

Nesta edição:

Outubro: **Benefícios do Sorrir**

Dica de saúde

Dica de saúde

Confira quatro benefícios do sorriso para quem deseja ficar com a pele lisinha e macia como pêssego:

- **Melhora a elasticidade**
- **Suaviza rugas e flacidez**
- **Ativa a circulação**
- **Ajuda a hidratar a pele**

Esteja mais atento às coisas simples da vida: dormir melhor, caminhar em uma praça, estar com os amigos. Cuide bem de seu corpo e mente para ter bem-estar e autoestima. Tudo isso leva naturalmente ao sorriso.

Incorpore o bom humor no seu dia-a-dia. Vista-se de sorrisos e abrace o mundo com toda sua atenção e delicadeza.



Está comprovado que bom humor e otimismo vacinam nosso corpo contra todo tipo de doença. O funcionamento do corpo melhora e várias doenças diminuem visivelmente.

Quem sorri estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina – os antidepressivos naturais em nosso corpo – responsáveis pela sensação de prazer e felicidade. Estas substâncias além de proporcionarem leveza e bem estar, ativam o sistema imunológico, ajudando a prevenir doenças ocasionadas por elevado grau de estresse.

Sorrir pode até não ser o melhor – ou único – remédio, mas que faz bem à saúde, os especialistas concordam. Pesquisa divulgada em 2006 comprova que o riso colabora para aumentar a produção e a atividade no organismo das células NK (do inglês, *Natural Killers*), responsáveis por destruir vírus e até tumores presentes no organismo. E mais: o sorriso vem sendo utilizado como recurso de humanização no cuidado de pacientes em hospitais do mundo todo.

Atualmente, muitos hospitais e médicos especializados já contam com Salas Hilariantes, onde dispõem de recursos e objetos cômicos, fantasias, fitas de filmes humorísticos, bem como permitem a visita de atores profissionais para animar/reanimar seus pacientes da forma mais natural possível, complementando seus tratamentos médicos. Assim, finalmente, a melhor bula de remédio para uma longa vida é uma saudável dieta alimentar seguida de exercícios físicos diários e uma boa dose de sorrisos.

Cientistas afirmam que ao dar boas risadas, movimenta-se 12 músculos faciais, número que dobra quando liberamos deliciosas gargalhadas. E é esse estímulo muscular, aliado à liberação da serotonina e da endorfina, que prolonga a firmeza e o aspecto jovial da pele.

Além de garantir boas doses de endorfina e proporcionar bem-estar, uma boa risada ainda traz vantagens para os

Benefícios do Sorrir

sistemas cardiovascular, respiratório e imunológico:

Sistema Cardiovascular

É ativado com o sorriso, o que aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, além de provocar a vasodilatação das artérias. Esse conjunto de reações proporciona maior fluxo de sangue para todo o organismo.

Sistema Respiratório

Durante a risada os pulmões passam por uma hiperventilação, o que eleva a concentração de oxigênio na circulação sanguínea e resulta em melhor distribuição de oxigênio aos tecidos.

Sistema Imunológico

Além de colaborar para a produção das células NK, as boas gargalhadas aumentam a quantidade de saliva, que também é benéfica para a imunidade. Com o acréscimo da saliva, eleva-se o nível de imunoglobulina, substância capaz de combater gripes e resfriados.

O método de alegrar pacientes em hospitais é conhecido há alguns anos. Um dos primeiros registros desse tipo de experiência aconteceu nos Estados Unidos, na década de 1980, com o *Big Apple Circus Clown Care Unit*, programa pioneiro em levar palhaços profissionais especialmente treinados aos hospitais.

No Brasil, a idéia chegou há 21 anos, quando o ator Wellington Nogueira fundou a organização não governamental (ONG) "Doutores da Alegria", da qual é coordenador geral e que oferece treinamento para outros grupos similares, entre eles, os Doutores Palhaços, de Ponta Grossa (PR).

No entanto, esse tipo de trabalho ficou famoso mundialmente em 1998, quando o ator Robin Williams interpretou um médico da alegria no filme "*Patch Adams, o amor é contagioso*". Desde

então, o projeto se espalhou por vários países.

O sorriso combate a depressão e o estresse, diminui a pressão arterial, melhora a digestão, desintoxica o organismo, espanta a dor e até deixa a pele mais bonita. Além disso, se você é uma pessoa que está sempre sorrindo, sua convivência social será muito favorecida.



Sorrir é um remédio sem efeitos colaterais; não precisa de prescrição e é de graça. Por isso pare de franzir a testa e solte uma boa gargalhada sempre que possível.

Rir é saúde, é ginástica, é amar, é ensinar, é brincar, é unir!

Você Sabia?

- Um sorriso genuíno leva 0,5 segundos para se espalhar por todo corpo.
- Usamos 5 a 53 músculos para sorrir
- Rir 100 vezes ao dia equivale a 10 minutos remando.
- Uma tarde de gargalhadas pode ser um substituto para 400 metros de natação.
- É mais fácil sorrir do que franzir a testa: Os cientistas descobriram que o corpo tem de trabalhar mais e utilizar mais músculos para franzir a testa do que para sorrir.

- Os bebês nascem com a capacidade de sorrir: Eles aprendem uma série de comportamentos e sons observando as pessoas ao seu redor, mas os cientistas acreditam que todos os bebês já nascem com a capacidade de sorrir.

- Os sorrisos fazem uma pessoa parecer mais simpática, atraente, sociável e confiante.

