



ALÉM DO RISO: EXPLORANDO O POTENCIAL IMPACTANTE DO RISO NA SAÚDE

Jéssyca Freitas Lopes¹

Deborah Diogo Guedes²

Giovanna Machado Veloso³

Samantha Ferreira da Costa Moreira⁴

Resumo: O sorriso é frequentemente associado ao humor, com isso, o objetivo geral deste trabalho é explorar o impacto positivo do sorriso para a saúde e bem-estar do indivíduo. Para tal, realizou-se uma revisão bibliográfica na plataforma BVS (Biblioteca virtual de Saúde), obedecendo ao fluxograma PRISMA para elegibilidade de conteúdo. Foram analisadas pesquisas que envolviam os descritores: “Terapia”, “Riso”, “Saúde”, “Humor”, “Bem-estar”, combinados na sintaxe de busca “(terapia) AND (riso) AND (saúde) OR (humor) OR (bem-estar)”, associado a idosos, crianças, profissionais de saúde. A pesquisa se baseou primordialmente na compreensão de que a saúde mental vai além da ausência de transtornos, influenciada por fatores individuais, sociais e estruturais. Abrangeu também o papel terapêutico do sorriso. Por fim, esta pesquisa destaca que o riso, o sorriso e a palhaçoterapia desempenham papéis fundamentais na promoção do bem-estar geral, tanto na saúde mental quanto na física. Além disso, eles podem contribuir para uma prática profissional mais empática, e eficaz na área de saúde. Outrossim, sua inclusão nas abordagens de cuidados de saúde e na formação de profissionais é fundamental para melhorar significativamente a qualidade de vida e a prestação de serviços de saúde por parte dos profissionais.

Palavras-chave: Palhaçoterapia. Humor. Saúde. Idosos. Crianças.

INTRODUÇÃO

¹ Discente do 4º período do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros — UNIFIMES e E-MAIL: jessycaflop@gmail.com

² Discente do 4º período do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros — UNIFIMES

³ Discente do 4º período do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros — UNIFIMES

⁴ Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Medicina e orientadora da Liga Dr da Alegria de Mineiros.



O riso, uma expressão universal e inerente à condição humana, é frequentemente associado à alegria, ao entretenimento e à interação social. Contudo, além de seu papel como um veículo para a expressão de emoções positivas, o riso tem sido objeto de crescente interesse na pesquisa científica devido ao seu potencial impacto na saúde humana (Jerónimo, 2015; Coutinho; Lima; Bastos, 2016).

O riso vai além de uma simples manifestação de contentamento; ele consegue afetar positivamente diversos aspectos da saúde, tanto ao nível físico quanto mental (Catapan; Oliveira; Rotta, 2019).

Os avanços significativos na pesquisa científica têm lançado luz sobre os mecanismos subjacentes aos efeitos benéficos do riso, bem como seu impacto em áreas tão diversas como a saúde mental, o funcionamento cardiovascular, a imunidade e até mesmo a atuação profissional em ambientes de cuidados de saúde (Cassoli, 2016).

