

## A TERAPIA DO (BOM)HUMOR NOS PROCESSOS DE CUIDADO EM SAÚDE

---

### THERAPY IN CASES OF GOOD MOOD IN HEALTH CARE

---

### LA TERAPIA DEL (BUEN) HUMOR EN LOS PROCESOS DE CUIDADO EN SALUD

Gabriela Rebouças F. Abreu<sup>1</sup>

Este artigo apresenta uma revisão da literatura que trata do que vem a ser a terapia do bom humor diante a percepção de como as emoções interferem na recuperação dos quadros de doença. Busca-se relacionar a influência do emocional nos aspectos fisiopatológicos, assim como entender a humanização da saúde como um processo que se insere nesse contexto. Diante da carência de maior exploração na literatura atual a este respeito e da importância de tal abordagem, faz-se necessária a inserção de tais conteúdos na formação do profissional de saúde, assim como a promoção de mais estudos nesse campo.

PALAVRAS-CHAVE: Humanização. Humor. Saúde. Riso.

*This article presents a literature review that deals with the new mood therapy on the perception of how emotions influence the recovery from disease. The author approaches the influence of emotional aspects in pathophysiology, such as understanding the humanization of health as a process that fits in this context. As there is a lack of further exploration in the current literature on this subject and the importance of such an approach, it is necessary the inclusion of such contents in the training of health professionals, as well as the promotion of further research in this field.*

KEY WORDS. Humanization. Mood. Health. Laughter.

*Este artículo presenta una revisión de la literatura relacionada con lo que viene a ser la terapia del buen humor, delante de la percepción de como las emociones influyen en la recuperación de una enfermedad. Se buscó relacionar la influencia del carácter emocional en los aspectos fisiopatológicos, así como la comprensión de la humanización de la salud como un proceso que se ajusta a este contexto. Dada la falta de una mayor exploración en la literatura actual sobre este tema y la importancia de este enfoque, es necesaria la inclusión de estos contenidos en la formación del profesional de la salud, así como la promoción de más estudios en este campo.*

PALABRAS-CLAVE: Humanización. Humor. Salud. Risa.

---

<sup>1</sup> Estudante de Enfermagem, Universidade do Estado da Bahia (UNEB). gabriella\_abreu@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Segundo Lemos (2001, p. 55), “[...] a ideia do efeito terapêutico do riso, embora antiga, só foi explorada de forma científica a partir da década de 70 do século passado, altura em que alguns estudos começaram a surgir, tentando compreender os efeitos fisiológicos e psicológicos do humor”. Para a autora, é através do riso que podemos descarregar fortes emoções, o que proporciona bem-estar.

Os processos de saúde e doença são complexos e ocorrem em decorrência de conjunturas biopsicossociais que se relacionam intimamente e se reconhecem em níveis diferentes. A doença pode ser entendida como alterações fisiopatológicas do ponto de vista das dimensões orgânicas; uma representação e um papel mediado por valores culturais, para o cidadão; e um sofrimento, para o indivíduo singular (SABROZA, 2001). Sobre esse último significado nota-se, nos dias atuais, uma preocupação constante dos profissionais de saúde com a manutenção do bem-estar emocional daquele que se encontra acometido, aguda ou cronicamente, por algum processo de doença, seja em regime de internamento, seja em acompanhamento esporádico.

A preocupação com esse tema teve início com a observação das emoções e com a busca do entendimento sobre como elas interferem na recuperação dos quadros de doença. Tal associação é praticamente unânime na literatura clínica. No decorrer dos tratamentos, pacientes que se mostram emocionalmente dispostos a contribuir com a terapia e acreditam na sua reabilitação, usualmente recuperam-se mais rapidamente do que aqueles que não apresentam tais disposições.

Esse entendimento atribui ao riso um papel significativo, pois ele faz aumentar a secreção de endorfina, conhecida como hormônio do prazer, que relaxa as artérias, melhora a circulação e beneficia o sistema imunológico. Além disso, estimula a produção de adrenalina, o que ocasiona mais irrigação nos tecidos que recebem mais oxigênio e, dessa forma, funcionam com mais eficiência. O bom humor aumenta também

a capacidade de resistir à dor. Para a medicina tradicional, afirmar que existia uma vinculação direta entre o humor e a boa saúde era quase uma heresia para a ciência (BARLLONE, 2003). Hoje o processo terapêutico já inclui abordagens multidisciplinares do cuidado e da atenção personalizada com o paciente, tendo em vista a relação intrínseca da saúde orgânica com o bem-estar emocional.

Já existem, na literatura, registros que assinalam suspeitas de que a atividade das células “Natural Killer” (NK), fundamentais nos processos de defesa orgânica aos patógenos virais e contra tumores, pode ter sido aumentada quando se submeteu pacientes a programas que estimularam o riso e o bom humor (TAKAHASHI, 2001). Segundo Hased (2001, p. 26), “[...] o riso tem um importante papel na redução dos hormônios envolvidos na fisiologia do estresse, melhorando a intensidade e realçando a criatividade das respostas, reduzindo a dor”. O estresse é uma situação fisiológica em que ocorre a manifestação de cortisol e adrenalina, hormônios importantes em homeostasia, no entanto, secreções aumentadas dessas substâncias, sobretudo associadas a períodos frequentes e/ou prolongados de estresse, podem comprometer a defesa do organismo e elevar a pressão arterial, potencializando situações de infecções patógenas e doenças cardíacas (TAVARES et al., 2000).

A necessidade de analisar mais profundamente os aspectos relacionados às emoções dos indivíduos em resposta a processos de adoecimento físico e/ou psicológico, na busca por alternativas de tratamento mais adequadas, torna-se indispensável. Neste contexto, questiona-se: Quais as repercussões fisiológicas do bom humor? Como estabelecer a terapia do bom humor nos cuidados em saúde? Buscando respostas para tais questões, o presente artigo tem por objetivo esclarecer o impacto das emoções positivas nos processos de enfermidade e discutir a humanização enquanto fenômeno resultante dessa abordagem.

## METODOLOGIA

Este é um estudo de revisão bibliográfica, pois utilizou como fonte de coleta de dados produções científicas nacionais e internacionais relacionadas ao assunto proposto (MOREIRA; CALEFFE, 2006). Do ponto de vista da abordagem, optou-se por realizar uma pesquisa de natureza descritiva, qualitativa e interpretativa que, segundo Raupp e Beuren (2004, p.81), objetiva “[...] descrever características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relação entre as variáveis”. Para esses autores, nesse tipo de abordagem, a preocupação do pesquisador é observar os fatos, registrá-los, analisá-los, classificá-los e interpretá-los, mas sem interferir pessoalmente nos resultados.

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Scielo, Pubmed, Dialnet, e Psiquweb, publicados entre 1991 e 2008. Para tanto, utilizaram-se os descritores “humanização”, “humor”, “saúde”, “riso”. Como critério de inclusão, elegeram-se as publicações em português e inglês, na forma de artigos (ensaio, revisão, pesquisa, relato de experiência e estudo de caso).

A avaliação inicial dos artigos encontrados ocorreu mediante leitura dos resumos, com a finalidade de selecionar aqueles que atendiam aos objetivos do estudo. Numa segunda etapa, procedeu-se à leitura minuciosa de cada artigo, objetivando catalogar e ordenar as informações que pudessem ser utilizadas.

## CONTRIBUIÇÕES FISIOPATOLÓGICAS DO RISO

O desenvolvimento das neurociências trouxe consigo descobertas que, certamente, impressionariam até aqueles que, num tempo passado, sem tantos recursos tecnológicos, já supunham a imensidão de possibilidades do cérebro humano. Hoje são fabricados equipamentos cada vez mais específicos e se fazem diagnósticos dentro de uma margem muito maior de acerto por conta disso. A tomografia por emissão de pósitrons (PET) e a tomografia por emissão de fóton único (SPECT) são capazes de estudar

a química cerebral, a neurotransmissão, assim como avaliar como se comporta o sistema nervoso central diante de muitas atividades psíquicas (BARLLONE, 2003).

Comportamentos como alegria, tristeza e ansiedade podem ativar e desativar conjuntos de regiões cerebrais específicas (LIOTTI et al., 2000). Com isso, embora ainda sejam necessários estudos para esclarecimentos mais sólidos, já se torna evidente a relação entre os estados emocionais e as estruturas biomoleculares do corpo.

Muitas pesquisas vêm constatando esta abordagem. Estudo feito por fisioterapeutas, objetivando investigar suas percepções referentes aos aspectos emocionais e psicossomáticos na recuperação motora dos seus pacientes (ANDRADE et al., 2005), por exemplo, verificou a importância do bom estado emocional dos pacientes na resposta à fisioterapia. Para os autores, ainda influencia no processo de reabilitação o apoio familiar, assim como o bom vínculo terapeuta-paciente, além da motivação ao tratamento.

