

# PENSAMENTOS SAUDÁVEIS PRODUZEM QUÍMICA SAUDÁVEL!

## Neurotransmissores

Hábito

Neurotransmissor

Efeito na vida

Comemorar, ser grato e exercícios físicos



**Dopamina**

Reduz a ansiedade, **melhora o ânimo**, energia e motivação

Ver o lado bom das coisas, otimismo



**Serotonina**

Reduz maus hábitos, aumenta a capacidade de **decisão**

Tomar um pouco de sol



**Melatonina**

Melhora a qualidade do sono

Massagens e exercícios físicos



**Noradrenalina**

Reduz o estresse, melhora o foco e a capacidade de pensar

Abracos verdadeiros e troca de afeto



**Oxitocina**

Proporciona bons sentimentos, amor, conexão e confiança

Comer castanhas, foco, meditação e respiração



**GABA**

Reduz a ansiedade e aumenta o relaxamento

Sexo, chocolate, risos e contato com a natureza



**Endorfina**

Reduz a dor, a depressão e aumenta a sensação de felicidade



Psicóloga  
Ms. Ana Lúcia da Costa Silva  
CRP04/46175

