



Empiricamente

Psicologia Científica



Indicação de Livros

Neurociência

CRP: 04/53034

 ialinearantes@gmail.com

 (31) 99889-3225

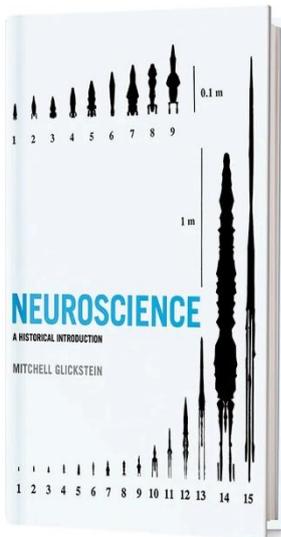
 @ialinearantes





Neuroscience: A Historical Introduction

Fonte: Scientific American



Em "Neurociência: Uma introdução histórica", somos convidados a explorar os segredos mais profundos e intrigantes do sistema nervoso humano. Este livro, diferenciando-se de outros por sua ênfase peculiar, nos leva a uma viagem fascinante pelo mundo do conhecimento neurocientífico, revelando como chegamos a compreender a estrutura e a função do cérebro e da medula espinhal. Desde os tempos antigos, quando observações rudimentares sobre a postura e o movimento eram registradas, até as especificações dos neuroanatomistas do século XIX sobre a natureza das células nervosas, este livro traça a linhagem de nosso entendimento atual. Ao longo da história, médicos em busca de conexões entre lesões cutâneas e sintomas, e experimentadores curiosos explorando os cérebros de invertebrados, desenvolvidos para o mosaico do conhecimento neurocientífico.

Após oferecer uma visão abrangente do cérebro e suas conexões complexas com os sistemas sensoriais e motores, "Neurociência: Uma introdução histórica" mergulha fundo em uma miríade de tópicos fascinantes. Discute a estrutura das células nervosas, a transmissão elétrica no sistema nervoso e os mecanismos intrincados de ação de medicamentos. Além disso, explora os domínios da sensação, visão, audição, movimento, aprendizagem, memória, linguagem e suas intrincadas relações com o cérebro.

O livro também lança luz sobre doenças neurológicas, personalidade, emoção e os desafios do tratamento de doenças mentais, abordando ainda, a consciência, desvendando os nomes latinos enigmáticos para subdivisões específicas e examinando o papel da tecnologia, de microscópios até EEGs, na evolução da neurociência, além de descrever as muitas descobertas científicas. O que torna esta obra verdadeiramente única é sua perspectiva inovadora, que cativa estudantes e leitores interessados em neurociência. Além disso, ela ressalta como as contribuições do passado servem como guias inestimáveis para enfrentar os enigmas que ainda perduram. "Neurociência Desvendada" é um convite para mergulhar de cabeça no intrigante mundo do sistema nervoso, guiado por uma narrativa envolvente que revela as muitas facetas do nosso conhecimento sobre o cérebro e a medula espinhal. É um olhar perspicaz sobre como chegamos a conhecer o que sabemos, e um testemunho da vastidão dos segredos que ainda aguardam ser desvendados.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

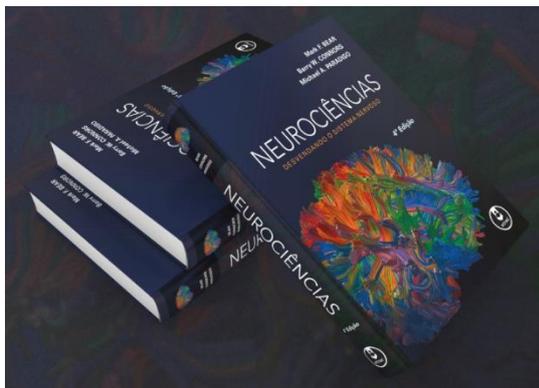
☎ (31) 99889-3225

@ [ialinearantes](#)





Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso



Na quarta edição da obra “Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso”, encontramos um verdadeiro tesouro para aqueles que buscam desbravar os segredos do sistema nervoso de forma clara e acessível. Com ilustrações impecáveis e uma equipe de autores renomados na área, esta edição se destaca pela sua abordagem didática e inovadora, que coloca em foco as bases biológicas do comportamento humano. Nos

últimos anos, o campo das neurociências tem passado por uma verdadeira revolução, impulsionada pelo avanço das tecnologias e pela explosão de conhecimentos relacionados ao cérebro. Neste cenário de transformação, o livro se destaca ao abordar as mudanças que impactaram profundamente a compreensão do sistema nervoso. A sequenciação do genoma humano e o desenvolvimento de sofisticadas técnicas de engenharia genética trouxeram uma nova dimensão ao estudo das neurociências, permitindo uma visão mais elaborada das complexas redes neuronais em nível molecular. A obra também explora a relação entre a genética e diversas doenças neurológicas e psiquiátricas, lançando luz sobre os mistérios que envolvem essas condições. Outro destaque desta edição são os novos métodos que permitem a visualização e estimulação de tipos específicos de células nervosas e suas conexões no cérebro. Essas inovações tecnológicas têm ampliado significativamente nossa capacidade de compreender o funcionamento do sistema nervoso e suas interações complexas. A quarta edição de “Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso” foi cuidadosamente atualizada para incorporar esses emocionantes desenvolvimentos, tornando-os acessíveis a todos que desejam explorar as maravilhas e desafios do campo das neurociências. Esta obra é, sem dúvida, uma valiosa fonte de conhecimento para estudantes, pesquisadores e entusiastas interessados em desvendar os mistérios do sistema nervoso humano.

