

08

O poder de um sorriso

Leia o texto abaixo.

Finja até você conseguir

"Felicidade é o que nos faz sorrir; o reverso também pode ser verdadeiro? O fato é que, como explica a Dra. Isha Gupta, uma neurologista do IGEA Brain and Spine, um sorriso estimula uma reação química no cérebro, liberando certos hormônios, incluindo a dopamina e a serotonina. "A dopamina aumenta nossos sentimentos de felicidade. A liberação de serotonina está associada à redução do estresse. Baixos níveis de serotonina estão associados a depressão e agressão", diz a Dra. Gupta. "Baixos níveis de dopamina também estão associados à depressão".

Em outras palavras, sorrir pode levar seu cérebro a acreditar que você é feliz, o que pode estimular sentimentos reais de felicidade. Mas isso não termina aí. Dr. Murray Grossan, otorrinolaringologista em Los Angeles, aponta para a ciência da psiconeuroimunologia (o estudo de como o cérebro está conectado ao sistema imunológico), afirmando que tem sido demonstrado que a depressão enfraquece seu sistema imunológico, enquanto a felicidade, por outro lado, foi mostrada para aumentar a resistência do nosso corpo.

"O interessante é que apenas o ato físico de sorrir pode fazer a diferença na construção de sua imunidade", diz o Dr. Grossan. "Quando você sorri, o cérebro vê o músculo [atividade muscular] e assume que o humor está acontecendo."

Em certo sentido, o cérebro é "louco" por um sorriso. Não se importa em saber se você está sorrindo porque é genuinamente feliz ou porque está apenas fingindo.

"Mesmo forçar um sorriso falso pode legitimamente reduzir o estresse e diminuir sua frequência cardíaca", acrescenta Dr. Sivan Finkel, um dentista cosmético da The Dental Parlour de Nova York. "Um estudo realizado por um grupo da Universidade de Cardiff, no País de Gales, descobriu que as pessoas que não podiam franzir as sobrancelhas devido às injeções de botox eram mais felizes, em média, do que aquelas que podiam franzir."

Extraído do site [NBC NEWS \(https://www.nbcnews.com/better/health/smiling-can-trick-your-brain-happiness-boost-your-health-ncna822591\)](https://www.nbcnews.com/better/health/smiling-can-trick-your-brain-happiness-boost-your-health-ncna822591).

Correlacione o texto a um dos três pilares da resiliência:

Seleciona uma alternativa

A Estado de espírito

B Autocontrole

C Autoestima