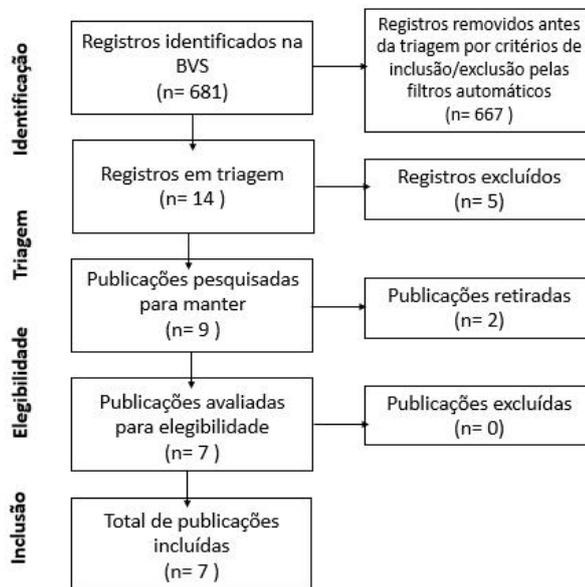
Por fim, esta pesquisa visa explorar as descobertas relacionadas ao riso como ferramenta terapêutica e examinar seu potencial impacto na promoção do bem-estar e da saúde de forma holística. Ao abordar tópicos variados, que incluem saúde mental, saúde física e sua influência na atuação profissional.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo de revisão bibliográfica, com coleta de dados pelo uso dos descritores “Terapia”, “Riso”, “Saúde”, “Humor”, “Bem-estar” juntamente com operadores booleanos AND e OR, combinados na sintaxe de busca “(terapia) AND (riso) AND (saúde) OR (humor) OR (bem-estar)”, na plataforma BVS (Biblioteca virtual em saúde). Os critérios de inclusão foram: título, publicação nos últimos há 10 anos (2013 – 2023), texto completo gratuito, assunto principal “terapia do riso” e idioma português. Foram excluídos dos resultados, qualquer tipo de produção que não pudesse ser categorizada como artigo científico ou que não possuíssem dados completos. Para a elegibilidade dos dados, utilizou-se o fluxograma PRISMA, que compreende as etapas: identificação de material, triagem, elegibilidade e inclusão.



Figura 1:



Fonte: Autores, 2023

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados 681 artigos, dos quais, 7 foram elegíveis para elaboração deste estudo.

O conteúdo encontrado sobre terapia do sorriso nas publicações elegidas, foram agrupados em 3 categorias: (1) Impacto na saúde mental, (2) Impacto na saúde física, (3) Impacto na atuação profissional.

1. IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Saúde mental é mais do que a mera ausência de transtornos mentais, consistindo em um estado de bem-estar mental determinada por uma complexa interação de fatores de estresse e vulnerabilidade individuais, sociais e estruturais (OMS, 2022). Além disso, a Saúde mental é uma parte integrante de Saúde, tal como definido pela OMS (1947): “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (Almeida Filho, 2011).

O sorriso desempenha um papel significativo na saúde mental. Estudos indicam que sorrir libera neurotransmissores, substâncias químicas, associadas a sentimentos de prazer e bem-estar, contribuindo para redução do estresse e ansiedade. Além disso, o sorriso estimula a



produção de endorfinas, que atuam como analgésicos naturais, aliviando a dor e promovendo uma sensação de relaxamento (Coutinho; Lima; Bastos, 2016; Beserra *et al.* 2020).

Pires *et al.* (2015), em seu estudo, apontou que a terapia do humor está associada a não progressão da depressão entre idosos institucionalizados. Além disso, outros estudos observam o riso como eficaz na diminuição da ansiedade, estresse e melhora das condições emocionais em crianças antes de procedimentos invasivos e período pré-operatório (Beserra, 2020, Catapan; Oliveira; Rotta, 2019).

Coutinho; Lima; Bastos, (2016) desenvolveu um estudo com alunos de enfermagem que implementavam a terapia do riso por meio de palhaçoterapia. Neste, o autor identificou benefícios quanto elevação da autoestima dos pacientes, melhora da receptividade dos procedimentos, diminuição algica e melhora do quadro clínico. Esses resultados destacam como o humor e o riso podem ter um impacto significativo na saúde mental, proporcionando alegria e bem-estar.

2. IMPACTO NA SAÚDE FÍSICA

A influência do sorriso se estende à saúde física. Coutinho; Lima; Bastos, (2016) em uma revisão bibliográfica, identificaram há um consenso na literatura de que o riso ajuda a prolongar a vida, por estar relacionado à qualidade de vida. Também foi inferido efeitos benéficos sobre a função cardiovascular, reduzindo a pressão arterial e melhorando a circulação sanguínea. Além do sistema cardiovascular, Catapan; Oliveira; Rotta, (2019), identificou em sua revisão bibliográfica estudos mais antigos que evidenciaram a eficácia do riso na diminuição da frequência respiratória, temperatura corporal e dor.

