



O sorriso como agente integrador no tratamento com terapias naturais ¹

Niara Maria Braga Siqueira²

Resumo:

O sorriso é um elemento que tem o potencial de desenvolver a confiança e o acolhimento na relação entre terapeuta e seu cliente. O objetivo deste artigo é analisar a importância da presença do sorriso, como sendo um agente integrante e terapêutico do tratamento na abordagem das Terapias Naturais à luz do Paradigma Transdisciplinar Holístico. O sorriso é um mecanismo fisiológico através do qual pode-se descarregar as emoções fortes contidas anteriormente, proporcionando alívio e uma sensação de bem estar. A partir dessa análise espera-se contribuir para a reflexão dos efeitos positivos do sorriso tanto para o cliente, quanto para o terapeuta.

Palavras-chave: Transdisciplinaridade. Sorriso. Terapias Naturais.

Abstract:

The smile is an element that has the potential to develop trust and the relationship between the host therapist and their client . The objective of this paper is to analyze the importance of the presence of the smile, as a member and therapeutic agent in the treatment approach of Natural Therapies in light of Transdisciplinary Holistic Paradigm . The smile is a physiological mechanism through which you can download strong emotions contained previously , providing relief and a sense of well being . From this analysis it is expected to contribute to the reflection of the positive effects of smiling for both the customer and for the therapist.

Key words: Transdisciplinarity . Smile. Natural Therapies .

¹ Artigo inédito, apresentado ao Programa em Terapias Naturais Complementares na Abordagem Transdisciplinar Holística da UNIPAZ-RJ, 2014.

² Contato: niaramariabraga@gmail.com



1- INTRODUÇÃO

A transdisciplinaridade relaciona-se ao que está simultaneamente entre as disciplinas, através das variadas e diferentes disciplinas e além de qualquer disciplina. Objetiva a compreensão do mundo presente, para o qual um dos imperativos é a unidade do conhecimento. A transdisciplinaridade não é uma nova disciplina, mas um complemento que integra o conhecimento por outras vias, mesmo contando com as disciplinas (NICOLESCU, 1999).

Ao se ressaltar que “a Transdisciplinaridade relaciona-se ao que está simultaneamente entre as disciplinas, através das variadas e diferentes disciplinas e além de qualquer disciplina” como ressalta Nicolescu (1999, p. 53), pode-se analisar a relação entre um agente e uma situação. Quando se analisa a importância do sorriso como agente integrante do tratamento com Terapias Naturais, enfatiza-se benefícios relacionados à transdisciplinaridade.

Embora a transdisciplinaridade não seja uma nova disciplina, nem uma nova hiperdisciplina, alimenta-se da interdisciplinaridade que, por sua vez, é iluminada de maneira nova e fecunda pelo conhecimento transdisciplinar. Neste sentido, as pesquisas disciplinares e transdisciplinares não são antagônicas, mas sim complementares (NICOLESCU, 1999).

A transdisciplinaridade, por sua natureza, tem o estatuto de um desvio, e não de uma dissidência (que sempre acaba sendo absorvida pelo sistema vigente). Ela se afasta da regra relacionada à eficácia sem freios e sem outros valores do que os da própria eficácia, que é, evidentemente, baseada na proliferação das disciplinas acadêmicas e não acadêmicas. A transdisciplinaridade age em nome de uma visão: a do equilíbrio necessário entre a interioridade e exterioridade do ser humano, que



vem sendo buscada pelo tratamento com Terapias Naturais (NICOLESCU, 1999, p. 55).

Religar conhecimento ao amor é o mais instigante desafio do momento. O sorriso pode ser um caminho para o alcance de tal desafio. O amor pode e deve ser considerado a tecnologia mais sofisticada de todos os universos, com o amor tudo se transforma, toda vibração se torna favorável para o alcance dos resultados, e se aliado ao sorriso, torna-se ainda melhor os resultados (CREMA, 2010).

