

Neurotransmissores

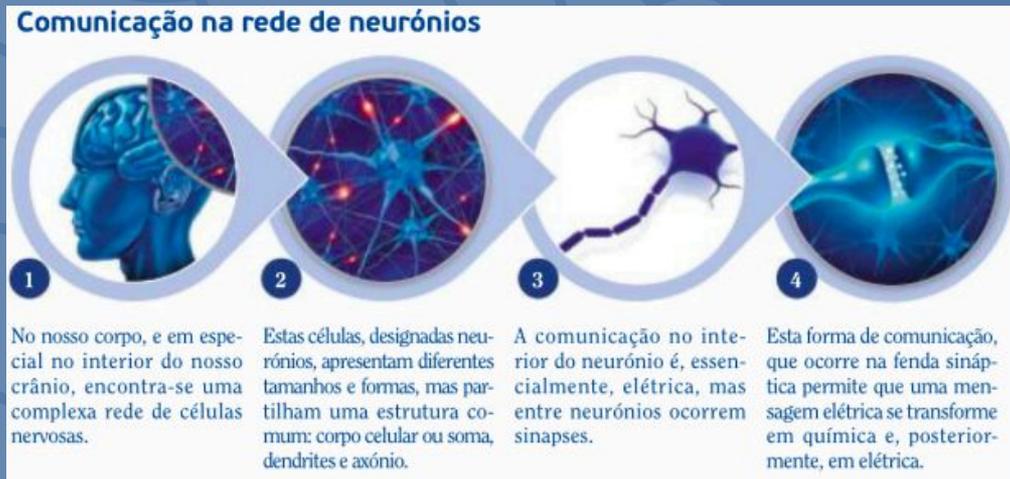
Trabalho realizado por:
Bárbara Sanches nº2
Carolina Grilo nº3
Mariana Lago nº
José Oliveira nº



O que são Neurotransmissores?

Os neurotransmissores são substâncias químicas criadas pelo corpo que transmitem sinais (isto é, informações) de um neurónio para o próximo por meio de pontos de contacto chamados sinapses.

Sinapses são interconexões que interferem a transferência de informação entre neurónios através de substâncias químicas. Estas substâncias são conhecidas como neurotransmissores.



Temas a abordar:

01 Dopamina

02 Serotonina

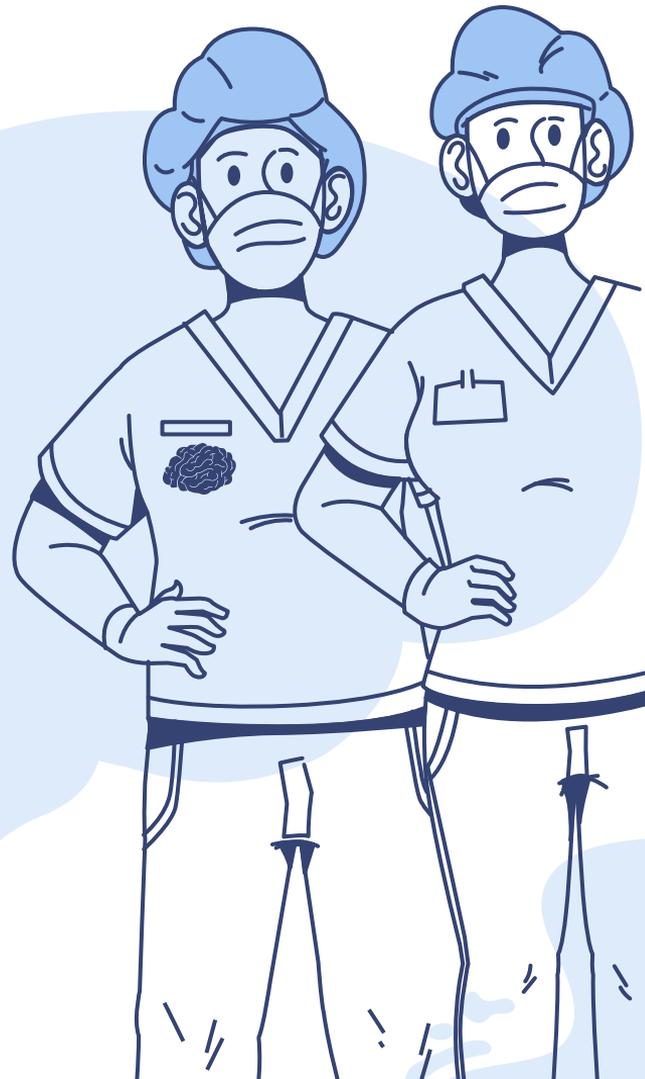
03 Adrenalina

04 Noradrenalina

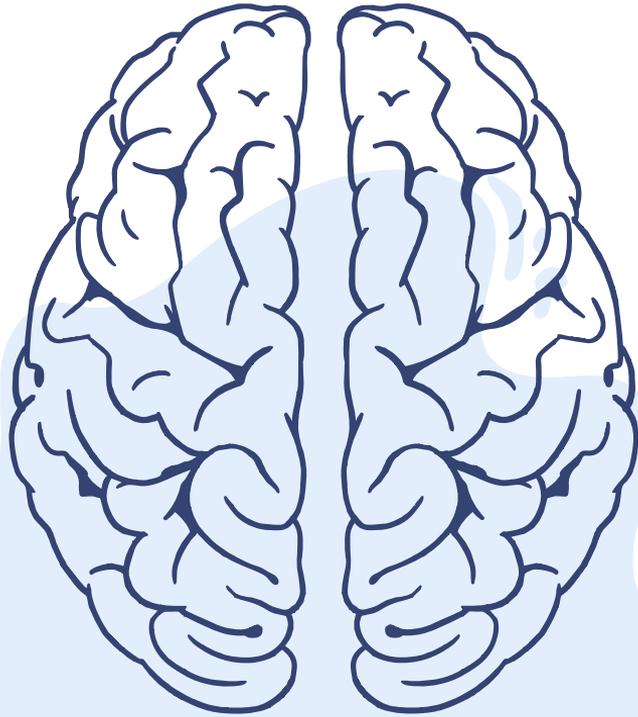
01

Dopamina

A dopamina é um neurotransmissor responsável por levar informações para várias partes do corpo e, quando é libertado provoca a sensação de prazer e aumenta a motivação. A dopamina também está envolvida nas emoções, nos processos cognitivos, no controlo dos movimentos, na função cardíaca, na aprendizagem, etc...



Apesar de especializada, a comunicação química é, por exemplo, vulnerável a várias substâncias...



