

Autor: Vaz de Almeida

## O humor cura? O sentido do bem-estar



O mês de maio é dedicado à promoção da saúde mental (Mental Health Foundation, 2020). A Semana de Consciencialização em Saúde Mental acontece de 18 a 24 de maio de 2020. O tema é 'bondade', o que implica também ser gentil consigo mesmo, tirando um tempo para si.

A saúde mental tem vindo a ser debatida de forma contínua, mas ainda com soluções escassas a nível mundial.

As estratégias para lidar com o stress, com o medo, com a ansiedade (consideradas a níveis normais e não

patológicos) tem uma forte componente emotiva, emocional, que a maioria das pessoas entende à primeira.

**Percorremos o caminho da saúde para alcançarmos um patamar mais elevado de bem-estar.**

**O bem-estar é o componente positivo da saúde, que inclui ter uma boa qualidade de vida e uma boa sensação de bem-estar, através de uma visão positiva da vida (WHO, 2014, p. 25).**

Kottke Stiefel e Pronk (2016) defendem que o bem-estar é um conceito positivo e não se trata apenas de saúde física. Uma pessoa pode ter uma doença crónica, limitante, mas mesmo assim sentir satisfação com a vida. Vemos exemplos desses diariamente, como por exemplo uma pessoa mais velha que recebe a visita e os abraços dos netos que a deixam num “estado de felicidade”, apesar de poder ter uma doença crónica tendencialmente incapacitante.

Sorrimos e distraímos os pensamentos mais negativos quando lemos ou vemos imagens divertidas sobre uma situação ou acontecimento real, como tem acontecido com os inúmeros textos e imagens associados ao humor nestes tempos de Covid-19.

**O humor envolve questões cognitivas (a percepção das incongruências), emocionais (maior bem-estar) e interpessoais (Martin, 2007).**

De acordo com a OMS, o simples fato de não estar doente não significa que a pessoa esteja bem. Cognição, emoção, comportamento e comunicação fazem parte do constructo do humor, que é considerado por Ganz e Jacobs (2014) como um estado mental.

**E o humor tem uma componente muito forte em tempos de tensão.**

Quando avaliados os efeitos físicos, vários autores (Fredrickson, 2000; Lefcourt, Davidson, Prkachin & Mills, 1997; Franzini, 2001; Martin, Kuiper, Olinger & Dance, 1993;) revelam que **os efeitos dos humor são fisiológicos, psicológicos e sociais.**

Fredrickson (2000) explica que o **contentamento e a alegria têm efeitos aceleradores na recuperação cardiovascular e na superação de emoções negativas**

Lefcourt, Davidson, Prkachin e Mills (1997) mostram que o humor tem efeitos fisiológicos ao **nível da pressão arterial e cardiovascular.**

Franzini (2001) aborda o humor terapêutico e os seus efeitos na **diminuição do stress e desgaste dos profissionais.**

Martin, Kuiper, Olinger e Dance (1993) associam o uso do humor **à elevação da autoestima e uma função protetora do stress**, assim como Martin afirma que é um fenómeno social (2016).

Se considerarmos estes tempos de confinamento e de restrições diversas que a população tem passado, nomeadamente, limitação no contato social, afastamento dos entes queridos, questões económicas, desgaste perante a incerteza, outras incapacidades tanto físicas como psicológicas que surgiram desta crise COVID – 19, poder-se-á fazer um paralelo com os resultados de um grande cataclismo, súbito, imediato, inesperado e com efeitos muitas vezes não visíveis nos primeiros tempos. Os resultados deste impacto podem ainda não ser visíveis. As questões associadas ao trauma após os incidentes graves (SPT – stress pós traumático), estados de grande ansiedade poderão ainda vir a manifestar-se.

Cai, Yu, Rong e Zhong (2014) e Newman e Stone (1996), são autores que defendem que usar e treinar o humor para uma melhor saúde mental pode ser uma das estratégias para se ultrapassarem momentos difíceis.

Atualmente as redes digitais permitem essa navegação pelo humor nas várias vertentes, permitindo aceder a filmes, vídeos, cartoons imagens, desenhos e outras manifestações de arte associada ao humor.

Porque melhora a qualidade de vida, diminui sintomas de depressão e ansiedade (Lebowitz, Suh, Diaz & Emery, 2011), melhora a saúde psicológica, estimula a nossa relação com o mundo (Martin, 2007), o humor faz bem.

Pela facilidade e diversidade, deixo aqui alguns links interessantes. A partilha aumenta a nossa capacidade relacional. Pelo que incentivo a uma partilha de bom humor entre os vossos amigos e conhecidos. Faz bem à saúde. Proporciona bem-estar. Estabelece relações.

- Museu virtual do cartoon [http://cartoonvirtualmuseum.org/i\\_gal\\_anticovid\\_f.htm](http://cartoonvirtualmuseum.org/i_gal_anticovid_f.htm)
- Cartoons na internet:  
[https://www.google.com/search?q=cartoons+covid&sxsr=AleKk02Twhc1nzxQqcl\\_2O7qXQqqQSwJnQ:1589225001707&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjfoMe9xKzpAhUKEBQKHcKgAr\\_oQ\\_AUoAXoECAsQAw&biw=1920&bih=947](https://www.google.com/search?q=cartoons+covid&sxsr=AleKk02Twhc1nzxQqcl_2O7qXQqqQSwJnQ:1589225001707&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjfoMe9xKzpAhUKEBQKHcKgAr_oQ_AUoAXoECAsQAw&biw=1920&bih=947)
- Rute agulhas falando sobre o humor: [http://cartoonvirtualmuseum.org/i\\_gal\\_anticovid\\_f.htm](http://cartoonvirtualmuseum.org/i_gal_anticovid_f.htm)

## Referências

Andresky, P., Chilcoat, H., & Breslau, N. (1998). Post-traumatic stress disorder and somatization symptoms: A prospective study. *Psychiatry Research*, 79, 131-138.

