

Sorria: você está sendo curado

Terapia do riso é usada para tratar males como gastrite, pressão alta e dor de cabeça crônica

■ DANIEL KIEFFER

Cansadas de tentar resolver seus problemas em longas sessões de análise e de buscar saúde apenas em academias, cada vez mais pessoas do mundo inteiro resolvem parar e rir, ou melhor, gargalhar. Chamada de terapia do riso, a prática baseia-se em princípios milenares da ioga e promete

Divulgação



Grupo faz atividade ao ar livre em um clube do riso no sul da França

tratar males como gastrite, pressão alta e dor de cabeça crônica apenas com boas risadas. Em reuniões semanais ou mensais, os coordenadores dos clubes do riso começam a contar piadas e apresentam situações engraçadas para forçar os participantes às primeiras risadas.

Depois de algum tempo, uma gargalhada mais espontânea puxa outras e ao final de aproximadamente 45 minutos, todos foram contagiados e riem de qualquer coisa. O primeiro Clube do Riso surgiu em 1995, na Índia, quando o médico Madam Kataria resolveu explorar melhor a ciência da *yoga hasya* ou simplesmente ioga do riso. Kataria se reunia com os amigos em um parque e criava expressões e sons para estimular risadas. Três anos depois, reuniu 12 mil pessoas no Jockey de Bombaim para o primeiro Dia Mundial da Gargalhada, que passou a ser comemorado no dia 5 de maio.

De lá para cá, os clubes do riso se espalharam pelo mundo - hoje já somam mais de mil - e conquistaram os mais ortodoxos médicos ocidentais. Na Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, além da recomendação básica de seguir uma dieta equilibrada e fazer exercícios, os cardiologistas receitam gargalhadas para prevenir doenças cardíacas. A prescrição se baseia em estudo feito há três anos no qual se mostrou que pessoas infartadas têm menos senso de humor. Foi comparada a quantidade de risadas entre um grupo de 150 pacientes com histórico de ataques cardíacos já submetidos a procedimentos de revascularização e outro grupo com igual número de pessoas saudáveis.

Nas situações cômicas apresentadas pelos especialistas, os pacientes davam 40% menos risadas que os voluntários saudáveis. Segundo o diretor do centro médico da universidade, Michael Miller, pessoas que já sofreram ataques cardíacos têm mais dificuldade em reconhecer o humor e rir. Desde então, ele recomenda a incorporação do riso à rotina dos pacientes. Não apenas um risinho, mas o que o próprio Miller chama de gargalhada "gostosa e espontânea." Na Clínica de Hipertensão do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE), em Vila Isabel, as risadas também fazem a diferença. "Quando ri, o

Serviços

CLASSIFICADOS
AJB ONLINE
CLUBE JB
PESQUISA
CURTA VIAGEM

Área do leitor

Conteúdo e serviços exclusivos para leitores cadastrados



Assinaturas

Assine já

Serviço ao assinante
(21) 2323-1000

Horário de atendimento:
De segunda a domingo,
inclusive feriados, de 7h às
13h

paciente, que costuma estar concentrado em sua dor, consegue diminuir a tensão, um dos piores inimigos dos hipertensos. Mas a risada deve ser realmente espontânea. O riso nervoso, ao contrário da gargalhada, é um sinal de que o paciente está se armando contra alguma situação e não relaxando", diz o psicólogo Aloysio Felix, que presta assistência psicológica aos pacientes da clínica.

De fato, são muitos os benefícios do riso. Ele ativa a circulação, promove maior oxigenação do cérebro, exercita quase todos os músculos faciais e vários abdominais e ainda estimula a liberação de endorfina, neurotransmissor que ameniza a dor e causa uma sensação de prazer. A risada também tem efeito anestésico e pode aumentar a imunidade do organismo. "Pesquisas feitas em hospitais americanos mostram que a terapia do riso atenua algumas doenças e acelera a recuperação de pacientes, reduzindo o tempo médio de internação em 20%, dependendo da doença", afirma o clínico geral e homeopata Eduardo Lambert, autor do livro *A terapia do Riso, a cura pela alegria*.

