TERAPIA DO RISO: IMPACTO EM CAPACITAÇÃO ESTUDANTIL

LAUGHTER THERAPY: IMPACT ON STUDENT TRAINING

Isabella Rocha Rezende[1]
Thiago Pereira Kovalski[1]
Gabrielly Fialho Gomes[1]

O riso revela-se um elemento essencial para a promoção do bem-estar humano, cujos benefícios são amplamente analisados por meio de estudos anatômicos e fisiológicos acerca da movimentação e do estímulo dos músculos faciais. Esse fenômeno desencadeia respostas nas áreas sensitivas e motoras dos pares cranianos, em especial os nervos Facial (VII) e Trigêmeo (V), promovendo a liberação de neurotransmissores como endorfina, serotonina, ocitocina e dopamina, os quais exercem influência direta sobre a saúde mental, sendo ativados pelo sistema límbico cerebral. Além disso, o riso contribui para a redução da secreção de cortisol, hormônio associado ao estresse e liberado pela glândula suprarrenal. Diversas pesquisas evidenciam os efeitos bioquímicos do riso, revelando melhorias na saúde mental, na função cognitiva, na capacidade respiratória, na tolerância à dor, na qualidade do sono, na circulação sanguínea e na diminuição dos níveis de estresse. Com vistas a resgatar práticas humanizadas, instituições de saúde ao redor do mundo têm buscado reintegrar-se aos seus pacientes, adotando abordagens pautadas no cuidado, na empatia, na alegria, no amor e no humor. Segundo Hunter Adams, quando o amor e a ludicidade constituem o contexto da assistência, todos os profissionais de saúde tornam-se afetuosos, alegres, ternos e descontraídos, sendo capazes de aliviar tensões e confortar dores. Este estudo propõe-se a analisar a percepção de um grupo de estudantes de medicina frente a uma capacitação no âmbito de um projeto de extensão universitária denominado “Doutores da Alegria”, cujo objetivo é avaliar a interação dos participantes antes e após o treinamento voltado à técnica de Clown, introduzindo-lhes conceitos e habilidades fundamentais à sua atuação. A metodologia empregada nesta pesquisa é primária, observacional direta e qualitativa. A atividade envolveu 25 participantes voluntários, que foram inseridos em dinâmicas abordando a história do *Clown*, a construção do personagem e figurino, a simbologia representativa do palhaço, a organização de cenas e a interação com o público, além de exercícios de integração entre os participantes. Inicialmente, observou-se um ambiente de

[1] Acadêmicas de Medicina UNIFIMES. E-mail: bellarrezende@academico.unifimes.edu.br

tímida interação, no qual os participantes apresentavam-se retraídos, tensos, com expressões faciais e entonações vocais discretas, relutantes em deslocar-se e limitando-se à comunicação com seus grupos de afinidade. No entanto, à medida que as dinâmicas de projeção vocal, expressão corporal e improvisação foram executadas, alguns integrantes demonstraram maior desenvoltura, engajando-se em apresentações públicas e participando de atividades coletivas, como declamação de poesias. O progresso do treinamento evidenciou o impacto do riso sobre os estudantes, que relataram perceber fisicamente os efeitos da terapia do riso, além de adquirirem estratégias para aplicá-las em diferentes contextos. Por fim, a capacitação proporcionou um ambiente propício para a interação e o engajamento dos participantes, fomentando a troca de ideias, a confraternização e a discussão acerca de estratégias de atuação, figurinos, organização de equipes e elaboração de roteiros, elementos essenciais para a execução eficiente do projeto de extensão Doutores da Alegria. Em síntese, constata-se que essa iniciativa não apenas beneficia fisiológica e psicologicamente os pacientes atendidos, mas também enriquece a experiência dos profissionais envolvidos, consolidando-se como um instrumento de humanização no cuidado em saúde.

Palavras-chave: Terapia do Riso. Estudantes. Cursos de Capacitação.

Keywords: Laughter Therapy. Students. Training Courses.