



RIR É O MELHOR REMÉDIO TAMBÉM AOS PROFESSORES

TIAGO AQUINO DA COSTA E SILVA¹
LAB-BRINCAR

JOICE SILVA SANTOS²
LAB-BRINCAR

ALIPIO RODRIGUES PINES JUNIOR³
GIEL/USP

CRISTIANO DOS SANTOS ARAÚJO⁴
LAB-BRINCAR

LIANA CRISTINA PINTO TUBELO⁵
LAB-BRINCAR

A vida nos grandes centros urbanos e a rotina de trabalho dos professores, para a maioria das pessoas, está um caos. Insegurança, violência desmedida, trânsito intenso, pessoas intolerantes e sem paciência, bem como a nova organização laboral das pessoas, em especial aqui, os professores. Existe uma ação que poderá deixar tal dia a dia mais saudável – o riso. Este trabalho tem por propósito apresentar o riso como caminho essencial para a felicidade e uma vida com mais qualidade e positividade. Os procedimentos metodológicos utilizados consistem em dois procedimentos. O primeiro define a abordagem utilizada. Neste trabalho utilizou-se a abordagem dedutiva, onde se parte de teorias e leis com princípios universais e previamente aceitos para a elaboração de conclusões sobre fenômenos universais ou particulares. O segundo procedimento é relativo ao tipo de pesquisa adotado, neste caso, a pesquisa indireta, que é caracterizada pela utilização de informações, conhecimentos, e dados já coletados por outras pessoas e demonstrados de diversas formas. Assim, dentro da pesquisa indireta, utilizou-se a pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrangendo publicações como livros, artigos, periódicos e demais publicações que tenham relação com a temática abordada no trabalho. O riso é uma resposta biológica do corpo aos estímulos dados, bem como é uma ação essencial na comunicação social e relação humana. O riso e o humor atuam de forma

¹ pacoca@professorpacoca.com.br

² projoyedf@gmail.com

³ alipio.rodrigues@gmail.com

⁴ cristiano.borabrincar@gmail.com

⁵ lianatubelo@hotmail.com



significativa no bem-estar integral do sujeito. Aristóteles foi o primeiro a apresentar que o riso é ação específica do ser humano. Historicamente, o riso e o humor passaram por grandes transformações e aceitações na sociedade, sendo até tratado como demonstração de superioridade – quando o outro riria das fragilidades do outro. No século XX Freud notava o humor como uma das formas mais saudáveis para o bem-estar psíquico, sendo ação de autodefesa que permite o ser humano trabalhar suas emoções. Inúmeras pesquisas apontam os benefícios para o sujeito que sorri, como a diminuição do estresse, diminuição do medo e ansiedade, bem como das doenças cardíacas. Considera-se que o riso é uma coreografia muscular em nossa face. O papel do riso e do humor invade os espaços de saúde, como os hospitais, e podem diminuir a dor e ansiedade dos pacientes, sendo fato valioso nos tratamentos e cuidados médicos. Por fim, para que o riso esteja na vida das pessoas, em especial dos professores, seguem algumas orientações, como: resolva os problemas da vida com soluções imediatas; reflita e descubra o que te faz mais rir; e tenha em círculo social pessoas positivas e otimistas. A felicidade vem e vai, é momentânea e relativa e não existe no real. A felicidade está atrelada às nossas experiências da vida, e o riso é o combustível para que sua vida seja plena e divertida.