



RISOTERAPIA: EXPERIÊNCIA EXITOSA NA ATENÇÃO BÁSICA

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

RESUMO: A Atenção Primária à Saúde (APS) enfrenta o constante desafio de ampliar seu escopo de atuação para além do modelo biomédico tradicional, incorporando práticas que considerem a dimensão biopsicossocial do cuidado. Este artigo apresenta um relato de experiência de uma ação extensionista desenvolvida por acadêmicos de Medicina e Psicologia em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Mineiros/GO, vinculada ao projeto “Doutores da Alegria”. A intervenção utilizou práticas lúdicas e de risoterapia no acolhimento de usuários, especialmente crianças, seus familiares e profissionais de saúde. A sistematização da vivência, de natureza qualitativa e descritiva, baseou-se nas percepções dos participantes e em registros reflexivos da equipe, sem aplicação de instrumentos padronizados ou coleta de dados identificáveis. A experiência evidenciou, na percepção dos estudantes, que a risoterapia pode favorecer momentos de interação social, inclusão de crianças em situação de vulnerabilidade e criação de espaços de escuta e descontração também para os profissionais. Como aprendizado central, destaca-se o potencial da risoterapia como ferramenta acessível de humanização do cuidado e de formação discente alinhada aos princípios da APS, reconhecendo-se, contudo, os limites de uma experiência pontual e não generalizável.

Palavras-chave: Risoterapia. Estudante Universitário. Atenção Primária em Saúde.

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_thiago_kovalski@hotmail.com

LAUGHTER THERAPY: A SUCCESSFUL EXPERIENCE IN PRIMARY CARE

ABSTRACT: Primary Health Care (PHC) faces the constant challenge of expanding its scope beyond the traditional biomedical model, incorporating practices that address the biopsychosocial dimensions of care. This article presents an experience report of an extension activity carried out by medical and psychology students in a Primary Health Care Unit in the municipality of Mineiros, Goiás, Brazil, within the “Doctors of Joy” project. The intervention used playful activities and laughter therapy during the reception of users, especially children, their families, and health professionals. The qualitative, descriptive systematization of this experience was based on students’ perceptions and reflective records, without standardized instruments or collection of identifiable data. The experience suggested, from the students’ perspective, that laughter therapy may foster moments of social interaction, inclusion of vulnerable children and the creation of spaces for listening and relief of tension for health professionals as well. As a central learning point, laughter therapy emerged as an accessible tool for humanizing care and strengthening student training in line with PHC principles, while acknowledging the limitations of a single, non-generalizable experience.

Keywords: Laughter Therapy. University Student. Primary Health Care.

Originais recebidos em
18 de novembro de 2025

Aceito para publicação em
30 de dezembro de 2025

TERAPIA DE LA RISA: UNA EXPERIENCIA EXITOSA EN ATENCIÓN PRIMARIA

RESUMEN: La Atención Primaria de Salud (APS) enfrenta el desafío constante de ampliar su ámbito de actuación más allá del modelo biomédico tradicional, incorporando prácticas que contemplen la dimensión biopsicossocial del cuidado. Este artículo presenta un relato de experiencia de una acción de extensión desarrollada por estudiantes de Medicina y Psicología en una Unidad de Atención Primaria de Salud del municipio de Mineiros, Goiás, Brasil, vinculada al proyecto “Doutores de la Alegria”. La intervención utilizó actividades lúdicas y risoterapia en la acogida de los usuarios, especialmente niños, familiares y profesionales de la salud. La sistematización de la vivencia, de carácter cualitativo y descriptivo, se basó en las percepciones de los participantes y en registros reflexivos del equipo, sin uso de instrumentos estandarizados ni recopilación de datos identificables. La experiencia evidenció, desde la perspectiva de los estudiantes, que la risoterapia puede favorecer momentos de interacción social, inclusión de niños en situación de vulnerabilidad y creación de espacios de escucha y distensión también para los profesionales. Como aprendizaje central, se destaca el potencial de la risoterapia como herramienta accesible de humanización del cuidado y de formación estudiantil alineada con los principios de la APS, reconociendo, sin embargo, las limitaciones de una experiencia puntual y no generalizable.

Palabras clave: Risoterapia. Estudiante Universitario. Atención Primaria de Salud.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) enfrenta o constante desafio de ampliar seu escopo de atuação para além do modelo biomédico tradicional. A complexidade do cuidado em saúde demanda intervenções que considerem o aspecto biopsicossocial, integrando dimensões subjetivas, relacionais e comunitárias ao manejo das condições de saúde (DE MARCO, 2006; BRASIL, 2012). Nesse contexto, práticas integrativas e complementares surgem como ferramentas promissoras para humanizar o atendimento e fortalecer o vínculo entre profissionais e comunidade, aspectos fundamentais para a efetividade das ações em saúde pública.

Dentre as abordagens que buscam resgatar a subjetividade e o bem-estar no processo de cuidado, a terapia do riso ou risoterapia se destaca como uma intervenção de baixo custo e potencial impacto social. Fundamentada em estudos da gelotologia, ciência que investiga os efeitos fisiológicos e psicológicos do riso, essa prática utiliza técnicas que induzem à risada espontânea e consciente, estimulando a liberação de endorfinas, a redução de cortisol, o alívio da dor e o aumento da percepção de felicidade (CAMPOS SALAS, 2015; SILVEIRA; STEIN, 2019; LEE; LEE, 2020).

Embora haja evidências de benefícios da risoterapia em contextos hospitalares e oncológicos, em especial na modulação da dor e do humor (CAMPOS SALAS, 2015; MOON; JOURN; LEE, 2024), sua aplicação estruturada na APS ainda é pouco explorada na literatura nacional. Essa lacuna é relevante, pois é nesse nível de atenção que se concentram ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e manejo de condições crônicas, nas quais fatores psicossociais exercem forte influência sobre o processo saúde doença, tanto em adultos quanto em crianças.

A extensão universitária configura-se como espaço privilegiado para desenvolver e experimentar práticas humanizadoras junto aos serviços de saúde, integrando ensino, serviço e comunidade. Projetos que utilizam a risoterapia em serviços da APS podem contribuir para a formação de estudantes mais sensíveis às necessidades dos usuários e, ao mesmo tempo, apontar possibilidades de qualificação do cuidado no âmbito do SUS.

Diante disso, este artigo tem como objetivo relatar a experiência de uma ação de risoterapia desenvolvida por acadêmicos de Medicina e Psicologia em uma Unidade Básica de Saúde do município de Mineiros/GO, no contexto do projeto de extensão “Doutores da Alegria”, descrevendo sua organização, situações significativas vivenciadas e reflexões críticas sobre seus potenciais e limites como dispositivo de humanização na APS.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de natureza qualitativa e descritiva, que sistematiza a vivência de acadêmicos de Medicina e Psicologia vinculados ao projeto de extensão “Doutores da Alegria” do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), em Mineiros/GO. O foco deste relato é uma ação específica realizada em uma Unidade Básica de Saúde do município, alusiva ao Dia das Crianças, em 13 de outubro de 2025.

O projeto “Doutores da Alegria” realiza, ao longo do ano, ações lúdicas e de risoterapia em diferentes cenários, como hospitais, Unidade de Pronto Atendimento (UPA), Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) e UBS. Para tanto, são ofertadas capacitações aos discentes,

envolvendo técnicas de clown, comunicação em saúde e cuidados de biossegurança. A composição da equipe é variável, em função da disponibilidade e permanência dos estudantes no projeto.

Na ação aqui descrita, participaram dois acadêmicos de Medicina no período matutino e 16 acadêmicos de Medicina e uma estudante de Psicologia no período vespertino. As atividades foram planejadas em reunião prévia entre coordenação e estudantes, em articulação com a equipe da UBS, e incluíram: acolhimento lúdico de crianças e familiares na sala de espera e sala de vacinação; brincadeiras individuais e coletivas; uso de cama elástica; distribuição de alimentos (pipoca e cachorro quente); e interações com a equipe multiprofissional, por meio de conversas informais mediadas pelo humor.

A sistematização apresentada baseia-se nas percepções dos estudantes, em anotações produzidas após a ação e em discussões realizadas em encontros posteriores do projeto. Não foram aplicados instrumentos padronizados de avaliação, nem houve registro nominal de usuários ou coleta de dados sensíveis. Assim, não se pretende avaliar impacto ou eficácia da intervenção, mas descrever e refletir criticamente a experiência vivida.

Do ponto de vista ético, trata-se de uma ação extensionista previamente aprovada institucionalmente. A descrição respeita os princípios da Resolução nº 510/2016, que rege pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, e da Lei nº 14.874/2024, que dispõe sobre pesquisa com seres humanos no Brasil (BRASIL, 2016; BRASIL, 2024). Não há identificação de indivíduos ou exposição de informações que permitam reconhecer usuários, profissionais ou a unidade. Por se tratar de relato retrospectivo de experiência extensionista, sem coleta sistemática de dados para fins de pesquisa, entende-se que não houve necessidade de submissão específica ao Comitê de Ética em Pesquisa, mantendo-se, contudo, o compromisso com o respeito, a confidencialidade e a dignidade das pessoas envolvidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Contextualização da experiência

As atividades do projeto de extensão “Doutores da Alegria” foram iniciadas em 15 de março de 2025, na UNIFIMES, com a participação de estudantes de Medicina e Psicologia. Ao longo do ano, foram realizadas capacitações para introdução às técnicas de clown, reflexões sobre humanização do cuidado e orientações de biossegurança. O projeto passou a executar ações semanais em diferentes cenários, incluindo ambiente hospitalar, UPA, ILPI, parques, shopping e UBS, com média de duas ações mensais por estudante.

A composição da equipe variou ao longo do tempo, em função de adesões, desistências e desligamentos, o que levou a experiências heterogêneas entre os participantes. Em abril de 2025, uma das UBS recebeu uma ação do projeto junto à equipe do Bolsa Família e, posteriormente, em 13 de outubro de 2025, realizou-se a ação alusiva ao Dia das Crianças, foco deste relato.

A escolha da unidade e da data foi pactuada em reunião entre coordenação e estudantes, seguida de contato com a equipe da UBS para organização de horários e fluxos. A atividade foi planejada para ocorrer das 8h às 11h e das 13h às 16h30. Para viabilizar a intervenção, a equipe

do projeto realizou arrecadação de recursos para locação de uma cama elástica e preparo de pipoca e cachorro-quente destinados a usuários e trabalhadores da unidade.

Relato de experiência

Na manhã do dia 13 de outubro de 2025, dois estudantes de Medicina iniciaram as atividades na UBS. A recepção pela equipe foi acolhedora, havendo interesse dos profissionais e de outros acadêmicos que já realizavam atividades práticas no local. Logo no início, os discentes distribuíram pipoca e cachorro-quente aos presentes, o que favoreceu aproximações iniciais e conversas informais com usuários e trabalhadores.

Uma das principais frentes de atuação ocorreu no acolhimento de crianças, com uso de conversas lúdicas e brincadeiras para facilitar a aferição de sinais vitais e reduzir a ansiedade diante de procedimentos. A interação se estendeu a familiares, cuidadores e demais pacientes que circulavam pela unidade, sendo aproveitada pelos estudantes como oportunidade de escuta, na qual emergiram relatos sobre dificuldades de acesso, sobrecarga no cuidado e uso intenso de dispositivos eletrônicos no cotidiano das crianças.

Na sala de vacinação, os estudantes dialogaram com profissionais e usuários sobre a importância da imunização, auxiliando pais e responsáveis no posicionamento adequado de crianças pequenas durante a aplicação e propondo atividades lúdicas pós vacina, com o intuito de aliviar a dor percebida e desviar o foco da atenção. Essas estratégias foram percebidas pela equipe como facilitadoras do manejo de crianças mais ansiosas ou resistentes, ainda que tal percepção não tenha sido mensurada de forma objetiva.

Nos intervalos entre atendimentos, os membros do projeto circularam pelos consultórios médicos, de enfermagem, odontológico, farmácia e recepção, utilizando piadas, pequenos jogos e recursos de clown para promover momentos breves de descontração com os profissionais. Em muitos casos, esses encontros se converteram em espaços de troca, em que os trabalhadores compartilharam aspectos de sua rotina, desafios da APS e, por vezes, angústias pessoais. Para os estudantes, esses momentos foram vividos como oportunidades de perceber o impacto do trabalho cotidiano na saúde emocional da equipe e de reconhecer a importância de estratégias de cuidado também voltadas aos profissionais (SILVEIRA; STEIN, 2019).

Duas situações, em especial, foram destacadas pelos estudantes nas discussões posteriores e são denominadas aqui de Situação A e Situação B, a fim de preservar o anonimato dos participantes.

Situação A – inclusão de criança surda em atividades lúdicas

Na Situação A, uma criança de 8 anos, surda, em processo de alfabetização em Língua Brasileira de Sinais (Libras), compareceu à UBS acompanhada de dois irmãos de 9 e 11 anos. Inicialmente, ela apresentava dificuldade de interação com outras crianças e certa resistência às abordagens dos estudantes. A partir de tentativas de comunicação gestual, uso de expressões faciais e brincadeiras visuais, foi possível estabelecer um vínculo inicial.

Em seguida, os estudantes organizaram brincadeiras coletivas, como pique-esconde, pega-pega, amarelinha e uso da cama elástica, envolvendo outras crianças presentes. Na percepção dos extensionistas, a criança surda passou a participar mais ativamente, circulando pelos espaços de brincadeira com maior espontaneidade. Embora não se possa afirmar impacto duradouro ou generalizar essa experiência, o episódio evidenciou para os estudantes a necessidade de pensar estratégias inclusivas na APS e a importância de se aproximar de recursos de comunicação acessível, como a Libras, para favorecer a participação de crianças com deficiência.

Situação B – suporte indireto à família

Na Situação B, uma mãe que aguardava consulta médica e atendimento na regulação ambulatorial relatou estar em fila de espera para cirurgia e conviver com dor e limitações funcionais. Ela descreveu o filho como uma criança “cheia de energia” para brincadeiras ativas, mas afirmou não conseguir acompanhá-lo por causa de seu quadro clínico, recorrendo com frequência a telas e dispositivos eletrônicos para mantê-lo ocupado.

Durante a conversa, a mãe expressou satisfação com a presença do projeto na UBS, pois considerou que as atividades lúdicas ofereciam ao filho oportunidade de interação, gasto de energia e contato com outras crianças, ao mesmo tempo em que ela conseguia buscar atendimento com um pouco mais de tranquilidade. Para os estudantes, esse relato reforçou a percepção de que intervenções lúdicas na APS podem, em alguns casos, atuar como suporte indireto às famílias, ajudando a aliviar, mesmo que momentaneamente, parte da sobrecarga emocional e prática do cuidado.

Ampliação das atividades no período vespertino

No período da tarde, com a presença de 16 acadêmicos de Medicina e uma estudante de Psicologia, foi possível diversificar as atividades. Um dos estudantes disponibilizou som automotivo, o que permitiu organizar momentos de música, dança e a brincadeira da “estátua”, com boa adesão de crianças e alguns adultos. Também foi realizada uma oficina de pintura facial em crianças e discentes, que favoreceu aproximação e troca de afetos.

Nessas interações, os estudantes relataram ter identificado, em falas de crianças e cuidadores, uma rotina marcada por uso intenso de aparelhos eletrônicos e menor participação em brincadeiras ativas ao ar livre, o que foi interpretado como sinal de carência de espaços e oportunidades de convivência lúdica. Embora se trate apenas de percepção, sem investigação sistemática das causas, essa observação dialoga com discussões contemporâneas sobre infância, tecnologia e sedentarismo, além de chamar atenção para a APS como potencial espaço de promoção de atividades que estimulem o brincar.

Por fim, os profissionais de saúde da unidade avaliaram de forma positiva a presença do projeto, relatando que a intervenção proporcionou momentos de alívio do estresse e ocasião para compartilhar preocupações pessoais e de trabalho. Para os estudantes, essa devolutiva reforçou a compreensão de que práticas como a risoterapia podem contribuir, ainda que pontualmente, para o cuidado da equipe, desde que articuladas a estratégias mais amplas de apoio psicossocial e de organização do trabalho.

