RISO NA DOSE CERTA

Práticas de Palhaçaria
no Cuidado Infantil

PAES, Luciana.

Riso na Dose Certa: Práticas de Palhaçaria no Cuidado Infantil / Luciana Paes. – 1ª ed. – Contagem, MG: Clube de Autores, 2024.
135 p. ; 21 cm.

Bibliografia
ISBN 978-65-01-00170-8

1. Palhaçaria 2. Artes 3. Artes cênicas 4. Humanização 5. Palhaçoterapia 6. Palhaçaria hospitalar 7. Linguagem Artística 8. Atuação 9. Técnicas 10. Comunicação 11. Disciplinas

CDU: 791.5 CDD: 791.3

Índices de Catálogo Sistemático:

- 791.5 Palhaços e performances cômicas
- 791.3 Artes cênicas e performances gerais
- 616.89 Psicoterapia e tratamentos relacionados (Palhaçoterapia pode ser catalogada aqui como uma forma de intervenção terapêutica)

Todos os direitos reservados
CLUBE DE AUTORES
Av. Juscelino Kubitscheck, 350 - Centro,
Joinville - SC, 89201-100
www.clubedeautores.com.br



Apresentação

LUCIANA PAES



Meu nome é Luciana Paes, e minha jornada começa em uma cidade do interior de São Paulo, onde cresci imersa em um ambiente de arte e cultura. Desde muito cedo, fui envolvida nas artes do teatro, da dança e da música, explorando meu talento e paixão por expressão criativa.

A figura do palhaço entrou em minha vida de maneira precoce, trazendo consigo o fascínio e a curiosidade por essa persona que desafia os limites entre o riso e a melancolia. A palhaça menestrel, com seu nariz vermelho e coração cheio de emoções, tornou-se uma parte intrínseca de quem sou.

À medida que cresci, mantive viva essa chama artística, mesmo enquanto construía minha família e mergulhava nos estudos da Neurociência. Aprendi a equilibrar o rigor acadêmico com a leveza e o bom humor que sempre

permearam minha vida.

Profundamente apaixonada pela arte do palhaço, decidi profissionalizar-me, não por obrigação, mas por amor à expressão artística e à capacidade de impactar positivamente a vida das pessoas. Assumi a persona da Doutora Meleca, um nome que evoca memórias ternas da minha infância, quando, após noites de serenata e doces doados, eu retornava para casa, “melecada” de açúcar e sorrisos, pronta para ser cuidada pela minha avó amorosa que me chamava de “Meleca da vovó”.

A jornada da Doutora Meleca não foi isenta de desafios. Enfrentei o ceticismo e a incompreensão de alguns, mas minha determinação e amor pela arte do palhaço me impulsionaram adiante. Com cada visita aos hospitais, encontrei um propósito maior, levando alegria e esperança às crianças e suas famílias em momentos de dor e sofrimento.

Agora, com o conhecimento e a experiência acumulados ao longo dos anos, sinto o chamado para compartilhar minhas dicas e técnicas de palhaçaria hospitalar com outros palhaços de todo o Brasil e do mundo. Meu objetivo é preservar a integridade e a autenticidade da figura do palhaço, evitando sua banalização em um mundo cada vez mais ávido por entretenimento rápido e superficial.

Com este livro, espero capacitar outros palhaços a honrar a tradição milenar do palhaço enquanto adaptam suas técnicas para proporcionar conforto e alegria às crianças hospitalizadas. Que cada página deste livro seja um convite

para resgatar a essência do riso genuíno e do cuidado compassivo, transformando vidas através da arte do palhaço.

Resgatar a essência do riso genuíno e do cuidado compassivo é um ato de profunda humanidade, capaz de transformar vidas de maneiras inesperadas e significativas. Através da arte do palhaço, conseguimos tocar corações e despertar sorrisos que, muitas vezes, estão adormecidos pela rotina e pelas adversidades do cotidiano. O palhaço, com sua simplicidade e autenticidade, rompe barreiras emocionais e cria um espaço de conexão verdadeira, onde o riso se torna uma ferramenta poderosa de cura e transformação.

