



Endorfina: A Química do Bem-Estar

Autor(res)

Gregório Otto Bento De Oliveira
Divina Lannucci Valente Magalhães Taveira
Luciene Alves Dos Santos Silva
Abigail Fernandes Dos Santos De Jesus
Edson Rodrigues Dos Santos
Sandra Maximin

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

É comum relacionar o estado emocional com a saúde física, uma conexão que a ciência moderna tem buscado entender melhor. Dentro desse contexto, a ciência busca investigar as complexas interações entre os sistemas nervoso, imunológico, endócrino e comportamental, e como essas interações influenciam a saúde e a doença. Uma substância que tem recebido atenção especial é a endorfina, ou morfina endógena, produzida naturalmente pelo corpo humano. As endorfinas desempenham papéis cruciais no sistema nervoso central, especialmente no que diz respeito à modulação da dor e à regulação de vários sistemas do organismo. A endorfina é uma substância neurotransmissora produzida naturalmente pelo corpo humano, fazendo parte do grupo dos opiáceos endógenos. Ela atua principalmente no sistema nervoso central e suas principais funções incluem a modulação da dor e a regulação de diversos sistemas do organismo, como o gastrointestinal, respiratório e imunológico.

Objetivo

Demonstrar o papel da endorfina no corpo humano: suas interações, funções, bem como sua relação direta com a prática contínua de atividade física.

Material e Métodos

A metodologia deste estudo envolveu uma revisão de literatura em bases de dados científicas como Scielo e Google Acadêmico, utilizando termos como "endorfina", "hormônio da felicidade", "bem-estar emocional" e "endorfina e atividade física". Foram examinados estudos sobre a produção e ação das endorfinas no sistema nervoso central e sua influência em sistemas fisiológicos como o gastrointestinal, respiratório e imunológico.

Resultados e Discussão

A endorfina, um neurotransmissor endógeno, desempenha um papel crucial na modulação da dor e na regulação



3^a MOSTRA CIENTÍFICA

Anhanguera



de diversos sistemas do corpo humano. Segundo BURGANI ET. AL. (2003), ela é produzida principalmente no sistema nervoso central, em regiões como o tálamo, mesencéfalo, ponte, bulbo e eixo hipotalâmico-hipofisário. As endorfinas têm alta afinidade pelos receptores de morfina, conferindo-lhes propriedades analgésicas comparáveis às da morfina exógena. Além de aliviar a dor, elas influenciam sistemas fisiológicos como o gastrointestinal, respiratório e imunológico, desempenhando um papel importante na resposta imune, incluindo a ativação de células T e B e a atividade das células naturais KILLER (NK), que são essenciais na defesa contra tumores e infecções. Além das suas funções fisiológicas, as endorfinas estão fortemente ligadas às emoções e ao bem-estar.

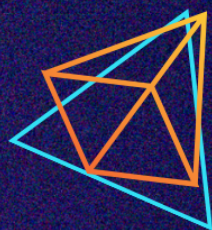
Conclusão

A compreensão da relação entre o estado emocional e a saúde física é fundamental na busca por uma vida saudável e equilibrada. A ciência moderna tem explorado as complexas interações entre os sistemas nervoso, imunológico, endócrino e comportamental, destacando a importância das endorfinas nesse processo. Esses neurotransmissores desempenham papéis cruciais na modulação da dor, na regulação de sistemas fisiológicos e na promoção do bem-estar emocional. A prática regular de atividades físicas, juntamente com outras abordagens terapêuticas, pode aumentar a produção de endorfinas.

Referências

- BURGANI ET.AL.. Endorfinas: conceitos básicos e relações com a imunologia e a reabilitação. Fisioterapia Brasil, v. 4, n. 5, p. 364-368, 2003.
- CUNHA, GIOVANI S.; RIBEIRO, JERRI L.; OLIVEIRA, ALVARO R. Níveis de beta-endorfina em resposta ao exercício e no sobre-treinamento. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 52, p. 589-598, 2008.

3^a MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera