



DISCIPULADO 09/2023 – 26/05/2023

TEMA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Lamentações 3:19-21 "Lembro-me da minha aflição e do meu delírio, da minha amargura e do meu pesar. Lembro-me bem disso tudo, e a minha alma desfalece dentro de mim. Todavia, lembro-me também do que pode dar-me esperança: Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis".

O profeta Jeremias deixa para nós algo poderoso no que devemos pensar, pois naquilo que eu penso pode definir a minha vitória como a minha derrota, pois os meus pensamentos define meus comportado.

Pesquisadores da USP explicam que exercitar pensamentos otimistas ativos o cérebro responsável pelas emoções, que faz que fique mais fácil enxergar possibilidades positivas.

"A felicidade não está em busca de prazeres, mas sim na paz interior". Assim o bem estar é a medida usada para encontrar a felicidade.

Jesus disse em *João 14:27 "Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbem os seus corações, nem tenham medo".*

O profeta Jeremias estava nos ensinando que quando ele pensava nas coisas ruins fica sem força, mas quando trabalhava a mente em pensamentos bons, ele se sentia forte.

A hoje quero trazer técnicas de ações rápidas que nos deixará mais otimistas e saudáveis. *Provérbios 23:7 "Porque, como eu imagino no meu coração, assim é ele".*

1) Todos os dias trazer a mente três motivos para agradecer a Deus

Salmo 118:24 "Este é o dia que fez o SENHOR; regozijemo-nos, e alegremo-nos nele".

Todos os dias gastem dois minutos com pensamentos em três coisas positivas que aconteceram nos dois últimos dias. Aqui você estará treinando a sua mente em coisas positivas.

- Meus filhos estão bem!
- Minha casa está em Jesus!
- Deus tem me sustentado!
- Deus tem me alimentado!

2) Todos os dias você precisa lembrar três experiências pessoais positivas que lhe aconteceram.

1 Samuel 17:37 "Disse mais Davi: O SENHOR me livrou das garras do leão, e das do urso; ele me livrará da mão deste filisteu". Então disse Saul a Davi: Vai, e o SENHOR seja contigo.

- Promoções
- Conquistas
- Casamento
- Filho
- Casa para morar
- Livramentos

3) Respirar todos os dias por dois minutos e sentir sua respiração

Isto irá ajudar acabar com o estresse, pois nos trás um sentimento de paz. Experimente!

4) Demonstrar gentileza

- Dar bom dia
- Dar um sorriso.
- Enviar uma mensagem de elogio.
- Fazer uma ligação de agradecimentos.
- Dar presente

Provérbios 15:1-2 "A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira. A língua dos sábios adorna a sabedoria, mas a boca dos tolos derrama a estultícia".

Provérbios 21:14ª "O presente dado em segredo aplaca a ira".

Como Jacó transformou o ódio do seu irmão Saul? Com presentes.

5) Fazer atividade física dois dias de no mínimo 15 minutos.

Timóteo 4:8 "Porque o exercício corporal para pouco aproveita, mas a piedade para tudo é proveitosa, tendo a promessa da vida presente e da que há de vir".

Existem 5 hormônios que são liberados na atividade física e que tem efeitos surpreendentes no seu corpo.

Quando nos exercitamos, hormônios são liberados na atividade física e eles, junto com os neurotransmissores, são responsáveis por ajudar a regular o sono e a digestão, melhorar a pressão sanguínea e os processos corporais, além de causar a sensação de bem-estar, felicidade e relaxamento.

A seguir, convidamos o ortopedista e médico do esporte da Unimed Fortaleza, Dr. Eduardo Vasconcelos de Freitas (CRM 13993 CE), para explicar quais são os hormônios liberados na atividade física e como eles agem no nosso organismo. Confira!

1. Endorfina

A endorfina é um neuro-hormônio produzido naturalmente pelo corpo humano e, quando liberada, promove a sensação de recompensa e bem-estar. Além disso, também inibe o estresse e a irritação, e é um analgésico natural do organismo, pois alivia dores e a ansiedade.

Praticar esportes como corrida, andar de bicicleta, natação, fazer musculação, yoga, dentre outros, ajuda a aumentar a produção de endorfina na corrente sanguínea e tem diversos benefícios.

Principais efeitos da endorfina

- Crescimento celular;
- Queima de gordura;
- Melhora do sono;
- Diminuição do colesterol;
- Aumento da disposição física e mental;
- Melhora da resistência imunológica.

2. Serotonina

Popularmente conhecida como hormônio da felicidade, a serotonina também é um dos hormônios liberados na atividade física e está relacionada à estabilidade emocional e atua em diversas funções no organismo.

Principais efeitos da serotonina:

- Regulação do humor;
- Melhora da memória;
- Sensação de bem-estar;
- Regulação da temperatura corporal;
- Melhora das funções cognitivas;
- Regulação do ritmo cardíaco.

Praticar exercício físico regularmente auxilia na liberação desse hormônio na corrente sanguínea, pois aumenta a produção do aminoácido triptofano, que é responsável por produzir a serotonina.

“A prática de exercício físico aumenta a produção de endorfina e serotonina no corpo, que são os hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, vitalidade e satisfação. Além de beneficiar a saúde mental, se exercitar regularmente previne a susceptibilidade a doenças crônicas como hipertensão, diabetes gestacional, doença arterial coronariana e todas as formas de câncer”, explica o Dr. Eduardo Freitas.

3. Adrenalina

A adrenalina, também conhecida como epinefrina, é produzida de forma natural em nosso organismo pelas glândulas suprarrenais, ou adrenais, e atua na resposta rápida em situações de estresse.

A produção da epinefrina é estimulada ao praticar atividade física, principalmente envolvendo esportes radicais como pular de paraquedas, escaladas e saltos. Quando estamos com medo ou passamos por fortes emoções o nível do hormônio também pode aumentar no organismo.

Principais efeitos da adrenalina:

- Aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial;
- Estimula a produção de energia extra;
- Ativa o cérebro, deixando-o mais alerta, com reações mais rápidas e estimulando a memória;
- Maior fluxo de sangue para os músculos;
- Aumento da produção de suor;
- Acelera a queima de calorias.

4. Somatotrofina (GH)

A somatotrofina ou GH é um dos hormônios liberados na atividade física e é mais conhecida como hormônio do crescimento, já que é responsável pela multiplicação de células e crescimento físico do corpo humano.

Além de agir no crescimento, o GH também estimula a queima de gordura, fortalece o crescimento dos tecidos e da fibra muscular. Se o seu objetivo for ganhar massa magra, é interessante focar em atividades físicas de alta intensidade para que o corpo consiga produzir somatotrofina em alta quantidade e possa auxiliar no processo.

“Vale lembrar que toda atividade física é capaz de estimular os hormônios e trazer benefícios para o nosso corpo. E o melhor exercício é aquele que melhor se adequa ao estilo de vida de cada um. Fazer caminhada, yoga, dançar ou dar aquela corridinha na praça ou na praia, pode contribuir para dias mais felizes e relaxantes”, ressalta o Dr. Eduardo Freitas.

5. Cortisol

Apesar de ser conhecido como o hormônio do estresse, o cortisol tem a função de proteger a nossa saúde. Durante a prática de atividade física, o tipo de hormônio liberado no corpo é diferente do produzido pelo organismo no estresse do dia a dia. Quando liberado na quantidade correta, ele aumenta os substratos do metabolismo e tem efeitos benéficos à saúde como os elencados abaixo.

Principais efeitos do cortisol:

- Diminuição dos efeitos do estresse causado durante o dia a dia;
- Aumento dos efeitos anti-inflamatórios no corpo;
- Regulação do ciclo biológico;
- Maior concentração e energia durante o treino;
- Estimula a liberação de dopamina, neurotransmissor que aumenta o bem-estar;
- Conserva os níveis normais de glicemia, evitando a hipoglicemia, que é a baixa concentração de açúcar no sangue.