.youtube.com/watch?v=snic_791Oek

Como Lidar com a Impulsividade

<https://www.youtube.com/watch?v=zqHV9hHAXmg&t=401s>

O que acontece no seu cérebro quando você navega no celular

<https://www.youtube.com/watch?v=WdlQuRRyFIU>

Crack. Passo a passo que vai ajudá-lo a controlar o vício definitivamente

https://www.youtube.com/watch?v=_CdI-rcWhz0

O Dia que as APOSTAS ONLINE se TORNARAM um VÍCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=LMoiOfGHI0&t=47s>

COMO PARAR DE USAR DROGAS IMEDIATAMENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=jRmBhK-wDRw>

Jogo do Tigrinho: Mulher perde R\$ 160 mil em apostas e diz que vício é 'pior que droga'

https://www.youtube.com/watch?v=_nBOHnHUgrg

NASI FALA SOBRE SUA RELAÇÃO COM A COCA

<https://www.youtube.com/watch?v=GkgUMBrUgss>

TUDO SOBRE VÍCIO EM JOGOS ONLINE

<https://www.youtube.com/watch?v=Z87LEy6wQhE>

COMO OS JOGOS TE VICIAM

<https://www.youtube.com/watch?v=WhqEEBMB-M0>

Meu relato com apostas esportivas e como fiz, pra sair desse vício

<https://www.youtube.com/watch?v=pmzMqzbzpt2I>

O que NÃO TE CONTAM sobre APOSTAS

<https://www.youtube.com/watch?v=mytonwAve-M>

PERDI TUDO QUE EM TINHA EM APOSTAS E JOGOS DESABAFO

<https://www.youtube.com/watch?v=NTfZNEGeWwo>

Jogo do Tigrinho: como funciona a farsa dos jogos de azar?

<https://www.youtube.com/watch?v=V83VaAZCizo>

Diversos

10 DE OUTUBRO Dia Mundial da Saúde Mental



DPE PR
DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO PARANÁ

Durante uma grande tristeza ou depressão, geralmente temos um sentimento de inferioridade, de que temos um grande problema e um grande peso fica sobre nós. E isso é tão forte que praticamente não pensamos em outra coisa, mas apenas sentimos este peso que nos oprime.

Precisamos parar um pouco e procurar nos lembrar que também temos coisas boas em nossa vida, que vivemos bons momentos e que a nossa vida não é só isso, portanto ainda podemos sentir prazer e viver. O que é meio contraditório mas parece fazer sentido é que estes momentos pra baixo podem nos fazer valorizar mais nossa vida e os bons momentos.

Por que é 'boa notícia' que as pessoas estejam abandonando busca por felicidade

<https://www.youtube.com/watch?v=Le0J1la-mSc>

Ansiedade, DEPRESSÃO e ATAQUE de PÂNICO. Como MELHORAR o FLUXO SANGUÍNEO CEREBRAL e se LIVRAR deles!

<https://www.youtube.com/watch?v=xAy3xh9RMgE>

VÍCIOS, RELIGIÃO, CIÊNCIA E VIDA APÓS A MORTE (REFLEXÕES URGENTES) Dra Ana Beatriz Barbosa

https://www.youtube.com/watch?v=OAcB_xc-HtQ

SUA DOENÇA NÃO É NATURAL (nem genética)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y701kNGL5Vc>

Temos 7 sentidos - e os 5 mais conhecidos são os menos importantes

https://www.youtube.com/watch?v=iomk3KKNg_s&t=156s

Como acabar com seus problemas

<https://www.youtube.com/watch?v=vQFL37hHNJs>

Não caia nestas 5 ARMADILHAS do cérebro!

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRaYcZECkOk>

Dois turnos de sono: a forma esquecida como nossos antepassados dormiam

<https://www.youtube.com/watch?v=liz3kY9ZuJA>

O que é a leitura profunda e por que ela faz bem para o cérebro

<https://www.youtube.com/watch?v=OIRdWcfcZE4>

As substâncias que te aproximam de DEUS

https://www.youtube.com/watch?v=HI9_0mkxNuA

Os segredos dos donos de redes sociais para viciar e manipular

<https://www.youtube.com/watch?v=P2fgvkmhH2A>

SE NOSSA MENTE SUBCONSCIENTE É TÃO PODEROSA, O QUE A CONTROLA?

<https://www.youtube.com/watch?v=fTPfVQmcno>

CINCO EQUÍVOCOS NA PRÁTICA PSICANALÍTICA

https://www.youtube.com/watch?v=IPiiK8q_j2k

Como Se Comunicar Melhor Que 99% Das Pessoas

<https://www.youtube.com/watch?v=KPUSILVmK3M>

6 dicas infalíveis para se organizar financeiramente em 2025

<https://www.youtube.com/watch?v=bjQsYyr6Kzk>

Mesmo à medida que envelhece, descubra como viver confortavelmente sem um lar de idosos

<https://www.youtube.com/watch?v=mwTk1b48q78>

Neurogênese: O Incrível Poder Oculto do Seu Cérebro que Ninguém te Contou

https://www.youtube.com/watch?v=7vHSGubO_Sg

A EVOLUÇÃO da CONSCIÊNCIA - O CAMINHO até DEUS

<https://www.youtube.com/watch?v=F8gUZVGqvsE&t=1033s>

Sera possivel viver com apenas 300 reais morando em São Paulo ?

<https://www.youtube.com/watch?v=gygAEqdnViE>

Como a Geração Z está DOMINANDO o mercado de trabalho?!

<https://www.youtube.com/watch?v=7vG8lNRUdjs>

COMO ACHAR O MEU PROPÓSITO DE VIDA E PARAR DE SER QUEM EU NÃO SOU?

<https://www.youtube.com/watch?v=Gvt2uy1ocEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=wWw3zYZB5ik> - prioridades pequeno, médio e longo prazo

<https://www.youtube.com/watch?v=18xtL17FaTY>

<https://www.youtube.com/watch?v=QoB9hWQE1Bk&t=22s>

O poder do MINIMALISMO pro Bem-Estar Psicológico

<https://www.youtube.com/watch?v=eATdZaQE8NU>

19 MINUTOS QUE VAI TE MOTIVAR (MOTIVAÇÃO)

<https://www.youtube.com/watch?v=hdRg2ux6c9M>

Como Melhorar sua Saúde Mental e suas Emoções

<https://www.youtube.com/watch?v=5kc0ysogL6c&t=224s>

O QUE TODOS OS GÊNIOS TÊM EM COMUM

<https://www.youtube.com/watch?v=fM0BYlkQPm8>

Entenda a diferença entre Transtorno Psicológico e Neurológico

<https://www.youtube.com/watch?v=Vh2ldYZ4QvQ>

TRANSTORNO MENTAL EXISTE?

<https://www.youtube.com/watch?v=6S9fBd4x6Uk>

10 MEDICAMENTOS que provocam demência e alucinações

<https://www.youtube.com/watch?v=m-9FwPJtoKQ>

Qual é o limite entre Saúde e Doença Mental?

https://www.youtube.com/watch?v=_5t4IobJK-U&t=498s

Borderline - O que é, Diagnóstico e Tratamento

<https://www.youtube.com/watch?v=oE6XRaJ2YnM&t=260s>

VOCÊ sabe o que é o TRAUMA?

<https://www.youtube.com/watch?v=HOZ5pRwncJg>

TÉCNICAS para CURAR a ANSIEDADE CRÔNICA

<https://www.youtube.com/watch?v=0vD7pyXXz9k>

COMO TRANSFORMAR VÍCIOS E MAUS HÁBITOS

<https://www.youtube.com/watch?v=QFP6W8JMKVk>

Como fazer um JEJUM DE DOPAMINA?

https://www.youtube.com/watch?v=UhYqZ2KSO_w

5 DICAS PARA DESACELERAR A MENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=kLLWe6wNiOM>

AUTODEFESA PSÍQUICA A GRANDE CHAVE

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8dBeXYISMk>

Como Curar QUALQUER doença, sintoma ou disfunção PRA SEMPRE

<https://www.youtube.com/watch?v=tGS85O9wpOM>

Burnout

<https://www.youtube.com/watch?v=5PNmhEpJfx0>

OS 5 TIPOS DE PERSONALIDADE: COMO ENTENDER SUA VIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=uq5PmlIuBnU>

Como ter tesão pela vida?

