

LAORATÓRIO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL DE GERÊNCIA EM SAÚDE  
ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO  
FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ

Thais Cristina da Silva Ramalho

Como a Alegria Auxilia no Tratamento das Doenças

Rio de Janeiro

2014

Thais Cristina da Silva Ramalho

Como a Alegria Auxilia no Tratamento das Doenças.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio como requisito parcial para aprovação no curso técnico de nível médio em saúde com habilitação em Gerência em Saúde.

Orientador: Alfredo César Tavares de Oliveira

Co-orientador: Alexander de Carvalho

Rio de Janeiro  
2014

Thais Cristina da Silva Ramalho

Como a Alegria Auxilia no Tratamento das Doenças.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico de Nível Médio em Saúde com Habilitação em Gerência em Saúde.

Orientador: Alfredo Cesar Tavares de Oliveira

Co-orientador: Alexander de Carvalho

Aprovado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

(Alfredo Cesar Tavares de Oliveira – FIOCRUZ/EPSJV/LATEC)

---

(Tereza Paiva- FIOCRUZ/EPSJV/LABGESTÃO)

---

(Flávio Paixão– FIOCRUZ/EPSJV/LATEC)

Rio de Janeiro

2014

*Dedico este trabalho aos meus pais e familiares que me auxiliaram durante esta jornada e a todos aqueles que puderem fazer bom uso das informações contidas aqui.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por ter colocado em meu caminho pessoas maravilhosas que me ajudaram demais durante toda a minha jornada.

Agradeço ao meu pai, pelo carinho e dedicação, pela confiança e fortaleza e por todo amor que pode doar não só durante a elaboração desse projeto, mas durante todo o meu crescimento. Agradeço a minha mãe, por toda calma e paciência, por todo carinho e apoio e por todas as palavras sábias ditas nos momentos certos.

Agradeço ao meu irmão que me apoiou em todas as minhas decisões e tenho plena certeza que sem o apoio dele não teria conseguido, obrigada por me confortar com belas palavras e um pequeno gesto de carinho todas às vezes que eu pensei em desistir. Um agradecimento todo especial por toda a minha família e aos meus parentes que nunca deixaram de acreditar na minha capacidade.

Agradeço ao meu orientador Alfredo Cesar Tavares por todo ensinamento e confiança no projeto e ao meu co-orientador Alexandrer de Carvalho, um exemplo de profissional e amigo, que me auxiliou da melhor maneira possível na construção do projeto e na construção da atual visão que possuo hoje sobre o mundo e as pessoas que estão nele.

Agradeço a todos meus amigos, por todas divertidas conversas e até mesmo por todos os choros que nos impulsionaram a ir a diante.

Agradeço com imenso carinho as crianças do Hospital IPPMG , que em cada sorriso me ensinaram a crer em um novo futuro e me mostraram em pequenos gestos a autenticidade presente no tema deste projeto.

*“ALEGRIA: É um palhacinho no coração da gente.”  
(definição de uma criança)  
Soluções de Palhaços*

## RESUMO

Objetivo geral deste trabalho é analisar a interação entre o estado de espírito alegria e a saúde, levando em consideração as alterações psicoquímicas, desta forma levar em consideração a alegria a partir do seu lado fisiológico e psicológico.

A escolha do tema foi motivada devido ao fato de tais práticas de cuidado não serem muito divulgadas, sendo o riso uma estratégia eficiente que busca amenizar o sofrimento do paciente proporcionando o bem-estar, porém tal estratégia é pouco difundida entre os profissionais e os pacientes do sistema de saúde.

Algumas pesquisas realizadas nos últimos anos evidenciam que a eficácia do riso como uma ferramenta de cuidado. O riso como expressão física da alegria e do bom-humor diminui a ansiedade, reforça a imunidade, relaxa a tensão muscular e diminui a dor. O sorriso estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina, tais substâncias dão ao ser humano a sensação de prazer e de felicidade.

O riso possibilita o ser humano a ativar seu sistema imunológico ajudando no combate das doenças, agindo contra a depressão e o estresse. Marcus Vinicius Campos Matraca, no artigo sobre a “Dialogia do riso”, relata que o riso é “importante para construção de vínculos com a população nos serviços de saúde, pois desarma, aproxima, quebra barreiras e estimula a capacidade de reflexão” (2009, p. 2).

Com isso a alegria pode contribuir para a cura mais rápida dos enfermos, pois através de tratamentos que incluem o humor como ferramenta de cuidado é possível estimular o paciente a se tornar mais otimista, fazendo com que aquele tratamento se torne mais simples e menos doloroso, proporcionando melhora nos casos.

Palavras-chave: alegria, saúde, cuidado, riso.

## SUMÁRIO

<b>1 – INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 – RISO NO CORPO HUMANO.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 – PESQUISAS DA EFICÁCIA RISO.....</b>	<b>16</b>
<b>3- ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ALEGRIA.....</b>	<b>19</b>
<b>4 – RELAÇÃO ENTRE O FÍSICO E O PSICOLÓGICO.....</b>	<b>20</b>
<b>5 – INTEGRAÇÃO CORPO E ALMA.....</b>	<b>22</b>
<b>6 -CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>28</b>
<b>7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>29</b>

## 1 – INTRODUÇÃO

O objetivo do trabalho é analisar a interação entre o estado de espírito alegria e a saúde, levando em consideração as alterações psico-químicas ao considerar a alegria tanto fisiológica quanto psicologicamente.

“Rir é o melhor remédio!” Algumas pesquisas realizadas recentemente evidenciam que a afirmação anterior de fato pode ser verdadeira, elas mostram que o riso (a expressão física da alegria e do bom-humor) diminui a ansiedade, reforça a imunidade, relaxa a tensão muscular e diminui a dor<sup>1</sup>. O sorriso estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina, tais substâncias dão ao ser humano a sensação de prazer e de felicidade.

A serotonina é um neurotransmissor<sup>2</sup> que tem como função conduzir a transmissão de um neurônio a outro. A ausência de serotonina no organismo pode resultar em “carência de emoção racional, sentimentos de irritabilidade e menos valia, crises de choro, alterações do sono e uma série de outros problemas emocionais” (BALLANONE, MOURA, 2008), este neurotransmissor está diretamente relacionado ao humor. Assim como a serotonina pode proporcionar uma sensação de bem-estar liberada através do riso, a falta dessa substância pode ocasionar uma série de doenças e problemas psíquicos, tais como depressão e ansiedade. A serotonina participa do controle do humor que, tendo efeito analgésico, se relaciona com a pressão sanguínea.

O corpo humano libera endorfina como uma forma de responder às atividades que tem como objetivo final o relaxamento, a endorfina também é um neurotransmissor que alivia a sensação de dor e atua como um calmante natural, proporcionando prazer e bem-estar. Esse neurotransmissor está associado à melhora de memória, ao bom humor aumentando a resistência física e mental, diminuindo a dor e restaurando o sistema imunológico. (REFERENCIA)

Na medicina medieval acreditava-se que o corpo padecia quando a alma estava doente, os médicos medievais tratavam a alma e não propriamente o corpo, acreditando que a macula na alma levava o homem a padecer. Na medicina medieval a preocupação era salvar a alma, sendo o corpo mero reflexo do que se passava nela (Le GOFF, 2011, p.116).

---

<sup>1</sup> Cf. <http://www.cerebromente.org.br/n15/mente/laughter2/info-ciencia.html>

<sup>2</sup> Neurotransmissores são substâncias químicas que se prestam para permitir o impulso nervoso de um neurônio a outro.

Com o surgimento do pensamento moderno, passou a imperar nas relações médicas o dualismo cartesiano, ou seja, a separação entre *res cogitans* (mente) e *res extensa* (corpo), e o mecanicismo que pretendia reduzir os fenômenos em geral a relações entre movimento de partículas. Com isso, o corpo material só poderia ser compreendido em suas relações com outros corpos também materiais. Isso separou fundamentalmente a mente do corpo, passando a medicina a tratar do corpo como algo completamente separado da mente. (NEIDEIDE, 2004, p.6 e 7)

Atualmente esse dualismo está em cheque, pois a medicina e a psicologia já há tempo vêm percebendo a inter-relação da mente e do corpo, sendo em alguns casos impossível dissociar uma patologia do corpo de sua origem psíquica e *vice versa*.

Essa percepção da inter-relação entre mente e corpo pode abrir espaço para abordagens nas alterações psíquicas para o tratamento de perturbações físicas. Dentre essas abordagens, analisaremos especificamente a alegria como veículo de tratamento.

Dentro de uma percepção de um conceito ampliado e integrado de saúde, que possibilita o paciente a ter acesso a um tratamento ampliado (atendendo com maior cuidado seu lado físico e emocional, sem descontextualizar a sua perspectiva social), criaram-se diversos tratamentos que estimulam o riso e o otimismo durante o tratamento hospitalar.

O riso possibilita o ser humano a ativar seu sistema imunológico ajudando no combate das doenças, agindo contra a depressão e o estresse. Marcus Vinicius Campos Matraca, no artigo sobre a “Dialogia do riso”, relata que o riso é “importante para construção de vínculos com a população nos serviços de saúde, pois desarma, aproxima, quebra barreiras e estimula a capacidade de reflexão” (2009, p. 2).

Uma das formas de levar o riso aos pacientes hospitalares é através da arte da palhaçaria, pois ao introduzir o palhaço no hospital foi possível dar uma maior atenção ao lado psicológico e, indiretamente, ao lado fisiológico (já que ao estimular o riso, alguns hormônios são liberados levando o paciente a aliviar a dor), de modo que ao restaurar a alegria do paciente foi possível torná-lo mais suscetível ao tratamento e desta forma mais propício à cura.

Neste parâmetro, o trabalho realizado dentro dos hospitais pelos Doutores da Alegria, como forma de promover o cuidado ao paciente através da alegria proporcionada pelos palhaços, é de fato algo produtivo, sendo este trabalho um fator que auxilia diretamente a cura das doenças.

Com isso a alegria pode contribuir para a cura mais rápida dos enfermos, pois através de tratamentos que incluem o humor como ferramenta de cuidado é possível estimular o paciente a se tornar mais otimista, fazendo com que aquele tratamento se torne mais simples e menos doloroso, proporcionando melhora nos casos.

O método de pesquisa consiste nas revisões literárias. Diante deste cenário pretendo estudar como a alegria age sobre o conjunto físico e psicológico do ser humano, não trabalhando com a separação entre o físico e o psicológico, levando em conta um tratamento ampliado que trata de ambas as partes, a partir disso, observar como Alegria auxilia no tratamento das doenças.

O riso, a expressão física da alegria e do bom-humor, está presente na sociedade desde antiguidade. Na Idade Média o riso era tido como algo abominável e até mesmo demoníaco, por muitos anos atrelava-se a ele a concepção de algo ridículo. O cristianismo presente em uma época antiga condenava o riso, algumas influências cristãs da época diziam que o riso não se originava de Deus e que os cristãos deveriam preservar a serenidade contínua, sendo por tanto uma ação de caráter diabólico. (BAKHTIN, MIKHAIL, 1987, p. 63, 64 e 65)

O tom sério caracterizou a cultura medieval, sendo este a única forma (presente na época) de se expor a verdade e tudo aquilo que era consideravelmente importante.

