



Sorrir faz
bem
à saúde.



*Palavras
e Conteúdos*

Começando a sorrir com Cartola.

O Sol Nascerá

A sorrir
Eu pretendo levar a vida
Pois chorando
Eu vi a mocidade
Perdida

Fim da tempestade
O sol nascerá
Finda esta saudade
Hei de ter outro alguém para amar

A sorrir
Eu pretendo levar a vida
Pois chorando
Eu vi a mocidade
Perdida



Por que sorrir faz bem para a saúde?

Pesquisas demonstram
que sorrir traz benefícios
sociais e a saúde.



Palavras
e Conteúdos

Um sorriso verdadeiro faz você parecer mais simpático e atraente no meio social.



Sorrir com mais frequência pode melhorar a sua saúde e ajudá-lo a viver mais.



Palavras
e Conteúdos

Um leve e silencioso movimento da boca e dos olhos confere a expressão do sorriso ao rosto.



Contrações voluntárias ou involuntárias.

Reflexos de estados emocionais e intenções do indivíduo.



Palavras
e Conteúdos

SORRIR na música de Charles Chaplin

SMILE



Smile, though your heart is aching
Smile, even though it's breaking
When there are clouds in the sky
You'll get by...

If you smile
With your fear and sorrow
Smile and maybe tomorrow
You'll see the sun come shining through,
for you

Light, up your face with gladness
Hide, every trace of sadness
Although a tear may be ever so near
That's the time you must keep on trying
Smile, what's the use of crying?
You'll find that life is still worthwhile
If you'll just smile

That's the time you must keep on trying
Smile, what's the use of crying?
You'll find that life is still worthwhile
If you'll just smile.

Sorria, embora seu coração esteja doendo
Sorria, mesmo que ele esteja partido
Quando há nuvens no céu,
Você conseguirá...

Se você sorrir
Com seu medo e tristeza
Sorria e talvez amanhã
Você verá o sol brilhando, para você

Ilumine seu rosto com alegria
Esconda qualquer traço de tristeza
Embora uma lágrima possa estar tão próxima
Esse é o tempo que você tem que continuar tentando
Sorria, o que adianta chorar?
Você descobrirá que a vida ainda continua
Se você apenas sorrir

Este é o momento que você tem que continuar tentando
Sorria, de que adianta chorar?
Você descobrirá que a vida ainda continua
Se você apenas sorrir



A emoção confere movimento ao rosto.

Envia sinais sobre os sentimentos, criando a expressão facial:
FISIONOMIA.



*“Ilumina seu rosto com
alegria,
Esconde qualquer traço de
tristeza”* Charles Chaplin.



Palavras
e Conteúdos

O Sorriso é uma expressão universal

Segundo Darwin:

O sorriso resulta de processos físicos comuns a todos os seres humanos, por isso, tem uma **dimensão universal** e transcende as barreiras linguísticas e culturais.



“O sorriso é uma expressão de alegria em todas as raças humanas e em todos os tempos”. Charles Darwin



Pafavnas
e Conteúdos

Na poesia de Mario Quintana, Sorria.

Nada custa, mas acrescenta muito.

Enriquece os recebedores sem empobrecer os doadores.

Dura apenas um segundo, mas muitas vezes a memória o guarda para sempre.

Traz a felicidade ao lar.

Alimenta a boa vontade entre as pessoas.

É a senha dos amigos.

Serve de incentivo para o desanimado, de alegria para o triste, de repouso para o fatigado.

Contra o mau humor, é o maior antídoto da natureza.

É o maior e melhor cartão de visitas.

Acalma os nervos e estimula a circulação em todo o rosto.

Promove harmonia em todo o nosso organismo.

Enfim, dá brilho aos olhos e simpatia ao caráter.

Então, SORRIA!

Mário Quintana



Palavras
e Conteúdos

Interferência da cultura

O fenômeno do sorriso é universal, mas não é homogêneo.

A cultura constitui um fator de diversidade do sorriso.



