

**CÉREBRO  
DE  
ESGASSEZ**

AMGASSEZ

**OUTRA OBRA DE MICHAEL EASTER**

*A Crise do Conforto*

AMOSTRA

MICHAEL EASTER

*Professor no departamento de jornalismo da Universidade de Nevada*

CÉREBRO  
DE  
ESCARSEZ

---

Ajuste a Sua Mentalidade de Desejo  
e Reprograme os Seus Hábitos para  
Prosperar com o Suficiente



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2025

# Cérebro de Escassez

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

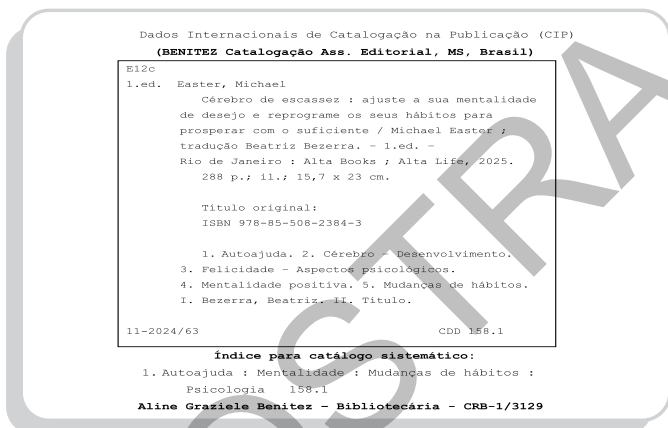
Copyright ©2023 Michael Easter.

ISBN: 978-85-508-2384-3

Alta Life é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

*Translated from original Scarcity Brain © 2023 by Michael Easter. ISBN 978-0-593-23662-8. This translation is published and sold by Penguin Random House, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.*

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Materiais de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

## Grupo Editorial Alta Books

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Ibraima Tavares

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutús

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Produtor Editorial:** Thiê Alves

**Tradução:** Beatriz Bezerra

**Copidesque:** Thaís Cotts

**Revisão:** Paulo Aragão

**Revisão Técnica:** Thabata Medeiros

**Diagramação:** Catia Soderi



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

**Ouidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)



Para Leah, obviamente.

AMOSTRA

AMOSTRA

# SUMÁRIO

<b>Introdução:</b>	Nosso Cérebro de Escassez.....	1
<b>Capítulo 1:</b>	O Ciclo de Escassez.....	7
<b>Capítulo 2:</b>	Como o Ciclo de Escassez nos Prende.....	29
<b>Capítulo 3:</b>	Onde o Ciclo de Escassez Vive.....	37
<b>Capítulo 4:</b>	Por que Desejamos Mais.....	49
<b>Capítulo 5:</b>	Escape.....	61
<b>Capítulo 6:</b>	Certeza.....	91
<b>Capítulo 7:</b>	Influência.....	111
<b>Capítulo 8:</b>	Comida.....	127
<b>Capítulo 9:</b>	Coisas.....	163
<b>Capítulo 10:</b>	Informação.....	193
<b>Capítulo 11:</b>	Felicidade.....	227
<b>Epílogo:</b>	O que Fazemos Agora.....	263
	Agradecimentos.....	273
	Sobre o Autor.....	275
	Índice.....	277

AMOSTRA



## INTRODUÇÃO

# Nosso Cérebro de Escassez

Qutaiba Erbeed, meu guia no Iraque, é a pessoa mais cheia de lábia que conheço. Foi assim que logo me convenceu a ir a um complexo policial bem protegido na periferia de Bagdá.

Estávamos sentados sobre um banco em uma sala de espera improvisada. Fotos de terroristas e chefões do tráfico enchiam a parede atrás de nós. Cada foto mostrava um homem algemado, com armas e compostos químicos confiscados espalhados à sua frente. Sacos grandes de comprimidos, tijolos de pó, AK-47s, bombas improvisadas, lançadores de granadas com propulsão por foguete. Legendas em árabe apresentavam a pessoa, o local, a captura.

Uma televisão de circuito interno suspensa em um canto mostrava vídeos ao vivo das celas. Uma delas, fortemente vigiada, continha oito dos homens mais procurados e perigosos da região.

Esperávamos para conversar com Mohammed Abdullah, o chefe de represão às drogas de Bagdá. Erbeed havia me convencido a ir para o Iraque com um “itinerário” detalhado, que dizia que ele havia providenciado todos os tipos de reuniões importantes, uma das quais acompanhar o time de elite de Abdullah enquanto atacavam células de traficantes e terroristas.