CRP: 04/53034

 ialinearantes@gmail.com

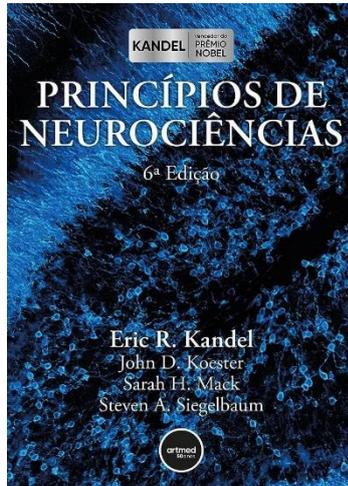
 (31) 99889-3225

 @ialinearantes





Princípios de Neurociências



Há mais de quatro décadas, a obra monumental "Princípios de Neurociências" tem desempenhado um papel fundamental na iluminação do intrincado relacionamento entre o cérebro humano e o nosso comportamento. Escrito por uma equipe de renomados pesquisadores, incluindo a notável figura de Eric R. Kandel, laureado com o PRÊMIO NOBEL de medicina e fisiologia, a sexta edição deste livro icônico destaca de maneira clara e convincente que o futuro da neurologia clínica e da psiquiatria está intrinsecamente ligado às descobertas e ao progresso das neurociências.

Ao folhear suas páginas, somos transportados para um mundo fascinante e complexo, onde as fronteiras do conhecimento humano estão constantemente se expandindo. Esta obra-prima literária, considerada um clássico inigualável, não apenas nos proporciona uma perspectiva atualizada sobre os avanços mais recentes no campo das neurociências, mas também estabelece as sólidas bases de conhecimento que moldarão e revolucionarão a disciplina nos próximos anos.

Em resumo, "Princípios de Neurociências" é muito mais do que um livro de referência; é uma obra de arte intelectual que nos leva a uma viagem pelo intrigante universo da mente humana. É uma leitura obrigatória para qualquer pessoa interessada em desvendar os mistérios do cérebro e compreender como ele molda nossa experiência humana. Esta sexta edição é uma verdadeira cápsula do tempo que nos prepara para o emocionante futuro das neurociências, onde o conhecimento e a curiosidade continuam a ser nossos guias.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

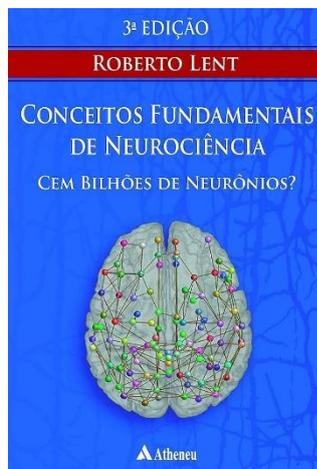
☎ (31) 99889-3225

@ ialinearantes





Conceitos Fundamentais de Neurociência – Cem Bilhões de Neurônios?



A Neurociência, esse fascinante campo de estudo que desvenda os segredos do cérebro humano, encontra-se em constante evolução. Em sua terceira edição, "Conceitos Fundamentais de Neurociência – Cem Bilhões de Neurônios?" surge como uma obra integralmente revisada, ampliada e atualizada, incorporando os mais recentes avanços na pesquisa neurocientífica.

O autor, o renomado Professor Roberto Lent, apresenta uma obra que se destaca por sua abordagem acessível e envolvente. O livro vai muito além de uma mera atualização, pois inclui 60 novas figuras que refletem os desenvolvimentos mais recentes na Neurociência. É como se pudéssemos vislumbrar o funcionamento intrincado

do cérebro humano por meio de suas páginas.

Graças aos avanços tecnológicos, agora somos capazes de investigar desde a morfologia fina e o funcionamento de neurônios individuais até a atividade global de cérebros interagindo em situações da vida real, por meio do hiperescaneamento cerebral. Essas descobertas nos permitem decifrar melhor o funcionamento do cérebro típico e, ao mesmo tempo, fornecem insights valiosos para a pesquisa de transtornos mentais.

No entanto, a relevância da Neurociência não se limita ao campo da saúde. Ela serve de inspiração para o desenvolvimento de sistemas de inteligência artificial, aplicativos de tecnologia da informação, máquinas, e até mesmo para o reconhecimento facial em câmeras. O livro transcende as fronteiras da área médica, tornando-se uma leitura envolvente para engenheiros, pedagogos, linguistas e técnicos em ciências de dados.

