

CADERNO DE APOIO 7

O Sorriso

Sorrir rejuvenesce e aumenta a longevidade pois movimentada a musculatura do rosto, ajudando a manter a elasticidade da pele.

Sorrir diminui a intensidade das emoções negativas como a tristeza e relaxa o corpo inteiro. Alivia a tensão e o estresse e mantém os músculos relaxados por até 45 minutos.

Quando sorrimos, nosso organismo recebe doses de serotonina e endorfina, substâncias capazes de nos fazer sentir alegria e prazer e que ajudam a prevenir outras doenças. Sorrir sem medo, pode causar empatia e te ajudar a conquistar qualidade de vida.

O sorriso é também um dos sinais de comunicação com o sentido universal. Expressa alegria, felicidade, afeição.

Trata-se de um automatismo dos músculos da face que ocorre em resposta a determinados estados mentais, sendo também usado como transmissor de informação.

Sorrir alivia o coração e desafoga a alma, recolocando harmonia e pacificação no lugar da irritação e do mau humor. Trazer a luz do sorriso no rosto, é iluminar estradas e transeuntes, fazendo de seu portador um pequenino imã a atrair simpatia e cooperação. Aquele que sorri sinaliza o bem aonde quer que esteja.

Um sorriso sincero é a melhor forma de fazer amigos. O sorriso é uma das coisas mais contagiosas do mundo!

7 benefícios imediatos do sorriso para a saúde física e mental:

1- sorrir libera substâncias químicas associadas ao bem-estar;



2- sorrir estimula o sistema imunológico;

3- o sorriso alivia a tensão física e o estresse;

4- sorrir eleva o astral e a autoestima, aumenta a confiança e diminui o sofrimento;

5- o sorriso tem um forte componente social. Sorrir libera endorfina, o hormônio da felicidade. Pessoas que sorriem são mais felizes.

6- sorrir diariamente pode nos deixar longe de outras doenças. Isto porque as substâncias liberadas durante o sorriso invadem as nossas células e estimulam a nossa imunidade.

7- o sorriso libera endorfinas, analgésicos naturais e serotonina. Juntos, estes três neurotransmissores nos fazem sentir bem da cabeça, do corpo e da alma.



SORRIA



**MOMENTO
DO CUIDADOR**