

Literacia em Saúde e Humor em Saúde



Coordenação

Cristina Vaz de Almeida

ISBN: 978-989-35724-4-3;

[Título: Literacia em Saúde e Humor em Saúde];

[Coordenação e autoria: Cristina Vaz de Almeida]; [Co-autor(es):[35]];

[Suporte: Eletrónico]; [Formato: PDF / PDF/A]

Imagens:Créditos de Pixabay e IA



Capa: A banana

Estas frutas são conhecidas por conterem nutrientes como triptofano e vitamina B6, que estão envolvidos na produção de serotonina, um neurotransmissor ligado ao bem-estar e à felicidade.

A casca de banana foi avaliada como semelhante à pele humana e recomendada para a prática de suturas simples interrompidas e verticais em colchão (Murphy et al, 2021)

Conteúdo bioativo da banana em termos do seu potencial contra diversas patologias. A avaliação do teor fenólico de banana poderia abrir caminho para a proposição de novos candidatos que podem servir como modelos adequados com uma suposta atividade inibitória contra várias enzimas (Kritsi et al, 2023)

Referências para a capa

Murphy, G., Khan, M. A., Lathif, A., & Preddy, J. (2021). "A banana a day keeps wound failure away": comparing the utility of fruit, pig, and synthetic skins for suturing practice. *The Medical journal of Australia*, 215(11), 536–540. <https://doi.org/10.5694/mja2.51347>

Kritsi, E., Tsiaka, T., Sotiroudis, G., Mouka, E., Aouant, K., Ladika, G., Zoumpoulakis, P., Cavouras, D., & Sinanoglou, V. J. (2023). Potential Health Benefits of Banana Phenolic Content during Ripening by Implementing Analytical and In Silico Techniques. *Life (Basel, Switzerland)*, 13(2), 332. <https://doi.org/10.3390/life13020332>

Conteúdo

ISBN: 978-989-35724-4-3;.....	2
AUTORES	4
INTRODUÇÃO: SOBRE A LITERACIA EM SAÚDE E O HUMOR EM SAÚDE	6
O HUMOR COMO COMPETÊNCIA TERAPÊUTICA: O PAPEL DA LITERACIA EM SAÚDE NA PROMOÇÃO DE PRÁTICAS BIOPSISSOCIAIS HUMANIZADAS	10
O HUMOR NA COMUNICAÇÃO EM SAÚDE: POTENCIAL, PRÁTICAS E DESAFIOS	16
ESTRATÉGIAS DE HUMANIZAÇÃO: HUMOR EM BANDA DESENHADA E PROJETOS LÚDICOS.....	27
Literacia em Saúde: Contributos do Humor na Comunicação	43
Revisão Integrativa da Literatura	43
A RELAÇÃO BIDIRECIONAL ENTRE O HUMOR E A ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM DEPRESSÃO	60
O USO DO HUMOR EM LITERACIA DE SAÚDE PARA A MELHORIA DA CULTURA DE SEGURANÇA NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.....	88
O HUMOR COMO PROMOTOR DA ADESAO TERAPÊUTICA	109
HUMOR COMO ESTRATÉGIA DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO EM SAÚDE COM CRIANÇAS E JOVENS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	122
A VACINAÇÃO É UM ASSUNTO SÉRIO, MAS PODE (E DEVE) TER GRAÇA	141
O HUMOR CULTURALMENTE SENSÍVEL NOS CUIDADOS DE SAÚDE	150
O HUMOR OU COMO CRIAR CAMINHOS PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL	162
ESTRATÉGIAS NAS REDES SOCIAIS E HUMOR PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÓNICAS: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ESTILO DE VIDA.....	179
JÁ SORRIU HOJE? – A IMPORTÂNCIA DO HUMOR NOS CUIDADOS DE SAÚDE. UMA REVISÃO DE LITERATURA.....	190
IMPACTO DO HUMOR NOS CUIDADOS DE ENFERMAGEM	197
FISIOTERAPIA COM HUMOR?.....	213
O HUMOR COMO TERAPIA EM CONTEXTOS DE SAÚDE: EXPERIÊNCIAS VIVIDAS	220
PLAYLIST DO CORAÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA HUMANIZADA NA CIRURGIA AMBULATORIA	228