Almeida, C. V. (2018). Literacia em saúde: Capacitação dos profissionais de saúde: O lado mais forte da balança. In C. Lopes & C. V. Almeida (Coords.), *Literacia em saúde: Modelos, estratégias e intervenção* (pp. 33-42). Lisboa: Edições ISPA.

Cai, C., Yu, L., Rong, L., & Zhong, H. (2014). Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 59, 174-178. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.09.010>

Cassoli, T. (2016). Humanização, psicologia e riso: produção de liberdade e processos de subjetivação. *Revista Polis e Psique*, 6(2), 109 – 133.

CDC. (2020). Health Literacy in the United States. [online report]. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/healthliteracy/training/page669.html>

Damásio, A. (2013). O sentimento de si. Corpo, emoção e consciência. Lisboa: Círculo de Leitores.

Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and wellbeing. *Prevention and Treatment*, 3, 1–26.

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

Gelkopf, M. (2011). The use of humor in serious mental illness: A Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1–8. doi:10.1093/ecam/nep106

Greenhalgh, T., & Heath, I. (2010). *Measuring quality in the therapeutic relationship. An Inquiry into the quality of general practice in England*. UK: The King's Fund.

Kottke, T.E, Stiefel, M., & P. Pronk, N. P. (2016). "Well-Being in All Policies": Promoting Cross-Sectoral Collaboration to Improve People's Lives. *Preventing chronic disease- Public health research, practice, and*

policy 13(e52), 1-7.

Lebowitz, K., Suh, S., Diaz, P., & Emery, C. (2011). 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. doi: <https://doi.org/10.1016/j.hrtling.2010.07.010>

Lefcourt, H.M., Davidson, K., Prkachin, K.M., & Mills, D.E. (1997). Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*, 31, 523–542.

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

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(1), 89–104. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>

Martin, R.A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504–519.

Martin, R.A. (2016). Humor and Mental Health. In *Encyclopedia of Mental Health* (2Ed.) (pp. 350-353). doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00044-6>

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

**Mental Health Foundation (2020). Mental Health Awareness Week [online] retrieved from:**  
<https://www.mentalhealth.org.uk/campaigns/mental-health-awareness-week>

Newman, M.G., & Stone, A.A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 101–109.

Nimmon, L., & Regehr, G. (2018). The complexity of patient health communication social networks: a broadening of physician communication. *Teaching and Learning in Medicine*, 30(4), 352-366.

Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary, *Health Promotion International*, 13, 349-364.

Rotton, J. (1992). Trait humor and longevity: Do comics have the last laugh? *Health Psychology*, 11, 262–266.

Rutherford, K. (1994). Humor in psychotherapy. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 50(2), 207–222.

Siamparlis-Wildeboer AHC, Feijen-De Jong EI, Scheele F, (2020). Factors influencing patient education in Shared Medical Appointments: integrative literature review. *Patient Education and Counseling*, 1-18.

Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., Casale, S., & Stefanile, C. (2016). Relationships between humorist profiles and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 90, 219-224. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.011>.

Stieger, S., Formann, A., & Burger, C. (2010). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.025>

Szasz, T. S., & Hollender, M. H. (1956). A contribution to the philosophy of medicine: The basic models of the doctor-patient relationship. *A.M.A Archives of Internal Medicine*, 97(5), 585-592.

Tench, R., & Moreno, A. (2015). Mapping communication management competencies for European practitioners. *Journal of Communication Management*, 19(1), 39–61. doi:10.1108/jcom-11-2013-0078

Tench, R., Zeffass, A., Verhoeven, P., Moreno, A., Okay, A., & Ver?i?, D. (2013a). *ECOPSI Benchmarking Report*. Leeds: Leeds Metropolitan University.

Thompson, T. (2003). Introduction. In T. Thompson, A. Dorsey, K. Miller & R. Parrott (Eds.), *Handbook of health communication* (pp. 1-5). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Thorson, E., & Duffy, M. E. (2009). Health communication in the new media landscape: A summary. In J. Parker & E. Thorson (Eds.), *Health communication in the new media landscape* (pp. 437-446). NY: Springer.

Weinstein, N. D., & Sandman, P. M. (1992). A model of the precaution adoption process: Evidence from home radon testing. *Health Psychology*, 11(3), 170–180. doi:10.1037/0278-6133.11.3.170

Vilaythong, A.P., Arnau, R.C., Rosen, D.H., & Mascaro, N. (2003). Humor and hope: Can humor increase hope? *Humor*, 16(1)9–89

WHO. (2018). *Who learning strategy. who health emergencies programme learning strategy a learning strategy to create a ready, willing and able workforce – a workforce of excellence – for health emergency work* : author.

Imagem fonte: Banksy

(<https://www.sabado.pt/vida/detalhe/uma-enfermeira-como-heroina-eis-a-nova-obra-de-banksy>)

**Data de Publicação:** 12-05-2020