Por diversos séculos o riso foi visto de formas distintas, deixando de ser maquiavélico para se tornar algo ridículo (a visão presente nas atitudes dos Bobos da corte, que tinham como função apenas divertir os membros da corte sendo cômicos), atualmente ele é visto como algo indispensável e atribui-se ao riso um caráter até mesmo terapêutico. A literatura nos séculos XVII e XVIII não considerava mais o riso como algo presente nos gêneros menores, provido de indivíduos isolados e da parte inferior da sociedade, mas sim algo positivo podendo ser relacionado ao tratamento de doenças. (BAKHTIN, MIKHAIL, 1987, p.63)

No entanto, essa visão do riso como forma de cuidado já está atrelada a sociedade desde antes de Cristo, apresentada por Hipócrates. Até os dias atuais Hipócrates é visto como alguém de muito contribuiu para a medicina, pois através do seu método de trabalho revolucionário ele mostrou que é necessário analisar a doença e suas variadas manifestações, não se prendendo apenas a sua causa original, ou seja, era preciso observar o enfermo com um olhar mais amplo, que considerasse não somente o caráter físico da doença, mas também as outras variáveis que ocasionaram tal doença. Hipócrates, o então chamado Pai da Medicina, trazia considerações que envolviam a alegria e o entusiasmo como um fator positivo no tratamento das doenças. (BAKHTIN, MIKHAIL, 1987, p. 58 e 59)

## **2- RISO NO CORPO HUMANO**

objetivo deste capítulo é mostrar como o corpo humano reage (o que ocorre no interior do corpo) quando libera a endorfina e outros hormônios, estudando o sistema nervoso e a relação do prazer presente na alegria.

Os neurotransmissores são compostos químicos presentes no corpo humano. São substâncias liberadas pelos neurônios para transferência de informação entre os próprios neurônios. Eles se dividem em três categorias: os aminoácidos, as aminas e os peptídeos. Dentro do corpo celular das células nervosas são produzidas algumas enzimas que estão diretamente relacionadas na síntese dos neurotransmissores, essas enzimas são conduzidas até o terminal neuronal o que agencia a síntese de tais mediadores químicos. Após sintetizados, os neurotransmissores aminoácidos e aminas são transportados para as vesículas sinápticas, liberando seu conteúdo por meio do processo de exocitose.

Os neurotransmissores peptídeos são encontrados no reticulo endoplasmático rugoso do corpo celular do neurônio. E seguida à sua síntese, são clivados no aparelho de Golgi<sup>3</sup>, passando a ser neurotransmissores ativos sendo secretados e encaminhados ao terminal neuronal para, futuramente, serem liberados na fenda sináptica. O sistema nervoso central (SNC) libera também diferentes neurotransmissores constituindo um sistema de efeitos instantâneos. Normalmente, as sinapses rápidas do SNC apresentam como mediador os neurotransmissores aminoácidos, podendo estar relacionado à transmissão de até 90% da totalidade das transmissões sinápticas no SNC.

A amina acetilcolina é responsável por mediar a sinapse rápida em todas as junções neuromusculares. As transmissões mais lentas de transmissão sináptica no SNC e na periferia são mediadas por neurotransmissores das três categorias.

O cérebro humano, ao receber estímulos de alegria, produz betaendorfinas, opiáceos internos que auxiliam na diminuição da dor e conseqüentemente ajudam a relaxar.

---

<sup>3</sup> O aparelho de Golgi “constitui uma organela citoplasmática típica de células eucarióticas, com função fundamental de eliminação de substâncias produzidas pela síntese celular através do processo de secreção.” (BRASIL ESCOLA)

Ao gargalhar o nível de hormônios que causam estresse baixam, pois a quantidade de cortisol e adrenalina presentes no organismo diminuem, com isso o sistema imunológico se torna mais forte.

Os níveis de hormônios do estresse baixam à medida que se diverte, brinca, ri. Assim sendo, reduzindo o cortisol e a adrenalina, o sistema imunológico é fortalecido. Os gânglios linfáticos e a medula óssea, por sua vez, fazem com que as células de defesa não só aumentem em quantidade, como também se tornem mais ativas. Destacam-se os linfócitos B e T, a imunoglobina A que ajudam a manter o corpo são, combatendo, por exemplo, as células cancerígenas.

O ser humano quando ri acelera o ritmo cardíaco, com o aumento da pulsação existe mais sangue circulando no organismo, o que proporciona uma maior oxigenação dos tecidos. Além disso, ao gargalhar o corpo trabalha vários músculos, entre os quais temos os músculos abdominais. As oscilações feitas durante o gargalhar agem na condição de uma massagem para o sistema gastrointestinal, o que proporciona uma melhora na digestão.

O riso trás diversos outros benefícios para o corpo humano. Ao gargalhar aumenta-se a absorção de oxigênio feita pelos pulmões, sendo a inalação do ar mais profunda e a expiração mais forte. Assim, eliminam-se os vapores residuais e o excesso de dióxido de carbono, o que possibilita uma maior ventilação pulmonar. Com isso também, o coração passar a bombear mais sangue, dilatando-se os vasos sanguíneos, reduzindo a pressão arterial.

De maneira sucinta, o corpo ao receber uma carga de alegria e bom-humor estimula a produção de neurotransmissores no cérebro, agindo da seguinte forma:

- Os neurotransmissores: Noradrenalina (que auxilia na concentração e ajuda a renovar o ânimo), Serotonina (que estimula a autoconfiança e a autoestima, causando assim o bem-estar), Endorfina (que funciona como um analgésico produzido pelo corpo para aliviar a dor) e a Dopamina (que está ligada ao prazer e a boa disposição) são levados de um neurônio ao outro através do axônio.
- Quando os neurotransmissores chegam ao outro neurônio eles se encaixam em receptores específicos formando a sinapse.

## 2.1- PESQUISAS NO CAMPO DO RISO E DA SAÚDE

As pesquisas a seguir foram retiradas no livro “Sorria, Você está sendo curado”, produzido por Marcelo Pinto.

Algumas pesquisas mostram a eficácia do riso, uma delas foi realizada pela pesquisadora Annette Goodheart, que estimula o riso no tratamento dos pacientes que foram submetidos a uma cirurgia, sugere que ao focalizar o riso na área que possui dor consegue-se obter um alívio significativo daquela dor, o resultado do estudo mostrou um alívio dos seus pacientes também nas articulações artríticas.