Uma característica que merece destaque é o estilo literário do autor. O Professor Roberto Lent utiliza uma linguagem coloquial e acessível, afastando-se das terminologias herméticas da ciência para aproximar gentilmente o leitor de sua narrativa. É como se ele nos convidasse para uma jornada de descoberta do cérebro humano, descomplicando os conceitos complexos da Neurociência.

"Conceitos Fundamentais de Neurociência – Cem Bilhões de Neurônios?" não é apenas um livro, é uma obra-prima com 800 páginas divididas em 5 partes e 20 capítulos. Ele se destina não apenas a estudantes das Ciências da Saúde, mas também a profissionais de diversas áreas, como Neurologistas, Psiquiatras, Psicólogos, Engenheiros, Pedagogos, Linguistas e até mesmo o público leigo interessado em desvendar os mistérios da Neurociência.

CRP: 04/53034

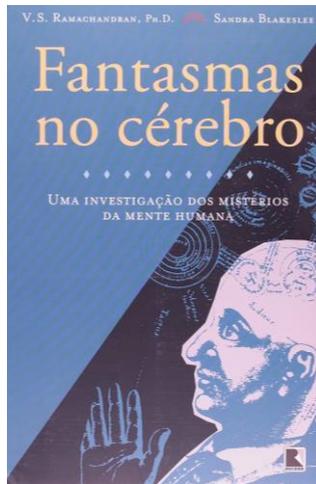
 ialinearantes@gmail.com

 (31) 99889-3225

 @ialinearantes



Fantasma no Cérebro - Desvendando os Mistérios da Mente Humana



"Fantasmas no Cérebro" nos leva a uma jornada fascinante pelo intrincado mundo da neurologia, pelas mãos do renomado neurologista e neurocientista indiano, Vilayanur Ramachandran. Em sua obra, Ramachandran nos revela um olhar ousado e perspicaz sobre casos que, à primeira vista, parecem pertencer ao domínio do misticismo, da excentricidade ou da simples insanidade.

No consultório de Ramachandran, localizado na Universidade da Califórnia, em San Diego, situações aparentemente inexplicáveis ganham uma nova dimensão à medida que ele se aventura na busca por explicações no intrincado universo do cérebro humano. Através de uma série de casos intrigantes, o autor nos apresenta histórias de pacientes como a mulher parcialmente cega que afirma ver personagens de desenhos animados sentados no colo do médico, ou o atleta que, após perder um braço, continua a sentir dores intensas no "fantasma" de sua mão amputada.

O que torna este livro verdadeiramente cativante é a maneira como Ramachandran aborda cada caso. Ele emprega uma variedade de terapias e métodos investigativos, desde detectores de mentiras até sofisticados equipamentos de ressonância magnética, passando por instrumentos tão simples como um cotonete ou um espelho. Através dessas ferramentas, as idiossincrasias de cada paciente emergem gradualmente durante a investigação, proporcionando ao autor uma visão hipotética, porém profundamente intrigante, de como o cérebro humano gera nossas sensações, sentimentos e, até mesmo, a nossa consciência.

Para enriquecer ainda mais esta obra singular, o livro conta com um prefácio escrito por ninguém menos que Oliver Sacks, autor do best-seller "Tempo de Despertar". Além disso, Ramachandran recebeu a colaboração da talentosa jornalista científica Sandra Blakeslee, do The New York Times, para dar vida a essas narrativas científicas complexas e envolventes.

Em resumo, "Fantasmas no Cérebro" é um livro esplêndido que nos instiga a questionar as fronteiras da nossa compreensão sobre a mente humana. Como afirmou Francis Crick, Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina, é uma obra singular que nos desafia a explorar os enigmas que residem no cérebro, enquanto Oliver Sacks o descreve como um dos livros de neurologia mais originais e acessíveis de nossa geração. Além disso, a obra é elogiada pelo The New York Times Book Review, não apenas pela sua clara descrição de fenômenos neurológicos, mas também pelo retrato vívido de Ramachandran, o entusiasta incansável na busca dos segredos da mente humana.

CRP: 04/53034

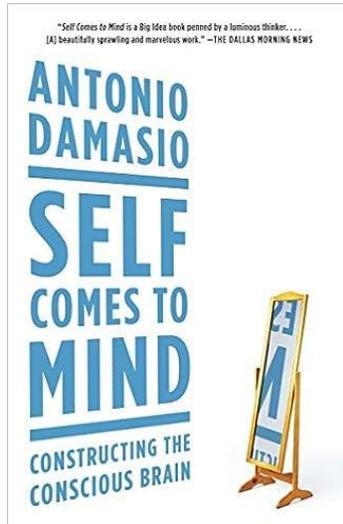
 ialinearantes@gmail.com

 (31) 99889-3225

 @ialinearantes



Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain



Em seu mais recente trabalho, o renomado neurocientista Antonio Damasio nos conduz por uma jornada fascinante e profunda que explora como o cérebro constrói a mente e, por conseguinte, como o cérebro torna essa mente consciente. Com autoridade, imaginação e mestria incomparável, Damasio mergulha em três décadas de pesquisa e revelações sobre o funcionamento do cérebro.

