

O BENEFÍCIO DA RISOTERAPIA DURANTE A HOSPITALIZAÇÃO LAUGHTER THERAPY BENEFIT DURING HOSPITALIZATION PROCESS

Melidiane Lopes do Carmo¹, Anderson Garcia¹

¹Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos - UniFIO

e-mail: melidiane@hotmail.com, anderson.garcia@unifio.edu.br

RESUMO

A risoterapia ou terapia do riso consiste em uma forma complementar aos métodos clínicos de tratamento e têm por finalidade levar momentos de descontração e alegria a indivíduos hospitalizados, na tentativa de amenizar suas dores, sofrimentos e desconforto gerado pelo processo de hospitalização e doença. O presente artigo teve como objetivo relatar os benefícios da risoterapia para aqueles indivíduos hospitalizados, de forma a enfatizar as alterações fisiológicas, emocionais e psicológicas que a terapia pode causar nestes. O momento de riso e descontração ofertado aos indivíduos hospitalizados por palhaços ou pessoas caracterizadas, através de música, dança, peças teatrais, fantoches e piadas, levam a alterações fisiológicas benéficas, como por exemplo, alterações nos níveis de dor através da liberação de encefalinas, endorfinas, adrenalina, noradrenalina, catecolaminas, alterações nos níveis de pressão arterial e temperatura. Além das alterações fisiológicas benéficas, a risoterapia pode diminuir o estresse e instigar o bem-estar, onde pode ser observado através das participações ativas dos idosos nas atividades e na expressão facial positiva desses pacientes. Ao se beneficiarem desta terapia, os pacientes tornam-se mais colaborativos durante a realização de exames, procedimentos e administração de medicamentos, pois passam a entender melhor o processo saúde-doença. Pacientes submetidos à risoterapia apresentam melhoras em seu aspecto emocional, por meio da elevação da autoestima e expectativa de cura, o que pode até diminuir o tempo de hospitalização. Torna-se importante a ressaltar também, a importância do envolvimento dos profissionais de saúde nestas atividades e a prática da humanização no atendimento, pois estes, como são os diretamente envolvidos no atendimento ao paciente podem trazer benefícios ao paciente através desta prática.

Palavras-chave: risoterapia, benefícios da risoterapia, hospitalização.

ABSTRACT

The laughter therapy or laughter therapy is a complementary way to clinical treatment methods and are intended to bring moments of relaxation and joy to hospitalized individuals in an attempt to ease their pain, suffering and discomfort caused by the hospitalization and disease process. This article aims to describe the benefits of laughter therapy for those hospitalized individuals, emphasizing the physiological, emotional and psychological changes that therapy can cause. The moment of laughter and relaxation offered to individuals hospitalized for clowns or characterized people through music, dance, plays, puppets and jokes lead to physiological beneficial changes such as changes in levels of pain through the release of enkephalins, endorphins, adrenaline, noradrenaline, catecholamines, changes in levels of blood pressure and temperature. In addition to the beneficial physiological changes, the laughter therapy can reduce stress and instill well-being, which can be seen through the active participation of older people

in the activities and positive facial expression of these patients. The benefit of this therapy, patients become more collaborative while conducting tests, procedures and medication administration, as pass to better understand the health-disease process. Patients undergoing risoterapia undergo improvements in their emotional aspect by raising the self-esteem and expectation of cure, which may even decrease the length of hospitalization. It is important to also jut the importance of the involvement of health professionals in these activities and the practice of humanization in care, as these as are directly involved in patient care can bring benefits to the patient through this practice.

Key words: laughter therapy, laughter therapy advantage hospitalization.

INTRODUÇÃO

Os ambientes hospitalares são marcados pela luta constante entre a vida e a morte, onde os pacientes em sua maioria se enchem de fé e esperança pela cura. Os profissionais da saúde em contato direto com esses pacientes precisam ter uma visão holística, onde enxerguem uma pessoa como um todo e não apenas sua enfermidade. Para isso, torna-se necessário entender que naquele leito está uma pessoa com uma história de vida, experiências, crenças e valores e que devem ser respeitados em suas particularidades (SILVA & OMURA, 2005).

