

Esp. Gilselia Eloi da Silva de Oliveiral

<http://lattes.cnpq.br/8829038030841099>

Universidad San Carlos, USC, Paraguai

Contato: gilselia.dasilva@usc.edu.py

Me. Patrícia Mara dos Santos Machado

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo,

PUC-SP, Brasil

Dra. Stânia Nágila Vasconcelos

Carneiro

<http://lattes.cnpq.br/5726920613905942>

Centro Universitário Católica de Quixadá,

UNICATÓLICA, Brasil

Universidad San Carlos, USC, Paraguai

Contato: stanianagila@unicatolicaquixada.edu.br

QUANDO DAR RISADA É O REMÉDIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA PRÁTICA DO RISO NO HOSPITAL ESTADUAL DA CRIANÇA DE FEIRA DE SANTANA

INTRODUÇÃO

Criada em março de 1995, pelo médico indiano Madan Kataria juntamente com cinco pessoas, em um parque de Bombay, na Índia, a yoga do riso, inspirada em 1979, por pesquisadores como Norman Cousins, autor de "Anatomia de uma doença"; pelo Dr. William F. Fry, psiquiatra da Universidade de Stanford, Califórnia, é considerado o pai da Gelotologia (a ciência do riso); Dr. Lee Berj, PHD, centro médico de La Universidad Loma Linda, pesquisador do efeito do riso feliz a nível fisiológico; e Dr. Patch Adams: o catalisador da criação de milhares de palhaços de cuidados terapêuticos em todo mundo. Este último pesquisador decidiu comprovar o impacto do riso nas pessoas e hoje são milhares de clubes do riso em mais de 100 países.

Compreendida como um exercício físico cardiorrespiratório que utiliza movimentos corporais (alongamentos), associados a técnicas de respiração, e meditação guiada, a yoga do riso recebeu este nome devido seu criador ter incorporado ciência de respiração yóguica, nos exercícios de riso como ferramenta para trabalhar o humor através do riso genuíno ou exercitado.

Desse modo, o cérebro interfere na produção hormonal quando libera hormônios da felicidade (endorfina, e serotonina), responsáveis pelo efeito analgésico e para a promoção do bem-estar e reduz a intensidade do cortisol, e adrenalina presentes em situações de estresse. A prática do Yoga do Riso, segundo estudos comprovados, promove vários benefícios fisiológicos sociais e emocionais. Nesta medida, fundamentar este trabalho com Freire e Vygotski é uma oportunidade de se desenvolver no ambiente hospitalar – espaço onde os estudantes estão mais frágeis e melancólicos por razões dos impactos negativos físicos e psicológicos dos tratamentos de saúde- relações de comunicação e de escuta sensível para contribuir com a melhora da saúde e do bem-estar. Tal prática pode favorecer no restabelecimento da saúde física e mental, assim como dos seus familiares, no enfrentamento de situações de sofrimento.

OBJETIVOS

Assim, o trabalho desenvolvido teve como objetivo principal, a inserção da prática do Yoga do Riso no contexto da classe hospitalar, em uma proposta humanizadora, estimular o riso na vida em situações adversas, além do estímulo do bem-estar através do riso exercitado, também dos aspectos psicoemocionais como: disposição, criatividade, atitude mental positiva, valorização humana e interações sociais.

METODOLOGIA

Facilitada por líderes certificados, a sessão do yoga do riso foi desenvolvida na brinquedoteca do terceiro andar do HEC, na semana de comemoração ao dia da criança tendo o grupo de professores da Classe Hospitalar como mediadores desta atividade, inserida na proposta da equipe multiprofissional. A dinâmica foi conduzida com o grupo composto por crianças e adultos, com a duração de 50 minutos, segundo

os passos: aplausos e exercícios de aquecimento (cantar e movimentar), exercícios de respiração profunda (Pranayama), atitudes brincalhonas, exercícios de riso, meditação do riso guiada (Yoga Nidra), e relaxamento guiado, tendo como recursos materiais caixa de som e colchonetes, em um ambiente livre e com as pessoas utilizando roupas leves e confortáveis. Essa metodologia corrobora a educação das expressões, uma vez que estão presentes nela, a ludicidade através de jogos, brincadeiras e dinâmicas. Observa-se que exercícios de coordenação motora que desenvolvem a lateralidade, percepção auditiva, percepção visual, ritmos, movimentos de flexões corporais, movimentos divertidos e movimentos expressivos como (olhares, risos, danças, cantorias) podem em variadas medidas, promover aprendizagens. Assim:

A expressão e educação dramática e a expressão e educação musical são, maioritariamente, mobilizadas para o trabalho curricular da educação das expressões. As atividades maioritariamente desenvolvidas são: cantar canções; a improvisação de sons e atitudes; a recitação de textos; e a elaboração oral de uma história, enquadradas nas áreas organizativas de linguagem verbal e linguagem gestual. Com base nos resultados apresentados e nas interpretações acima presentes, pode-se considerar que essas são as atividades maioritariamente mobilizadas para o trabalho curricular, porque são de caráter promotor de aquisição de outras competências, tais como a oralidade e a escrita, essenciais para aprender a ler e escrever. (Freitas *et al.*, 2017, p. 11).

