

# Mantenha a boa saúde sorrindo

Fernando Rabelo

## ■ Para especialistas, terapia baseada no riso pode melhorar o estado de pacientes

ROBERT GALBRAITH

Para que sofrer se rir é tão gostoso e faz tão bem à saúde? Para muitos médicos e psicólogos, rir é tão sério que até se criou uma terapia à base de risos, ou geloterapia – gelos em grego significa riso. Um dos pioneiros da risoterapia é o psicólogo espanhol José Elias Fernandez, que começou a aplicar o método há oito anos. Segundo a teoria de Fernandez, existem 180 tipos de risada, desde a mais irônica ou tímida até as mais saudáveis. Quanto mais contagiante, maiores os benefícios terapêuticos que a risada pode trazer.

Para Fernandez, sessões diárias de gargalhadas – não apenas sorrisos – combatem depressão, insônia, estresse, prisão de ventre e pressão alta. Ele explica que o ato de rir provoca um certo cansaço no organismo, pois todos os músculos do corpo se movimentam, o que relaxa e elimina radicalmente a insônia. Para os hipertensos, os resultados seriam quase imediatos, já que rir aumenta a irrigação sanguínea e relaxa os músculos lisos das artérias, reduzindo a pressão.

**Abdominal** – Além disso, melhora a respiração, movimenta músculos abdominais, facilitando a digestão, e atua sobre o fígado, melhorando a eliminação da bile e estimulando o baço.

No Brasil, a técnica é vista com certa desconfiança, mas ninguém nega os efeitos benéficos de uma boa risada. Para o psicanalista Marcelo Carvalho, da Clínica Jorge Jaber, o ato de rir não pode ser aleatório, mas um recurso para se combater a morbidez de pessoas doentes ou deprimidas. “Todos que nós procuram querem falar de seus problemas. Nestas sessões, temos que ajudá-los a sublimar momentos felizes e, assim, reverter o quadro interno”, explica Marcelo.

Ele diz que não é apenas o estado emocional que faz as pessoas rirem. “Existe uma idéia errada de que rir é sinônimo de ser feliz. Nosso trabalho é baseado na melhora da auto-estima. Mas isso não se consegue rindo gratuitamente, que pode ser feito em ambientes sociais”, diz Marcelo.

**Endorfina** – José Elias Fernandez explica as maravilhas do riso através da produção de endorfinas, substâncias liberadas pelo organismo que regulam o estado de humor e que têm um efeito calmante, similar ao da morfina. As endorfinas mandam mensagens do cérebro para os linfócitos (glóbulos brancos) e para outras células, cuja missão é combater vírus e bactérias, agindo como drogas naturais. O psicanalista Jorge Jaber confirma a tese: “Rir tem efeito terapêutico. Pessoas ale-

gres produzem mais endorfina, o que acaba propiciando um funcionamento melhor de todos os órgãos e do sistema imunológico”.

Jaber também cita a serotonina na química da risada, substância que tem grande efeito no mecanismo da depressão. “Pessoas que produzem pouca serotonina tendem a ser mais depressivas. Terapias de riso visam a produção desses neurotransmissores”, explica.

**Impotência** – Para o urologista Felipe Abreu, conhecido por seus pacientes como um grande contador de anedotas, boa parte dos problemas de impotência sexual são causados por instabilidades psicológicas. “Já tive pacientes que me procuraram sem ter nenhuma patologia clínica achando que precisavam ser operados. Consegui resolver muitos desses casos fazendo as pessoas rirem e descobrirem que o problema estava na cabeça”, conta Felipe, em plena atividade profissional aos 78 anos. Segundo ele, o mau humor agrava ou leva pessoas sadias a sofrerem de impotência. Mas ele avisa: “é preciso ter cuidado com as gracinhas. Tem gente que não gosta”.

Para o clínico geral Eduardo Duarte, da Med-Rio Estresse, a receita para uma boa risada está no relaxamento. “Além de produzir endorfinas, rir diminuiu os níveis de adrenalina e de cortisol, responsáveis por estados de tensão”, explica. Para ele, os hipertensos, além de rirem habitualmente, precisam se exercitar regularmente e adotar hábitos saudáveis na alimentação. “Não é apenas rindo que alguém vai deixar de ser obeso ou desobstruir artérias”, lembra.