Ao nos entregarmos ao cuidado compassivo e à alegria contagiante do palhaço, reavivamos em nós mesmos e nos outros a capacidade de ver o mundo com olhos mais leves e um coração mais aberto. O palhaço, com sua habilidade única de se comunicar sem julgamentos e de aceitar o outro incondicionalmente, cria um ambiente seguro onde a vulnerabilidade é acolhida e o riso se torna uma expressão de libertação. Essa arte milenar nos lembra da importância de encontrar alegria nas pequenas coisas e de cultivar a empatia em nossas interações diárias, promovendo um mundo mais compassivo e harmonioso.

Minha jornada como Doutora Meleca continua, e estou ansiosa para ver como minhas experiências e conhecimentos podem inspirar outros a abraçar o poder transformador da palhaçaria hospitalar.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios eletrônicos ou mecânicos, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito do editor.



Queridos Leitores

É com imensa gratidão e entusiasmo que me dirijo a vocês neste momento tão especial. Ao segurarem este livro em suas mãos, vocês não apenas confiam em meu trabalho, mas também abraçam a oportunidade de aprimorar suas habilidades na arte do palhaço hospitalar. A todos vocês, palhaços dedicados que espalham alegria e esperança nos corredores dos hospitais, o meu mais sincero obrigada.

A jornada da palhaçaria hospitalar é uma busca constante pela conexão genuína e pelo conforto emocional das crianças hospitalizadas e de suas famílias. No entanto, em um mundo onde o entretenimento superficial muitas vezes eclipsa a verdadeira essência da arte, é crucial que nos lembremos da importância da capacitação e da autenticidade na prática do palhaço.

Este livro não é apenas um guia de dicas e técnicas; é um convite para uma reflexão mais profunda sobre o papel e a responsabilidade do palhaço no contexto hospitalar.

Convido todos vocês a mergulharem de cabeça nesta jornada, explorando cada página com a mente aberta e coração cheio de compaixão.

Ao longo destas páginas, descobriremos juntos como preservar a integridade da figura do palhaço, garantindo que ela permaneça como um farol de alegria e esperança nos momentos difíceis.

Vamos aprender a adaptar nossas técnicas para atender às necessidades únicas das crianças hospitalizadas, mantendo sempre em mente a importância da empatia e da sensibilidade.

Portanto, convido a todos vocês a embarcarem nesta jornada conosco, explorando cada capítulo com curiosidade e dedicação. Que este livro não apenas aprimore suas habilidades na palhaçaria hospitalar, mas também inspire uma nova geração de palhaços comprometidos com o cuidado compassivo e a autenticidade artística. Juntos, podemos manter viva a tradição milenar do palhaço que agora adentrou a área hospitalar, garantindo que sua presença continue a iluminar os corações das crianças e suas famílias em seus momentos de maior vulnerabilidade física e emocional.

Com gratidão e muito amor,



Sumário

- **1- O Espetáculo Começa na Sala de Espera.....11**

- **2- Rir é Remédio:**
A Ciência por Trás do Palhaço.....15

- **3- A Arte do Improviso:**
O Palhaço como Malabarista das Palavras.....23

- **4- A Dança dos Sentimentos:**
Palhaçaria e Empatia.....29

- **5- Riso e Resiliência:**
Enfrentando Desafios no Corredor Hospitalar.....31

- **6- A Cama é um Palco:**
Histórias e Brincadeiras na Hora do Soro.....35

.

