



HORMÔNIOS DA FELICIDADE

Gabriela Dallavechia¹
Mariana Gabriela Zimmermann²
Pietra Guilhermina Dornelles Padoin³
Laís Vitória Ortiz da Luz⁴
Clara Maciel Mello⁵
Débora Pontes Moura⁶

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barboza

Modalidade: Relato de pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução:

Nesta pesquisa, buscou-se analisar e entender sobre os hormônios da felicidade, suas funções, e como eles atuam na adolescência dos jovens do Ensino Médio. Uma vez que a serotonina, dopamina, endorfina e ocitocina são o quarteto responsável pelas reações positivas do corpo, são alguns neurotransmissores transmitidos no cérebro que afetam o funcionamento do nosso corpo, os chamados hormônios da felicidade.

A função desses hormônios é garantir o bem estar do corpo e da mente, uma vez que há equilíbrio deles em nosso organismo ajuda a prevenir doenças como o parkinson e depressão, além de auxiliar a prevenir problemas a longo prazo como sono, apetite, frequência cardíaca e libido. Em diversos momentos da vida, quando realizamos atividades

¹ Professora mestre em meio ambiente e sustentabilidade. gabriela-dallavechia@educar.rs.gov.br

² Estudante da terceira série na escola Ruy Barbosa. mariana-gzimmermann@educar.rs.gov.br

³ Estudante da terceira série na escola Ruy Barbosa. pietra-padoin@educar.rs.gov.br

⁴ Estudante da terceira série na escola Ruy Barbosa. lais-luz@educar.rs.gov.br

⁵ Professora mestre em educação e matemática. clara-demmaciel@educar.rs.gov.br

⁶ Estudante da terceira série na escola Ruy Barbosa. debora-pmoura@educar.rs.gov.br



agradáveis, liberamos hormônios que geram sensações prazerosas. Esse sentimento está atrelado, por exemplo, à comunicação com a família e amigos e relações positivas com colegas, seja no trabalho ou na escola.

Diante disso, é de suma importância que tenhamos uma adolescência saudável, pois ela reflete na nossa vida adulta. Portanto, é importante falar sobre como os hormônios da felicidade atuam nessa fase, já que é nesse período que os níveis hormonais estão em constante mudança, variando de acordo com o que ocorre na vida do adolescente.

2. Procedimentos Metodológico:

Neste trabalho de pesquisa, realizamos a pesquisa de campo, buscando entender e compreender os hormônios da felicidade, como estimular eles e achar o equilíbrio dos mesmos, tendo como principal público os alunos do ensino médio. As pesquisas foram feitas com base em um questionário realizado com os alunos da Escola Estadual Ensino Médio Ruy Barbosa, entrevista com o Dr. Edson Quagliotto, professor de anatomia e fisiologia na Unijuí, assim como também foram utilizadas leituras virtuais.

3. Resultados e Discussões

Os hormônios relacionados ao que chamamos de felicidade nos trazem uma qualidade de vida muito melhor quando estão regulados (Copass, 2023). Esses hormônios podem ser estimulados de uma maneira saudável no nosso dia-a-dia pela nossa alimentação. É um fato que o que ingerimos influencia demasiadamente em nosso bem-estar, assim como a socialização com pessoas que têm laços afetivos também auxiliam na produção de tais hormônios.

A serotonina, conhecida popularmente como o “hormônio da felicidade”, auxilia a regular a saúde mental, apetite, sono, ansiedade e libido. Ela está diretamente relacionada a alimentos que consumimos diariamente, os quais contém fonte de triptofano, como a aveia, banana, cacau, castanha e ovos, assim como alimentos que possuem vitamina do complexo B ajudam a sua regulação. Tomar sol e fazer atividades relaxantes também são exemplos de hábitos que podem ser estimulantes para a sua produção.



A endorfina, relacionada no cotidiano como “hormônio do prazer”, é quem causa a sensação euforizante em nosso corpo e está diretamente ligada à prática de atividades físicas. Desenvolver hábitos como cantar, dançar, ter uma boa noite de sono e sair com os amigos são maneiras de estimular a sua produção. Também há alguns alimentos como chocolate, pimenta, aveia, sementes de abóbora e de girassol que influenciam tal hormônio.

A dopamina, popularmente referida como o “hormônio da motivação”, está relacionada a criar e superar metas, pois é um neurotransmissor presente em processos motivacionais. Seu estímulo está relacionado ao composto antioxidante, que pode conter em alimentos ricos em vitamina C, como a laranja, acerola e goiaba, assim como alimentos ricos em betacaroteno como a cenoura e a abóbora.

