



Os Benefícios na Saúde obtidos através da Prática de Yoga do Riso nas Empresas

Um estudo científico de Sabrina Tacconi | Master Trainer de Yoga do Riso em Portugal.

1. Introdução

A prática de Yoga do Riso nas empresas tem ganho destaque devido aos potenciais benefícios para a saúde mental e física dos colaboradores. Cientificamente comprovados.

Este estudo visa explorar de forma científica os impactos positivos desta prática, fornecendo uma visão abrangente sobre a sua implementação e resultados para a sua empresa.

A introdução apresentará uma visão geral do tema, incluindo a relevância do estudo e a importância de promover o bem-estar no ambiente empresarial.

Objectivos do Estudo

Este estudo explora os efeitos do Yoga do Riso nas empresas, com foco nos benefícios para a saúde mental e física dos colaboradores.

Investigamos como esta prática pode influenciar o bem-estar, aumentar a produtividade e melhorar o ambiente de trabalho.

2. Relevância do Estudo

Com o aumento do stress no ambiente corporativo, estratégias que promovem o bem-estar são essenciais para manter a saúde dos funcionários e aumentar a retenção de talentos.

A integração de práticas como Yoga do Riso oferece uma abordagem inovadora para enfrentar os desafios modernos no local de trabalho.

Importância de Promover o Bem-Estar

- Saúde Mental: Abordar questões como ansiedade e depressão.
- Saúde Física: Reduzir os riscos associados ao sedentarismo.
- Produtividade: Criar um ambiente mais motivado e colaborativo.
- Retenção de Talentos: Ajuda a manter os profissionais criando um ambiente de trabalho positivo.



Importância do Bem-Estar no Ambiente de Trabalho

Com o aumento das demandas e pressões no ambiente corporativo, o bem-estar dos colaboradores tornou-se uma prioridade para muitas empresas.

A promoção da saúde mental e física é fundamental para:

- Reduzir o absentismo: Funcionários saudáveis faltam menos ao trabalho, aumentando a eficiência.
- Aumentar a satisfação no trabalho: Funcionários satisfeitos são mais produtivos e felizes.
- Promover um ambiente de trabalho positivo: O bem-estar dos colaboradores influencia directamente a cultura organizacional.

Dados e Estatísticas Relevantes

- Estres no Trabalho: Estudos indicam que o estres relacionado devido ao trabalho é responsável por cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos por doença por ano.
- Custo do estres: O estres relacionado com o trabalho custa às empresas bilhões de dólares anualmente em perda de produtividade e saúde dos funcionários.

3. Yoga do Riso: Conceitos e Princípios

Definição e Origem

O Yoga do Riso foi criado em 1995 pelo Dr. Madan Kataria e combina exercícios de respiração e de riso para melhorar a saúde e o bem-estar.

Baseia-se no conceito de que o corpo não distingue entre riso real e simulado, ambos geram os mesmos benefícios fisiológicos.

Tem um uso “terapêutico” que ajuda a promover bem-estar mental, emocional e físico.

Envolve técnicas de humor, exercícios lúdicos e dinâmicas de grupo.



Princípios Fundamentais

1. Conexão Social: Fortalecer laços e a confiança entre colegas.
2. Respiração Consciente: Técnicas de respiração profunda (Pranayama e Hatha Yoga) que ajudam a reduzir o estresse.
3. Riso Simulado: Iniciar o riso de forma consciente até que se torne natural.
4. Jogo e Diversão: Criar um ambiente lúdico que estimule a criatividade e a inovação.

Mecanismos de Ação

- Liberação de Endorfinas: O riso provoca a liberação de endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar.
- Redução dos Hormônios do estresse: Diminuição de cortisol e da adrenalina, que são os hormônios associados ao estresse.
- Melhoria da Circulação Sanguínea: Aumenta o fluxo sanguíneo, o que é benéfico para a saúde cardiovascular. Ideal também para quem tem vidas sedentárias.

4. Benefícios para a Saúde Mental e Física

Benefícios Físicos

1. Redução do Estresse: O riso alivia a tensão, reduz os níveis de cortisol e promove relaxamento muscular.
2. Melhoria do Sistema Imunológico: Aumenta a produção de células imunológicas, fortalecendo a resistência a doenças.
3. Saúde Cardiovascular: Estimula a circulação sanguínea, reduz a pressão arterial e melhora a saúde do coração.
4. Alívio da Dor: Liberação de endorfinas que atuam como analgésicos naturais.



