

A TERAPIA DO RISO COMO UMA ALTERNATIVA TERAPÊUTICA

THE LAUGHTER THERAPY AS AN ALTERNATIVE THERAPY

Cintia Silva Fassarella¹; Andressa Aline Bernardo Bueno²; Allan Carlos Mazzoni Lemos³;
Giovane Oliveira Vieira⁴; Maria de Fátima Nascimento do Amaral⁵

¹Enfermeira. Mestre em Centro de Educação e Humanidades no Programa de Políticas Públicas e Formação Humana (PPFH/UERJ). Professora Adjunta I e Assistente de Coordenação da Universidade do Grande Rio Prof. José de Souza Herdy. Professora Substituta da Universidade Federal Fluminense (UFF). Enfermeira na Secretaria Estadual de Saúde (SES/RJ).

²Residente de Enfermagem no Programa de Clínica Médica no Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE- UERJ). Graduada em Enfermagem pela Universidade do Grande Rio Professor José de Souza Herdy.

³Graduando de Enfermagem do 6º período pela Universidade do Grande Rio Professor José de Souza Herdy.

⁴Bióloga. Mestre em Saúde Pública pela ENSP. Professora Adjunto da Universidade do Grande Rio Professor José de Souza Herdy.

⁵Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela UNIRIO. Coordenadora do Curso de Graduação de Enfermagem da Universidade do Grande Rio Professor José de Souza Herdy.

RESUMO

O riso é uma válvula de escape que o corpo utiliza nos apuros da vida. O objetivo do estudo é refletir o riso como uma alternativa terapêutica, porém não perdendo seu vínculo com os métodos assistenciais tradicionais. Trata-se de um estudo bibliográfico de caráter exploratório. Nesta pesquisa foi possível notar que essa modalidade de assistência através do lúdico na instituição hospitalar permite uma abordagem mais próxima do paciente e humanizada, onde é possível estreitar os vínculos de modo que facilita a interação profissional/paciente. O estudo revelou que as consequências da terapia do riso são meramente positivas, onde a ansiedade e estresse diminuíram, o vínculo e a confiança com o paciente foram encorajados, e acelerou o processo de cura, nos casos possíveis. Além dos benefícios para o paciente, o riso ainda proporciona taxas menores de estresse na rotina hospitalar, de modo que facilita o trabalho e a integração entre os profissionais.

Descritores: *Riso; Terapia do Riso; Enfermagem.*

ABSTRACT

The smile is a way that the body has to escape of difficulties of life. The purpose of this paper is to think about the smile as an alternative therapy, but without losing the link with traditional assistance methods. It is a bibliographical study with exploratory character. In this research it was possible to observe that this modality of helping through ludic inside the hospital which makes possible to use an approach that is next to the patient and that is more human, where it is possible to be near the patient and where it is easier the interaction between professional and patient. This paper revealed that the consequences of the smile therapy are positive, where anxiety and stress decreased a lot and the link and trust in patients were motivated and made the cure faster when it is possible. In addition to it, there are benefits to the patient; smile also offers low levels of stress in the hospital routine, in a way that makes easier the work and the integration among professionals.

Keywords: *Laughter; Laughter Therapy; Nursing.*

INTRODUÇÃO

“A todos os que sofrem e estão sós, dai sempre um sorriso de alegria.

Não lhes proporcionas apenas os vossos cuidados, mas também o vosso coração”.

Madre Teresa de Calcutá

O riso é comparado a um “aminoácido essencial” para o organismo, entrando no conceito do “humor terapêutico”. A sua fisiologia atinge efeitos agudos representado nas manifestações físicas, como, a contração dos músculos, aumento dos batimentos cardíacos como consequência deste, o aumento da pressão sanguínea e a frequência respiratória beneficiando a conversão de oxigênio, Adams (2002).

Como questionamento deste estudo, a terapia do riso pode ser considerada como uma medida terapêutica dentro das instituições de saúde sob a óptica do cuidado?

O riso é considerado característica inata e fundamental para o ser humano. É muito mais do que uma demonstração de alegria, atenua situações agressivas e tensas, pacifica as pessoas, criando reciprocidade e torna mais fácil o relacionamento amistoso. Sua finalidade é estabelecer comunicação e interação nas relações sociais e demonstrar uma emoção positiva.

É esta questão não solvida que gera a hipótese da aplicabilidade do riso como uma das providências para aperfeiçoar a assistência e o relacionamento interpessoal entre profissional e paciente/acompanhante no âmbito hospitalar. Além disto, de promover estado de bem estar

e carisma no paciente hospitalizado. Hildegard E. Peplau, através de sua Teoria das Relações Interpessoais, desenvolvida em 1952, notou que o âmago da enfermagem está baseado nas relações interpessoais entre a enfermeira e o paciente envolvidos pelos acontecimentos durante o cuidado, Pontes (2008). E que, segundo Almeida (2005), através dessas experiências vivenciadas, é possível “[...] obter crescimento e desenvolvimento pessoais”.

Por conseguinte, nosso objetivo é refletir o riso como uma alternativa terapêutica, porém não perdendo seu vínculo com os métodos assistenciais tradicionais.

O interesse pelo tema surgiu a partir das nossas experiências vivenciadas no ensino clínico, durante os primeiros anos de graduação em enfermagem, onde percebemos a necessidade de otimizar a humanização nos atos assistenciais dos profissionais da área da saúde e devido à escassez de obras publicados sobre esse assunto. Assim, torna-se de fundamental importância mostrar que essa abordagem cômica contribui para atenuar o estresse experimentado pelos pacientes/ acompanhantes durante a internação – por interferir em sua rotina – e reduzir o tempo de confinamento através de um meio terapêutico, Vale (2006). Para Sullivan (1953 apud McEwen, 2009) o meio terapêutico influencia na reabilitação do paciente, pois facilita todas as interações. Peplau (1952 apud McEwen, 2009) dez anos depois vai além, ao afirmar que “o enfermeiro deve interagir com o paciente como ser humano, com respeito, empatia e aceitação”.

Para os profissionais, é essencial que o ambiente de trabalho se torne mais agradável e descontraído para exercerem suas atividades com mais afinco. A aquisição de novas reflexões é indispensável para aperfeiçoar o modo de viver e beneficiar-se de um olhar mais amplo e detalhado da realidade que irá permitir pluralidade de abordagens das questões que envolvem a temática.

Geralmente as palavras riso, conduzem o pensamento à alegria, bem-estar, felicidade, no entanto possuem também a vertente negativa sob forma de patologia depressiva. Por isso, trataremos nesta pesquisa, o riso somente sob a perspectiva positiva.

Durante anos o escárnio esteve presente em vários cenários extra-hospitalares, contudo percebeu-se que o tempo ocioso durante a internação hospitalar em sua grande maioria causava uma experiência traumática e estressante, tanto para o paciente quanto para os familiares/acompanhantes, por modificar seus hábitos e costumes. Lazarus & Folkman (1984 apud McEwen, 2009) conceituaram o estresse como “[...] um relacionamento particular entre o indivíduo e o ambiente que é avaliado pela pessoa como desgastante ou excessivo aos seus recursos”.

Dessa forma, o processo de internação deve ser o menos traumatizante possível, adotando medidas mais humanísticas, visto que no momento da internação, o paciente encontra-se bastante debilitado na esfera física e psicológica e a família sofre uma desestruturação da disposição de seus integrantes.

Sendo assim, exige dos usuários e familiares uma adaptação para restabelecer seu equilíbrio, ajustando-se ao novo ambiente. Este processo de enfrentamento depende da capacidade adaptativa, do tipo de relação interpessoal disponível e dos estressores encontrados, portanto está inerente à idiosincrasia do indivíduo, Smeltzer (2009).

Uma das estratégias para minimizar este agravo seria a introdução de atividades lúdico-recreativas no contexto hospitalar usando elementos teatrais de um palhaço. A partir dessa necessidade de levar o mundo do circo para dentro das instituições hospitalares, surge então, em 1990, o grupo Doutores da Alegria, formado por atores profissionais, onde realizam encontros com as crianças internadas dentro das enfermarias, caracterizados de palhaço. Hoje realiza visita em dez hospitais nas cidades de Rio de Janeiro, Recife e São Paulo e conta com trinta e seis participantes, Masetti (2005).

O resultado mais notório foi a mudança de comportamento dessas crianças, onde saíram da apatia, indolência e inércia e passaram a ser pessoas mais ativas e enérgicas, participantes do contexto hospitalar por melhorar a comunicação. Diminuíram os relatos verbais de dor, melhorou a aceitação a alimentação, remédio, exames e ao processo de hospitalização. Esses fatos possuem, de acordo com Lima (2009), “reflexos diretos na aceleração da recuperação e da cura. Para a equipe, o estresse da rotina diminuiu, e isso facilitou o trabalho e melhorou a integração entre os profissionais.”