A hospitalização seja ela por qualquer motivo é um evento traumático, visto como ameaçador, onde gera no ser humano (sendo criança ou adulto) muita ansiedade, estresse e medo. Para o paciente, configura-se como um ambiente estranho, onde profissionais falam em linguagem técnica desconhecida, há procedimentos invasivos, que leva o indivíduo à preocupação com sua integridade física e entre outros receios (SILVA & OMURA, 2005).

Durante a assistência é necessário colher toda e qualquer tipo de informação que o paciente possa transmitir, informações essas que muitas vezes ele possa não expressar verbalmente, por isso a comunicação não-verbal é de extrema importância na área da saúde, o sorriso por exemplo é um sinal de comunicação não verbal de bem-estar. Os profissionais devem estar atentos a estes sinais e saber interpretá-los, pois só assim poderão dar uma assistência eficaz aos seus pacientes (ALCÂNTARA *et al.*, 2016).

Dentro da hospitalização existem as terapias alternativas/complementares que não tratam diretamente da enfermidade do paciente, mas se preocupa com a parte psicológica, emocional e espiritual do paciente. Dentre as terapias complementares se encontra a risoterapia, onde se utiliza o riso para levantar a autoestima e o bom-humor do paciente (SILVA & OMURA, 2005).

A risoterapia, também chamada de terapia da alegria ou terapia do riso vem sendo um tema cada vez mais atual, porém ela existe desde 1960, onde o estudante de medicina Hunter Adams, conhecido como “Patch Adams”, implantava desde a faculdade este método nas escolas

e hospitais, que levou a momentos de descontração aos seus pacientes (ALCÂNTARA *et al.*, 2016).

Patch Adams, ainda como estudante de medicina observava a tristeza e a falta de humor nos pacientes e com isso percebeu que a medicina não deveria apenas se preocupar em tratar as doenças, prescrever medicamentos ou terapias clínicas, mas sim oferecer ao indivíduo um espírito de alegria, solidariedade, compaixão e amizade. Faz-se necessário o envolvimento total com o paciente e não apenas com uma parte isolada dele que esta enferma, para isso é importante que a equipe médica e de enfermagem trabalhem juntas, para assim visar o bem-estar total do paciente (LUCHESE & CARDOSO, 2008).

Embora a terapia do riso tenha se iniciado em 1960 com Patch Adams, Michael Christensen, um palhaço americano, diretor de um circo bem sucedido de Nova York, em 1986 realizou uma apresentação de teatro Clown (um teatro com técnicas circenses) em um hospital para as crianças e percebeu resultados positivos entre aquelas que encontravam apáticas e desmotivadas e a partir daí, começou a treinar artistas que passariam a visitar as crianças hospitalizadas. Assim, de forma improvisada e alegre, surgiu um grupo chamado "*Clown Care Unit*" (Unidade de Cuidados Clown) (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2008).

Em 1988 Wellington Nogueira um ator brasileiro integrou-se no grupo Clown Care Unit, em 1991 voltou para o Brasil e iniciou com um projeto similar "os Doutores da Alegria" em um hospital de São Paulo. (FRANÇANI *et al.*, 1998).

Hoje existe no Brasil o Centro de Estudos Doutores da Alegria, que tem como objetivo ampliar o conhecimento sobre o projeto, onde sistematiza as ações desses voluntários dentro dos hospitais, de forma a relacionar sempre as questões de desenvolvimento da saúde, o grupo é composto de artistas, profissionais e leigos que tem o mesmo propósito: levar saúde através da arte (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2008).

Em 1960 um jornalista americano chamado Norman Cousins foi "desenganado" pelos médicos devido a uma grave doença, porém ele dizia que se sentimentos ruim podem prejudicar a saúde pensou então que sensações felizes teria um efeito reverso, foi então que filmes de comédia e piadas começaram a fazer parte de sua rotina, percebeu-se assim que 10 minutos de descontração e risos diminua sua dor por quase duas horas e exames médicos comprovavam que sua doença regredia cada vez mais, a partir disso que iniciou-se pesquisas mais aprofundadas no assunto (MONTEIRO *et al.*, 2002).

O riso por si só, mostra algo positivo, mas ele vai mais além do que os olhos podem ver. Dentro do organismo ele provoca vários estímulos que são capazes de reduzir a dor e o estresse (ALCÂNTARA *et al.*, 2016).

O riso é tão importante na melhoria na saúde quanto na melhoria da qualidade de vida, que evidencia a importância de tal terapia, a qual apresenta como aplicação de baixo custo. No entanto até o momento não apresenta com frequência o seu uso ambiente hospitalar, o que por muitas vezes, faz-se investimentos em terapias tão longas, desgastantes e com altos custos, devido ao desconhecimento dos benefícios da terapia do riso (CAPELA, 2011).

O objetivo do presente trabalho visa explorar acerca da temática risoterapia, para desta forma, relatar os avanços e os processos associados a tais benefícios.

METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta um levantamento bibliográfico, onde foi realizada uma busca acerca do assunto pertinente ao estudo na plataforma virtual “GOOGLE SCHOLAR”, com a utilização dos seguintes uni termos: risoterapia, benefícios da risoterapia e hospitalização.

Os artigos foram selecionados mediante a leitura de seus respectivos resumos, onde aqueles que contemplavam o tema do estudo foram escolhidos.

DESENVOLVIMENTO

Na análise dos trabalhos escolhidos para confecção do presente artigo, levou-se em conta relatar os benefícios da terapia tais como; alterações fisiológicas e o aspecto emocional dos envolvidos citados pelos autores em suas discussões e conclusões.

As alterações fisiológicas

A terapia do riso trás diversos benefícios a pacientes hospitalizados, tanto para crianças como idosos, através da estimulação de mudanças fisiológicas benéficas. A interação de palhaços com crianças hospitalizadas através de atividades lúdicas leva a mudanças positivas nos sinais vitais como pressão arterial, pulso, frequência respiratória, temperatura e dor. Além da alteração benéfica nos sinais vitais, estimula a resposta emocional de modo positivo que pode ser evidenciado através do aumento da energia, expressão facial sorridente e participação ativa nas brincadeiras (ALCANTARA *et al.*, 2016).

Quando pequenas regiões cerebrais são ativadas elas consomem mais oxigênio e para entender quais áreas eram responsáveis pelo humor, foi realizada um estudo onde voluntários passavam alguns minutos em um aparelho de ressonância magnética ouvindo piadas engraçadas e outras "sem graça", o aparelho media a concentração de oxigênio em cada milímetro cúbico do cérebro, quanto mais engraçada eram as piadas mais áreas eram ativadas, entre elas o riso ativa a região responsável pelas emoções, sensações de recompensa, o que torna o riso algo contagioso pois ativa também as micro áreas envolvidas com a motivação, o prazer e também do vício, fazendo com que o ato de rir induza a rir ainda mais (MALLET, 1995 apud LUCHESI & CARDOSO, 2012).

O ato de rir faz com que o corpo produza e libere substâncias como a adrenalina, noradrenalina e as catecolaminas, onde essas estimulam o coração e eleva a tensão arterial e os batimentos cardíacos, que pode chegar até 120 batimentos por minuto, onde resulta em um melhor fluxo sanguíneo e faz com que haja maior oxigenação nas células e tecidos. Isso reduz inflamações, acelera o processo de cicatrizações de feridas e devido ao aumento da frequência cardíaca, os vasos dilatam-se e abaixam os níveis da pressão arterial. Também, durante o riso, a frequência respiratória aumenta e faz com que haja maior entrada de oxigênio e maior saída de gás carbônico. A prática de rir aumenta a tonicidade dos pulmões, os músculos abdominais têm uma grande movimentação durante uma gargalhada, isso faz com que o sistema gastrointestinal seja massageado e se melhore a digestão dos alimentos, além da sensação de prazer e bem-estar que o riso nos traz (LUCHESI & CARDOSO, 2008).