Segundo Damasio, o desenvolvimento do eu humano pelo cérebro desafia a indiferença da natureza. Esse processo complexo e extraordinário abre caminho para o surgimento da cultura, que pode ser considerada uma das características mais marcantes de nossa condição como seres pensantes e

autoconscientes.

Ao longo das páginas deste livro, Damasio desafia a ideia amplamente aceita de que a consciência está separada do corpo. Em vez disso, ele nos apresenta evidências científicas convincentes que propõem uma perspectiva evolutiva da consciência. Sua visão revolucionária implica uma mudança radical na maneira como encaramos e contamos a história da mente consciente.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

☎ (31) 99889-3225

@ ialinearantes





O mistério da Consciência

No livro "O Mistério da Consciência", o renomado neurologista António Damásio empreende uma jornada fascinante em busca de respostas para algumas das perguntas mais profundas que permeiam a mente humana. Com uma prosa envolvente e acessível, Damásio desvenda o enigma da consciência de maneira revolucionária, proporcionando ao leitor uma visão instigante sobre o funcionamento complexo de nosso cérebro e as intrincadas conexões entre corpo, emoção e mente.



A principal premissa de Damásio é que a consciência não é uma entidade isolada, mas sim um fenômeno complexo e integrado que envolve o funcionamento do nosso organismo como um todo, especialmente o cérebro. Ele explora minuciosamente os processos neurobiológicos que nos permitem perceber o mundo ao nosso redor, recordar o passado, planejar o futuro e experimentar as nuances da arte, ética e ciência.

O autor não se limita apenas a apresentar sua teoria, mas também a apoiá-la com evidências científicas e estudos de casos fascinantes. Com uma narrativa que equilibra profundidade e acessibilidade, ele consegue transmitir conceitos complexos de forma clara e envolvente.

"O Mistério da Consciência" é uma leitura cativante para todos aqueles interessados em desvendar os enigmas da mente humana. Com uma abordagem inovadora e fundamentada em sólida pesquisa científica, António Damásio nos conduz a uma reflexão profunda sobre o que significa ser consciente e como essa consciência molda nossa existência.

CRP: 04/53034

 ialinearantes@gmail.com

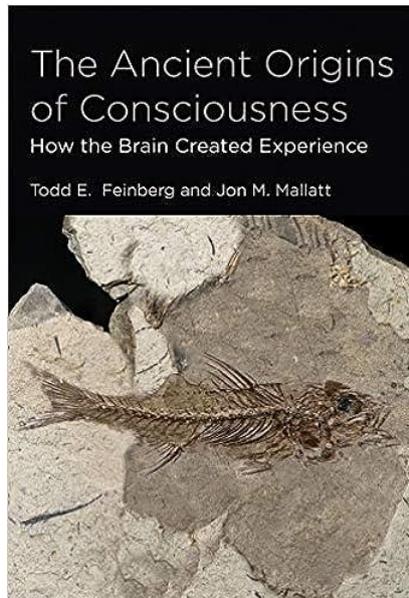
 (31) 99889-3225

 @ialinearantes





The Ancient Origins of Consciousness: How the Brain Created Experience



O que é a consciência? Quando ela apareceu pela primeira vez na Terra e como evoluiu? O que constitui a consciência e quais animais podem ser considerados conscientes? Todd Feinberg e Jon Mallatt abordam essas questões em seu livro, buscando respostas nas descobertas científicas mais recentes.

Este livro desafia nossas concepções sobre a origem da consciência e nos convida a repensar a extensão da sensibilidade no reino animal. Feinberg e Mallatt nos levam em uma jornada através das eras, revelando que a consciência pode ser muito mais antiga do que imaginávamos. Sua abordagem interdisciplinar nos oferece uma perspectiva única sobre a complexa relação

entre a mente e o cérebro, e lança luz sobre o mistério da consciência em todo o espectro da vida na Terra.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

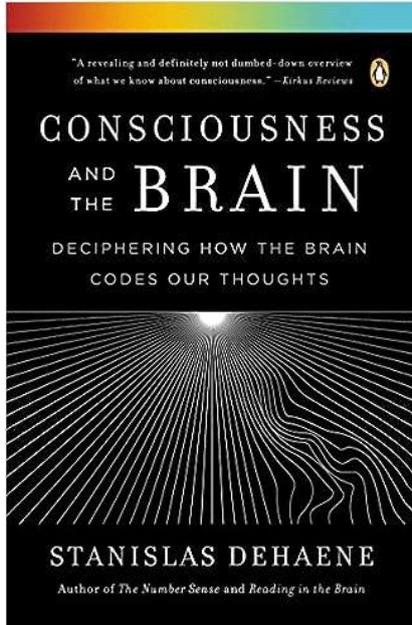
☎ (31) 99889-3225

@ [ialinearantes](#)