Outra pesquisadora, chamada Suzanne Herchenhorn, ampliou os estudos sobre o riso, pesquisando sobre o riso e a artrite reumatoide<sup>4</sup>, a mesma descobriu que o riso reduzia a intensidade da dor, de modo que o paciente continuava a sentir a dor, mas focalizava as sensações que o riso lhe trazia, com isso o incomodo se tornava menor e em alguns casos era até mesmo esquecido.

O escritor inglês R.Holden pautou-se em uma pesquisa que foi publicada no Journal of Behavioral Medicine (Jornal de Medicinal Comportamental), em 1987 e tinha como título *Os efeitos do riso e do relaxamento na resistência à dor e o desconforto*. A pesquisa apresentava duas experiências que foram feitas com o objetivo de avaliar a teoria de que a dor pode ser diminuída através do riso. O resultado da pesquisa mostrou que os voluntários que foram induzidos ao riso tiveram maior resistência ao desconforto. A conclusão encontrada pelo escritor foi que rir “ao contrario de uma simples distração, reduz a sensibilidade à dor, o que sugere que a técnica pode ser utilizada como recurso clínico”. (HOLDEN, 1987)

Quanto aos efeitos massagedores do riso, temos o filósofo Herbert Spencer, nascido na Inglaterra no século XIX, destacando-se pelo trabalho denominado *The Physiology of Laughter* (A Fisiologia do Riso), realizado em 1860. Ele indicou a importância do riso como um mecanismo vital para o reestabelecimento do conforto físico, do equilíbrio biológico e interior.

No artigo *O Mecanismo Respiratório do Riso* o psicólogo E.L.Lloyd relata a relação entre o riso e a respiração. Este artigo foi publicado em 1938 no Journal of General

---

<sup>4</sup> É uma doença sistêmica crônica, o que significa que pode vir a afetar diversas partes do organismo (embora atinja principalmente as articulações); por ser crônica, não se consegue obter a sua cura (e sim o seu controle). A causa ainda é desconhecida, mas sabe-se que é autoimune, ou seja, os tecidos são atacados pelo próprio sistema imunológico do corpo. <http://www.artritereumatoide.com.br/artrite-reumatoide/#o-que-e>

Psychology (Revista de Psicologia Geral). O psicólogo descreve que o ato de “respirar com alegria”, o que consiste na inalação profunda e exalação total, induz ao relaxamento e ao descanso.

Os dados abaixo foram retirados do livro *Doutores da Alegria Balanço 2011* que relata algumas experiências dos palhaços no ambiente hospitalar, retratando de maneira concreta a eficácia de tal trabalho.

Os Doutores da Alegria em seus trabalhos hospitalares realizam também pesquisas que servem para avaliar a legitimidade de suas visitas. Em parceria com o Instituto Fonte para o Desenvolvimento Social, realizaram um trabalho amplo nos hospitais de São Paulo e do Rio de Janeiro para estimar a repercussão do trabalho dos palhaços e a relação com as crianças, os pais e os próprios profissionais de saúde. Foram feitos grupos focais com médicos e enfermeiros e 567 questionários foram respondidos pelos demais profissionais de saúde. O resultado da pesquisa foi que quase 100% das crianças visitadas pelos Doutores ficam mais à vontade no Hospital e até repetem as brincadeiras feitas pelos palhaços. Cerca de 90% destas crianças se tornam mais receptivas e colaboram mais com os profissionais. (p.56)

Na opinião dos profissionais de saúde, 90% dos pais acreditam que o trabalho realizado pelos palhaços dentro dos hospitais “contribui para intensificar a confiança das famílias na melhora das crianças”. De todos os profissionais entrevistados, 85% creem que as crianças apresentam evidências clínicas de melhora em seus quadros após a visita dos palhaços, 75% destes profissionais passam a criar vínculos e consideram as crianças mais do que apenas pacientes, 69% deles interagem mais com elas, 65% procuram se aproximar de outra maneira dos familiares e 83% descrevem que com as visitas se sentem mais calmos ao realizar as atividades hospitalares. (BALANÇO, p.56 e p.57)

### 3-ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ALEGRIA

O fato de o paciente se recuperar fisicamente está diretamente relacionado à maneira como ele encara o adoecimento, ou seja, esta recuperação está relacionada à energia impelida para lidar emocionalmente com o ambiente hospitalar e com a doença em geral. Pois se o paciente está emocionalmente abalado, isso pode gerar ansiedade e medos. Neste parâmetro podemos destacar o medo da morte, que é algo presente na vida de alguns doentes, visto que estes se tornam ansiosos e não atentam para o desenvolvimento dos fatos presentes.

O filósofo Baruch de Espinosa defende a existência de alguns sentimentos centrais que dão origem a outros, a alegria e a tristeza são classificadas por ele como paixões naturais e originais do ser humano. Da alegria surgem sentimentos como o amor e a esperança. Da tristeza surgem sentimentos como o medo e o orgulho. Espinosa ressalta que a intensidade da alegria ou da tristeza varia de acordo com que o indivíduo é capaz de amar, pontua então que uma paixão triste enfraquece o indivíduo e o torna passivo, já uma paixão alegre potencializa e fortalece sua capacidade de ser e agir. (ESPINOSA, 1972)

A tristeza é um sentimento que se opõe à alegria. Ferrater Mora (ANO E PÁGINA) ao dizer que a alegria se contrapõe à tristeza relata que ela não se contrapõe essencialmente a dor, assim como a tristeza não se contrapõe essencialmente ao prazer.

René Descartes busca entender melhor os sentidos das paixões, em sua obra “As Paixões da Alma” (1973), ele considera que os seres humanos possuem um bem que estimula a alegria e o mal que estimula a tristeza. Descartes ressalta ainda que mesmo podendo sentir as fraquezas do corpo pode-se ter controle e domínio sobre ele, sendo apenas uma questão de método, já que o que é para a alma uma paixão, para o corpo seria uma ação.