Quando se ri, o sistema parassimpático atua no sistema imunológico por meio das encefalinas e libera anticorpos e por fim alivia assim as dores que o sistema simpático provoca. Ainda quando o riso é liberado o cortisol diminui, o cérebro libera endorfinas e essa substância pode aliviar a dor e trazer uma sensação de conforto (ALCANTARA *et al.*, 2016).

A quebra da rotina e os benefícios emocionais e psicológicos

Em pacientes idosos, a terapia é capaz de interferir na rotina monótona da hospitalização através de momentos de descontração, com a utilização de músicas, fantoches e marionetes, mágicas, malabarismo e também leitura, que atenta sempre para espontaneidade do paciente, que abranda o estresse e instiga-se o bem-estar, onde este pode ser observado através das participações ativas dos idosos nas atividades e na expressão facial positiva desses pacientes (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

Os pacientes que são submetidos à terapia do riso são mais colaborativos durante a realização de exames, procedimentos e administração de medicamentos, pois passam a entender melhor o processo saúde-doença, o que diminui o estresse do ambiente hospitalar e mostra que a risoterapia deve ser utilizada para qualquer idade, até mesmo no leito de morte, pois essa terapia apesar de auxiliar no tratamento, pode apenas reduzir a angústia do paciente que determina com que a doença evolua de forma natural e mais leve (SILVA & OMURA, 2005).

O lazer para o indivíduo hospitalizado é tão importante quanto os cuidados médicos e de enfermagem, pois estes foram obrigados a deixar suas rotinas e hábitos diários durante o processo de hospitalização, ao qual perdem sua autonomia e privacidade, que passa a viver uma rotina monótona em um ambiente “triste” onde se convive com a enfermidade e a morte. A criança durante a hospitalização perde sua personalidade infantil, já não exercita a sua imaginação, não brinca, não tem contatos com seus amigos e outras crianças. Desta forma, o único momento de lazer para estas pessoas é quando recebem a visita dos doutores da alegria, onde durante as atividades lúdicas, conseguem sair um pouco do ambiente “hostil”, passando a ter uma melhora no humor, diminuição na sensação de abandono e até melhora na autoestima e expectativa de melhora, e para as crianças a presença dos palhaços abre espaço para o bom humor, o sorriso, para a fantasia (DANTAS *et al.*, 2014).

A presença de palhaços no ambiente hospitalar leva a uma série de transformações no dia a dia, onde valoriza o processo de desenvolvimento da criança, que no início a presença desta figura pode ser estranha, mas durante um certo tempo, estes passam a ser requisitados não só por elas, mas também pelos pais e pela equipe profissional, justamente pelos benefícios ligados a esta terapia (FRANÇANI *et al.*, 1998).

Da importância do envolvimento dos profissionais de saúde

As autoras Luchesi e Cardoso (2012), diferentemente dos outros autores relatam sobre a importância da terapia do riso desenvolvida não apenas por palhaços, mas sim pela equipe multidisciplinar de um hospital e principalmente pela equipe de enfermagem, equipe esta que passa a maioria do tempo em contato direto com os pacientes, elas mostram a importância da humanização no atendimento, proporcionar ao paciente momentos de conversa, onde ele possa transmitir não apenas a dor física em uma parte isolada de seu corpo, mas seus sentimentos, medos e angústias, em sua pesquisa elas comparam o profissional de enfermagem ao palhaço de circo, pois quando entra em cena, traz com ele alegrias, sonhos e esperança ao paciente.

Neste momento em que se envolvem com tais pacientes, de certa forma geram laços afetivos. Em ocasiões as quais, ocasionalmente o paciente evolui a óbito, o profissional sente-se derrotado, desanimado, mas se recompõe e lembra-se que ainda existem mais seres humanos que precisam dele. O autor conclui ainda que a humanização e a risoterapia devem ser desenvolvidas nos profissionais desde o início de sua formação acadêmica, pois isso ainda se caracteriza como um grande desafio para a atuação em enfermagem.

As terapias complementares fazem-se necessárias em um tratamento hospitalar para tentar reduzir as deficiências assistenciais e os sinais debilitantes que o processo de hospitalização causa.

