

Refletir sobre o potencial do riso em transformar histórias e em compartilhar esperanças para a realidade de crianças e jovens do país é um ato relevante dentro do contexto social brasileiro. Ainda mais quando pensamos que muitas crianças e adolescentes são expostos a cenários de violência, precariedade socioeconômica e crises humanitárias que repercutem quase que diariamente em todo o território nacional.

No livro "Rir é Preciso", o médico psiquiatra do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas e professor da USP Daniel Martins de Barros destaca, por exemplo, a força de superação que o riso desperta, que nos leva para "além das condições imediatas e que pode nos ajudar a superar contextos de sofrimento". Atentar para esse viés de cura, de como o contato com o lúdico pode trazer acolhimento e apoiar na recuperação da autoestima de crianças e jovens, é também fundamental, principalmente quando observamos o aumento dos casos de depressão e ansiedade entre este público, em diversas partes do mundo, conforme destacou uma pesquisa recente da Universidade de Calgary. Em contraponto a esse contexto, o lúdico — que está por trás da ação libertadora de rir (e de se fazer rir) — para além de proporcionar momentos de alegria e prazer genuínos, tem o poder de gerar benefícios que vão do aumento da sensação de segurança em crianças, ao fortalecimento da criatividade e da imaginação criadora que renovam nos jovens sua capacidade de sonhar outros futuros.

Indo além, o riso é ainda uma ferramenta de conexão entre pessoas, podendo romper barreiras de preconceito, por meio do humanismo que o sustenta e, nos seus limites mais amplos, pode contribuir para mudanças sociais e para lidar com desafios que ainda fazem parte da realidade de nosso país e do mundo.

Esse caráter, ao mesmo tempo conectivo e de revelação, é um elemento histórico da palhaçaria e das diferentes formas expressivas que buscavam no "fazer rir" uma ponte tanto para o diálogo quanto para a crítica social. Pensemos, por exemplo, na figura do bobo, contratado pelas cortes europeias para divertir a realeza, mas que trazia em suas falas e encenações denúncias sobre aqueles mesmos reinados; ou nas cantigas de escárnio e maldizer do trovadorismo que também tinham entre seus temas um caráter transgressor da exposição de conflitos sociais e pendências políticas. Numa perspectiva brasileira pode-se citar ainda os hõxwas — figuras cômicas ancestrais pertencentes ao povo Krahô — que, segundo a pesquisadora Ana Carolina Fialho de Abreu, são conhecidos por rirem muito.

O povo krahô tem, entre suas tarefas cotidianas, a caça, o plantio e o riso. Eles consideram que a alegria é um elemento base de sua sociedade e os hõxwas, para cumprirem essa tarefa, usam a força do riso, da doçura e do escárnio. Dentre suas funções, instauram o avesso, falam o que os outros calam, ensinam o certo ao agir de forma errada, desmistificam o erro, fortalecem a autoestima e unem o grupo através da alegria, do abraço e da conversa, garantindo a sobrevivência de sua cultura milenar.

O riso e a saúde física e mental: Um dos primeiros sentidos do riso se revela nos efeitos diretos para a saúde e é suficientemente documentado em diferentes pesquisas:

. A Sociedade Espanhola de Neurologia apontou, por exemplo, que as pessoas que riem com frequência têm 40% menos problemas vasculares e vivem em média mais 4 anos e meio.

. Em uma pesquisa publicada pela Biblioteca Nacional de Medicina, também nos Estados Unidos, foi constatada a redução da ansiedade, depressão e estresse como efeitos diretos de terapias do riso.

. Além de liberar a tensão muscular e fortalecer o sistema imunológico, uma reportagem da revista espanhola Ethic relatou que o riso estimula ondas cerebrais do tipo alfa - produzidas quando criamos, meditamos ou dormimos.

. O jornalista político americano, autor, professor e defensor da paz, Norman Cousins, relatou em seu livro "Anatomia De Uma Enfermedad" ou "Anatomia de uma Doença", a observação que fez sobre os efeitos do riso na luta pela sua própria sobrevivência, inclusive usando o riso para conseguir dormir. Durante sua trajetória, Norman foi acometido de uma doença degenerativa denominada espondilite anquilosante, que ataca a coluna vertebral e a chance de sobrevivência era de apenas 1 em 500. Em vez de ficar no hospital esperando para virar estatística, ele resolveu sair e se hospedar num hotel das redondezas, com autorização dos médicos. Sob os atentos olhos de uma enfermeira, com quase todo o corpo paralisado, Cousins reunia os amigos para assistir a programas de "pegadinhas" e seriados cômicos na TV. Ele relatou que dez minutos de risada aliviaram as intensas dores que sofria. Os efeitos do riso beneficiaram seu sono, sua alimentação e prolongaram sua sobrevivência.

Aline Moreno é palhaça, atriz, professora, mãe, fundadora e diretora Executiva dos Palhaços Sem Fronteiras Brasil. Disponível em: <https://www.uol.com.br/ecoa/colunas/opiniao/2023/11/05/rir-e-uma-ponte-para-a-autoestima-seguranca-e-esperanca-diz-palhaca.htm>. Acesso em 7.dez.2023.

Escreva um TEXTO DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA a respeito do potencial do riso.