AUTORES

1. **Alexandra Durão Esteves**
2. **Ana Benevides Grossinho**
3. **Ana Candeias,**
4. **Ana Carolina Reina**
5. **Ana Mina**
6. **Ana Oliveira**
7. **André Silva**
8. **Andreia Afonso**
9. **Andreia Azevedo de Almeida**
10. **Beatriz Afonso**
11. **Célia Belim**
12. **Cláudia Marisa Pereira**
13. **Cristiana Roque**
14. **Cristina Vaz de Almeida**
15. **Daniele Oliveira**
16. **Estefânia Larez**
17. **Gonçalo Joaquim Ribeiros**
18. **Inês Veríssimo**
19. **Joana Belo**
20. **Joana Pinto Costa**
21. **Luis Silva**
22. **Margarida Evangelho**
23. **Maria do Carmo Oliveira Cordeiro**
24. **Maria Manuel Velosa**
25. **Mariana Fonseca**
26. **Marta Ferreira**

27. **Marta Martins**
28. **Natália Ernesto**
29. **Natália Rodrigues**
30. **Paula Pimpão**
31. **Sandra Laia Esteves**
32. **Sandra Matela**
33. **Sara Alexandra dos Santos Fernandes**
34. **Tânia Soares**
35. **Teresa Luís Dias**



INTRODUÇÃO: SOBRE A LITERACIA EM SAÚDE E O HUMOR EM SAÚDE

6

Cristina Vaz de Almeida, Professora Doutora em Ciências da Comunicação e Literacia em Saúde. Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde. Investigadora CAPP



É preciso saber navegar no humor em saúde.

Depende das pessoas que o fazem, dos conteúdos, do estilo, do tom e das circunstâncias e do contexto.

A literatura é muito vasta (Dean & Gregory, 2004; McCreaddie, & Wiggins, 2009; Tanay et al., 2014) para realçar e provar que o humor faz bem à saúde, mas que é preciso mais literacia em saúde para usar o humor (Vaz de Almeida & Nunes, 2021).

Este Livro digital, a **“Literacia em Saúde e o Humor em Saúde”** aborda a importância do humor na comunicação em saúde, e como a literacia em saúde, através do desenvolvimento de competências relacionadas com uma

comunicação assertiva, clara e positiva (Vaz de Almeida, 2023) consegue melhorar a interação entre profissionais de saúde e entre estes e os pacientes, reduzindo a ansiedade, facilitando a compreensão de informações em saúde, processos de prevenção da doença e promoção da saúde.

A recolha de artigos agora apresentados no livro *Literacia em saúde e o humor em saúde* através destes 35 autores, permite-nos uma visão mais abrangente e holística sobre o tema. Os autores abordam de forma e perspetivas diferentes, criativas e com base na ciência, as várias formas e efeitos do humor no campo da saúde.

O humor é uma ferramenta poderosa para criar um ambiente mais empático e humanizado na saúde. Sabemos o quanto ele pode reduzir a ansiedade, facilitar a compreensão de informações complexas e promover a adesão a tratamentos.

“Usar a literacia em Saúde aplicada ao humor em Saúde, permite navegar melhor no complexo mundo da saúde e proporcionar maior bem-estar”.

Neste livro podemos encontrar os **benefícios do humor**, nomeadamente na Redução da ansiedade e abertura do canal comunicacional, na construção de empatia e confiança, um caminho para a compreensão de informações clínicas e o reforço de mensagens-chave através do humor.