Consciousness and the Brain: Deciphering How the Brain Codes Our Thoughts



Ganhador do Prêmio Cérebro de 2014, Stanislas Dehaene, aclamado autor de "Lendo no Cérebro" e "Como Aprendemos", nos presenteia com uma fascinante exploração da nova ciência capaz de rastrear a consciência nas profundezas do cérebro. Em seu livro "Consciência e o Cérebro", ele nos conduz por um emocionante mergulho no enigma de como nosso cérebro gera um pensamento consciente e por que grande parte do nosso conhecimento permanece no âmbito do inconsciente.

Através de engenhosas experiências psicológicas e de imagem cerebral, cientistas estão mais perto do que nunca de desvendar esse mistério intrigante. Dehaene compartilha não apenas suas próprias descobertas, mas também as realizações pioneiras de seu laboratório e de outros neurocientistas cognitivos em todo o mundo.

Eles definiram, testaram e explicaram os eventos cerebrais que ocorrem durante um estado consciente.

"Consciência e o Cérebro" não é apenas um mergulho profundo na ciência, mas também uma celebração da mente e suas complexidades emocionantes. É leitura obrigatória para todos aqueles interessados na ciência e tecnologia de ponta, bem como nas vastas implicações filosóficas, pessoais e éticas de finalmente quantificar a consciência. Dehaene nos convida a refletir sobre o que realmente significa ser consciente e como essa compreensão pode moldar o nosso mundo de maneiras surpreendentes. Um verdadeiro deleite para mentes curiosas em busca de respostas no fascinante campo da neurociência.

CRP: 04/53034

 ialinearantes@gmail.com

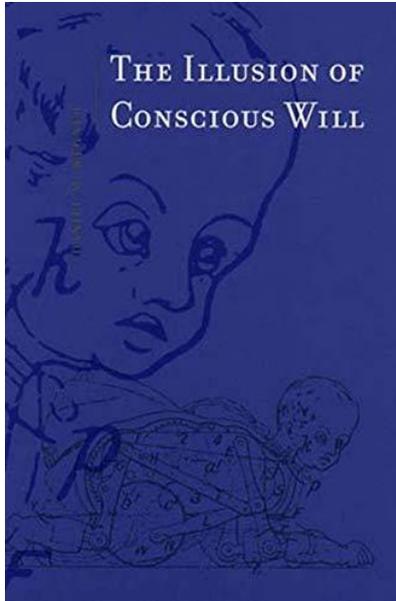
 (31) 99889-3225

 @ialinearantes





The Illusion of Conscious Will



No cenário filosófico, psicológico e científico, o eterno debate entre o livre arbítrio e o determinismo tem sido uma fonte inesgotável de reflexão. Afinal, somos os arquitetos conscientes de nossas ações, ou elas simplesmente acontecem conosco?

Em "A Ilusão da Vontade Consciente", Daniel Wegner nos conduz por um labirinto fascinante de pensamentos, mostrando como essa ilusão desempenha um papel vital em nossa jornada de autodescoberta e na construção de uma base sólida para nossa moralidade e responsabilidade. Uma leitura essencial para todos aqueles que buscam compreender a complexa interação entre "mente", cérebro e a ilusão da vontade consciente.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

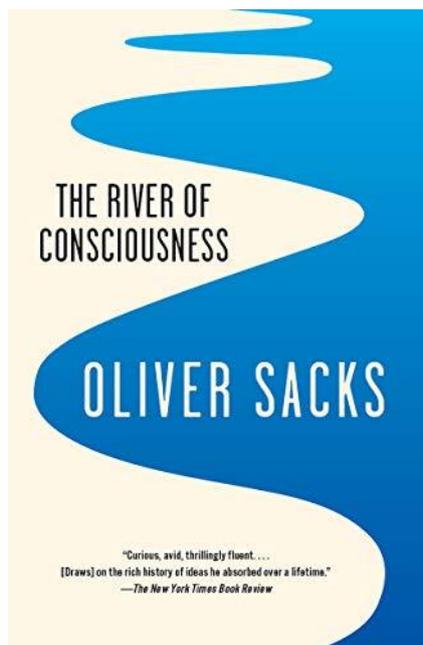
☎ (31) 99889-3225

@ ialinearantes





The River of Consciousness



Imagine mergulhar em um fascinante rio de ideias que exploram a essência da experiência humana. Em "O Rio da Consciência," Oliver Sacks, renomado autor de best-sellers como "Gratidão," "Em Movimento" e "Musicophilia," nos apresenta com uma coletânea de ensaios que revela sua apaixonante conexão com as mais envolventes e marcantes ideias do empreendimento humano: evolução, criatividade, memória, tempo, consciência e experiência.