Descartes caracteriza a tristeza como “um langor desagradável no qual consiste a incomodidade que a alma recebe do mal, ou do defeito que as impressões do cérebro lhe apresenta como lhe pertencendo” (1973). O corpo então reage da seguinte maneira: “o pulso é fraco e lento, e sentimos em torno do coração como laços, que apertam, e pedaços de gelo que o gelam e comunica a fragilidade do corpo” (1973), a tristeza sendo um sentimento meramente psicológico influi abertamente nas fragilidades do corpo. Em contrapartida ele diz que a alegria seria “uma agradável emoção da alma, na qual consiste o gozo que ela frui do bem que as impressões do cérebro lhe representam como seu [...]; a alegria é uma paixão que chega a alma pela exclusiva ação da alma” (DESCARTES, 1973)

Rubem Alves classifica a tristeza como também uma doença da alma, sendo esta um sinal de sensibilidade presente no corpo humano, ou seja, um indivíduo está triste por algum motivo específico, algum acontecimento fez com que aquele sentimento fosse aflorado no seu interior, diferentemente da depressão. Esta última não apresenta algum motivo específico, ela pode ser ocasionada por algum problema psíquico do indivíduo, o fato é que uma pessoa depressiva tem seu humor alterado e isto pode ter sido ocasionado por um problema físico.

Rabelais descreve o riso, ainda na Idade Média, como algo que liberta o homem das necessidades desumanas que existem nas ideias de dominação presente pelo mundo. O riso possibilita ao homem liberar sua consciência, sua imaginação e seu pensamento, tornando-os mais abertos a novas possibilidades. O cômico não classifica a morte como uma oposição a vida, entretanto como uma fase necessária para a renovação. (MASETTI, MORGANA, 2008, p.23)

Como os avanços tecnológicos que temos presentemente, há um grande distanciamento entre os pensamentos antigos e os atuais, trata-se o corpo sem considerar o contexto que ele se insere e por consequência dos atos cometidos por aquele corpo tem-se uma única direção: a morte, que atualmente perdeu o caráter de renovação e nascimento existente na Idade Média, passando a ser encarada apenas como o fim da vida. (BAKTHIN, MIKAIL, 1987)

Desta forma, o humor se apresenta como um fator norteador, já que este possibilita ao indivíduo tornar-se mais aberto às relações a sua volta, faz com que haja uma liberação da energia que antes estava investida na preocupação com doença e com a morte, assim o indivíduo pode utilizar esta energia em pontos importantes da recuperação física da doença.

#### **4- RELAÇÃO ENTRE O FÍSICO E O PSICOLÓGICO**

A alegria e o riso como uma forma terapêutica já era utilizada há bastante tempo, desde Hipócrates o então considerado Pai da Medicina era um teórico do riso, que utilizava em seus tratamentos a doutrina da virtude curativa do riso e do humor. O humor que era considerado um “líquido contido em um corpo organizado, unidade. Cada um dos quatro principais fluidos do corpo, que se julgavam determinantes das condições físicas e mentais do indivíduo.” (ANTÔNIO GERALDO CUNHA).

A figura do corpo que existia nos tempos antigos sofreu grande mudança nos tempos atuais, mudaram para o “plano da vida corrente privada, da psicologia individual, sem relação com todo o cósmico” (BAKTHIN, MIKAIL, 1987)

Com o passar dos anos as técnicas de cuidado foram sendo modificadas, para que houvesse um tratamento mais rápido as doenças físicas e psicológicas passaram a ser tratadas separadamente. Isso acarretou em um esquecimento do tratamento ampliado. Ao cuidar do físico e do psicológico isoladamente assinala-se que estes não fazem parte do mesmo conjunto que é o corpo humano. Sendo assim, um não teria influência direta sobre o outro, o que não é o caso.

Atualmente a terapêutica empregada nos hospitais opta pelo tratamento específico da doença, onde o paciente se dirige a um médico que tenha uma formação exclusiva na sua enfermidade, para que assim ele possa tratar de maneira mais sucinta de tal doença e deixar o paciente saudável. (SCLIAR, 2011)

A palavra saúde significa: “estado daquele cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situação normal”<sup>5</sup>. Desse modo, para um indivíduo estar saudável (apropriado à saúde) ele precisa que o seu corpo esteja em equilíbrio, quando seu físico ou o seu psicológico não se encontra estabilizado tem-se então a enfermidade.

Tendo em vista que a saúde só se dá quando estes dois fatores estão normatizados não devem ser tratados separadamente. Tendendo a isso, a Constituição Federal de 1988 instituiu em seu artigo 196 que “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”.

---

<sup>5</sup> Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa.

A saúde, portanto, é um tema muito amplo que não se restringe apenas à ausência específica de doença, mas trata-se do bem-estar físico, psicológico e social, já que estes estão diretamente interligados e influem constantemente um no outro.

Rubem Alves e Moacyr Scliar discutem sobre conceitos como a felicidade, a saúde, o corpo e a alma. Moacyr trás a ideia de que os médicos costumam tratar das doenças concretas do corpo, pois estas eles podem diagnosticar e assim tratar, desta forma eles deixam a alma para ser tratada por outros especialistas. O curioso é pensar o quanto essa ideia evoluiu com o passar do tempo, pois na Idade Média se cuidava especialmente da alma e o corpo era apenas o “recipiente” onde a alma habitava temporariamente. Tratava-se aí das doenças da alma, acreditando-se que se ela estivesse sadia o corpo também estaria. Tinha-se a concepção, presente ainda atualmente em algumas religiões, de que a alma se libertava quando o indivíduo morria. (SCLIAR, 2011)

Moacyr ressalta algumas doenças que ele nomeia doenças da alma, a estas nem sempre podem se dar um diagnóstico como a uma das doenças físicas, por isso os médicos preferem lidar com as doenças que podem diagnosticar.

