

***POR QUE SOMOS  
COMO SOMOS***

Amostra

# ***POR QUE SOMOS COMO SOMOS***

***Aprimorando o CEO do BEM - ESTAR***

**FERNANDO GOIS FILHO**



**RIO DE JANEIRO 2026**

POR QUE SOMOS COMO SOMOS

Copyright © 2026 Actual

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).

Copyright © 2026 Fernando Gois

ISBN: 978-65-5183-056-3

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2026 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

G633p

1. GOIS FILHO, Fernando

*Por que somos como somos: aprimorando o CEO do bem-estar / Fernando Gois Filho. - 1. ed. - Rio de Janeiro: actual, 2026.*

156pg.; 15,7x23 cm.

ISBN 978-65-5183-056-3

1. Psicologia evolutiva 2. Comportamento humano  
3. Neurociência 4. Natureza humana 5. Bem-estar  
1 título

CDD - 658.4063

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Psicologia evolutiva 155.7

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.

Material 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.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtor Editorial: Matheus Dos Santos Silva

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	7
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	15
<b>A FASCINANTE HISTÓRIA EVOLUTIVA DA TECNOLOGIA HUMANA</b> .	15
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	23
<b>PSICOLOGIA EVOLUTIVA</b> .....	23
O PROGRAMA BÁSICO DA NATUREZA HUMANA.....	25
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	33
<b>A TECNOLOGIA HUMANA DA SOCIALIZAÇÃO</b> .....	33
A TEORIA DA MENTE .....	35
A EVOLUÇÃO SOCIAL .....	37
<i>Sobrevivência e Caça Cooperativa</i> .....	38
<i>Compartilhamento de Recursos</i> .....	38
<i>A Necessidade de Comunicação</i> .....	39
<i>Coordenação de Atividades Grupais</i> .....	40
<i>Pressões Sociais e a Evolução da Cooperação</i> .....	40
<i>Empatia e Teoria da Mente</i> .....	41
<i>Os Benefícios Reprodutivos da Cooperação e Comunicação</i> .....	42
<i>Impacto Cultural</i> .....	43
O DESENVOLVIMENTO DA ENGENHARIA HUMANA.....	44
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	47
<b>O CEO CEREBRAL</b> .....	47
A EVOLUÇÃO DO CÉREBRO.....	49
O NOSSO CEO .....	52
O CEO É PERFEITO? .....	58
INVESTIGANDO A ORGANIZAÇÃO CEREBRAL SA .....	63
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	67
<b>O PROCESSAMENTO DE INFORMAÇÕES NO CÉREBRO</b> .....	67

HEURÍSTICAS E VIESES .....	68
O LADO IRRACIONAL DO CEO.....	74
O CEO VERSUS ALEATORIEDADE .....	79
O EQUILÍBRIO NAS DECISÕES DO CEO .....	90
<b>CAPÍTULO 6.....</b>	<b>93</b>
<b>APERFEIÇOANDO A TECNOLOGIA DA NATUREZA HUMANA .....</b>	<b>93</b>
APRIMORAR O CONTROLE DOS IMPULSOS INSTINTIVOS.....	94
RESISTIR AO HEDONISMO E AO MATERIALISMO .....	98
DESENVOLVER O PENSAMENTO CRÍTICO .....	105
OBSERVAR A INTEGRAÇÃO ENTRE CIÊNCIA E RELIGIÃO .....	111
EDUCAR COM CONHECIMENTO, MORAL E ÉTICA .....	124
BUSCAR PROPÓSITOS MAIORES.....	133
<b>CAPÍTULO 7 .....</b>	<b>141</b>
<b>A TECNOLOGIA HUMANA DO BEM-ESTAR.....</b>	<b>141</b>
ALGO CHAMADO FELICIDADE.....	142
ALGO CHAMADO BEM-ESTAR.....	144
<b>PALAVRAS FINAIS .....</b>	<b>151</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>155</b>

## APRESENTAÇÃO

“Por que somos como somos?”, uma pergunta tão antiga quanto a própria humanidade, ecoando por séculos em filosofias, religiões e ciências. No cerne dessa questão, reside a busca incessante pela compreensão da nossa própria essência, da nossa identidade enquanto indivíduos e da nossa conexão com o mundo que nos cerca. Somos criaturas de mistério e complexidade, moldadas por uma interação intrincada entre natureza e cultura, biologia e experiência, livre-arbítrio e determinismo. E, apesar de termos criado máquinas que imitam parte da nossa inteligência, ainda há muito que não compreendemos sobre a tecnologia mais sofisticada já criada: nós mesmos.

Este livro é uma jornada de exploração, um convite para mergulhar no que significa ser humano, procurando ajudar a desvendar os enigmas que nos definem e descobrir as maravilhas que nos tornam únicos neste vasto universo.

A palavra Tecnologia (do grego: tecno “técnica, arte, ofício” e logia “estudo”) é o conjunto de processos e habilidades usados na produção de bens ou serviços, ou na realização de objetivos, como em investigações científicas. No nosso contexto, seria o estudo do processo de como funcionamos de “por que somos, como somos”, buscando conhecer mais o nosso algoritmo humano, tão imitado nos recentes avanços propagados pela inteligência artificial.

Nossa tecnologia humana é o diferencial da nossa espécie.

Minha jornada nessa busca começou cedo. A curiosidade adolescente logo falou mais alto. Havia algo de fascinante na possibilidade de uma convergência entre a ciência de Darwin e os ensinamentos do Gênesis. A experiência de lidar com pessoas, seja no início da carreira como gestor em indústrias e, posteriormente, como empreendedor na minha própria empresa, me levou ao estudo do comportamento humano ao longo de cursos de psicologia e de um mestrado em administração. Minha formação técnica como engenheiro e minha trajetória como professor da Universidade Federal da Bahia – UFBA me deram ferramentas para enxergar o mundo de forma estruturada.

Com o tempo, percebi que formar bons engenheiros exigia mais do que lógica: era necessário cultivar também a criatividade, a empatia e a sensibilidade. Foi isso que me inspirou a criar disciplinas que unissem ciência, arte e humanidade. Ao longo de mais de três décadas como professor, gestor, empreendedor e pesquisador, fui colecionando perguntas que sempre retornavam: Existe um programa básico no funcionamento humano? Seria possível um manual da nossa própria espécie?

Essas questões me trouxeram até aqui e, aos poucos, fui entendendo que as perguntas não precisavam ter apenas uma resposta. A dúvida era, muitas vezes, mais fértil que a certeza. E este livro é a tentativa de organizar essas reflexões. Minha paixão pela natureza sempre me alimentou com pistas. Nos animais, enxerguei espelhos do comportamento humano: a luta pela sobrevivência, a necessidade de cooperação, a proteção da prole. Isso tornou a teoria da evolução ainda mais convincente para mim. E me fez

entender que ciência e religião não são rivais, mas duas formas complementares de buscar respostas. Como disse Einstein, “a ciência sem religião é manca, e a religião sem ciência é cega”.

Apresento neste livro os avanços atuais na busca da nossa Tecnologia da Natureza Humana, embasados em uma coletânea de pesquisas multidisciplinares de cientistas como: Albert Einstein, Bertrand Russell, Yuval Harari, Daniel Kahneman, Antônio Damásio, Nassim Taleb, Leonard Mlodinow, Richard Thaler, Dan Ariely, Steven Pinker, David Eagleman, dentre outros. Os seus principais resultados são também corroborados e ilustrados com exemplos de nossas experiências cotidianas. O conhecimento obtido a partir do conteúdo deste livro permite que conheçamos melhor o nosso funcionamento, nos ajudando a tomar acertadas decisões e a ter melhores atitudes na nossa vida, objetivando o nosso bem-estar. Proponho uma leitura acessível, mas provocadora. Quero ajudar você, leitor, a entender melhor seu próprio funcionamento, suas emoções, suas decisões. E, com isso, navegar com mais clareza, evitando a manipulação digital, a polêmica desnecessária, a arrogância epistemológica, a assertividade idiota e a radicalização intolerante que tanto nos assolam nos dias de hoje.

Este livro é fruto de uma jornada pessoal e profissional que me levou a explorar territórios para mim, antes, desconhecidos. Busquei, em fontes diversas que foram da Ciência (Engenharia, Psicologia, História, Filosofia, Neurociência, dentre outras) à Religião, pistas em pesquisas, estudos e ensaios científicos e, também, exemplos comuns na vida das pessoas, os quais pudessem me respaldar e me guiar na busca por respostas. Ao longo da jornada, descobri que as fronteiras entre esses campos do conhecimento são mais permeáveis do que imaginamos, e as respostas para a tecnologia

humana residem não em um único lugar, mas sim na interseção dessas múltiplas perspectivas. Ao combinar esses diferentes olhares sobre a condição humana, buscamos indícios para descobrir um pouco de como funcionamos humanamente falando, ao que me atrevo a denominar de “Tecnologia Humana”.

Este livro procura estruturar e coordenar o conteúdo dos temas multidisciplinares para facilitar o entendimento, partindo de uma linguagem simples e clara, acessível a leigos, curiosos e interessados no assunto.

A Ciência e a Religião são os pilares básicos e complementares da humanidade na busca por desvendar os mistérios da nossa existência, aquela pela dúvida, a outra, pela fé. A nossa vida, no meu entender, se apresenta como um intervalo de aprendizado entre dois mistérios: nascimento e morte, que podem ser um só.

A Engenharia, com seu pragmatismo lógico e sua capacidade de auxiliar a desvendar os fenômenos da natureza, me ensinou a importância da coordenação da ordem e da estrutura; mas também me mostrou que, por mais que tentemos controlar e prever, há sempre um elemento de imprevisibilidade aleatória que desafia a previsão dos nossos cálculos. A engenharia também ensina você a tentar fazer as coisas de forma eficiente e criativa, com resultados confiáveis dentro de uma margem de segurança. É sobre o que funciona, e ela cria em você um etos de construir coisas que funcionam — seja uma máquina, uma estrutura ou, no caso deste livro, uma ferramenta para a conexão de diferentes especialidades.

A disciplina História contribuiu significativamente para a compreensão de quem somos, ao fornecer um contexto abrangente sobre as origens

e evoluções das sociedades, culturas e ideologias que moldam nossa identidade coletiva. Estudando a história, ganhamos *insights* sobre os sucessos e fracassos passados, aprendendo valiosas lições que influenciam nossas decisões presentes e futuras. Além disso, a história promove um senso de continuidade e pertencimento, conectando-nos às experiências e legados de nossos antepassados, ajudando-nos a entender a complexidade da condição humana e a apreciar a diversidade cultural e as dinâmicas sociais que definem a humanidade. A história nos dá uma sintética visão da nossa evolução histórica respaldada por dados arqueológicos e antropológicos, uma importante base para saber como e por que funcionamos.

A Psicologia, por sua vez, abriu as portas para o labirinto complexo da mente humana, revelando camadas profundas de emoções, desejos e traumas que moldam nossa identidade de formas que nem sempre compreendemos. Uma das vertentes utilizadas neste livro é a Psicologia Evolutiva. Esta serve de ferramenta básica para a compreensão de como nosso processo evolutivo influencia muito dos nossos comportamentos atuais. Outro aspecto são os estudos da Psicologia Social e sua influência na cooperação da nossa espécie, apontada por cientistas como responsável pela nossa evolução bem-sucedida frente às outras espécies.

