

ROTEIRO DE ESTUDO

UME José da Costa e Silva Sobrinho.

ANO: 6º ao 9º

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências e Investigação e Pesquisa

PROF^{as}: Ana Paula, Christiane e Ranee

PERÍODO DE 03/08/2020 a 14/08/2020

ORIENTAÇÕES

1. Etapas do Roteiro de Estudo

1ª Etapa: Visualização do vídeo "HORMÔNIOS";

2ª Etapa: Leitura e análise do texto "O QUARTETO DA FELICIDADE"

3ª Etapa: Visualização do vídeo "Como os Hormônios Influenciam Você e Sua Mente";

4ª Etapa: Realização de questões de interpretação do texto (respostas no caderno);

5ª Etapa: Realização de questões no Google Formulário;

6ª Etapa: Atividade no Padlet (mural virtual);

7ª Etapa: Jogo Online - "Carinha Feliz"

<http://www.ojogos.com.br/jogo/carinhas-felizes>

2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro

As atividades serão entregues através de fotos no grupo de Whatsapp, Google formulário e Padlet.

Os alunos deverão realizar as atividades no caderno, e aguardar a solicitação da escola para a apresentação das atividades ao professor.

3. Contato do(s) professor(es)

Ana Paula - paula.byo@gmail.com

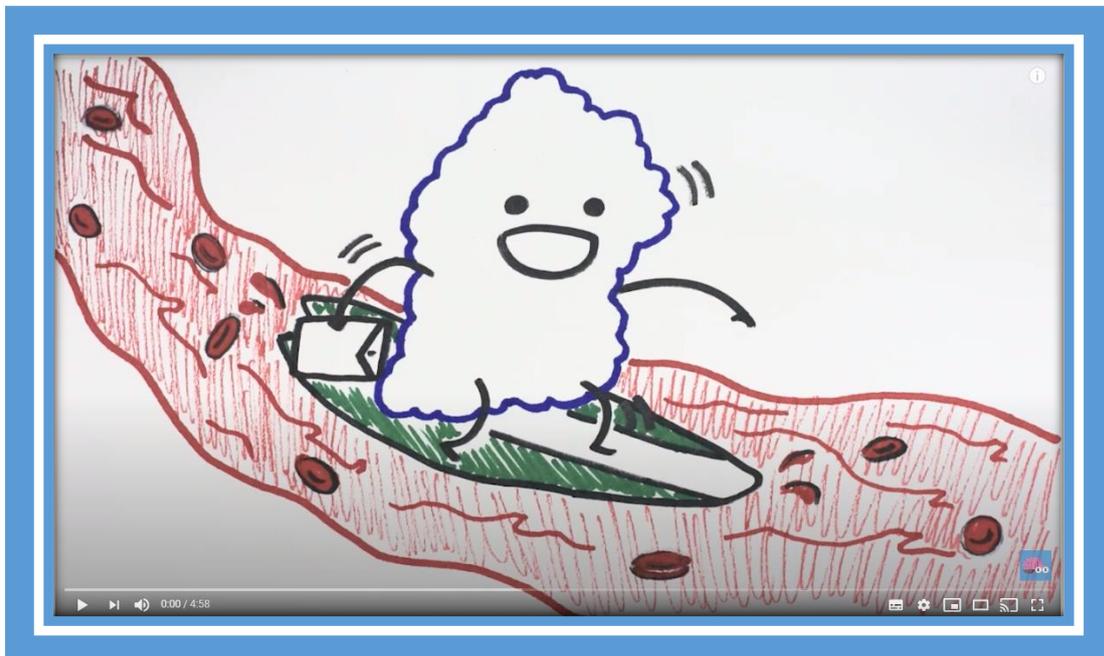
Christiane - cflima1315@gmail.com

Ranee - profranee.rossi@gmail.com

ATIVIDADES

1ª Etapa: Nessa etapa vocês irão visualizar o vídeo sobre os hormônios que atuam no nosso corpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=OAtZQ1l0gM4>



2ª Etapa: Leitura e análise do texto

O QUARTETO DA FELICIDADE

Sentimentos e emoções não são, apenas resultados de nossas ações e situações que vivenciamos, pelo contrário. Pois, o cérebro humano é uma fonte de neuroquímicos que se multiplicam por conta própria, e nos fazem sentir todo tipo de emoção, inclusive alegria e amor. Aliás, muito do que sentimos é uma consequência da ação dos hormônios da felicidade em nosso organismo.

Os hormônios e os neurotransmissores influenciam nossa sensação de bem-estar. Da mesma forma o nosso estilo de vida consegue afetar a função dos hormônios da felicidade em nosso organismo. Os neurotransmissores são substâncias químicas produzidas pelas células do sistema nervoso, os neurônios, responsáveis por transmitir as informações necessárias para diversas partes do corpo.

Agora vamos conhecer quatro hormônios conhecidos como **QUARTETO DA FELICIDADE**. Eles possuem a função de aumentar as sensações de bem-estar e diminuir estresse, ansiedade e melhorar quadros depressivos.



