

# O RISO COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DE PACIENTES HOSPITALIZADOS

## LAUGHTER AS A THERAPEUTIC INSTRUMENT FOR THE HEALTH PROMOTION FOR HOSPITALISED PATIENTS

<sup>1</sup>SBOLLI, Kristian; <sup>2</sup>DINIZ, Wellington Y.

<sup>1</sup> Discente do Departamento de Enfermagem – Faculdades Integradas de Ourinhos – FIO/FEMM

<sup>2</sup> Docente do Departamento de Enfermagem – Faculdades Integradas de Ourinhos – FIO/FEMM

### RESUMO

A internação hospitalar, para o paciente, é caracterizada pelo medo do desconhecido, seja pela apreensão de estar em um ambiente estranho, linguagem técnica, utilização de recursos tecnológicos que podem ser invasivos, ou ainda preocupação com sua integridade física, em relação à doença e o motivo da sua internação hospitalar. A risoterapia consiste em um método terapêutico, que disponibiliza aos clientes momentos de descontração para que esqueçam a dor e o sofrimento ocasionados por sua patologia. O objetivo do presente estudo consistiu em identificar os benefícios oferecidos pela risoterapia, assim como analisar sua contribuição para um melhor enfrentamento do processo de hospitalização. Conclui-se com a realização deste estudo que a assistência integral baseada em princípios humanísticos ainda se mostra deficiente no âmbito hospitalar. Sendo promovida por diversos grupos especializados em proporcionar momentos de alegria, a risoterapia vem tomando espaço nos hospitais, mostrando-se satisfatória na amenização de transtornos decorrentes do processo de internação, como também na promoção de saúde e qualidade de vida desses pacientes.

**Palavras-Chave:** Risoterapia. Terapias Alternativas. Humanização.

### ABSTRACT

The hospital stays for the patient, is characterized for the fear of the unknown, as for the apprehension for being in a strange place, the use of technical language, the use of technological resources that can be invasive, or still the worry of human right physical integrity, in order of the disease and the reason of hospital stay. The Laughter therapy is a therapeutic method, that gives to the patients relaxing moments, and help them to forget the pain and the suffering from their sickness. The purpose of this research is to identify the benefits offered by the Laughter therapy, and to analyse the contribution to better face the hospitalization process. With this present study we conclude that the integral assistance based in humanist principles is still insufficient at the hospital environment. Promoting by many specialised groups, the Laughter therapy has taking place in hospitals, being very satisfactory in minimising disorders from hospitalization process, as well in health promotion and better quality of life to the patients.

**Keywords:** Laughter therapy. Alternative therapies. Humanization.

### INTRODUÇÃO

A ansiedade, a angústia e o estresse podem ser marcas da hospitalização de um membro familiar, assim, este evento ainda pode ser tido como ameaçador por afetar o equilíbrio, a organização e a capacidade de adaptação de toda a família e principalmente do próprio paciente, mostrando-se como desfavorável durante os tratamentos de enfermidades ou internações. (SILVA; OMURA, 2005).

A internação hospitalar, para o paciente, é caracterizada pelo medo do desconhecido, seja pela apreensão de estar em um ambiente estranho, linguagem técnica, utilização de recursos tecnológicos que podem ser invasivos, ou ainda a preocupação com sua integridade física, em relação à doença e o motivo da sua internação hospitalar. (SILVA; OMURA, 2005).

Envolvidos com vidas humanas, os profissionais da saúde no decorrer de sua trajetória de trabalho, são marcados pela responsabilidade de suas atividades à pressão de não cometerem erros. Assim sendo, a associação de tal responsabilidade, junto ao sofrimento humano, pode acarretar frieza em suas atitudes, resultando assistências similares a todos os clientes. (MAZOCCO; HENTGES, 2010).

A realização de atividades lúdicas, durante a permanência do paciente, oferecerá uma internação menos longa e desgastante, resultando em benefícios para o paciente e toda a comunidade hospitalar, incorporando junto ao tratamento, os acompanhantes e o grupo familiar. (MAZOCCO; HENTGES, 2010).

