

CENTRO EDUCACIONAL CERIMAR

Ana Luiza Fernandes Leal
Gabriela Miranda Pina Oliveira
Nicole Labella Nuncio

DESPERTAR O MELHOR DE VOCÊ

R. Máximo Paulino dos Réis, 24 – Jardim Santana Edwiges, São Paulo - SP

SÃO PAULO - SP

2021

DESPERTAR O MELHOR DE VOCÊ

Esse projeto tem como objetivo principal explicar a relação entre o hormônio Oxitocina e os sentimentos do perdão e da gratidão, levando a melhora na qualidade de vida.

Orientador (a): Idely M. S. de Molina

SÃO PAULO - SP

2021

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a nossa orientadora Idely Maria Squassoni de Molina, a professora Zelia e a direção do Colégio Cerimar, na pessoa de Vanda Papa, que tanto nos estimularam e acreditaram no nosso projeto.

Somos gratas também, aos nossos colegas de sala pelo aprendizado compartilhado durante a realização da nossa Feira Científica e em especial aos nossos pais pela paciência e apoio.

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a todas as pessoas envolvidas no processo de elaboração do nosso projeto, tais como: colegas de sala, pais, professores e direção do Colégio Cerimar.

RESUMO

Este projeto busca trabalhar as questões sócio emocionais nas relações humanas, principalmente entre pais e filhos, por meio da reflexão sobre a necessidade de cuidarmos do nosso emocional para sermos seres humanos melhores e mais saudáveis. Seres humanos melhores e saudáveis tem condições de cuidar e preservar o planeta . Não adianta ter um planeta bom, se as pessoas que o habitam estão doentes. Pessoa doente não tem condições de cuidar de nada. Elas precisam ser cuidadas, para posteriormente cuidar do planeta. Precisamos deixar pessoas boas e saudáveis, para assim, terem condições de preservar o planeta para as próximas gerações. A neurociência vem estudando um hormônio, a oxitocina, que juntamente com os sentimentos do perdão e gratidão tem melhorado de forma assustadora a qualidade de vida das pessoas. Neste trabalho explicaremos como liberar mais oxitocina no corpo.

Para realização deste trabalho fizemos uso de pesquisas bibliográficas para explorar e descrever as diversas maneiras que temos de produzir esse hormônio.

Palavras-chave: Oxitocina, perdão, gratidão.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

O que é a Oxitocina	20
Apego pais e filhos	21
Habilidades sociais	22
Amamentação	22
Reduz o desejo de drogas	22
Aumenta o prazer sexual	23
Diminui o estresse	23
Ajuda no sono	23
Promove a generosidade	23
Fortalece os relacionamentos amorosos	23
Facilita o parto normal	23
Região do cérebro onde há estímulo da gratidão	18
- Oxitocina sintética	25
Alimentos que liberam oxitocina:	
- castanha-do-pará	26
- castanha de caju	
- avelã	26
- pistache	
- Gergelim	26
- Frutos do mar	
- Banana	26
- Aveia	
- Verduras verdes escuras	27
- Chocolate	
- Atividades físicas	27
- Meditação	
- Trabalho voluntário	27
- Leite	
- Pimenta	27
- Proteína	
- Livro : Cinco minutos por dia	31

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

SNC – Sistema Nervoso Central

SNP – Sistema Nervoso Periférico.

SOP – Síndrome do Ovário Policístico

OMS – Organização Mundial da Saúde

Objetivo

O objetivo deste projeto é despertar no leitor uma reflexão, que abordará: a gratidão, que é uma emoção positiva; o perdão, que pode transformar sentimentos de raiva e amargura, em alguns casos em emoção positiva; relacionamentos, absolutamente necessários aos seres humanos; e ensinar e esclarecer que o corpo humano é capaz de liberar um hormônio que juntamente com esses sentimentos tão nobres, possibilitam melhoria de bem-estar mesmo para indivíduos com rotina atribulada, não exigindo grandes investimentos, nem de tempo nem de dinheiro.

Sumário

Introdução	11
1. O que é a neurociência.....	12
2. O que são hormônios	12
3. Hormônio mocinhos e bandidos.....	13
4. Como os hormônios influenciam nosso comportamento.....	13
5. Como ativar os hormônios da felicidade.....	14
6. O que é o perdão.....	15
7. O poder do perdão.....	15
8. Prejuízos do não perdoar.....	16
9. Técnicas para desenvolvimento do perdão.....	16
10. O que é gratidão	17
11. Como a gratidão altera o cérebro.....	20
12. O que é a oxitocina.....	20
13. O 10 efeitos mais importantes da oxitocina no corpo humano	21
13.1 Promove o apego entre pais e filhos	21
13.2 Melhora a habilidades sociais	22
13.3 Amamentação	22
13.4 Reduz o desejo por drogas	22
13.5 Aumenta o prazer sexual	22
13.6 Diminui o estresse.....	22
13.7 Ajuda no sono	22
13.8 Promove a generosidade	22
13.9 Fortalece os relacionamentos amorosos.....	24
13.10 Facilita o parto normal.....	24
14. Oxitocina sintética.....	25
15. Efeitos colaterais da oxitocina sintética.....	25
16. Alimentos que estimulam a liberação de oxitocina	25
17. Sinais de oxitocina baixa	27
18. Formas de aumentar a oxitocina no organismo.....	28
19. Como diminuir o nível de oxitocina no corpo.....	29

