



## Endorfina: A Química do Bem-Estar

### Autor(es)

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

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### 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



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 natural 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 sobretreinamento. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 52, p. 589-598, 2008.

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA