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo bibliográfico de caráter exploratório. Uma “pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”, Gil (2006). Sendo assim, o presente estudo foi baseado em bibliografias de leitura corrente e periódicos científicos publicados no Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE). Foram usados como palavras-chave na busca online: Riso e Risoterapia. Como critério de escolha dos periódicos foi selecionado todas as obras em português que apresentava seu resumo relacionado à temática, principalmente voltado para a assistência hospitalar humanizada e que estivessem

disponíveis para acesso por completo nos bancos de dados. No entanto, o período de publicação destes artigos foi de 2000 a 2010.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Freud (1969 apud Souza, 2007), a base do riso encontra-se na incongruência dos fatos, o encontro de paradoxos. Uma piada para ser engraçada precisa desrespeitar os parâmetros lógicos, no entanto, nem todo equívoco gera sorriso. A surpresa dos fatos contados ou ilustrados por uma pessoa provoca um estado mental cômico quando ouvido pela primeira vez, passando disso a comicidade desaparece.

O alvo das ações engraçadas, no presente estudo, são pacientes adultos que se encontram internados. Portanto, para Bergson (1987 apud Souza, 2007) estes precisam estar com o coração anestesiado, desvinculado de qualquer emoção. É difícil rir num momento de comiseração, neste sentido entra a tristeza manifestada por lágrimas. Alguém consegue rir de um estágio final de uma doença? Neste caso, os cuidadores podem solicitar a presença da família para, simultaneamente, darem apoio emocional – pode ser com uma música preferida do paciente, uma escuta qualificada, ou até mesmo o toque – com objetivo de melhorar a qualidade de vida.

“O humor é um antídoto contra todas as doenças [...] à tensão e um eficaz cartão de visita social”, Adams (2002). Esta afirmação demonstra que é necessário encarar a vida com atitudes mais flexíveis e engraçadas, estando abertos à criatividade e imaginação para se ter a chave da felicidade e conseqüentemente, deixando de adoecer.

O lúdico proporciona momentos extremamente benéficos, dentre eles estão a melhora do quadro clínico, diminuição de ansiedade e do estresse do momento difícil da permanência hospitalar, Melo (2007).

O tônus muscular permanece reduzido até quarenta e cinco minutos, após um minuto de risada, o corpo permanece relaxado e o cortisol – hormônio do estresse – diminui, durante esse período. Lembrando que o estresse pode atuar de maneira negativa no sistema límbico que interage com o sistema nervoso, endócrino e imunológico originando interações e percepções córticocerebrais com o hipotálamo, aumentando os níveis de dezessete hidrocorticóides, catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) afetando as reações imunológicas, inibindo a resposta de anticorpos (ADAMS, 2002; VALE, 2006).

Percebe-se que outros estudiosos expressam que a gargalhada e o riso extrapolam o conceito de movimentação dos músculos faciais, eles vão, além disso, possui efeito terapêutico facilitador do tratamento analgésico durante a hospitalização e, deve ser

promovido entre os profissionais de saúde, pois facilita a socialização, as novas amizades e o autoconhecimento, Vale (2006).

Conforme já discutido anteriormente, o tempo prolongado de confinamento hospitalar gera situações de estresse ao paciente/acompanhante. Por conseguinte, ao empregar técnicas de teatralidade no contexto hospitalar favorece a “[...] recuperação dos traumas inerentes aos processos de enfermidade e internação, e também na restituição da alegria, parte integrante da vida, Lima (2009).

A utilização do riso no ambiente das instituições de saúde abaixa os níveis de cortisol sérico, onde o corpo beneficia-se de uma melhor resposta do sistema imune, conferindo uma melhor proteção ao organismo, sensibilizando a dor aparentemente devido à liberação de endorfina, desencadeando sensação de bem-estar ao cérebro e assim, a transmissão de estímulos dolorosos fica inibida e seu efeito possui “efeito residual” durante 45 minutos, Vale (2006).

Um estudo realizado em 1990, pela pesquisadora Nancy Yovetich na Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hil, EUA demonstrou que o ato de rir minimiza sensações dolorosas e auxilia na superação de obstáculos onde estudantes universitários que iriam ser submetidos a um choque de pequena intensidade, onde antes um grupo passou por um momento engraçado e o restante apenas escutou uma história comum sem sentido cômico. A frequência cardíaca nos dois grupos foi as mesmas, porém o grupo que sofreu influências do lúdico encarou a experiência de dor de forma mais descontraída onde é possível comprovar o efeito sedativo do riso terapêutico diferentemente de uma distração sem finalidade, Ayan (2009).