- **7- O Palhaço e o Doutor:**
Parceria na Cura 41

- **8- Narizes Vermelhos e Corações Grandes:**
O Legado dos Palhaços.....47

- **9- Rir é Contagioso:**
Palhaçaria e Comunicação Não-Verbal.....51

- **10- O Circo da Vida:**
Reflexões de uma Palhaça Intrusa.....59

- **11- Doses Diárias de Alegria:**
Rotina do Palhaço Hospitalar.....67

- **12- Palhaçaria e Neurociência:**
O Cérebro Rindo de Orelha a Orelha.....73

- **13-O Palhaço e a Criança:**
Amigos de Alma e Coração.....79

- **14- O Espelho da Palhaçaria:**
Rir de Si Mesmo é o Melhor Remédio.....83

- **15- O Sorriso que Cura:**
Palhaçaria e Bem-Estar Emocional.....89

- **16- O Palhaço e o Silêncio:**
Quando as Palavras Não São Necessárias.....97

- **17- Riso e Respeito:**
A Ética do Palhaço Hospitalar.....103

- **18- O Circo Imaginário:**
Sonhos e Fantasias no Leito Hospitalar.....111

- **19- O Palhaço e a Esperança:**
Um Remédio Sem Contraindicações.....119

- **20- O futuro da Palhaçaria Hospitalar.....127**

- **Agradecimento.....129**

- **Convite á capacitação constante.....131**

O Espetáculo Começa na Sala de Espera

CAPÍTULO 1

Desde o primeiro momento em que adentro a sala de espera do hospital, sinto a energia pulsante da expectativa e da incerteza que paira no ar. Sou recebida pelos olhares curiosos das crianças e os sorrisos tímidos dos adultos, todos ansiosos por uma distração momentânea da realidade que os cerca.

Com meu nariz vermelho reluzente e uma mala cheia de truques e brincadeiras, embarco em uma jornada para transformar esse espaço de espera em um palco de alegria e diversão. Cada encontro com os pequenos pacientes é uma oportunidade de compartilhar risadas, sorrisos e, acima de tudo, esperança.

É incrível testemunhar como um simples gesto, como colocar um nariz de palhaço, pode abrir portas para um mundo de imaginação e encantamento. Os rostos antes marcados pela preocupação se iluminam com a promessa de uma pausa na rotina hospitalar, mesmo que seja apenas por alguns momentos.

No entanto, meu objetivo vai além de simplesmente entreter. Na sala de espera, onde a ansiedade e o medo muitas vezes reinam, busco oferecer um refúgio de leveza e otimismo. Cada risada compartilhada é um lembrete de que, mesmo nos momentos difíceis, há espaço para a alegria e a conexão humana.

Assim, a intervenção começa na sala de espera, onde cada visita é uma oportunidade de semear sementes de esperança e conforto nos corações daqueles que tanto precisam. É um privilégio fazer parte desse momento, onde a magia da palhaçaria hospitalar transforma o ambiente e toca as vidas de todos ao meu redor.

À medida que me aprofundo nesse ambiente carregado de emoções, percebo que cada gesto, cada palavra e cada expressão têm um peso significativo. Os rostos cansados dos pais refletem a preocupação constante pelo bem-estar de seus filhos, enquanto as crianças, muitas vezes frágeis e assustadas, buscam conforto em meio à desconhecida rotina do hospital.

É nesse contexto que minha presença como palhaça se torna essencial. Mais do que simplesmente entreter, busco ser um farol de luz em meio à escuridão, um raio de esperança. Meu objetivo é oferecer não apenas momentos de diversão, mas também uma pausa para que todos ali possam respirar um pouco mais leve, esquecendo temporariamente suas preocupações e se permitindo mergulhar em um oceano de risos e brincadeiras.

Observo com admiração a transformação que ocorre diante dos meus olhos. As crianças, que antes estavam encolhidas em seus assentos ou no colo de seus pais, agora se levantam com entusiasmo, ansiosas para participar das brincadeiras e truques que preparei.

Os adultos, por sua vez, parecem relaxar um pouco mais, seus sorrisos se tornando mais frequentes à medida que o tempo passa.

Entretanto, é importante ressaltar que meu trabalho vai além da mera distração.

A palhaçaria hospitalar é uma forma de arte terapêutica, capaz de aliviar o estresse, promover o bem-estar emocional e até mesmo fortalecer o sistema imunológico.

Cada risada compartilhada libera uma onda de endorfinas, os hormônios da felicidade, que inundam o corpo e a alma com uma sensação de calor e contentamento.

À medida que me despeço da sala de espera e me preparo para adentrar os corredores do hospital, sinto uma mistura de gratidão e humildade. Ser parte desse momento de conexão e transformação é uma dádiva que não tomo por garantida.

Cada visita à sala de espera é uma oportunidade de espalhar amor, alegria e esperança, e é com esse propósito em mente que continuo minha jornada, pronta para enfrentar os desafios que estão por vir.