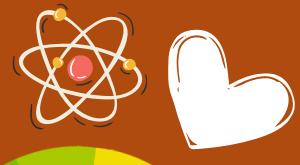


HORMÔNIOS DA FELICIDADE



TERAPIACOMJEFF.COM.BR



É possível ser mais feliz?
A ciência garante que sim!

SOBRE A FELICIDADE...

A felicidade não é apenas um estado emocional passageiro, como somos ensinados culturalmente. A ciência nos garante que há algo além disso, onde nossa felicidade é consequência de um conjunto de reações bioquímicas que podem nos influenciar positivamente.

FATORES INTERNOS X EXTERNOS

Fatores externos como comportamento, cultura, economia, localização e experiências de vida podem contribuir para essa sensação, mas o que acontece internamente desempenha um papel essencial nesse sentido.

Estudos apontam que, para que uma pessoa se sinta feliz, cerca de 35 a 50% de sensação de alegria pode ser determinada pela genética – e os hormônios da felicidade são alguns dos responsáveis por isso.

CONHEÇA OS QUATRO HORMÔNIOS RESPONSÁVEIS PELA FELICIDADE

DOPAMINA

- Um neurotransmissor associado à sensação de prazer e **recompensa no cérebro**.
- Aquele sentimento de satisfação e motivação em momentos de conquista, como ao completar uma tarefa difícil ou receber elogios.
- Atua positivamente na aprendizagem, humor, sono e saúde cardiovascular.



em níveis baixos:

níveis reduzidos desse neurotransmissor podem levar a sentimentos de desânimo, falta de motivação e até depressão

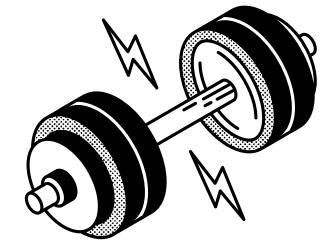


como estimular:

Descobrir o que gera satisfação pessoal e profissional é o primeiro passo.

Normalmente, esses momentos estão associados a:

- prática de exercícios físicos;
- reconhecimento social;
- **aprendizado de novas habilidades;**
- cumprimento de metas — por isso é importante desenhar objetivos alcançáveis.



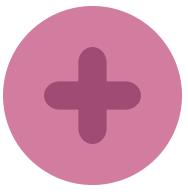
ENDORFINA

- neurotransmissores que funcionam como estabilizadores do humor e **analgésicos naturais**.
- ajuda a aliviar dores no corpo, reduz o estresse e promove uma “euforia natural” melhorando o humor e a autoestima, por exemplo.
- é uma ótima fonte para dar resistência para exercícios.



em níveis baixos:

Quando a endorfina não é suficiente pode resultar em maior sensibilidade à dor e um estado emocional mais negativo, além de falta de disposição.



como estimular:

praticar exercícios físicos regularmente é uma das maneiras mais eficazes de estimular a liberação de endorfinas. Esse hormônio da felicidade também pode ser liberado por meio de:

- **risadas;**
- **relações sexuais;**
- **consumo de alimentos que gosta muito;**
- **carinhos (seja dando ou recebendo);**
- **música, dança ou massagens;**
- **contato com a natureza.**



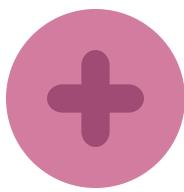
OXITOCINA

- O hormônio do amor ou hormônio do apego.
- Também conhecida como oxitocina, esse é o hormônio responsável pela ligação emocional em relações sociais, empatia e confiança.



em níveis baixos:

Quando insuficiente, a oxitocina pode levar a **sentimentos de isolamento e dificuldade em estabelecer conexões emocionais.**



como estimular:

esse hormônio é liberado durante interações e outros momentos de carinho, como:

- **manter mais contato físico (abraços, beijos)**
- **praticar atos de generosidade, como elogiar alguém ou fazer uma doação; presentear alguém.**
- **participar de atividades que promovam conexões emocionais.**



Além disso, alguns alimentos também ajudam na liberação desse hormônio. São eles:

- **chocolate; castanha; avelã; banana; leite;**
- **folhas verde-escuras (couve, espinafre, rúcula, agrião, entre outros)**
- **proteínas (especialmente ovos e frutos do mar).**



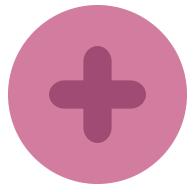
SEROTONINA

- A serotonina ajuda a regular o humor, o sono e o apetite.
- Inibe a ira, agressividade e mau humor.
- ajuda na memória e concentração.



em níveis baixos:

A ausência ou deficiência desse neurotransmissor pode causar distúrbios do humor, depressão, ansiedade, solidão e dificuldade para dormir.



como estimular:

assim como a dopamina e endorfina, esse hormônio da felicidade também é liberado após **práticas regulares de exercícios físicos**. Além disso, é possível estimulá-lo ao:

- incluir alimentos ricos em triptofano no dia a dia, como chocolate amargo, vinho tinto, banana, carne, leite, entre outros;
- reservar mais **momentos de qualidade** com a família, com os amigos;
- tomar sol durante as primeiras horas do dia (lembmando sempre de usar protetor solar);
- receber massagem;
- meditação.



Que tal ser mais feliz usando a ciência ao nosso favor?