Para o cardiologista Carlos Sherr, a risoterapia teria pouquíssimos benefícios para seus pacientes. “Para diminuir a tensão e a ansiedade, rir é até melhor que remédios para o mesmo efeito. Mas o resto é forçar uma barra”, diz. Para quem sofre de pressão alta, Sherr diz que, antes da risoterapia, é necessário cortar o sal da dieta.

**Empresas** – Mas apesar da desconfiança dos brasileiros, a risoterapia é um sucesso tão grande nos Estados Unidos, Japão, Canadá, França e Suíça, que chama até a atenção de empresários. Preocupados com o grande número de faltas e queda de produtividade, algumas empresas chegam a tocar diariamente em seus auto-falantes sessões de piadas e histórias engraçadas para manter seus funcionários animados.

A resistência de doentes com Aids e de Câncer também é maior quanto melhor é o estado de ânimo. No Canadá, alguns hospitais têm um serviço específico de risoterapia para tratar pessoas com câncer.



O ator Raul de Orofino, com peças humorísticas, faz passageiros rirem para esquecerem o medo de voar

## OS BENEFÍCIOS DA GARGALHADA

- Produz endorfina e serotonina, que têm efeito calmante e são responsáveis pelo bom humor;
- Sessões de riso, seja num consultório ou em ambiente social, combatem depressão, estresse, prisão de ventre e a pressão alta;
- Combate a insônia. Gargalhadas provocam cansaço no organismo, o que relaxa e elimina a ansiedade;

- Diminuiu os níveis de adrenalina e cortisol, responsáveis por estados de tensão;
- Aumenta a irrigação sanguínea e relaxa os músculos lisos das artérias, reduzindo a pressão;
- Movimenta músculos abdominais facilitando a digestão;
- Estimula o trabalho do fígado e do baço, melhorando a eliminação

da bile;

- Aumenta a capacidade do sistema imunológico e melhora o funcionamento dos órgãos;
- Ajuda a superar quadros psicológicos críticos, mas não é uma panacéia. Melhorar o estado emocional facilita o riso;
- É uma musculação para a auto-estima.

## A teoria usada na prática

Para alguns, rir não é apenas uma diversão, mas uma necessidade; para outros o fazer rir é uma apaixonante profissão. Nada melhor para combater solidão, tristeza e os temores alheios do que piadas e histórias engraçadas interpretadas por quem tem veia humorística. O jornalista e humorista Maurício Menezes, que faz um programa de rádio, recebe centenas de cartas de fãs toda a semana. Nestas cartas, que ele guarda sempre, Maurício diz ficar assustado com a dependência que alguns ouvintes têm em rir diariamente. “Teve um ouvinte que me disse ter dispensado o analista para ouvir minhas piadas todo dia”, conta.

Conhecido por contar em shows as gafes de colegas da mídia, Maurício se diz um estudioso do humor, sempre recortando matérias de jornais que abordam o temas como riso e depressão. “Quem ri bastante, tem vida amorosa mais saudável, dorme melhor e chama desperta mais a atenção do sexo oposto. Às vezes sinto meu trabalho como uma ação social”, comenta.

O ator Raul de Orofino, que faz apresentações à domicílio e em empresas da peças *O beijo de humor* e *A vantagem de ser bobo*, já foi solicitado por uma empresa aérea para tirar o medo de alguns passageiros em seu primeiro voo de ponte aérea Rio-São Paulo. “Elas riram tanto que esqueceram o medo e relaxaram. A viagem passou muito rápido”, conta.

Outra experiência de Raul com o humor terapêutico foi com pacientes de pré e pós-operatório no Hospital da Beneficência Portuguesa, em São Paulo. “Uns estavam ansiosos por operar e outros estavam deprimidos, temendo os efeitos da operação. Aqueles momentos de descontração e alegria aliviaram a agonia deles, que viviam numa situação limite e de risco. O riso diminuiu a tensão”, lembra o ator.

Outro grande filão para quem sabe a arte do fazer rir é divertir funcionários de empresas que adotam programas de qualidade de vida. “Rir despretensiosamente, aumenta a capacidade de redescobrir as relações com as pessoas. Quando elas relaxam, melhora o trabalho da mente”, explica Raul.

O ator Fernando Carvalho, do grupo Teatro da Vida, também faz um trabalho semelhante em empresas e hospitais interpretando vendedores ou enfermeiros com base num mesmo roteiro. “Nas peças, interpretamos de maneira bem humorada o cotidiano desses profissionais no ambiente profissional. Mostramos como melhorar a qualidade do trabalho através de uma terapia de risos”, afirma.