Nesta obra, somos convidados a navegar nas águas do pensamento de Oliver Sacks, onde a ciência e a narrativa se entrelaçam para nos oferecer uma visão única do complexo e fascinante mundo da mente humana. Cada ensaio é uma jornada que nos desafia a explorar as profundezas da consciência e a refletir sobre o que nos torna verdadeiramente humanos. "O Rio da Consciência" é uma leitura imperdível para todos que desejam expandir seus horizontes intelectuais e emocionais.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

☎ (31) 99889-3225

@ [ialinearantes](#)





O homem que confundiu sua mulher com um chapéu



Essa obra nos apresenta um grupo de pacientes que estão imersos em um universo peculiar, habitando o limiar entre sonhos e deficiências cerebrais. O que torna esses casos tão notáveis é a capacidade desses indivíduos de preservar sua imaginação e construir uma identidade moral única em meio às complexidades de suas condições.

Ao mergulhar na leitura, somos convidados a refletir sobre as complexas interações entre mente e corpo, bem como a questionar os limites entre o físico e o psíquico. O livro desafia nossas percepções convencionais sobre saúde mental e nos instiga a explorar novas dimensões da investigação

científica.

Em "O Homem que Confundiu Sua Mulher com um Chapéu", Oliver Sacks não apenas nos educa sobre as complexidades do cérebro humano, mas também nos encanta com seu dom de transformar a ciência em uma experiência literária rica e cativante. Uma obra que nos leva a apreciar a resiliência do espírito humano diante das adversidades mais desafiadoras.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

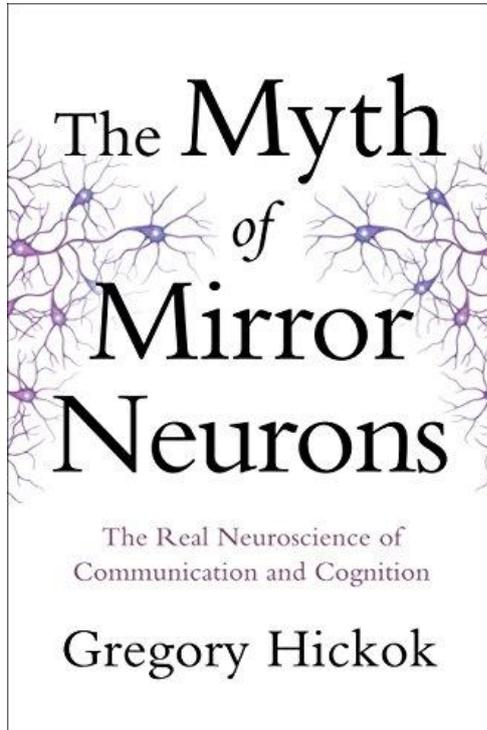
☎ (31) 99889-3225

@ ialinearantes





The Myth of Mirror Neurons: The Real Neuroscience of Communication and Cognition



No livro "O Mito dos Neurônios Espelho", o neurocientista Gregory Hickok realiza uma reavaliação essencial da narrativa dos neurônios espelho, revelando que ela se apoia em bases frágeis - duas suposições interdependentes sobre a atividade dos neurônios espelho e a compreensão humana.

Com base em uma ampla variedade de observações que vão desde o comportamento animal até a neuroimagem moderna e transtornos neurológicos, Hickok argumenta que as suposições fundamentais não resistem à luz dos fatos.

Ele então explora explicações alternativas para a função dos neurônios espelho, enquanto lança luz sobre questões

cruciais sobre cognição humana e funcionamento cerebral: Por que os humanos imitam tão bem? Quão diferentes são os hemisférios esquerdo e direito do cérebro? Por que possuímos dois sistemas visuais? Precisamos ser capazes de falar para compreender a fala? O que acontece no autismo? Os humanos podem ler mentes? "O Mito dos Neurônios Espelho" não apenas nos presenteia com uma narrativa instrutiva sobre o curso do progresso científico - desde a descoberta até a teoria e a revisão -, mas também fornece insights profundos sobre a organização e o funcionamento do cérebro humano, bem como sobre a natureza da comunicação e cognição.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

