

## **Título do Resumo: A Risoterapia na promoção de saúde**

**Fernando Batista**

Mais Feliz Associação

### **Resumo**

A Terapia do Riso é uma técnica emergente e inovadora que combina o riso incondicional com exercícios de carácter físico e respiratório, com o objetivo de reduzir o risco de desenvolvimento de doenças físicas e/ou mentais e de ajudar na cura de determinados problemas de saúde (Yim, 2016; Heidari et al., 2020; Akimbekoy & Razzaque, 2021). Neste seguimento a Mais Feliz Associação desenvolveu o projeto Risoterapia/Carrinha dos sorrisos no âmbito do Programa de Parcerias Para o Impacto. Objetivo: a iniciativa tem como objetivo aumentar a qualidade de vida dos adultos idosos da região centro (Concelho de Mira, Vagos e Águeda) e consequentemente melhorar a sua saúde mental. Metodologia: a iniciativa envolve quatro atividades – (1) sessões de risoterapia em grupo, (2) sessões de risoterapia individuais, (3) viagens na carrinha dos sorrisos e (4) realização de sonhos. Na avaliação do impacto é utilizada a escala EQ-5D (versão portuguesa) antes e após a aplicação das técnicas para medir a qualidade de vida e percepção dos participantes em relação à sua saúde. Os dados são tratados estatisticamente. Resultados: as análises prévias indicam uma melhoria de ao menos um ponto na escala analógica visual em 72,4% do total de 134 participantes. Conclusão: até o momento a risoterapia demonstra ser eficaz na melhoria da percepção de saúde dos participantes.

*Palavras-chave:* “laughter therapy”, “mental disorders”, “mental health”, “quality of life”

### **Referências**

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4, 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
- Heidari, M., Borujeni, M. G., Rezaei, P., Abyaneh, S. K., & Heidari, K. (2020). Effect of Laughter Therapy on Depression and Quality of Life of the Elderly Living in Nursing Homes. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27(4), 119–129. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.11>

Yim, J. (2016). Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249.  
<https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>

“Todos os autores declaram que não há conflitos de interesse.”