



o riso contagia. E então é vê-los nas sessões distribuindo beijos e abraços, atirando-se ao chão às gargalhadas, respirando fundo, disparando felicidade em todos os sentidos.

As pesquisas confirmam que é em actividades entre amigos que mais se ri. A verdade é que isso acontece cada vez menos. As razões prendem-se com a conhecida questão do isolamento e da solidão.

“Alguém disse que cinco minutos de riso correspondem a vinte minutos a remar, pelo que não admira que existam cada vez mais pessoas a trocarem a ginástica pelo riso. Esses consideram que estas sessões são mais completas: mexem connosco a nível físico, emocional, psicológico, social e espiritual”, aponta Ana Banana.

“Uma das coisas que mais nos frustram é vermos a nossa impotência face ao sofrimento de muita gente. Quando rimos espalhamos uma energia positiva e isso afecta tudo e todos. Quando mais pessoas riem maior é esse poder. Pode-se vir ao clube do riso por inúmeras razões. Se for para fazer um mundo mais alegre, tanto melhor. Eu venho porque essa é a minha motivação: criar um Mundo mais puro e saudável.

## Tenho amigos que estão a orientar sessões de riso em Israel, juntando palestinos e judeus, contribuindo para o processo de paz

Ainda hoje, quando um doutor palhaço me ligou a dizer que as suas sessões com as crianças doentes estão a correr de forma maravilhosa, senti isso. Há dois anos que trouxe isto para Portugal e agora há pessoas que estão longe de mim a fazer rir quem sofre.



Tenho amigos que estão a orientar sessões de riso em Israel, juntando palestinos e judeus, contribuindo para o processo de paz”, explica a monitora do Centro do Riso de Coimbra. Afinal, rir não obedece a nenhuma religião ou etnia.

Em breve Ana Banana vai levar as sessões de riso aos hospitais, tendo criado uma agência, “rir.com”, que vende sessões de riso a empresas. Três entidades já trabalham nesta área, nomeadamente a Associação Sorrir, a Agência Rir e a Operação Nariz Vermelho. O objectivo é reduzir o stress, melhorar o trabalho em equipa e estimular a criatividade. Seja nas sessões do riso, nas empresas, na casa de banho, sozinho ou acompanhado, não há mesmo dúvidas que rir é o melhor remédio. ■

---

### Contactos

Clube do Riso de Lisboa  
Tel. 213624962 / Tlm. 919761024 / E-mail: geral@sorrir.com

Clube do Riso do Porto  
Tlm. 935502708 / E-mail: jorgearmando@sapo.pt

Clube do Riso de Coimbra  
Tel. 239423338 / Tlm. 917681675 / E-mail: bananaportugal@gmail.com

Clube do Riso de Leiria – Marinha Grande  
Tel. 244599004 / Tlm. 919558419 / E-mail: gracamina@hotmail.com

---