

RIR É O MELHOR REMÉDIO? RISO E SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Isabella Leandra Silva-Santos

Universidade Federal da Paraíba, isalss2010@gmail.com

Resumo: O humor é um tema estudado pelas mais diversas áreas, e várias pesquisas demonstram a intersecção entre o riso e a saúde mental. Nesse sentido, o objetivo do seguinte estudo foi realizar uma revisão sistemática da literatura respondendo ao questionamento de se e de que forma essas relações são desenvolvidas na literatura psicológica brasileira. Foram utilizados os descritores Riso, Senso de humor e Humor como assunto, e Terapia do Riso e assim encontrados 4 estudos que contemplavam a pergunta realizada e tinham sido realizadas nos últimos 10 anos. Os resultados trazem evidências da efetividade do humor como uma forma de promoção e auxílio na saúde mental, porém a área carece de pesquisas que vão além dos relatos de experiências e descrições de projetos.

Palavras-chave: riso, humor, saúde mental.

1.0 Introdução

O humor é estudado pelas mais variadas áreas, da filosofia a psicanálise a saúde, há muitos anos, se mostrando como uma definição abrangente e envolvendo vários termos a partir de sua relação com a questão da comédia, de algo ou alguém que faz rir. Esse aspecto curioso das relações humanas compreende tanto um fator objetivo (as características que fazem com que algo seja engraçado) como um subjetivo (à percepção individual de algo como sendo engraçado, também chamado de “senso de humor”), mostrando assim a amplitude de sua multiplicidade de significados (GALASSO, 2011).

Realmente, o humor é um fenômeno complexo e composto de várias dimensões, envolvendo questões cognitivas (e.g. a percepção de incongruidades que entretém), emocionais (o aumento de uma sensação de bem-estar e a diminuição de estados negativos anteriores) e interpessoais, sendo essencialmente, um fenômeno social (MARTIN, 2007). Ele se faz presente na comunicação e nas relações humanas desde o início das civilizações, e a maioria das pessoas considera que a capacidade de rir é vital em várias áreas da vida psicossocial do sujeito, desde momentos de estresse e ansiedade à conflitos e adversidades (AZIZINEZHAD & HASHEMI, 2011; STIEGER, FORMANN & BURGER, 2011; MARTIN, 2016).

Essa crença nos benefícios do humor não é infundada: no mundo inteiro pesquisas mostram que ele está relacionado a uma boa saúde mental (e.g. redução de níveis de ansiedade e de estresse) em vários grupos, como jovens, idosos e amostras clínicas (JELUDAR ET. AL, 2011; CAI ET. AL, 2014; GANZ & JACOBS, 2014), não só considerando o humor como uma característica pessoal do indivíduo que funciona como auxílio para possíveis questões, mas também uma forma de pensar ações de intervenção (LEBOWITZ ET. AL, 2011; SIRIGATTI ET. AL, 2016; HEINTZ, 2017; TORRES-MARÍN, NAVARRO-CARRILLO & CARRETERO-DIOS, 2018).

O que se pode notar, em especial nesse segundo conjunto de estudos é o quanto o humor é uma forma sem custos econômicos e natural de alcançar um bem estar físico e psicológico, o fazendo uma estratégia bastante efetiva quando se pensa em formas de promoção da saúde psicológica dos sujeitos, o que é demonstrado nos mais vários caminhos onde ele é utilizado nesse sentido, desde o uso dos médicos palhaços em hospitais até terapias

alternativas como a yoga do riso (GELKOPF, 2011). Porém, exatamente por essa importância, são necessárias pesquisas teóricas e práticas como forma de orientação na atuação com essa ferramenta.

Assim, podendo-se observar como o humor tem um papel importante nas nossas vidas, e como o riso é uma estratégia bastante viável para trabalhar a saúde mental nas mais diversas situações, e considerando a relevância do tema e sua pouca exploração na ciência psicológica, o objetivo do seguinte estudo foi observar, através de uma revisão sistemática, se e de que forma o humor é utilizado num contexto de promoção e estudo da saúde mental na psicologia brasileira.

2.0 Método

Critérios: Foram utilizadas as bases de dados Lilacs, Medline, BDENF e IBECs, considerando trabalhos publicados nos últimos 10 anos em português e que possuíssem um dos descritores identificados como relevantes para o objetivo do estudo: Riso, Senso de humor e Humor como assunto, e Terapia do Riso. Inicialmente, foram priorizados trabalhos publicados em revistas de Psicologia, mas, devido a escassez de recursos nessa fonte de busca, ampliou-se o critério para revistas de saúde em geral, desde que o maior foco encontrado no trabalho fosse a saúde mental.

Procedimentos: Após a definição das bases de dados e dos critérios de inclusão e exclusão, os artigos que cumpriam esses critérios foram analisados pelos pesquisadores, de modo a descartar aqueles que não tivessem relação com a pergunta de pesquisa (ou seja, as formas de utilização do humor para a promoção da saúde mental). Essa decisão se deu baseada inicialmente na observação da área abordada pelo estudo (isso é, se tinha de fato alguma relação com saúde mental), seguindo para leitura dos títulos e resumos, e por fim dos textos completos dos artigos que restaram.

3.0 Resultados e Discussão

Após a aplicação dos critérios e análise dos pesquisadores, foram selecionados 5 artigos que se adequavam a pergunta do estudo. Contudo, como um desses não trazia informações suficientes no resumo para uma análise mais adequada e nem disponibilizava o texto completo, esse número foi reduzido para quatro artigos. Suas características gerais são trazidas na **tabela 1**.

Autores	Ano de publicação	Título	Tipo de Estudo	Principais Conclusões
Galasso	2011	Humor e estresse no trabalho: fatores psicossociais estressores e benéficos no trabalho dos operadores de Telemarketing	Relato de pesquisa	O uso do humor como uma estratégia de <i>coping</i> é uma forma eficaz de atenuar os efeitos estressores de um ambiente de trabalho nocivo.
Abreu	2011	A terapia do (bom)humor nos processos de cuidado em saúde	Revisão Sistemática	O uso do humor auxilia tanto processos fisiológicos quanto psicológicos em quadros patológicos, sendo essencial na humanização da saúde.
Brito, Silveira, Mendonça e Joaquim	2016	Humor e risada na promoção de saúde: A inserção da experiência com palhaços em	Relato de experiência	A experiência das famílias com os palhaços auxiliou no desenvolvimento de formas imaginativas e

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

		estratégias direcionadas à saúde da família		mais resilientes de enfrentar as dificuldades diárias.
Cassoli	2016	Humanização, psicologia e riso: produção de liberdade e processos de subjetivação	Artigo Teórico	O uso do humor em instituições de saúde humaniza as práticas e diminui sentimentos negativos tanto nos profissionais quanto nos pacientes.

Tabela 1: Características dos Trabalhos Encontrados

A partir disso, diversos paralelos podem ser traçados entre o que foi abordado pelos estudos. Em especial, todos seguem numa direção que considera o humor como uma ferramenta potente e eficaz para lidar com os obstáculos da vida, sejam eles patologias, dificuldades financeiras ou estresse, e sendo esse humor uma parte da convivência normal entre conhecidos (como o caso do primeiro estudo) ou uma ótica para se pensar intervenções.

Se tratando do primeiro caso, exemplificado pelo trabalho com atendentes de telemarketing, é importante notar que esse humor só cumpriria seu papel de trazer benefícios à saúde psicológica se fosse espontâneo, trazendo sofrimento aos sujeitos quando imposto por algum poder maior, dialogando com a noção de que não basta apenas o aspecto objetivo do humor, e sim se o sujeito que o percebe considera aquela situação engraçada (GALASSO, 2011) e que se usado de maneira inadequada, o humor pode acabar trazendo malefícios às pessoas (FRANZINI, 2011).

Já no segundo caso, os três estudos remanescentes dão ênfase a dois aspectos principais: o papel do humor em contextos de sofrimento para humanização dos sujeitos enfrentando dificuldades e o uso dos palhaços como uma figura que representa e leva a esses indivíduos formas de ver a vida com mais felicidade. Projetos como o MadAlegria, trazido por Takahagui e colaboradores (2014), concordam com essa visão, mostrando que a experiência como médicos palhaço para estudantes de medicina auxiliou no desenvolvimento de melhores habilidades de comunicação com os pacientes.

Portanto, observa-se como o uso do humor vem se mostrando como de extrema importância no campo da saúde mental, corroborando com a visão de que ele é abrangente (MARTIN, 2007), podendo assim ser trabalhado por vários ângulos e em vários contextos de inclusão dos sujeitos. Por esse motivo, questiona-se a quantidade extremamente reduzida de trabalhos acerca do tema no contexto brasileiro, vista a sua importância e riqueza.

