“Rir é uma reação humana universal que revela tanto sobre a nossa biologia quanto sobre a nossa cultura.” A afirmação de Provine (2024) sintetiza um fenómeno que, apesar de ancestral, ganha hoje nova centralidade. O humor está na moda; não apenas como forma de entretenimento, mas como resposta adaptativa a um mundo cada vez mais exigente. A crescente popularidade dos clubes de comédia, a omnipresença do humor nas redes sociais e a sua integração em contextos profissionais e de saúde revelam uma mudança paradigmática: o riso deixou de ser visto como leveza superficial para ser reconhecido como ferramenta complexa de regulação emocional, coesão social e até intervenção terapêutica.

Num contexto global marcado por incerteza económica, aceleração tecnológica, instabilidade geopolítica e aumento das perturbações mentais, o humor emerge como um mecanismo de equilíbrio psicológico. Segundo a World Health Organization (2025), os transtornos de ansiedade e depressão continuam a aumentar, exigindo estratégias inovadoras e acessíveis de promoção do bem-estar. O humor, pela sua natureza transversal e espontânea, posiciona-se como um recurso de elevada relevância.

Do ponto de vista neurobiológico, o riso está associado à libertação de endorfinas, dopamina e serotonina; neurotransmissores relacionados com prazer, motivação e redução do stress (Martin & Ford, 2024). Este efeito fisiológico contribui para a diminuição dos níveis de cortisol, melhorando a resposta ao stress e fortalecendo o sistema imunitário. Assim, rir não é apenas uma experiência emocional; é um processo biológico com impacto mensurável na saúde.

Para além da dimensão individual, o humor desempenha um papel determinante na construção das relações sociais. Rir em grupo reforça sentimentos de pertença, reduz tensões e facilita a comunicação. Em ambientes profissionais, particularmente em contextos de elevada exigência, o humor pode funcionar como catalisador de confiança e cooperação. Como referem Goleman e Boyatzis (2025), líderes emocionalmente inteligentes utilizam o humor como instrumento de regulação relacional, promovendo ambientes mais saudáveis, colaborativos e produtivos.

Na área da saúde, o humor assume uma dimensão ainda mais profunda. Profissionais que lidam diariamente com sofrimento humano; como enfermeiros, médicos e cuidadores, encontram no humor uma forma de proteção psicológica e de humanização dos cuidados. O riso, quando utilizado com sensibilidade, pode reduzir ansiedade, melhorar a adesão

terapêutica e fortalecer a relação entre profissional e utente. Segundo Bennett et al. (2024), intervenções baseadas em humor em contexto clínico estão associadas a melhorias no bem-estar dos doentes e na satisfação com os cuidados recebidos.

Importa, contudo, sublinhar que o humor em saúde exige competência ética e inteligência contextual. Não se trata de banalizar a dor, mas de criar momentos de leveza que respeitem a dignidade da pessoa. O humor terapêutico é aquele que acolhe, não o que invade; que aproxima, não o que distancia. A sua eficácia depende da capacidade do profissional de ler o contexto emocional e adaptar a sua intervenção.

A popularidade crescente dos clubes de comédia pode também ser interpretada à luz da teoria da catarse emocional. Em ambientes seguros, o riso permite libertar tensões acumuladas, reinterpretar experiências difíceis e encontrar significado em situações complexas. Segundo Freud, revisitado por Martin e Ford (2024), o humor funciona como mecanismo de defesa maduro, permitindo ao indivíduo enfrentar a realidade sem ser dominado por ela.

No espaço digital, o humor adquiriu nova escala e velocidade. Memes, vídeos curtos e conteúdos humorísticos tornaram-se formas privilegiadas de comunicação, sobretudo entre gerações mais jovens. Esta linguagem permite traduzir emoções complexas em formatos simples, partilháveis e imediatamente compreensíveis. Contudo, também levanta desafios, nomeadamente no que respeita à banalização de temas sensíveis e à propagação de conteúdos descontextualizados.

Ainda assim, o humor digital revela uma tendência importante: a necessidade crescente de leveza num mundo saturado de informação e pressão. Como defende a Organisation for Economic Co-operation and Development (2025), o bem-estar subjetivo tornou-se um indicador central de desenvolvimento, sendo fundamental integrar dimensões emocionais nas políticas públicas e organizacionais.

No domínio da liderança, o humor emerge como competência estratégica. Líderes que utilizam o humor de forma autêntica e respeitosa conseguem reduzir barreiras hierárquicas, estimular criatividade e aumentar o engagement das equipas. No entanto, tal como na prática clínica, o humor em liderança exige discernimento. O humor inadequado pode comprometer a credibilidade, enquanto o humor bem utilizado reforça autoridade relacional.

É também relevante considerar o humor como instrumento pedagógico. Em contextos de formação incluindo ensino em enfermagem e gestão; o humor pode facilitar a aprendizagem, aumentar retenção de informação e tornar conteúdos complexos mais acessíveis. Segundo Berk (2024), o uso estratégico do humor em educação melhora significativamente o envolvimento dos estudantes e a eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

Num mundo em constante transformação, o humor revela-se, assim, uma competência transversal, com impacto em múltiplas dimensões: saúde, educação, liderança e relações sociais. A sua valorização crescente reflete uma mudança cultural mais ampla, que reconhece a importância do equilíbrio emocional e da humanização das interações.

Contudo, importa evitar uma visão romantizada. O humor não resolve todos os problemas, nem substitui intervenções clínicas ou organizacionais estruturadas. O seu valor reside na complementaridade. É uma ferramenta que, integrada de forma consciente, pode amplificar outras estratégias de promoção de bem-estar e desempenho.

Em síntese, o humor está longe de ser apenas uma tendência passageira. É uma resposta adaptativa profundamente enraizada na condição humana, com bases, científicas sólidas e aplicações práticas relevantes. Num mundo onde a complexidade é crescente e a pressão constante, rir torna-se mais do que um alívio momentâneo, torna-se uma forma inteligente de cuidar.

Porque, no fim, talvez a maior sofisticação do ser humano não esteja apenas na sua capacidade de pensar, mas também na sua capacidade de rir — mesmo quando tudo parece difícil.

Referências Bibliográficas

Bennett, M., Zeller, J., Rosenberg, L., & McCann, J. (2024). The effect of humor on stress and anxiety in clinical settings. Journal of Advanced Nursing, 80(3), 1125–1134.

Berk, R. (2024). Humor as an instructional defibrillator: Evidence-based strategies in teaching. Stylus Publishing.

Goleman, D., & Boyatzis, R. (2025). Emotional intelligence and leadership effectiveness. Harvard Business Review Press.

Martin, R., & Ford, T. (2024). The psychology of humor: An integrative approach. Academic Press.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). How’s life? Measuring well-being. Paris: OECD Publishing.

Provine, R. (2024). Laughter: An evolutionary perspective. Cambridge University Press.

World Health Organization. (2025). Mental health and well-being global report. Geneva: WHO.