A perspectiva transdisciplinar consiste neste complemento que se relaciona com os conhecimentos existentes e com os que se adquire a cada nova experiência, fazendo com que a essência de cada situação seja enfatizada em seu esplendor. Considerando a perspectiva transdisciplinar em relação à presença do sorriso no tratamento com Terapias Naturais, o que se destaca são benefícios que o sorriso pode gerar no cliente seja de maneira imediata, a longo prazo ou de forma contínua e eficiente. O sorriso é um elemento que tem o potencial de desenvolver a confiança e o acolhimento na relação entre terapeuta e seu cliente.

Pode-se considerar que os indivíduos mais saudáveis e harmonizados são os que amam o prazer, procuram fazer e trabalhar com o que gostam e se sentem bem, fazendo notar que a saúde e o equilíbrio de modo holístico resulta de uma procura dos prazeres saudáveis, ou seja, daqueles que proporcionam alegria. As pessoas consideradas como “pessoas fortes” pela sociedade são as que procuram manter um vital senso de humor em relação à vida, apreciando uma boa risada à custa de si próprias (BARROSO, 1999).

A ciência do início da vida enfatiza que o primeiro sorriso de um recém-nascido enche de alegria e orgulho a mãe e o pai, mesmo quando na realidade este se trata de um pré-sorriso, isto é, uma espécie de reflexo que ele pode demonstrar



nas primeiras semanas de vida, mas que ainda não tem o significado de um sorriso. O sorriso mais definido acontece no final do primeiro mês de vida, quando o bebê começa a elaborar a sua expressividade. Um sorriso consciente, é o realizado com intenção bem definida, em geral, acontece por volta do terceiro mês de vida, sendo que o bebê começa a entender os instrumentos de que dispõe para se fazer perceber, isto é, ele aprendeu que se chorar, alguém virá rapidamente, e se quer demonstrar satisfação por algo lindo que tenha visto, ele sorri confiante (LUZES, 2014).

O sorriso age no cérebro de forma que ao sorrir, o movimento dos músculos da face gera um estímulo elétrico que é transmitido aos nervos sensoriais. Em uma gargalhada contínua se ativam mais de 40 músculos faciais. Os nervos levam o estímulo para a glândula hipófise que, ao receber o estímulo do riso, libera endorfinas, um analgético natural que provoca uma sensação de bem-estar geral. O sorriso é portanto a principal solução inteligente para se enfrentar os problemas da vida sendo uma maneira de “encarar de frente” as situações conturbadas que chegam até nós (CHAUDHURI, 1994).

Sendo assim, o objetivo deste artigo é analisar a importância da presença do sorriso, como sendo um agente integrante e terapêutico do tratamento na abordagem das Terapias Naturais à luz do Paradigma Transdisciplinar Holístico. A partir dessa análise espera-se contribuir para a reflexão dos efeitos positivos do sorriso tanto para o cliente, quanto para o terapeuta.



2- METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho realizou-se uma análise temática de referências relacionadas aos benefícios do sorriso como recurso terapêutico e quais são suas possíveis contribuições para o tratamento na abordagem das Terapias Naturais. Para isso utilizou-se como fontes livros relacionados aos assuntos (ALONSO, J & VIDIGAL, M (2006); BARROSO (1999); CHAUDHURI (1994); CREMA (2010); DAOLIO (2011); GOSWAMI (2006); HICKS, E.; HICKS, J (2008); KUNDERA (1978); NICOLESCU (1999); READER'S D (2006)), artigos científicos e periódicos (LUZES (2014); MARX (2014); VILA (2014)), que contribuíram para explanação e reflexão das informações, além de informações particulares de experiência de vida da autora.



3- RESULTADOS E DISCUSSÃO:

3.1- SORRIR É A MELHOR SOLUÇÃO

De acordo com READER'S D (2006) o bom humor quando é treinado, assim como a capacidade de rir são fundamentais para se manter uma vida sã. Pode-se enfatizar que estes aspectos estão presentes na sabedoria popular que diz: "rir é o melhor remédio". Estas informações vão ao encontro com as reflexões de Daolio (2011, p. 33) que ressalta que quando rimos de nossa própria história ocorre, bioquimicamente, uma série de endorfinas em nosso organismo, gerando uma sensação agradável que pode se tornar presente de forma natural, servindo como um eficaz remédio.