O humor possibilita ao indivíduo explorar fatos, que por motivos pessoais, poderiam ser dificultosos revelar de forma aberta e consciente, cujos mecanismos mostram-se similares aos contidos no sonho, empregado, dessa forma, como ferramenta para se lidar com conflitos e manter o equilíbrio físico e mental. (GARCIA et al., 2009).

Em meio ao cuidado holístico, está agregado o emprego de terapias alternativas/complementares (TACs), apresentando-se estas como técnicas que visam a assistência à saúde do indivíduo, seja na prevenção, tratamento ou cura, considerando-o como mente, corpo e espírito e não como um conjunto de partes isoladas, cujo foco torna-se distinto das práticas alopáticas, onde a cura da doença deve ocorrer por meio de intervenção direta no órgão ou parte doente. Entre as mais diversas terapias alternativas/ complementares (TACs), destaca-se a risoterapia. (SILVA; OMURA, 2005).

Difundida pelo médico norte-americano Patch Adams, a terapia do riso ou risoterapia consiste em um método terapêutico, que disponibiliza aos clientes momentos de descontração para que esqueçam a dor e o sofrimento ocasionados por suas doenças. Para Adams ajudar os enfermos significava proporcionar-lhes humor, compaixão e amizade, e não concentrar-se apenas no tratamento das doenças. (LUCESI; CARDOSO, 2012).

O riso é indicado pela expressão facial do sorriso. Sem a necessidade do uso da fala, e sim, de gestos, expressões para a transmissão de ideias e pensamentos, o sorriso está incluído, portanto, dentro da comunicação não verbal. Podemos sorrir a qualquer hora, e em qualquer lugar, contudo ao considerarmos o ambiente hospitalar, faz-se necessário ter a garantia de que o momento é oportuno ao sorriso, uma vez que podemos presenciar pessoas que apresentam dificuldade de sorrir. (MAZOCCO; HENTGES, 2010).

Na terapia do riso, além do bom humor também é utilizado o envolvimento, a compaixão e a cumplicidade. De acordo com Patch Adams, a cura envolve a interação com o paciente, o compartilhamento do espírito de alegria e solidariedade, e não apenas o ato de receitar medicamentos ou terapias como rege a medicina clássica. (LUCHESE; CARDOSO, 2012).

O objetivo do presente estudo consistiu em identificar os benefícios oferecidos pela risoterapia, assim como analisar sua contribuição para um melhor enfrentamento do processo de hospitalização.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão, onde foram selecionados artigos científicos com assuntos relacionados ao tema, disponíveis nas bases de dados BIREME, SCIELO E GOOGLE acadêmico, no período de fevereiro a abril de 2013. Os descritores utilizados na busca foram: risoterapia, terapias alternativas, e humanização. Foi utilizada para a elaboração do presente estudo uma amostra de 02 livros e 09 artigos científicos. Optou-se apenas por artigos científicos publicados em língua portuguesa e que datam de 2005 a 2012.

## **DESENVOLVIMENTO**

O ser humano nasce chorando, contudo algumas horas após o rito de passagem do nascimento, e após adormecer e descansar, logo começa a sorrir, seja por um código de defesa ou instinto natural que desde a infância o acompanhará na construção da história de sua vida. Defensor da tese de que quando rimos experimentamos um falso prazer nos afastando da verdade e do bem, o filósofo Platão já demonstrava interesse em encontrar a essência do que nos faz rir (MATRACA et al, 2011).

A expressão “rir é o melhor remédio” esteve presente conosco desde a época de criança, já que rir modifica e proporciona uma vida mais agradável às pessoas. Todavia, considerando que a maior preocupação da equipe multiprofissional concentra-se em transformar o ambiente hospitalar em um local mais agradável, o ato de rir apresenta-se de grande valia neste meio. (SILVA; OMURA, 2005).

Existente desde a década de 60, a terapia do riso foi divulgada pelo médico norte-americano Hunter Adams, conhecido como Patch Adams, que implantou este método em escolas e hospitais desde sua época de estudante. Identificou o baixo estado de alegria nos seus pacientes, e propôs dessa forma, a implantação da terapia do riso. (SILVA; OMURA, 2005).

De acordo com Patch Adams, a manutenção da saúde deve ocorrer através da alegria, riso e gentileza. Segundo este mesmo autor, saúde não era apenas ausência de doença, como o que o repetiam na faculdade de medicina, na procura por uma definição que se ajustasse a todas as idades e situações, e que permitisse que um paciente com paralisia ou câncer se sentisse uma pessoa saudável, ele conceituou saúde como uma vida vibrante e feliz, na qual se utiliza ao máximo o que possui, com enorme prazer. (ADAMS, 1999).

Sem formalidades para estimular o contato sadio entre o enfermeiro e o paciente, a terapia do riso propõe o fim da barreira na relação entre esses indivíduos, seja através de um sorriso, um abraço, uma dança, um olhar, ou mesmo a atitude de ouvir o cliente. (MAZOCCO; HENTGES, 2010).

Definida como uma terapia bilateral, a risoterapia envolve a comunicação consigo mesmo e com o outro, apresentando benefícios para quem dá e para quem recebe. (LAMBERT, 1999).

De acordo com Fontoura e Mayer (2006) apud Mazocco e Hentges (2010) a integralidade procura substituir a assistência fragmentada, no que se refere às atividades dos profissionais da saúde. Idealizando, assim, um novo modelo de prestação de serviço ao cuidador, que busca visualizar o paciente como um todo.

Ser e fazer o diferencial no cuidado humanizado no ambiente hospitalar, exige solidariedade, humanidade, e uma postura correta e digna de caráter de um profissional da saúde. (RODRIGUES; MARTINS, 2010).

Afim de garantir condições para o atendimento de qualidade e o respeito à dignidade, um hospital baseado em princípios humanísticos contempla, em sua estrutura física, tecnológica, administrativa e humana, o respeito e a valorização da

pessoa humana, seja ela paciente, familiar ou o próprio profissional da saúde. (LIMA et al., 2009).

Segundo Patch Adams, os hospitais não conseguem ser lugares reconfortantes, mesmo com todo o esforço das equipes. Sendo que, o mesmo autor aponta que em suas visitas hospitalares, observou que ninguém parece se sentir em casa ou querer estar ali, onde a equipe, os pacientes e os visitantes agem e se sentem como se estivessem em um território desconhecido. (ADAMS, 1999).

Comumente, estamos acostumados ouvir sobre humanização na atenção ao paciente, contudo, vale salientar que a atenção individualizada sobre o estado de saúde, espírito, e condições gerais também se faz necessária a quem presta o cuidado, o enfermeiro. (MAZOCCO; HENTGES, 2010).

De acordo com Oliveira, Collet e Vieira (2006) apud Mazocco e Hentges (2010) não há humanização da assistência, se não existir cuidado quanto à realização pessoal e profissional daqueles que a fazem.

Dessa forma, oferecer um olhar diferenciado na assistência durante a hospitalização de um paciente, significa conhecer sua personalidade e características individuais, afim de desenvolver um trabalho de interação com os mesmos, podendo essa interação ser realizada através da utilização da terapia do riso associada a outras terapias. (MAZOCCO; HENTGES, 2010).

O corpo é formado por vários sistemas e, de algum modo, o que acontece em um ou mais deles, afeta os demais. Neste contexto, nos últimos anos a psiconeuroimunologia (conhecida pelo público leigo como conexão mente-corpo) vem sendo definida pela medicina. Entendendo portanto, que as tensões (físicas, mentais e espirituais) repercutem em um efeito na fisiologia e bioquímica do corpo humano. (ADAMS, 1999).

Rir pode nos tornar bem mais saudáveis. Segundo o Dr. Michael Moleiro, é sem dúvida a melhor medicina, uma vez que ativa o sistema cardiovascular, melhora o sistema respiratório, a oxigenação sanguínea, o sistema imunológico e estimula a liberação de substâncias benéficas ao corpo pelo cérebro, provocando uma diminuição do estresse. Estudos realizados ainda afirmam que rir parece ser tão benéfico quanto 30 minutos de exercícios três vezes por semana. (SILVA; OMURA, 2005).

