



## O prazer pela vida

O prazer está associado à liberação de alguns hormônios, conhecidos como o quarteto da felicidade: endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina.

Por Antonio Osvaldo Coutinho\*

Existem várias fontes de prazer na vida, certamente são mais numerosas do que as fontes de desprazer. O prazer está sempre associado a algo que você possa identificar, sentir, contemplar, consumir, valorizar, e que possa gerar uma dose razoável de conforto e bem-estar.

O prazer está sempre associado à liberação dos seguintes hormônios, mais conhecidos como o quarteto da **felicidade**: endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina que estão sempre ativos no nosso organismo. Quando esses hormônios se desequilibram, o corpo pode reagir com insônia, estresse, ganho de peso ou perda do apetite, e, principalmente, mau humor, afetando a sua saúde.

A endorfina é produzida no hipotálamo, é conhecida como o hormônio da felicidade e está muito associada à prática de exercícios físicos e à prática do sexo. O triptofano atua na formação da endorfina, pode ser encontrado na aveia, pimenta, semente de abóbora, abacate, banana, limão, produtos lácteos, chocolate, grão de bico, feijão, pescados, frutos do mar, sementes oleaginosas

A dopamina é resultante da tirosina, proveniente da síntese do aminoácido fenilalanina. É produzida na área tegmental ventral (ATV) do cérebro. Consiste em um neurotransmissor que atua no sistema nervoso

central, proporcionando o humor, emoções, memória, cognição e o prazer. Pode diminuir a ansiedade e a insônia. A tirosina é encontrada em certos alimentos proteicos como produtos lácteos, ovos, pescados, carnes, nozes, castanhas, feijões, centeio e cevada, chocolate.

A serotonina é produzida pelos neurônios, no cérebro, possibilita a comunicação entre os neurônios, atua no mecanismo do sono e do humor. É formada a partir da ação do aminoácido triptofano.

A ocitocina é produzida no hipotálamo e está associada às relações humanas e sexuais. É denominado de o hormônio do amor, está muito relacionado à prática do sexo. Os principais alimentos que atuam na formação desse hormônio são os produtos lácteos, ovos, peixes e frutos do mar, chocolate; amendoim, castanhas, avelã e pistache; banana, folhas verdes escura.

O prazer pode ser usufruído a cada momento da sua vida, basta você fazer opção por ele, seja na sua residência, no relacionamento com a sua família, com seus amigos ou colegas, namorando, com seus animais de estimação, com a ajuda ao próximo, na relação com a natureza, desfrutando o mar, um rio, um lago, uma cachoeira, uma montanha, um campo, etc. Seja no trabalho, na prática das suas orações, de um esporte que você goste, na dança, na música, no teatro, no cinema, um espetáculo, numa viagem de férias. Seja no sexo saudável com proteção evitando as doenças sexualmente transmissíveis ou a gravidez indesejável. O prazer está por toda a parte, a opção de escolha é sua. Fique atento a essas oportunidades da sua vida, busque sempre um tempo para desfrutá-lo diariamente e de forma moderada.

O sentimento do prazer depende da sua vontade, ele está na paz, é preciso buscar o relaxamento para que você possa desfrutá-lo da melhor forma possível e valorizar cada momento em que você estiver vivenciando. Prazer e felicidade caminham juntos, estão nas coisas mais simples da vida, ambos estão em nós mesmo, basta perceber, sentir e usufruir. É importante estar relaxado e pensar de forma positiva para que ele possa ser percebido e valorizado.

A vida estressante, o excesso em qualquer atividade, a busca incessante e persistente por algo, sem o devido planejamento, sem respeitar o tempo, sem estabelecer prioridades, sacrificando os semelhantes e você mesmo, pode impossibilitar a sua percepção pelas coisas prazerosas da vida e com isso torna-lo uma pessoa infeliz e mergulhar no poço de problemas, tornando você vulnerável às doenças mentais da atualidade, como depressão, síndrome bipolar, síndrome do pânico, dentre outras.

Todos temos uma carga genética, uma herança biológica com manifestações muitas vezes recessiva, basta um estímulo negativo, um trauma, uma grande perda ou decepção na vida, para que ela se manifeste e se transforme em doença. Por isso, precisamos sempre cultivar a arte em busca do prazer e da felicidade.

**\*Antonio Osvaldo Coutinho é nutricionista e sanitarista.**