<https://www.youtube.com/watch?v=gdXNM31Qlzo>

Como Começar Sua TRANSFORMAÇÃO - CARL JUNG

<https://www.youtube.com/watch?v=XGyb-fzc6n8>

O QUE NÃO TE CONTARAM SOBRE TRANSTORNOS MENTAIS

<https://www.youtube.com/watch?v=Z44-hZ7rNd4>

Como fazer um JEJUM DE DOPAMINA?

https://www.youtube.com/watch?v=UhYqZ2KSO_w

Matéria de Capa | As maravilhas do cérebro | 21/07/2024

<https://www.youtube.com/watch?v=ucHWEsfh9PA>

ESLEN DELANOGARE (PSICÓLOGO E NEUROCIENTISTA)

<https://www.youtube.com/watch?v=7kEBAHvHIde>

NEUROCIENTISTA: COMO DESESTRESSAR O CÉREBRO

<https://www.youtube.com/watch?v=rhyHjR0rouA>

ESLEN DELANOGARE EXPLICA COMO DIAGNÓSTICAR A DEPRESSÃO E BORDERLINE

<https://www.youtube.com/watch?v=tAuQNQoBjdE>

Psicólogo Alerta: Pare de Usar A Comida Como Válvula de Escape!

<https://www.youtube.com/watch?v=c1VFvw6nMTc>

5 HÁBITOS QUE VOCÊ PRECISA ELIMINAR ANTES QUE SEJA TARDE DEMAIS

<https://www.youtube.com/watch?v=hy47ZkTFQNE>

ESLEN DELANOGARE FALA SOBRE JEJUM DE DOPAMINA

<https://www.youtube.com/watch?v=52-Tt7YNVY4>

Por que este texto pode mudar seu cérebro — as descobertas da neurociência sobre a leitura

<https://www.youtube.com/watch?v=g7fKbr70hak>

NEUROPLASTICIDADE: Como o CÉREBRO muda

<https://www.youtube.com/watch?v=yFwMyYDFq0c>

NEUROPLASTICIDADE: Como o CÉREBRO muda

<https://www.youtube.com/watch?v=yFwMyYDFq0c>

Dra. Juliana Fonseca: Neurobiologia, Química Cerebral e Tratamentos

<https://www.youtube.com/watch?v=gDNirifwXgQ&t=150s>

ESTOICISMO: O QUE É? - A arte de viver em paz

https://www.youtube.com/watch?v=Mj06js3_WJ8

NEUROPLASTICIDADE E APRENDIZAGEM

<https://www.youtube.com/watch?v=4v4pWDrqUPo>

Dra. Patricia Brocardo: Neuroplasticidade cerebral

<https://www.youtube.com/watch?v=7QCok0RdGoo&t=376s>

Nutricionista: Mentiram Pra Você Sobre o Açúcar!

<https://www.youtube.com/watch?v=RnXwSX8Y0CE&t=2991s>

Neurocientista: Essa É A Pior Coisa Que Você Pode Fazer Com Seu Cérebro!

<https://www.youtube.com/watch?v=1CLmXdzXlhA>

TODAS AS CURIOSIDADES SOBRE O SEU CÉREBRO - ACHISMOS

<https://www.youtube.com/watch?v=TUYPzD3XFGk>

Como Enfrentar a Sombra Dentro de Você

<https://www.youtube.com/watch?v=hoxwIV1zKqA>

ENVELHECIMENTO HUMANO: AVANÇOS EM NEUROCIÊNCIAS

<https://www.youtube.com/watch?v=-ttwM9alulc>

Seu Cérebro não é uma maquina autônoma

<https://www.youtube.com/watch?v=2KL1pY1SiMo>

Qual é a rotina de 'cuidados' com a saúde da Dra.? | ANA BEATRIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=bXmBbt-zs54>

NEUROPLASTICIDADE AUTODIRIGIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=J2BCiMvqfSw>

NEUROCIENTISTA Revela SEM MEDO Sobre DEUS e o PODER da ORAÇÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=tZoQAX8x370>

6 HÁBITOS COMUNS QUE ACABAM COM A VIDA DA PESSOA IDOSA

https://www.youtube.com/watch?v=yy_1SONThOQ

Minha internação psiquiátrica

<https://www.youtube.com/watch?v=hkTIMDn32bI>

SOBRE A MINHA INTERNAÇÃO..