Mas depois de quatro dias no Iraque, nada havia acontecido. Quando cheguei e o paguei, Erbeed admitiu: “O itinerário foi... hum... *proposto*. Sim, foi uma *proposta*.”

Mas agora, parecia que ele havia convencido os melhores policiais de Bagdá a deixarem que os acompanhássemos. “Eles concordaram, mas devemos usar

coletes à prova de balas”, disse Erbeed, satisfeito consigo. “Agora esperamos a resposta final.”

Enquanto aguardávamos sentados, detetives da divisão iraquiana de narcóticos — em trajes civis, bigodes grossos, com pistolas na cintura das calças jeans — saíam de seus escritórios como coiotes, todos tentando entender por que este americano desengonçado estava em sua sala de espera. Eles me cercavam, mas não interagiam. Em vez disso, todos conversavam, fumando um cigarro atrás do outro, e me olhavam de soslaio.

Finalmente um deles saiu de um escritório e se aproximou de nós. Começou a falar. “Vão nos acompanhar?”, indagou. “Quem disse que vocês podem fazer isso? Não. Isso não pode acontecer. É muito perigoso.”

“Perigoso como?”, perguntei.

“Levei três tiros na semana passada”, disse o policial. Erbeed e eu tentamos demonstrar tranquilidade.

“Os traficantes estão ficando mais violentos”, continuou. “Muitos estão transportando e vendendo uma quantidade tão grande de droga que podem ser sentenciados à pena de morte. Assim, farão de tudo para escapar.”

Erbeed e eu nos recompomos, conversamos e pensamos a respeito. Então explicamos que aceitávamos o risco e ficaríamos bem atrás deles.

O policial olhava nos meus olhos enquanto apontava metodicamente para três pontos em seu peito. “Eu estaria morto se não estivesse usando um colete à prova de balas na semana passada”, disse.

Em seguida deu de ombros. “Mas tudo bem, vou solicitar.”

Andou com cuidado até o escritório de Abdullah, batendo suavemente na porta e baixando a cabeça ao entrar.

Bagdá é considerado um bom lugar para jornalistas independentes serem sequestrados e vendidos para o Estado Islâmico, qualquer que seja o motivo pelo qual estejam lá. Eu estava pelas drogas.

Investigava a propagação de uma droga similar à metanfetamina, chamada captagon. Ela é pouco conhecida nos Estados Unidos, mas está causando estragos no Oriente Médio e se espalhando. O motivo de eu ter ido para o Iraque, no entanto, merece uma explicação.

A resposta curta: foi a pandemia, eu não estava pensando racionalmente. Mas há uma resposta mais longa.

Como jornalista científico e professor, tenho interesse em entender o comportamento humano. Todo mundo gosta de se dedicar ao desenvolvimento de novos hábitos bons. Mas quero entender como podemos superar os comportamentos que mais nos prejudicam. Porque esta é a questão: não importa o quanto nos esforcemos para desenvolver novos hábitos bons; se não superarmos os ruins, ainda estaremos com um pé no freio.

Eu havia começado a perceber um traço comum nos comportamentos que mais nos prejudicam. Podemos repeti-los rapidamente. Os piores hábitos são coisas que podemos fazer de novo e de novo em rápida sucessão — quase sempre em nosso detrimento. Esses comportamentos geralmente são divertidos e recompensadores no curto prazo, mas produzem efeitos negativos no longo prazo.

Todos fazemos coisas assim, de uma forma ou de outra. E mesmo que percebamos que esses comportamentos se tornaram contraproducentes, sentimos dificuldade em parar.

Todo mundo sabe que qualquer comportamento não é prejudicial se for realizado com moderação. Mas por que temos tanta dificuldade em moderar? Por que continuamos comendo mesmo quando estamos satisfeitos? Por que continuamos comprando mesmo quando já temos muito? Por que continuamos a beber mesmo quando já estamos meio bêbados? Por que continuamos nas redes sociais mesmo quando elas nos fazem sentir péssimos? Por que maratonamos mais um episódio mesmo quando sabemos que uma vida mais significativa está se passando além da tela? Por que ficamos presos? Presos ao fazer a mesma coisa pela qual nos arrependemos de novo e de novo.

Apreendi que esses comportamentos são, geralmente, reações a sentimentos de “escassez”. E basta um pequeno “sinal de escassez” para provocá-los.