“O indivíduo aprende a sorrir no momento certo, a inibir ou imitar o sorriso e a ajustar a face, para se apresentar mais simpático em situações de interação social.” Charles Darwin



Pafavras
e Conteúdos

Os Sorrisos e seus Significados



- ❑ **EXPRESSÃO GENUÍNA:** Acionados pela emoção da alma, os movimentos expressivos do rosto são quase sempre **espontâneos**, uma correspondência entre a expressão e o estado emocional;

- ❑ **EXPRESSÃO FALSA:** Podem ser deliberados se o indivíduo tem a intenção de **dissimular ou ocultar uma emoção** através de uma sensação contrária (incoerência entre a expressão e a emoção);



- ❑ **SORRISO UTILITÁRIO :** Por questões e normas sociais, um sorriso é apresentado sem que exista qualquer emoção associada, servindo para uma **apresentação simpática do indivíduo.**



O nosso corpo muda quando sorrimos

O sorriso verdadeiro, uma **expressão autêntica**, pode trazer muitos benefícios para a sua saúde.



Quem sorri estimula o cérebro a liberar **endorfina** e **serotonina** (substâncias responsáveis pela sensação de prazer e felicidade), que provocam um sensação de leveza e bem-estar.



Palavras
e Conteúdos

Sorrir traz muitos benefícios à saúde

1-Sorrir e rir ajudam a **BAIXAR A PRESSÃO ARTERIAL.**

“O riso, inicialmente, provoca um aumento da frequência cardíaca, seguido por um período de relaxamento muscular e posterior diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial”.



Sorria, seu coração agradece.



Palavras
e Conteúdos

2- Sorrir pode MELHORAR O SEU HUMOR.

Estudos revelam que pessoas que se sentem deprimidas, quando sorriem, percebem melhora no humor e um aumento dos pensamentos positivos.

**Para um dia ruim,
tente sorrir de
qualquer maneira,
isso pode levar
a um sorriso genuíno e
mudar seu humor.**



3- Sorrir com mais frequência ajuda a **DIMINUIR O ESTRESSE**.
Estudo de 2015, publicado na Psychological Science, descobriu que:

“O sorriso pode resultar em uma frequência cardíaca menor durante a realização de tarefas estressantes”.



Se estiver estressado,
coloque um sorriso no
rosto.

SMILE, NO STRESS!



Palavras
e Conteúdos

4- O RISO, que quase sempre começa com um sorriso, **AUMENTA A IMUNIDADE** do organismo.

Risos e pensamentos positivos liberam moléculas sinalizadoras no cérebro que combatem o estresse e as doenças. **IMPULSIONAM O SISTEMA IMUNOLÓGICO**, afastando os nocivos pensamentos negativos.

Que tal tentar a terapia do riso?



*Palavras
e Conteúdos*

5- Sorrir **ALIVIA AS DORES**. O riso faz com que seu corpo libere seus próprios analgésicos naturais.

Estudos revelam que o riso social aumenta o limiar de dor criando uma maior tolerância.

Quer remédio para suas dores?

- Assistia uma comédia..
- Encontre os amigos

Dê boas gargalhadas!



Palavras
e Conteúdos

6- Sorrir **AUMENTA A LONGEVIDADE.**

Segundo estudos, o sorriso e as emoções positivas estão associadas ao aumento da expectativa de vida.

“A fonte da juventude debaixo do seu nariz”.



*Palavras
e Conteúdos*

7- Sorrir MELHORA OS RELACIONAMENTOS.

Pessoas que sorriem são mais agradáveis do que as que não sorriem e atraem as outras pessoas. Sorrir é simpático!

O sorriso facilita a construção e a manutenção de melhores relacionamentos.

Se SORRIR atrai SIMPATIA, então, SORRIA!



*Pafornas
e Conteúdos*

**SORRIR É O MELHOR
REMÉDIO**



*Palavras
e Conteúdos*

Referências

O Sorriso Humano, Marilisa da Silva Mesquita ,
http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/6571/2/ULFBA_TE_S496.pdf

Dicionário Priberam da Língua Portuguesa,
<https://dicionario.priberam.org/sorrir>

<http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/Risoebomhumorquepromovem.pdf>

The Top 7 Health Benefits of Smiling
<https://benefitsbridge.unitedconcordia.com/top-7-health-benefits-smiling/>



Até próximo



Uma pausa, uma reflexão, um novo aprendizado.