De modo geral, a experiência descrita dialoga com a literatura que aponta o potencial de intervenções lúdicas e de risoterapia para favorecer o bem-estar subjetivo, a interação social e a construção de vínculos em serviços de saúde (CAMPOS SALAS, 2015; LEE; LEE, 2020; MOON; JOURN; LEE, 2024). Ao mesmo tempo, evidencia limites importantes: a ação foi pontual, não houve acompanhamento longitudinal, nem mensuração sistemática de desfechos clínicos ou psíquicos. As percepções relatadas são, portanto, situadas e interpretadas à luz da experiência dos estudantes, o que recomenda cautela na extrapolação dos achados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato desta experiência extensionista com risoterapia na Atenção Primária à Saúde permitiu evidenciar, a partir da perspectiva dos estudantes, que práticas lúdicas podem favorecer momentos de interação e acolhimento entre crianças, familiares, profissionais e acadêmicos em uma UBS. Situações vividas, como a inclusão de uma criança surda em atividades de brincadeira coletiva e o alívio relatado por uma mãe diante da possibilidade de seu filho brincar enquanto ela buscava atendimento, foram interpretadas como exemplos concretos do potencial da risoterapia para ampliar espaços de cuidado no cotidiano dos serviços.

Do ponto de vista formativo, a experiência contribuiu para aproximar os discentes da realidade da APS e do SUS, estimulando reflexões sobre humanização, integralidade, comunicação e inclusão. O contato direto com usuários e profissionais, mediado pelo riso e pela ludicidade, favoreceu o desenvolvimento de habilidades relacionais e ampliou a compreensão de que o cuidado em saúde envolve dimensões que ultrapassam o ato técnico.

Por outro lado, é essencial reconhecer os limites deste relato. Trata-se de uma ação única, com número restrito de participantes e sem uso de instrumentos padronizados de avaliação, o que impede qualquer inferência sobre eficácia da risoterapia em termos de redução de estresse, melhoria de relações ou inclusão de forma generalizada. As interpretações apresentadas refletem a leitura dos estudantes e dos autores sobre uma experiência localizada, devendo ser compreendidas como ponto de partida para novas iniciativas e não como evidência conclusiva.

Como perspectivas futuras, destaca-se a importância de consolidar parcerias entre projetos de extensão e equipes de APS, a fim de planejar ações mais continuadas e integradas às rotinas de cuidado. Estudos que combinem relatos de experiência com metodologias avaliativas, respeitando as normativas éticas vigentes, podem aprofundar a compreensão sobre os efeitos da risoterapia em diferentes contextos e apoiar sua inclusão em políticas e práticas de humanização no SUS.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **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 jul. 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/l14874.html. Acesso em: 17 nov. 2025.

BRASIL. **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 jan. 2025; Seção 1, p. 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. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Cadernos de Atenção Básica, n. 33).

BRASIL. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, 24 maio 2016. 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. 2025.

CAMPOS SALAS, R. M. **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 (Facultad de Medicina) – Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, 2015. Disponível em: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/40303ddf-15bd-4b08-bdc1-bd914d8699cf>. Acesso em: 11 dez. 2025.

DE MARCO, M. A. Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial: um projeto de educação permanente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 60-72, jan./abr. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/63Ck5wPNn4gxyN39SZfCZsv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2025.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2024.

LEE, J.-S.; LEE, S.-K. 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 and Research Perspectives**, v. 11, n. 1, p. 44-52, 2020. DOI: 10.24171/j.phrp.2020.11.1.07. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7045881/>. Acesso em: 11 dez. 2025.

MOON, H.; JOURN, S.; LEE, S. Effect of laughter therapy on mood disturbances, pain, and burnout in terminally ill cancer patients and family caregivers. **Cancer Nursing**, v. 47, n. 1, p. 3-11, 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.

SILVEIRA, A. D.; STEIN, R. Terapias alternativas com base em evidências que “tocam o coração”. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 113, n. 6, p. 1059-1061, 2019. DOI: 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.