A neurociência, com suas técnicas avançadas de imagem cerebral e suas teorias sobre a plasticidade do cérebro, apoiada pela psicologia, nos convida a repensar nossa noção de identidade e livre-arbítrio, desafiando conceitos arraigados sobre o que significa ser humano. Esses estudos levaram a um novo campo de Neurociência Cognitiva Social, ou simplesmente Neurociência Social. É uma “relação a três”: Psicologia Social, Psicologia

Cognitiva e Neurociência. Serve de base para todas as abordagens deste livro, permeando-se entre todos os capítulos.

A Filosofia, que significa o amor pela sabedoria, por sua vez, permite ao ser humano compreender melhor a si mesmo, à sociedade e ao mundo que o cerca, estimulando uma maior autonomia do pensar, agir e se comportar. A partir dela, e ao longo de séculos, foram sendo fundamentados projetos, pesquisas, produções científicas, artísticas e culturais.

Com base nessas áreas do saber, cada capítulo foi estruturado. No capítulo 1, é apresentado um compêndio da nossa história evolutiva desde os primeiros primatas, o surgimento do *Homo sapiens* até a atualidade, mostrando que nossa trajetória evolutiva foi marcada por significativas transformações anatômicas, cognitivas e culturais.

A Psicologia Evolutiva é a ferramenta de análise do nosso funcionamento, objeto do capítulo 2. Ela propõe que muitos aspectos do comportamento humano podem ser compreendidos como adaptações evolutivas – traços que surgiram porque conferiram alguma vantagem de sobrevivência ou reprodução aos nossos ancestrais. Sendo a evolução um processo lento que exige dezenas, às vezes, centenas de milhares de anos para que grandes alterações se manifestem em uma espécie, muitas vezes ainda agimos e reagimos como os caçadores-coletores que éramos há 200 mil anos, já que nossos corpos e cérebros permaneceram praticamente os mesmos desde então. Nosso atual estilo de vida — urbano, sedentário e altamente conectado — é uma mudança muito recente na linha do tempo da nossa existência. Para o nosso corpo e mente, esse novo cenário é apenas mais uma das muitas fases que atravessamos, mas ele surgiu rápido demais para que nos adaptássemos plenamente.

Já no capítulo 3, é abordado como a necessidade de socialização foi a principal força por trás da evolução da inteligência humana. A cooperação e a habilidade de se relacionar com os outros foram essenciais para a nossa sobrevivência.

O misterioso e pouco conhecido cérebro, o C.E.O. do nosso funcionamento, será tratado no capítulo 4, desde a sua evolução até a sua influência e imperfeições nas nossas tomadas de nossas decisões e escolhas.

No capítulo 5, apresentamos uma abordagem inovadora do funcionamento cerebral e o seu processamento de informações, baseadas em pesquisas científicas atuais e arrojadas. Veremos que o cérebro tem uma tendência natural de buscar explicações para tudo, até mesmo quando os eventos são apenas fruto do acaso. Essa habilidade nos ajudou a sobreviver no nosso passado evolutivo, mas pode nos levar a cometer erros ao lidar com probabilidades e incertezas.

O capítulo 6 mostra que, embora nossa biologia evolutiva influencie muito o modo como agimos, nós, seres humanos, temos a capacidade de controlar nossos impulsos naturais por meio da cultura, da educação e da reflexão consciente. São apresentadas algumas ideias de como podemos aprimorar nossa “tecnologia da natureza humana” – ou seja, nosso modo de pensar e agir – de forma moral e espiritual, usando o conhecimento da Psicologia Evolutiva para entender nossa programação inata.

No capítulo 7, abordamos os temas felicidade e bem-estar pelo prisma evolutivo, sugerindo em seu final medidas que possam otimizar essa relação.

Este livro não pretende oferecer respostas definitivas, mas sim abrir um diálogo, provocar reflexões e inspirar novas perguntas. Por que, afinal,

a jornada em busca de ‘Por que somos’, de ‘como somos’ é tão importante quanto o destino que esperamos alcançar. Que é tudo o que o nosso ser é capaz de produzir com base nesse processo de expansão de autoconhecimento e de consciência, pois é aqui que nos diferimos de animais e máquinas.

