

Efeitos da Terapia do Riso: uma Revisão de Literatura

Débora Caixeta Amâncio¹; Fernanda Campos D'Avila¹; Laís Moreira Borges Araujo²; Natália de Fátima Gonçalves Amâncio².

¹Acadêmicos do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas;

²Docentes do Curso de Medicina do Centro Universitário Patos de Minas.

E-mail para contato: deboraaamancio@unipam.edu.br

RESUMO

Introdução: A terapia do riso é usada na prática médica como uma alternativa de tratamento não invasivo e não farmacológico de inúmeras doenças, estimulando componentes motores e emocionais que promovem mecanismos de promoção de saúde e bem-estar. **Objetivos:** Identificar os efeitos da Terapia do Riso no processo saúde-doença. **Materiais e Métodos:** Este trabalho consiste em uma revisão sistemática de literatura de 27 publicações no período de 2013 a 2018, encontrados nas bases de dados BVS, EBSCO e SCIELO com o descritor “Laughter Therapy”. **Resultados:** Os artigos demonstraram em sua maioria efeitos positivos do riso, como a redução de dor, depressão, ansiedade, sensação de abandono e estresse; e aumento de motivação, moral, alegria, auto-estima, bem-estar, qualidade de vida, resposta imunológica e resiliência. Mas também houve aqueles que abordassem divergências sobre o efeito positivo de alguns pontos de outros artigos, não tendo encontrado correlação com a Terapia do Riso. Um artigo abordou efeitos perigosos do riso. **Discussão:** A terapia do riso contribui com a melhora a respiração, estimula a circulação, diminui os hormônios do estresse, aumenta as defesas do organismo, eleva o limiar e a tolerância da dor e melhora o funcionamento mental. **Conclusão:** Apesar do riso não ser puramente benéfico, é bastante favorável quando ocorre de maneira equilibrada. Portanto, a terapia do riso é uma excelente ferramenta para combater os danos provocados por inúmeras doenças.

PALAVRAS-CHAVE: Processo saúde-doença. Riso. Saúde Pública. Terapia do Riso.

INTRODUÇÃO

A terapia do riso é usada na prática médica como uma alternativa de tratamento não invasivo e não farmacológico de inúmeras doenças, seja de forma complementar a outras terapias ou utilizada de modo exclusivo. O riso possui componentes motores, como movimentos faciais bilaterais, e emocionais, como a alegria. Seu mecanismo de atuação envolve múltiplos circuitos corticais e subcorticais, sistema límbico, áreas especiais (visual, auditiva e olfativa) e o eixo hipotálamo-hipófise, que quando estimulados pela ação de rir, liberam endorfinas, encefalinas e neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, responsáveis por variados efeitos que promovem a saúde, principalmente a partir da redução do estresse e do fortalecimento do sistema imunológico (PIRES et al., 2015). Além

disso, a terapia do riso eleva o estado de humor, o que diminui o sofrimento e permite a suavização das dificuldades diárias enfrentadas no processo saúde-doença (SATO et al., 2016).

OBJETIVO

Identificar os efeitos da Terapia do Riso no processo saúde-doença.

METODOLOGIA DE BUSCA

O presente estudo consiste em uma revisão de literatura sistemática sobre a Terapia do Riso e seus efeitos no processo saúde-doença. Foram selecionados artigos nas bases de dados BVS, EBSCO e SCIELO. A busca foi realizada no mês de setembro de 2018, com o descritor “Laughter Therapy”. Foram considerados estudos publicados no período compreendido entre janeiro de 2013 e julho de 2018.

A estratégia de seleção dos artigos seguiu as seguintes etapas: busca nas bases de dados selecionadas; leitura dos títulos de todos os artigos encontrados e exclusão daqueles que não abordavam o assunto; leitura crítica dos resumos dos artigos e leitura na íntegra dos artigos selecionados nas etapas anteriores. Foram encontrados 201 artigos dos quais foram lidos os títulos e resumos publicados.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, que abordassem o tema pesquisado e permitissem acesso integral ao conteúdo do estudo, sendo excluídos aqueles estudos que não obedeceram aos critérios de inclusão supracitados. Após leitura criteriosa das publicações, 174 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Dessa forma, 27 artigos foram utilizados e analisados no presente estudo (Tabela 1).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 – Efeitos da Terapia do Riso encontrados nas publicações do período de 2013 a 2018

