

## Os benefícios do sorriso



**Mauricio Accorsi**

Especialista em Ortodontia e Ortopedia Facial pela Universidade Federal do Paraná. Mestre em Ortodontia pela Universidade de São Paulo. Preceptor em DTM e Dor Orofacial pela Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA). Desenvolve linha de pesquisa relacionada às novas tecnologias para o diagnóstico e planejamento 3D em Ortodontia e Cirurgia Ortognática e tratamentos por meio de sistemas de braquetes autoligados, labiais e linguais. É autor do livro Diagnóstico 3D em Ortodontia, da Editora Napoleão. Faz apresentações e participações em eventos nacionais e internacionais. É professor convidado de cursos de Pós-Graduação em Ortodontia no Brasil e no exterior.

Em função de achados que comprovam a importância da saúde bucal para a qualidade de vida das pessoas, a Odontologia está se tornando cada vez mais importante dentro do cenário das ciências médicas. Porém, nem sempre um tratamento muito bem-sucedido, em termos estéticos e funcionais, será a garantia de mais sorrisos para alguns de nossos clientes.

Quando pensamos de forma mais abrangente, precisamos entender as várias dimensões do sorriso humano, essa expressão facial sublime, que é representada por um “universo” composto por questões biológicas, funcionais e socioemocionais. Em um mundo de transcendência tecnológica, os fatores relacionados ao estresse físico e emocional são cada vez mais importantes e, muitas vezes, impedem as pessoas de sorrirem com naturalidade. Em busca de um novo sorriso, mais verdadeiro e pleno, surge um interesse pela interação com novas disciplinas, como a Neurociência Social, a Medicina Integrativa e Regenerativa, que podem permitir uma vida mais longa, mais produtiva e de melhor qualidade.

A Neurociência diz que a mente se desenvolve por meio das relações humanas. Apesar de alguns de nós termos problemas em sorrir para os outros, o sorriso é o principal aliado do afeto e do sucesso. Assim, é muito importante que os nossos pacientes entendam as inúmeras vantagens de se levar uma vida saudável e qual é o nosso papel, enquanto profissionais da saúde, como aliados nessa busca por uma melhor qualidade de vida. Desta forma, torna-se cada vez mais importante conhecermos melhor os aspectos emocionais dos nossos clientes, em função desse mundo “estressante” que estamos vivendo, cheio de cobranças e desafios em relação à carreira profissional, família e realização pessoal.

Neste universo, as questões ligadas à saúde e à qualidade de vida são, muitas vezes, relegadas a um segundo plano, com consequências muito ruins em médio e longo prazo. Problemas de relacionamento familiar, baixa produtividade no trabalho, dificuldades financeiras e dependência química, são cada vez mais frequentes e impedem as pessoas de sorrirem com leveza e naturalidade. Por outro lado, questões ligadas às habilidades de comunicação “neurossocial”, ou seja, saber emitir sinais positivos durante as interações sociais e estar consciente e no controle das

próprias emoções, geram boas oportunidades, acalmam o corpo e a mente e fazem da vida uma experiência melhor. Quando, por algum motivo, deixamos de emitir sinais positivos com um sorriso, por exemplo, perdemos uma oportunidade única de criarmos uma conexão com o nosso interlocutor, o que poderia abrir um universo de oportunidades.

Várias ações podem ser coordenadas pelos profissionais da área da saúde, e tais ações devem partir do pressuposto que o indivíduo se torna consciente de que sua qualidade de vida está comprometida, despertando o interesse em mudar. Essas ações implicam em um processo de diagnóstico e planejamento sistematizado e integrado com as outras disciplinas da área da saúde, para que as mudanças aconteçam, de forma duradoura, e com benefícios quantificáveis para os indivíduos. Porém, durante todo esse processo, precisamos ensinar aos nossos clientes a prática do “sorriso de atitude”, aquele sorriso esboçado quando não precisamos estar necessariamente felizes: “eu quero comunicar e crio um vínculo”, é um sorriso de afeto.

Posso não conhecer a pessoa, mas, naquele momento, crio cumplicidade com ela, e isso é profundamente transformador em termos bioquímicos (a neurociência diz-nos que o fato de nos relacionarmos uns com os outros expande a mente). Os problemas vão sempre existir, aquilo que fará a diferença é o impacto que têm em nós, o significado real que atribuímos aos problemas. Um sorriso de atitude é atribuir outros significados. É na cooperação e em um bem-estar coletivo, e não na competição que a sociedade atual advoga que vamos encontrar o sorriso individual.

Os benefícios de sorrir são inúmeros. Quando estamos em harmonia com nossos ideais e com as pessoas a nossa volta, estamos em sintonia com todo o universo. Isso é sinal de saúde biopsicossocial. Além disso, sorrir reforça o sistema imunológico e nos torna mais atrativos; facilita a circulação sanguínea, a recuperação de doenças e o bom funcionamento do aparelho cardiovascular. Libera endorfinas, que baixam a pressão arterial e diminuem o estresse. Ele promove a melhora do humor, da memória, da aprendizagem, e, principalmente, da ligação com os outros.

Tendemos a pensar na saúde como a ausência de doença, mas saúde é a promoção do bem-estar físico, mental e emocional. 📌