Para que o organismo possa tirar proveito das gargalhadas, no entanto, são necessários 12 minutos de boas risadas por dia. O problema é que rimos cada vez menos. À medida em que vamos amadurecendo, a tendência é que os momentos de descontração diminuam devido às responsabilidades e aos problemas da vida moderna. Do momento em que nascemos até os 6 anos, rimos 300 vezes por dia. Quando adultos, raramente passamos de 100 risadas diárias. Daí a importância de iniciativas como as dos clubes do riso. "O poder do riso está na facilidade de melhorar sua saúde através de uma atitude simples. Não há barreira de língua, idade ou classe social", disse à Vida Daniel Kiefer, fundador do primeiro clube do riso na França, em 2001.

A história mais intrigante sobre o riso de que se tem registro aconteceu em uma aldeia chamada Kashasha, na Tanzânia, em 1962, quando três estudantes tiveram um inexplicável acesso de riso. Horas depois, a escola inteira estava às gargalhadas. A escola teve de ser fechada depois de cinco meses de intensas e incessantes crises de riso. A epidemia, porém, se espalhou por mais 14 colégios, obrigando-os a também fechar as portas. Somente dois anos depois a epidemia acabou, da mesma forma como surgiu, sem explicações. Apesar de sermos considerados um povo brincalhão, o risco de haver uma epidemia dessas por aqui é remoto.

A terapia do riso avança timidamente no Brasil. Com exceção dos Doutores da Alegria, grupo de atores que visita hospitais levando um pouco de humor aos quartos de internação, há apenas um centro em São Paulo que prega gargalhadas como fórmula para aliviar o estresse e amenizar sintomas de doenças. Fundado em agosto de 2002, o Clube do Riso Feliz é um dos braços da ONG Instituto Yamadori de Qualidade de Vida, que oferece uma série de terapias para equilibrar o organismo, entre elas a do riso.

Diferentemente dos clubes que seguem a linha indiana, as atividades feitas no centro paulista baseiam-se na filosofia do japonês Meishu Sama, fundador da Sociedade Kanku do Riso Feliz, na década de 40. Sama acreditava que a felicidade e o riso eram direitos inalienáveis do ser humano e que, quanto mais feliz e risonho ele for, mais saúde e prosperidade ele terá. "A maioria dos freqüentadores procuram a terapia para tratamento hormonal, de estresse, depressão ou compulsão", diz Amadeu Bernardo, presidente do instituto, que já conta com 120 adeptos. Um deles é a publicitária Nádia Cozzi, que sofre de hipotireoidismo, distúrbio da glândula tireóide caracterizado pela sonolência e pelo aumento de peso. Nádia pratica a terapia do riso em reuniões informais com amigos há quatro anos e, desde a abertura do Clube do Riso Feliz, vai às sessões mensais organizadas pelo centro.

"Desde que comecei a freqüentar o clube, tenho sentido uma melhora não só psicológica, mas física. E sem o uso de medicação", comemora Nádia, cujo médico já diagnosticou a redução do inchaço da tireóide. "Como esse tipo de distúrbio está ligado ao emocional, tenho certeza de que minha melhora é resultado das minhas gargalhadas", avalia a publicitária.

■ Razões para gargalhar

[27/DEZ/2003]

Home > Caderno Vida

Tempo Real | Brasil | Economia | Esportes | Rio | Internacional | Colunas
Internet | Caderno B | Domingo | Programa | Musicalidade | Viagem | Acelera
Idéias | Horóscopo | Especiais | Opinião | Editorial | Charge | Cartas

Copyright © 1995, 2006, JB Online. É proibida a reprodução total
ou parcial do conteúdo do JB Online para fins comerciais