20. Carta de gratidão	29
21. Conclusão	30
22. Indicação de leitura.....	31
23. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32

INTRODUÇÃO

O planeta Terra está passando por uma fase muito delicada. Todos se preocupam o tempo todo em: reciclar, reaproveitar, reutilizar, não desperdiçar, não poluir e acabem deixando de fazer uma reflexão muito mais importante e profunda.

Primeiro vamos analisar o que é refletir. Refletir é pensar e repensar sobre seus conhecimentos, é voltar-se para si buscando atingir a verdade das coisas, é compreender, analisar, entender e tentar solucionar problemas que acreditávamos ser impossíveis de solucionar, pois não olhávamos para o nosso interior... não refletíamos.

Agora que já sabemos como refletir, precisamos colocar as mãos em obras. Nos dias atuais as pessoas estão se esquecendo de cuidar de si próprias. Estão focadas em olhar para fora e negligenciando seu olhar interior.

Uma pessoa que está bem consegue reciclar, reutilizar e etc. Uma pessoa que não está bem, é incapaz de realizar e desenvolver esses tipos de atitudes de cidadania.

A neurociência vem estudando uma molécula, ou peptídeo, que funciona como um neurotransmissor enviando ao cérebro, como hormônio, mensagem na corrente sanguínea. Esse hormônio é conhecido como hormônio da Felicidade.

Determinadas regiões do cérebro são cobertas por receptores de oxitocina que quando estimuladas juntamente com emoções como o perdão e a gratidão tem como “efeito colateral”, redução da pressão arterial, ajuda na depressão, diminui a ansiedade o estresse, enfim, traz inúmeros benefícios a saúde.

Este trabalho tem como objetivo ensinar as pessoas como melhorar sua saúde emocional e conseqüentemente física deixando e despertando o melhor nas pessoas para que assim possam cuidar do planeta.

Em primeiro lugar vem VOCÊ, depois o resto. Pessoas felizes são gratas e perdoam com maior facilidade. Assim poderemos ter um planeta melhor.

1. O que é a Neurociência

É o estudo sobre o sistema nervoso e suas funcionalidades. Este estudo vai além das estruturas, leva em consideração processos de desenvolvimento e alterações. Ela leva em consideração a medula espinal, o cérebro e os nervos periféricos. Ela abrange muitas áreas do conhecimento tais como: Neuropsicologia, Neurociência cognitiva, Neurociência comportamental, neuroanatomia, Neurofisiologia etc. Ela estuda o envelhecimento do cérebro e suas doenças neurodegenerativas, a influência da tecnologia no prejuízo das funções cerebrais e medicações controladas para abordagens terapêuticas.

A neurociência é um campo vasto de pesquisas que está sempre em pauta e em evolução porque trata do sistema nervoso central (SNC) e periférico (SNP).

2. O que são Hormônios

O corpo humano possui vários sistemas que trabalham de forma integrada. Para se ter saúde é necessário que estes sistemas trabalhem de forma harmoniosa. Um desses sistemas é o Sistema Endócrino. Ele ajuda à regular vários processos no corpo humano.

As principais glândulas produtoras de hormônios são: Hipófise, Tireóide, ovários e suprarrenal. Na hipófise é produzido hormônios necessários para a gravidez, na tireóide há produção de hormônios para velocidade do metabolismo, nos ovários são responsáveis por regular o ciclo menstrual e na suprarrenal o hormônio do estresse.

Os hormônios são moléculas produzidas no sistema endócrino que enviam mensagens para vários lugares no corpo. Essas mensagens podem controlar: fome, sede, sono, pressão arterial, desejo sexual, respiração, metabolismo etc.

O desequilíbrio na produção ou na não produção de algum hormônio pode levar a pessoa a desenvolver alguma doença. As mais conhecidas são: Diabetes, Distúrbios da Tireóide (hipotireoidismo, hipertireoidismo), Síndrome do Ovário Policístico (SOP).

3. Hormônio mocinhos e bandidos

Os **mocinhos** são: Serotonina, endorfina e dopamina.

Serotonina

Este hormônio está ligado ao bem estar. Pessoas com quadros depressivos apresentam baixa produção de serotonina. Alguns alimentos auxiliam na sua produção. São eles: leite, chocolate, atum, cogumelos e verduras de folhas escuras.

Endorfina: Hormônio responsável pela sensação de euforia. Alimentos picantes liberam esse hormônio. Os mais conhecidos são: pimenta-malagueta, chili, jalapeño e pimenta-dedo-de-moça.

