



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

MILLENA SILVA FREIRE

**CUIDAR COM HUMOR – RELATO DE EXPERIÊNCIA DA LIGA ACADÊMICA
DO RISO**

GOIÂNIA

2024-2

MILLENA SILVA FREIRE

**CUIDAR COM HUMOR – RELATO DE EXPERIÊNCIA DA LIGA ACADÊMICA
DO RISO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Enfermagem, da Escola de Ciências Sociais da Saúde, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito para obtenção de nota parcial para conclusão do curso.

Linha de pesquisa: Promoção da Saúde.

Eixo temático: Saúde Mental.

Orientador: Prof. MS. Maria Salete Pontieri Nascimento.

GOIÂNIA

2024-2

Dedico este trabalho a todas as pessoas que, ao longo desses cinco anos de graduação, foram meu lar. Àquelas que me acolheram, que me deram aconchego e que dividiram comigo não apenas os sorrisos, mas também as lágrimas e os sentimentos mais profundos que surgiram nessa jornada. Em especial, dedico à minha bisavó, Dona Benedita, que trouxe cor aos meus dias, mesmo enquanto se dedicava, com tanto amor, a deixar o branco do meu jaleco ainda mais branco.

Dedico também aos meus pais que, com trabalho incansável e amor incondicional, tornaram possível a realização do meu sonho. Seu apoio foi o alicerce que sustentou cada passo dessa caminhada. Por fim, dedico aos meus pequenos, Helena, Elisa, Arthur e Ravi, que de pequenos têm apenas o tamanho, pois a grandeza do que representam para mim é imensurável. Vocês são minha inspiração constante e o amor de vocês foi o combustível que me impulsionou a seguir em frente.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me permitir concluir essa etapa com saúde, sabedoria e serenidade.

À minha família: Patrícia, Amarildo, Isadora, Brendo, Benedita, Divina, Manoel, Helena, Elisa, Arthur, Ravi, Alinny, Anderson, Ana Francisca e Ana Rita, que, com amor incondicional e incentivo constante, foram a base sólida para cada conquista ao longo desse caminho. Sem vocês nada disso seria possível.

Aos amigos que têm me acompanhado desde os tempos do ensino médio e que, apesar das adversidades e das demandas que a vida impõe, nunca deixaram de acreditar nesse sonho comigo. Vitória, Jackson, Esther, Yasmim e Milena, a amizade de vocês foi e continua sendo sinônimo de esperança e alegria.

Aos laços criados durante a graduação: Maria Eduarda, Marcela, Amanda, Karolayne, Matheus, Eloísa, Yasmim, Samara, Luíza, Kallel, Marina, Isabela e João Vitor. Vocês foram mais do que colegas, cúmplices de jornada. E, em especial, aos integrantes do grupo MIMIMI: Monara, Isac, Mayara, Igor Donatoni e Igor Souza. O companheirismo de vocês tornou essa trajetória mais leve, divertida e inesquecível.

Ao meu amor, Matheus Bueno, que esteve ao meu lado em cada tempestade, trazendo calma aos dias turbulentos e sendo aconchego para a ansiedade. Sua admiração foi combustível para as pequenas conquistas, e seu carinho, um lembrete constante de que o amor transforma qualquer desafio em algo mais suportável.

Aos professores que me formaram, com quem tive o privilégio de aprender não apenas teoria, mas também a essência do cuidado integral, holístico e humanizado. Vocês honram, todos os dias, o que o curso nos ensinou ao longo desses cinco anos. É inspirador ver a paixão de vocês em ação. Tenho orgulho de ter sido formada por educadores tão competentes e humanos.

À minha orientadora, Prof.^a Ms. Maria Salete, minha mais profunda gratidão. Desde a disciplina de Saúde Mental, você transformou olhares e ampliou horizontes. Sua capacidade de ensinar com singularidade e paixão inspirou tantos alunos, inclusive eu, a compreenderem a grandiosidade desse serviço. Encerrar essa etapa sob sua orientação, alguém que admiro profundamente, é uma honra imensurável.

À Prof.^a Dra. Vanusa, por sua condução exemplar na Liga do Riso (LAR), transformando cada encontro em um espaço de aprendizado e crescimento. A LAR

foi mais do que uma oportunidade acadêmica, e sim um lar de conexões, momentos marcantes e laços que levarei para sempre.

Ao CAPS Novo Mundo, que nos acolheu com afeto e se tornou um palco de experiências enriquecedoras. Agradeço aos usuários, cujos sorrisos iluminaram o meu caminho, especialmente ao seu Antônio, que me presenteou com desenhos tão cheios de cor e significado. Ao colega Gláucio, por me inspirar com seu trabalho transformador, usando a arte como terapia.

Por fim, a todos que foram citados e, mesmo aqueles que não foram, mas que cruzaram meu caminho e deixaram sua marca, o meu mais sincero agradecimento. Que a felicidade floresça em suas vidas como o sol que nasce a cada dia: constante, renovada e cheia de luz.

RESUMO

FREIRE, M.S. Cuidar com humor: relato de experiência da Liga Acadêmica do Riso. 2024. 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia-Goiás, 2024.

INTRODUÇÃO: A risoterapia, entendida como uma prática terapêutica baseada no riso, é uma ferramenta que contribui significativamente para o processo de humanização em saúde, especialmente no cuidado de pessoas em situações de vulnerabilidade emocional. Ao utilizar o riso como técnica terapêutica, promove-se não apenas o alívio do sofrimento, mas também a criação de vínculos e o fortalecimento emocional dos envolvidos. Diversos estudos demonstram que o humor e o riso têm benefícios fisiológicos, como a estimulação da liberação de endorfinas, melhorando o bem-estar físico e psicológico. **OBJETIVO:** Relatar a experiência da atuação na Liga Acadêmica do Riso (LAR). **CAMINHO METODOLÓGICO:** Trata-se de uma pesquisa do tipo relato de experiência, nas quais as atividades descritas foram realizadas no período de agosto de 2021 a junho de 2024, em hospitais, escolas, eventos acadêmicos e instituições sociais. O estudo foi desenvolvido em seis etapas: contato com a instituição de saúde, organização e articulação entre os membros, planejamento para o desenvolvimento das ações, seleção das dinâmicas, avaliação das atividades desenvolvidas e aprofundamento teórico. A abordagem metodológica também incluiu a busca por evidências científicas sobre os benefícios do riso na saúde mental, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e PubMed. **TRAJETÓRIA DA LAR:** A LAR, composta por acadêmicos de diferentes cursos da área de saúde, tem como objetivo promover a risoterapia em diversos contextos de cuidado. Suas ações têm sido realizadas em hospitais, unidades de saúde, escolas e eventos comunitários com a intenção de aliviar o sofrimento emocional de pacientes e profissionais de saúde, por meio de dinâmicas lúdicas e interativas. Por exemplo, em um hospital de Goiânia, os membros da LAR realizaram uma intervenção terapêutica com os profissionais de saúde, utilizando brincadeiras e dinâmicas de riso para aliviar o estresse e promover a integração entre as equipes. Além disso, a LAR atua como um espaço de aprendizado e formação para seus integrantes, estimulando a empatia, a criatividade e a aplicação de práticas de cuidado humanizado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Este estudo evidencia a eficácia da risoterapia como ferramenta de promoção de saúde mental, sendo uma prática complementar que favorece a humanização no cuidado e melhora a qualidade de vida dos envolvidos. A experiência da LAR demonstrou que o riso é um importante agente de transformação emocional e social, fortalecendo vínculos, aliviando tensões e promovendo uma abordagem mais humanizada e acolhedora no cuidado em saúde.

Palavras-chave: Saúde mental. Psicoterapia. Terapia do Riso. Riso. Clownterapia.

ABSTRACT

FREIRE, M. S. Caring with humor: experience report from the Academic Laughter League. 2024. 53f. Course Completion Work (Graduation in Nursing) – Pontifical Catholic University of Goiás, School of Social and Health Sciences, Goiânia-Goiás, 2024.

INTRODUCTION: Laughter therapy, understood as a therapeutic practice based on laughter, is a tool that significantly contributes to the process of humanization in health, especially in the care of people in situations of emotional vulnerability. By using laughter as a therapeutic technique, not only the relief of suffering is promoted, but also the creation of bonds and the emotional strengthening of those involved. Several studies demonstrate that humor and laughter have physiological benefits, such as stimulating the release of endorphins, improving physical and psychological well-being. **OBJECTIVE:** To report the experience of working in the Liga Acadêmica do Riso (LAR). **METHODOLOGICAL PATH:** This is an experience report type of research, in which the activities described were carried out from August 2021 to June 2024, in hospitals, schools, academic events and social institutions. The study was developed in six stages: Contact with the health institution, Organization and coordination between members, Planning for the development of actions, Selection of dynamics, Evaluation of the activities developed and Theoretical deepening. The methodological approach also included the search for scientific evidence on the benefits of laughter on mental health, in the Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (Scielo) and PubMed databases. **LAR'S TRAJECTORY:** LAR, made up of academics from different health courses, aims to promote laughter therapy in different care contexts. Its actions have been carried out in hospitals, health units, schools and community events, with the intention of alleviating the emotional suffering of patients and health professionals, through playful and interactive dynamics. For example, in a hospital in Goiânia, LAR members carried out a therapeutic intervention with healthcare professionals, using games and laughter dynamics to relieve stress and promote integration between teams. Furthermore, LAR acts as a learning and training space for its members, stimulating empathy, creativity and the application of humanized care practices. **FINAL CONSIDERATIONS:** This study highlights the effectiveness of laughter therapy as a tool for promoting mental health, being a complementary practice that favors humanization in care and improves the quality of life of those involved. The LAR experience demonstrated that laughter is an important agent of emotional and social transformation, strengthening bonds, relieving tension and promoting a more humanized and welcoming approach to health care.

