



BENEFÍCIOS DA RISOTERAPIA REALIZADA POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE LITERATURA

Thiago Pereira Kovalski¹, Isabella Rocha Rezende¹, Samantha Ferreira da Costa Moreira²

RESUMO: A gelotologia é a ciência que estuda, investiga e analisa os efeitos do riso, tanto fisiológicos quanto psicológicos. As técnicas aplicadas são conhecidas como terapia do riso ou risoterapia, termos utilizados neste estudo como sinônimos. O presente artigo tem como objetivo identificar as principais ações realizadas por estudantes universitários em risoterapia e analisar se tais práticas geram impactos significativos na vida da população atendida, bem como nas relações estabelecidas dentro dos ambientes de cuidado. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e exploratória, com natureza bibliográfica, fundamentada exclusivamente em produções científicas publicadas na plataforma BVS, utilizando os descritores "Laughter Therapy" e "Student", nos últimos 20 anos. Foram selecionados 10 estudos, publicados entre 2009 e 2025. Os temas analisados foram: relação profissional; educação em saúde; ações frente à dor física dos pacientes; saúde mental; habilidades e treinamentos dos profissionais. As evidências disponíveis sugerem que a risoterapia apresenta fácil aplicação e baixo custo, demanda capacitação específica dos profissionais e estudantes envolvidos, favorece o fortalecimento de vínculos entre equipe, pacientes e familiares, contribuindo para ações de humanização em saúde. Os estudos indicam potencial para redução da percepção de dor em pacientes oncológicos, diminuição de sintomas depressivos e melhora de indicadores subjetivos de bem-estar; por outro lado, mostram resultados limitados em relação a sintomas de solidão e a alguns desfechos de qualidade de vida.

Palavras-chave: Risoterapia. Estudante Universitário. Educação em saúde.

BENEFITS OF LAUGHTER THERAPY PERFORMED BY UNIVERSITY STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Gelotology is the science that studies, investigates, and analyzes the effects of laughter, both physiological and psychological. The applied techniques are known as laughter therapy or risotherapy, terms used as synonyms in this study. This article aims to identify the main actions carried out by university students in laughter therapy and analyze whether such practices generate significant impacts on the lives of the served population, as well as on relationships within care environments. This is a narrative literature review with a qualitative, exploratory, and bibliographic approach, based exclusively on scientific publications indexed in the BVS platform using the descriptors "Laughter Therapy" and "Student" over the last 20 years. Ten studies published between 2009 and 2025 were selected. Themes analyzed included: professional relationships; health education; actions addressing patients' physical pain; mental health; and professional skills/training. Available evidence suggests that laughter therapy is low-cost and easily applicable, requires specific training, strengthens bonds among teams, patients, and families, and contributes to humanized healthcare practices. Studies indicate potential benefits such as reduced pain perception in cancer patients, decreased depressive symptoms, and improved subjective well-being indicators; however, effects on loneliness and certain quality-of-life outcomes appear limited.

Keywords: Laughter Therapy. University Student. Health education.

BENEFICIOS DE LA TERAPIA DE LA RISA REALIZADA POR ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

RESUMEN: La gelotología es la ciencia que estudia, investiga y analiza los efectos de la risa, tanto fisiológicos como psicológicos. Las técnicas aplicadas se conocen como terapia de la risa o risoterapia, términos utilizados como sinónimos en este estudio. Este artículo tiene como objetivo identificar las principales acciones realizadas por estudiantes universitarios en risoterapia y analizar si tales prácticas generan impactos significativos en la vida de la población atendida y en las relaciones dentro de los entornos de cuidado. Se trata de una revisión narrativa de la literatura con enfoque cualitativo, exploratorio y bibliográfico, basada exclusivamente en producciones científicas publicadas en la plataforma BVS, utilizando los descriptores "Laughter Therapy" y "Student" en los últimos 20 años. Se seleccionaron 10

¹ Discente do Curso de Medicina, Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES.

² Docente do Curso de Medicina, Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES.

Autor correspondente:

thiago_kovalski@hotmail.com

*Originais recebidos em
18 de novembro de 2025*

*Aceito para publicação em
30 de dezembro de 2025*

estudios publicados entre 2009 y 2025. Los temas analizados fueron: relación profesional; educación en salud; acciones frente al dolor físico de los pacientes; salud mental; habilidades y capacitaciones de profesionales. La evidencia disponible sugiere que la risoterapia es de bajo costo y aplicación sencilla, requiere capacitación específica, fortalece vínculos entre equipos, pacientes y familias, y contribuye a acciones de humanización en salud. Los estudios indican beneficios potenciales como reducción de la percepción de dolor en pacientes oncológicos, disminución de síntomas depresivos y mejora de indicadores subjetivos de bienestar; sin embargo, sus efectos sobre la soledad y ciertos desenlaces de calidad de vida son limitados.

Palabras clave: Risoterapia. Estudiante Universitario. Educación en salud.

INTRODUÇÃO

A gelotologia é a ciência que estuda, investiga e analisa os efeitos do riso, tanto fisiológicos quanto psicológicos. As técnicas terapêuticas baseadas no uso intencional do humor e do riso são conhecidas como terapia do riso ou risoterapia; neste artigo, ambos os termos serão utilizados como sinônimos. Seus principais efeitos descritos incluem a redução dos níveis de estresse, o alívio da dor e o aumento da percepção de felicidade. A literatura aponta que o riso, enquanto fenômeno humano complexo, dialoga diretamente com a saúde física e emocional, sendo reconhecido como uma estratégia complementar capaz de influenciar positivamente o bem-estar e a qualidade de vida (Berk et al., 2001; Bennett & Lengacher, 2008).

O uso do palhaço constitui uma técnica de distração que envolve roupas coloridas, aparência engraçada, assobios, piadas e exercícios. Essa abordagem pode ser utilizada como ferramenta de intervenção em diferentes contextos, incluindo ambientes de assistência à saúde e educação. Estudos demonstram que, apesar de o palhaço ser potencialmente uma fonte de medo na primeira infância, quando aplicado de forma sensível e planejada, a técnica é bem aceita e promove efeitos positivos na redução da ansiedade e do medo em crianças hospitalizadas (Arikan et al., 2018).

Do ponto de vista biológico, o riso apresenta impactos profundos e mensuráveis. Evidências apontam que episódios de riso espontâneo e intenso estimulam a liberação de endorfinas, hormônios associados ao prazer e ao alívio da dor, além de aumentar a atividade de células NK (natural killers), fundamentais para a defesa imunológica do organismo (Berk et al., 2001). Esses efeitos contribuem para explicar por que o riso é compreendido como um recurso terapêutico complementar importante, especialmente em cenários nos quais o fortalecimento emocional e a redução do estresse desempenham papel central no processo de recuperação e promoção da saúde.

Além dos efeitos fisiológicos, a risoterapia tem se revelado uma intervenção capaz de fortalecer vínculos interpessoais e qualificar a comunicação nos ambientes de cuidado. Pesquisas demonstram que o ato de rir contribui para construir uma atmosfera de confiança, facilitando a aproximação entre profissionais de saúde, pacientes e estudantes envolvidos nas práticas clínicas (Bennett & Lengacher, 2008).

Nesse contexto, a atuação de estudantes universitários em práticas de risoterapia emerge como elemento de grande relevância formativa e social. Ao participarem de intervenções baseadas no riso, esses estudantes têm a oportunidade de desenvolver competências sensíveis, como empatia, comunicação afetiva e percepção ampliada das necessidades humanas. Paralelamente, sua presença promove benefícios diretos aos pacientes, que experimentam um ambiente mais leve, acolhedor e emocionalmente seguro. Assim, a risoterapia conduzida por estudantes universitários revela-se uma prática que beneficia tanto quem recebe quanto quem aplica, consolidando-se como estratégia formativa relevante no âmbito das ciências da saúde.

Considerando essa perspectiva, surge a necessidade de investigar de que forma a ação desses estudantes, quando devidamente capacitados em risoterapia, pode afetar sua interação com profissionais de saúde, pacientes e demais sujeitos envolvidos nos processos de cuidado. Essa questão torna-se ainda mais relevante diante da crescente valorização das práticas humanizadas e da busca por intervenções que promovam bem-estar integral em espaços de saúde. Diante disso, este artigo tem como objetivo identificar as principais ações realizadas por estudantes universitários na terapia do riso e analisar se tais práticas geram impactos significativos na vida da população atendida, bem

como nas relações estabelecidas dentro dos ambientes de cuidado. Ao reunir e organizar evidências disponíveis, busca-se contribuir para o fortalecimento de abordagens humanizadas no campo da saúde e da formação acadêmica, inspirando futuras gerações de profissionais comprometidos com o cuidado integral e compassivo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, com natureza bibliográfica. Optou-se por esse tipo de revisão por permitir a síntese crítica de estudos com diferentes delineamentos, contextos e populações, favorecendo a compreensão ampliada de um tema ainda pouco explorado na formação de estudantes da área da saúde. A estrutura de busca, seleção e análise dos estudos foi organizada de forma sistemática, aproximando-se, em alguns aspectos, das etapas propostas por autores da revisão integrativa (Whittemore & Knafl, 2005), porém sem atender integralmente a todos os requisitos metodológicos desse tipo de estudo, motivo pelo qual se mantém a classificação como revisão narrativa.

Inicialmente buscaram-se palavras-chave na página de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), de modo a garantir termos científicos reprodutíveis e confiáveis. A pesquisa foi conduzida exclusivamente na BVS, opção justificada pela ampla cobertura de periódicos latino-americanos e internacionais da área da saúde, bem como pela disponibilidade de textos em português, inglês e espanhol, o que favoreceu a viabilidade do estudo frente a limitações operacionais e de acesso dos autores. Reconhece-se, contudo, que a não inclusão de outras bases relevantes (como PubMed, Scopus, Web of Science e CINAHL) constitui uma limitação importante desta revisão e pode ter levado à não identificação de estudos potencialmente elegíveis.

Foram utilizados os descritores “Laughter Therapy” e “Student”, combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos estudos: (a) disponíveis em texto completo; (b) publicados entre 2005 e 2025; (c) nos idiomas inglês, português ou espanhol; (d) que abordassem a risoterapia ou intervenções estruturadas baseadas em humor/riso envolvendo estudantes (como participantes, aplicadores ou foco da intervenção) em contextos de saúde, educação em saúde ou cuidado. Foram excluídos: estudos sobre ioga do riso (por se tratar de intervenção específica com corpo teórico próprio), revisões de literatura (incluindo metanálises), artigos de opinião, estudos não aprovados por comitês de ética ou com retratação, textos sem acesso completo e duplicados.

A busca inicial identificou 35 estudos na BVS, dos quais 28 estavam disponíveis em texto completo. Após aplicação de filtros e critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos, publicados entre 2009 e 2025. Sempre que necessário, foram utilizados recursos próprios dos pesquisadores para acesso a artigos pagos; um estudo, embora indexado, não pôde ser acessado integralmente e foi excluído.

Para auxiliar na elaboração da pergunta de pesquisa utilizou-se a estratégia PICO, com o acrônimo: P (População): estudantes universitários; I (Intervenção): terapia do riso/risoterapia ou uso estruturado de humor em contextos de cuidado e educação em saúde; Co (Contexto): ambientes acadêmicos e de atenção à saúde nos quais estudantes participam de ações de risoterapia.

Os conteúdos selecionados foram examinados por meio de análise temática de conteúdo, conforme Bardin (2011), permitindo a identificação e categorização dos temas recorrentes nos

estudos, organizados nas seguintes categorias: relação profissional; educação em saúde; ações frente à dor física dos pacientes; saúde mental; habilidades e treinamentos dos profissionais.

Foi construído um quadro sinóptico (Quadro 01) com autores, título, ano, periódico e país, e um segundo quadro (Quadro 02) com objetivos, metodologia e principais resultados dos estudos. Para evitar redundância, os quadros sintetizam a informação, enquanto a discussão aprofunda apenas os achados mais relevantes para cada categoria temática.

Não foi realizada avaliação formal de qualidade metodológica segundo instrumentos padronizados (como checklists específicos para ensaios clínicos, estudos observacionais ou métodos qualitativos) nem graduação da força de evidência por sistemas como GRADE. Contudo, na seção de discussão são apresentadas considerações críticas sobre limitações dos delineamentos, tamanhos amostrais e possíveis vieses dos estudos incluídos. Recomenda-se que futuras revisões, com maior escopo e acesso a múltiplas bases de dados, utilizem ferramentas específicas para qualificação da evidência, como o GRADE pro GDT, amplamente empregado em revisões sistemáticas e elaboração de diretrizes.

Por se tratar de estudo bibliográfico, sem coleta de dados diretamente com seres humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Foram respeitados os princípios éticos gerais aplicáveis à pesquisa em ciências humanas e sociais, especialmente no que se refere à integridade acadêmica, à fidedignidade das citações e à adequada atribuição de autoria (Brasil, 2016).

RESULTADOS

Foram inicialmente identificados 35 estudos na BVS. Após restrição a texto completo, permaneceram 28. Com a aplicação do filtro temporal (2005–2025) e dos critérios de inclusão e exclusão, 10 estudos compuseram o corpus final desta revisão, abrangendo os anos de 2009 a 2025. Não foi identificada tendência temporal clara de aumento ou redução de publicações, mas observou-se concentração de estudos em países como Turquia (30%), Coreia do Sul (20%) e Estados Unidos (20%), além de contribuições pontuais do Brasil, Peru e Portugal (10% cada).

Destaca-se que apenas um trabalho consistiu em tese (Campos Salas, 2015); os demais foram artigos científicos publicados em periódicos da área da saúde. A maioria dos estudos foi conduzida em contextos hospitalares, universitários ou de serviços de saúde que envolvem estudantes em atividades clínicas ou de educação em saúde.

Quadro 01 – Origem dos resultados da pesquisa realizada na BVS, com as palavras-chave: Laughter Therapy e Student (2009-2025)

Nº	AUTORES	TÍTULO	ANO	REVISTA	PAÍS
01	Moon; Journ; Lee	Effect of Laughter Therapy on Mood Disturbances, Pain, and Burnout in Terminally Ill Cancer Patients and Family Caregivers	2024	Cancer Nursing	Coreia do Sul
02	Ozturk; Tekkas-Kerman	The effect of online laughter therapy on depression, anxiety, stress, and loneliness among nursing students during the Covid-19 pandemic.	2022	Arch Psychiatr Nurs	Turquia
03	Ozturk; Acikgo	The effect of laughter therapy on happiness and self-esteem level in 5th grade students	2021	J Child Adolesc Psychiatr Nurs	Turquia
04	Lee; Lee	The Effects of Laughter Therapy for the Relief of Employment-Stress in Korean Student Nurses by Assessing Psychological Stress Salivary Cortisol and Subjective Happiness.	2020	Osong Public Health Res Perspect	Coreia do Sul
05	Sousa <i>et al.</i> ,	Effect of humor intervention on well-being, depression, and sense of humor in hemodialysis patients.	2019	Enferm Nefrol.	Portugal
06	Archer; Azios; Moody	Humour in clinical–educational interactions between graduate student clinicians and people with aphasia	2019	International Journal of Language & Communication Disorders	Estados Unidos da América
07	Arikan <i>et al.</i> ,	The Effect of Therapeutic Clowning on Handwashing Technique and Microbial Colonization in Preschool Children	2018	Journal of Nursing Scholarship	Turquia
08	Coutinho; Lima; Bastos	Terapia do riso como instrumento para o processo de cuidado na ótica dos acadêmicos de enfermagem	2016	ABCS Health Sci	Brasil
09	Campos Salas	Efectividad de la risoterapia en la mejora del estado de ánimo y disminución de la percepción del dolor en los niños con cáncer de un albergue	2015	Tese	Peru
10	Stein; Reeder	Laughing at myself: beginning nursing students' insight for a professional career.	2009	Journal Compilation	Estados Unidos da América

Fonte: elaborado pelos autores com base nos resultados da pesquisa.

Os resultados iniciais demonstram que a distribuição no tempo, não foi encontrada uma distribuição com padrões temporais ou padrões de tendência estatisticamente significativos. Entretanto com relação ao local de pesquisa e publicação, ocorreu um predomínio das pesquisas realizadas da Turquia (30%), seguidos de Coreia do Sul (20%) e Estados Unidos da América (EUA) (20%), os demais resultados apresentam 10% cada, sendo eles Brasil, Peru e Portugal.

Apenas o trabalho de Campos Salas (2015) consiste em uma tese e está disponível dentro do repositório da Universidade. Todas os demais resultados consistem em artigos publicados em revistas científicas, sendo seus acessos disponíveis nas mesmas.

Quadro 02 - Resultados da pesquisa realizada na BVS, com as palavras-chave: Laughter Therapy e Student (2009-2025).

Nº	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS
01	examinar o efeito da terapia do riso, incluindo o riso espontâneo, sobre distúrbios de humor e dor em pacientes terminais com câncer e distúrbios de humor e os níveis de burnout em cuidadores familiares.	Estudo quase-experimental utilizou um delineamento pré-teste-pós-teste com grupo de controle não equivalente. A terapia do riso desenvolvida foi aplicada por 20 a 30 minutos por dia, durante 5 dias consecutivos. 26 pares de pacientes terminais com câncer e seus cuidadores familiares no grupo de intervenção e 23 pares no grupo de comparação, provenientes da unidade de cuidados paliativos de um hospital universitário terciário, participaram deste estudo. Os dados foram coletados por meio de questionários estruturados e analisados utilizando estatística descritiva e análise de variância de medidas repetidas de dois fatores.	Houve reduções significativas nas alterações de humor nos pacientes e nos cuidadores familiares, na dor nos pacientes e nos níveis de esgotamento nos cuidadores no grupo de intervenção. A terapia do riso pode ser uma intervenção alternativa para apoiar tanto pacientes com câncer em fase terminal quanto seus cuidadores familiares que vivenciam sofrimento multidimensional em ambientes de cuidados paliativos. As equipes de cuidados paliativos devem ser devidamente treinadas para fornecer terapia do riso espontânea ou terapia do humor planejada.
02	avaliar os efeitos de sessões online de terapia do riso sobre os níveis de depressão, ansiedade, estresse e solidão em estudantes de enfermagem do primeiro ano.	Ensaio clínico randomizado controlado, 61 estudantes de enfermagem saudáveis foram aleatoriamente alocados em grupos de intervenção (n = 32) e controle (n = 29). O grupo de intervenção recebeu terapia do riso online duas vezes por semana durante quatro semanas. Os dados foram coletados utilizando um questionário demográfico e a Escala de Solidão no início do estudo e na quarta semana em ambos os grupos.	Houve uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos em termos de depressão após as sessões de terapia do riso online ($p < 0,05$), mas não houve diferença significativa entre os níveis de ansiedade, estresse e solidão ($p > 0,05$).
03	examinar os efeitos da terapia do riso no nível de felicidade e na autoestima de alunos do 5º ano.	Delineamento experimental com pré-teste, pós-teste e grupo controle. A população do estudo consistiu em alunos do 5º ano de uma escola de ensino fundamental. Os grupos foram selecionados aleatoriamente, sendo 29 alunos no grupo de intervenção e 32 no grupo controle. Sessões de terapia do riso foram aplicadas ao grupo de intervenção duas vezes por semana, durante 4 semanas. Nenhuma intervenção foi oferecida ao grupo controle. Os dados foram coletados por meio de um questionário e do Inventário de Autoestima de Coopersmith.	Foi constatada uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos em relação ao Inventário de Felicidade de Crianças em Idade Escolar ($p < 0,05$), mas nenhuma diferença significativa foi encontrada de acordo com as pontuações dos grupos no Inventário de Autoestima de Coopersmith ($p > 0,05$). Constatou-se que a terapia do riso aumentou o nível de felicidade dos alunos, mas não teve efeito sobre sua autoestima.
04	Investigar os efeitos de um Programa de Riso no estresse psicológico,	Um estudo quase-experimental, não equivalente, com grupo controle e pré-teste/pós-teste foi conduzido com estudantes do 4º ano de enfermagem (n = 48) de duas universidades na Coreia, em	O Programa de Riso foi eficaz no alívio do estresse ocupacional e no aumento do bem-estar subjetivo dos estudantes de enfermagem. O estresse psicológico ($p < 0,001$), os níveis de

	avaliando o cortisol salivar e a felicidade subjetiva de estudantes de enfermagem, a fim de aliviar o estresse ocupacional.	um período em que os exames finais dos participantes e a busca por emprego estavam ocorrendo simultaneamente. O estresse fisiológico (cortisol salivar) e o estresse psicológico, medidos utilizando o questionário Cornell Medical Index modificado e a Escala de Felicidade Subjetiva, foram usados.	cortisol salivar ($p < 0,001$) e a felicidade subjetiva ($p < 0,001$) apresentaram melhora estatisticamente significativa após a intervenção, em comparação com o período anterior ao Programa de Riso.
05	Avaliar se a visualização de filmes de humor durante as sessões de hemodiálise melhora em pacientes o bem-estar subjetivo, senso de humor, além de diminuir os níveis de estresse ou ansiedade e depressão.	Delineamento pré-teste/pós-teste com um grupo controle não equivalente em pacientes com doença renal crônica em hemodiálise, em duas unidades de hemodiálise das Clínicas Diaverum. O estudo incluiu 34 pacientes no grupo de intervenção e 33 pacientes no grupo controle. A intervenção consistiu na visualização de filmes de humor durante as sessões de hemodiálise, por dez sessões ao longo de um período de quatro semanas. O grupo controle assistiu a filmes neutros.	Os níveis de felicidade subjetiva e senso de humor aumentaram no grupo de intervenção, mas não houve aumentos significativos na satisfação com a vida em geral. Apenas os níveis de depressão diminuíram significativamente no grupo de intervenção.
06	Examinar quais as maneiras utilizadas por estudantes de pós-graduação em fonoaudiologia com o humor durante sessões de terapia individual para pessoas com afasia.	Gravadas 6 sessões de terapia individual de rotina para afasia, por 60 minutos. Todas as sessões foram transcritas, incluindo comunicação verbal e não verbal. Identificados os segmentos que envolvem o humor conduzido pelo profissional. Compreender padrões e funções do humor.	Utilizado como meio de suavizar a exposição de erros, equalizar o poder na interação, mitigar erros cometidos pelo profissional, apoiar produção narrativa e demonstrar afiliação. Utiliza-se o humor para promover interações positivas nos pacientes com afasia. Não pode afirmar se o humor é uma habilidade natural ou se pode ser ensinado.
07	Determinar o efeito do palhaço terapêutico na técnica de lavagem das mãos e na colonização microbiana em crianças pré-escolares.	195 alunos, sendo 90 de grupo experimental e 105 controle, realizado entre março e junho/2016. Realizada a coleta de dados por um questionário. Foram realizados swabs das mãos, analisados para determinar a colonização bacteriana dos participantes. Palhaços e atividades em vídeo foram utilizados como ferramentas de intervenção no estudo.	A técnica de lavagem higiênica das mãos ensinada por meio de palhaços terapêuticos e vídeos reduziu a colonização bacteriana nas mãos de crianças em idade pré-escolar em 50%. Além disso, esse método foi eficaz na redução da taxa de crescimento de bactérias coliformes, que indicam higiene inadequada das mãos.
08	Verificar a utilização e os benefícios da terapia do riso na ótica dos estudantes de enfermagem da Universidade Estadual de Feira de Santana.	Estudo transversal analítico descritivo. A amostra foi constituída de 70 estudantes, sendo utilizado questionário individual, autoaplicável e pré-testado, composto de questões fechadas e abertas, que incluem variáveis sociodemográficas e relacionadas à terapia do riso, para que o aluno expresse sua crença sobre a terapia do riso.	A Universidade conta com uma disciplina que aborda a terapia do riso, um pequeno percentual dos que cursaram puderam presenciar ou utilizaram essa terapia. Foram observados no cliente benefícios como: elevação da autoestima, melhora da receptividade dos procedimentos, diminuição álgica e melhora do quadro clínico.
09	Demonstrar a eficácia da Risoterapia na melhoria do Estado	Investigação do tipo quantitativo, de método quase experimental de um projeto individual e de corte transversal; a população foi conformada por 18 crianças	A percepção de dor das crianças submetidas as ações de risoterapia foi menor que a das demais crianças. Ocorreu uma mudança de ânimo para

	de ânimo e na diminuição da percepção da dor das crianças com câncer do Albergue “Casita de la Paz”.	entre 513 anos de idade, no albergue “Casita de la Paz”. A técnica de coleta de dados foi a entrevista, que consistiu na aplicação da Escala Visual Análoga de Expressão Facial para a Dor e da Escala Visual Análoga de Expressão Facial para o Estado de ânimo. Aplicado antes e depois de cada sessão de Risoterapia. Foram realizadas 8 sessões entre os meses de agosto e setembro de 2014.	as crianças submetidas a terapia do riso, de modo a ser benéfico a elas.
10	Examinou o fenômeno e o significado de rir de si mesmo, conforme descrito pelas experiências vividas por estudantes de enfermagem.	Delineamento qualitativo, exploratório e descritivo e um método fenomenológico. Entrevistas presenciais com nove estudantes de enfermagem do sexo feminino foram gravadas e transcritas. Declarações de significado foram identificadas na linguagem das participantes e sintetizadas pela pesquisadora.	A capacidade de rir de si mesmos ajuda os estudantes de enfermagem a manter uma perspectiva equilibrada e a não se levarem tão a sério. A capacidade de rir de si mesmos ajuda a manter o equilíbrio entre a tragédia e a comédia na vida.

Fonte: elaborado pelos autores com base nos resultados da pesquisa.

Os estudos incluídos englobam delineamentos quase-experimentais, ensaios clínicos randomizados, estudos de intervenção com pré e pós-teste, investigação qualitativa fenomenológica e estudo transversal descritivo com estudantes. De maneira geral, apresentam amostras pequenas a moderadas, variedade de instrumentos para avaliar desfechos (escalas de depressão, ansiedade, estresse, felicidade, dor, burnout, entre outros) e contextos distintos de aplicação da risoterapia (presencial e online, com crianças, estudantes universitários, pacientes renais crônicos e pacientes oncológicos).

DISCUSSÃO

De forma geral, os estudos analisados sugerem que a risoterapia é uma intervenção de fácil aplicação, de baixo custo e, quando planejada e conduzida por pessoas treinadas, capaz de produzir efeitos positivos em diferentes dimensões do cuidado: relações interpessoais, educação em saúde, manejo da dor, saúde mental e formação profissional (Archer; Azios; Moody, 2019; Coutinho; Lima; Bastos, 2016; Campos Salas, 2015). No entanto, a heterogeneidade dos delineamentos, o tamanho reduzido de algumas amostras e a ausência de padronização das intervenções impõem cautela quanto à generalização dos achados e não permitem afirmar eficácia conclusiva.

Relações interpessoais

Archer, Azios e Moody (2019) observaram que estudantes de pós-graduação em fonoaudiologia utilizam o humor em atendimentos a pessoas com afasia como estratégia para suavizar a exposição de erros, equalizar assimetrias de poder na interação, mitigar erros cometidos pelo próprio profissional, apoiar a produção narrativa e demonstrar afiliação. O humor aparece, portanto, como recurso relacional que contribui para a construção de vínculos mais horizontais e colaborativos, ainda que o estudo não tenha avaliado desfechos quantitativos de satisfação ou adesão.

Stein e Reeder (2009), por sua vez, exploraram qualitativamente o significado de “rir de si mesmo” entre estudantes de enfermagem iniciantes, identificando que essa capacidade ajuda a manter uma perspectiva equilibrada sobre as dificuldades acadêmicas e do cotidiano, reduz a autocrítica excessiva e facilita os relacionamentos. As autoras salientam que, embora os achados sejam relevantes para compreender dimensões subjetivas da formação, o pequeno número de

participantes ($n = 9$) limita a extrapolação dos resultados.

Em conjunto, esses estudos indicam que o humor – inclusive aquele dirigido a si próprio – pode funcionar como mediador importante das relações interpessoais em contextos de cuidado e formação em saúde, favorecendo ambientes mais leves e colaborativos. Todavia, a maior parte das evidências disponíveis é qualitativa e baseada em amostras reduzidas, o que reforça a necessidade de investigações adicionais com maior robustez metodológica.

Educação em saúde

No campo da educação em saúde, Arikan et al. (2018) demonstraram que o uso de palhaços terapêuticos associado a vídeos educativos para ensino da técnica de lavagem das mãos reduziu em aproximadamente 50% a colonização bacteriana nas mãos de crianças em idade pré-escolar, além de reduzir o crescimento de bactérias coliformes e *Staphylococcus aureus*. As sessões envolveram explicação sobre micro-organismos e contaminação, seguidas de repetição prática da técnica em encontros semanais.

Esse estudo sugere que intervenções lúdicas e baseadas em humor podem favorecer a aprendizagem de práticas de higiene em crianças, especialmente quando combinadas com demonstração prática e reforço periódico. Apesar de os resultados serem promissores, é importante considerar que se trata de intervenção específica, em contexto escolar, com crianças pré-escolares, o que exige cautela ao extrapolar os achados para outros grupos etários ou para estudantes universitários.

Ações frente à dor física

Em relação à dor, Campos Salas (2015) constatou que a risoterapia contribuiu para a redução da percepção de dor e melhoria do estado de ânimo em crianças com câncer abrigadas em um albergue, após oito sessões. De modo semelhante, Moon, Journ e Lee (2024) observaram diminuição significativa de dor em pacientes adultos com câncer em fase terminal submetidos a sessões diárias de terapia do riso, além de redução de distúrbios de humor nos próprios pacientes.

Embora esses resultados reforcem o potencial da risoterapia como ferramenta complementar de manejo da dor, os estudos apresentam amostras relativamente pequenas e intervenções com duração limitada. Ademais, não foi possível isolar completamente os efeitos da risoterapia de outros componentes do cuidado multiprofissional oferecido, o que pode ter influenciado positivamente os desfechos.

Saúde mental

Diversos estudos incluídos abordaram desfechos relacionados à saúde mental. Ozturk e Acikgo (2021), em intervenção com crianças do 5º ano do ensino fundamental, identificaram aumento significativo nos níveis de felicidade após a terapia do riso, mas não observaram mudanças na autoestima. Em adultos, Lee e Lee (2020) verificaram que um programa estruturado de riso reduziu o estresse psicológico e os níveis de cortisol salivar, ao mesmo tempo em que aumentou a felicidade subjetiva de estudantes de enfermagem sob estresse ocupacional.

Moon, Journ e Lee (2024) mostraram que a risoterapia não apenas reduziu distúrbios de humor em pacientes com câncer em fase terminal, mas também diminuiu o risco de burnout em cuidadores familiares, sugerindo impacto positivo em contextos de sofrimento intenso. Já Ozturk e Tekkas-Kerman (2022), ao testarem sessões online de terapia do riso com estudantes de enfermagem durante a pandemia de Covid-19, encontraram redução significativa de sintomas depressivos, porém sem efeitos relevantes sobre ansiedade, estresse e solidão.

Além disso, Sousa et al. (2019) observaram que intervenções com filmes de humor em pacientes em hemodiálise aumentaram a felicidade subjetiva e o senso de humor, ao mesmo tempo que reduziram os níveis de depressão, embora não tenham produzido mudanças significativas na satisfação global com a vida.

Em síntese, os estudos sugerem que a risoterapia e intervenções baseadas em humor podem contribuir para a redução de sintomas depressivos e estresse, além de favorecer indicadores subjetivos de bem-estar e felicidade. Os efeitos sobre ansiedade, solidão e qualidade de vida global, contudo, mostram-se menos consistentes, especialmente em intervenções realizadas de forma remota ou em contextos de sofrimento crônico. As diferenças de contexto, duração, frequência das sessões e instrumentos de avaliação dificultam comparações diretas e reforçam a necessidade de padronização em futuras pesquisas.

Habilidades e treinamentos dos profissionais

A questão sobre se o humor é uma habilidade inata ou suscetível de ser aprendida permanece em aberto. Archer, Azios e Moody (2019) não conseguiram determinar se o uso eficaz do humor pelos estudantes em atendimento a pessoas com afasia resulta de características pessoais ou de treinamento prévio. Em contraste, Campos Salas (2015) descreve um processo de capacitação de seis meses com estudantes de enfermagem para atuarem como palhaços terapêuticos, com resultados positivos na redução da dor e melhora do estado de ânimo em crianças com câncer, sugerindo que aspectos da risoterapia podem ser ensinados e estruturados.

No contexto brasileiro, Coutinho, Lima e Bastos (2016) relatam que um curso de enfermagem de universidade pública oferece disciplina sobre práticas integrativas, incluindo a terapia do riso. Entretanto, apenas pequena parcela dos estudantes teve oportunidade de aplicar a risoterapia na prática, e a maioria desconhecia sua operacionalização prática, apesar de reconhecer seus benefícios teóricos. Isso evidencia um descompasso entre o ensino teórico e a vivência prática da risoterapia na formação dos estudantes.

Participantes do estudo de Stein e Reeder (2009) e autores como Moon, Journ e Lee (2024) reforçam a importância de incluir conteúdos sobre risoterapia e humor terapêutico na formação de profissionais de saúde, tanto para qualificar o cuidado prestado quanto para apoiar o manejo do próprio estresse ocupacional. No entanto, até o momento, são escassos estudos que avaliem sistematicamente a eficácia de programas de treinamento em risoterapia sobre competências comunicacionais, habilidades relacionais e desfechos clínicos.

Força e limitações das evidências

Em termos de força de evidência, os estudos analisados apresentam, em sua maioria, delineamentos quase-experimentais, amostras pequenas e contextos específicos, o que limita a generalização dos resultados. Ensaio clínico randomizado são pouco frequentes, e a heterogeneidade de intervenções (duração, frequência, formato presencial ou online, uso ou não de palhaços, etc.) dificulta a comparação direta entre estudos.

A ausência de avaliação formal do risco de viés e da qualidade metodológica dos estudos incluídos constitui limitação desta revisão, bem como a restrição da busca à plataforma BVS. Apesar disso, os achados convergem ao indicar que a risoterapia possui potencial para favorecer processos de humanização do cuidado, reduzir sintomas de depressão e estresse e contribuir para o manejo da dor e a promoção de bem-estar subjetivo em diferentes públicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados sugerem que a risoterapia apresenta potencial para produzir benefícios em diferentes dimensões do cuidado e da formação em saúde. Entre os principais achados, destacam-se evidências de que a terapia do riso: pode contribuir para reduzir a percepção de dor em pacientes com câncer, tanto adultos quanto pediátricos; pode reduzir sintomas depressivos em estudantes universitários e em pacientes com doenças crônicas, como aqueles em hemodiálise; pode favorecer a redução de estresse psicológico e de marcadores fisiológicos, como o cortisol salivar, em estudantes de enfermagem; pode melhorar o estado de ânimo e a felicidade subjetiva em crianças em idade escolar e em adultos; pode ser utilizada como estratégia lúdica eficaz na educação em saúde, especialmente em práticas de higiene de mãos com crianças; pode contribuir para fortalecer a comunicação e os vínculos entre profissionais de saúde, estudantes, pacientes e familiares, favorecendo ações de humanização em saúde.

Por outro lado, os resultados indicam efeitos mais limitados da risoterapia sobre ansiedade, estresse e solidão em intervenções realizadas exclusivamente online, bem como ausência de impacto consistente sobre alguns indicadores de qualidade de vida geral. Além disso, não foi possível determinar, a partir dos estudos disponíveis, se as habilidades necessárias para conduzir risoterapia de forma eficaz são predominantemente inatas ou passíveis de serem integralmente desenvolvidas por meio de treinamento formal, embora alguns trabalhos indiquem que processos de capacitação estruturada podem produzir bons resultados.

Diante da heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos e das limitações desta revisão – especialmente a restrição da busca à BVS, o uso de amostras pequenas e a ausência de avaliação formal da qualidade da evidência –, recomenda-se cautela ao interpretar as conclusões. Em vez de afirmar eficácia comprovada, os dados atuais permitem afirmar que as evidências disponíveis sugerem que a risoterapia é uma intervenção promissora, de baixo custo e fácil implementação, com potencial para colaborar com a humanização do cuidado, desde que conduzida por profissionais ou estudantes devidamente capacitados.

Recomenda-se que cursos de graduação da área da saúde considerem a inclusão de conteúdos teóricos e práticos sobre risoterapia e humor terapêutico em seus currículos, favorecendo que estudantes desenvolvam competências relacionais, comunicacionais e de cuidado centrado na pessoa. Sugere-se, ainda, que futuras pesquisas adotem delineamentos mais robustos (ensaios clínicos randomizados, estudos multicêntricos), utilizem instrumentos validados e estructurem programas de treinamento em risoterapia com avaliação de impacto em curto e longo prazos.

REFERÊNCIAS

- ARCHER, Brent. AZIOS, Jamie H. MOODY, Samantha. Humour in clinical–educational interactions between graduate student clinicians and people with aphasia. **Int J Lang Commun Disord**, 2019, VOL. 00, NO. 0, 1–16. DOI: 10.1111/1460-6984.12461. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1460-6984.12461>. Acesso em 11 Dez. 2025
- ARIKAN, Duygu. BAŞ, Nazan Gürarşlan. KURUDIREK, Fatma. BAŞTOPCU, Ayşe. USLU, Hakan. The Effect of Therapeutic Clowning on Handwashing Technique and Microbial Colonization in Preschool Children. **Journal of Nursing Scholarship**, 2018; 50:4, 1–10. doi: 10.1111/jnu.12392. Disponível em: <https://sigmapubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jnu.12392>. Acesso em: 11 Dez.

2025

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70; 2011BERK LS, FELTEN DL, TAN SA, BITTMAN BB, WESTENGARD J. Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. **Altern Ther Health Med**. 2001 Mar;7(2):62-72, 74-6. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11253418/>. Acesso em: 15 Dez. 2025BENNETT MP, LENGACHER C. Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes. **Evid Based Complement Alternat Med**. 2008 Mar;5(1):37-40. Disponível em: doi: 10.1093/ecam/nem041. Acesso em: 15 Dez. 2025BRASIL. **LEI Nº 14.874, DE 28 DE MAIO DE 2024**. Dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Brasília, 1º de julho de 2025; 204º da Independência e 137º da República. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/114874.html>. Acesso em 17 Nov. 2025BRASIL. **LEI Nº 15.100, DE 13 DE JANEIRO DE 2025**. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Diário Oficial da União. 14/01/2025. Edição: 9, Seção: 1, Página: 3. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-15.100-de-13-de-janeiro-de-2025-606772935>>. Acesso em 24 Nov. 2025BRASIL. **RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016**. Considerando que a ética é uma construção humana, portanto histórica, social e cultural. Publicada no DOU nº 98, terça-feira, 24 de maio de 2016 - seção 1, páginas 44, 45, 46. Disponível em: <<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>>. Acesso em 17 Nov. 2025CAMPOS SALAS, Reyna Maria. Asesor(es): CORNEJO VALDIVIA DE ESPEJO, Ángela Rocío. **Efectividad de la risoterapia en la mejora del estado de ánimo y disminución de la percepción del dolor en los niños con cáncer de un albergue**. Universidad Nacional Mayor De San Marcos [tese]. Facultad de Medicina. Lima – Perú. 2015. ID: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4138>. Disponível em: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/40303ddf-15bd-4b08-bdc1-bd914d8699cf>. Acesso em 11 Dez. 2025COUTINHO, Milena Oliveira. LIMA, Indiara Campos. BASTOS, Rodrigo Almeida. Terapia do riso como instrumento para o processo de cuidado na ótica dos acadêmicos de enfermagem. **ABCS Health Sci**. 2016; 41(3):163-167. DOI: <http://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v41i3.906>. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/827390/906-texto-do-artigo.pdf>. Acesso em 11 Dez. 2025GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. [4ª Reimp.] - São Paulo: Atlas, 2024. ISBN 978-85-970-2098-4LEE, Ji-Soo. LEE, Soo-Kyoung. The Effects of Laughter Therapy for the Relief of Employment-Stress in Korean Student Nurses by Assessing Psychological Stress Salivary Cortisol and Subjective Happiness. **Osong Public Health Res Perspect**. 2020 Feb;11(1):44-52. doi: 10.24171/j.phrp.2020.11.1.07. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7045881/>. Acesso em 11 Dez. 2025MOON, Hee. JOURN, Songjah MSN. LEE, Seonah. Effect of Laughter Therapy on Mood Disturbances, Pain, and Burnout in Terminally Ill Cancer Patients and Family Caregivers. **Cancer Nursing** 47(1):p 3-11, 1/2 2024. | DOI: 10.1097/NCC.0000000000001162. Disponível em: https://journals.lww.com/cancernursingonline/fulltext/2024/01000/effect_of_laughter_therapy_on_mood_disturbances.2.aspx. Acesso em 11 Dez. 2025

OZTURK, Fatma Ozlem. ACIKGO, Inci. The effect of laughter therapy on happiness and self-esteem level in 5th grade students. **J Child Adolesc Psychiatr Nurs.** Epub: 2021, 23 August. DOI: 10.1111/jcap.12347. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jcap.12347>. Acesso em 11 Dez. 2025

OZTURK, Fatma Ozlem. TEKKAS-KERMAN, Kader. The effect of online laughter therapy on depression, anxiety, stress, and loneliness among nursing students during the Covid-19 pandemic. **Arch Psychiatr Nurs.** 2022 Dec; 41: 271-276. doi: 10.1016/j.apnu.2022.09.006. Epub 2022 Sep 16. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9477613/>. Acesso em 11 Dez. 2025

SOUSA, Luís Manuel Mota *et al.*, Effect of humor intervention on well-being, depression, and sense of humor in hemodialysis patients. **Enferm Nefrol**, Madrid, v. 22, n. 3, p. 256-265, sept. 2019. Disponível em:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842019000300004&lng=es&nrm=iso. Acesso em: em 11 dic. 2025. Epub 23-Dic-2019. <https://dx.doi.org/10.4321/s2254-28842019000300004>

SILVEIRA, Anderson Donelli da. STEIN, Ricardo. Terapias Alternativas com Base em Evidências que “Tocam o Coração”. **Arq Bras Cardiol.** 2019; 113 (6): 1059-1061. DOI:

<https://doi.org/10.36660/abc.20190719>. Disponível em: https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-113-06-1059/0066-782X-abc-113-06-1059-pt.x65822.pdf. Acesso em 12 Dez. 2025

STEIN, Jeanne Venhaus. REEDER, Francelyn. Laughing at myself: beginning nursing students' insight for a professional career. **Journal Compilation.** First published: 26 November 2009 <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2009.00152.x>. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1744-6198.2009.00152.x>. Acesso em 11 Dez. 2025