Dopamina: Este hormônio é reconhecido como responsável pela sensação de recompensa atuando diretamente nos processos motivacionais, o aumento da produtividade, alcance de metas rápidas e o cumprimento de objetivos de curto prazo.

Os **bandidos** são: Insulina, adrenalina, cortisol

Insulina: A função da insulina é pegar as moléculas de glicose e colocar dentro das células gerando energia para o corpo. Caso você não gaste toda essa energia, ela fica na sua corrente sanguínea e se transforma em gordura. Essa gordura pode te levar a hipertensão.

Adrenalina: o sistema cardiovascular é regulado pela adrenalina, ela acelera dos batimentos cardíacos em situação de estresse. Estresse contínua pode levar a pessoa a desenvolver hipertensão, e comprometer a potência masculina.

Cortisol: Ele age em dupla com a adrenalina, nos momentos de risco. Aumenta o nível de glicose no sangue, derruba a imunidade. Dar risadas diminuiu o cortisol no sangue.

4. Como os hormônios influenciam nosso comportamento.

Como já vimos anteriormente, nosso corpo trava uma batalha entre vários hormônios que atuam até mesmo de forma antagônica. Muitas vezes você não tem controle sobre alguns deles, gerando comportamentos inesperados. O contrário

também ocorre. Seu comportamento pode influenciar na produção de hormônios. Fica bem difícil saber quem controla quem. Já citamos alguns, mas ainda temos:

- Hormônios tireoidianos (T3 e T4) que regulam o metabolismo
- Grelina “hormônio da fome” capaz de alterar sua concentração e atenção te levando a procurar comida
- Adrenalina e Noradrenalina , hormônios de alerta/ação
- Testosterona, hormônio do sexo, gera autoconfiança.

5. Como ativar os hormônios da felicidade.

Apesar de esses hormônios serem parecidos, podem ser ativados através de algumas atitudes:

Pratique atividade física regularmente: Exercícios aeróbios, como, corrida, natação e ciclismo são ótimos para aumentar a produção dessas substância pelo cérebro.

Adote hábitos alimentares saudáveis: O que você come influencia a produção de hormônios. Quem não se sente bem comendo um chocolate?

Interaja socialmente: Interagir socialmente é manter relações com amigos, parentes, namorados, maridos etc. Quanto mais você se relacionar com amor e amizades, maior será a produção de serotonina e oxitocina.

Trace metas de curto e longo prazo: A dopamina é liberada com as sensações de missões cumpridas, missões tangíveis. Se proponha a fazer uma série na academia, a ler um livro e conclua. Pequenas metas que se realizam facilmente e promovem a sensação de sucesso.

Cultive bons sentimentos: tenha bons sentimentos, viva uma vida leve, não leve tudo tão a sério. Tenha alto astral e bom ânimo .Viva uma vida repleta de harmonia, prazer e felicidade.

6. O que é o Perdão

Simple em alguns momentos, complexo em outros, poderoso sempre. Simplesmente poderia ser definido como o processo pelo qual abrimos mão do ressentimento (ressentir, ou sentir novamente), da raiva, da amargura causados por algum mal que sofremos. Complexo, pois muitos confundem com fraqueza ou com esquecer o mal causado, algo que seria um tanto heróico. Poderoso, pois é capaz de impedir que a comunidade humana se desintegre e é a maneira pela qual remendamos os rasgões no tecido social da humanidade. (Tutu, 2017).

A mágoa e o ressentimento cansam tanto fisicamente como mentalmente. Isso acarreta a insônia, estresse e depressão. Por essa razão, perdoe.

Temos um exemplo máximo de perdão bastante conhecido: Jesus Cristo. Mesmo na cruz, invocou perdão aos que o torturaram e mataram. Você deve estar pensando: “mas eu não sou Jesus Cristo, não consigo perdoar tão facilmente”. Ok, você não é Jesus, mas o perdão não é para a outra pessoa, é para você.

É importante aprender a perdoar, mesmo quando não lhe pedem perdão, por que o apego a memórias negativas do passado atrapalha sua vida. Praticando o perdão você amadurece e demonstra inteligência.

7. O poder do perdão

O perdão tem o poder de curar o coração, elevar e estabelecer o espírito e libertá-lo. E, além disso, não perdoar faz mal à saúde! Cada vez que nos recordamos dos acontecimentos que elegemos como imperdoáveis, nosso organismo reage quimicamente a essa lembrança como na primeira vez, aumentando a pressão arterial e os níveis de estresse. Ao longo prazo, esse processo pode estar associado ao surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes e câncer (Capelas, 2017).

A falta do perdão te limita fisicamente, pois afeta sua produção de hormônios, gasta sua energia cognitiva, aumenta o nível de hormônios do estresse, piora seu quadro depressivo, aumenta sua pressão arterial, altera seu sono, enfim, só te traz malefícios.