DOPAMINA: é um hormônio da felicidade que ativa o mecanismo de recompensa do cérebro. O que isso significa? Que ao escutar um elogio seu organismo recebe uma descarga de dopamina, que causa uma sensação de bem-estar. A dopamina também motiva a busca pelo prazer. Para ativar esse hormônio crie metas possíveis de serem alcançadas, como, por exemplo, organizar a mesa do escritório, ou fazer caminhada. Praticar atividades físicas prazerosas e que impactam positivamente sua vida leva a produção de dopamina.

SEROTONINA: é um neurotransmissor que melhora o humor. Ela é responsável por inibir sensações como ira, agressividade, calor corporal, mal humor, sono, vômito e apetite. A serotonina está presente em abundância (90%) no trato gastrointestinal e em pequena quantidade armazenado nas plaquetas da circulação sanguínea. Atua no corpo inteiro, de modo a influenciar desde as emoções às habilidades

motoras. Ela é considerada um estabilizador natural do humor, ajuda a regular o sono, a fome e a digestão, sendo importante para manter a saúde óssea, estimular a náusea, curar feridas, estimular os movimentos intestinais e reduzir a depressão e a ansiedade. A maneira mais eficaz e natural de aumentar sua presença no organismo é praticando exercícios diariamente. Por isso 10 minutos de caminhada todos os dias é benéfico para o humor.

OCITOCINA: é o principal hormônio responsável pelo parto em mamíferos. Pois promove as contrações do útero, que provocam a dilatação do colo uterino e a saída do bebê e pela saída do leite materno. Também é conhecido como "hormônio do amor" por fazer com que os indivíduos se sintam felizes e criem laços afetivos.

ENDORFINA: é um dos principais hormônios responsáveis por proporcionar o prazer e o bem-estar ao ser humano. No corpo humano, existem aproximadamente 20 tipos de endorfina no sistema nervoso. Estudos apontam que a substância é liberada logo após 30 minutos de exercício aeróbico e com o consumo de cacau e pimenta, que também promovem a liberação da endorfina, trazendo uma sensação de tranquilidade e bem-estar.

TEXTO ADAPTADO DE:

<https://amhb.org.br/os-hormonios-da-felicidade/>

<https://www.todamateria.com.br/neurotransmissores/>

<https://www.ecycle.com.br/7253-serotonina.html>

3ª Etapa: Visualização do vídeo "Como os Hormônios Influenciam Você e Sua Mente"

<https://www.youtube.com/watch?v=8qRvBHSov78&t=8s>



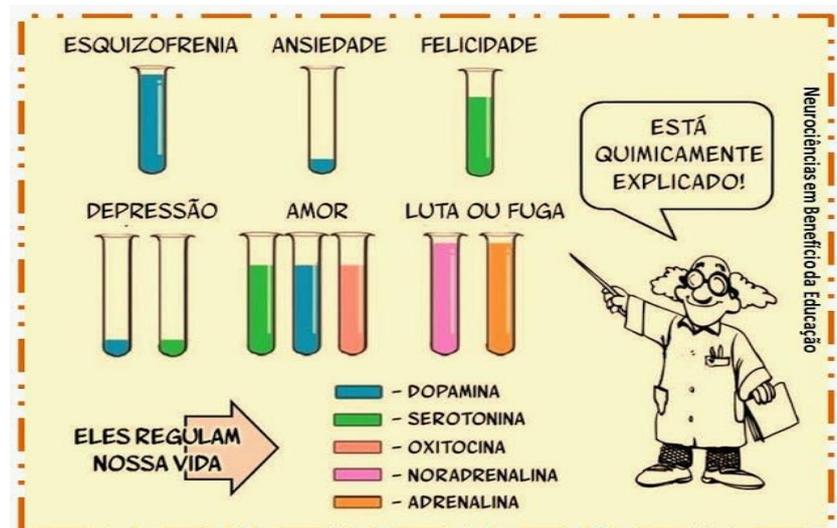
4ª Etapa: Realização de questões de interpretação do texto.

Questões de interpretação do texto

1. Para que servem os mensageiros químicos?
2. Cite uma atitude ou alimento que ajude na produção dos hormônios:
 - A) endorfina -
 - B) dopamina -
 - C) serotonina -

3. Qual o hormônio que é responsável pelas contrações do útero, que provocam a dilatação do colo uterino e a saída do bebê e pela saída do leite materno?

4. Observe a imagem e explique o que você entendeu.



5. Quantos tipos de hormônios da endorfina existem?

6. O que são neurotransmissores?

7. Complete as frases abaixo:

A) A _____ é um hormônio da felicidade que ativa o mecanismo de recompensa do cérebro.

B) A _____ está presente em abundância (90%) no trato _____ e em pequena quantidade armazenado nas _____ da circulação sanguínea.

8. Analise a imagem abaixo e responda:



Quais hormônios podem ser liberados a partir dessas ações ao longo do dia?

Manhã - _____

Tarde - _____

Noite - _____