<https://www.youtube.com/watch?v=ijidmrd5xfk>

COMO FOI FICAR INTERNADA NA PSIQUIATRIA E PORQUE

<https://www.youtube.com/watch?v=kJUj9y4cCGo>

NEUROPSICÓLOGO ENSINA A ENCONTRAR UM PROPÓSITO

<https://www.youtube.com/watch?v=xP0torFernY>

Neuroplasticidade: o poder de adaptação do cérebro

https://www.youtube.com/watch?v=X4V5seGo_yY

Silenciando Inimigos Internos

<https://www.youtube.com/watch?v=ypMqCCRuaS8>

PSICÓLOGO: FAÇA ISSO PARA DESCOBRIR SEU PROPÓSITO

<https://www.youtube.com/watch?v=vhk5qdzBrOk>

CHEFES ou PASTORES PSICOPATAS (COMO DETECTAR E LIDAR?)

<https://www.youtube.com/watch?v=N-Twa2kEjBg>

Cigarro Eletrônico: O Que Nunca Te Contaram

<https://www.youtube.com/watch?v=B1Tuf26iEMo>

Minimalismo: Você perde a superficialidade e ganha propósito

<https://www.youtube.com/watch?v=Tm7STeoeDpo>

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

<https://www.youtube.com/watch?v=d5yTqjnCrcs>

Como a Cannabis Pode Alterar Seu Corpo e Mente

<https://www.youtube.com/watch?v=MwkvucSK0ng>

NÃO SOFRA POR APEGOS APRENDA A VIVER A VIDA AGORA

<https://www.youtube.com/watch?v=QoD7A7kXw64>

Seu Subconsciente responderá rapidamente QUANDO ESTIVER COM PROBLEMAS

<https://www.youtube.com/watch?v=M7GmW870mk0>

ENTENDA TUDO SOBRE RITALINA

<https://www.youtube.com/watch?v=2uYXVZDtf7U>

O QUE É NEUROPLASTICIDADE?

<https://www.youtube.com/watch?v=dAnBtcdEwXA>

3 Dicas para Aprender PNL Sozinho

<https://www.youtube.com/watch?v=1DZ4C82oXwY>

Como é ter hipomania/bipolaridade - EDIT: MEU DIAGNÓSTICO ESTAVA ERRADO, TENHO TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=wjljLywDMho>

Como é um Hospital Psiquiátrico

<https://www.youtube.com/watch?v=1L0N5ZoWiW8>

O que acontece quando você resolve encarar seus problemas

<https://www.youtube.com/watch?v=mdqvjdj8s53c>

Os Padrões Comportamentais do Sucesso

<https://www.youtube.com/watch?v=4TA6XEwghzA>

Você tem muita dificuldade de controlar seus impulsos?

<https://www.youtube.com/watch?v=0p0lknw-W8c>

Técnicas de voz para falar com confiança e construir credibilidade

<https://www.youtube.com/watch?v=LS1sACcIyO8>

Como encontrar um PROPÓSITO EQUILIBRADO pra sua vida

<https://www.youtube.com/watch?v=3ISfCve8ngU>

A Felicidade é um estado de espírito

https://www.youtube.com/watch?v=T_IG2CuQzAI

TE ENGANARAM SOBRE O AÇÚCAR

<https://www.youtube.com/watch?v=6EyohbkCdfw>

O Verdadeiro Silêncio

<https://www.youtube.com/watch?v=HTFmzEyXJCc>

5 HÁBITOS PODEROSOS para AUMENTAR a IMUNIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=nrbKv5sPDPw>

COMO A PSICOLOGIA EXPLICA E TRATA A HIPOCONDRIA

<https://www.youtube.com/watch?v=VyZXx2iijl8>

O leite é inflamatório? As evidências surpreendentes sobre isso!