Por mais que sentir dor seja algo comum, não é algo que queiramos sentir para o resto de nossas vidas. Por essa razão, além de perdoarmos os outros temos que nos perdoar. Quem fomos antes não é mais quem somos hoje. Devemos desenvolver a autocompaixão com nossos erros para posteriormente poder perdoar o outro.

8. Prejuízos do não perdoar

Muito tem se escrito, estudo e lido sobre os malefícios do não perdoar. Acredita-se que o não perdão provoque doenças emocionais e físicas como, depressão, dores musculares, hipertensão e até mesmo o tão famigerado câncer.

Um ressentimento ou sentimento guardado com raiva ou rancor se vira contra a própria pessoa causando-lhe doenças de todas as espécies.

O não perdão nos torna escravos de um sentimento que vai nos corroer por dentro. Isto não é nada saudável e você acabará por afastar pessoas da sua vida, por se tornará amargo e triste. Liberte-se desse mal !!!!

9. Técnicas para desenvolver o perdão

Segundo Frederic Luskin, psicólogo e desenvolvedor do Projeto do Perdão, da Universidade Stanford, existem nove passos para perdoar uma pessoa. São eles:

Conhecer o problema: entender o que está acontecendo na sua vida.

Comprometa-se: Assumir um compromisso que lhe traga prazer.

Busque a paz: o perdão, não necessariamente é perdoar a pessoa que te fez mal. Foque na busca da sua felicidade.

Ponha em perspectiva: Tenha uma visão correta do que está acontecendo. Seja imparcial e tire a lente de aumento da situação.

Gerencie o estresse: Pratique yoga e exercícios que te façam bem.

Não espere pelos outros: Você precisa, em primeiro lugar, se perdoar e não esperar pelo perdão dos outros.

Busque outros caminhos: Faça outras amizades e saia de perto das coisas que te fazem mal.

Assuma o poder do perdão: mesmo sabendo que o outro está errado, assuma o compromisso de se fazer o bem.

Torne-se um herói: Ressignifique sua dor e de ênfase a sua escolha em perdoar, pois você teve uma atitude heróica.

10. O que é Gratidão

A palavra gratidão tem sua origem no latim gratia, que significa graça.

Gratidão é um sentimento de reconhecimento, uma emoção por saber que uma pessoa fez uma boa ação, um auxílio, em favor de outra. Gratidão é uma espécie de dívida, é querer agradecer a outra pessoa por ter feito algo muito benéfico para ela.

Assim como o perdão é um **processo**, a gratidão é uma **escolha**. Você escolhe elaborar esse reconhecimento interno, independente das circunstâncias que você esteja vivendo.

Quando somos gratos, esse sentimento estimula vias neurais cerebrais que liberam o hormônio Oxitocina, que por sua vez estimula o afeto, traz tranqüilidade, reduz a ansiedade, o medo, e as fobias. A gratidão dissolve o medo, a angústia e o sentimento de raiva. Ela traz os sentimentos, amor, fidelidade, amizade e paz.

Nosso cérebro não é capaz de sentir sentimento de gratidão e infelicidade ao mesmo tempo. Ocupe seu cérebro com sentimentos diários de gratidão.

Para quem não costuma agradecer, talvez seja difícil imaginar por onde começar. Nós geralmente não tentamos ativamente permear nossas experiências diárias com gratidão por que, sinceramente, não sabemos como (Emmons, 2013).

Para facilitar, a seguir, uma lista de atitudes de gratidão baseada nas publicações de autores como Robert Emmons, Haemim Sunim e Alex Ikkon (janeiro

a julho de 2020). A ideia não é se ater somente à lista, pois ela não é nem de longe finita e atitudes novas podem e devem ser incorporadas.

1. Crie e mantenha um diário da gratidão, onde você anotarà diariamente as coisas pelas quais você é grato e o que aconteceu de maravilhoso em cada dia, além de refletir também o que poderia ter sido melhor.

2. Enquanto estiver escovando os dentes pela manhã, olhe para o espelho e pense em algo que você tenha feito bem nos últimos dias ou algo que você gosta em você: agradeça e parabeneze a si mesmo.

3. Reconecte-se com o universo por alguns instantes, preferencialmente ao acordar, ou antes, de dormir, fazendo uma oração com a mão em seu coração. Sinta o som da vida e agradeça por estar vivo naquele dia. Aproveite para pensar nas pessoas pelas quais sente gratidão e nas vezes que ajudou alguém e se sentiu bem por isso.

4. Faça caridade, não necessariamente com ajuda financeira. Dê amor e carinho a quem não tem. Presenteie as pessoas com o que você recebe em abundância do universo.

5. Pratique feedback positivo: alguém está bonito, elogie; alguém teve uma sacada muito boa no trabalho, reconheça publicamente; está lendo um livro maravilhoso por indicação de um amigo, agradeça-o; alguém lhe preparou uma refeição gostosa, agradeça e elogie; foi atendido com carinho em uma loja, envie mensagem de agradecimento; alguém limpou o ambiente onde você vive, trabalha ou estuda, agradeça. Já viu que as possibilidades são inúmeras?