3. IMPACTO NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Os estudos enfatizam que a presença do palhaço na assistência em saúde pode também contribuir para a humanização dos cuidados de saúde. Cassoli (2016), argumenta que a ação do riso e do palhaço não se limita a trazer alegria, mas também influenciam as condutas humanizadas dos profissionais de saúde, desqualificando atitudes como apatia, medo, sofrimento e culpa, vistas como obstáculos para o tratamento e a recuperação dos pacientes. Assim, a presença do palhaço no contexto hospitalar, além de promover alegria, também



desafia e modifica as normas e as práticas existentes, afetando positivamente o ambiente de cuidados de saúde.

As afirmações de Cassoli (2016), corroboram com Moreira *et al.* (2021), que ao conduzir uma pesquisa exploratória sobre a palhaçoterapia e sua influenciarmos profissionais da medicina, identificou que os participantes perceberam que essa experiência contribui para o desenvolvimento de habilidades interpessoais e intrapessoais relevantes para a prática clínica.

O palhaço é um personagem muito utilizado como ferramenta na terapia do riso na saúde. Maia *et al.* (2023), destaca a que além dos efeitos terapêuticos diretos, a palhaçoterapia também pode ser vista como uma ferramenta social transformadora. A autora incentiva o protagonismo do palhaço na educação em saúde, promovendo o conhecimento, o cuidado e a reflexão sobre questões em Saúde baseada. Além de enfatizar o uso do palhaço como ferramenta de atuação nos serviços de saúde prestados à comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, fica explícito que o sorriso desempenha um papel crucial na saúde integral do ser humano, afetando positivamente tanto a saúde mental quanto a física do indivíduo, além de, influenciar ativamente a atuação multiprofissional na área de saúde.

Portanto, a palhaçoterapia surge promissora atuando no alívio do sofrimento, mas também eleva a qualidade de vida significativamente dos indivíduos e contribui para uma sociedade mais solidária e centrada no bem-estar de forma geral. Enfim, esses elementos devem ser cada vez mais integrados nas práticas de saúde e na educação em saúde para benefício de todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde?** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

BESERRA, R. A et al. A terapia do riso como ferramenta de cuidado com a criança hospitalizada: revisão integrativa da literatura. **Revista de enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 10, n. 3797, p. 1-11, 2020.



CASSOLI, T. Humanização, psicologia e riso: produção de liberdade e processo de subjetivação. **Rev. Polis e Psique**, v. 6, n.2, p. 109 – 133, 2016.

CATAPAN, S. C.; OLIVEIRA, W. F.; ROTTA, T. M. Palhaçoterapia em ambiente hospitalar: uma revisão de literatura. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n.9, p. 3417 – 3429, 2019.

COUTINHO, M. O.; LIMA, I. C.; BASTOS, R. A. Terapia do riso como instrumento para o processo de cuidado na ótica dos acadêmicos de enfermagem. **Rev. ABCS Health Sci**, v. 41, n.3, p. 163 – 167, 2016.

JERÓNIMO, Nuno Amaral. **Humor na Sociedade Contemporânea**. Universidade da Beira Interior: Covilhã, 2015

MAIA, G. M. C. et al. SUS e Sertão: uma experiência de palhaçaria na educação popular em saúde. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 5, p. 1479 – 1489, 2023.

MOREIRA, J.V. et al. A arte do palhaço na educação médica. **Rev. Bras. Educação Médica**, v.45, n.3, p. 1-8, 2021.

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). **Salud mental: fortalecer nuestra respuesta** (2022). Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acessado em 16 set. 2023.

PIRES, W. G.B. et al. Efeito da intervenção clown no padrão de depressão de idosos em instituição de longa permanência. **Rev. Ciencia y enfermaria**, v. 21, n.2, p. 99 – 111, 2015.