

Dia mundial do beijo

13 de abril

Benefícios do ato de beijar

Sabia que beijar não só nos deixa felizes como ajuda a aliviar o stress e a ansiedade? ¹

Sabia que um beijo apaixonado e demorado pode consumir até 26 calorias por minuto? ²

Sabia que ajuda a diminuir a pressão arterial e a aumentar a imunidade, ou seja, as nossas defesas? ³



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

GESEX

GRUPO DE ESTUDOS DA SEXUALIDADE

Benefícios do ato de beijar

Sabia que é uma forma de comunicação universal?
Que atravessa culturas, línguas, etnias e religiões?

Sabia que, por vezes, pode ajudar a demonstrar
sentimentos difíceis de transmitir por palavras e
com isso melhorar as relações? ⁴

Por tudo isso, se for essa a sua vontade, não deixe
de beijar! E lembre-se sempre: o facto de querer
beijar alguém implica sempre o consentimento/
aceitação do/dos outro/os.

1 - Floyd, K., Boren, J. P., Hannawa, A. F., Hesse, C., McEwan, B., & Veksler, A. E. (2009). Kissing in marital and cohabiting relationships: Effects on blood lipids, stress, and relationship satisfaction. *Western Journal of Communication*, 73(2), 113-133.

2 - Joseph S. Alpert, MD (2013). *Philematology: The Science of Kissing. A Message for the Marital Month of June.* *The American Journal of Medicine*, Volume 126, Issue 6, P466.

3 - Obu, R. N. (2022). Kissing reduces blood pressure, boosts the immune system. *Studies*, 0.

4 - Busby, D. M., Hanna-Walker, V., & Leavitt, C. E. (2020). A kiss is not just a kiss: Kissing frequency, sexual quality, attachment, and sexual and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-17.