O diálogo e a escuta sensível que aqui juntam-se à técnica do Yoga do Riso podem fundamentar a inclusão e a garantia de aprendizagens na medida em que passam a reverberar oportunidades de aprofundar as interações sociais com os colegas e professores, possibilitando o reconhecimento de novas realidades. Acerca disso, Freire (1985), afirma: "Simplesmente não posso conhecer a realidade de que participam a não ser com eles como sujeitos também deste conhecimento[...]" (Freire, 1985, p. 35).

Dentro desta perspectiva freireana, o Yoga do Riso vai ao encontro de uma educação libertadora, quando propicia a liberação de emoções por meio de encontros entre sujeitos que juntos, se propõe a reescrever as suas histórias, resgatando assim, um traço necessário às suas humanidades, que é o riso como possibilitador de transformação das suas realidades. "Através da sua permanente ação transformadora

da realidade objetiva, os homens simultaneamente, criam a história e se fazem seres histórico-sociais". (Freire, 2011, p. 128).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre as aproximadamente 30 pessoas participantes. As crianças eram pacientes da enfermaria da clínica médica do Hospital Estadual da Criança de Feira de Santana/Bahia. E os adultos eram acompanhantes dos mesmos, mais os profissionais da saúde da unidade hospitalar. Os mesmos se envolveram na prática de Yoga do Riso de forma receptiva, e abertos para as atividades.

Dentre os exercícios destacamos o bater palmas, com um cantar da música: HoHoHaHa, alongamentos de membros superiores e inferiores para preparar o corpo para a parte principal. Exercícios lúdicos com expressão gestual mais o riso, para o despertar do corpo; O riso do telefone, o riso do creme dental, o riso da seringa, o riso da pomada, o riso do passarinho, foram específicos para trazer a atenção plena, a concentração, e o bem-estar.

Em seguida, a meditação do riso, parte principal, onde exercita o riso mais a respiração, durante um período sem interrupção. Por fim, um momento de volta à calma, com prática meditativa pela paz mundial, para o corpo retornar ao seu estado normal, e experimentar os efeitos de relaxamento e a calma que o Yoga do Riso proporciona. Como resultados parciais, foi possível levantar através de relatos dos participantes os efeitos imediatos da prática do Yoga do Riso, como: motivação, disposição, interesse, entrega, mudança de estado de humor, diálogo corporal, alcance de nível de consciência, e interação social.

Abreu (2011) e Matraca (2011) defendem o riso e o uso do humor como benéficos para a saúde, numa postura de pactuação cotidiana frente à vida. Corroboram com a observação, e escuta dos relatos sobre a sessão de Yoga do Riso que contribuiu para um estado agudo de alguns pacientes, como exemplo, um menino que se encontrava chorando muito no quarto, no momento do convite para participar da

sessão, e o aceitou, e posteriormente, ele mais uma menina chegaram ao final da prática bem relaxados, a ponto de dormirem no momento final.

CONCLUSÕES

Assim conclui-se que esta técnica é viável para ser aplicada no hospital com o objetivo de o indivíduo conectar-se consigo, com os outros e alcançar um estado de consciência plena, capaz de promover bem-estar e auxiliar no processo de ensino e aprendizagem. Além disso, o Yoga do Riso é uma ferramenta potente a ser integrada à metodologia lúdica do Atendimento Pedagógico Hospitalar, para atingir os fins educativos como preconiza esta modalidade de ensino. Enfim, sugere-se abertura de discussões sobre a temática no ambiente acadêmico viés da educação em saúde, e das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Em tempo, este estudo poderá impactar na produção de conhecimentos, validando a importância do riso como veículo potencializador de desenvolvimento de aprendizagens para estudantes hospitalizados e da educação especial e inclusiva.

REFERÊNCIAS

- ABREU, D. B. **Depressão: Causa e Tratamento**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- CAPELA, R. C. Riso e bom humor que promovem a saúde. **Revista Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, 176-184., 2011.
- FREIRE, P. Métodos de pesquisa alternativa: aprendendo a fazê-la melhor através da ação. *In*: BRANDÃO. C. R. (org.). **Pesquisa participante**. São Paulo: Brasiliense, 1985.
- FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 50 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.
- FREITAS, A. *et al.* Orientação do movimento do corpo pela educação das expressões: percepções de professores em Portugal. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 4, p. 1435-1448, out./dez. 2017.
- LOBO, S. **Yoga do Riso: Teoria e Prática**. São Paulo: Chiado Books, 2018.

MATRACA, G. W. 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. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 10, p. 4127-4138, 2011.

RIBEIRO, M. L. A afetividade na relação educativa. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 403-412, 2010.

RIBEIRO, M. L. Análises das representações sociais de afetividade na relação educativa. **Revista de Psicologia da Educação**, São Paulo, n. 20, p. 31-54, 2005.

SARNOSKI, E. A. Afetividade no processo ensino-aprendizagem. **Revista de Educação do IDEAU**, v. 9, n. 20, jul./dez. 2014.

SAVAGE, B. M. *et al.* Humor, risos, aprendizado e saúde! Uma breve revisão. **Advances Physiology Education**, v. 41, n. 3, p. 341-347, 2017.

VIDAL, C. A. L. M. de L. **Benefícios terapêuticos do humor**. 2014. 70 p. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2014.

VYGOTSKI, L. S.; LURIA, A. R. **Estudos sobre a história do comportamento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.