A pessoa que sorri frequentemente é otimista e perseverante, possui um equilíbrio energético e sua ideia sempre gira em torno de que "tudo vai dar certo". São pessoas que têm o potencial de fazer com que tudo dê certo, pois contagia quem está ao seu redor e ativa o lado direito do cérebro estimulando a intuição, sentimento, sensação, percepção, imaginação e criação, sendo assim a maioria dos bem humorados conseguem encontrar respostas rápidas e criativas (ALONSO e VIDIGAL, 2006).

O sorriso é a melhor solução para aliviar as tensões, sair de situações desagradáveis, sem contar que pode desarmar sujeitos com sentimentos de raiva e ira. Há pessoas que utilizam mais o lado esquerdo do cérebro que é referente a razão, ao pragmatismo, à organização e são assim resistentes ao riso, em alguns casos possuem o senso crítico elevado e a capacidade de julgamento muito forte (DAOLIO, 2011).

Esta característica também pode ser boa, mas para as pessoas pragmáticas o mundo pode ser encarado como pesado, como se tivesse de carregá-lo nas



costas, o que pode ser explicado por experiências vividas, em alguns casos está relacionado com o sistema educacional, familiar, empresarial e de sua maneira de pensar (ALONSO e VIDIGAL M, 2006).

Em minha vida, sempre procuro sorrir por onde passo, sempre procuro colocar uma pitada de bom humor ao que me chega, ao que me acontece. Para quem não me conhece, sou cadeirante e graças a Deus, à minha mãe Nilma com sua incansável luta e às Terapias Naturais estou viva, pois os melhores médicos do país me desenganaram, dizendo que eu não passaria de 9 anos de idade, e minha mãe não acreditando nisso, teve a inspiração Divina de estudar algo “alternativo” e iniciou uma pesquisa inabalável e contínua sobre Terapias Naturais.

Hoje estou muito bem, com qualidade de vida elevada, casada, feliz e com um sorriso verdadeiro na face. Acredito intensamente que meu sorriso me auxilia a potencializar meu tratamento com Terapias Naturais, assim como meu tratamento paliativo com fisioterapia e natação.

Quando chego a qualquer lugar onde pessoas se encontram, logo sei que pensam (pois me relatam): “Nossa! Está na cadeira de rodas, mas mantém um sorriso tão bonito! É feliz! E eu aqui reclamando da vida...”.

Quanto uma pessoa sorri de verdade, maior será a sua capacidade de estabelecer conexões cerebrais e conseqüentemente de criar, tornando a vida cheia de desejos, possibilitando explorar novas possibilidades, deixando-a melhor (KUNDERA, 1978).

Outro fator de extrema importância é o contágio do sorriso, que, assim como o contágio por outros elementos emocionais, como a alegria e a tristeza, o contágio do sorriso seria muitas vezes sutil não necessariamente alinhado com o conteúdo explicável da reação primeira, ou seja, um indivíduo poderia sorrir exclusivamente

em razão de estarem outros indivíduos sorrindo. Este contágio seria mais perceptível, dada a exclusão de outros fatores a serem tomados como explicações, por exemplo, na sincronia entre a reação risível de adultos e bebês (DAOLIO, 2011).

FIGURA 1: Sorriso espontâneo e contagiante de um neném



Fonte: <http://tecnocientista.info/imagens.asp?cid=18>

No entanto, somente em raras situações (explicadas, talvez, por desalinhamentos cognitivos) este contágio se daria em situações onde não figurasse uma sincronia emocional com o grupo ou indivíduo responsável pela reação primeira, um entrelaçamento transdisciplinar significativo. O sorriso contagia até mesmo quando uma pessoa não tem total conhecimento do motivo pelo qual o outro está sorrindo (KUNDERA, 1978).