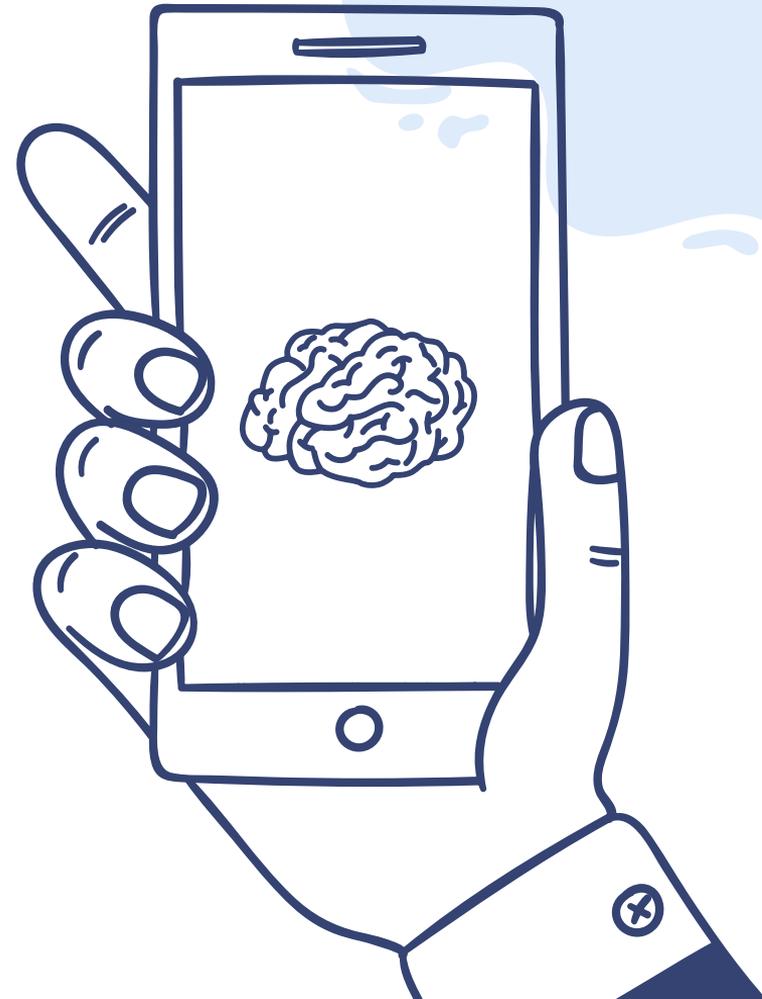
A Dopamina está diretamente relacionada a distúrbios neurológicos e psiquiátricos como a doença de Parkinson e a esquizofrenia.

Algumas das substâncias que afetam a sua ação são a cocaína, as anfetaminas e o álcool.

02

Serotonina

A Serotonina é o neurotransmissor que ajuda a equilibrar o humor; o apetite; o sono; a memória e a aprendizagem. A ausência dessa substância no cérebro pode ir de mau humor a depressão. Os alucinogénios podem interferir com a ação da Serotonina.





03

Adrenalina

A adrenalina é uma hormona libertada na corrente sanguínea que tem a função de atuar sobre o sistema cardiovascular e manter o corpo em alerta para situações de fortes emoções ou estresse, como luta; fuga; excitação ou medo.

Dito noutras palavras, a adrenalina faz-nos reagir rapidamente e prepara-nos para tirar o máximo proveito dos nossos músculos quando é necessário moverem-se numa determinada velocidade.

Uma das doenças que pode afetar este neurotransmissor é a doença de Addison





04

Noradrenalina

A Noradrenalina é um neurotransmissor que atua sobre o sistema nervoso autônomo, responsável pelo controle, geralmente involuntário, da musculatura lisa e cardíaca, regulando o funcionamento de órgãos como o coração.

A Noradrenalina é um dos neurotransmissores que mais influencia o humor, a ansiedade, sono e a alimentação, tal como a serotonina; a dopamina; e a adrenalina.

A deficiência na síntese de noradrenalina está relacionada a quadros de depressão profunda.



Como libertar estes neurotransmissores?



Dopamina

Quando atingimos um objetivos que desejávamos;

Praticando atividades físicas que nos sejam prazerosas.



Serotonina

Descansando e prestando atenção às nossas necessidades;

Apanhar sol entre 15 a 20 minutos por dia.

Como libertar estes neurotransmissores?



Adrenalina

Praticando desportos radicais;

Qualquer atividade física, pois ficamos mais relaxados.

