



# COMO MUDAR SUA MENTE

O que a nova ciência das  
substâncias psicodélicas pode  
nos ensinar sobre consciência,  
morte, vícios, depressão  
e transcendência

MICHAEL POLLAN

## Resumo de Como mudar sua mente

Michael Pollan relata como as drogas psicodélicas podem transformar vidas. Nos anos 1940, quando o LSD foi descoberto, pesquisadores, cientistas e médicos acreditavam que a sociedade se preparava para uma iminente revolução no campo da psicologia.

A substância alucinógena teria o potencial de revelar os mistérios do inconsciente, bem como oferecer avanços no tratamento de doenças mentais. Poucas décadas depois, o LSD se popularizou como droga recreativa, mas a intensa repressão ao movimento de contracultura fez com que as pesquisas com a substância fossem suspensas. Após se debruçar sobre a história social dos alimentos em suas obras anteriores, o jornalista Michael Pollan parte em busca de uma compreensão aprofundada da psique humana e de como as substâncias psicodélicas poderiam auxiliar tratamentos médicos.

Como mudar sua mente conta a história do renascimento das pesquisas com esses compostos depois de anos de coibição e esquecimento. Pollan se dedicou a variadas experiências com alucinógenos e notou que eles também seriam capazes de melhorar a vida de pessoas saudáveis. Em uma impressionante jornada de caráter tanto científico quanto pessoal, Pollan mergulha nos mais diversos estados da consciência e apresenta os progressos que essas substâncias trazem para os estudos mais recentes da neurociência, revelando que os benefícios terapêuticos das substâncias psicodélicas são indissociáveis das experiências de transcendência proporcionadas por elas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)