

TEXTO DE ATUALIDADES – 8º ANO

Como o ‘hormônio da felicidade’ pode te ajudar a aprender melhor

O nível de dopamina no cérebro pode estar diretamente ligado ao bom desempenho nos estudos – pelo menos é o que afirmam alguns pesquisadores. Conhecida como hormônio da felicidade, ela atua em uma longa listagem de funções do corpo, e pode até ajudar a aprender melhor quando está equilibrada. Ela é produzida naturalmente pelo organismo, mas costuma aceitar uma ajudinha para funcionar melhor. A liberação de dopamina por vir desde o consumo de chocolate, de uma música animada ou do simples pensamento positivo sobre o resultado de um exame.



Entenda o que é este hormônio, como funciona no cérebro e maneiras de auxiliar na sua liberação para ir bem nos estudos.

O que é a dopamina?

A dopamina, um dos quatro hormônios do bem-estar, é frequentemente associada a ações que levam a recompensas. O sistema de recompensas do nosso cérebro libera dopamina quando realizamos determinadas atividades, dando uma sensação imediata de felicidade e prazer. O mecanismo foi essencial para a sobrevivência da espécie – afinal, por que nos alimentaríamos se isso não gerasse em nós uma sensação prazerosa?

Um exemplo simples é comer chocolate. De acordo com estudos, o chocolate tem poder de liberar 55% de dopamina no cérebro. É claro que isso não quer dizer que a partir de hoje você vai estudar com uma barra de chocolate do lado, porque tudo em excesso faz mal – e falaremos mais disso adiante.

O fato é que, compreendendo como o sistema de recompensa e a dopamina operam, você pode dar uma forcinha para seu cérebro durante os estudos. Entre os possíveis benefícios desse hormônio estão o auxílio no aprendizado e na concentração, e até a manutenção do sono e do humor.

Ações que liberam dopamina

1. Pensar positivo

De acordo com o autor do livro “O Jeito Harvard de Ser Feliz”, Shawn Achor, o principal propulsor da felicidade são as emoções positivas. Para ele, a felicidade é, acima de tudo, um sentimento. “Emoções positivas inundam o nosso cérebro com dopamina e serotonina, substâncias químicas que não apenas fazem nos sentir bem como também sintonizam os centros de aprendizado do cérebro em um patamar mais elevado”, aponta o pesquisador.

Estas emoções ajudam a organizar informações novas no cérebro, mantêm o assunto por mais tempo na mente e facilitam o acesso à elas no futuro, possibilitando pensar com mais rapidez e criatividade. Além disso, desenvolver emoções positivas torna a pessoa uma solucionadora de problemas muito mais hábil.

Logo, pensar no resultado positivo da prova enquanto ainda a executa pode ajudar a ir bem, já que o estudante estará mais concentrado.

2. Exercitar-se

Praticar exercícios físicos libera não apenas a dopamina, como a endorfina, outro hormônio do bem-estar. Mantendo a saúde mental e física em dia, essa combinação vai deixar o estudante mais criativo e preparado para encontrar soluções matemáticas ou até escrever uma redação melhor. O ideal é praticar exercícios diariamente, não só para a liberação de dopamina, mas para restaurar musculatura, articulações e circulação do corpo após horas de estudos sentado.

3. Comer chocolate – ou pelo menos pensar nele

Prefira os chocolates 70% cacau, que têm menos açúcar e mais nutrientes. Ingerir chocolate, principalmente o amargo, ajuda a aumentar o fluxo sanguíneo para o cérebro e também traz outros benefícios para a saúde, como redução da pressão arterial. Está evitando o docinho? Tudo bem! Saiba que a dopamina é um neurotransmissor bastante ansioso e também aprende rápido: se você já comeu chocolate alguma vez na vida, a simples memória dessa experiência pode fazer com que o hormônio seja liberado. Ou seja, pense no chocolate e inunde-se de dopamina!

4. Meditar

Com benefícios para a saúde mental, o ato de reflexão melhora o foco e a concentração, além de promover o bem-estar emocional e melhorar a qualidade do sono – e claro, libera dopamina, que também faz com que a pessoa se concentre no que precisa ser feito.

Cuidado com os excessos

Rolar a timeline do TikTok, por exemplo, libera dopamina, mas nem por isso é uma ação positiva. As redes sociais, de maneira geral, são uma abundante fonte do neurotransmissor, mas essas ações, assim como excesso de chocolate, podem virar vícios e te distrair do ponto principal, que são os estudos.

Anna Lembke, psiquiatra da Universidade Stanford, aponta em entrevista à BBC News Brasil que quando a dopamina é liberada e seus níveis sobem em resposta a algo que ingerimos ou fizemos, o corpo sente prazer, recompensa e euforia. Mas assim como existe uma subida nos níveis de dopamina, ela também desce, com o corpo tentando equilibrar os hormônios.

Isso significa que logo após o boost de 'felicidade', vem a sensação de abstinência que pode ser maior ou menor dependendo da ação que causou a subida da dopamina. Por esta razão, é preciso tomar cuidado com o que se utiliza para dar essa bomba de energia ao cérebro.