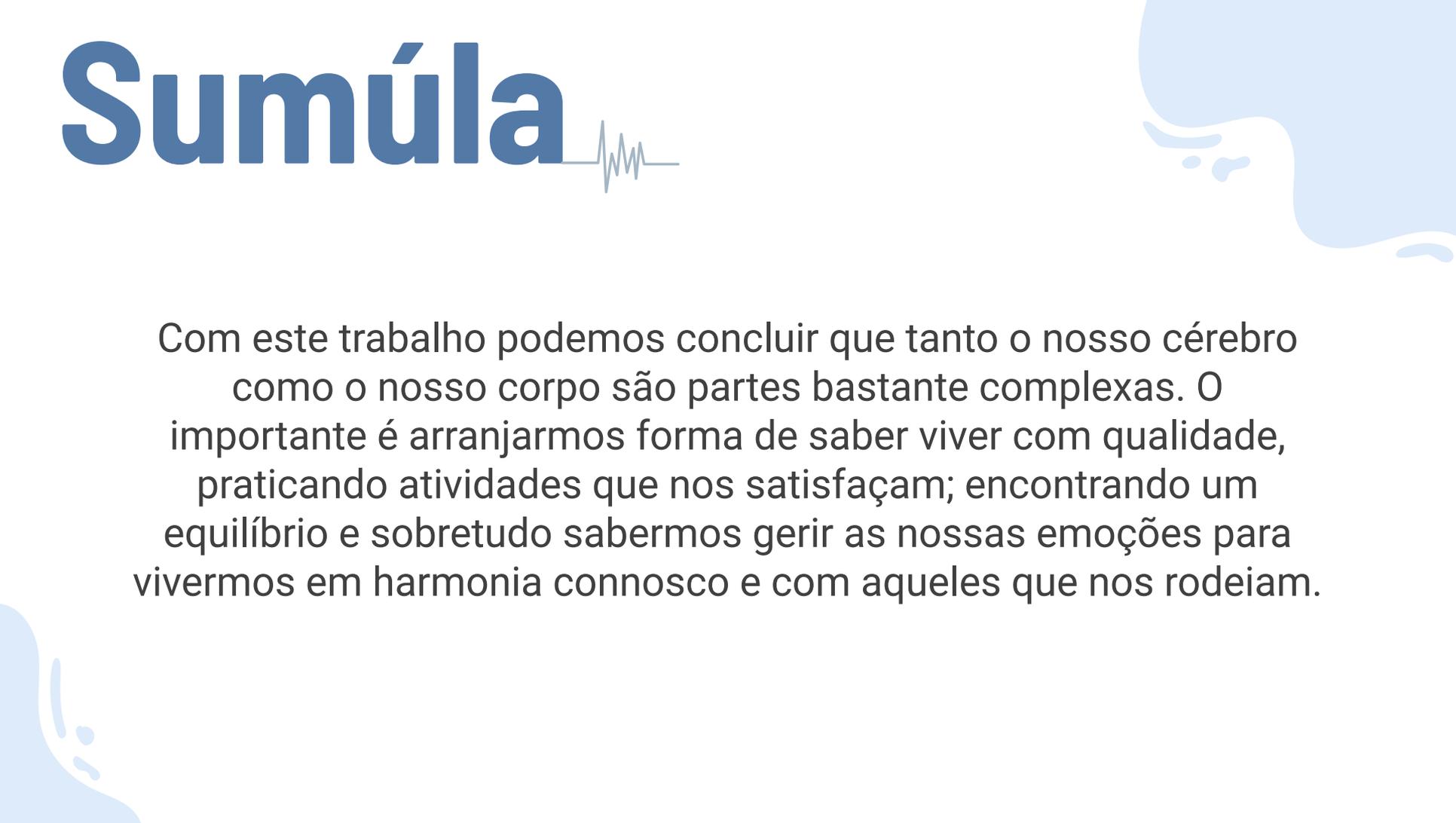


Noradrenalina

Meditação;

Prática de atividades que nos satisfaçam.

Sumúla



Com este trabalho podemos concluir que tanto o nosso cérebro como o nosso corpo são partes bastante complexas. O importante é arranjar forma de saber viver com qualidade, praticando atividades que nos satisfaçam; encontrando um equilíbrio e sobretudo sabermos gerir as nossas emoções para vivermos em harmonia connosco e com aqueles que nos rodeiam.