Ela se virou para Raphael. Ele também sorria. Ela os olhou alternadamente, e então Raphael desatou a rir, e o menino fez o mesmo. Era um sorriso insólito, porque não estava ocorrendo nada de engraçado: convidava-a a esquecer a angústia e prometia-lhe algo de vago, talvez alegria, talvez paz, de modo que Tamina, que queria escapar de sua angústia, pôs-se a rir docilmente com eles. (KUNDERA, 1978: 158)

Devido a esta incrível característica do sorriso que é a maneira contagiante, foi criada a risoterapia, ou também como é conhecida em alguns lugares como

Terapia do Riso³. Consiste em um método, existente desde a década de 60, que teve como propulsor o médico americano Hunter Adams conhecido como “Patch Adams” que implantava esse método nos hospitais onde trabalhava. Ele relatou que os pacientes internados eram tristes e cabisbaixo e depois que começaram a ter momentos de descontração e alegria tiveram melhora considerável. O riso é um “medicamento” cem por cento orgânico, gratuito e contagiante, citava. Esta terapia é realizada até os dias de hoje em hospitais por todo o país, enfatizando de modo especial as crianças (figura 2) e os idosos (figura 3).

FIGURA 2: Risoterapia para crianças



Fonte: <http://fiamfaam.br/momento/?pg=leitura&id=4134&cat=1>

³ <http://www.mulheronline.net/terapia-do-riso-sorrir-faz-bem/>

FIGURA 3: Risoterapia para idosos



Fonte: <http://www.mulheronline.net/terapia-do-riso-sorrir-faz-bem/>

Um exercício que faço diariamente com minha mãe e com meu marido é rir da nossa própria vida. Parece um pouco estranho, mas quando rimos de nós mesmos, desbloqueamos situações que poderiam nos gerar tristezas e aflições.

Apesar de sorriso e riso apresentarem uma tênue diferença, é importante marcar suas distinções. O sorriso é uma forma de comunicação visual, e o riso é uma experiência auditiva, podendo assim ser percebido no escuro. Ambos estão intimamente ligados quando se ressalta que sorrir é a melhor solução, devido ao fato de o sorriso levar ao riso e o riso levar ao sorriso (HICKS E. e HICKS J, 2008).

Quase nunca rimos de nós mesmos e, no entanto, muito raro é o dia em que não façamos qualquer coisa digna de nos fazer rir; outros, mais sinceros, riem de nós, e não lhes perdoamos tal sinceridade. (VILA, 2014)⁴.

Daolio (2011) enfatiza ainda que o sorriso promove uma troca biológica, por exemplo, descarrega a tensão que se produz perante emoções dolorosas como o medo, a angustia e a perda. Ou seja o sorriso é um mecanismo fisiológico através

4

[http://bvespirita.com/Dicion%C3%A1rio%20de%20M%C3%A1ximas%20e%20reflex%C3%B5es%20-%20Letra%20R%20\(Jos%C3%A9%20Olyntho%20Filho\).pdf](http://bvespirita.com/Dicion%C3%A1rio%20de%20M%C3%A1ximas%20e%20reflex%C3%B5es%20-%20Letra%20R%20(Jos%C3%A9%20Olyntho%20Filho).pdf)



do qual pode-se descarregar as emoções fortes contidas anteriormente, proporcionando alívio e uma sensação de bem estar.

De fato, quando somos capazes de apreciar um momento particularmente belo, a sensação de bem estar produzida pode transferir para um segundo plano a experiência dolorosa porque passamos.

Com essa reflexão, Daolio (2011) explica que seu primeiro livro da série “Ria da minha vida” surgiu no momento em que ele levou um tombo no banheiro e teve que ficar de cama por muitos dias. Quando ele estava caído, começou a rir de si próprio e viu que isso aliviou tal situação, daí a ideia de passar essas considerações adiante.

Este mesmo autor cita ainda sobre as lágrimas e secreções nasais excretadas durante o riso, sua composição química é diferente das lágrimas de choro. As lágrimas e secreções de riso contêm hormônios, esteróides e toxinas que são acumuladas no corpo durante as situações de stress, o que mostra porque é que “chorar de rir” é tão bom.

O fato de que sorrir é a melhor solução é objeto de estudo da “Ciência dos Sorrisos”, um trabalho científico apresentado na American College of Cardiology em Orlando, na Flórida. Dr. Miller da University of Maryland (HICKS E.& HICKS J, 2008, p. 38) realizou a aferição da pressão arterial de 20 voluntários antes e depois de assistirem 2 filmes de diferentes gêneros: guerra e comédia, e os efeitos foram completamente opostos. O pesquisador notou que o fluxo sanguíneo abaixou em média para 35% dos voluntários durante o filme com cenas de guerra e aumentou 22% durante a apresentação das comédias, Dr Miller então concluiu que os sorrisos são remédios muito mais benéficos do que o se poderia supor (MARX, 2014).