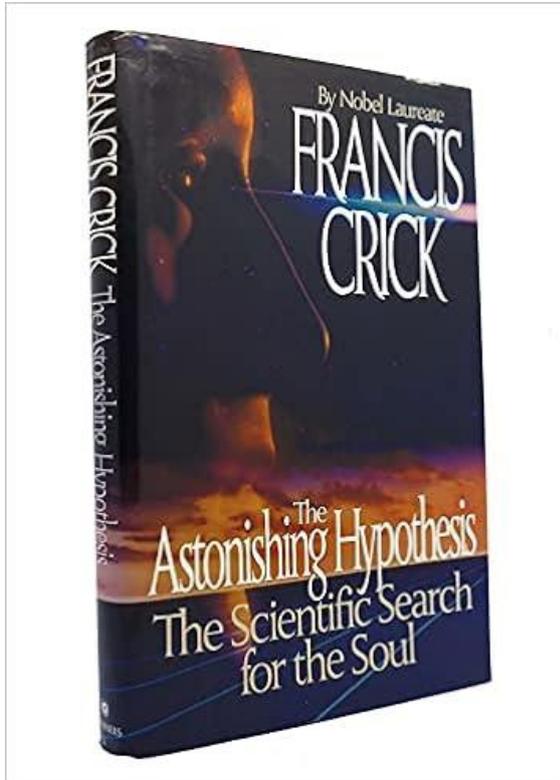
☎ (31) 99889-3225

@ ialinearantes





The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search for the Soul



Nesta obra fascinante, Francis Crick o renomado físico laureado com o Prêmio Nobel, responsável pela descoberta da estrutura molecular do DNA, mergulha em um novo desafio intelectual. "A hipótese surpreendente: A busca científica pela alma" nos convida a explorar o que torna os seres humanos seres conscientes, oferecendo uma análise profunda e uma descrição minuciosa de como o cérebro percebe o mundo ao seu redor.

Através de sua escrita clara e acessível, o autor nos guia por uma jornada extraordinária pelos meandros do nosso órgão mais complexo:

O cérebro. Ele nos leva além das fórmulas matemáticas e das estruturas moleculares que o tornaram famoso, adentrando o território da mente humana e das questões filosóficas que permeiam a nossa existência.

CRP: 04/53034

✉ ialinearantes@gmail.com

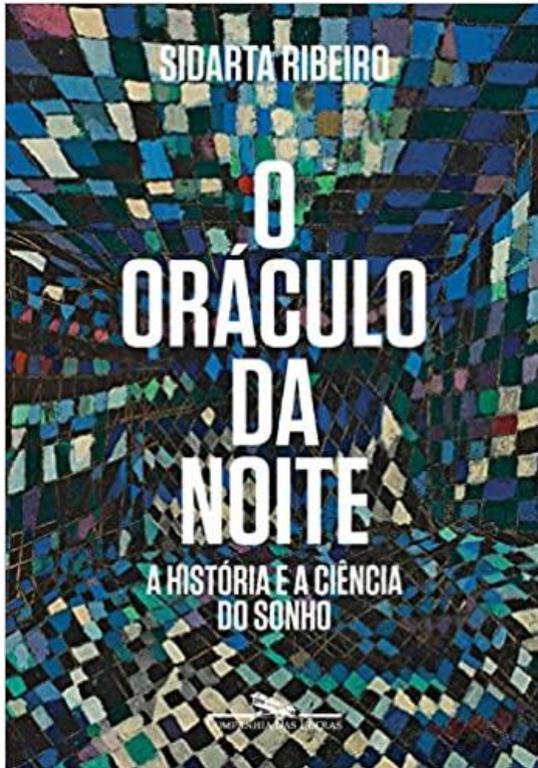
☎ (31) 99889-3225

@ [ialinearantes](#)





O Oráculo da Noite: A História e a Ciência do Sonho



Em "O Oráculo da Noite", o eminente neurocientista Sidarta Ribeiro mergulha profundamente na intrigante interseção entre a ciência, a história e o misterioso universo dos sonhos. A obra, repleta de referências que abrangem desde a pesquisa antropológica até as descobertas mais recentes da biologia molecular, oferece uma narrativa cativante que nos convida a desvendar os segredos por trás desse fenômeno tão enigmático.

A questão central que permeia o livro é, sem dúvida, a mais instigante: o que é o sonho e qual é o seu propósito? Com uma abordagem multidisciplinar, Sidarta Ribeiro nos conduz por um fascinante passeio pela

história das civilizações, explorando como os sonhos desempenharam papéis cruciais em culturas antigas, como no Egito e na Grécia. Ele nos mostra como os sonhos foram integrados ao cerne da ciência e da política, revelando a sua profunda influência nas tomadas de decisões e na compreensão do mundo ao nosso redor. "O Oráculo da Noite" é um livro que desafia nossas concepções preestabelecidas sobre o sono e os sonhos. Sidarta Ribeiro nos convida a refletir sobre como a compreensão desses fenômenos pode enriquecer nossa apreciação pela complexidade da mente humana. Esta obra é, sem dúvida, uma leitura obrigatória para aqueles que buscam desvendar os segredos do mundo onírico e sua influência na história da humanidade.