Um sinal de escassez é uma informação que dispara o que pesquisadores chamam de nossa mentalidade de escassez. Ele nos leva a crer que não temos o suficiente. Então instintivamente nos concentramos em obter ou fazer aquela coisa que, pelo que acreditamos, irá resolver nosso problema e nos fazer sentir completos.

Sinais de escassez são como o ar: sempre à nossa volta e dentro de nós. Eles podem nos alcançar por meio das propagandas, redes sociais, notícias, conversas com colegas de trabalho, caminhadas pelo bairro e muito mais. Podem ser

diretos e amplos, como uma economia em queda ou uma pandemia global. Ou sutis e pequenos, como quando o nosso vizinho compra um carro novo e reluzente.

Nossa reação à escassez não é nada novo. É um sistema de comportamento antigo que evoluiu de forma natural na mente humana para ajudar nossos ancestrais a sobreviverem.

Cientistas detalharam nossa mentalidade de escassez e reação aos sinais de escassez em 1795. E agora o assunto é uma área de pesquisa intensa por psicólogos, antropólogos, neurocientistas, sociólogos, economistas e biólogos.

Hoje é reconhecido que, na maior parte da história humana, obedecer ao sinal de escassez e constantemente desejar e consumir mais nos manteve vivos. Evoluímos em ambientes difíceis que tinham uma coisa em comum: eram mundos de menos, mundos de escassez.

Coisas fundamentais à nossa sobrevivência, como comida, informação, influência, posses, tempo de vida, coisas que podíamos fazer para nos sentirmos bem — e muito mais — eram escassas, difíceis de encontrar e duravam pouco tempo. As pessoas que sobreviveram e transmitiram seus genes buscavam mais. Elas comiam mais, acumulavam coisas e informação, buscavam ter influência sobre outros e sobre os seus ambientes, e buscavam prazer e impulsos de sobrevivência em excesso.

A obediência a esses desejos evolutivos nos manteve vivos e ainda faz sentido para todas as espécies. Exceto uma.

Enquanto os humanos descobriram como fabricar coisas de maneira mais rápida e barata durante a Revolução Industrial, nossos ambientes de escassez rapidamente se tornaram ambientes de abundância. Nos anos 1970, os benefícios dessa revolução haviam alcançado a maioria das pessoas nos países desenvolvidos. Desde então, eles têm se espalhado pelo mundo.

Agora nós temos abundância — alguns chamam de sobrecarga — das coisas que a evolução nos fez desejar. Coisas como comida (principalmente as salgadas, gordurosas, açucaradas), posses (casas cheias de coisas compradas online), informação (a internet), reguladores de humor (drogas e entretenimento) e influência (redes sociais).

No entanto, ainda estamos programados para pensar e agir como se não tivéssemos o suficiente. Como se ainda estivéssemos naqueles tempos antigos de escassez. Aquele agrupamento de nervos de 1,5kg que fica no nosso crânio está

sempre examinando o ambiente, captando e priorizando os sinais de escassez e nos fazendo consumir mais.

Ainda somos compelidos a comer mais do que nossos corpos precisam, a buscar impulsivamente mais informação, a comprar mais coisas desnecessárias, a obter mais influência sobre outros, a fazer o que pudermos para conseguir outro momento fugaz de prazer, a nos concentrarmos em alcançar o que não temos em vez de usar e desfrutar do que já possuímos. Nós temos um cérebro de escassez.

A ciência mostra que nosso cérebro de escassez nem sempre faz sentido no nosso mundo moderno de abundância. Agora ele geralmente trabalha contra nós e forças externas estão explorando-o para influenciar nossas decisões. Está na raiz dos comportamentos contraproducentes que não conseguimos nos livrar. Os hábitos que nos impedem de melhorar nossa saúde física e mental, nossa felicidade e capacidade de alcançar todo o nosso potencial. A adicção, a obesidade, a ansiedade, as doenças crônicas, as dívidas, a destruição do meio ambiente, as disputas políticas, as guerras e muito mais, não são todos gerados pelo nosso desejo por... mais?

A humanidade já experimentou grandes sinais de escassez. Mas a pandemia de covid-19 aconteceu em um momento estranho, no qual a tecnologia acelerou para entregar acesso abundante a tudo o que somos programados para desejar, enquanto também deu informações sem precedentes às empresas, sobre como poderiam aproveitar nosso cérebro de escassez para influenciar nosso comportamento, principalmente aqueles que podemos repetir várias vezes em sucessão rápida — quase sempre em nosso detrimento. É como se houvesse um padrão de comportamento maior em jogo... quase como um ciclo de escassez. Até comecei a chamar esse padrão observado de “ciclo de escassez”. E ele parece ser um assassino em série da moderação.

