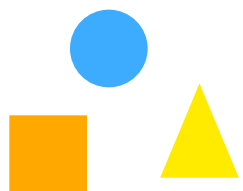


Como funcionam as hormonas?

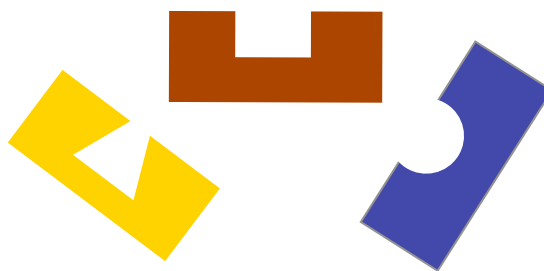
As hormonas são mensageiros químicos.



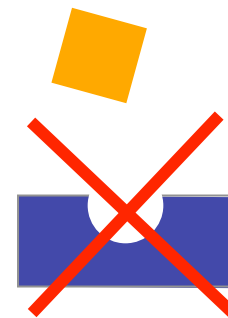
Estimulam ou inibem a actividade de alguns órgãos.



Hormonas



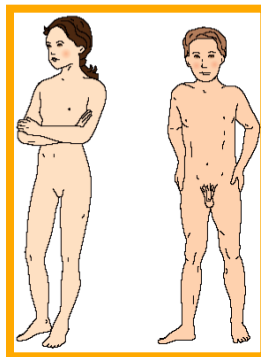
Receptores



Os receptores podem localizar-se em órgãos ou estar dispersos no corpo.



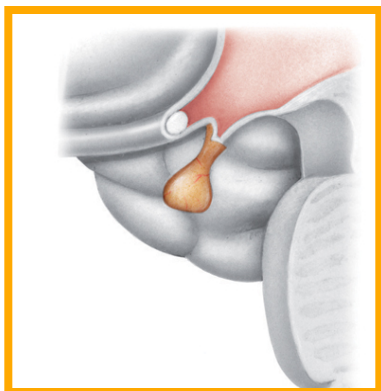
Ovário



Corpo

Cada hormona afecta apenas os tecidos programados para a receber.

Como funcionam as hormonas?



Hipófise e hipotálamo



Regulam os níveis de hormonas no sangue.



Quando há hormonas em excesso



inibem as



Glândulas

Mecanismo de retroacção ou *feedback*.

Quais são as doenças mais frequentes do sistema hormonal?

O excesso ou a carência de uma hormona pode afectar o equilíbrio do organismo.

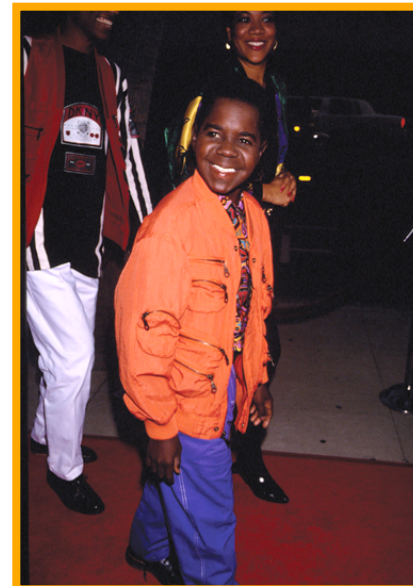
Glândula endócrina

Hiperfunção



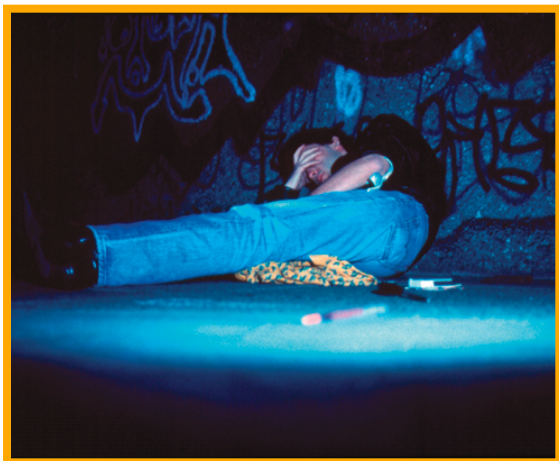
Acromegalia — Quando há produção em excesso da hormona do crescimento, após a adolescência.

Hipofunção



Nanismo — Quando há deficiente produção da hormona do crescimento, na infância.

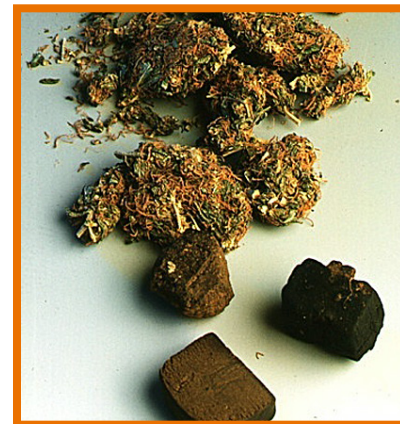
Quais são os comportamentos que afectam o sistema neuro-hormonal?



Comportamentos aditivos.



Hiperactividade,
exaltação, delírio, ...



Afecta o cérebro,
altera a percepção.



Perturbação do sistema nervoso central,
cardiorrespiratório e digestivo.



Torna as reacções mais lentas,
provoca desinibição, coma, morte, ...

O que é o stress?

Stress



Reacção do organismo a estímulos desfavoráveis, preparando o nosso corpo para reagir ao perigo.



**Produção de
adrenalina**



- ✓ Dilatação dos brônquios;
- ✓ Maior captação de oxigénio;
- ✓ Aumento dos batimentos cardíacos;
- ✓ ...

Como evitar o stress?

O excesso de situações de *stress* provocam:

- ✓ Alterações no funcionamento da tiróide;
- ✓ Perturbações dos sistemas circulatório, digestivo e reprodutor;
- ✓ Doenças neurológicas;
- ✓ ...



Pode ser evitado!



Planear as actividades diárias.



Fazer exercício físico.



Comer bem e dormir oito horas diárias.



Evitar comportamentos aditivos.

Será que aprendi?