Benefícios Mentais

1. Aumento da Criatividade: O riso estimula áreas do cérebro associadas à criatividade, ajudando na solução de problemas.
2. Melhora do Humor: Reduz a ansiedade e sintomas de depressão, promovendo um estado mental mais positivo.
3. Conexão Social: Fortalece e promove relacionamentos interpessoais, aumentando o sentido de comunidade e apoio no local de trabalho.
4. Concentração e Foco: Funcionários menos estressados são mais capazes de concentrar-se em tarefas e tomar decisões eficazes.

Estudos de Caso

- Estudo de Berk e Tan: Demonstrou que 20 minutos de Risoterapia por dia durante três semanas reduzem significativamente o estresse em trabalhadores de escritório.
- Pesquisa da Universidade de Maryland: Indica que o riso melhora a função dos vasos sanguíneos, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.

5. Implementação de Yoga do Riso nas Empresas

Etapas de Implementação

1. Avaliação de Necessidades: Identificar áreas e departamentos que poderiam beneficiar-se mais.
2. Treinamento de Facilitadores: Possibilidade de contratar ou formar instrutores certificados para liderar sessões de yoga do riso com regularidade.
3. Sessões Regulares: Estabelecer um cronograma de sessões regulares que se encaixem nos horários de trabalho e às necessidades da empresa e dos colaboradores.
4. Feedback e Ajustes: Obter feedback dos participantes e ajustar as práticas conforme necessário para maximizar os benefícios.



Programas de Bem-Estar Corporativo

- Iniciativas de Bem-Estar: Integrar yoga do riso em programas de saúde e bem-estar mais amplos, como sessões de meditação, oficinas de mindfulness e chi-kung...
- Cultura Organizacional: Promover uma cultura que valorize o bem-estar dos funcionários, reconhecendo o impacto positivo no ambiente de trabalho.

Exemplos de Sucesso

- Google: A empresa integra sessões de Risoterapia nos seus programas de bem-estar, promovendo um ambiente de trabalho positivo e inovador.
- Southwest Airlines: Utiliza o humor e o riso como parte da cultura organizacional, resultando em altos níveis de satisfação dos funcionários

6. Estudos Científicos e Evidências Empíricas

Revisão de Literatura

- Benefícios Psicossociais: Estudos mostram que o riso pode reduzir sintomas de depressão e ansiedade, melhorando a resiliência emocional.
- Efeitos Fisiológicos: Evidências sugerem que o riso reduz a pressão arterial e melhora a função respiratória.

Pesquisas Clássicas

- Norman Cousins (1979): Demonstrou como o riso impacta positivamente a saúde física em seu livro "Anatomia de uma Doença", onde relata como se recuperou de uma doença grave através do riso e do humor.
- Dr. Lee Berk: Estudo sobre o impacto do riso no sistema imunológico, mostrando aumento na produção de células NK (natural killer) após a prática regular de sessões de riso .



Análises Recentes

- Universidade de Oxford: Estudo que comprova que o riso em grupos aumenta a tolerância à dor, associando-o à liberação de endorfinas.
- Journals of Gerontology: Pesquisa que destaca os benefícios do riso na promoção de interações sociais saudáveis em ambientes de trabalho.

7. Empresas mais Felizes: Estatísticas e Estudos de Caso

Dados sobre Bem-Estar Corporativo

- Relatório da Gallup (2020): Empresas que promovem o bem-estar têm 41% menos absentismo e 17% mais produtividade.
- Estudo da Harvard Business Review: Funcionários engajados e felizes são 31% mais produtivos e têm três vezes mais criatividade.

Exemplos de Empresas

- Zappos: Cultura organizacional centrada na felicidade e bem-estar dos funcionários, incluindo sessões regulares de riso e mindfulness.
- Patagonia: A empresa promove o bem-estar através de programas que incentivam o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, incluindo sessões de riso.