Entretanto, as “doenças da alma” influem diretamente no corpo, tal como a depressão. A depressão é uma doença que altera o estado de humor da pessoa, fazendo com que esta passe a possuir um alto nível de tristeza. O transtorno depressivo pode ser ocasionado por diversos fatores. Fatores genéticos e neuroquímicos que se somam a fatores externos (sociais psicológicos e biológicos).

## **5- INTEGRAÇÃO CORPO E ALMA**

Tratar o paciente de maneira integrada seria proporcionar a ele um atendimento amplo que alcançasse não apenas a esfera psicológica nem apenas a física, mas sim harmonizar estas duas vertentes de maneira que ambas se tornem equilibradas.

Um indivíduo no seu cotidiano é exposto aos mais variados tipos de problemas. Uma situação qualquer no trabalho ou até mesmo em seu lar pode alterar seu humor de tal maneira que ocasione nele um estresse imenso, o qual pode provocar uma doença. Se o médico que examinar este paciente tratar apenas a sua doença física e ignorar os sentimentos que estão provocando este adoecimento, este indivíduo tem grande possibilidade de não melhorar. Por isso é importante que o profissional mantenha um diálogo com seus pacientes, pois ao melhorar a comunicação dentro do hospital a vivência neste ambiente se torna mais harmônica.

Com o passar dos anos o Brasil investiu na implementação de políticas de proteção, promoção e recuperação da saúde. Visto que a saúde pública tem certa carência com relação ao tratamento ampliado, mesmo que este seja uma das vertentes do Sistema Único de Saúde, há uma grande dicotomia entre as políticas criadas e a aplicação delas.

Em setembro de 2005, o Ministério da Saúde deliberou a Agenda de Compromisso pela Saúde que contém um eixo fundamental: O Pacto em Defesa da Vida. Entre as prioridades do Pacto pela Vida, temos o fortalecimento das políticas de Promoção da Saúde que exigem um esforço maior na construção de um modelo assistencial à saúde, priorizando melhorias na qualidade de vida dos sujeitos e dos coletivos. (ANEXO 1, MINISTÉRIO DA SAÚDE, p. 4)

Promoção da Saúde é definida como:

o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai

para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global (CARTA DE OTTAWA, 1986, p.1).

Promover a saúde não se restringe apenas ao ambiente hospitalar, mas tornar este ambiente hostil em um lugar mais agradável seria também uma maneira mais humanizada de atender os pacientes. O processo de humanização é caracterizado pelo aperfeiçoamento das capacidades humanas através da interação com o meio em que ele está envolvido. O diálogo então se torna uma importante ferramenta para promover a humanização. (HUMANIZAÇÃO FIOCRUZ )

Produzir saúde seria então promover encontros que tenham como objetivo a conexão das pessoas , não somente um encontro dado pelas patologias ou diagnósticos, mas pela experimentação da arte, do trabalho e do lazer. (ÉTICA DO CUIDADO, 2013)

Desta forma, os Doutores da Alegria realizam um trabalho de Promoção da Saúde, levando alegria para um ambiente naturalmente hostil. Os Doutores saem de suas zonas de conforto para interagir com esse ambiente e torná-lo melhor, trazendo alegria através de brincadeiras, músicas ou no simples olhar de cumplicidade. (BALANÇO DOS DOUTORES DA ALEGRIA, 2011, p.38)

Doutores da Alegria realizam trabalhos não apenas dentro dos hospitais. Geralmente os trabalhos promovidos no ambiente hospitalar têm como foco central as crianças, mas também alcançam os pais, os profissionais de saúde e os funcionários do meio hospitalar. Nota-se uma diminuição do estresse que possibilita a quem vive naquele meio ter um novo sentido das condições que de fato ali se encontram. (Masetti, Morgana, 2003, p.25)

A missão desse grupo é:

promover a experiência da alegria como fator potencializador de relações saudáveis por meio da atuação profissional de palhaços junto a crianças hospitalizadas, seus pais e profissionais de saúde. Compartilhar a qualidade desse encontro com a sociedade com produção de conhecimento, formação e criações artísticas (BALANÇO 2011, p.32).

A recuperação pós-operatória das crianças que têm o riso como forma de cuidado se torna mais acelerada, diminuindo assim sua estada no Hospital. Além disso os próprios profissionais da saúde relatam perceber uma melhoria no quadro das crianças; algumas

crianças se tornam mais ativas e passam a se comunicar mais, aumenta-se então o contato das equipes de profissionais com os pacientes e seus pais.

Ao colocar o palhaço no hospital se tem nesse encontro uma quebra de expectativas, pois este ambiente é aparentemente oposto à realidade do artista. Isso faz com que as pessoas atentem para os novos processos que acontecerão a partir da visão de mundo que o palhaço trás no momento.

O palhaço através da sua forma de ver o mundo pode alterar a realidade na qual está inserido transformando-a no que ele quiser. Tem-se então uma nova lógica e um novo sentido introduzidos em uma proposta de pensamentos complexos, o que contesta os acontecimentos que até o momento estavam estabelecidos. (Paul Watzlawick, A Realidade Inventada)

A atuação dos Doutores dentro do Hospital permite aos espectadores reestruturar a realidade, trazendo uma sensação de liberdade. Esta liberdade proporciona ao indivíduo a capacidade de transcender e dar uma nova característica ao momento em se encontra, ultrapassando as condições em que ele se encontrava (MERLEAU-PONTY, ARTEPENSAMENTO).

Ao entrarem no quarto de uma criança que se encontra hospitalizada, os Doutores da Alegria não apenas pedem permissão aos seus pais, mas também à própria criança. Se ela não se sentir à vontade de ter esse encontro, os Doutores se retiram e voltam quando ela estiver pronta para encontrar com eles. A possibilidade de a criança permitir o encontro ou não também é um fator importante em sua recuperação, pois esta está encerrada em um contexto que não lhe é permitido ter autonomia para tomar suas próprias decisões, nem lhe é permitido dizer “não” diante de algumas situações. Ter por algum momento esta autonomia recupera nela um sentimento de controle sobre o seu corpo e sobre a doença.

