***<https://www.rtp.pt/play/p8309/e516990/deus-cerebro> - O que nos tornou humanos?
Comentário à frase "Não há nada melhor para um SNC Humano que um Humano, não há nada pior para um SNC que um Humano."***

O que nos torna seres humanos é a capacidade de sentir e expressar emoções complexas, de criar e comunicar através da linguagem e da arte, de recordar e imaginar o passado e o futuro, de raciocinar e resolver problemas, de cooperar e competir com os outros e de buscar um sentido para a nossa existência.

A frase "*Não há nada melhor para um SNC humano que um humano, não há nada pior para um SNC que um humano*" sugere que é importante para o sistema nervoso central, os seres humanos serem sociais e criarem relações com outras pessoas, mas também reconhece que essas interações podem ser fontes de stress e ansiedade. É importante encontrar um equilíbrio saudável entre as relações que mantemos e o tempo que guardamos para nós próprios de forma a cuidar a nossa própria saúde mental e física. Uma vez que o SNC tem duas faces o equilíbrio é fundamental.

João Lino