A pesquisa de Freitas *et al.* (2013), mostra a experiência de estudantes de varias áreas como a nutrição, educação física, enfermagem e fisioterapia (a diversidade das áreas permite um olhar amplo da integralidade do paciente) que praticam a risoterapia em hospitais como "terapeutas do riso" com atividades lúdicas (leitura, piadas, músicas, danças, brincadeiras, entre outros), onde percebem a melhoria dos pacientes pelas expressões faciais, pelo envolvimento dos mesmos com as atividades e pelo relato dos próprios pacientes, pacientes que muitas vezes não saiam de seus leitos e nas visitas dos "terapeutas" levantavam-se para dançar, cantar até mesmo declamar versos. Os autores concluem ainda que para uma assistência completa e humanizada seria necessário a integração de outras áreas dentro dos hospitais como da música, pedagogia, artes e educação física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A risoterapia tem ganhado espaço nas pesquisas de universidades do mundo todo, a enfermagem é uma das classes mais envolvida no assunto, devido à grande procura por melhoria da assistência humanizada, porém existe uma escassez de publicações sobre o referido assunto na língua portuguesa, o que dificulta o acesso aos conhecimentos. Por isso se faz cada vez mais necessário que haja mais pesquisas científicas que retratem as vantagens da utilização dessa terapia durante o período de hospitalização.

Diante da pesquisa realizada, observou-se que essa terapia complementar têm levado diversos benefícios para indivíduos que passam pelo processo desgastante da hospitalização, independente de faixa etária os pacientes apresentam melhoras significativas diante do projeto de risoterapia de alguns hospitais, existem melhoras tanto no sentido psicológico, como o aumento do bem-estar, da autoestima, da alegria e da esperança quanto também melhorias fisiológicas como diminuição das dores, alterações na pressão arterial, na oxigenação de tecidos

e até mesmo na liberação de anticorpos. Por fim, considera-se que a humanização e a terapia do riso devem ser praticadas pelos profissionais de saúde no cotidiano de um hospital, isso reduz o tempo de internação e esse período se torna mais leve de forma a permitir melhor colaboração do paciente para com a equipe.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, P. L.; et al. **Efeito da interação com palhaços nos sinais vitais e na comunicação não verbal de crianças hospitalizadas.** Revista Paulista de Pediatria. v. 11, n. 02, p. 1-7, 2016.

CAPELA, R. C. **Riso e bom humor quem promovem a saúde.** Revista Simbio-Logias. v. 4, n. 6, p. 176-184, 2011.

DANTAS, F. R. A.; et al. **A contribuição do lazer no processo de hospitalização: um estudo de caso sobre os benefícios do projeto risoterapia.** Licere. v. 17, n. 2, p. 53-85, 2014.

FRANÇANI, G. M.; et al. **Prescrição do dia: infusão de alegria. Utilizando a arte como instrumento na assistência à criança hospitalizada.** Revista Latino-americana de enfermagem. v. 6, n. 5, p. 27-33, 1998.

FREITAS, N. A.; et al. **A prática da terapia do riso na atenção hospitalar: reflexões a partir da vivência interdisciplinar.** Sanare. v. 12, n. 1, p. 54-58, 2013.

LUCHESE, A.; CARDOSO, F. S. **Terapia do riso: um relato de experiência.** Revista Eletrônica da Faculdade Evangélica do Paraná. v. 2, n. 1, p. 11-20, 2012.

MONTEIRO, C.; GRILLO, C.; NUNES, L. **O melhor remédio: a terapia do riso é uma importante aliada da boa saúde.** Eclética. v. 14, p. 43-45, 2002.

OLIVEIRA, I. C. C.; et al. **O riso no bem-estar do idoso hospitalizado.** Anais Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. v. 2, n. 1, p. 1-6, 2015.

OLIVEIRA, R. R.; OLIVEIRA, I. C. S. **Os doutores da alegria na unidade de internação pediátrica: experiências da equipe de enfermagem.** Revista enfermagem. v. 12, n. 2, p. 230-236, 2008.

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