Ao realizar um trabalho pautado na ética do cuidado caracteriza-se uma experiência de preocupação e cuidado com o próximo, isso provoca algumas transformações na trajetória individual e coletiva do indivíduo, rompendo com possíveis sensações de abandono e sofrimento (ÉTICA DO CUIDADO, 2013, p. 276).

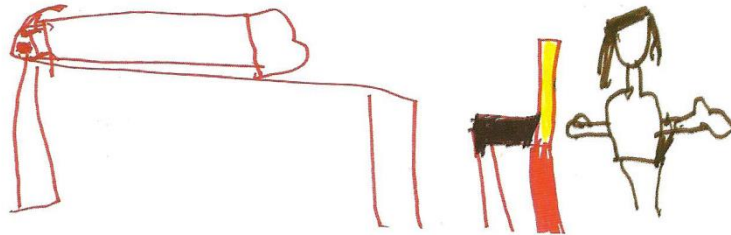
O hospital é um ambiente caracterizado como a porta de entrada dos problemas presentes na comunidade, neste ambiente todas as sensações são intensas: nele existe a dor, o medo, a morte, a tristeza, o choro, a família exausta, a possibilidade de alta e a alegria. A

função do palhaço nesse ambiente é se relacionar com todos esses sentimentos da melhor maneira possível. Esta maneira se dá na sua forma desequilibrada de fazer as coisas, na sua vontade de ajudar ao próximo e na maneira em que leva a sério ser um médico pronto para realizar os seus diagnósticos inusitados (BALANÇO 15 ANOS DOS DOUTORES DA ALEGRIA, 2006, p.21).

Um palhaço e uma criança se encontram. O cenário que os envolve é pintado de branco e azul. Nele há aparelhos computadorizados e luzes que piscam, ligadas a um incontável número de fios que dão ritmo ao andar das pessoas que ali trabalham. O espaço da cama da criança delimita esse encontro. Envoltos pelos lençóis arrumados dentro das grades que a protegem, a criança tem um desafio: viver. Ele está sendo cumprido no ritmo dos aparelhos, na velocidade dos homens e dentro do mistério da vida que habita seu pequeno corpo. O palhaço acredita na força dessa união. Acredita que brincar é a melhor forma de encontro e que este não tem tempo definido para acontecer: depende da intensidade dos olhares e da permissão para o jogo. E aqui o jogo já começou e nele é difícil dizer quem brinca com quem. É tão intenso que brincar, nesse cenário, é sinônimo de viver (MASETTI, MORGANA, 2008, p.14).

Os Doutores da Alegria acreditam na veracidade presente nos encontros ministrados por eles no ambiente hospitalar, crendo que esses encontros podem modificar não apenas o estado clínico do paciente, mas modificar a visão de todos os que participarem de tal encontro.

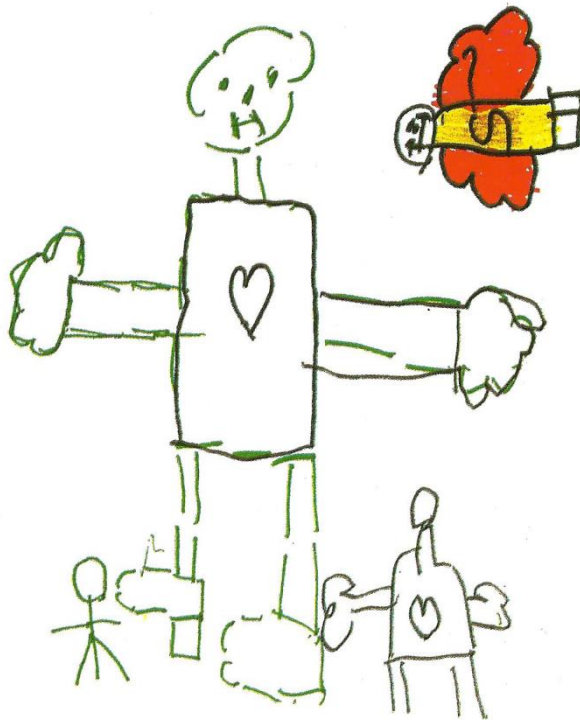
As crianças costumam expressar em seus gestos a força desse encontro. Através de desenhos feitos por elas antes e depois da atuação dos Doutores é possível perceber uma alteração na perspectiva de vida. A alteração se dá em grande parte na história contada através dos desenhos. Após o encontro com os palhaços os desenhos se tornaram mais nítidos, mais coloridos e maiores, caracterizando uma mudança positiva na relação da criança com o hospital (MASETTI, MORGANA, 2008, p.43).



“Cama de hospital, com um menino de dez anos deitado. Ele está doente e vai morrer. Sua mãe está sentada no arco-íris, onde cairá e também morrerá.”

(desenho de criança antes da atuação dos Doutores da Alegria)

(SOLUÇÕES DE PALHAÇOS, 2008, PG.31)



“Menino com um gigante que chegou para visitá-lo. Seu pai está olhando, mas não pode ajudar. O personagem que aparece é o Super-homem, que vai salvar o menino e matar o gigante.”

(depois da atuação dos Doutores da Alegria)

(SOLUÇÕES DE PALHAÇOS, 2008, p.31)

Sendo assim é importante a implantação de um tratamento integrado que considere a alegria uma ferramenta fundamental, sem esquecer que o tratamento integral inclui o cuidado nas áreas psicológicas, biológicas e leva em consideração o contexto em que se insere o indivíduo, sendo este um ser humano que merece ser tratado de maneira humanizada.