Dr. Wei Jiang, da Duke University (HICKS E.& HICKS J, 2008, p. 39) também mostrou um estudo em que 1.000 pacientes cardíacos, onde 44% deles sem sorrisos possuíam maior risco de morte, ou seja, uma atitude alegre diária faz muito bem ao coração e ajuda você a viver bem melhor e alcançar com certeza uma expectativa de longevidade bem maior.

Pode-se compreender que estudos sobre os benefícios dos sorrisos iniciaram a aproximadamente cerca de 20 anos atrás, quando o paciente Norman Coxins contou sua vitória pessoal sobre uma doença fatal depois de assistir várias vezes filmes mudos de Charles Chaplin e acreditava que este era o remédio natural à sua impaciência, desesperança e síndrome do pânico (MARX, 2014).

No quadro 1 pode-se perceber alguns benefícios fisiológicos do sorriso no organismo e as consequências desenvolvidas a partir desses efeitos. É importante ressaltar que estes são alguns dos benefícios já estudados, mas cada dia podemos registrar o que acontece conosco quando sorrimos verdadeiramente, quando nos deixamos contagiar por uma gargalhada ou quando simplesmente nos esforçamos a tornar o sorriso uma saída inteligente para uma situação que aparentemente se apresenta como conturbada como é o meu exemplo de vida.



Quadro 1: BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS DO SORRISO:

EFEITO FISIOLÓGICO DO SORRISO NO ORGANISMO	CONSEQUENCIAS PRIMÁRIAS	CONSEQUENCIAS SECUNDÁRIAS
Produção de Catecolaminas	Contração da musculatura arterial, aumento de tensão arterial e ritmo cardíaco, (estimulação simpática).	Fase de relaxamento (resposta parassimpática) que gera um estado de relaxamento sistêmico do organismo.
Contração do músculo zigomático da face	Estimulação do timo a secretar timosina que regula a produção de células linfocitárias (células-T).	Fortalecimento do sistema imunológico.
Relaxamento dos músculos Respiratórios	Respiração de padrão diafragmático.	Diminuição da tensão emocional
Produção de endorfinas	Diminuição e eliminação da sensação de dor.	Sensação agradável a todo o organismo.

Fonte: Daolio, 2011.

O sorriso também auxilia a libertação do stress, ansiedade hostilidade e agressividade de uma forma socialmente aceitável, ou seja, a capacidade de resolver os conflitos internos ou externos utilizando o sorriso e o bom humor é uma competência, pois nos torna mais aptos para a vida de relação, permitindo responder de forma assertiva em situações em que a agressividade pode estar latente e arruinar uma comunicação eficaz (DAOLIO, 2011).

Alonso e Vidigal (2006) resumem bem este duplo aspecto das qualidades do humor, evidenciando o quanto a comunicação é facilitada, podendo ser partilhado e promovendo uma relação com base em mensagens emocionais que demonstram aceitação do outro, dessa forma criando um laço comum.

De acordo com Barroso (1999) a gargalhada e o sorriso podem também ser um antídoto eficiente nas horas adversas. Cita ainda que quando os animais se



confrontam com uma situação ameaçadora têm duas escolhas: fugir ou lutar. Os seres humanos têm uma terceira alternativa: sorrir.

As pessoas que sorriem constantemente tem um tempo de vida maior. O sorriso representa o amanhã. O sorriso contagia. Não precisa rir o tempo todo, mas ria de si mesmo. O bom humor é poderoso. Rir é libertador. Com bom humor podemos superar as dificuldades (READER'S D, 2006).

3.2- O SORRISO COMO AGENTE INTEGRANTE DO TRATAMENTO COM TERAPIAS NATURAIS

Daolio (2011) cita que Platão e Sócrates já tinham assumido que o sorriso e o bom humor têm efeitos benéficos sobre o corpo e a mente, tendo sido, inclusive, usados como tratamento para depressões no século XVI, o que indica que os efeitos psicológicos do sorriso eram, se não ainda bem estudados, pelo menos, reconhecidos.

O sorriso se considerado como agente integrante de um tratamento com Terapias Naturais pode se apresentar como fator indispensável no processo de equilíbrio de emoções no contato com cliente. Quando expressado pelo terapeuta, de certa maneira, contagia seu cliente que pode vir a retribuir. Se o terapeuta recepciona o cliente com um sorriso no rosto, a insegurança que há normalmente em um primeiro contato, começa a diminuir. Deste modo o cliente retribui com um sorriso e se coloca mais disposto a confiar no tratamento como um todo. A partir deste primeiro momento, o sorriso deve ser treinado a se tornar presente na vida do cliente de maneira natural. As situações que antes pareciam confusas e obscuras, com um sorriso, começam a se harmonizar e gerar soluções.



Pode também se tornar um meio de aprendizado para o cliente que pode incluí-lo como exercício diário. Se assim incorporado ao processo terapêutico pode gerar eficazes benefícios como já relatados por Daolio (2001) e servir como pontes para seu autoconhecimento.

Pode-se citar Crema (2010) que ressalta fazer algumas perguntas a seus clientes em seu consultório que os fazem pensar na essência da vida, como: “O que lhe faz arrepiar? O que lhe traz deslumbramento? O que faz transbordar a taça do seu maior deleite?”. Sem dúvida e sem medo de errar, pode-se dizer que um cliente, com um sorriso verdadeiro e resplandecente no rosto, dizendo que está se sentindo melhor, a um terapeuta, é uma bela situação que faz arrepiar com deslumbramento de verdadeira felicidade.

Os deslumbramentos arrepiantes são anúncios do anjo da vocação, que sussurra: “Vá por aí, siga em frente!”. Quando o sorriso é um agente integrante do tratamento com Terapias Naturais, isso ocorre de forma intensa, tanto no momento em que o Terapeuta se aproxima de seu cliente com um sorriso no rosto, o cliente já se “desarma” e apresenta maior confiança diante ao contato com a consulta, assim também ocorre no momento em que o cliente se apresenta com um sorriso que abre seus caminhos, arrepia-se e deslumbra-se quem estiver ao seu redor, percebendo-se como está sendo eficaz o tratamento com terapias naturais como um todo. É assim, o sorriso, um modo de resposta a expressão “Te vejo”, citada por Crema (2010), sendo esta resposta a expressão “Estou aqui”.

Indo ao encontro de Crema (2010) está Daolio (2011) que enfatiza que quando “estamos aqui” e o sorriso está presente, benefícios são adquiridos, como já destacado: fortalecimento do sistema imunológico, melhoria do tônus muscular da



face, prevenção de formação de rugas, favorecimento da saúde mental, relaxamento e sensação de prazer.

Sorrir não causa marcas de expressão, mas ficar de cara feia e tensa aumenta as possibilidades de gerar herança para as rugas pesadas da testa e do canto dos lábios. Boas risadas aceleram a circulação, aumentam o pulso cardíaco e a oxigenação nas células. Músculos do rosto, dos ombros e do abdômen são exercitados e a mente pode ser desanuviada (READER'S D, 2006).

Mesmo que inicialmente o sorriso como agente integrante e terapêutico do tratamento na abordagem das Terapias Naturais possa ser feito de maneira um pouco forçada, aos poucos, fica-se mais frequente sua presença, gerando inúmeros benefícios para o cliente à luz do Paradigma Transdisciplinar Holístico como aumento da confiança no terapeuta, aumento da auto estima devido ao aumento da produção de endorfinas, aumento da disposição em querer melhorar primeiramente a si, para desta forma, melhorar o lugar em que está inserido, sendo que as pessoas que convivem com o cliente perceberão como ele está melhor e mais harmonizado de maneira equilibrada.

4- CONCLUSÃO

Com a realização deste trabalho, pode-se concluir que o sorriso é grande importância como sendo um agente integrante e terapêutico do tratamento na abordagem das Terapias Naturais à luz do Paradigma Transdisciplinar Holístico, visto todos os efeitos benéficos apresentados.