Ao sorrir, sentimos prazer e conseqüentemente ocorre a multiplicação das neuroendorfinas, que por sua vez reforçam o sistema imunológico, enviando

estímulos ao cérebro, aos linfócitos e outros grupos celulares responsáveis por defender nosso organismo contra a invasão de bactérias e vírus. Substâncias analgésicas, denominadas beta-endorfinas, semelhantes às morfina, porém com um potencial analgésico cem vezes maior, são sintetizadas também quando o hipotálamo recebe estímulos do riso. (SILVA; OMURA, 2005).

Estudos desenvolvidos mostram que o amor, humor, surpresa, curiosidade, paixão, perdão, alegria, esperança, entusiasmo são elementos que estimulam o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater infecções e estimular células naturais que combatem o câncer, afetando ainda a forma com que cuidamos de nós mesmos e dos outros. Contudo, quando outros elementos como a raiva, ressentimento, culpa, tédio, solidão e medo são reprimidos durante um longo tempo, abalam o sistema natural de proteção, nos fazendo sentir pior. (ADAMS, 1999).

Um riso franco, sem ser forçado, resulta na contração de toda a musculatura do rosto, assim como na sua respectiva tonificação. Infecções oftálmicas e bucais também podem ser prevenidas, já que acontece um aumento da produção de saliva e lágrimas, que ocasiona uma hidratação das mucosas. (SILVA; OMURA, 2005).

Ao se tratar do sistema respiratório, ocorre uma maior absorção de oxigênio pelos pulmões, devido à respiração acelerada. Assim, com essa ventilação pulmonar aumentada, o excesso de dióxido de carbono e vapores residuais é eliminado, resultando em uma limpeza. (LUCHESEI; CARDOSO, 2012).

Já no que se refere ao sistema cardiovascular, ocorre uma aceleração do ritmo cardíaco, mais sangue é bombeado aos vasos sanguíneos, que estão dilatados, e provocam uma redução da pressão arterial, portanto, com a circulação sanguínea melhorada, ocorre um aumento significativo da oxigenação de células, tecidos e órgãos. (LUCHESEI; CARDOSO, 2012).

Ainda, no sistema digestivo, durante os movimentos dos músculos lisos, promove-se um estímulo de órgãos como o pâncreas, fígado e intestinos, que produzem uma quantidade mais acentuada de suco gástrico e saliva, o que resulta no melhoramento da digestão. (SILVA; OMURA, 2005).

Patch Adams é médico e fundador/diretor do Gesundheit Institute, o primeiro hospital a integrar todas as artes de cura e a se concentrar no bem-estar e nas artes, sendo o primeiro hospital “bobo” da história, visto como um lar não apenas para os pacientes, mas também para a equipe. (ADAMS, 1999).

No Brasil, inspirado no trabalho de Patch Adams, destaca-se o grupo “Doutores da Alegria”. (LAMBERT, 1999).

Implementado em 1991, no Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Lourdes (atual Hospital da Criança), em São Paulo, profissionais especializados na arte do palhaço, artes circenses e musicais dão origem ao grupo dos “Doutores da Alegria”, que realiza cerca de 50 mil visitas por ano a crianças hospitalizadas em São Paulo, Rio de Janeiro e Recife. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2008).

Assim, utilizando a figura do palhaço que acredita ser médico e realiza “exames” e “consultas” o artista está presente no cotidiano de enfermarias, visitando duas vezes por semana todas as unidades em que há crianças e adolescentes internados, sendo que a interação se estende não apenas aos pacientes, mas também aos acompanhantes e profissionais da saúde. (MASETTI, 2005).

De acordo com uma pesquisa realizada em 2001 pelo Centro de Estudos Doutores da Alegria, indicou a existência de mais de 180 grupos de palhaços no Brasil. (MASETTI, 2005).

