



A IMPORTÂNCIA DA RISO NA FASE SENIL

ALEXANDRE BALSANUF OLIVEIRA; ANALICE CARDOSO DA SILVA; ANA LÚCIA DA SILVA BONFANTE; BEATRIZ DE SOUZA MINELLI; ELISANGELA DE CÁSSIA OLIVEIRA RAFAEL; FERNANDA GABRIELLE CINTRA

RESUMO

A senescência e a senilidade são temas cada vez mais explorados, considerando o crescente aumento da população idosa no mundo. **Introdução:** A assistência ao idoso deve prezar pela manutenção da qualidade de vida, considerando o processo de perdas próprias do envelhecimento e as possibilidades de prevenção, manutenção e reabilitação do seu estado de saúde. Conhecer o cotidiano dos idosos tem sido um desafio para os profissionais de saúde para implementar programas e ações que visem alcançar a manutenção do equilíbrio no processo saúde-doença. Inúmeros estudos abordando temas como riso e bom humor mostram a importância destes recursos na prática de promoção da saúde. **Metodologia:** Trata-se de um estudo bibliográfico. A busca foi procedida usando-se a base de Dados LILACS, google acadêmico, BVS, utilizando-se os seguintes descritores: idoso, enfermagem, senilidade, sorriso. O uso do riso como terapia parece ser recente, porém amplamente estudado. Para alguns, o bom humor pode ter uma influência positiva no combate a algumas doenças e até beneficiar o organismo diminuindo situações de estresse. **Objetivo geral:** Analisar a importância do riso. Quanto o riso, a alegria e o bom humor beneficiam a saúde do organismo como um todo. **Resultados e discussão:** Constatou-se que a utilização de técnicas lúdicas implica diretamente na mudança no comportamento dos pacientes idosos, apresentando melhora fisiológicas, em seu quadro clínico e emocional. Devido a isso, terapias alternativas de cunho lúdico, têm sido cada vez mais adotadas por profissionais de enfermagem em diversas instituições de saúde pelo mundo. **Conclusão:** a partir de uma abordagem centrada no paciente, foi possível compreender a importância da enfermagem utilizar a terapia do riso no cuidado prestado, visto que os benefícios da risoterapia refletem positivamente na evolução do quadro do idoso.

Palavras-chave: Sorriso; Tratamento; Idoso; Enfermagem.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é parte de toda uma continuidade da vida, que se inicia desde o nascimento e perdura até a morte. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), a fase da velhice se inicia aos 60 anos em países subdesenvolvidos e em desenvolvimento e aos 65 anos em países desenvolvidos. Este momento da vida é caracterizado pela redução da capacidade funcional, de trabalho e de resistência, vinculado a perdas dos papéis sociais, solidão, perdas psicológicas, motoras e afetivas (Freitas et al., 2006).

Há no Brasil diplomas legais os quais visam contribuir para uma melhor qualidade de vida, respeito social e engajamentos da pessoa idosa em nossa sociedade, sendo a primeira a ser edificada, a Lei 8842, de 04 de janeiro de 1994, trouxe uma inovação no cenário nacional quando dispôs sobre a política nacional do idoso, criando assim o Conselho Nacional do Idoso. No que tange o seu artigo 2º, considera-se idosa para efeitos da lei, a pessoa maior de 60 anos de idade (Freitas et al., 2006).

Com o amadurecimento do tema na parte legal, aliado a muitas conquistas isoladas, em

1º de outubro de 2003, nasceu a Lei nº 10741 (atualizada pela Lei 14423/2022), a qual dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa, no seu capítulo I, artigo 1º, que visa regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos (Freitas et al., 2006). Isto posto, conclui-se, portanto que em nossa sociedade e para todos os efeitos, corroborando o posicionamento da Organização Mundial de Saúde (OMS), a fase da velhice assegurada por lei começa literalmente quando as pessoas completam os seus 60 anos de idade.

Por outro lado, enquanto a velhice é uma etapa da vida, o envelhecimento é um processo de alteração do corpo que se refere a todos os seres vivos, mas é impossível assinalar seu início, pois a velocidade e o rigor como ocorre é extremamente variável de um indivíduo para outro. Pensando nisso, não podemos mais ficar inertes, frente aos desafios que nos são impostos, temos por obrigação buscar parceiros juntos a instituições afim de promover uma melhor qualidade de vida àqueles que iniciam esta nova fase da vida (CORTELLA E RIOS, 2013).

É importante ressaltar que as questões de saúde na velhice tem crescido exponencialmente nas últimas décadas em virtude do aumento da longevidade da população mundial. Isso é sem precedente na história. Fato é que em todo o mundo conhecido, principalmente nos países mais assolados pela pobreza e imersos em desigualdades de toda natureza, a busca por uma melhor qualidade de vida de sua população idosa, emerge como um estímulo por ser o ponto de partida, pelo qual considera-se os ganhos na expectativa de vida, como uma valiosa conquista humana (CORTELLA E RIOS, 2013).

A Justificativa baseia-se no envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje, faz parte da realidade da maioria das sociedades. No Brasil, nossa pirâmide etária sofre um abaulamento devido a maior longevidade da população e diminuição da média de filhos por mulher, o que se traduz em um aumento da porcentagem populacional de idosos. Assim, pensar no cuidado do indivíduo idoso é algo imprescindível. A saúde do idoso é cada vez mais impactante no âmbito social e econômico do país devido a fatores como envelhecimento da população trabalhadora, aumento no tempo de contribuição para aposentadoria e mudanças na constituição familiar. Os futuros profissionais da área da saúde devem ser sensibilizados e capacitados para as demandas da população idosa, que vem aumentando, de modo que o cuidado seja pensado do ponto de vista da promoção do envelhecimento ativo e contemple as perdas cognitivas ou funcionais que podem se instalar com o envelhecimento e as necessidades e desejos dos idosos.

