



No dia 18 de janeiro celebra-se o Dia Internacional do Riso, por isso, comece já a dar uma gargalhada.

Este dia pretende chamar a atenção para a importância do riso, um comportamento humano que proporciona bem-estar. Deve rir o mais que puder, na companhia dos amigos, dos colegas, dos familiares, até mesmo sozinho em casa, a ver uma comédia, a ler um livro engraçado ou com o seu animal de estimação.

Nos tempos que correm, rir é absolutamente necessário e quando estamos doentes e nos proporcionam um momento de riso, sentimos logo uma energia e uma força positiva.

Sabia que rir aumenta a qualidade de vida? Isto porque rir traz inúmeras vantagens. Apresentamos 20 benefícios do riso:

1. reduz o stress;
2. queima calorias;
3. melhora a qualidade do sono;
4. fortalece os abdominais;
5. melhora a circulação sanguínea;
6. melhora a respiração;
7. fortalece o sistema imunológico;
8. estimula a criatividade;
9. cria laços com outras pessoas;
10. proporciona relaxamento físico e mental;
11. alivia os sintomas de stress, desgaste, ansiedade e ataques de pânico;

12. previne os estados depressivos;
13. renova a motivação e o estado de espírito;
14. melhora o desempenho profissional e pessoal;
15. aumenta a energia e resistência ao stress;
16. aumenta a capacidade de reter e relembrar informação;
17. ajuda a ultrapassar as inibições;
18. desenvolve a autoconfiança e as qualidades de liderança;
19. transforma emoções como a raiva, o medo, os ciúmes ou a tristeza em emoções positivas como o amor, a amizade, o perdão e a compaixão;
20. conecta o corpo, a mente e a alma e liga-nos com outros seres humanos.

Fontes:

<https://www.santamariasaude.pt/dia-internacional-do-riso/>

<https://medicisforma.pt/2024/01/18/dia-internacional-do-riso-5-beneficios-do-riso-para-a-saude-fisica-e-mental/>

<https://www.calendarr.com/portugal/dia-internacional-do-riso/>

<https://splsportugal.com/events/dia-internacional-do-riso/>