Estudo	Achados principais
1. NOURELDEIN, EID, 2018	Retardo do aparecimento de complicações diabéticas Melhora das funções cardiovasculares e do sistema imune
2. SANTOS, MORO, JENARO, 2018	Impacto no crescimento pessoal, melhora do humor, avaliação do riso como atividade física e recreativa, fortalecimento das relações interpessoais ↑motivação
3. BEN-PAZI ET AL, 2017	↓sensação de dor
4. CATAPAN, 2017	↓cortisol salivar ↓ansiedade pré-operatória Ressignificação do ambiente hospitalar e do próprio ser
5. SÁNCHEZ, ET AL., 2017	Efeitos benéficos nos níveis de estresse e cortisol
6. TAYLOR, LYUBOMISKY, STEIN, 2017	↑afeto positivo ↑bem-estar psicológico ↓afeto negativo ↓ansiedade ↓sintomas de depressão
7. ALCÂNCTRA ET AL., 2016	↓efeitos do ambiente estressor Melhorar o estado emocional das crianças ↓percepção de dor ↑pressões arteriais sistólicas e diastólicas
8. BRITO ET AL., 2016	Construção de possíveis soluções para as dificuldades enfrentadas no cotidiano
9. COUTINHO, LIMA, BASTOS, 2016	↑da autoestima ↓álgica Melhora da receptividade dos procedimentos, do quadro clínico e da interação com o enfermeiro, favorecendo a humanização do ambiente hospitalar
10. FELLUGA ET AL., 2016	↓ansiedade
11. SATO ET AL., 2016	Ressignificação do ambiente hospitalar

	Empoderamento de pacientes Modelo de relação para toda a equipe de saúde
12. SRIDHARAN, SIVARAMAKRISHNAN, 2016	Em crianças e em seus pais: ↓ níveis de estresse ↓ ansiedade
13. VENROOIJ, BARNHOORN, 2016	Impacto positivo da experiência para pacientes ↔ eficácia clínica
14. BENNETT ET AL., 2015	↔ felicidade, humor e otimismo ↓ estresse Estudos maiores são necessários
15. CHA, HONG, 2015	↑ liberação da serotonina ↓ depressão
16. KIM ET AL., 2015	Melhorar o estado de humor e a autoestima
17. KIM, KIM, KIM, 2015	↓ ansiedade ↓ depressão ↓ estresse
18. MEIRI ET AL., 2015	↓ duração do choro ↓ ansiedade
19. PIRES ET AL., 2015	Grupo intervenção: ↔ casos de depressão, ↓ progressão da depressão Grupo controle: ↑ casos de depressão
20. QUINTERO ET AL., 2015	↓ grau de depressão ↔ solidão.
21. RYU ET AL., 2015	↑ resposta imune (IgA)
22. BENNETT ET AL., 2014	Para diálise: requerer mais pesquisas. Em outras situações: ↑ densidade mineral óssea (DMO) ↑ autoavaliação da saúde ↓ HbA1C

	<p>↓fadiga</p> <p>↑hiperinflação pulmonar</p> <p>↑satisfação com a vida</p> <p>↓depressão</p> <p>↑qualidade do sono</p> <p>↑qualidade de vida</p> <p>↑resiliência</p> <p>↔resposta imunológica (célula T e NK)</p> <p>↔depressão</p> <p>↓ansiedade</p> <p>↔estresse</p>
	<p>↔comportamentos mal adaptativos</p> <p>↑atividade celular natural killer</p> <p>↓IL-6 e IL4</p>
23.DANTAS ET AL., 2014	<p>Melhora do humor</p> <p>↑ alegria</p> <p>Amenização da rotina hospitalar</p> <p>Melhoria da autoestima</p> <p>↓dor</p> <p>↓sensação de abandono</p> <p>↑perspectiva de melhora</p> <p>Motivação do paciente</p>
24.BARKMANN ET AL., 2013	<p>↑moral</p> <p>↓estresse nos pacientes.</p> <p>Pais e funcionários do hospital também se beneficiam</p>
25.CHANG, TSAI, HSIEH, 2013	<p>Melhora dos estados de humor</p> <p>↓níveis de cortisol</p>
26.FERNER, ARONSON, 2013	<p>Benefícios:</p> <p>↓raiva</p>

↓ansiedade

↓depressão

↓estresse

↓tensão (psicológica e cardiovascular)

↑limiar de dor

↓risco de infarto do miocárdio

↑gasto energético

↓concentração de glicose no sangue Melhora da função pulmonar

Perigos: síncope cardíaca e esofágica, ruptura e protrusão de hérnias abdominais, ataques de asma, enfisema interlobular, cataplexia, dores de cabeça, luxação da mandíbula e incontinência de estresse rindo como um dreno

