

BENEFÍCIOS DO RISO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE EMOCIONAL

Aline dos SANTOS¹
Taine TEIXEIRA²
Rosângela Fátima COSTA³
Fábio Camilo MENDES⁴

RESUMO

O interesse de vincular a minimização do estresse ao ato de rir surgiu após o conhecimento da estratégia utilizada pelos doutores da alegria, onde reforçou o empenho em pesquisar os benefícios que o riso pode trazer quando passamos por situações estressantes inevitáveis em nossas vidas. O estresse afeta atualmente mais de 90% da população mundial, sendo percebido como epidemia global. É considerado uma reação biológica em todos os animais e é percebido como útil na preservação da vida no caso de uma emergência, mas também pode transformar-se em patologia, pois altera o equilíbrio interno do organismo, por ser um quadro de distúrbios físicos e emocionais que surgem por diferentes fatores, podendo enfraquecer o sistema imunológico. Nesse sentido, essa pesquisa é do tipo qualitativa e quantitativa que tem como objetivo geral, investigar o riso como possível redutor do estresse e, mais especificamente, demonstrar que o riso produz a diminuição do hormônio cortisol referente ao estresse; identificar com estudos científicos os benefícios que o riso proporciona na saúde do indivíduo; descrever os malefícios que o estresse causa na qualidade de vida do indivíduo e; apresentar o riso como proposta de prevenção e redução dos efeitos nocivos do estresse emocional, o que é possibilitado pela sua capacidade de antídoto, pois diminui os efeitos dos hormônios liberados em consequência do estresse. Dessa forma, o riso é considerado uma ferramenta que alcança resultado eficaz, de fácil acesso, uma vez que o corpo humano produz o próprio remédio que o leva à homeostase.

Palavras-chave: Riso. Estresse. Qualidade de vida.

¹Acadêmica do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, FUNEC, aline_jessica10@hotmail.com

²Acadêmica do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, FUNEC, taininhaaa@ig.com.br

³Mestre e docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, FUNEC, rgcosta2@hotmail.com

⁴Docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, FUNEC, fabiomentescamilo@yahoo.com.