Assim, justifica-se a importância desta pesquisa pelo fato de que as atividades a serem desenvolvidas com os idosos são fundamentais e necessárias para a melhor recuperação e reabilitação, enfatizando que a alegria e o sorriso ajudam a recuperar a autoestima e melhorar o desempenho nas atividades cotidianas, sendo o objetivo geral do trabalho é analisar a importância e os benefícios do riso na fase de senilidade.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo bibliográfico. A busca foi procedida usando-se a base de Dados LILACS, google acadêmico, BVS, utilizando-se os seguintes descritores: idoso, enfermagem, senilidade, sorriso. Após a leitura dos resumos selecionados com enfoque na temática em estudo, prosseguiu-se à busca dos artigos completos que também foram lidos minuciosamente, levantando nos mesmos os seguintes dados: abordagens metodológicas utilizadas, cenários das pesquisas, sujeitos investigados e temáticas pesquisadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os indivíduos são únicos e específicos e devem ser analisados como um todo, com o objetivo de um resultado final harmonioso e natural que atenda às expectativas psicológicas, físicas e emocionais do paciente, devendo ser analisado como um todo para partir um

diagnóstico correto, que possa demonstrar o tratamento satisfatório das necessidades e ansiedades do paciente de forma clara e ética.

Assis (2004) afirma que o envelhecimento e suas alterações de saúde levam o idoso ao estreitamento da sua inserção social. As alterações físicas, como perdas sensoriais (déficit auditivo e visual), déficits cognitivos, problemas osteoarticulares, sequelas ou descontrole de doenças crônicas, são fatores que limitam a mobilidade e a independência do idoso, prejudicando sua sociabilidade, atividades diárias e bem-estar. Desta maneira, um estado de saúde satisfatório permite ao ser humano usufruir do potencial de realização e desenvolvimento pessoal em todos os momentos da vida. É importante também destacar o fato de que questões sociais que permeiam o envelhecimento são enraizadas pelas ideologias e valores de determinado contexto histórico e cultural.

Teixeira (2004) expressa que as condições de vida e as oportunidades que os sujeitos desempenham ao longo da vida influenciam diretamente o envelhecimento saudável do idoso, pois, para este, velhice é fruto da trajetória social exercida pelo indivíduo desde o nascimento. Afirma, assim, que os sofrimentos físicos, econômicos e psicológicos muitas vezes intrínsecos ao ser humano são produtos estruturais da sociedade, possuindo influência negativa nas condições de vida daqueles que envelhecem.

Takahashi (2001) também observou aumento na atividade das células tipo “natural killer”, importantes na defesa contra tumores, mostrando os efeitos do riso e do bom humor no aumento da atividade desse componente imunológico, ao mesmo tempo em que os estados depressivos enfraqueciam esse aspecto da defesa orgânica.

“O riso é a mais barata e eficaz das drogas. O riso é um remédio universal, segundo o filósofo Bertrand Russel (2005). O riso é importante para o bem-estar, referindo-se a qualquer resposta a um estímulo externo ou mental que envolve os músculos da face no que é conhecido na literatura como a configuração do “sorriso de prazer”. O riso inclui o sorriso, e é uma resposta humana presente em muitas situações que nem sempre têm a ver com o humor. A maioria dos risos é espontânea e não ocorre de resposta a piadas (VAN, 2019).

4 CONCLUSÃO

Este estudo tomou por base a fase senil e a constante evolução do tratamento da saúde da pessoa idosa com base no riso, na alegria, onde colhe significativos resultados no cuidado das pessoas nessa fase da vida. Através das intervenções centradas da terapia do riso, os idosos são capacitados a viver de forma mais plena, reduzindo o isolamento social, promovendo por si só uma melhor qualidade de vida com um envelhecimento gradativo sim, mas bem mais ativo e saudável.

Concluimos que quando se reconhece o poder que o riso pode ter junto aos cuidados com a pessoa senil, podemos transformar a experiência do envelhecimento, trazendo dignidade, maior conectividade com a sociedade e as pessoas que os cercam, maior sensação de felicidade e engajamento, à aqueles que tanto contribuíram e fortaleceram a nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

ASSIS, M. Aspectos sociais do envelhecimento. In A.L. Saldanha., Caldas, C.P (Ed.), Saúde do Idoso: a arte de cuidar. 2 a edição. Rio de Janeiro: Ineterciência, p.11-26, 2004.

CORTELLA, M.S. ERIOS; T.A. Vivemos mais! Vivemos bem? Por uma vida plena. Campinas, SP: Papirus, 2013. (Coleção Papirus Debates), 1733, 49, 65 e 97p.

ESTATUTO DA PESSOA IDOSA, lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Alterada pela Lei 14423/2022). Disponível em : <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista/index.php>.

Acesso em: 15-03-2024.

Freitas et al. (2006). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. (2 a ed.). Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan.

TAKAHASHI, K., et al. **The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a crossover designed study**. Int J Mol Med 8(6):645-50 (2001).

TEIXEIRA, M.H. Aspectos psicológicos da velhice. In A.L. Saldanha e C.P. Caldas (Ed.), **Saúde do Idoso: a arte de cuidar**. 2 a edição. Rio de Janeiro: Interciência, p.309-315, 2004.

Van der Wal CN, Kok RN. **Laughter-inducing therapies**: Systematic review and meta-analysis. Soc Sci Med. 2019;232:473-88.