Keywords: Mental health. Psychotherapy. Laughter Therapy. Laughter. Clowntherapy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Fluxograma das etapas metodológicas	20
Figura 2	Ação comunitária no Assentamento Vera Cruz	23
Figura 3	Intervenção em um hospital oncológico de Goiânia-GO	25
Figura 4	Intervenção em comemoração a semana brasileira de enfermagem em um hospital de Goiânia-GO	26
Figura 5	Intervenção em conscientização ao câncer de mama na comunidade acadêmica	28
Figura 6	Intervenção em conscientização ao câncer de mama na atenção psicossocial	29
Figura 7	Intervenção com um grupo de gestantes em uma Unidade Básica de Saúde na região noroeste de Goiânia-GO	31
Figura 8	Intervenção com grupo de idosos na região noroeste de Goiânia-GO	33
Figura 9	Ação da LAR no Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi)	36
Figura 10	Intervenção de páscoa no CAPS	41
Figura 11	Dia da beleza no CAPS	42
Figura 12	Intervenções diversas realizadas pela LAR no CAPS	43

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	14
2.1 Objetivo geral	14
2.2 Objetivos específicos	14
3 REVISÃO DA LITERATURA	15
4 CAMINHO METODOLÓGICO	18
5 TRAJETÓRIA DA LAR	21
5.1 Saúde e Alegria: ação comunitária em um bairro de Goiânia-Go	21
5.2 Tempo para Cuidar de Quem Cuida: intervenções voltadas aos profissionais de saúde	23
5.3 Outubro: o mês cor de rosa	26
5.4 Para Quem é Lar: participação da liga do riso no Grupo Gestar	29
5.5 Acolhendo Histórias: liga do riso em uma Instituição de Longa Permanência (ILPI)	31
5.6 Um Lar em Duas Faces: a liga do riso e o encontro com o CAPS	33
5.7 Um LAR de Crescimento: contribuição pessoal e profissional através da Liga Acadêmica do Riso	43
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS	46
Apêndice A – Cronograma	51
Apêndice B – Orçamento	52

1 INTRODUÇÃO

O riso tem sido utilizado como tratamento desde tempos primórdios, mas foi na década de 60 que o ato de dar risada surgiu como ferramenta terapêutica. Historicamente, há registros de seus benefícios desde a idade média, onde pessoas que trabalhavam entretendo reis, denominadas de bobos da corte, eram consideradas necessárias para provocarem o riso e, inclusive, ajudar na digestão dos nobres (Lopes, 2020).

Quando os indivíduos não expressam as emoções e elas são acumuladas, isso gera tensão e, conseqüentemente, poderá provocar uma disfunção psíquica. Nesses casos, as psicoterapias existentes contribuem para o reencontro do bem-estar, onde a pessoa precisa deixar fluir conteúdos emocionais para que o expressar se torne um meio de equilíbrio (Kellermann, 1998, p. 88).

A risoterapia é compreendida como uma técnica complementar ao tratamento clínico, que visa proporcionar momentos de relaxamento e alegria às pessoas hospitalizadas, a fim de reduzir a dor, o sofrimento e o desconforto causados pela hospitalização e pelo processo de adoecimento, trazendo o lúdico por meio de dinâmicas e brincadeiras (Garcia; Caremo, 2020).

A relação entre risoterapia e saúde mental tem bases não apenas nos aspectos emocionais, mas também fisiológicos. O sentimento de alegria e o bom humor estimulam a modulação glandular da hipófise para a síntese de endorfinas, causando sensação de bem-estar e relaxamento. Logo, a modulação glandular pineal, também estimulada, provoca o processamento do aminoácido triptofano para a produção de serotonina, a qual regula os estados emocionais (Ko; Park, 2023).

Embora as abordagens terapêuticas tradicionais, como as baseadas na psicoterapia cognitivo-comportamental ou no uso de medicamentos, tratem amplamente de emoções negativas como medo, ansiedade e tristeza, o uso do humor e da risoterapia oferece uma proposta complementar e inovadora. Ao contrário da ênfase nas disfunções emocionais e patológicas, terapias como a risoterapia buscam explorar o potencial das emoções positivas, como a alegria e o prazer, para restabelecer o equilíbrio psicológico e fisiológico. Isso sugere uma mudança de paradigma no tratamento de condições emocionais, ao focar não apenas na resolução

de problemas, mas na promoção ativa de estados emocionais benéficos (Abreu, 2006).

A tentativa de idealizar e projetar um sorriso já é suficiente para ativar no cérebro, na região do sistema límbico, a produção de neurotransmissores. O riso eleva o ritmo cardíaco e a absorção de oxigênio, age na musculatura abdominal e promove energia mecânica ao trato gastrointestinal, facilitando a digestão e o funcionamento dele. Promove, também, maior bombeamento de sangue, fortalecendo o sistema imunológico ao aumentar a produção de células de defesa do organismo (Ko; Park, 2023).

O objetivo da risoterapia consiste em criar um elo entre comunicação e socialização, levando em consideração os sentimentos positivos. Dessa maneira, pode ser utilizada como instrumento terapêutico dos enfermeiros para maior aproximação e estabelecimento de vínculo com os pacientes, o que possibilita intervir no cuidado de forma humanizada e holística (Sousa *et al.*, 2019).

Um estudo realizado por componentes de um projeto intitulado: “Entrelaçados – “Palhaçoterapia”, com ênfase na experiência do grupo, destaca justamente que, no primeiro encontro com os pacientes, a abertura e troca com a figura do palhaço é mais limitada, até porque as condições, internação e os sentimentos envolvidos nem sempre ou quase nunca são positivos (Lima Filho *et al.*, 2021).

Desse modo, o paciente desenvolve o vínculo favorável após perceberem que o palhaço não está ali só para fazer rir e levar alegria, emoções que de início não são compreendidas por conta da preocupação, medo, ansiedade, estresse e tristeza, mas que está ali para escutar, ajudar e acolher, independente de qual seja o sentimento prevalecendo no momento, revelando o principal objetivo do palhaço no ambiente hospitalar (Lima Filho *et al.*, 2021).

O estudo também mostrou que, com o passar dos encontros, diversos pacientes perguntavam quando os membros do grupo voltariam, o que foi entendido como expressões de carinho e gratidão. Também foi percebida troca mútua, pois ao receberem o *feedback* positivo, relataram sensação de felicidade e recompensa ao estimularem as pessoas a sorrir (Lima Filho *et al.*, 2021).

A área que estuda os efeitos do riso e do humor na saúde física e mental é denominada de gelotologia, sendo as primeiras experiências nessa área ocorridas em 1930, onde foi possível avaliar a influência do riso sobre o tônus muscular e o mecanismo respiratório da risada. O crescente número de estudos sobre a temática

se dá por acreditar que, uma vez que o mau humor é capaz de trazer malefícios até mesmo ao sistema cardiovascular, o bom humor, através da risoterapia, pode trazer inúmeros benefícios (Silveira; Stein, 2019).

Essa técnica oferece benefícios tanto para os pacientes quanto para os profissionais, oferta momentos de descontração e leveza, amenizando o estresse e desgaste do processo saúde-doença. Cabe ressaltar que pode ser realizada por inúmeros métodos, como: palhaçaria, atividades lúdicas, conversas que resgatam a criança interior, músicas, danças, gincanas e também por meio da Yoga do Riso (Cardoso; Faria, 2019).

Hunter Patch Adams, médico americano, motivou e despertou a figura do palhaço nos cuidados terapêuticos hospitalares, provocava sorrisos, descontração, buscava estabelecer vínculos chamando os pacientes pelo nome, mostrando se importar com eles. Sua prática terapêutica se espalhou por todo o mundo. O uso dessas ferramentas hoje soma milhares de grupos do riso atuantes em mais de 100 países, comprovando, assim, o impacto positivo do riso nas pessoas (Oliveira; Machado; Carneiro, 2023).

Patch Adams diz ser fundamental que o palhaço e o profissional de saúde espalhem alegria e amor. A felicidade é a melhor cura de todas as doenças e o amor, comparado a comprimidos, alivia sofrimentos. Portanto, percebe-se a importância do humor para a promoção da saúde e fortalecimento de vínculo, criando-se uma aproximação maior com o paciente (Maia, 2023; Simonetti, 2023).

No livro *Ciência da palhaçaria - estudos teóricos e práticas em saúde mental* os autores deixam claro suas experiências com o nariz vermelho e ressaltam o benefício da *clownterapia*, isto é, palhaçaria como ferramenta que ajuda no processo de autoconhecimento e resolução de conflitos diários e psíquicos (Pedroso *et al.*, 2023).

A risoterapia utiliza várias estratégias e ferramentas, como a tática da yoga do riso, na qual consiste em um exercício físico respiratório guiado, que utiliza alongamentos, movimentos corporais, técnicas de respiração e meditação guiada. Vale considerar que mesmo a risada não sendo natural (quando é provocada por uma piada ou algo parecido), a pessoa consegue desfrutar dos benefícios oferecidos pelo poder do riso sem interferência em sua efetividade (Oliveira; Machado; Carneiro, 2023).

O riso, para Bergson (1983) é humano, assim, tudo que é considerável risível, assemelha-se de alguma forma ao que é próprio do ser humano. Em sua obra intitulada “O Riso”, deixa claro que não é passível de comicidade aquilo que está fora do propriamente humano. Tangente a isso, o riso apresenta uma função social descrita por ele como uma arma que desarma a todos (Bergson, 1983; Verrone, 2009).

Desse modo, Bergson (1983) argumenta que a comicidade surge da relação entre o ser humano e suas imperfeições, funcionando como um espelho social que alivia tensões. Contudo, enquanto a psicologia tradicional foca nas disfunções emocionais, como ansiedade e depressão, o riso e a comicidade poderiam ser utilizados de forma mais ampla como ferramentas terapêuticas. Em vez de apenas tratar o sofrimento, essas práticas poderiam ativar resiliência e alegria, promovendo uma abordagem preventiva e positiva para a saúde mental. A gelotologia, ciência do riso, poderia expandir suas pesquisas para explorar como as emoções positivas impactam a saúde mental de maneira preventiva (Bergson, 1983; Verrone, 2009).

Historicamente se percebeu que o riso era importante para se estabelecer alianças, uma vez que o sorriso era um gesto ensaiado e simples que a sociedade teve fácil domínio. Com o processo de evolução humana precisou-se de um gesto que passasse mais confiança, que fosse mais difícil de forjar, surgindo o riso, com seus sons e acústicas inconfundíveis, pois a risada exige muito mais recursos fisiológicos, neurológicos e anatômicos, necessitando de mais energia (Bergson, 1983; Verrone, 2009).