8. Países Líderes em Práticas de Bem-Estar nas Empresas

Escandinávia

- Dinamarca: Conhecida por sua cultura de "hygge", focada no conforto e bem-estar, as empresas dinamarquesas investem em ambientes de trabalho que promovem a felicidade.
- Suécia: Práticas como "fika" (pausas para café) incentivam o relaxamento e a conexão social durante o dia de trabalho.

Ásia

- Japão: Implementa "karoshi" awareness, promovendo práticas para reduzir o excesso de trabalho e melhorar a saúde mental.
- Coreia do Sul: Focada em reduzir o estresse no trabalho, com empresas oferecendo sessões de riso e sessões de relaxamento.

América do Norte

- Canadá: Empresas canadenses estão na vanguarda das práticas de bem-estar, incluindo programas de saúde mental e suporte ao estresse.

9. Análise Comparativa Internacional

Diferenças Culturais

- Ocidente vs. Oriente: Enquanto o Ocidente foca em um equilíbrio entre vida profissional e pessoal, o Oriente prioriza a harmonia no ambiente de trabalho através de práticas coletivas.
- Mentalidade Colectiva: Países como o Japão e a Coreia do Sul enfatizam a importância do bem-estar colectivo, enquanto os Estados Unidos se concentram no bem-estar individual.

Adaptação de Práticas

- Customização: Ajustar programas de bem-estar para se adequarem às especificidades culturais e empresariais de cada região.
- Integração de Tecnologias: Utilizar aplicativos e plataformas digitais para promover e monitorar o bem-estar dos colaboradores globalmente.



10. Desafios e Potenciais Barreiras na Implementação

Resistência Cultural

- Aceitação: Algumas culturas empresariais podem ter resistência inicial à introdução de práticas não convencionais, como pode ser o caso do Yoga do Riso.
- Preconceitos: Percepção de que o riso não é uma actividade "séria" ou "profissional" pode ser um obstáculo.

Custos e Recursos

- Investimento Inicial: Necessidade de analisar os recursos financeiros e humanos para a implementação do método na empresa.

Logística;

- Horários e Disponibilidade: Integrar sessões de riso nos cronogramas de trabalho sem interromper a produtividade e a boa organização da empresa.
- Espaço Físico: Encontrar locais adequados para realizar as actividades de grupo.

11. Recomendações para Empresas e Gestores

Estratégias de Implementação

1. Sensibilização: Informar aos funcionários sobre os benefícios do riso e desmistificar preconceitos.
2. Pilotagem: Iniciar com programas piloto para avaliar a receptividade e ajustar conforme necessário.
3. Integração Holística: Incorporar o Yoga do Riso como parte de um programa de bem-estar mais amplo.
4. Feedback Contínuo: Manter canais abertos para feedback dos colaboradores e realizar melhorias constantes.



Ferramentas e Recursos

- Plataformas Online: Podemos utilizar tecnologias para promover sessões virtuais de Yoga do Riso.
- Sessões, Workshops e Seminários presenciais: Realizar eventos regulares para manter a prática relevante e dar importância sempre à saúde dos colaboradores

12. Conclusão e Perspectivas Futuras

Resumo dos Benefícios

- Saúde Física e Mental: Evidências científicas indicam que o Yoga do Riso melhora significativamente a saúde dos colaboradores.
- Produtividade e Inovação: Um ambiente de trabalho feliz promove a criatividade e a eficiência.
- Cultura Organizacional: Empresas que adoptam práticas de bem-estar constroem culturas mais positivas e inclusivas.

O Futuro do Yoga do Riso

- Inovações Tecnológicas: Podemos dinamizar sessões de riso no formato online sendo igualmente benéfico pois que faz o “trabalho” é o próprio riso do indivíduo que participa no evento.
- Adaptação Global: Expansão do Yoga do Riso em mercados emergentes como uma prática acessível e eficaz de bem-estar corporativo. Já nos encontramos em mais de 120 países em todo o mundo.

Perspectivas de Pesquisa

- Investigação Longitudinal: Estudo de longo prazo para medir impactos duradouros do Yoga do Riso.
- Eficácia em Diferentes Sectores: Analisar como essas práticas podem ser optimizadas para indústrias específicas.

Este estudo é acompanhado por três documentos que são estudos completos sobre a importância da felicidade no contexto empresarial.

Grata pela atenção,



Sabrina Tacconi | Master Trainer | Autora