Vivemos na escola da vida. Todos temos a aprender e a ensinar. Uma verdadeira escola é como um jardim fecundo, onde cada aprendiz cresce na direção de sua completude, através do florescimento de seus talentos particulares. A



metáfora do jardineiro ilustra a tarefa de um bom Terapeuta. Mais do que o conhecedor de botânica, o bom jardineiro é o amante das flores, capaz de um cuidado respeitoso e de um acolhimento incondicional. Mais do que o conhecedor dos desequilíbrios energéticos, o bom Terapeuta é amante da vida, da plenitude de viver, de se relacionar, do cuidado integral, da essência da transdisciplinaridade. Este trabalho abre perspectivas para outros estudos relacionados aos benefícios do sorriso no que tange o tratamento com Terapias Naturais.

O sorriso harmoniza toda uma situação. O sorriso harmoniza um ambiente. O bom humor é poderoso. Rir é libertador. Com bom humor podemos superar as dificuldades. O sorriso é, portanto, harmonizador e um sorriso que harmoniza é a principal solução inteligente para se enfrentar os desequilíbrios que possam haver em qualquer situação da vida. Com este simples ato, com o sorriso que harmoniza, podemos mudar toda uma situação, transformando-a para melhor. 1... 2... 3... Sorria!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALONSO, J & VIDIGAL, M. **Rir é o melhor negócio: trabalhe menos, brinque mais e aumente sua produtividade.** São Paulo: Editora Original, 2006.

BARROSO E. **Prazeres.** 7.ed. Algés: Difel, 1999.

CHAUDHURI, H. **Como enfrentar os problemas da vida.** São Paulo: Editora Pensamento, 1994.

CREMA, R. **Pedagogia Iniciática: uma escola de liderança.** 2.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

DAOLIO, E. A. **Ria da minha vida antes que eu ria da sua.** Vol1. 17.ed. Osasco, SP: Novo Século Editora, 2011.

DAOLIO, E. A. **Ria da minha vida 3: a busca de um grande amor.** Osasco, SP: Novo Século Editora, 2011.

Disponível em <http://tecnocientista.info/imagens.asp?cid=18> Acesso em 14 ago.2014.

Disponível em <http://fiamfaam.br/momento/?pg=leitura&id=4134&cat=1> Acesso em 27 ago.2014.

Disponível em <http://www.mulheronline.net/terapia-do-riso-sorrir-faz-bem/> Acesso em 27 ago.2014.

LUZES, E. **Ciência do Início da Vida.** Disponível em <<http://cienciadoiniciodavida.blogspot.com.br>>. Acesso em: 23 jul. 2014.

GOSWAMI, A. **O médico quântico: orientações de um físico para a saúde e a cura.** Tradução: Euclides Luiz Calloni, Cleusa Margô Wosgrau. São Paulo, Cultrix, 2006.

HICKS, E.; HICKS, J. **O extraordinário poder da intenção.** Rio de Janeiro: Sextante, 2008.



KUNDERA, M. **O livro do riso e do esquecimento**. São Paulo: Círculo do livro, 1978.

MARX, G. **Pesquisa comprova que sorrir melhora sua Qualidade de Vida**.

Disponível em <http://www.vocecommaistempo.com.br/bn_conteudo.asp?cod=130>. Acesso em 14 ago.2014.

NICOLESCU, B. **O manifesto da transdisciplinaridade**. Tradução: Lúcia Pereira de Souza. São Paulo: Triom, 1999.

READER'S D. **Rir é o melhor remédio**. Rio de Janeiro: Reader's Digest, 2006.

VILA, V. **Dicionário de máximas e reflexões**. Disponível em <[http://bvespirita.com/Dicion%C3%A1rio%20de%20M%C3%A1ximas%20e%20reflex%C3%B5es%20-%20Letra%20R%20\(Jos%C3%A9%20Olyntho%20Filho\).pdf](http://bvespirita.com/Dicion%C3%A1rio%20de%20M%C3%A1ximas%20e%20reflex%C3%B5es%20-%20Letra%20R%20(Jos%C3%A9%20Olyntho%20Filho).pdf)>

Acesso em 14 ago.2014.