O uso terapêutico do riso tem sido estimulado em todo o mundo, seja como coadjuvante aos tratamentos desenvolvidos na saúde, como na arte, no cinema e nos entretenimentos atuais como os *stand up*. A busca por ações inclusivas e humanizadas tem se tornado desafiadora aos profissionais de saúde, que necessitam de recursos e ferramentas terapêuticas mais eficazes e menos duras, por isso, se ouve falar tanto em letramento em saúde, comunicação não violenta, escuta qualificada, acolhimento e risoterapia.

O adoecer, a dor e a morte trazem sofrimento aos seres humanos que necessitam de alívio, esperança, motivos para viver e perceber a vida de modo mais leve e agradável.

Existem inúmeras críticas a respeito do modelo biomédico que tende a direcionar o olhar do profissional da saúde de modo unolateral, isto é, focar-se na doença e não na pessoa que a possui. Porém, compreende-se que o cuidado deve

ser direcionado à integralidade do paciente, considerando fatores sociais, espirituais, psicológicos e biológicos.

Desse modo, a importância de novas abordagens terapêuticas, como a risoterapia, poderá se constituir em um forte aliado para o tratamento, estimulando uma resposta favorável ao quadro clínico apresentado. Outro aspecto observado é a aproximação entre as pessoas, o estabelecimento de vínculos, a socialização e a diminuição do estresse, tanto para o paciente, como para a equipe. Assim, pode-se afirmar que “o riso é contagioso”, como argumenta o médico norte-americano Patch Adams (Williams, 1999).

No ambiente de saúde, quando se utiliza de ludicidade e brincadeiras, há uma alteração da rotina, o que contribui para que o atendimento não seja engessado. Sem perceber, traz leveza, interferindo de forma positiva na aceitação, adesão ao tratamento e no lidar com processos dolorosos.

Apesar das evidências científicas sobre os efeitos positivos da risoterapia a grande maioria dos profissionais tem dificuldades em aceitar ou aderir a esse modelo de abordagem. Por isso, é importante relatar a vivência de uma liga acadêmica voltada para o “riso”, oportunizando conhecer e incentivar o acadêmico desde a graduação a participar de projetos que visam a humanização do cuidado por meio do humor e da dinâmica do riso. Cuidar com humor ajuda a aliviar a dor, seja ela física ou emocional.

Nessa perspectiva, me despertou como aluna o interesse de ingressar na LAR na busca de que ela me ajudasse a compreender e desenvolver ações de cuidado tendo como base importantes valores preconizados pelo curso: humanização, integralidade, dignidade e respeito à pessoa humana. Senti a necessidade de enxergar cada pessoa em suas particularidades e conseguir, através do lúdico e do riso, o estabelecimento de vínculos afetivos. Assim, o desejo de compartilhar o que vivenciei nessa liga e deixar registrado as intervenções realizadas e seus benefícios mútuos, me instigou a relatar essa experiência.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Relatar a experiência acadêmica da atuação na Liga Acadêmica do Riso – LAR.

2.2 Objetivos específicos

- Contextualizar a atuação como membro da liga;
- Descrever as reações e aceitação das pessoas diante da atuação lúdica da liga e o estímulo ao riso.

3 REVISÃO DA LITERATURA

A Yoga do Riso difere-se da risoterapia, pois consiste na risada forçada e não necessariamente causada por uma situação engraçada. Criada em 1995 pelo médico indiano Madan Kataria e outras cinco pessoas em um parque de Bombay na Índia, foi inspirada por pesquisadores consagrados, como por exemplo, Norman Cousins, que escreveu “Anatomia de uma doença”; Dr. William F. Fry, psiquiatra da Universidade de Stanford, Califórnia, que é considerado pai da ciência do riso (gelotologia); e Dr. Patch Adams, que motivou e despertou a figura do palhaço nos cuidados terapêuticos em todo o mundo, hoje somando milhares de grupos do riso atuantes em mais de 100 países, comprovando o impacto positivo do riso nas pessoas (Oliveira; Machado; Carneiro, 2023).

A *Clownterapia*, terapia clown ou também chamada palhaçoterapia consiste em outra prática de promoção de saúde por meio da arte, adaptando a figura do palhaço para o contexto hospitalar (Paes, 2021).

No livro *Ciência da palhaçaria - estudos teóricos e práticas em saúde mental*, os autores deixam claro suas experiências com o nariz vermelho e ressalta o benefício da *clownterapia* como ferramenta que ajuda no processo de autoconhecimento e resolução de conflitos diários e psíquicos. Ainda, um dos autores compartilha que sua primeira experiência com a figura do palhaço nasceu de uma necessidade de levar algo a mais para além do suporte físico que seu projeto social atendia. Na rua, lugar mais hostil que se poderia imaginar, ao sair com o nariz de palhaço, pôde notar um impacto significativo ao perceber que o choro, os lamentos e sofrimentos foram redesenhados em sorrisos, olhar de fascínio, admiração e identificação (Pedroso; Silva; Brandão, 2023).

Foi dessa ação que percebeu o palhaço como ser coletivo que, ao expor seus defeitos, erros, imperfeições, incapacidades e fragilidades, desperta o senso de humor. Portanto, é dessa representação que nasce o sorriso, permitindo que o público acesse um lugar escondido que, muitas vezes, se torna de difícil acesso devido às demandas da vida adulta: a criança interior, lugar esse onde tudo parece mais leve, mais colorido e confortável (Pedroso *et al.*, 2023).

O palhaço pode ser entendido como uma figura particular, íntima, pura e própria, não podendo ser associado a um personagem devido às suas representações artísticas serem fruto de vivências e experiências únicas e particulares. Estando

intimamente ligado a fatores como o autoconhecimento, autoaceitação e auto-observação, sua figura é vista como um agente facilitador no que tange os processos psíquicos uma vez que traduz a realidade com base em observações de seus sentimentos e afetos em forma de gestos e expressões físicas e verbais (Pedroso *et al.*, 2023).

É imprescindível garantir qualidade de vida às pessoas em sofrimento psíquico. É válido destacar o conceito de qualidade de vida como a autopercepção que o indivíduo tem referente à sua posição, aspectos culturais e valores em que vive referente a preocupações, objetivos, expectativas e padrões (The WHOQOL Group, 1995; Catapan; Oliveira; Rotta, 2019).

Ao enfrentar um momento de adoecimento mental, a pessoa não precisa perder suas particularidades, opiniões, identidade e características. Por isso a necessidade de um cuidado integral com terapias complementares, respeitando a individualidade de cada um para que essas perdas não ocorram (The WHOQOL Group, 1995; Catapan; Oliveira; Rotta, 2019).

Desse modo, a humanização da assistência às pessoas e, em especial, àquelas em sofrimento psíquico, teve no Brasil um grande referencial trazido pela Reforma Psiquiátrica. Isso garantiu liberdade de tratamento sem ser necessário que o paciente esteja afastado de suas famílias e de seus afazeres, o que revela seu principal marco: o fechamento de manicômios e hospícios. Assim, começou uma abordagem diferente, com novas práticas terapêuticas, proporcionadas de modo especial pela atenção psicossocial, dentre elas o uso das artes cênicas e da risoterapia (Araújo *et al.*, 2021; Czarnobay, 2018).

Nessa perspectiva, nasceu um ensaio do novo modelo de atenção a saúde mental. No ano de 1992 foi implementada a portaria nº 224, responsável por regulamentar o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) dentro do Sistema Único de Saúde. Mas foi só em 2002 que essas instituições começaram a receber uma verba específica (Braga; Júnior, 2019).

Com uma visão mais humana, os CAPS exercem o tratamento por meio da autonomia e inclusão social das pessoas com transtornos mentais e detêm de grupos e oficinas terapêuticas que utilizam a arte como tratamento complementar. A exemplo, tem-se grupos de arteterapia, de socialização e de teatro, ou seja, as artes cênicas, que utilizam as representações como forma de expressar sentimentos (Brasil, 2022).

O teatro, uma das formas de manifestações artísticas é responsável por estimular a criatividade, espontaneidade, o pensamento crítico-reflexivo e compartilhamento de ideais e sentimentos através da expressão corporal. Assim, acaba exigindo também o desenvolvimento de algumas habilidades sensoriais, físicas, mentais e cognitivas (Vasquez; Cunha, 2016).

Todos esses embasamentos supracitados mostram maneiras de viver e encarar a realidade, tanto individual como coletiva, verbalizando e expressando os conflitos diários através da ludicidade. Durante a terapia é inevitável a liberação de emoções que são simbolicamente enfrentadas para, depois, serem ações resolutivas inseridas na vida real (Oliveira; Araújo, 2012).

Diversas experiências terapêuticas do riso são desenvolvidas por profissionais e estudantes da área da saúde, como Ligas acadêmicas. Nas universidades, as Ligas Acadêmicas são grupos criados por alunos que, sob orientação de um professor, exploram temáticas referentes ao seu curso. Essas atividades consideradas de extensão são responsáveis por incitar confiança aos futuros profissionais através de estudos aprofundados, sendo também benéficas à população em geral por meio de palestras educativas, doações, escuta qualificada e possibilidade de mudança no cenário que o aluno irá atuar (Anjos *et al.*, 2023).

4 CAMINHO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa do tipo relato de experiência. O estudo descreve a vivência de uma acadêmica de Enfermagem da Pontifícia Universidade Católica de Goiás e o seu envolvimento, inicialmente como membro efetivo, depois como vice-presidente e, atualmente, presidente da LAR.

A LAR, se constitui em uma das primeiras ligas do curso de Enfermagem da PUC Goiás, que tem como objetivo atuar com ludicidade, amor e respeito utilizando a risoterapia como instrumento terapêutico no cuidado. Fundada no ano de 2011, tem como pilares estimular o efeito do humor sobre a saúde, as diversas mudanças fisiológicas no corpo e no estado emocional. Observa-se o modo como o humor pode alterar os efeitos adversos do estresse e ampliar a rede de relacionamentos por meio de apoio social e cultural.

As atividades foram realizadas no período de agosto de 2021 a junho de 2024 e desenvolvidas nos locais: hospitais públicos e particulares, praças, escolas, eventos acadêmicos, campanhas de vacinas, grupo de gestantes em uma Unidade de Saúde da Família (USF), Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), unidades oncológicas e Centros de Atenção Psicossocial adulto e infantil.

Um relato de experiência é compreendido como uma expressão escrita de vivências que contribui na produção de conhecimentos em torno de diversas temáticas. O conhecimento humano se reconhece nas experiências socioculturais e seu registro possibilita que se acesse e compreenda diversos assuntos importantes à existência humana (Córdula; Nascimento, 2018).

O estudo foi desenvolvido em 6 etapas, sendo elas: contato com a instituição de saúde; organização e articulação entre os membros; planejamento para o desenvolvimento das ações; seleção das dinâmicas; avaliação das atividades desenvolvidas; e aprofundamento teórico (Figura 1).

A primeira define a forma de contato entre a liga e as instituições, que pode ocorrer de forma espontânea ou por meio de solicitação, onde as ações desenvolvidas pela LAR se baseiam em temáticas propostas, em sua maioria, pelos coordenadores das unidades solicitantes considerando necessidades identificadas no momento.

Quando não ocorre tema específico designado pela unidade solicitante, a LAR planeja, propõe e desenvolve as ações de acordo com o perfil da instituição, a característica das pessoas a serem atendidas, a estrutura local e a idade dos

participantes. As vivências e trocas ocorridas em cada ação despertam sentimentos expressados no decorrer das dinâmicas, o que contribuem para decidir as ações subsequentes.

O grupo também realiza intervenções de acordo com o Calendário Colorido da Saúde, que visa a prevenção de doenças e outras condições através da promoção de campanhas de saúde mensais. Cada mês tem uma cor respectiva com foco na saúde da população em geral.

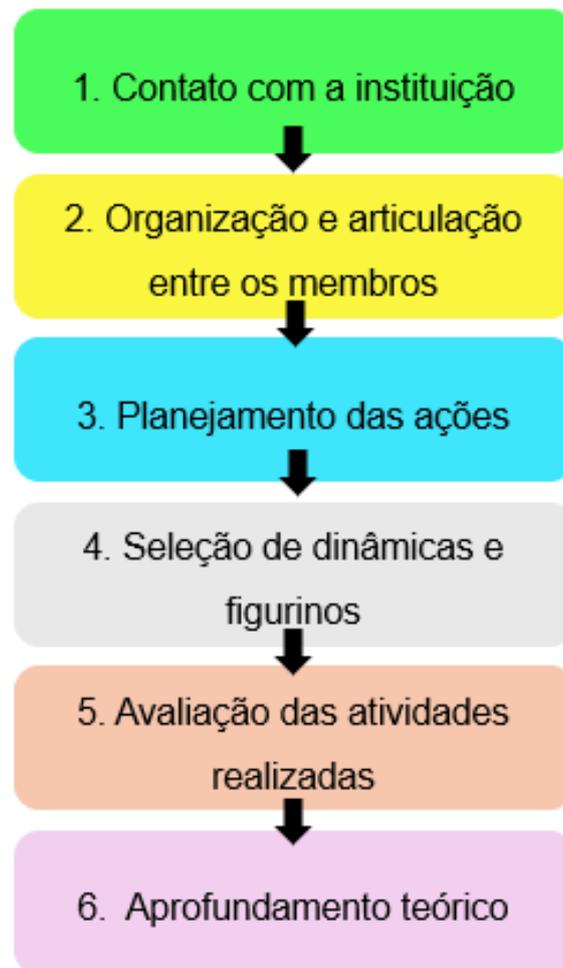
A segunda etapa é importante para organizar e ajustar detalhes da ação a ser desenvolvida. Para isso, é definida uma escala levando em consideração a produtividade e participação de cada membro. A terceira consiste em acertar o local de encontro para caracterização, meio de deslocamento, previsão de horário para início e término da ação, ou seja, trata-se do planejamento.

Já na quarta etapa é agendada uma reunião com os membros escalados para uma seleção específica e personalizada, onde será feita a seleção de dinâmicas, brincadeiras e figurino adequado ao público-alvo. Essa é uma parte que permite a exploração da criatividade trabalhando o lúdico, além de estimular a busca pelo conhecimento acerca das atividades e jogos terapêuticos e seu impacto na saúde. Dessa forma, é dada ênfase à cientificidade do riso e da risoterapia.

Em sequência, o grupo avalia e discute a atividade que desenvolveu e compartilha com os demais suas experiências. Dito isso, de posse dos achados interessantes o membro pode propor a elaboração de um trabalho científico, uma vez que a LAR realiza atividades de ensino, pesquisa e extensão.

Para subsidiar os resultados, o aprofundamento teórico se concentra na busca de evidências científicas, utilizando as bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scielo e PubMed. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DECS): Saúde mental, Psicoterapia, Terapia do Riso, Riso e Serviços de Saúde. Assim, na estratégia de busca também foi utilizado os Operadores Lógicos Booleanos "AND" e "OR".

Figura 1 – Fluxograma das etapas metodológicas



Fonte: Compilação do próprio autor.

5 TRAJETÓRIA DA LAR

5.1 Saúde e Alegria: ação comunitária em um bairro de Goiânia-Go

No dia 13 de maio do ano de 2023, a LAR foi convidada para participar de uma ação comunitária no Assentamento Vera Cruz (Figura 2). O evento, organizado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) contou com diversas parcerias, incluindo profissionais e acadêmicos de vários cursos, dentre os quais podemos destacar: Fisioterapia, Enfermagem, Psicologia, Odontologia, Fonoaudiologia, Medicina, entre outros.

Desse modo, envolveu atividades de promoção da saúde e bem-estar da comunidade como: atualização do cartão de vacina; consultas; aferição da pressão arterial; teste de glicemia capilar; avaliações e orientações em torno da saúde bucal. No contexto da integralidade do cuidado, a LAR realizou brincadeiras, estimulando o riso como extensão do cuidado.

Os membros da LAR, assim como os demais participantes do evento, tiveram o transporte oferecido pela universidade. Ao chegar no local, já com algumas das atividades selecionadas, o grupo carregava, além de suas malas de itens fantasiosos, a sua marca registrada: um sorriso no rosto.

As brincadeiras e os estímulos para que pudessem sorrir foi de pronto acolhido pelos moradores e retribuído de forma individual e única. Uma troca de experiências que deixou clara a importância dessa atividade de extensão para a vida da comunidade, para os acadêmicos e voluntários, tornando explícito o quanto as comunidades periféricas são negligenciadas.

No contexto da importância do riso como ferramenta terapêutica, o caso de Norman Cousins é interessante. Diagnosticado com espondilite anquilosante, ele observou que dez minutos de risada sincera aliviavam suas intensas dores, ajudando a melhorar o sono e o bem-estar geral. Ele utilizava momentos de humor com amigos, jogos e comédias como estratégias para lidar com a dor (Cousins,1976; Capela, 2011).

Em uma pesquisa, dois grupos de pacientes foram acompanhados: o primeiro assistiu a comédias, enquanto o segundo assistiu a documentários. Observou-se que o grupo que riu com as comédias apresentou aumento nos níveis de imunoglobulina

IgA, anticorpo responsável por combater infecções respiratórias, evidenciando o impacto positivo do riso sobre a saúde (Dillon, 1985; Capela, 2011).

Em um primeiro momento, os membros realizaram a caracterização, como maquiagens, roupas coloridas, uniforme próprio da liga, chapéus, asas, óculos e perucas para criar uma conexão com a ludicidade. Logo após, fizemos uma ambientação, aproveitando para conversar, estabelecer vínculo, chamar a atenção para o grupo e incentivar a participação da comunidade em todas as atividades que estavam sendo oferecidas.

Esse primeiro contato permitiu a percepção de cada pessoa que ali se encontrava, da expressão de seus rostos e olhares. Observou-se que a maioria dos idosos tinham a higiene precária e traços de solidão. A interação, conversas e piadas realizadas trouxeram como recompensa sorrisos e risadas em forma de agradecimento. Vale ressaltar que encontramos uma senhora charmosa com o cabelo azul, que prontamente ficou feliz e expressou sentimento de pertencimento ao grupo, onde a maioria estava com perucas coloridas.

Pensando nas crianças, foram levadas guloseimas e um certificado rosa de vacinação, com a seguinte frase: alegrada e vacinada. Tanto para as crianças, como os adultos, foi perguntado se poderiam consumir açúcar.

Foram feitas brincadeiras como: batata quente, morto-vivo, queimada e estátua. Como regra, a criança que perdia precisava cumprir uma prenda, como dançar, dar três pulinhos, cantar, entre outras. E no final, pela participação, todos ganhavam um pirulito.

Como estímulo da arte, realizamos atividades de pintura, onde, inicialmente, os membros eram responsáveis por colorir os rostos das crianças, mas no fim o nosso corpo virou tela. Os pequenos se divertiram, pintando braços, rostos e mãos dos nossos palhacinhos.

Ainda, para se parecerem conosco, buscaram as fantasias que tinham em casa e aqueles que não tinham ganharam da liga, tornando esse momento mais especial e memorável. Por fim, ficou no coração e na consciência de cada um que o bem-estar proporcionado foi retribuído em dobro.

Figura 2 – Ação comunitária no Assentamento Vera Cruz



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

5.2 Tempo para Cuidar de Quem Cuida: intervenções voltadas aos profissionais de saúde

A LAR atua em prol da saúde e bem-estar de todos os indivíduos. No dia 14 de outubro de 2021 a liga foi solicitada pela coordenação de um hospital oncológico para realizar uma intervenção que tivesse como foco a saúde integral dos profissionais (Figura 3). Visto isso, a ação foi pensada através de duas vertentes: reforço das normas de higienização das mãos e uso de Equipamentos para Proteção Individual (EPI'S) com o intuito de garantir a saúde física; e brincadeiras para manutenção da saúde mental.

Foram realizadas dinâmicas rápidas, como “telefone sem fio”, sempre iniciado por um integrante da LAR com um “trava-língua”. O último a receber a informação deveria falar em voz alta: “Um ninho de mafagafos tinha sete mafagafinhos. Quem desmafagar esses mafagafinhos bom desmagafador será”. Durante o circuito, a informação foi passada de forma errônea, devido à dificuldade de pronúncia, causando o riso ao longo do percurso.

A descontração proporcionada serviu como uma recarga energética para os colaboradores da unidade e fortalecimento de vínculo entre os setores por ser uma estratégia grupal. Além disso, foram realizados alongamentos para aliviar a tensão e estresse, além de melhorar a postura, fortalecer ligamentos, prevenir e diminuir dores musculares.

Os colaboradores receberam os ligantes com muita alegria, participaram das atividades propostas e agradeceram o momento. Como continuidade das ações, foram também distribuídos chocolates a todos os participantes.