Nos **processos comunicacionais** há evidência que o humor promove feedback imediato e envolvimento ativo do paciente e pode ser uma forma eficaz de metacomunicação, abordando tensões e mal-entendidos de forma mais leve, com comunicação não violenta e empática.

Também são elencados os **riscos do uso inadequado do humor** nas ambiguidades e possíveis mal-entendidos, especialmente em contextos

multiculturais, com a possibilidade de quebra da credibilidade se usado em excesso.

Os autores também apresentam um conjunto de **boas práticas para o uso do humor** que partem da avaliação do estado emocional e cultural do paciente antes de usar o humor, assim como o uso do humor empático, evitando sarcasmo. Atenta-se ainda à observação da reação do paciente e o consequente ajustamento na abordagem, que deve ter em conta os fatores relacionados com a idade, contextos, dimensão cultural. Nível de literacia em saúde, situação socio económica, e outros.

Conseguimos neste livro aceder a **diversos exemplos sobre o uso do humor** em diferentes contextos clínicos, como consultas de medicina geral e familiar, nutrição, enfermagem, psicologia, entre outras.

Parabéns a todos os autores, esperando que este livro possa reforçar as boas práticas entre a literacia em saúde e o uso do Humor. **Agradecer também o convite da Escola Superior de Saúde de Setúbal, na pessoa da Professora Doutora Célia Soares** que me convidou para lecionar os cursos de literacia em saúde e de marketing em saúde e de onde resultaram alguns dos textos aqui apresentados, entre os meus brilhantes alunos. Também “a minha casa”, **o ISPA e à Pós Graduação de Literacia em Saúde na Prática**, da qual sou responsável na direção desta formação pós-graduada com o meu colega Professor Carlos Lopes, pelos excecionais artigos dos meus alunos desta pós graduação (de 2025).

O humor pratica-se. A literacia em saúde pratica-se.

Quando temos conhecimento e capacidades, e conhecemos os contextos, tudo se torna mais fácil.

A educação de adultos permite-nos estas variações tão interessantes na forma como ministramos o conhecimento. Procuro sempre levar mais longe estas

unidades curriculares por forma a dar visibilidade a quem por elas passam. A possibilidade de publicar e de mostrar o que se faz bem ao nível da academia e das boas práticas permite a conhecimento, que podia ficar no silêncio do passado e retidas apenas na memória de quem aprende, se possam tornar organismos vivos, através destes contributos para hoje e para o futuro.

O livro e estas reflexões são permanentes e enriquecedores para todos os que apreciam as partilhas. Somos apreciadores natos de partilhas. E por isso também temos aqui e agora este belo livro digital “Literacia em Saúde e Humor em Saúde”.

Cristina Vaz de Almeida

Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde.

Dean, R. A., & Gregory, D. M. (2004). Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation. *Palliative & supportive care*, 2(2), 139–148.
<https://doi.org/10.1017/s1478951504040192>

McCreaddie, M., & Wiggins, S. (2009). The purpose and function of humour in health, health care and nursing: a narrative review. *Journal of Advanced Nursing*, 65(6), 1336–1344.

Tanay, M. A., Roberts, J., & Ream, E. (2013). Humour in adult cancer care: a concept analysis. *Journal Of Advanced Nursing*, 69(9), 2131–2140.
<https://doi.org/10.1111/jan.12059>

O HUMOR COMO COMPETÊNCIA TERAPÊUTICA: O PAPEL DA LITERACIA EM SAÚDE NA PROMOÇÃO DE PRÁTICAS BIOPSISSOCIAIS HUMANIZADAS

Cristina Vaz de Almeida, Professora Doutora em Ciências da Comunicação e Literacia em Saúde. Presidente da SPLS



Resumo

O humor é um recurso comunicativo poderoso na prática clínica, com evidências do seu impacto positivo na saúde física, psicológica e social. Este artigo explora o contributo da literacia em saúde para o desenvolvimento de competências profissionais no uso ético e eficaz do humor, articulando-o com o modelo biopsicossocial de cuidado.