Com a terapia realizada através do riso é possível perceber uma progressão positiva significativa dos pacientes, onde estes se beneficiam de um sistema imunológico mais vigoroso e aumento do limiar de dor. A risada provoca efeitos benéficos não somente no alvo de suas ações, mas também na pessoa que aplica. Existem relatos em estudos baseados em evidências de que os voluntários vivenciam sensações prazerosas e de bem-estar. Pessoas menos sisudas e mais alegres, inclusive nos momentos mais estressantes, “sofrem 40% menos infartos ou derrames, sentem menos dores em tratamentos dentários e vivem quatro anos e meio a mais que as outras”, Wiseman (2009). Portanto, reduzir o uso indiscriminado de fármacos preservando assim, a fisiologia dos pacientes de agressões é verossímil.

“O equivalente psicológico da resistência física é a resiliência, uma espécie de ‘forma mental’, expressa na capacidade de suportar crises, perdas ou frustrações e encontram algo positivo mesmo em experiências dolorosas – seja o fim de um relacionamento ou a perda do

emprego”, Ayan (2009). Pessoas que dão valor ao riso parecem ser mais felizes, os medos e inibições reduzem, sentem-se mais próximo das pessoas e relatam maior capacidade de resolver situações conflituosas.

Em Mumbai, Índia, anualmente desde 1998, é comemorado o “dia do riso” em 11 de janeiro em homenagem ao médico indiano Madan Kataria, que sugeriu trabalhos em grupos onde denominou de “ginástica do diafragma”. Esta técnica consiste em simplesmente rir sem motivo aparente, que depois de alguns minutos, a gargalhada torna-se contagiante. Nesta modalidade, o riso possui efeito cascata. Embora alguns estudiosos sejam céticos com relação a esse movimento do diafragma, é possível comprovar que o fato de forçar o riso mesmo sem a graça é capaz de provocar alterações fisiológicas que promovem sensação de bem-estar, visto que o diafragma é o principal órgão do riso, Ayan (2009).

Portanto, nas instituições de saúde, as intervenções podem ser realizadas por visitas planejadas e programadas de grupos formados por voluntários ou não, com atividades de dramatizações, uso de roupas ridículas, músicas, vídeos, piadas, brincadeiras, bonecos, mágicas, fantasias, jogos, instrumentos sonoros, “palhaçadas”. Enfim, qualquer ato ou objeto que provoque riso pode ser usado. Oportunidades para improvisos são necessárias no decorrer do encontro, transformando-o num momento ímpar e impagável.

Através de situações jocosas traçadas ou feitas na hora é possível fortalecer o vínculo e a confiança com o paciente, aumentar a aderência aos métodos terapêuticos convencionais e “as possibilidades de compreensão e reflexão sobre a situação de saúde”, Pekelman (2009).

Considerando que os gracejos agradam todas as faixas etárias por produzirem diversão e alegria, não há contraindicação, porém precisa ser adaptada de acordo com o público-alvo para melhor interação. No entanto, o uso do riso sob formas “negativas” caracterizado por uso de piadas autodepreciativas ou agressivas raramente poderá ter alguma propriedade terapêutica, Wiseman (2009).

CONCLUSÃO

Consegue-se perceber que o riso terapêutico, vai muito além de uma simples piada ou situação engraçada, desencadeia uma série de reações benéficas e eficazes que são capazes de reorganizar a fisiologia, atenuar e até curar o paciente de certas patologias minimizando o tempo de internação. Compreende-se que, através desta terapia, ocorre uma melhora dos pacientes e também do ambiente hospitalar tornando este mais agradável para aqueles enfermos que procuram conforto e para a própria equipe de saúde que trabalha de forma mais satisfatória. É de suma importância salientar que em alguns pacientes, este resultado pode ser

em longo prazo e requer varias atuações, com a cooperação de todos da equipe, para alcançar este objetivo.

Indubitavelmente, a terapia do riso pode oferecer a um indivíduo maiores sensações de prazer e bem-estar. Para isso, é necessário que os indivíduos adultos, salvo a maioria das crianças, pois já praticam de forma espontânea, permitam-se a liberar a criatividade e todo seu senso de graça inato retidos em suas mentes independentemente da situação, visto que tal atitude cria momentos de alegria e liberta seu interior de forma a melhorar seu vigor e enfrentamento nas diversas circunstâncias da vida. No entanto, o comportamento de pessoas relativamente mais sérias e radicais faz com que não percebam situações engraçadas da vida deixando de usufruir dos efeitos positivos do riso.