O impacto do riso na estimulação dos neurônios-espelho, essenciais para a empatia e a conexão emocional, contribui com a capacidade de fortalecer vínculos sociais. No ambiente hospitalar, caracterizado por alta seriedade e exaustão, o riso humaniza relações e auxilia na prevenção do *Burnout*. Comparado a um medicamento natural, o riso alivia tensões e proporciona benefícios físicos e emocionais, sendo fundamental para que profissionais de saúde recarreguem suas energias enquanto cuidam de pacientes. Se constitui como um recurso terapêutico para melhorar a saúde individual e o ambiente coletivo (Heggie, 2019).

Figura 3 – Intervenção em um hospital oncológico de Goiânia-GO



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

A LAR foi convidada para outra intervenção com foco nos profissionais de saúde, realizado na Semana Brasileira de Enfermagem (Figura 4). A ação ocorreu no dia 13 de maio de 2022, em um hospital de Goiânia, e teve a participação de 2 integrantes da liga, devido às exigências do ambiente.

Como proposta dinâmica e didática, a LAR levou canetas coloridas e um cartaz com a seguinte frase centralizada: “A enfermagem é...”. Desse modo, guiados pelos corredores e setores, a equipe foi preenchendo o cartaz com o significado que a profissão tinha para cada um. A atividade posteriormente foi exposta no Centro Acadêmico de Enfermagem da PUC Goiás para que a comemoração do Dia do Enfermeiro também se estendesse aos estudantes e estimulasse, dessa forma, a valorização da ciência do cuidar.

Figura 4 – Intervenção em comemoração à Semana Brasileira de Enfermagem em um hospital de Goiânia-GO



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

5.3 Outubro: o mês cor de rosa

O mês de outubro, de acordo com o calendário colorido da saúde, é voltado para a conscientização do câncer de mama. A cor está associada à positividade e representa a força de mulheres que lutam contra o câncer de mama. Sabendo da importância de conscientizar a população, a LAR realizou no dia 18 de outubro de 2023 uma dinâmica que teve início no próprio ambiente acadêmico, com o intuito de lembrar o estudante e incentivar exames além da autopalpação, estimulando que os futuros profissionais realizem intervenções em seus estágios e comunidade (Figura 5).

Desse modo, os membros dividiram tarefas como: elaboração de um designer interessante, arte com papéis, recorte, estudo de pontos estratégicos para a abordagem e marketing. Assim, foi criado um informativo interativo que possibilitou que as pessoas palpassem a mama criada em alto relevo. Foram distribuídos três cartazes, cada um contendo a mama de uma cor diferente e tamanhos distintos de nódulos, tudo feito com papel.

A equipe ficou observando os alunos e suas reações ao passarem e perceberem o informativo. A maioria interagiu com a dinâmica, tocou, sentiu e, ao serem abordados pelos integrantes da liga, escutaram as orientações acerca do mês de prevenção do câncer de mama, modo e periodicidade ideal para realizar a autopalpação das mamas. Tivemos ainda, ao postar no instagram da LAR, interações de alguns professores e da coordenadora de um CAPS situado na região oeste de Goiânia, solicitando a liga para realizar essa intervenção com os pacientes.

Assim, no dia 30 de outubro de 2023, a liga atendeu ao pedido e disponibilizou cinco membros para realizar a intervenção. Além de replicar o informativo interativo, os membros organizaram outras brincadeiras ressaltando a importância desse mês (Figura 6). Visto isso, caracterizado com o nariz vermelho, símbolo da liga, realizaram uma fila e a primeira pessoa realizava um gesto, tendo que repetir para a pessoa da frente, uma de cada vez, como se fosse um telefone sem fio. Ao perceberem que não saía igual, houve descontração do grupo e o riso foi estimulado.

Uma das mensagens que se objetivou transmitir foi a respeito da necessidade de certificar a fonte do conhecimento, para que o uso de remédios e procedimentos não sejam usados indevidamente, uma vez que se trata de assunto sério e de grande relevância para a saúde, especialmente das mulheres. Enfatizou-se a importância de se atentar aos sinais e comunicar ao enfermeiro da Unidade Básica de Saúde ou médico qualquer alteração encontrada na autopalpação, pois como a brincadeira sugeriu, nem sempre será o que pensamos.

O riso e o bom humor têm demonstrado papel significativo no tratamento oncológico, auxiliando na humanização do cuidado e na melhoria da resposta imunológica dos pacientes. As práticas como a terapia do riso são eficazes para reduzir o estresse, aliviar a dor e estimular a produção de endorfinas, promovendo relaxamento e bem-estar. Assim, impacta positivamente na relação entre profissionais, pacientes e cria um ambiente acolhedor e colaborativo. A inclusão de humor nas interações terapêuticas tem sido associada à redução de níveis de cortisol,

melhora na qualidade de vida e fortalecimento do sistema imunológico, fatores que contribuem para a eficácia do tratamento convencional (Tralde *et. al.*, 2021).

Figura 5 – Intervenção em conscientização ao câncer de mama na comunidade acadêmica



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

Figura 6 – Intervenção em conscientização ao câncer de mama na atenção psicossocial



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

5.4 Para Quem é Lar: participação da liga do riso no Grupo Gestar

No dia 21 de março de 2024, a LAR foi convidada para participar de um grupo de gestantes denominado Gestar, que tem por objetivo orientar os cuidados durante todo o período gestacional e puerpério, assegurando qualidade de vida para a gestante e seu bebê.

O Grupo Gestar é uma iniciativa dos enfermeiros de um Centro de Saúde da Família (CSF), situado na região noroeste de Goiânia, e conta com a ajuda de acadêmicos parceiros de diversas instituições de ensino para promover rodas de conversas, palestras, minicursos e oficinas práticas. No primeiro encontro, os membros da liga, de forma interativa, abordaram sobre a autoestima e alterações no corpo da gestante (Figura 7).

A LAR, em parceria com o Grupo Florescer (grupo de risoterapia), desenvolveram diversas atividades conjuntas. No primeiro momento, a Liga do Riso trouxe uma breve apresentação de slides, mostrando as alterações no corpo durante o processo de gravidez. Para descontrair, foi feita uma brincadeira relacionando o tamanho do bebê durante a gravidez comparando ao de algumas frutas.

Posteriormente, uma psicóloga e doula do Grupo Florescer deu sequência, abordando sobre a importância de olhar para si: o autocuidado, a renovação da autoestima e o conciliar dos diversos papéis que a mulher assume na sociedade. Por fim, foi realizada a “dinâmica do espelho”.

Para essa dinâmica foi colocado um espelho no fundo de uma caixa. Deixamos as gestantes e os maridos curiosos com o discurso que no fundo da caixa haveria a figura de uma pessoa muito bela, a mais bonita do mundo. Pedimos que, um por vez, se levantasse e olhasse, destacando a característica que mais gostava. Proporcionando um clima descontraído, ao som de voz e violão, se ouviu a canção Anunciação, de Alceu Valença. Enquanto isso, as gestantes, ao olharem seu reflexo, se autoelogiaram com palavras como: Forte, guerreira, trabalhadora, bonita, perfeita. Assim, observou-se sorrisos de vergonha, surpresa e agradecimento. Ao final, foi distribuído um chiclete, simulando uma pílula da alegria, para que a alegria possa ser sempre presente em suas vidas.

O humor transcende sua função instrumental, abrindo espaço para deslocamentos críticos e humanizadores. Exemplos cotidianos, como elogios exagerados que geram risos pela incongruência percebida, ilustram essa dinâmica: o riso nasce quando a expectativa do significado se desintegra, provocando múltiplas interpretações sobre uma mesma situação, muitas vezes desconectadas da realidade ou do esperado. Essa incongruência – o contraste entre o que se espera e o que ocorre – cria uma ruptura momentânea que convida à reflexão crítica (Corrêa, 2019).

Os pais também participaram da brincadeira. De modo descontraído, muitos elogiaram suas companheiras e puderam compreender melhor a importância do

compartilhamento de responsabilidades para uma gestação mais tranquila e segura para as futuras mães.

Figura 7 – Intervenção com um grupo de gestantes em uma Unidade Básica de Saúde na região noroeste de Goiânia-GO



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

5.5 Acolhendo Histórias: liga do riso em uma Instituição de Longa Permanência (ILPI)

No dia 10 de abril de 2024, os membros da LAR, juntamente com acadêmicos dos cursos de Enfermagem e Psicologia, representando os Centros Acadêmicos, realizaram uma visita a uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI)

(Figura 8). Esse encontro foi um grande desafio para os ligantes, pois seria a primeira intervenção em um cenário e público como esse.

Ao chegarem, trazendo alegria, trajas coloridos e fantasiosos, foram calorosamente recebidos pelos moradores. A interação começou como uma entrevista, com o auxílio de uma caixa de som e microfone, o que incentivou os idosos a participarem e compartilharem histórias. O perfil dos moradores era variado: alguns eram mais risonhos, outros mais introspectivos, e alguns muito vaidosos, como uma senhora que elogiou o batom rosa de um dos integrantes, comentando: “Estamos com o mesmo batom, amo cor de rosa”. Essa diversidade de personalidades demonstrou como o riso pode ser uma ferramenta eficaz para promover bem-estar.

Um estudo realizado em uma instituição no interior de Pernambuco evidenciou que atividades lúdicas, como a risoterapia, podem elevar a autoestima dos participantes e promover momentos de alegria e interação social, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e feliz. Essas intervenções reforçam a necessidade de iniciativas que valorizem o cuidado emocional e social na terceira idade (Teles *et al.*, 2020).

As atividades foram pensadas para não exigir muito esforço físico e incluíram contação de histórias, músicas, e até alguns passos de dança. No entanto, durante as interações, os ligantes perceberam que os idosos queriam principalmente ser ouvidos e acolhidos. Assim, permitiram que cada um escolhesse a música que mais gostava para tocar. Nesse momento, uma senhora emocionou-se e começou a chorar, levando o grupo a perceber que, enquanto as memórias nos conectam a momentos felizes, também nos trazem lembranças dolorosas. Pela primeira vez, depararam-se com um público que expressava solidão de maneira tão sensível.

Uma senhora agradeceu a presença e a criatividade dos visitantes, mas destacou que os moradores se sentem muito sozinhos e que, às vezes, a tristeza pela ausência de familiares se torna intensa. Esse diálogo impactante e cheio de valor para os ligantes gerou reflexões sobre a importância de aprofundar estudos a respeito do luto simbólico, do envelhecimento e da saúde mental na terceira idade.