A pandemia pode ter acabado, mas a onda de desejo e consumo que ela causou não diminuiu. Sempre quisemos mais. E sinais de escassez muito menores sempre orientaram sutilmente as nossas vidas. Eles nos levaram ao padrão de comportamento de ciclo de escassez, com consumo rápido e repetitivo até nos melhores momentos.

E é por isso que eu estava em um complexo policial em Bagdá. Suspeitava que o crescimento da nova droga captagon nessa cidade traiçoeira provocaria implicações em todos nós. Isso poderia nos ajudar a entender o que acontece quando nosso cérebro de escassez encontra uma abundância repentina de uma substância que pode nos levar a um ciclo de escassez — nos satisfazendo no curto

prazo, mas nos prejudicando no longo prazo. E a partir dali eu poderia começar a desvendar o que podemos fazer em relação a todo tipo de comportamento contraproducente.

O Iraque era apenas um dos lugares que eu tinha que ir. Meu desejo de entender o cérebro de escassez e encontrar soluções para ele me levou a uma jornada de 2 anos e 64 mil km. Além de Bagdá, viajei para selvas da Bolívia, um monastério nas montanhas do Novo México, laboratórios em todo o país, interior de Montana e até mesmo para o espaço sideral (ou algo assim).

Queria entender o nosso cérebro de escassez, o ciclo de escassez e encontrar pessoas inovadoras que encontraram uma forma de fugir disso. Elas entendem as desvantagens de desejar mais. No entanto, também percebem que há algo muito errado na forma como tentamos solucionar muitos dos nossos problemas modernos.

Se e quando percebemos que o consumo excessivo está causando os nossos problemas, nos dizem que a solução é simplesmente buscar menos. Coma menos para perder peso. Compre menos coisas ou se desfaça daquelas desnecessárias para suscitar alegria. Passe menos tempo diante das telas para ser mais feliz. Trabalhe menos para evitar ansiedade e esgotamento profissional. Gaste menos dinheiro para organizar suas finanças ou remodelar seus negócios.

Entretanto, descobri que o menos traz o seu próprio conjunto de problemas. Novas pesquisas robustas mostram que buscar cegamente o menos pode nos tornar piores. Há momentos em que devemos buscar o excesso.

As pessoas que conheci na minha jornada estão fazendo as mais profundas e desafiadoras perguntas. Mas seus esforços revelam respostas que funcionam. Elas descobriram que a mudança permanente e a satisfação duradoura residem em encontrar o *suficiente*. Nem muito. Nem pouco. Alguns até inverteram o ciclo de escassez para um “ciclo de abundância”, usando-o para fazer coisas mais benéficas.

A porta do escritório do coronel Mohammed Abdullah se abriu. A sala ficou em silêncio. O coronel apareceu.

“Onde está o americano?”, ele perguntou. Todos olharam para mim.



## O Ciclo de Escassez

**Muito antes do** Iraque, minha jornada começou na minha terra natal, Las Vegas, uma cidade que é para o cérebro de escassez o que a Cidade do Vaticano é para o catolicismo. Poucos lugares condensam tão bem, em apenas um lugar, a nossa moderna habilidade de consumir.

Mas de tudo o que essa cidade oferece, nada parece ser um gatilho maior para o cérebro de escassez do que os caça-níqueis. Las Vegas não foi construída com vencedores. Foi construída com rolos giratórios envoltos em caixas que zunem, tilintam e piscam, nas quais as pessoas jogam repetidas vezes — quase sempre em seu próprio detrimento. Isso explica por que as máquinas estão em todos os lugares.

Os cassinos da *Strip*<sup>1</sup> de Las Vegas são, sem surpresa alguma, vastos labirintos compostos delas. Mas caça-níqueis também estão presentes nos nossos postos de gasolina, mercados, bares, restaurantes e terminais de aeroporto. E as pessoas jogam neles em todas as horas do dia, por muitas horas. Jogam em mercados às 6h da manhã, no restaurante local no almoço ou no jantar. E uma vez vi um cara plantado diante de um caça-níquel em uma 7-Eleven encomendar uma pizza.

Perguntei para o caixa se isso era normal. “Está de brincadeira?”, ele perguntou. “Nós temos clientes regulares.”

---

<sup>1</sup> Avenida mais famosa de Las Vegas, também chamada de Las Vegas Boulevard, que concentra grandes hotéis e cassinos. [N. da T.]