

MECANISMOS NEUROQUÍMICOS CEREBRAIS: A PROCURA DA FELICIDADE, O IMPULSO, A VONTADE E FRONTEIRA PARA A TOXICODEPENDÊNCIA

"A Felicidade pode explicar-se por fatores biológicos, nomeadamente ligados à Genética e à Neuroquímica cerebral. Neurotransmissores como a dopamina, a serotonina e endorfinas endógenas, entre outros, são grandes protagonistas neste processo complexo, uma vez que são determinantes no controlo de sensações como o bem-estar, o prazer, a motivação e a recompensa. (...)

Tem-se constatado que, associado à busca dessas sensações, o consumo de drogas de abuso e de álcool tem vindo a aumentar na sociedade atual, levando a alterações profundas de comportamento, associadas à toxicodependência, atualmente considerada uma doença neurodegenerativa, pela identificação de modificações associadas, que culminam em lesões graves e permanentes no cérebro.

O entendimento desses mecanismos, de forma simples e clara, permite que nos surpreendamos com a forma extraordinária como funciona o organismo humano. Está ao nosso alcance estimular as vias cerebrais da recompensa, no sentido da melhor qualidade de vida, gestão do stress e saúde, bem como otimizar a produtividade no contexto de ambiente de trabalho, sempre com motivação acrescida e valorizando as nossas melhores capacidades físicas e cerebrais. Com este conhecimento, podemos ajustar as expectativas e as nossas práticas diárias, no sentido de alcançar a tão almejada Felicidade, individual e comum!"

Manuela Grazina, 2015



Esta foi a temática da palestra realizada no dia 11 de fevereiro, e dinamizada pelo Projeto PES! Quem assistiu, (alunos do Ensino Secundário), dificilmente esquecerá a forma entusiasta, assertiva e verdadeiramente deliciosa, com que a Professora Doutora Manuela Grazina, especializada em Genética Humana, Genética Bioquímica, Neurociências e Farmacogenómica, nos brindou, dissecando



de forma objetiva e pragmática, algo que é a essência da nossa vida: a Felicidade! "Porque queremos ser felizes?", "Qual o limite da nossa Felicidade?", "Como, e quando, sabemos se somos Felizes?", "Que mecanismos biológicos possuímos que nos comprovam essa felicidade ou que mecanismos externos nos a podem roubar?"... Estas questões foram sendo colocadas e, sabiamente, esclarecidas pela

*Professora Doutora Manuela Grazina e Gonçalo Engenheiro, da
Estudante de Medicina e ex-aluno do AEP*

disposição! Impossível ficar indiferente, ao tumulto de pensamentos que nos assolaram na procura constante da resposta às diferentes questões!

Diz quem esteve, que foi um momento único...

Afinal, "todos procuramos o nosso *Ferrari!*"