Ao fim, o gesto de preparar uma salada de frutas como forma de agradecimento selou o encontro com carinho e respeito, fortalecendo o vínculo e criando uma lembrança significativa, tanto para os ligantes quanto para os idosos, deixando em evidência a seguinte lição: para florescer sorrisos é preciso cuidar das raízes dos sentimentos.

Figura 8 – Intervenção com grupo de idosos na região noroeste de Goiânia-GO



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

5.6 Um Lar em Duas Faces: a liga do riso e o encontro com o CAPS

No dia 21 de setembro a LAR participou da organização da primeira Exposição de Artes e Talentos de Adolescentes (Figura 9), uma iniciativa inspiradora proposta por um Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi) em Goiânia. O evento foi idealizado para criar um ambiente acolhedor e terapêutico, onde crianças e adolescentes pudessem expressar suas habilidades artísticas, fortalecer a autoestima e encontrar estímulo para cultivar seus sonhos.

A prática de arteterapia e risoterapia tem se mostrado altamente eficaz no apoio ao bem-estar integral de jovens. Ambas as abordagens utilizam a expressão criativa

e o riso para promover a saúde mental, proporcionando um espaço seguro para a liberação emocional e a melhora da autoestima. A arteterapia, através da pintura, permite que os adolescentes expressem emoções profundas e, muitas vezes, difíceis de verbalizar, enquanto a risoterapia, ao provocar risos, ajuda a reduzir o estresse, promover relaxamento e fortalecer as relações sociais. Pode-se constatar os benefícios dessas terapias no desenvolvimento emocional e no alívio de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em jovens (Castellví, 2010; Lambert, 2020).

Uma sala especial foi preparada para exibir os quadros pintados pelos adolescentes, organizados como uma galeria de arte. Cada obra expressava um aspecto profundo de seus sentimentos e vivências: algumas pinturas transmitiam uma sensação de solidão, enquanto outras abordavam a importância da saúde mental ou o impacto do *bullying*. Por meio da arteterapia, esses jovens puderam encontrar uma forma de expressar emoções internas que, muitas vezes, são difíceis de verbalizar. A arteterapia não só auxilia no desenvolvimento da autopercepção e do autoconhecimento, mas também atua como uma via de liberação emocional, fundamental para o bem-estar integral desses jovens.

O evento também contou com a presença especial de Beatriz Custódio, Miss Goiás 2023, a convite da LAR, para intermediar as apresentações. Com o objetivo de inspirar os adolescentes, sua participação trouxe mensagens de incentivo à autoconfiança e ao valor de acreditar nos próprios talentos. Esses momentos de inspiração e diálogo são essenciais, pois promovem o empoderamento dos jovens e encorajam a construção de uma autoimagem positiva.

Em conjunto com as ações da arteterapia, a LAR realizou jogos, como o “Torta na Cara”, com perguntas de conhecimentos gerais sobre arte e cultura, o que proporcionou um ambiente descontraído com momentos de relaxamento e diversão. Além disso, foi oferecido um prêmio lúdico para o vencedor: 1 kg de açaí. Houve participação da coordenadora do CAPSi como alvo das “tortas na cara”, promovendo integração e reforçando os laços de confiança. A risoterapia, ao provocar risos genuínos, exerce um efeito terapêutico que reduz o estresse e contribui para o equilíbrio emocional, o que favoreceu a saúde mental dos participantes, sendo percebida pelo grupo como uma ferramenta de cuidado emocional.

No decorrer das atividades foi notável uma transformação na postura dos adolescentes, inicialmente tímidos e hesitantes e, ao final, envolvidos e animados. Assim, pode-se perceber em cada sorriso e em cada olhar alegria e gratidão.

A risoterapia, que utiliza o riso como uma ferramenta terapêutica para promover o bem-estar físico e emocional, tem demonstrado ser especialmente eficaz para crianças e adolescentes. Ela combina técnicas de riso com jogos e atividades lúdicas, permite liberar tensões, melhorar o humor e fortalecer as relações sociais. A prática do riso intencional, como em jogos de grupo e brincadeiras, pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade, além de estimular a criatividade e melhorar o estado emocional de jovens (Castellví, 2010; Lambert, 2020).

Através de dinâmicas como “mímica” e “contação de histórias engraçadas”, as crianças e adolescentes se envolvem em um ambiente descontraído, o que favorece a expressão emocional e o desenvolvimento de vínculos interpessoais. Esse tipo de terapia tem sido amplamente utilizado em escolas, grupos de apoio e até mesmo em hospitais, pois os benefícios do riso incluem desde o alívio da dor até o fortalecimento do sistema imunológico e a melhora na qualidade de vida (Doutores da Alegria, 2024; Wellme, 2023).

As práticas de arteterapia e risoterapia são eficazes para apoiar o desenvolvimento emocional e integral, o que se observa na experiência com os adolescentes em exposição de artes, onde atividades lúdicas e de risoterapia contribuíram para melhorar o clima emocional, ajudar os jovens a se soltarem e interagirem de forma mais confiante e empática (Cavalcanti, 2020).

Entre as crianças, uma experiência tocante chamou nossa atenção. Um menino, inicialmente reservado e pouco interativo, parecia indiferente a tudo ao seu redor. Esse desafio logo se transformou em uma “competição” entre os presentes, para ver quem conseguiria arrancar o primeiro sorriso do garoto. Familiares, amigos e até os profissionais do CAPS tentaram, até que um membro da LAR, com uma brincadeira de cócegas, conseguiu finalmente fazê-lo sorrir. Esse simples gesto rompeu uma barreira na comunicação e o menino começou a interagir e brincar com os demais.

Essa experiência reforçou uma lição valiosa: cada pessoa tem seu próprio tempo e forma de se abrir. Como membros da LAR, entendemos a importância de respeitar esse tempo e de não desistir, mesmo diante de desafios. Estar na LAR é se reinventar, reconectar-se com nossa própria criança interior, rir de situações inusitadas e transformar vulnerabilidades em motivos para sorrir. A união entre arteterapia e risoterapia se mostrou uma ferramenta poderosa, que envolveu olhares, sentimentos, sons, cores e afeto.

Figura 9 – Ação da LAR no Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi)



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

Diversas atividades foram desenvolvidas no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) adulto (Figura 12), onde buscamos criar momentos de interação e alegria por meio de atividades lúdicas e recreativas, proporcionando aos participantes um espaço para se expressarem de forma leve e descontraída. Dentre as intervenções realizadas, destacaram-se brincadeiras como “batata-quente”, mímicas, “qual é a música?” e jogos de adivinhação, com muita dança e música, o que promoveu uma atmosfera contagiante e de descontração.

O palhaço reflete a essência humana ao expor o erro, o fracasso e o ridículo como elementos universais que geram identificação e riso. Isso é particularmente evidente na dinâmica entre o Branco e o Augusto, tipos clássicos da palhaçaria. O Branco, símbolo da autoridade e da ordem, contrasta com o Augusto, que representa a vulnerabilidade, a ingenuidade e o caos. Essa relação cênica reflete os conflitos humanos, como a luta entre o controle e a espontaneidade, a autoridade e a rebeldia (Sena; Oliveira, 2021).

Ao longo da história, o palhaço se consolidou como uma figura que transcende culturas e espelha a condição humana em sua complexidade. Seja no circo moderno ou em contextos culturais mais antigos, ele utiliza o riso como ferramenta de crítica, superação e conexão emocional, promovendo uma identificação profunda com o público. Assim, o palhaço não é apenas um agente cômico, mas também um espelho das contradições e potências humanas (Sena; Oliveira, 2021).

No ano de 2022 participamos da V edição dos Jogos Goianos da Saúde Mental. Nesse evento elaboramos diferentes desafios e fizemos a cobertura da competição. A programação incluiu atividades como dança com balões, jogos de equilíbrio e o popular jogo de estátua, que estimularam o envolvimento e a colaboração entre os participantes. O impacto das interações criadas durante essa experiência foi significativo, estimulando um ambiente de união e apoio mútuo entre todos os presentes.

As atividades lúdicas desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental, especialmente em contextos como os CAPS, onde são utilizadas para estimular a interação social, melhorar a autoestima e aliviar o estresse. O jogo e a brincadeira são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo e emocional e permite que os participantes se expressem de forma criativa e segura. Além disso, essas atividades favorecem a socialização, o respeito mútuo e a cooperação, aspectos essenciais para a construção de um ambiente que favorece o apoio emocional, como observado nas atividades realizadas no CAPS (Pacheco; Garcez, 2012; VYGOTSKY, 1996).

O palhaço e sua conexão com o ser humano encontram um reflexo direto nas atividades realizadas no CAPS, onde a arte, a ludicidade e o humor foram ferramentas para promover saúde mental e fortalecer laços afetivos. Assim como o palhaço Branco e o Augusto representam a dualidade entre controle e vulnerabilidade, as ações no CAPS demonstram como esses aspectos convivem em um ambiente terapêutico, utilizando o riso e o acolhimento para enfrentar desafios emocionais.

Com o intuito de fortalecer a autoestima e o autocuidado, aplicamos a dinâmica do espelho e outras atividades que visavam estimular o bem-estar emocional dos participantes. Em referência à campanha Outubro Rosa, elaboramos um jogo de perguntas e respostas com enfoque na prevenção do câncer de mama e colo de útero. Em novembro azul, trabalhamos a prevenção do câncer de próstata usando bexigas coloridas com perguntas sobre a temática, despertando o interesse e a participação

dos usuários de forma leve e educativa. Cartazes temáticos também foram confeccionados e distribuídos na instituição, reforçando a importância da saúde preventiva.

Outra ação especial foi o “Caça ao Tesouro da Autoestima”. Nessa dinâmica, cada participante encontrava post-its coloridos que continham frases de autoelogio, como “Eu sou a pessoa mais bonita do mundo”. Para retirar o prêmio, um bombom, a pessoa precisava ler a frase em voz alta, gerando momentos de riso e de reconhecimento próprio. Esse simples gesto de valorização contribuiu para fortalecer a autoestima dos usuários e promover uma troca afetiva.

Como demonstrado nas atividades realizadas no CAPS, o uso de brincadeiras contribui para fortalecer a autoestima dos participantes e gerar momentos de riso e descontração, promovendo, assim, um impacto positivo na saúde mental e social dos usuários (Soares *et al.*, 2024).

