



## “Aprender a ser Pessoa numa Escola de Afetos”

SEMANA DOS AFETOS - 11 a 15 fevereiro

**TERAPIA DO SORRISO - SORRIR +**



SENDO LARGAMENTE CONHECIDOS OS **BENEFÍCIOS DO SORRISO**,  
A EQUIPA PEPS CONVIDA TODOS OS ELEMENTOS DA  
COMUNIDADE ESCOLAR A **SORRIR +**

Uma boa gargalhada e uns bons momentos de riso trazem  
muitos benefícios para a sua saúde, não só físicos mas  
também psicológicos.

*"Um dia sem rir é um dia desperdiçado."  
Charles Chaplin*

## 5 RAZÕES PELAS QUAIS DEVIAS SOR(RIR) +++

### 1. ATENUA A DOR



Dopamina, endorfinas e serotonina, três hormonas que estão relacionadas com o riso. **Com efeito, rir liberta endorfinas, sendo que estas são responsáveis por atenuar a sensação de dor.**

Para além destas vantagens, umas gargalhadas sentidas ajudam a diminuir o stress,

uma vez que aumentam os níveis de serotonina e dopamina – as hormonas responsáveis pela sensação de prazer, bem-estar e otimismo.

### 2. CRIA EMPATIA

Além de criar empatia, **rir é contagioso!**

Senão, vejamos: **já experimentaste fazer cócegas a um bebé?** A verdade é que é irresistível não rir com a gargalhada de um bebé.



Para além da empatia criada nesse momento, entre pais e filhos, por exemplo, o mesmo acontece entre adultos. Por esta mesma razão, é muito comum assistirmos a um grupo de adultos em que todos estão a rir, sendo que muitas vezes basta um começar a rir.

### 3. AJUDA A PERDER CALORIAS

Certamente, já lhe aconteceu ficar com a **barriga a doer de tanto rir**. Deste modo, além de estar divertido, está também a exercitar os abdominais.

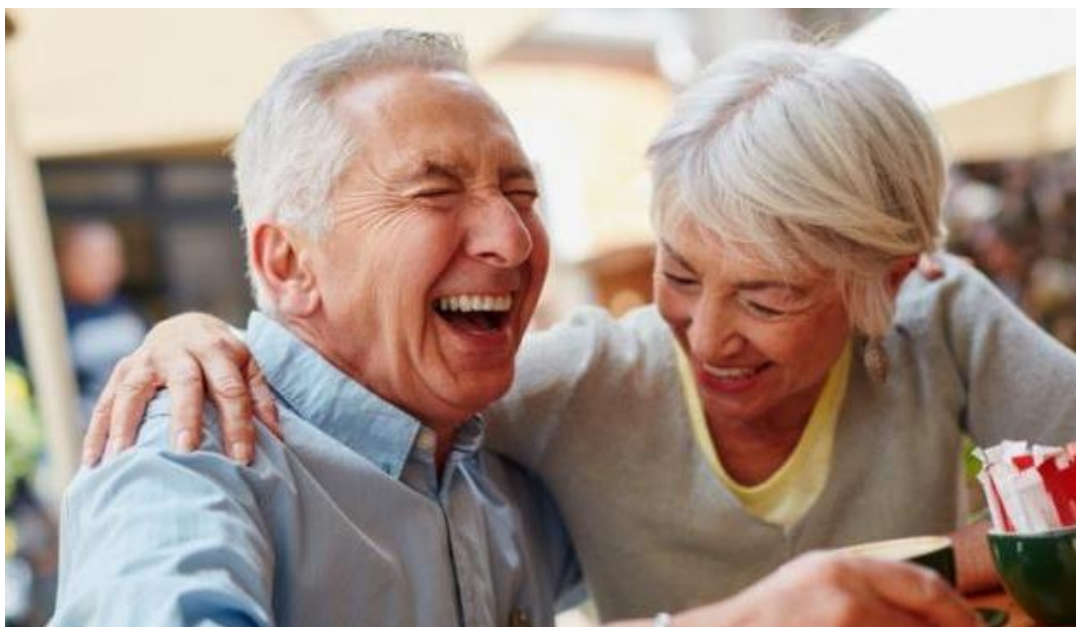
Temos outra boa notícia: além do riso exercitar vários músculos, ajuda-te

a perder peso. Tudo isto porque **15 minutos a rir corresponde a mais de 40 calorias queimadas**; no final do ano, pode traduzir-se em menos 4 quilos.



### 4. FAZ BEM AO CORAÇÃO

Para além de aumentar a frequência cardíaca, **rir aumenta o bom colesterol**, ao mesmo tempo que **diminui a tensão arterial**.



Por outro lado, a oxigenação sanguínea também vai aumentar, uma vez que ao aumentar o batimento cardíaco, a circulação sanguínea vai ser também mais intensa. Neste sentido, as endorfinas atuam nos vasos sanguíneos, relaxando-os, acabando o sangue por fluir mais facilmente.



## 5. ATENUA AS RUGAS

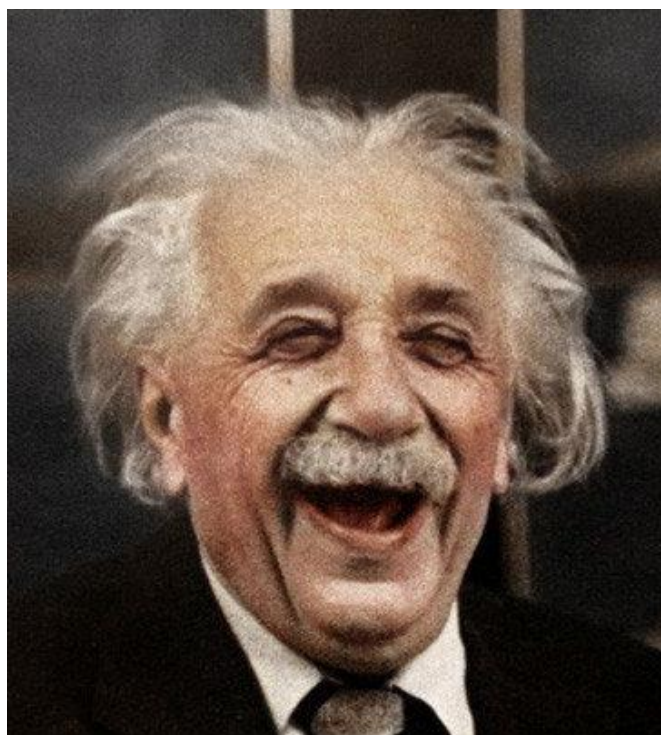
À primeira vista, pode parecer um contra-senso, mas, na verdade, rir não causa rugas. Isto porque, **ao rir, estamos a movimentar vários músculos e a fomentar a elasticidade da pele.**

De todos os modos, quanto mais vigorosa a gargalhada for, mais músculos da cara estamos a movimentar.

De facto, podemos estar a exercitar mais de 80 músculos.



## 6. AUMENTA A INTELIGÊNCIA



**Sê Feliz e faz os outros felizes!!**