6. Valorize as pequenas coisas. Que maravilhoso é poder sentir o sol na pele e a brisa fresquinha, em um dia lindo... ou mesmo o cheirinho da terra molhada depois da chuva providencial!! Há muitos que gostariam de estar em seu lugar, mas estão numa cama de hospital nesse momento, por exemplo. Tem abrigo, tomou banho quentinho e tem lençóis limpos sobre a cama para descansar? Tem alimentos na mesa e pode se vestir adequadamente? Quantas pessoas vivem na rua e não tem esses "privilégios"? A lista de pequenas coisas é interminável. Crie a sua, diariamente.

7. Pense nas oportunidades de aprendizado que a vida tem lhe trazido e agradeça. Sua capacidade mental aumenta e esses aprendizados podem ajudá-lo no futuro.

8. Já pensou na sua vida hoje sem os avanços da ciência e da tecnologia? Agradeça pelo progresso nesses campos.

9. Temos experiências incríveis que temos graças aos nossos cinco sentidos: desfrutar de uma boa refeição, ouvir uma música que você gosta, sentir um perfume gostoso, sentir a maciez do cabelo de uma criança; enxergar por si é uma benção. Mesmo que você não tenha todos os sentidos funcionando perfeitamente, certamente algum outro é bastante aguçado. Aproveite!

10. Reconheça o fato de ter familiares, parceiros, amigos ou até conhecidos que se preocupam com você e demonstram a preocupação.

11. Envie mensagens de agradecimento para as pessoas que influenciaram sua vida positivamente, lhe ajudaram, inspiraram ou até fizeram você enxergar algo importante. Reconhecimento é um bálsamo para quem recebe.

12. Se possível, convide amigos ou familiares para compartilhar momentos de gratidão, diários ou semanais. Dá para fazê-los por vídeo chamadas! Agradecer e rezar juntos são um ato poderoso e influencia positivamente aqueles que não praticavam.

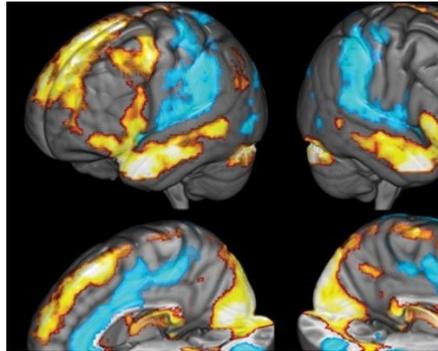
13. Suas escolhas e renúncias ao longo da vida fizeram você chegar até aqui, do jeito que você é, com vitórias e derrotas, conquistas e perdas: essa é sua história. Agradeça por cada escolha e suas consequências. É mágico como tudo se encaixa, não?

O médico, cirurgião e autor de Best-seller sobre gratidão, Jean Rafael sofreu do mal do século, a depressão. Em nosso país são 11 milhões de pessoas sofrem de depressão. Segundo a OMS, no mundo são mais de 300 milhões. Com o advento da pandemia, acredita-se que esses números cresceram muito. O médico cumpriu todo o tratamento exigido e encontrou forças para superar a COVID-19 com terapias lúdicas como, meditação, gratidão, autoconhecimento e espiritualidade.

Pratique o bem sem olhar a quem. Pratique simplesmente por fazer o bem principalmente a você mesmo.

Gratidão tem sido a palavra de ordem desde o início da pandemia em 2020. A cada dia mais e mais pessoas são gratas a funcionários e médicos por todo o mundo.

A ilustração abaixo mostra as regiões do cérebro estimuladas no momento da gratidão.



11. Como a gratidão altera o cérebro

Estudiosos afirmam que quando expressamos gratidão com regularidade, alteramos verdadeiramente a estrutura molecular do cérebro, matemos a massa cinzenta e nos tornamos assim, mais saudáveis e felizes. Este sentimento tão poderoso te torna mais pacífico, mais tolerante, menos rígido, menos reativo e mais resistente.

Quando o cérebro percebe sentimentos bons, tais como: mais valia, felicidade, paz, satisfação, auto estima elevada, pertencimento e otimismo entre outros, libera um neurotransmissor que aumenta a sensação de prazer.

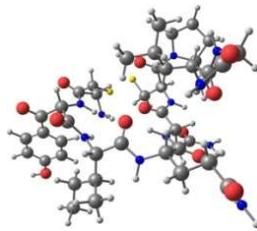
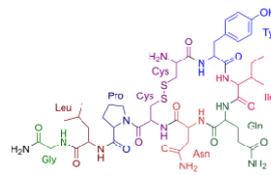
A gratidão precisa ser construída por nós, ela é uma escolha que fazemos em nossas vidas. Este sentimento estimula o cérebro a liberar o hormônio Oxitocina, por sua vez, estimula o afeto, a tranquilidade, o carinho, a atenção, a resiliência e o otimismo.