Além disso, com a maior aproximação do cuidador com o objeto do cuidado, através do riso, fortalecem-se os laços de amizade onde aumenta a interação, melhorando o diálogo, compreensão e acelerando o processo de cura, nos casos possíveis. Para o ator e diretor inglês Charles Spencer Chaplin (1889 - 1977) “o humorismo alivia-nos das vicissitudes da vida, ativando o nosso senso de proporção e revelando-nos que a seriedade exagerada tende ao absurdo.”

Tendo em vista, a brevidade do assunto, a dificuldade de mensurar os efeitos positivos da gargalhada no corpo e por se tratar de um assunto subjetivo, pois o que é engraçado para um não o é para outro, acreditamos ser esse o motivo para poucas publicações no meio científico.

A questão desta terapia cabe aos profissionais de saúde, aplicarem e adotar esta terapia no convívio de seus pacientes com abordagem mais descontraída, que possibilita encontrar maior resultado, beneficiando-se, deste modo, um ambiente hospitalar diferenciado com taxas reduzidas de dor, sofrimento e estresse.

O desenvolvimento de novos estudos e palestra em hospitais seria uma ótima alternativa na divulgação desta prática para incentivar os funcionários a exercerem, em seus locais de atuação, atividades mais humanísticas, colocando em prática também a terapia do riso, pois julgamos como comportamentos interligados.

AGRADECIMENTOS

À Ana Paula Vieira Barge pela tradução do resumo para o idioma inglês.

REFERÊNCIAS

1. ADAMS, P.H. & MYLANDER, M. **A terapia do amor**. Editora Mondrian, 2002.

2. AYAN, S. **Rir é o melhor remédio**. Revista *Mente e Cérebro*. Jul 2009; (198): 36-43. Ano XVI.
3. ALMEIDA, V.C.F, LOPES, M.V.O. & DAMASCENO, M.M.C. Teoria das relações interpessoais de Peplau: análise fundamentada em Barnaum. **Rev Esc Enferm USP**. São Paulo, v. 39, n. 2, p.202-210, 2005.
4. FREUD, S. **Os Chistes e sua Relação com o Inconsciente**. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1969.
5. GIL, AC. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 2006.
6. LIMA, R.A.G., AZEVEDO, E.F., NASCIMENTO, L.C., ROCHA, S.M.M. A arte do teatro Clown no cuidado às crianças hospitalizadas. **Rev Esc Enferm. USP**. São Paulo, v. 43, n. 1, p. 186-193, 2009.
7. MASETTI, M. Doutores da ética da Alegria. **Comunic Saúde Educ**. São Paulo, v. 9, n. 17, p. 453-458, Mar/Aug, 2005.
8. MELO, A.J. A terapêutica artística promovendo saúde na instituição hospitalar. **Revista Interdisciplinar de Estudos Ibéricos e Ibero-americanos**. Juiz de Fora, v. 1, n. 3, p. 159-189, May 2007.
9. McEwen, M. & WILLS, E.M. **Bases Teóricas para Enfermagem**. 2ª ed. Porto Alegre: Editora Artmed; 2009.
10. PEKELMAN, R, FERRUGEM, D, MINUZZO, FAO, MELZ, G. A arte de acolher através da visita da alegria. **Revista Atenção Primária em Saúde**. Juiz de Fora, v. 12, n. 4, p. 510-516, Dec 2009.
11. PONTES, A.C., LEITÃO, I.M.T.A. & RAMOS, I.C. Comunicação terapêutica em Enfermagem: instrumento essencial do cuidado. **Rev bras enferm**. Brasília, v. 61, n. 3, p. 312-318, May/Jun 2008.
12. SMELTZER, S.C. & BARE, B.G. **Brunner & Suddarth: Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica**. 11ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. Cap 6. Pág 78.
13. SOUZA, L.S.M. O humor em aulas de Língua Inglesa: motivação, atitude e questões culturais [Tese]. São Paulo: Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, 2007. 245 p.
14. WISEMAN, R. **A piada mais engraçada do mundo**. Revista *Mente e Cérebro*. São Paulo, n. 198, p. 44-51, Jul 2009.
15. VALE, NB. Analgesia Adjuvante e Alternativa. **Rev. bras. anesthesiol**. Rio de Janeiro, v. 56, n. 5, p.530-555, Sep/Oct, 2006.