CRP: 04/53034

 ialinearantes@gmail.com

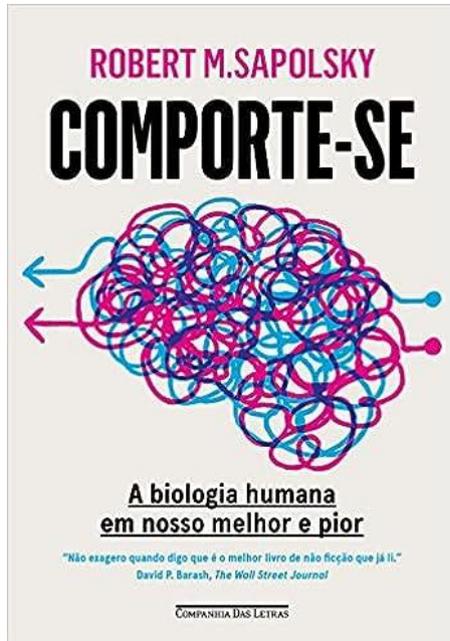
 (31) 99889-3225

 @ialinearantes





Comporte-se: A Biologia Humana em Nosso Melhor e Pior



Em "Comporte-se", a obra monumental do renomado neurobiólogo e primatólogo Robert M. Sapolsky, somos convidados a embarcar em uma intrigante jornada para desvendar os mistérios do comportamento humano. Com sensibilidade e bom humor, o autor se propõe a responder à eterna pergunta que nos intriga: por que agimos da maneira que agimos?

A obra nos leva a explorar os extremos da natureza humana, desde atos terríveis de violência até gestos igualmente nobres de bondade e empatia. Sapolsky adentra as profundezas do nosso cérebro e da cultura que o envolve, buscando desvendar as múltiplas camadas que moldam cada aspecto do nosso

comportamento.

O autor nos leva a uma viagem fascinante, revelando como a evolução do nosso cérebro se entrelaça com a complexidade da cultura, gerando os impulsos que têm nos conduzido ao longo da história. "Comporte-se" não apenas desvenda o que nos torna humanos, mas também mergulha de forma perspicaz nos problemas que têm nos afligido ao longo dos séculos: a intolerância, a violência e os desafios morais que permeiam o livre-arbítrio.

Uma das credenciais notáveis deste livro é o fato de ter sido eleito como um dos melhores livros de 2018 pelos prestigiados jornais Washington Post e Wall Street Journal. Tal reconhecimento é um testemunho da importância e do impacto desta obra no campo da neurociência e da compreensão da natureza humana.

CRP: 04/53034

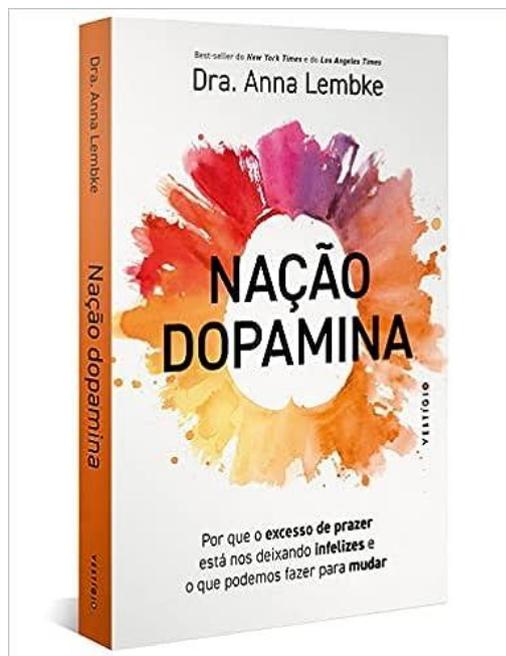
✉ ialinearantes@gmail.com

☎ (31) 99889-3225

@ [ialinearantes](#)



Nação Dopamina



Em um mundo hiperconectado, onde os estímulos de alta recompensa e dopamina estão ao nosso alcance 24 horas por dia, a busca incessante pelo prazer pode nos levar a um sofrimento silencioso. Este é o ponto de partida para a obra instigante da Dra. Anna Lembke, "Nação Dopamina".

O livro mergulha nas profundezas da neurociência para nos explicar por que, paradoxalmente, a busca incansável pelo prazer pode resultar em mais dor do que felicidade. A autora, psiquiatra e professora da Universidade Stanford, traduz com habilidade a complexidade desse fenômeno em metáforas acessíveis, tornando

a ciência compreensível a todos nós. Em um mundo inundado por drogas, comida, notícias, jogos, compras, sexo e redes sociais, a Dra. Anna nos faz refletir sobre como estamos todos vulneráveis ao consumo excessivo e à compulsão. Nossos smartphones, em particular, tornaram-se fontes inesgotáveis de dopamina digital, nos mantendo simultaneamente conectados e alienados do mundo ao nosso redor.

No cerne de "Nação Dopamina" está a busca pelo equilíbrio. A autora nos conduz por um caminho de descobertas científicas empolgantes que iluminam por que a incessante perseguição do prazer pode nos aprisionar em um ciclo de sofrimento. E mais importante, ela nos oferece pistas concretas de como podemos encontrar esse equilíbrio tão essencial.

CRP: 04/53034

 ialinearantes@gmail.com

 (31) 99889-3225

 @ialinearantes