



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: Ayrton Senna da Silva.

Ano: 8º A/B Componente Curricular: Investigação e Pesquisa.

Professora: Barbara Carolina.

Período de 28/08/2020 a 10/09/2020.

Bom dia, turma!

Vamos começar o terceiro item sobre qualidade de vida.

Já estudamos sobre alimentação saudável e noites de sono, agora vamos estudar sobre exercícios físicos.

Leiam o texto do Professor Omar Curi Jr.:

"Durante a pandemia, a prática de exercícios físicos diários ajuda a manter a mente limpa para tomar melhores decisões e alcançar o bem estar emocional, além de inibir o desenvolvimento de algumas patologias que atualmente aumentam os índices de morbidade e mortalidade.

*Quando nos exercitamos ocorre a liberação de dois hormônios que contribuem muito para a diminuição do estresse. São eles: a **endorfina** (conhecido como hormônio da alegria) que causa uma sensação de felicidade e alívio das dores: e a **dopamina** que gera um efeito analgésico e tranquilizante, ambos fundamentais para uma qualidade de vida saudável!"*

Pesquise o nome das glândulas onde esses hormônios são produzidos.

Estudem com responsabilidade e bom trabalho!