## **6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo de nosso trabalho procuramos mostrar como aquilo que chamamos de doença é algo muito mais amplo e complexo do que apenas um problema do corpo ou da alma. Essa divisão, desde Descartes, forma a compreensão do que é o ser humano. Ela, porém, principalmente no que se refere ao cuidado da saúde, sempre esbarrou na interconexão entre os problemas do psiquismo, da alma e do corpo. Por conta disso, a medicina aos poucos foi percebendo que nem apenas o cuidado com o corpo nem apenas o cuidado com o psiquismo eram suficientes para a compreensão da doença e da saúde. Seria necessário levar em conta a tanto um quanto o outro. Essa visão global poderia dar conta não só de uma melhor compreensão da saúde e da doença, mas também do ser humano como um todo. Tal procedimento fica mais claro no fenômeno que procuramos investigar em nosso trabalho: a alegria como proporcionadora de saúde.

Vimos que o riso, algo psíquico, está intimamente ligado ao resto do corpo e que isso mostra a necessidade de considerar seriamente a saúde psíquica em relação à saúde do corpo, ou melhor, considerar a saúde como algo global, envolvendo essas categorias antiquadas de corpo e alma. Escolhemos o trabalho dos Doutores da Alegria para mostrar isso, pois os efeitos da alegria que eles trazem, principalmente para crianças com doenças terminais, são verificados pelas próprias crianças, pelos pais e pelos médicos.

A possibilidade de saúde, então, está ligada à alegria. Esta palavra pode ter vários sentidos na história, mas todos eles podem ser ligados à ideia de força: quem é alegre é forte e, sendo forte, luta com mais chances pela saúde. É isso que procuramos mostrar ao longo de nosso trabalho.

## 7- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, SILVA et alii. *Atuação dos Neurotransmissores na Depressão*. Disponível em <http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/cienciasfarmaceuticas/v1n1a6.pdf>.

Acesso em 07/2013.

ARAÚJO, M.T. Mônica. *A comunicação com o paciente em cuidados paliativos: valorizando a alegria e o otimismo*. USP, 2007.

Le GOFF, *Uma história do corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira: 2001.

BAKHTIN, Mikhail. *A Cultura Popular na Idade Média e no Renascentismo, O contexto de François Rabelais*. Ed. Hucitec, 1987, São Paulo.

NEREIDE, Freire. *Medicina no Ocidente e na China*. Monografia de final de curso. Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2004.

MATRACA, V.C.Marcus. *Dialogia do riso: um novo conceito que introduz a alegria para a promoção da saúde apoiando-se no diálogo, no riso, na alegria e na arte da palhaçaria*. Artigo, FIOCRUZ, 2009, Rio de Janeiro.

MASETTI, Morgana. *Boas Misturas, a ética da alegria no contexto hospitalar*. Ed. PalasAthena, 2003, Rio de Janeiro.

BALLANOE, GJ, MOURA, EC - *Serotonina* - in. PsiqWeb, Internet, disponível em [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br), revisto em 2008. Acesso em 07/2013.

MASETTI, Morgana. *Soluções de Palhaços Transformações na Realidade Hospitalar*. Ed. Palas Athena, 2008, São Paulo.

*Doutores da Alegria, Balanço de 15 anos*, 2006.

*Doutores da Alegria, Balanço 2011*, 2011.

Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil, Seção II Da Saúde, Artigo 196 [acessado 2013 novembro 30]. Disponível em: <http://www.senado.gov.br/sf/legislacao/const/>

DESCARTES, René. *As paixões as alma*. 1ª Ed. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

JURDI, Andrea Perosa Saigh. *Ética do cuidado: a brinquedoteca como espaço de atenção a crianças em situação de vulnerabilidade*. Artigo, Interfase, 2013, São Paulo.

Cláudio Garcia Capitão, *A importância da avaliação psicológica na saúde*. Artigo, UFRGS, 2005, São Paulo.

PINTO, Marcelo. *Sorria, Você Está Sendo Curado!*. Ed. Gente, 2008.

Anexo1, Ministério da Saúde, *Política Nacional de Promoção da Saúde*.

ALVES, Rubem e SCLIAR, Moacyr, *Rubem Alves & Moacyr Scliar Conversam sobre o corpo e a alma Uma abordagem médico-literária*. Ed. Saberes Editora, 2011, São Paulo.

Deise Maria Leal Fernandes Mendes, *O sorriso humano: aspectos universais, inatos e os determinantes culturais*. Artigo, UERJ, 2009.

WATZLAWICK, Paul. *A realidade inventada*, Campinas, Psy II, 1994.

CUNHA, Antonio Geraldo da. *Dicionário Etimológico Nova Fronteira na Língua Portuguesa*, Ed. Nova Fronteira, 1982, Rio de Janeiro.

ESPINOSA, Baruch. *Ética III: Da origem e da natureza das afecções*. Ed. Abril Cultural, 1972, São Paulo.

CHAUÍ, Marilena. *Convirte à Filosofia*. 1ªed. Ática, 1994, São Paulo.

MACHLINE, Vera Cecília. *Como o Riso era concebido no século XVI*. Artigo, Ed. Transformação, 1999, São Paulo.

Trucom, Conceição, Somos todos Um. Disponível em: <http://somostodosum.ig.com.br/conteudo/c.asp?id=01969>. Acesso em janeiro de 2014.

Helenice de Souza Spinosa, Silvana Lima Górnica e Maria Martha Bernardi; *Farmacologia Aplicada à Medicina Veterinária* 4ª edição. Editora Guanabara Koogan, 2006.

Montillo, André. Mensageiros Químicos, Neurotransmissores Hormônios. UVA, disponível em: <http://montillo.dominiotemporario.com/doc/Masageirosfarmaco.pdf>. Acesso em novembro de 2013.

Campos, Shirley de. *Neurologia/Neurociências*. Disponível em: <http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/19736>. Acesso em janeiro de 2014.

Terapeutas do Riso, A Fisiologia do Riso. Disponível em:  
<http://www.terapeutasdoriso.com.br/fisiologia.php?onde=7&qual=1>. Acesso em novembro de  
2013.