Benefício-equilíbrio é provavelmente favorável

27.VILLAMIL ET AL., 2013 Ajuda a encontrar forças para melhorar seu presente e assim alcançar mudanças no indivíduo que são revertidas positivamente e sua relação com o ambiente

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

A partir da análise dos artigos foram identificados vários efeitos benéficos da terapia do riso nos diversos sistemas fisiológicos. Apenas o estudo de Venrooij, Barnhoorn (2016), disse não haver eficácia clínica na terapia do riso, identificando somente benefícios psicológicos. Em relação à diminuição do estresse negativo, oito artigos identificaram esse fenômeno, enquanto um declarou não haver redução significativa. A atuação do riso responsável por esse fenômeno se dá pela interrupção do mecanismo neuroendócrino do estresse, com a diminuição dos níveis séricos de cortisol, epinefrina, hormônio do crescimento e 3,4-dihidrofenilacético (catabólito principal da dopamina). Ocorre também aumento da cromogenina A, uma glicoproteína ácida secretada pelas glândulas suprarrenais e terminações nervosas simpáticas, que após o estímulo do riso, aumenta a eficiência do indivíduo.

O riso também atua aumentando os níveis de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, como dopamina, endorfina e serotonina, diminuindo depressão, ansiedade, sensação de dor, transtornos emocionais, distúrbios do sono, agressividade, além de melhorar a autoestima (NOURELDEIN, EID, 2018). Esses benefícios foram

apontados por 18 estudos. No sistema imunológico, há divergências quanto aos efeitos do riso sobre as células natural killer (NK). Dois estudos relatam aumento da atividade e da funcionalidade dessas células, enquanto o estudo de Bennett et al., (2014), mostra que os benefícios dependem do estado em que o paciente se encontra. Ocorre também aumento dos níveis de imunoglobulinas A, G, M e complemento C3, além dos níveis de marcadores de superfície, aliviando muitas condições inflamatórias. Pode haver ainda diminuição dos níveis de IL-6 em pacientes reumáticos e do efeito alergênico IgE, IgG4, além de aumento da concentração de IgA, responsável pela inibição das reações alérgicas. Pode ser que isso aconteça pela redução do fator de crescimento do nervo (NGF), que aumenta em casos de estresse e causa efeitos contrários aos supracitados.

O riso também melhora funções cardiovasculares, analisadas em três estudos. Ele age no eixo hipotálamo-hipófise-adrenais reduzindo a secreção de epinefrina e estimulando o hipotálamo e a hipófise a secretar beta endorfinas que atinge o endotélio vascular e induz a liberação de óxido nítrico, causando vasodilatação endotelial, aumento da complacência arterial e redução da agregação plaquetária. Assim, ocorre diminuição da pressão sanguínea e do estresse oxidativo (NOURELDEIN, EID, 2018). Há ainda benefícios respiratórios, como a melhoria da função e da capacidade pulmonar, e metabólicos, visto a redução da glicemia pós-prandial. Os artigos apontaram também os benefícios psicológicos da terapia do riso, estando inter-relacionados com os efeitos fisiológicos, visto que as inúmeras melhorias já relatadas proporcionam a positividade do humor tanto pela redução dos danos, quanto pela distração das dificuldades enfrentadas no processo saúde-doença, ressignificando o ambiente ao redor do paciente e melhorando a motivação geral (SANTOS, MORO, JENARO, 2018). Por fim, o estudo de Ferner, Aronson (2013), mostrou os prejuízos do riso. Mas eles foram identificados como danos imediatos e relacionados à alta dose.

CONCLUSÕES

Conclui-se que o riso não é puramente benéfico, mas bastante favorável quando ocorre de maneira equilibrada, visto que melhora a respiração, estimula a circulação, diminui os hormônios do estresse, aumenta as defesas do organismo, eleva o limiar e a tolerância da dor e melhora o funcionamento mental. Assim, a terapia do riso é uma excelente ferramenta para combater os danos provocados por inúmeras doenças.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTRA, 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.34, n.4, p.432-438, 2016.

BARKMANN, C. et al. Clowning as a supportive measure in paediatrics - a survey of clowns, parents and nursing staff. **BMC Pediatrics**, v.13, p.166, 2013.

BEN-PAZI, H. et al. Clown-care reduces pain in children with cerebral palsy undergoing recurrent botulinum toxin injections- A quasirandomized controlled crossover study. **PLOS ONE**, 7 abr. 2017.

BENNETT, P. N. et al. Intradialytic Laughter Yoga therapy for haemodialysis patients: a pre-post intervention feasibility study. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v.15, p.176, 2015.