12. O que é a oxitocina

Este “hormônio do amor” ou “hormônio da felicidade” pode ser grafado de duas formas: Oxitocina ou Ocitocina. É um hormônio produzido pelo Hipotálamo que é liberado na corrente sanguínea.

A Oxitocina tem função importante no organismo humano nas sensações de prazer e emoções. Alguns estudiosos o chamam de “Hormônio do amor”. Existem outros neurotransmissores que atuam no corpo humano e também são chamados de neurotransmissores do amor, são eles: a dopamina, a serotonina e a endorfina. Esses neurotransmissores influenciam nas sensações de bem-estar, diminui o estresse, ansiedade e ajudam nos casos de depressão.

A ilustração mostra as formas moleculares e estruturais da molécula da oxitocina.



13. Os 10 efeitos mais importantes da oxitocina no corpo humano.

13.1. Promove o apego entre pais e filhos

Estudos comprovam que não só é liberada a oxitocina no momento da amamentação. Já é comprovado que o carinho e amor entre pais e filhos adotivos também liberam esse hormônio.



13.2. Melhora habilidades sociais

A oxitocina melhora a capacidade das pessoas se relacionarem. Desenvolve a confiança e a segurança, aproximando as pessoas.



13.3. Amamentação

À medida que o bebê suga o seio materno, é liberado esse hormônio e ocorre a estimulação na produção do leite. O bebê ingere oxitocina pelo leite materno e isto estreita a ligação entre ambos.



13.4. Reduz o desejo por drogas

De acordo com um artigo de 1999 do Progress in Brain Research, uma série de livros científicos, a oxitocina inibe a tolerância a drogas viciantes, como cocaína e álcool, e reduz os sintomas comuns de abstinência.



13.5. Aumenta o prazer sexual

A oxitocina é liberada tanto no homem quanto na mulher no momento da relação sexual. Isto intensifica a relação entre os parceiros.



13.6. Diminui o estresse

A oxitocina regula as emoções e o humor diminuindo a sensação de estresse, depressão e fobias. Ela possui o efeito calmante, contrariando os efeitos do cortisol, que é o hormônio do estresse.



13.7. Ajuda no sono

A oxitocina aumenta a sensação de tranquilidade e isso propicia o descanso e um eficiente sono reparador, fundamental para uma boa qualidade de vida.



13.8. Promove a Generosidade

A oxitocina torna as pessoas mais altruístas, tornando as pessoas mais generosas e vice-versa. A prática de generosidade e de trabalho voluntário são estimuladas.



13.9. Fortalece os relacionamentos amorosos

A oxitocina é estimulada através do contato físico, olhares, beijos, abraços e carinhos. Isto facilita as relações amorosas. Ela também está relacionada a fidelidade. Estudos comprovam que pessoas que tem alto nível de oxitocina não se sentem atraídas por outras.



13.10. Facilita o parto normal

No momento do parto a oxitocina é liberado no corpo da mulher para estimular as contrações uterinas facilitando o parto normal. Após o parto ele continua atuando para diminuir a hemorragia. Quando o corpo da mulher não libera oxitocina suficiente para todo esse trabalho , o médico pode administrar oxitocina sintética.



14. Oxitocina Sintética

Este hormônio tão conhecido, estudado e aclamado por cientistas e estudiosos, além de ser produzido pelo cérebro também pode ser comprado em farmácias. Existem em 3 formas: cápsula, líquido ou spray. Como toda medicação só deve ser usada diante de prescrição médica.



15. Efeitos colaterais da oxitocina sintética

Nem todas as pessoas apresentam reações adversas, mas as mais comuns são:

- Dor de cabeça;
- Batimentos cardíacos acelerados (taquicardia);
- Batimentos cardíacos lentos (bradicardia);
- Náusea;
- Vômito.

16. Alimentos que estimulam a liberação de Oxitocina

Estudos comprovam que vários alimentos liberam a produção deste hormônio tão importante em nosso corpo. São alimentos encontrados facilmente em supermercados e feiras.

São eles:

- Verduras de folhas verdes escuras, como: rúcula, agrião, alface, brócolis, escarola, couve, espinafre
- Cereais: Aveia
- Frutos do mar: Peixes variados, ostras, caranguejo, moluscos e crustáceos de forma geral.
- Frutas: banana
- Oleaginosas: castanha do Pará, castanha de caju, pistache, avelã

- Proteínas: carnes, ovos, aves e peixes.
- Pimenta
- Chocolate
- Leite

Castanha do Pará



Castanha de caju



Avelã



Pistache



Gergelim



Frutos do mar



Banana



Aveia



Verduras verdes escuras Chocolate



Atividade física



Meditação



Trabalho voluntário



Leite



Pimenta



Proteínas



17. Sinais de oxitocina baixa

Quando a pessoa está com esse hormônio em quantidades inadequadas, apresentam instabilidades mentais e físicas. Geralmente apresentam alguns sintomas. São eles:

- Palidez;
- Olhar triste;
- Dificuldade em sorrir;
- Olhos secos;
- Falta de expressões emocionais;
- Estresse;

- Diminuição da libido;
- Diminuição da função cognitiva;
- Diminuição da memória e atenção;
- Distúrbio do sono;
- Falta de lubrificação durante o sexo;
- Diminuição da capacidade de ejacular;
- Diminuição da capacidade de chegar ao orgasmo, nas mulheres;
- Obesidade;
- Frieza ao demonstrar sentimentos;
- Tensão e dores musculares;
- Excesso de sensibilidade a dor;
- Incapacidade de amamentar, mesmo quando os seios estão cheios de leite;
- Ansiedade e medo excessivos.

18. Formas de aumentar a oxitocina no organismo

A oxitocina aciona um comportamento pró-social, ou seja, nos motiva a ajudar outras pessoas, a sermos dignos de confiança e compassivos. Comportamento esse que é também um chamariz sexual, pois os humanos (e até alguns animais) não buscam parceiros egoístas e autocentrados (Zak, 2012).

Os seres humanos são animais gregários, criaturas intensamente sociais. O cérebro humano reage de forma mais intensa a uma expressão facial que a qualquer outra coisa, pois a sobrevivência nos primeiros anos de vida depende exclusivamente da boa vontade de terceiros (os pais) e de sua disposição a investir nos filhos (Zak, 2012). Não fomos criados para viver na dor e no isolamento, mas sim para viver no amor e na conexão mútua (Tutu, 2017)

Quando a oxitocina está atuando em nosso corpo, nos tornamos mais relaxados, carinhosos e demonstramos mais empatia, tendemos a confiar mais nas pessoas e nos mostramos mais dispostas a ajudar as pessoas. Estudo de Paul J. Zak, publicado pela PublicLiberyof Science, mostrou que participantes de um experimento que inalaram oxitocina e participaram de uma atividade de dividir dinheiro com um estranho foram 80% mais generosos do que os que não inalaram.

Refletindo, concluímos que necessitamos uns dos outros para sermos melhores, mais saudáveis e felizes.

Algumas ações muito simples nos ajudam a liberar mais oxitocina. Vamos a elas:

- Contato físico, como: abraços, carinhos e massagens
- Praticar boas ações
- Amamentar
- Ter uma alimentação saudável e equilibrada
- Adotar um animal de estimação.

19. Como diminuir o nível de oxitocina no corpo

Na adolescência os jovens possuem altos níveis de testosterona. Esse hormônio diminuiu a concentração de oxitocina no cérebro. Acredita-se que por essa razão os jovens, por vezes nessa fase da vida, são menos sociáveis e /ou vivem de mau humor.

20. Carta de gratidão

Na feira científica de 2021, a professora propôs que escrevêssemos uma carta de gratidão para alguém que foi/é importante em nossas vidas. Esta carta foi entregue ao final da apresentação da feira. Os resultados foram surpreendentes. Muita emoção, felicidade, carinho, surpresa e amor.

O escritor best seller, multimilionário americano, Dean Graziosi, também fez a mesma proposta para que seus seguidores selecionassem 5 pessoas e escrevessem cartas de gratidão a elas. Os resultados também foi surpreendente.

Vamos lá! Tente você, também. É fácil e simples, basta querer e começar. Não deixe para amanhã. Viva o presente, pois ele já é um presente de Deus a você. Amanhã pode ser tarde demais para expressar esse sentimento tão lindo e que faz tão bem a todos os envolvidos.

21. Conclusão

Todo nosso trabalho nos levou a concluir que devemos cultivar, desenvolver e colocar em prática hábitos novos e tão simples que nos tornarão pessoas mais felizes e saudáveis. Pessoas assim conseguem cuidar de si, do próximo e até mesmo do planeta.

Precisamos ser mais empáticos, solidários e amorosos conosco e com o outro. O perdão é um processo e a gratidão é um gesto de amor próprio e também para com outrem.

Reconhecemos que não é fácil mudar, mas precisamos e necessitamos QUERER e FAZER. A oxitocina aciona um comportamento pró-social, ou seja, motiva a ajudar outras pessoas e sermos dignos de confiança. O toque de pele ou um abraço também criam vínculos emocionais e podem elevar os níveis de oxitocina

Com esse mundo complexo e extremamente veloz em que vivemos, refletir sobre como fazer pequenas pausas mantendo nossa atenção no presente, agradecer pelas nossas bênçãos diárias e perdoar acontecimentos do passado constitui uma possibilidade real de aumentar o bem-estar.

O perdão e a gratidão não são mais exclusividade da espiritualidade. Agora elas perpassam também pela área da ciência. Eles agem diretamente na sensação de felicidade, pois ser grato e saber perdoar estão ligados a pensamentos bons e positivos, que por sua vez focam no que se tem de bom e não no que nos falta.