A relação entre emoção e imunidade vem sendo estudada há algum tempo e ganha respaldo com as novas descobertas. Nos trabalhos de Takahashi (2001), foram estudados 21 indivíduos saudáveis do sexo masculino. Buscou-se mensurar quantitativamente a ativação das células Natural Killer (NK) nesses indivíduos antes e depois da apresentação de um filme cômico de 75 minutos, em dias diferentes. Verificou-se, então, após a apresentação do vídeo, um aumento de 0,05% de ativação das células de defesa para aqueles indivíduos que conceberam humor na amostra. Nessa pesquisa, apesar de não se poder assegurar tamanha viabilidade dos resultados obtidos, por conta da metodologia aplicada, e até por ser o primeiro estudo a demonstrar a elevação das NK com o riso, não deixa de ser mais uma suspeita importante nesse sentido. Acredita-se ainda que a contração do músculo zigomático pelo riso estimula o timo a secretar timosina, proteína que regula a produção de células T imunitárias (KNIGHT, 1996).

Lemos (2001, p. 55) apoia-se em Mazer para afirmar que “[...] as lágrimas e secreções nasais excretadas durante o riso contêm hormônios,

esteroides e toxinas que são acumuladas no corpo durante as situações de stress”. Daí a veracidade da expressão popular “chorar de rir” como algo tão prazeroso.

Outro estudo pontua que o riso também estimula a produção de catecolaminas, reforçando o sistema nervoso simpático, que contrai a musculatura arterial, aumentando o ritmo cardíaco. Tal evento, que é seguido por uma fase de relaxamento, pela ativação parassimpática, assegura a homeostasia cardiocirculatória do organismo (KNIGHT, 1996). Ainda segundo esse autor, no que diz respeito às contribuições respiratórias, o riso coopera para o relaxamento da musculatura, provocando a chamada respiração diafragmática, que não ocorre na movimentação respiratória incorreta, percebida nos momentos de estresse.

Segundo Hassed (2001, p. 27), “[...] o efeito benéfico do humor sobre a saúde foi já reconhecido popularmente e intuitivamente, mas estudar e quantificar esse efeito é difícil”. Portanto, torna-se um desafio, principalmente para os profissionais da área de saúde, buscar subsídios para alimentar pesquisas nesse campo. De qualquer modo, é unânime o entendimento que pacientes carregados de emoções negativas têm medo e lembram-se da dor com mais frequência.

#### HUMANIZAÇÃO EM SAÚDE E A TERAPIA DO BOM HUMOR

No Brasil, o grupo Doutores da Alegria, ONG criada há 17 anos e que realiza mais de 75 mil visitas por ano, é exemplo de que a terapia do bom humor pode ser viabilizada e seus resultados são, no mínimo, gratificantes. Eles buscam diminuir traumas ligados à hospitalização infantil, que correspondem, muitas vezes, à perda de controle sobre o corpo e a vida, e atitudes negativas em relação às doenças e à recuperação (DOUTORES DA ALEGRIA, 2008).

O termo “humanização” tem sido aplicado constantemente no âmbito da saúde. Ele é compreendido, dentro das unidades de saúde, como um fenômeno complementar e indispensável da assistência, em que se valoriza a ética do cuidado, o reconhecimento das individualidades e a

subjetividade que se faz verdade nos tratamentos dos doentes.

A legitimidade da temática, no Brasil, segundo Deslandes (2004, p. 8), “[...] ganha novo *status* quando, em maio de 2000, o Ministério de Saúde regulamenta o Programa Nacional de Humanização da Assistência Hospitalar (PNHAH) e a humanização é também incluída na pauta da 11<sup>a</sup> Conferência Nacional de Saúde, realizada em dezembro do mesmo ano”. A autora acredita que o processo de humanização ainda necessita de definições mais precisas para que continue sendo entendido e executado pelos profissionais de saúde.

A discussão sobre o fenômeno da humanização faz-se necessária quando se incorpora a busca pela manutenção do bem-estar emocional do paciente como um dos elementos da terapêutica. No entanto, tem-se que, contrário a essa nova discussão, as tensões e toda a complexidade impostas pelo mundo atual, que corriqueiramente colocam as pessoas em situações de instabilidade emocional, são fatores “desumanizantes” (FONTANA, 2010). Por isso, o bom humor deve também participar do compromisso profissional daqueles que cuidam das outras pessoas. Com efeito, os doentes, uma vez tratados de forma gentil e cordial, sentem-se confiantes e alegres.

Como citado por Lemos (2001, p. 57): “O riso pode, e deve ser ‘levado a sério’, trazendo benefícios quer para o próprio organismo das pessoas, quer para a sua vida de relação com os outros.” A autora reforça sua argumentação em favor do riso, citando Ornstein e Sobel (1991<sup>2</sup> apud LEMOS, 2001, p. 57): “[...] talvez precisemos de milhares de médicos que prescrevam [...] doses regulares de humor [...] é bom saber, nos dias de hoje, com terapias médicas tão caras e dolorosas, que o riso é medicinal e que o seu único efeito colateral é o prazer.”

