**A TERAPIA DO RISO COMO FORMA INTEGRATIVA DE CUIDADO NA ENFERMAGEM**

*Sirlene Xavier de Lima Ulombe– (sirleneconsultorias.negocios@gmail.com)1*

*Clarelis Soares Arantes- (clarelis150@gmail.com)2*

*1 –Preceptora de Enfermagem*

*2 – Acadêmico(a) de Enfermagem*

**Área: Ciências da Saúde**

***Introdução/Justificativa*:** O humor pode ser definido como um estado emocional estável caracterizado como negativo ou positivo. Pode variar dependendo do indivíduo, do cotidiano, dos problemas pessoais, do estresse, do ambiente e de outros aspectos psicológicos. A Risoterapia (terapia do Riso) é uma técnica que utiliza o riso como forma de proporcionar momentos de leveza e prazer, através de conversas, atividades lúdicas, teatros com cunho de diversão, improvisações, mímicas e palhaçaria. Está terapia e utilizada em diversos ambientes, principalmente o ambiente hospitalar. O objetivo do riso é fortalecer a relação entre o profissional de saúde e seu paciente, aumentando assim os laços afetivos e liberação de serotonina e endorfina. ***Objetivo(s)*:** Vivenciar na prática a risoterapia, visando sua aplicabilidade nas práticas integrativas no ambiente hospitalar e acadêmico. ***Método/Relato da Experiência:*** O presente trabalho trata-se de um relato de experiência realizado na disciplina de Enfermagem em Práticas Integrativas de Cuidado, com a temática: Risoterapia. A aula teve uma duração de uma hora e trinta minutos, a qual ocorreu da seguinte forma: no primeiro momento houve a explicação do tema e a sua importância para bem-estar dos pacientes, logo em seguida o momento lúdico com a presença de um palhaço. Este realizou entretenimento com os acadêmicos presentes, envolvendo-os com mímicas, danças, músicas, piadas e teatro, promovendo risos genuínos, contagiosos e proporcionando integração entre os grupos. O ambiente o qual os alunos foram recebidos estava bem lúdico, apenas tapetes e almofadas para se sentarem, na ideia de mostrar que não precisa de grandes estruturas para se levar o riso e a saúde para quem precisa. No final ocorreu compartilhamento de experiências onde o riso fez diferença, fazendo que com que os participantes lembrassem de momento únicos em sua vida, gerando uma grande satisfação em suas recordações. ***Resultados*:** Como resultado destaca-se a necessidade do conhecimento e da vivência com a risoterapia, para uma aplicabilidade em sua prática hospitalar, pois ela reduz a sensação de dor, ajuda a diminuir o estresse, alivia a ansiedade e contribuí para a melhoria da saúde de forma natural***.*** No contexto didático, percebesse que ocorre uma fluidez mais descontraída do que uma abordagem em sala de aula tradicional, pois houve a interação a mais dos acadêmicos entre professor, palhaço e entre eles. ***Considerações Finais*:** Dessa forma, é evidente a importância de promover didáticas diversificadas para que ocorra uma maior participação entre os discentes, abordando de forma lúdica um conhecimento específico. Paralelo ao contexto educacional, os alunos sentiram na prática a importância das terapias integrativas como a do riso, como meio para o cuidado na enfermagem, essa abordagem contribui na relação entre o enfermeiro e o paciente, promovendo a humanização do ambiente hospitalar.

**Palavras-chave:** Risoterapia. Terapia Integrativa. Enfermagem.