

Entenda como o intestino controla as suas emoções

Category: GERAL, SAÚDE, TECNOLOGIA e CIÊNCIA

escrito por Alice Ketllen | 13 de junho de 2026



Aquele famoso “frio na barriga” antes de uma apresentação importante ou a perda imediata do apetite após um susto não são meras reações casuais do corpo. A ciência médica já comprovou que existe uma ligação íntima e ininterrupta entre a cabeça e o sistema digestivo. Essa conexão constante é o motivo pelo qual o intestino ganhou o apelido oficial de “segundo cérebro”.

Não se trata de uma metáfora ou jogada de marketing: o órgão possui uma autonomia neurológica e química surpreendente, capaz de ditar o ritmo do nosso bem-estar diário e influenciar diretamente as decisões do sistema nervoso central.

Uma via de mão dupla e a rede neural própria

O funcionamento dessa estrutura vai muito além de processar os alimentos que consumimos. O intestino abriga o chamado Sistema Nervoso Entérico (SNE), uma malha que contém milhões de neurônios próprios:

- Comunicação direta: O cérebro e o intestino conversam em tempo real por meio do eixo cérebro-intestinal, utilizando vias nervosas (como o nervo vago) e mensageiros químicos.

- Fábrica de hormônios: Grande parte da serotonina do corpo – o neurotransmissor responsável pela regulação do humor, do sono e da ansiedade – é produzida e armazenada nas paredes intestinais, e não na cabeça.
- Impacto emocional: O estresse psicológico altera o fluxo sanguíneo e a motilidade do intestino, enquanto um desequilíbrio na flora intestinal pode enviar sinais de alerta que resultam em crises de ansiedade ou desânimo.

O reflexo na imunidade

Além de gerenciar o humor, o “segundo cérebro” atua como a principal linha de defesa do organismo contra invasores externos.

Barreira protetora: Cerca de 70% a 80% das células do nosso sistema imunológico estão localizadas no trato gastrointestinal. Manter uma rotina alimentar equilibrada e controlar os níveis de estresse não serve apenas para evitar o desconforto gástrico, mas sim para garantir que todo o ecossistema de defesa do corpo funcione corretamente, prevenindo desde infecções simples até o desgaste da saúde mental a longo prazo.

Fonte: **Metrópoles** e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
13/06/2026/15:16:46

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 984046835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*