As dinâmicas promovidas, como brincadeiras lúdicas, jogos e celebrações festivas, aproximam-se da essência do palhaço ao resgatar o humor como mecanismo de identificação e alívio. Assim como o Augusto personifica a imperfeição de forma cômica, essas intervenções criam espaço para que os participantes se reconheçam em suas fragilidades e as transformem em momentos de alegria e empoderamento (Sena; Oliveira, 2021).

Em uma ação de Páscoa no CAPS (Figura 10), organizamos um “Amigo Chocolate” entre os membros da Liga do Riso (LAR), funcionários e usuários. Cada pessoa recebeu um número para formar pares e, ao encontrarem seus pares, trocavam ovos de chocolate e desejavam boas coisas uns aos outros. Para animar a ocasião, encenamos a chegada de um coelhinho da Páscoa de forma teatral e divertida, ao som de música, com risadas e reforçando o laço afetivo entre os participantes.

Tivemos várias comemorações festivas, como comemoração junina, com brincadeiras típicas como: “Acerte o frango na panela”, “Correio elegante” e “pescaria”. A alegria esteve presente como convidada especial, como em toda festança boa.

Ao envolver os participantes em dinâmicas como “batata-quente”, mímicas e jogos de adivinhação, a risoterapia e as práticas lúdicas ajudam a reduzir a ansiedade, proporcionar momentos de prazer imediato, essencial para a saúde emocional e o bem-estar. Essas ações permitem que os participantes lidem com suas emoções de

maneira divertida, ao superar frustrações e reforçar confiança (Pacheco; Garcez, 2012).

Como a arte é uma constante na vida dos usuários do CAPS, fomos presenteados com desenhos de construções coloridas. Retribuímos esse gesto com um desenho de um ursinho com saia rodada e bochechas rosadas, gerando um sorriso recíproco e confiança mútua.

Outra ação realizada em parceria com acadêmicos de Enfermagem e Odontologia foi o “Bingo da Saúde Bucal”. Nessa atividade, reforçamos a importância da higiene bucal de forma lúdica e educativa. O prêmio do bingo foi uma cesta de produtos para higiene bucal, além da distribuição de escovas de dente e creme dental para os participantes. Acadêmicos de Odontologia também fizeram demonstrações com maquetes para prevenção da saúde bucal, o que evidenciou a importância do vínculo entre as equipes de Odontologia e Saúde Mental em uma abordagem interdisciplinar.

Uma iniciativa marcante foi o “Dia da Beleza”, realizado em duas edições, no ano de 2023/1 e no ano de 2024/1, com o objetivo de incentivar o autocuidado e os hábitos de higiene pessoal (Figura 11). As atividades realizadas foram lavar os cabelos, fazer as unhas, maquiagens e escovas, finalizando o evento com um desfile divertido, que foi motivo de elogio e gratidão dos usuários, inclusive nas redes sociais. Na segunda edição, contamos com a participação da Miss Goiás, Beatriz Custódio, e com uma equipe de maquiadoras e fotógrafos, proporcionando uma experiência inesquecível e estimulando a autoestima e autocuidado. O dia foi finalizado com sessão de fotos, desfile e um *coffe break* especial.

Essas ações nos mostraram que a alegria e a conexão surgem de gestos simples e sinceros, lembrando a todos que o autocuidado e a valorização pessoal são essenciais para a saúde mental.

Os jogos e brincadeiras não apenas aliviam as tensões emocionais, mas também estimulam a imaginação, a criatividade e a capacidade de resolução de problemas, fatores fundamentais para o desenvolvimento integral dos participantes. Ao promover momentos de conexão e colaboração, essas atividades lúdicas se tornam uma ferramenta válida para o cuidado psicossocial e o fortalecimento dos laços afetivos dentro da comunidade terapêutica (Pacheco; Garcez, 2012).

Assim como fomos LAR para os pacientes do CAPS, eles também foram LAR para nós. Em nossa vivência ali, a palavra “lar” adquiriu um novo significado, que

transcende o espaço físico e se transforma em algo mais profundo: acolhimento, aconchego, abrigo e conexão. É sobre encontrar, mesmo fora dos muros conhecidos, um lugar onde se possa ser autêntico e vulnerável, onde cada sorriso trocado torne-se um elo de reciprocidade. Nesse ambiente, fomos recebidos não como visitantes, mas como parte de um todo, com liberdade para nos expressarmos, participarmos e, principalmente, nos conectarmos.

Conhecer de perto o trabalho desenvolvido pelo CAPS é perceber a importância da atenção psicossocial, um refúgio e um espaço de cuidado. Ali, a Liga do Riso encontrou não apenas lugar de ação, mas uma causa pela qual lutar. Foi impossível não se sensibilizar com as histórias e os desafios vividos por cada usuário e, mais ainda, sentimos o desejo de somarmos à luta pelo cuidado em liberdade. O preconceito e a falta de conhecimento da população sobre o papel dos CAPS ainda geram barreiras, mas nossa experiência mostrou o quanto esses espaços são fundamentais para o bem-estar e a dignidade de quem vive com sofrimento psíquico.

Ao longo dessa jornada, tivemos a oportunidade de nos reinventar e experimentar o que é realmente acolher e ser acolhido. O CAPS nos deu liberdade e confiança para sermos nós mesmos e nos mostrou o poder de uma recepção genuína. E assim como nos dispusemos a oferecer nosso melhor, também recebemos deles algo valioso: o verdadeiro sentido de pertencimento, como se, por breves momentos, compartilhássemos o mesmo lar.

A participação da Miss Goiás 2023 nas atividades foi fundamental para ampliar a visibilidade das ações de risoterapia e do papel desempenhado pela atenção psicossocial/CAPS. Ela apresentou um projeto social como candidata ao Miss Brasil 2024, falando sobre sua atuação na LAR nesse espaço terapêutico, o que divulgou nacionalmente a atuação de uma liga acadêmica e explicitou para a sociedade a importância dos CAPS na atenção às pessoas com sofrimento psíquico.

Figura 10 – Intervenção de páscoa no CAPS



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

Figura 11 – Dia da beleza no CAPS



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

Figura 12 – Intervenções diversas realizadas pela LAR no CAPS



Fonte: Arquivos da Liga Do Riso (LAR).

5.7 Um LAR de Crescimento: contribuição pessoal e profissional através da Liga Acadêmica do Riso

Como todo lar acolhe, a Liga do Riso se mostrou como um ambiente de acolhimento, acolheu meus medos e os transformou em alegria e esperança. Quando ingressei na universidade, eu tinha muita dificuldade de comunicação, apresentar, falar em público, mesmo em grupos pequenos e com rostos familiares era, para mim, uma missão quase impossível. A vergonha me tomava por completo, a face corava, revelando minha insegurança. No entanto, aceitar essa fragilidade e trabalhá-la durante as intervenções da Liga foi o que me permitiu crescer. Essa dificuldade interferia em minhas relações sociais, me impedia de aplicar os conhecimentos na prática e limitava o desenvolvimento como futura profissional de saúde.

Na LAR encontrei uma nova identidade através do figurino e do nariz vermelho do palhaço. Essa identificação genuína com a figura do palhaço me libertou do medo de errar. A relação com os pacientes e a desenvoltura nas ações não foram apenas terapêuticas para eles, mas para mim também. Aprendi que não só é possível, como necessário, aceitar e expor medos e fragilidades. Essa experiência me ensinou a respeitar o tempo de cada coisa e, principalmente, o tempo de cada pessoa. Cada paciente, cada colega, cada situação, tem seu próprio ritmo, e aprender a respeitar isso foi uma lição valiosa.

A Liga acadêmica do Riso foi uma ferramenta de transformação pessoal e profissional. Ela me ensinou a cuidar de maneira humanizada e personalizada, considerando cada indivíduo como um ser único. Aprendi que o cuidado vai além do aspecto técnico; ele envolve empatia, paciência e a capacidade de se conectar com o outro. Essa experiência me permitiu desenvolver habilidades de comunicação e construir relações mais autênticas e profundas, tanto com os pacientes quanto com a equipe de saúde.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho desenvolvido pela Liga Acadêmica do Riso (LAR) evidenciou o impacto positivo do humor e do riso no cuidado em saúde, especialmente em contextos que exigem humanização e acolhimento. As ações relatadas reforçam o potencial transformador do riso enquanto ferramenta terapêutica, capaz de estabelecer vínculos, aliviar tensões e promover o bem-estar físico e emocional de pacientes, profissionais e comunidades atendidas.

Além disso, a experiência prática demonstrou que o uso de atividades lúdicas e da risoterapia não apenas humaniza o cuidado, mas também fortalece os laços sociais e cria um ambiente mais receptivo para o tratamento, o que favorece tanto os aspectos físicos quanto emocionais. A interação direta com os diversos públicos possibilitou compreender a importância de olhar para a pessoa em sua integralidade, valorizando suas singularidades e necessidades.

Este relato permitiu perceber a necessidade de mais estudos que abordem sobre a importância de sentimentos positivos, como alegria, otimismo e esperança na vida das pessoas, para que as intervenções terapêuticas sejam desenvolvidas de modo mais lúdico, leve e humano.

A LAR não apenas proporcionou aprendizados teóricos e práticos, mas também contribuiu para o desenvolvimento de uma visão mais empática e humanizada sobre o cuidado. Assim, espera-se que os conhecimentos adquiridos e compartilhados neste trabalho inspirem novas iniciativas que integrem humor, ludicidade e cuidado na promoção da saúde e na construção de uma assistência cada vez mais inclusiva e transformadora.