#### CONCLUSÃO

Muitos autores têm estudado a contribuição do bom humor na recuperação dos pacientes

<sup>2</sup> ORNSTEIN R.; SOBEL, D. *De prazer também se vive: o papel do prazer na saúde física e mental*. Lisboa: Difusão Cultural, 1991.

acometidos pelas mais variadas patologias. Acredita-se que o riso pode trazer grandes benefícios fisiopatológicos, no que se refere à liberação de hormônios, ao reforço imunitário, à responsividade nervosa central e até na regulação cardiocirculatória, sem contar com as vantagens psicológicas de se manter bem-humorado. Pessoas mais estabilizadas emocionalmente geralmente conseguem ultrapassar maus momentos de forma menos traumática.

A despeito de já se ter na literatura estudos que baseiam os mecanismos bio-interativos na influência do riso, é fundamental que mais pesquisadores se debruçam sobre este tema. Desta forma, o assunto ganha mais consistência científica para que seja adotado com mais seriedade pelos profissionais do campo.

No que se refere à humanização – enquanto processo em que está inserida a terapia do bom humor – é emergencial seu reconhecimento como ferramenta de trabalho dos profissionais de saúde e como uma tecnologia de ponta do cuidado em saúde. Afinal, um instrumento para o cuidado que tem a ética e o respeito à singularidade humana como alicerces pode trazer resultados surpreendentes, da saúde biológica à construção de sociedades menos desiguais.

Faz-se necessário, portanto, promover a discussão sobre a humanização da saúde, estimular que novos estudos colaborem com o aprofundamento do tema, assim como com a conscientização dos profissionais sobre essa ferramenta, suas vantagens e seu alcance.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Alexandre et al. Aspectos emocionais e psicossomáticos no processo de recuperação psicomotora. *Dialnet*, Brasil, n. 84, 2005.
- BARLLONE, Geraldo J. *O Impacto do (bom) humor sobre o estresse e a saúde*. 2003. Disponível em: <<http://gballone.sites.uol.com.br/psicossomatica/bomhumor.html>>. Acesso em: 8 jun. 2008.
- DESLANDES, Suely F. Análise do discurso oficial sobre a humanização da assistência hospitalar. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 9, n.1, p. 7-14, 2004.
- DOUTORES DA ALEGRIA. *Home Page*. 2008. Disponível em <<http://www.doutoresdaalegria.org.br/>>. Acesso em: 8 jun. 2008.
- FONTANA, Rosane T. Humanização no processo de trabalho em enfermagem: uma reflexão. *Rev Rene*, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 200-207, 2010.
- HASSED, Craig. How humour keeps you well. *Aust Fam Physician*, Austrália, v. 30, n. 1, p. 25-28, jan. 2001.
- KNIGHT, C. Laughing at death: the ultimate paradox. In: BILEY, Francis C.; MAGGS, Christopher J. (Ed). *Contemporary issues in nursing*. New York: Churchill Livingstone, 1996. p. 3-30.
- LEMOS, Rita. Rir é o melhor remédio. *Revista Saúde Infantil o Hospital Pediátrico de Coimbra*. Coimbra, PT, n. 23/3, p. 53-57, dez. 2001.
- LIOTTI, M. et al. Differential limbic-cortical correlates of sadness and anxiety in healthy subjects: implications for affective disorders. *Biol Psychiatry*, San Antonio, v. 48, n. 1, p. 36-42, jul. 2000.
- MOREIRA, Herivelto; CALEFFE, Luiz Gonzaga. *Metodologia da pesquisa para o professor pesquisador*. Rio de Janeiro: DPA; 2006.
- RAUPP, Fabiano M.; BEUREN, Ilse Maria. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais. In: BEUREN, Ilse Maria (Org.). *Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade*. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004. p. 76-97.
- SABROZA, Paulo C. *Concepções de saúde e doença*. Rio de Janeiro: EAD, Ensp, 2001. (Texto de Apoio ao módulo I do Curso de Especialização em Gestão de Sistemas e Serviços de Saúde).
- TAKAHASHI, Kiyotake et al. The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a crossover designed study. *Int J Mol Med*, Japan, v. 8, n. 6, p. 645-650, dez. 2001.
- TAVARES, Marta L. et al. Stress - respostas fisiológicas e fisiopatológicas. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, Porto, PT, v. 2, n. 2, p. 51-65, 2000.

Submissão: 24/5/2011

Aceito: 16/8/2011

