

## RIA MUITO, PELA SUA SAÚDE!

“Rir pode não ser o melhor remédio, mas é com certeza um dos melhores! Os cientistas e investigadores têm vindo a estudar o riso e os seus benefícios e os estudos demonstram que uma boa dose de gargalhadas tem efeitos muito positivos na saúde.”

### O RISO É IMPORTANTE PARA O NOSSO BEM-ESTAR GERAL.



A manifestação do riso é uniforme em todas as sociedades.

Em momentos difíceis esta pode ser a solução. Durante a pandemia o riso parece estar em vias de extinção, mas não podemos deixar isso acontecer, pois são muitas as vantagens e benefícios de exercitar o riso:

**Hormonal:** o riso aumenta a concentração de hormonas boas no sangue.

**Redução da pressão arterial.**

**Relaxamento muscular:** Após períodos de riso intenso, existe um relaxamento ao nível dos músculos.

**Dor:** maior resistência à dor e ao desconforto, provavelmente pelo aumento das endorfinas.

**Gasto energético:** aumenta 10 a 20% do gasto energético, sendo que com 10-15 minutos de riso por dia, pode aumentar o gasto até 40kcal.

**Cardiovascular:** o riso desencadeia um aumento na frequência cardíaca, frequência respiratória e consumo de oxigénio. Depois disto, há uma diminuição da frequência cardíaca e respiratória. **O humor permite uma redução do risco de doenças cardiovasculares.**

Parece haver vantagens na utilização de técnicas do riso. Assim, e por constituir uma medida não farmacológica, pode ser uma ferramenta complementar para a prevenção de algumas doenças.