



MultiFamília: Sorrir ainda é o melhor remédio!

Virgínia Seidl Silva, Psicóloga e Arteterapeuta do Nap (CRP 07/30718)

Se você está num daqueles dias em que tudo parece sem graça, tente apenas dar um sorriso. Quando ouvimos uma piada ou alguém nos faz uma gentileza, esboçamos um sorriso no rosto. Se for espontâneo e verdadeiro, serão acionadas regiões do cérebro responsáveis pelos movimentos automáticos (aqueles que fazemos ao sorrir). Mas também estarão envolvidos o córtex órbito-frontal e o córtex da ínsula, regiões que fazem o registro da situação prazerosa liberando sensações subjetivas de bem-estar. Então, ‘bora’ sair por aí sorrindo e sendo feliz!

Image not found or type unknown



Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse zmultieditora.com.br para ver outros conteúdos.