<https://www.youtube.com/watch?v=qMwTDdx20VI>

Como a HOMEOPATIA ENGANA VOCÊ E MILHÕES DE PESSOAS

<https://www.youtube.com/watch?v=ehrUdIxriyA>

O Lado OBSCURO da Indústria Farmacêutica..

<https://www.youtube.com/watch?v=mYrcWg7V7PY&t=73s>

O EQUILÍBRIO ENTRE ÓCIO E PRODUTIVIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=mXjoKYZmH5s>

A ciência das conexões mentais!

<https://www.youtube.com/watch?v=2xLBjBXDbqk>

O que NINGUÉM te conta sobre o que é REALMENTE um TRAUMA

<https://www.youtube.com/watch?v=f-OUfPHyjLk>

"Nós REVOLUCIONAMOS o MUNDO e AINDA nos comportamos como ANIMAIS PRIMITIVOS"

<https://www.youtube.com/watch?v=QZBX3Nvh86M>

Tratamentos EFICAZES para TRAUMAS

<https://www.youtube.com/watch?v=0Q8IPYm3EPc>

E se nós usássemos 100% do nosso cérebro?

https://www.youtube.com/watch?v=IHX-JVmv6_o

Qual é o limite entre Saúde e Doença Mental?

https://www.youtube.com/watch?v=_5t4IobJK-U&t=295s

Sou psicopata e quero que a sociedade entenda e acolha meu transtorno

<https://www.youtube.com/watch?v=gpPKZIGUGvI>

A VERDADE Sobre Dubai.

<https://www.youtube.com/watch?v=nYdEb-19boA>

Tomando o Controle



Porque falar sobre finanças em assunto sobre transtornos mentais?

Bem, quem tem algum transtorno também é afetado pelas finanças. Caso deixe rolar apenas, sem se importar com os resultados, provavelmente acontecerá de ao final do mês ou no começo, o resultado ser inesperado e não conseguir pagar as contas.

Imagino que isso pode acontecer com qualquer pessoa.

Há alguns meses aconteceu comigo de receber o pagamento e pagar o que devia, melhor, tentar, não deu para pagar tudo e fiquei devendo um bocado. Refletindo cheguei a conclusão de que não deveria deixar isso simplesmente acontecer sem nenhuma interferência da minha parte. Sei que muita gente passa por isso, mas não é agradável. Então verei o que posso fazer.

Comecei removendo todos os cartões virtuais que havia criado. Depois deixei o cartão, por padrão, bloqueado. Somente desbloqueava quando ia fazer uma compra. Além disso somente passei a comprar o que realmente tinha necessidade e também procurei comprar somente em uma única parcela, nada de várias vezes. Com isso, no mês anterior a conta do cartão havia sido de mais de R\$ 1.800. No mês seguinte, após implementar as mudanças o total do cartão baixou para pouco mais de R\$ 500. Desde então tenho segurado as despesas de forma a manter sempre no máximo mo valor total das minhas receitas. Isso ajuda muito a manter uma satisfação comigo e também a ter um comportamento coerente.

Outras Referências

<https://ibft.com.br/>

<https://reservatoriodedopamina.com.br/>

Psiquiatras

<https://www.youtube.com/@DrRenatoSilva>

<https://drrenatosilva.com.br/>

<https://www.youtube.com/@podpeoleanabeatriz>

Psicólogos/psicanalistas

<https://www.youtube.com/@chrisdunker>

<https://www.youtube.com/@CanaldoEslen>

Atendimento psicológico, nutricional e psiquiátrico baseado em ciência

<https://clinicabehealth.com/>

Cientistas

<https://www.youtube.com/@nuncavilcientista>

<https://www.youtube.com/@olaciencia>

<https://www.youtube.com/@CienciaTodoDia>

Pensadores/Filósofos

<https://www.youtube.com/@MariaPeredaPhD>

<https://www.youtube.com/@clovisdebarrosocial>

<https://www.youtube.com/@PrazerKarnal>

<https://www.youtube.com/@CanaldoCortella>

<https://www.youtube.com/c/LuizFelipePond%C3%A9Oficial>