Não julgue, aceite, perdoe, seja grato, tenha paciência, confie, desapegue, seja confiante, acredite e tenha fé! Vamos liberar esses sentimentos tão especiais?

Libere a oxitocina em seu corpo, trabalhe o perdão e a gratidão em seu coração.

Desperte o melhor de você! SEJA FELIZ!

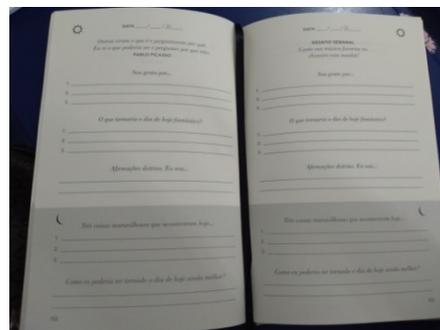
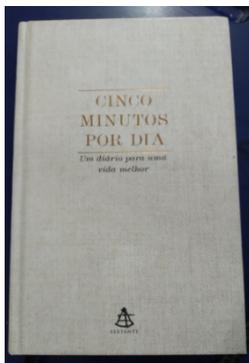
22. Indicação de leitura

Como sabemos a gratidão é uma prática, um exercício que devemos inserir em nosso dia-a-dia. Fazer um registro diário de momentos que nos proporcionaram prazer e felicidade torna nossa vida mais feliz e leve.

Indicamos o livro “Cinco minutos por dia” - Um diário para uma vida melhor – Editora Sextante de Alex Ikonn.

Trata-se de um diário onde você despende de 5 minutos ao acordar e cinco minutos ao deitar para registro de fatos a que você é grato e afirmações positivas a respeito de si mesmo. Traz também uma pequena mensagem diária para reflexão.

Não se esqueça o que diz Will Durant: “Nós somos o que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito”.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.metropoles.com/saude/seja-mais-feliz-veja-5-formas-de-aumentar-a-ocitocina-naturalmente>

<https://g1.globo.com/globo-reporter/interatividade/noticia/2019/10/25/saiba-quais-alimentos-e-atividades-ajudam-na-producao-dos-hormonios-da-felicidade.ghtml>

<https://blog.ingredientesonline.com.br/conheca-os-10-beneficios-da-ocitocina/>

https://www.google.com/search?hl=pt-BR&q=onde+encontrar+ocitocina+nos+alimentos&sa=X&ved=2ahUKEwjy_LTXwvfzAhUPrJUCHaBiAMsQ1QIoAHoECAEQAQ&biw=1347&bih=638&dpr=1&safe=active&ssui=on

<https://www.google.com/search?q=chocolate&tbm=isch&ved=2ahUKEwim1LiixPfzAhVcupUCHVV2CKoQ2>

<http://patriciacombe.com.br/blog/saiba-quais-sao-os-alimentos-que-estimulam-o-bom-humor/>

<https://essentia.com.br/conteudos/hormonios-da-felicidade/#2.3>

ZAK, Paul J., 2012 – A molécula da moralidade: as surpreendentes descobertas sobre a substância que desperta o melhor em nós / Paul Zak; tradução Soeli Araujo. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012

<https://fia.com.br/blog/neurociencia/>

TUTU, Desmond, 2017 – O Livro do Perdão: para curarmos a nós, a nós mesmos e o nosso mundo / Desmond Tutu, Mpho A. Tutu; compilação Douglas C. Abrams; Tradução Heloisa Leal. - 4 ed. – Rio de Janeiro; Valentina, 2017

CAPELAS, Heloisa, 2017 – Perdão, a revolução que falta: o ato de inteligência que vai curar sua vida / Heloisa Capelas. - São Paulo, Editora Gente, 2017.

EMMONS, Robert A., 2013 - Gratitude Works: A Twenty-One-Day Program for Creating Emotional Prosperity. San Francisco : Jossey-Bass, 2013 SBN 9781118131299.

<https://medium.com/@fabiocarvalho/gratid%C3%A3o-e-perd%C3%A3o-c912d01baa75>

<https://www.vidaeca.com.br/sentimento-de-gratidao-ajuda-na-recuperacao-de-pacientes-da-covid-19/>

<https://www.estimulacaoneurologica.com.br/a-acao-do-hormonio-bioidentico-ocitocina-e-o-sistema-nervoso-central/>

<https://www.google.com/search?sa=X&lei=iguDYaf3POrc1sQPo8GB6A4&q=excesso%20de%20ocitocina%20no%20organismo&ved=2ahUKEwin5la3nf3zAhVqrpUCHaNqAO0QsKwBKAF6BAgzEAI&biw=1343&bih=634&dpr=1&safe=active&ssui=on>

IKONN, Alex, 2018 - Cinco minutos por dia: um diário para uma vida melhor / Alex Ikonn, UJ Ramdas; tradução de Beatriz Medina. – Rio de Janeiro: Sextante, 2018.