

# Rir auxilia na recuperação de pacientes, afirma especialista

DA REDAÇÃO

A noção popular está correta: rir é o melhor remédio e, além disso, tem efeito analgésico e pode acelerar a recuperação de pacientes. No Dia Internacional do Riso, comemorado em 18 de janeiro, a coordenadora do curso de Enfermagem da Faculdade Anhanguera, professora Gláucia Karen de Sousa, afirma que risadas e bom humor podem ser utilizados como auxílio para restabelecer a saúde de pessoas em tratamento.

Um estudo da Universidade de Oxford mostra que o efeito de dar risadas é capaz de aliviar dores. "Diferentes pesquisas apontam que terapias alternativas de cunho lúdico causam mudança no comportamento de enfermos e estimulam a melhora nos quadros clínico e emocional, além de reduzir o estresse no período de internação", explica a enfermeira. "O poder do riso é tão eficiente quanto o da acupuntura, da meditação e até de exercícios físicos", completa.

O paciente sente benefícios instantâneos ao dar risadas. O cérebro começa a liberar uma dose de endorfina e de serotonina no organismo, substâncias que chegam à corrente sanguínea e proporcionam um leve estado de euforia. Com isso, as gargalhadas provocam uma reação química que ameniza a sen-



Cedida

Rir pode amenizar dor física e acelerar processo de recuperação em pacientes

sação de dor, aumenta a autoestima e promove o bem-estar.

Ocorre, também, a diminuição nos níveis de cortisol, produzido pela parte superior das glândulas suprarrenais. O hormônio do estresse, como é popularmente conhecido, tem efeito imunossupressivo quando está em abundância no corpo. "Se a pessoa em tratamento está de mau humor, então ela está mais propensa a desenvolver tensões musculares, enfraquecimento do sistema imunológico, pressão


alta e outras doenças", ressalta Gláucia.

## RIR COMO PREVENÇÃO

A especialista afirma que expressar o bom humor com sorrisos e risadas tem efeitos positivos para o organismo e pode prevenir problemas de saúde. "Além de promover o bem-estar e de reduzir o estresse, o simples gesto de rir movimentamos nossa musculatura e causa relaxamento no corpo", reflete a enfermeira.

Segundo a docente, as gargalhadas protegem o sistema cardíaco, uma vez que as paredes das artérias ficam flexíveis e dilatadas, e trazem melhora na circulação e na função vascular, além de limpar e fortalecer os pulmões. "Com um número grande de estímulos gerados, é possível aumentar a longevidade e a qualidade de vida quando rimos com mais frequência", completa.

Loterias




**MEGA-SENA**

Acumulou - Concurso 2444

**15 17 20 35 37 43**

---




**QUINA**

Acumulou - Concurso 5755

**08 14 35 44 53**

---




**DUPLA SENA**

Acumulou - Concurso 2322

**13 21 25 31 36 41**

**05 10 26 33 37 38**

---




**TIMEMANIA**

Acumulou - Concurso 1736

**09 15 16 34 42 70 79**

---



**LOTOMANIA**

Acumulou - Concurso 2262

**01 04 16 21 22 28 42**

**44 45 48 55 59 60 61**

**66 70 76 92 94 97**

## FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 18

**ADELINA APARECIDA MACHADO DOS SANTOS**

CARMEM SILVIA LABEGALINI  
 FABIO EDUARDO PRADO SOUZA  
 IRIO MASHAAKI NAMIKUSHI  
 JOSE SEIFUKO GIBO  
 MARIA CRISTINA F. STEQUE  
 PERCIVAL PIGOZZI  
 ROGERIO TOMITAO BERETTA SOUZA  
 SAMUEL MORCELLI  
 SONIA BRESSANTI SANTANA

DATAS COMEMORATIVAS



**DIA**

**Dia do Esteticista**  
**Dia da Manicure**  
**Dia da Universidade**  
**Dia Internacional do Riso**  
**Dia Nacional do Krav Maga**