A ocitocina, o chamado “hormônio do amor”, provoca a sensação de segurança, calma e ajuda a controlar a ansiedade. Seus estímulos não estão diretamente ligados na alimentação mas sim no convívio com pessoas que têm algum tipo de laço afetivo. Gargalhar, relaxar e abraçar são alguns estímulos para a produção da mesma em nosso organismo.

Ademais, realizou-se uma entrevista com o médico e professor Edson Quagliotto, destacando os seguintes trechos:

Autores: O que estimula os hormônios da felicidade?

O Dr. Edson: Os hormônios da felicidade podem ser estimulados por uma variedade de fatores, incluindo atividades físicas, interações sociais positivas, dietas equilibradas, sono adequado, exposição à luz solar, entre outros. Aqui estão algumas maneiras de estimular os hormônios da felicidade: Atividade física: Exercícios físicos regulares têm sido associados ao aumento dos níveis de endorfinas e de outros hormônios relacionados ao bem-estar, como a serotonina e a dopamina. Relações sociais positivas: Interagir com amigos e entes queridos, participar de atividades em grupo e experimentar conexões emocionais significativas podem estimular a liberação de hormônios que promovem sentimentos de felicidade e bem-estar. Exposição à luz solar A luz solar desencadeia a produção de serotonina e regula o relógio interno do corpo, influenciando os padrões de sono e o humor. Alimentação saudável: Uma dieta equilibrada e rica em



nutrientes pode influenciar positivamente a produção de neurotransmissores associados à felicidade. Alimentos ricos em triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, podem ajudar a aumentar os níveis desse neurotransmissor.

Autores: O que esses hormônios têm a ver com a saúde mental dos adolescentes?

O Dr. Edson: Os hormônios da felicidade desempenham um papel crucial na saúde mental dos adolescentes, pois estão intrinsecamente ligados ao desenvolvimento emocional e ao bem-estar psicológico. Durante a adolescência, os jovens passam por mudanças hormonais significativas, juntamente com alterações cognitivas, sociais e emocionais, que podem influenciar diretamente sua saúde mental.

Entendemos que se manter saudável é essencial para manter um equilíbrio no nosso organismo para estimular os hormônios da felicidade. Desse modo, entrevistamos alunos da escola E.E.E.M Rui Barbosa, com idade entre 15 e 18 anos ou mais, para compreender como os hormônios da felicidade estão atuando neles. Assim, quando perguntados sobre como se sentem em relação ao seu corpo, 38 pessoas responderam que se sentiam regulares, 23 pessoas satisfeitas e 22 pessoas insatisfeitas.

Perguntamos se sofrem ou já sofreram ansiedade ou depressão, 37 pessoas disseram que sim, tem alguma dessas duas doenças psicológicas, 9 pessoas disseram que já tiveram, trataram e hoje não tem mais, 6 pessoas disseram que nunca passaram por isso, e 31 pessoas disseram que conhecem alguém que sofre, ou já sofreu, com depressão ou ansiedade na adolescência.

Seguimos perguntando se esses jovens costumam realizar todas as alimentações diárias e obtivemos respostas que 23 pessoas fazem todas as refeições diárias, 19 pessoas que dependem do dia, 14 pessoas que não fazem as alimentações corretamente e 27 pessoas que fazem quase todas as refeições.

Questionamos sobre a qualidade de sono se eles dormem de 8 a 10 horas, 12 pessoas responderam que sim, dormem as horas adequadas, 26 que dependem do dia, 17 pessoas que quase nunca dormem adequadamente e 2 pessoas disseram que dormem mais que o



necessário. Por fim, questionamos se eles sabem o que pode afetar ou não sua produtividade, 56 pessoas responderam que sim, sabem o que causa a falta de produtividade e 27 pessoas responderam que não compreendem o que afeta a sua motivação (que é o que precisam para serem produtivos) para realizar atividades diárias.

Portanto, podemos perceber que uma parte dos adolescentes têm os hormônios da felicidade regulados, e o restante não possui uma rotina adequada para que eles permaneçam regulados.

4. Conclusão

Com essa pesquisa, foi adquirido o conhecimento da importância do equilíbrio hormonal para o bom funcionamento do corpo humano. Visto que, o desequilíbrio desses hormônios pode ocasionar problemas em nosso corpo e mente, devemos realizar nossa rotina sem esquecer de cuidar de nossa alimentação e dos momentos de lazer. Assim, poderemos ter uma maior qualidade de vida.

5. Referências

Ative sua química do bem-estar. **Copass saúde**, 2023. Disponível em: <https://copass-saude.com.br/posts/ative-sua-quimica-do-bem-estar>. Acesso em: 18 out. 2023.