

"O riso é o que há de mais radioso, universal e perene na vida."

Abraham Lincoln.

CRESCER

Ano VI - Nº 213 • 4 de março de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da 

Rir é o melhor remédio - mesmo!

Acredito que todos nós tivemos, na escola, aquele colega "palhaço" que divertia a todos contando piadas, imitando professores. E, naturalmente, gostávamos de ficar de papo com ele e com outros amigos igualmente espirituosos, bem humorados, às vezes custando aulas, hábito que no passado distante era chamado "cabular" ou "gazetear" (mais recentemente, "matar" aula). Apesar do incômodo provocado por nossa santa consciência ao perdermos aulas (pelo menos, devíamos nos sentir assim...), paradoxalmente nos sentíamos bem.

Depois de ver o filme "Patch Adams" (se você ainda não viu, não perca), fiquei pensando: "Será que existem pesquisas a respeito dos efeitos do riso sobre a saúde?"

Investiguei e descobri que existem alguns já comprovados. O que transcrevo adiante é parte do comentário publicado em um site de um médico a respeito do assunto, com alguns comentários meus.

Alguns efeitos do riso sobre o organismo:

- O hormônio do estresse, que é produzido pelas glândulas suprenais, é reduzido.

- Com o riso, suas lágrimas passam a ter mais imunoglobulinas, um anticorpo que é a sua primeira linha de defesa contra al-

gumas infecções oculares provocadas por vírus e bactérias.

- Sua boca também passa a ter mais imunoglobulina, resultando em uma melhor função imunológica.

- O riso acelera a recuperação de convalescentes e é eficaz no combate a dor.

- O poder do riso em ativar a produção de endorfinas é tão eficiente quanto a acupuntura, o relaxamento, a meditação, os exercícios físicos e a hipnose. Endorfinas são "morfina endógenas", ou seja, morfina internamente gerada pelo próprio organismo. Segundo pesquisas, esportes e chocolates podem ativar sua produção, mas a melhor e mais barata de produzi-la é... rir!

- A pressão sanguínea aumenta durante o riso e cai abaixo dos níveis de repouso depois.

- Há uma redução da tensão muscular depois do riso. Um dos principais fatores que contribui para as doenças ocupacionais, como a Dort (Distúrbio Osteomuscular relacionado ao trabalho) é o excesso de tensão muscular.

- O ar é expelido em grande velocidade de seus pulmões e de seu corpo quando você dá uma boa gargalhada. Seu corpo todo é oxigenado, inclusive o cérebro. Esse fenômeno contribui tanto para que você pense com clareza

quanto para uma boa forma aeróbica.

- O riso possui um efeito anti-inflamatório em suas juntas e ossos que contribui para reduzir a inflamação e aliviar a dor em condições artríticas.

Magistralmente "Patch Adams" mostra que, além de cuidar tecnicamente dos pacientes, os médicos precisam mostrar que consideram a eles não somente como pacientes, mas como seres humanos, fragilizados por alguma doença, e que para aliviar a dor de uma doença, é preciso mostrar que há esperança, que ainda pode-se obter alegria.

Se você for o "médico" que faz rir na sua casa, no seu trabalho, você fará os que estão à sua volta se sentirem melhor, e você mesmo vai se sentir bem, rindo junto com eles. Assim como o desânimo, o desespero e o negativismo são contagiosos, o entusiasmo, o senso de acreditar no futuro, a positividade e o bom senso de humor também são.

Leia livros, visite sites, assista peças de teatro, veja programas de humor. Perceba como "tiradas" de humor podem ser utilizadas no seu dia-a-dia. Enfim, ria. Rir é o melhor remédio, é contagioso e só faz bem.

Claudio Santos

*Palestrante motivacional,
profissional em T. I.*