

SORRIR, 15 BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. TODOS OS PODERES DE UM SORRISO



1. Aumenta a longevidade

Quem sorri vive mais tempo e parece mais jovem. O sorriso natural rejuvenesce o rosto pelo menos 3 anos e quem sorri mais pode ter a sua expectativa de vida prolongada por até 7 anos. Sorrir, em suma, é uma garantia real para se sentir sempre jovem.

2. Fortalece o sistema imunológico

Sorrir ajuda o corpo a relaxar. O relaxamento permite que o sistema imunológico reaja mais rapidamente e de forma mais eficaz perante ameaças. Se o nosso sistema imunológico funcionar melhor, adoecemos menos, e nosso estado de saúde ganha muito com isso.

“Um dia em que não se ri é um dia perdido.”

- Sébastien Chamfort



3. Reduz o estresse

Sorrindo muitas vezes naturalmente, aliviemos o estresse. As vezes os sintomas do estresse podem ser lido no rosto, mas um sorriso pode nos ajudar a termos um olhar menos cansado e abatido. Então, quando você estiver se sentindo estressado, tente tomar uma respiração profunda e dê um belo sorriso. Ele vai ajudar você a se sentir um pouco melhor.

4. Pressão Arterial

Sorrir ajuda a reduzir a pressão arterial e diminuir os batimentos cardíacos. Isto significa que o nosso coração trabalha melhor e sem fadiga também. Pessoas que sorriem, muitas vezes são menos propensas a desenvolverem doenças cardíacas e desfrutam de um melhor estado de saúde.

5. Bom humor

Sorrir, ou ver uma pessoa sorrindo, nos coloca em um bom humor. Por quê? Por causa das endorfinas que nos ajudam a deixar de lado a tristeza e a melancolia. Quando você se sentir um pouco para baixo, tente sorrir. O efeito de um belo sorriso, mesmo inicialmente forçado, é imediato sobre o humor.

6. Produtividade

Sorrir faz bem e é de grande eficiência também no local de trabalho. Quem sorri e tem bom humor é geralmente mais produtivo e trabalha melhor. Então, de vez em quando, faça uma pausa divertida para retomar o trabalho na maior boa vontade.

Leia também: O coffee break com os colegas aumenta a produção e reduz o estresse no escritório

7. Cérebro

O humor é uma verdadeira academia para o cérebro e sorrir o ajuda muito a exercitar-se. O exercício mental de rir ajuda a manter o cérebro trabalhando e isso é bom seja para o humor que fisicamente, tanto quanto fazer uma corrida ou um jogar uma partida de tênis. De acordo com as últimas pesquisas, o humor é capaz de aumentar a nossa força para os desafios da vida e a nossa flexibilidade mental.

Leia também: Estresse: o humor é uma academia para o cérebro

8. Relações sociais

De acordo com um estudo realizado na Inglaterra, os sorrisos genuínos nos ajudam a estreitar relações sociais sinceras enquanto os sorrisos não espontâneos, feitos somente por educação, nos distancia dos outros. De acordo com especialistas, os sorrisos genuínos são uma valiosa forma de recompensa social. Fazem bem em nós mesmos e àqueles que nos rodeiam. Sorrindo, também se estimula a empatia e se incentiva o otimismo.

9. Reduz o risco de AVC

De acordo com a pesquisa apresentada pela American Stroke Association, ser pessimista e ver tudo escuro, nos expõe a um maior risco de acidente vascular cerebral. O nosso modo de ser e o nosso caráter realmente afetam o nosso estado de saúde. Por isso, sempre tente ver o lado positivo das coisas. Podemos escolher sermos felizes e otimistas para nos sentirmos melhor, imediatamente!

10. Aumenta a confiança

Quando as pessoas ao nosso redor sorriem sinceramente, tendemos a confiar-lhes muito mais. A confiança é um componente muito importante em nossas relações com os outros, mesmo que sejam apenas conhecidos. Basta dizer que algumas relações nasceram graças a um simples sorriso.

11. Estimula a concentração

O estresse pode restringir nossa capacidade de atenção e concentração. Uma das armas mais eficazes para garantir ao nosso corpo um momento de relax é o sorriso. Sorrir neutraliza o efeito negativo do estresse e reabre nossas mentes para a melhor capacidade de percepção e realização de multitarefas.

12. Reduzir a dor

O sorriso e a risada estão ambos associados a uma redução da dor. Graças ao sorrir e ao rir, endorfinas são liberadas no organismo, o que não só melhorar o humor, mas também nos ajudar a suportar e aliviar a dor. Este é o segredo do sucesso da terapia de palhaços em hospitais.

13. A chave para o sucesso

Sorrir te dá segurança e pode ser a chave para o sucesso, tanto na vida pessoal quanto no trabalho. Sorrindo, as pessoas tendem a atrair relacionamentos gratificantes e a ter feedbacks mais positivos. Sorrindo nos dispomos mais a aceitarmos a ajuda dos outros, e ficamos mais abertos ao diálogo pacífico, dando o sinal de que não estamos interessados na competição e tendemos a propormos as idéias vencedoras.

14. Tornar-se mais atraente

O sorriso torna as pessoas mais atraentes e simpáticas. Apertar a mão de uma pessoa que sorri é uma experiência agradável e que melhora a nossa primeira impressão sobre novas amizades. Quem sorri, muitas vezes aparece à vontade e mais aberto aos outros do que aqueles que tendem sempre a fazerem um beicinho.

15. Yoga do riso

E se de um simples sorriso nascesse uma boa risada? Rir faz bem. Isto é confirmado pelos numerosos benefícios da Yoga do riso, que ladeiam os efeitos positivos do simples sorriso, superando o estresse, a raiva, o medo e a dor.

E você já sorriu hoje?

{Escrito por Daia Florios}