Seguindo por essa questão, outra das principais deficiências encontradas na literatura brasileira é semelhante a uma questão relatada por Martin (2016) e por Cai e colaboradores (2014): A grande maioria dos estudos fala sobre vivências em projetos, existindo uma falta de estudos mais abrangentes (em especial os experimentais), que demonstrem com maior rigor metodológico os benefícios do uso do humor para trabalhar a saúde mental. Esse aspecto não retira a importância dos relatos de intervenções como uma forma de compreender o assunto, apenas salienta a importância da pesquisa básica para fornecer dados e diretrizes de qualidade para esse tipo de ação.

De qualquer forma, os trabalhos encontrados fornecem informações importantes sobre o como de fato o humor está atrelado a saúde mental, bem como várias maneiras efetivas de se utilizá-lo e de pensá-lo nos diversos campos de abrangência da Psicologia.

4.0 Considerações Finais

O objetivo desse estudo foi compreender as formas que o humor e a saúde mental são estudados em conjunto na ciência psicológica brasileira. As respostas encontradas na literatura indicam que, apesar de escassa no que diz respeito à publicações, essa intersecção é pensada numa forma de promoção da saúde mental pelo humor, seja de forma direta ou indireta. Assim, apesar das dificuldades vivenciadas, em especial pela escassez de literatura acerca do tema, o estudo cumpriu seu objetivo, trazendo apontamentos, questionamentos e sugestões para pesquisas futuras nessa área.

5.0 Referências

AZIZINEZHAD, M. & HASHEMI, M. Humour: A Pedagogical Tool for Language

Learners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2093-2098. 2011. doi:

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.407>.

CAI, C., YU, L., RONG, L., & ZHONG, H. Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 59, 174-178. Dez. 2014. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.09.010>.

FRANZINI, L. R. Humor in therapy: the case for training therapists in its uses and risks. *J Gen Psychology*, 128(2), 170-193. Abr 2001.

GALASSO, L. Humor e estresse no trabalho: fatores psicossociais estressores e benéficos no trabalho dos operadores de Telemarketing. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. 2011. Acessado em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=406960&indexSearch=ID>

GANZ, F. & JACOBS, J. The effect of humor on elder mental and physical health. *Geriatric Nursing*, 35(3), 205-211. Jun 2014. doi: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2014.01.005>

GELKOPF, M. The use of humor in serious mental illness: a review. *Evid Based Complement Altern Med*. Jan 2011. Recuperado em: <http://ecam.oxfordjournals.org/cgi/content/full/nep106v1?view%40long&pmid%4019687190>.

HEINTZ, S. Putting a spotlight on daily humor behaviors: Dimensionality and relationships with personality, subjective well-being, and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 104, 407-412. Jan 2017. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.042>.

JELUDAR, S., JELUDAR, Z., AHMADIGATAB, T., & SHAYAN, N. The Study of Relationship Between Sense of Humor and General Health in Students. *Procedia* -

Social and Behavioral Sciences, 30, 2057-2060. 2011.

doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.399>.

LEBOWITZ, K., SUH, S., DIAZ, P., & EMERY, C. Effects of humor and laughter on psychological functioning, quality of life, health status, and pulmonary functioning among patients with chronic obstructive pulmonary disease: A preliminary investigation. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 40(4), 310-319. Ag 2011. doi:<https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2010.07.010>.

MARTIN, R.A. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press. 2007.

MARTIN, R.A. Humor and Mental Health. Em: *Encyclopedia of Mental Health* (Second Edition), 350-353. 2016. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00044-6>.

SIRIGATTI, S., PENZO, I., GIANNETTI, E., CASALE, S., & STEFANILE, C. Relationships between humorism profiles and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 90, 219-224. Fev 2016 doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.011>.

STIEGER, S., FORMANN, A., & BURGER, C. Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750. Abr 2011. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.025>.

TAKAHAGUI, F., MORAES, É., BERARDI, G., AKAMINE, G., BASILE, M. & SCIVOLETTO, S. MadAlegria - Estudantes de medicina atuando como doutores-palhaços: estratégia útil para humanização do ensino médico?. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 38(1), 120-126. 2014. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022014000100016>.

TORRES-MARÍN, J., NAVARRO-CARRILO, G., & CARRETERO-DIOS, H. Is the

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

use of humor associated with anger management? The
assessment of individual
differences in humor styles in Spain. *Personality and
Individual Differences*, 120, 193-201. Jan 2018. doi:
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.040>.