

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 movimentava 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



Acumulou - Concurso 2444

15 17 20 35 37 43



Acumulou - Concurso 5755

08 14 35 44 53



Acumulou - Concurso 2322

13 21 25 31 36 41

05 10 26 33 37 38



Acumulou - Concurso 1736

09 15 16 34 42 70 79



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