REFERÊNCIAS

- ABREU, P. R. Terapia analítico-comportamental da depressão: uma antiga ou uma nova ciência aplicada? **Revista Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 33, n. 6, p. 322-328, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/dc5YKrxzvZNbfYS4L4XXmjB/>. Acesso em: 26 nov. 2024.
- ANJOS, J. S. M. dos *et al.* O papel das Ligas Acadêmicas de saúde no Brasil: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 1, p. e11476, 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11476>. Acesso em: 12 out. 2024.
- ARAÚJO, T. C. *et al.* A Psicologia fenomenológico-existencial como elemento da psiquiatria democrática de Franco Basaglia. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/46173>. Acesso em: 16 abr. 2024.
- BERGSON H. **O riso: ensaio sobre a significação do cômico**. Tradução de Paulo Neves. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1983. Disponível em: <https://cirurgioesdaalegria.org.br/storage/app/uploads/public/5c4/85e/491/5c485e491cbc8055860610.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2024.
- BRAGA, L. A.; SOARES JÚNIOR, R. da C. A Reforma Psiquiátrica e a Consolidação dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) no Brasil. **Ayvu: Revista de Psicologia**, v. 6, 2019. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/ayvu/article/view/28406>. Acesso em: 29 nov. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 189, de 19 de novembro de 1991. Brasília, 1991. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 29 nov. 2024.
- CAPELO, R. C. Riso e bom humor que promovem a saúde. **Revista Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, p. 178-182, dez. 2011. Disponível em: <https://simbiologias.ibb.unesp.br/index.php/files/article/view/95>. Acesso em: 29 nov. 2024.
- CARDOSO, J. S.; FARIA, A. K. S. A terapia do riso como instrumento de humanização no setor pediátrico. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 15, n. 41, p. 162-169, 31 mar. 2019. Disponível em: <http://revista.lusiada.br/index.php/ruep/article/view/1078>. Acesso em: 15 maio 2024.
- CASTELLVÍ, E. Taller práctico de risoterapia: Juegos y más juegos para provocar la risa. Barcelona: **Revista Alba Editorial**, 2010.
- CATAPAN, S. de C.; OLIVEIRA, W. F. de; ROTTA, T. M. Palhaçoterapia em ambiente hospitalar: uma revisão de literatura. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 9, p. 3417-3429, set. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n9/3417-3429/>. Acesso em: 24 mar. 2024.

CAVALCANTI, M. **A terapia do riso aplicada no CAPS**. 2020.

CÓRDULA, E. B. L.; NASCIMENTO, G. C. C. A produção do conhecimento na construção do saber sociocultural e científico. **Revista Educação Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, p. 1-10, 2018. Disponível em: Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/18/12/a-produo-do-conhecimento-na-construo-do-saber-sociocultural-e-cientfico>. Acesso em: 14 maio 2024.

CORRÊA, G. T. A potência crítico-criativa do humor e do riso na educação. **Revista Germinal: Marxismo e Educação em Debate**, Salvador, v. 11, n. 2, p. 91-106, abr. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9771/gmed.v11i2.26601>. Acesso em: 26 nov. 2024.

COUSINS, N. Anatomy of illness. **Revista New Engl J Med.**, v. 295, p. 1458-1463, 1976. Disponível em: 10.1056/NEJM197612232952605. Acesso em: 20 nov. 2024.

CZARNOBAY, J. *et al.* Uso de psicofármacos pelo portador de transtorno mental: percepções do enfermeiro. **Revista Cogitare Enfermagem**, v. 23, n. 1, 15 jan. 2018. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/52149>. Acesso em: 16 abr. 2024.

DANNER, D. D.; SNOWDON, D. A.; FRIESEN, W. V. *Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study*. **Revista J Person Soc Psyc**, v. 80, n. 5, p. 804-813, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>. Acesso em: 20 nov. 2024.

DILLON, K.; BAKER, K. *Positive emotional states and enhancement of the immune system*. **Revista IntJ Psyc Med.**, v. 5, n. 1, 1985. Disponível em: 10.2190/r7fd-urn9-pq7f-a6j7. Acesso em: 20 de nov. 2024.

DOUTORES DA ALEGRIA. Ação terapêutica do riso em hospitais. 2024. Disponível em: <https://www.doutoresdaalegria.org.br>. Acesso em: 21 nov. 2024.

GARCIA, A.; DO CAREMO, M. L. O Benefício Da Risoterapia Durante A Hospitalização. **Revista InterSaúde**, [S.l.], v. 1, n. 3, p. 17-24, nov. 2020. Disponível em: http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_intersaude/article/view/144. Acesso em: 26 mar. 2024.

HEGGIE, B.-A. *The healing power of laughter*. **Journal of Hospital Medicine**, v. 14, n. 5, p. 320, 2019. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6609137/>. Acesso em: 29 nov. 2024.

KELLERMANN, P. F. O Psicodrama em foco - e seus aspectos terapêuticos. São Paulo: **Revista Ágora**, 1998. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=_OEuRAhzIBgC&oi=fnd&pg=PA9&ots=hGPEX5W_uC&sig=L46NuzIKXcK9NtzJ1InQ1U-2Ua4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 09 abr. 2024.

KO, Y.; PARK, S. *A pilot randomized controlled trial of distance laughter therapy for mothers' level of depression, anxiety, and parental stress during the COVID-19 pandemic*. **Revista Public Library of Science**, v. 18, n. 7, p. e0288246, 2023.

Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288246>. Acesso em: 28 mar. 2024.

LAMBERT, E. **Terapia do Riso – A Cura pela Alegria**. São Paulo: Editora Pensamento, 2020.

LIMA FILHO, A. I. N.; MOREIRA, J. V.; FEITOSA, C. L. D. de M.; CAMPOS, J. C. N. Relato de experiência no projeto "Entrelaçados – Palhaçoterapia UPE". **Revista de Extensão da Universidade de Pernambuco – REUPE**, v. 6, n. 2, p. 43-48, 2021. Disponível em: <https://revistaextensao.upe.br/index.php/reupe/article/view/225>. Acesso em: 29 nov. 2024.

LOPES, L. S. Qualquer semelhança com a realidade (não) é mera coincidência: o uso da sátira no ensino da História. Dissertação (Mestrado em ensino de História, Faculdade de Letras, Universidade do Porto, Portugal, 2020). Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/132535>. Acesso em: 25 abr. 2024.

MAIA, G. M. C. *et al.* Celestina, SUS e Sertão: uma experiência de palhaçaria na educação popular em saúde. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 1479-1489, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023285.14762022>. Acesso em: 19 maio 2024.

OLIVEIRA, É. C. S.; ARAÚJO, M. de F. Aproximações do Teatro do Oprimido com a Psicologia e o Psicodrama. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 32, p. 340-355, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/HGhymc65SpNCSR8qHV4mYyK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 abr. 2024.

OLIVEIRA, G. E. da S. de; MACHADO, P. M. dos S.; CARNEIRO, S. N. V. Quando dar risada é o remédio: relato de experiência da prática do riso no Hospital Estadual da Criança de Feira de Santana. **Revista Expressão Católica**, v. 12, n. Especial, p. 293-298, 2023. Disponível em: <http://publicacoes.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/rec/article/view/761/687>. Acesso em: 15 maio 2024.

PAES, C. V. M. *et al.* Palhaçoterapia enquanto estratégia de formação para as práticas de humanização do profissional de saúde / *Clown therapy as a training strategy for health professional humanization practices*. **Journal of Nursing and Health**, v. 11, n. 3, 25 ago. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/20001>. Acesso em: 02 maio 2024.

PACHECO, F. P.; GARCEZ, E. M. S. O jogo e o brincar: uma ação estratégica na promoção da saúde mental. **Revista de Saúde Pública de Santa Catarina**, v. 5, n. 1, 2012. Disponível em: <https://revista.saude.sc.gov.br/index.php/files/article/download/46/48/168>. Acesso em: 29 nov. 2024.

PEDROSO, J. da S.; SILVA, C. V.; BRANDÃO, F. M. V. Ciência da palhaçaria: estudos teóricos e práticas em saúde mental. Porto Alegre: Editora Rede Unida,

2023. Disponível em: <https://editora.redeunida.org.br/project/ciencia-da-palhacaria-estudos-teoricos-e-praticas-em-saude-mental/>. Acesso em: 29 nov. 2024.

SENA, D. G.; OLIVEIRA, M. A. O corpo e suas narrativas: aproximações entre dança e literatura. **Urdimento: Revista de Estudos em Artes Cênicas**, v. 3, n. 41, p. 1-17, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/19977/13124>. Acesso em: 26 nov. 2024.

SIMONETTI, M. C. de M. O humor e o riso na promoção de saúde: uma experiência de inserção do palhaço na estratégia de saúde da família. 2023. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, [s.l.], v. 36, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/C4XRyMnrBL66CvZ6MjzgSkB/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 29 nov. 2024.

SOARES, J. de S. *et al.* O papel das Atividades Lúdicas na Promoção da Saúde Mental Infantil. **Caderno Impacto em Extensão**, Campina Grande, v. 5, n. 2, 2024. Disponível em: <https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite/article/view/2726>. Acesso em: 21 nov. 2024.

SOUSA, L. M. M. *et al.* *Humor intervention in the nurse-patient interaction*. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 4, p. 1078-1085, ago. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/pYDKXdfnT3kSrMTSrdZCrp/?lang=en>. Acesso em: 16 maio 2024.

TELES, C. A. V. *et al.* A contribuição da risoterapia na terceira idade em uma instituição de longa permanência em um município do interior de Pernambuco. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 1, p. 812-831, jan./fev. 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n1-065. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/6661>. Acesso em: 21 nov. 2024.

THE WHOQOL GROUP. *The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization*. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, nov. 1995. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K>. Acesso em: 17 maio 2024.

TRALDE, F. K. A.; PEREIRA, B. R.; MACEDO, R. A. de; VILAR, E. A.; SOUZA, K. M. A. de; LOPES, G. de S.; DIAS, L. C. dos S. Estresse o vilão da eficácia do tratamento oncológico. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 53902-53921, maio 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30591/pdf>. Acesso em: 25 nov. 2024.

VASQUES, M. A.; CUNHA, R. Reformar, Demolir: as ideias teatrais de Flávio de Carvalho. **O Percevejo Online**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 69-87, 2016. Disponível em: <https://seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/5469>. Acesso em: 29 nov. 2024.

VERRONE, A. B. Uma abordagem cognitiva do riso. 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/4849/2606.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 19 abr. 2024.

VYGOTSKY, L. A Formação Social da Mente. São Paulo: Martins Fontes, 1996. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3317710/mod_resource/content/2/A%20formacao%20social%20da%20mente.pdf. Acesso em: 21 nov. 2024.

WELLME. Benefícios da risoterapia em crianças e adolescentes. 2023. Disponível em: <https://www.wellme.es>. Acesso em: 21 nov. 2024.

WILLIAMS, Robin. **Patch Adams: o amor é contagioso**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

Apêndice B - Orçamento

Item	Descrição	Valor (R\$)
Revisão de português	Necessária revisão de português com um especialista da área	300,00