Pode ser um contraponto importante nessa época de *deep fakes*, pós-verdades e manipulação das pessoas, incluindo a nossa prevalência em relação à Inteligência Artificial. Espero que esta leitura seja, para você, um convite a essa viagem de autoconhecimento. Que possamos, juntos, avançar na descoberta da nossa essência e no desenvolvimento do potencial que nos torna verdadeiramente humanos. Que estas páginas sejam um convite para uma viagem de descobertas e conhecimento de si mesmo, uma jornada que nos leve além das fronteiras do que pensamos saber, rumo a conhecimentos mais atuais de nossa própria existência.

## CAPÍTULO 1

# A FASCINANTE HISTÓRIA EVOLUTIVA DA TECNOLOGIA HUMANA

Você já parou para pensar por que somos como somos?

A resposta a essa pergunta tem sua explicação há milhões de anos, com pequenos mamíferos pulando entre árvores tropicais, muito antes de existirem cidades, ferramentas ou linguagem. Essa jornada não é apenas sobre ossos antigos e fósseis empoeirados — é a história viva da tecnologia mais poderosa já criada: a mente e o corpo humano. Inspirado por pensadores como Yuval Noah Harari e William von Hippel, este capítulo revela como as adaptações evolutivas moldaram tudo o que somos: nossa cognição, emoções, cultura e até mesmo a forma como nos organizamos em sociedade.

Desde os primatas até o *Homo sapiens* moderno, percorremos um caminho de transformações surpreendentes — com saltos cognitivos, revoluções agrícolas, avanços científicos e a era digital. Mas atenção: esta história está longe de ser exata como uma fórmula matemática. As datas que usamos — “há cerca de”, “aproximadamente” — são aproximações, pois a pré-história guarda muitos segredos. Mesmo assim, é essencial conhecê-la para compreendermos as engrenagens invisíveis que movem nosso comportamento.

Neste capítulo, você entenderá como o bipedalismo nos deu liberdade, como o cérebro cresceu em troca de energia, e como mitos, religiões

e comércio global nos conectaram como espécie. É uma viagem que mostra que a nossa “tecnologia” não começou com a Internet, mas com a capacidade de imaginar, cooperar e evoluir.

Você está prestes a mergulhar na história mais importante de todas: a da sua própria espécie. E o melhor — ela ainda está sendo escrita.

A jornada evolutiva dos humanos começa há cerca de 65 milhões de anos, com os primeiros primatas. Esses pequenos mamíferos arbóreos viviam em florestas tropicais, desenvolvendo características como visão binocular, mãos e pés preênseis e cérebros relativamente grandes. Essas adaptações permitiram uma melhor navegação e sobrevivência em um ambiente tridimensional de árvores.

Aproximadamente há 7 a 6 milhões de anos, os hominídeos se separaram das linhagens de nossos parentes mais próximos, os chimpanzés e bonobos. O *Sabelanthropus tchadensis*, um dos primeiros hominídeos conhecidos, tinha uma combinação de características primitivas e avançadas, sugerindo o início de uma transição para o bipedalismo.

Os *Australopithecus*, vivendo entre 4 e 2 milhões de anos atrás, são um grupo crucial na evolução humana. Espécies como *Australopithecus afarensis*, exemplificada pela famosa “Lucy”, exibiam bipedalismo adaptado, permitindo uma maior mobilidade em savanas abertas. Embora ainda tivessem cérebros pequenos, seus membros superiores indicavam uma habilidade de viver tanto em árvores quanto no chão.

Com o surgimento do gênero *Homo*, aproximadamente 2,5 milhões de anos atrás, observamos um aumento significativo no tamanho do cérebro e avanços tecnológicos. O *Homo habilis*, por exemplo, é conhecido por