Assim, todas as pesquisas mostram que após a participação em atividades como a risoterapia, crianças, adolescentes ou adultos hospitalizados são mais colaborativos durante exames e procedimentos e acessíveis ao entendimento do processo saúde-doença, contando com a minimização do sofrimento e demais receios oriundos da hospitalização, assim como adoção de uma postura mais positiva frente ao processo. (SILVA; OMURA, 2005).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Proporcionar uma assistência integral baseada em princípios humanísticos, ainda se mostra deficiente no âmbito hospitalar. Considerar o cliente como mente, corpo e espírito, propõe uma terapêutica compatível com um cuidado baseado na integralidade.

A utilização de terapias alternativas, em particular a risoterapia, resgata uma comunicação sadia entre enfermeiro e paciente, que migra de uma prática assistencial mecanizada para uma postura diferenciada, oferecendo um serviço de interação e solidariedade que se fundamenta em conceitos alavancados na década de 60 por Patch Adams, mas que ainda permanecem válidos, sendo representada por meio de um sorriso, um abraço, uma dança, um olhar, ou ainda ao ouvir o cliente.

Não se restringindo apenas em amenizar a hospitalização tornando-a menos longa e desgastante, rir repercute em uma série de reações nos mais distintos sistemas do corpo humano, oferecendo uma vida mais saudável e promovendo o bem-estar do paciente hospitalizado.

Muito além de um nariz vermelho, diversos grupos especializados em proporcionar momentos de descontração vêm tomando espaço dentro dos hospitais, unindo a figura do palhaço como elemento primordial à estimulação do riso e à transmissão de alegria.

Espero que novos estudos sejam traçados e iniciativas como as ilustradas por este estudo, se tornem mais frequentes e familiarizadas com o cotidiano dos pacientes.

## REFERÊNCIAS

ADAMS, P. **Patch Adams: o amor é contagioso**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Editora Sextante. 1999.

GARCIA, D. T. R.; SILVA, J. G.; et al. A influência da terapia do riso no tratamento do paciente pediátrico. **XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação - Universidade do Vale do Paraíba**. São José dos Campos, p. 1-5, 2009.

LIMA, R. A. G.; AZEVEDO, E. F.; et al. A arte do teatro *Clown* no cuidado às crianças hospitalizadas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v.43, n.1, p. 186-193, 2009.

LAMBERT, E. **A terapia do riso – a cura pela alegria**. São Paulo: Editora Pensamento – Cultrix Ltda, 1999.

LUCHESI, A.; CARDOSO, F. S. Terapia do Riso – Um relato de Experiência. **Revista Eletrônica da Faculdade Evangélica do Paraná**. Curitiba, v.2, n. 1, p.11-20, 2012.

MASETTI, M. Doutores da ética da alegria. **Revista Interface – Comunicação, Saúde, Educação**. Botucatu, v.9, n.17, p.453-458, 2005.

MATRACA, M. V. C.; WIMMER, G.; et al. Dialogia do riso: um novo conceito que introduz alegria para a promoção da saúde apoiando-se no diálogo, no riso, na alegria e na arte da palhaçaria. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.16, n.10, p.4127-4138, 2011.

MAZOCCO, F.; HENTGES, J. M. **Terapia do Riso: Enfermagem humanizando o ambiente hospitalar**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Enfermagem) – Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Toledo, 2010. Disponível em: <[http://www.corenpr.org.br/artigos/fabiano\\_joana.pdf](http://www.corenpr.org.br/artigos/fabiano_joana.pdf)>. Acesso em: 17 fev. 2013.



OLIVEIRA, R. R.; OLIVEIRA, I. C. S. Os doutores da Alegria na unidade de internação pediátrica: Experiências da equipe de enfermagem. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**. Rio de Janeiro, v. 12, n.2, p. 230-236, 2008.

RODRIGUES, S. M.; MARTINS, R. B. A influência do bom humor na realização de procedimentos a criança hospitalizada. **IX Congresso de Iniciação Científica das Faculdades Integradas de Ourinhos - FIO**. Ourinhos, 2010.

SILVA, P. H.; OMURA, C. M. Utilização da risoterapia durante a hospitalização: um tema sério e eficaz. **Revista de Enfermagem da UNISA**. São Paulo, v. 6, p. 70-73, 2005.