



# CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

## GABINETE VEREADOR USHITARO KAMIA

PL 481/08

### Justificativa

Escolhemos a data de 18 de Janeiro como “Dia da Terapia do Riso” como forma de homenagem a estas pessoas especiais.

O dia 18 de janeiro é a data **Internacional do Riso** já de amplo conhecimento em todo o país

### FANTÁSTICA FERRAMENTA DE PSICOTERAPIA “RIR É O MELHOR REMÉDIO”

“O HUMOR É A DISTÂNCIA MAIS CURTA ENTRE DUAS  
PESSOAS”

“ONDE NÃO TEM HUMOR NÃO TEM HUMANIDADE. ONDE NÃO TEM HUMOR EXISTE O  
CAMPO DE CONCENTRAÇÃO”

(Eugene Ionesco)“HUMOR”

É BOM SER PRECAVIDO COM O HUMOR. ELE É UMA FACA DE DOIS GUMES. SÓ O  
SENTIDO COMUM NOS PODE ORIENTAR SOBRE ONDE, QUANDO E COMO USÁ-LO.

“O SENTIDO DO HUMOR NÃO É CONTAR PIADAS.”FOMENTAR O HUMOR É ANIMAR E  
UTILIZAR A PARTE DIREITA DO NOSSO CÉREBRO, ONDE SE DESENVOLVE A  
ORIGINALIDADE, A GENIALIDADE, A INQUIETUDE PELA NOVIDADE, FLEXIBILIDADE  
MENTAL, AS ALTERNATIVAS QUE NOS FAZEM CRIAR COMPARAÇÕES, JOGOS DE  
PALAVRAS ETC., EFETIVAS NA CRIAÇÃO DO HUMOR.“HUMOR”

A CARÊNCIA ABSOLUTA DO SENTIDO DO HUMOR PODE CAUSAR:

- I- DOENÇAS CUTÂNEAS;
- II- ENXAQUECAS;
- III- HIPERTENSÃO ARTERIAL;
- IV- ÚLCERAS DE ESTÔMAGO;
- V- REUMATISMO;
- VI- ANOREXIA ETC.

### EFEITOS DO HUMOR

Investigações relativamente recentes demonstram que a risada e o humor produzem  
extraordinários benefícios físicos, intelectuais, emocionais e sociais, no trabalho e nas



# **CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO**

## **GABINETE VEREADOR USHITARO KAMIA**

empresas; que é um meio de comunicação e de educação para desenvolver atitudes positivas de convivência, de flexibilidade e espírito crítico, também para conseguir maior confiança, apreço próprio, para rir de si mesmo, para afrontar temores, angústias e depressões.

Durante todo o século houve estudos interessantes sobre o humor, porém, de 30 anos para cá é que psicólogos, psicoterapeutas e educadores começaram a estudar o humor como um comportamento humano.

**“SE VOCÊ MELHORAR O SEU ÂNIMO, MELHORARÁ SUA SAÚDE”**

Após a guerra a Organização “Médicos sem Fronteira”, da Europa, publicou num importante jornal: “Nós que estivemos tratando epidemias por todo o mundo nos demos conta que o mais contagioso que existe é o riso.”

A grande e rica diversidade explica, sem dúvida, que o humor tenha inspirado não só romancistas e literatos, mas também, grandes filósofos como Platão – Aristóteles – Kant e Bergson.

### **RIR/TERAPIA**

A terapia do humor é decisiva em nossa vida porque, ao mesmo tempo que as emoções negativas produzem mudanças químicas nocivas no corpo humano, as emoções positivas seguem demonstrando indiscutíveis valores que não devemos desperdiçar.

Rir de si mesmo. Todos temos um lado cômico. Você já procurou o seu? Existe um provérbio muito antigo que diz: “Bem-aventurados os que dão risada de si mesmo, porque nunca lhes faltará motivo para sorrir.”

Charles Chaplin mandou escrever um cartão com a seguinte frase: “A risada é a ginástica da alma.” Costumava repetir sempre que, o fato de dar risada já é uma forma de terapia, não só de curar, mas de prevenir enfermidades.

**“FAZER RIR É DIFÍCIL, PORÉM, MARAVILHOSO QUANDO SE CONSEGUE”**

(Charles Chaplin)

**“HUMOR/FREUD”**

A partir de 1905, Freud dedicou algumas das mais belas páginas de sua obra ao Humor. “A piada e suas boas relações com o inconsciente.”

Os seguidores de Freud entendem que o humor tem também uma função sexual, no sentido de que as anedotas, igual aos sonhos, buscam a satisfação de desejos reprimidos.



# **CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO**

## **GABINETE VEREADOR USHITARO KAMIA**

Uma boa anedota pode superar os obstáculos que impedem aflorar os impulsos do inconsciente.

O que é inquestionável é que o humor e a risada são fontes de prazer, por isso é aceitável a terminologia Freudiana como fonte de satisfação sexual.

### **HUMOR/SAÚDE**

Enfermidades físicas (mulheres com temperamento melancólico têm mais probabilidades de padecer com tumores mamários). As pessoas tristes e demasiado sérias são mais propensas a gripes e resfriados.

**SE VOCÊ MELHORAR O ÂNIMO, MELHORARÁ SUA SAÚDE.**

O famoso psiquiatra italiano "Farelli" afirma que faz bem para a saúde soltar duas gargalhadas diárias antes de começar a comer.

Afirma, ainda, que temos que aprender a rir com todas as letras, não só com a "i", e a rir com o corpo todo.

O famoso médico da Virginia, Patch Adams, utiliza o humor para tratamento em seus doentes. Ele se disfarça de palhaço nos hospitais e obtém resultados extraordinários, sem se importar com a idade do enfermo.

Desde a época de Aristóteles, o riso tem sido recomendado como medida para o fortalecimento dos pulmões e melhoria da saúde de todo o organismo.

### **HISTÓRIAS DO HUMOR**

Em 1960, Norman Cousins, escritor americano é acometido por uma enfermidade degenerativa do colágeno, muito dolorida, que leva à incapacidade da coluna vertebral. Mr. Cousins escreveu muitos artigos sobre o humor e, num deles mencionou: "Se as emoções negativas e o mau humor alteram a saúde, é de se esperar que o contrário (o bom humor e a alegria) tenha um efeito benéfico."

### **HUMOR/EDUCAÇÃO**

A educação sem humor resulta em um alimento de difícil digestão.

Diversas universidades européias, encabeçadas pela Universidade de Salamanca, levam anos realizando experiências e investigações sobre a importância do humor na educação.

Cada dia mais podemos comprovar o valor inestimável do humor e da risada, seus efeitos terapêuticos no âmbito mental, emocional, social e comunicativo.

**Ushitaro Kamia**

**Vereador - Democratas**