BENNETT, P. N. Laughter and Humor Therapy in Dialysis. **Seminars in Dialysis**, v.27, n.5, p.488-493, set-out 2014.

BRITO, C. M. D. de, et al. O humor e o riso na promoção de saúde: uma experiência de inserção do palhaço na estratégia de saúde da família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.21, n.2, p.553-562, 2016.

CATAPAN, S. de C. **SIGNIFICADOS DAS PRÁTICAS DOS "TERAPEUTAS DA ALEGRIA" SOBRE PACIENTES ADULTOS INTERNADOS EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO**. Florianópolis: Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina. 29 jun. 2017, p.115.

CHA, M. Y., HONG, H. S. Effect and Path Analysis of Laughter Therapy on Serotonin, Depression and Quality of Life in Middle-aged Women. **J Korean Acad Nurs**, v.45, n.2, p.221-230, 2015.

CHANG, C., TSAI, G., HSIEH, C. Psychological, immunological and physiological effects of a Laughing Qigong Program (LQP) on adolescents. **Complementary Therapies in Medicine**, v.6, n.21., p.660-668, dez. 2013.

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. **ABCS Health Sci**, v.41, n.3, p.163-167, 2016.

DANTAS, F. R. A. et al. A CONTRIBUIÇÃO DO LAZER NO PROCESSO DE HOSPITALIZAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO PROJETO RISOTERAPIA. Belo Horizonte, **Licere**, v.17, n.2, jun. 2014.

FELLUGA, M. et al. A quasi randomized-controlled trial to evaluate the effectiveness of clowntherapy on children's anxiety and pain levels in emergency department. **Eur J Pediatr**, v.175, p.645-650, 2016.

FERNER, R. E., ARONSON, J. K. Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): narrative synthesis. **BMJ**, v.347, p.7274, dez. 2013.

KIM, S. H. et al. The Effects of Laughter Therapy on Mood State and Self-Esteem in Cancer Patients Undergoing Radiation Therapy: A Randomized Controlled Trial. **THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE**, v.21, n.4, p.217-222, 2015.

KIM, S. H., KIM, Y. H., KIM, H. J. Laughter and Stress Relief in Cancer Patients: A Pilot Study. Hindawi Publishing Corporation, **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, Article ID 864739, 6 pages, 2015.

MEIRI, N. et al. The effect of medical clowning on reducing pain, crying, and anxiety in children aged 2–10 years old undergoing venous blood drawing—a randomized controlled study. *Eur J Pediatr* v.175, p.373–379, 2016.

NOURELDEIN, M. H., EID, A. A. Homeostatic effect of laughter on diabetic cardiovascular complications: The myth turned to fact. **Diabetes Research and Clinical Practice**, v.135, p.111-119, 2018.

PIRES, W. G. B. et al. EFEITO DA INTERVENÇÃO CLOWN NO PADRÃO DE DEPRESSÃO DE IDOSOS EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA. **CIENCIA Y ENFERMERIA**, v.XXI, n.2, p.99-111, 2015.

QUINTERO, A. et al. Cambios en la depresión y el sentimiento de soledad después de la terapia de la risa en adultos mayores internados. **Biomédica**, v.35, p.90-100, 2015.

RYU, K. H., SHIN, H. S., YANG, E. Y. Effects of Laughter Therapy on Immune Responses in Postpartum Women. **THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE**, v.21, n.12, p.781-788, 2015.

SANTOS, P., MORO, L., JENARO, C. Desarrollo de un Taller de risaterapia con un grupo de personas mayores. **Rev. Fac. Nac. Salud Pública**, v.36, n.1, jan.-abr. 2018.

SÁNCHEZ, J. C. Effects of a Humor Therapy Program on Stress Levels in Pediatric Inpatients. **HOSPITAL PEDIATRICS**, v.7, n.1, jan. 2017.

SATO, M. et al. Clowns: a review about using this mask in the hospital environment. **Interface**, Botucatu, v.20, n.56, p.123-34, 2016.

SRIDHARAN, K., SIVARAMAKRISHNAN, G. Therapeutic clowns in pediatrics: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Eur J Pediatr**, v.175, p.1353-1360, 2016.

TAYLOR, C. T., LYUBOMIRSKY, S., STEIN, M. B. Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. **DEPRESSION AND ANXIETY**, v.34, n.3., mar. 2017.

VENROOIJ, L. T. van, BARNHOORN, P. C. Hospital clowning: a paediatrician's view. **Eur J Pediatr**, v.176, p.191–197, 2017.

VILLAMIL, M. et al. Terapia de la risa en un grupo de mujeres adultas. **Rev. Fac. Nac. Salud Pública**, v.31