São apresentados exemplos ilustrativos de diálogos em contextos de prática, demonstrando o potencial do humor para promover empatia, adesão terapêutica e humanização. Conclui-se que investir na literacia em saúde dos profissionais é essencial para que o humor seja usado como ferramenta de promoção de saúde, bem-estar e qualidade da relação terapêutica.

Palavras-chave: Humor terapêutico; Literacia em saúde; Comunicação em saúde; Modelo biopsicossocial; Humanização dos cuidados.

Introdução

A prática clínica contemporânea requer uma abordagem que integre as dimensões biológica, psicológica e social, conforme proposto por Engel (1977). Dentro desta perspectiva, o humor emerge como estratégia relacional promotora de saúde, com efeitos reconhecidos na redução do stress, no fortalecimento do vínculo terapêutico e na melhoria do bem-estar global (McCreaddie & Wiggins, 2009). No entanto, para que o humor cumpra este papel, os profissionais necessitam de competências específicas suportadas por uma literacia em saúde robusta (Nutbeam, 2008; SPLS, 2022).

Literacia em saúde: conceito e aplicação

De acordo com a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS, 2022), o conceito de literacia em saúde é o seguinte:

> “A literacia em saúde é a capacidade das pessoas acederem, compreenderem, avaliarem e aplicarem informação para tomarem decisões informadas sobre a sua saúde, doença e bem-estar ao longo da vida. Inclui conhecimentos, motivações e

competências para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação sobre promoção da saúde, prevenção da doença, cuidados de saúde, reabilitação e gestão da doença crónica. A literacia em saúde é determinada por fatores individuais, sociais e contextuais, e implica a responsabilidade partilhada entre cidadãos, profissionais e organizações de saúde para criar condições que facilitem o acesso, compreensão e uso adequado da informação em saúde.”

(Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, 2022)

Este conceito — um dos mais abrangentes na Europa — destaca a literacia em saúde como competência individual, coletiva e organizacional, promovendo o empoderamento e a cidadania em saúde. Para os profissionais, esta literacia torna-se essencial na adaptação de estratégias comunicacionais, incluindo o uso consciente do humor como ferramenta de aproximação, empatia e promoção de bem-estar.

Humor e saúde: evidências e benefícios

Diversos estudos demonstram os benefícios do humor em contexto clínico. Bennett & Lengacher (2008) destacam que o riso pode reduzir sintomas de ansiedade, modular a perceção de dor e favorecer o sistema imunitário. Gelkopf (2011) aponta que o humor é especialmente relevante em doenças crónicas e em saúde mental, facilitando a aceitação da condição e a gestão de emoções difíceis. Dean & Gregory (2004) reforçam que o humor pode ser um canal de empatia, sobretudo em contextos de cuidados paliativos.

Literacia em saúde como base para o uso competente do humor

13

Quando integrada no modelo biopsicossocial, a literacia em saúde potencia a aplicação do humor como recurso terapêutico ético, responsável e ajustado às diferenças culturais, sociais e emocionais dos utentes.

Modelos como o ACP – Assertividade, Clareza e Positividade (Vaz de Almeida, 2021) sustentam esta prática. A assertividade assegura respeito pelas necessidades e limites de cada pessoa; a clareza garante que o humor não distorce a informação clínica nem gera mal-entendidos; e a positividade reforça o foco no bem-estar relacional e emocional.

Neste enquadramento, profissionais com elevada literacia em saúde são capazes de usar o humor para:

- Reduzir barreiras na comunicação;
- Ser claros na comunicação de assuntos complexos
- Promover adesão terapêutica;
- Diminuir o medo e a ansiedade;
- Libertar o paciente de situações embaraçosas através do respeito mútuo
- Ajudar a compreender o processo terapêutico de uma forma mais fácil e intuitiva
- Jogar com os conhecimentos e com a surpresa com momentos de maior alegria e “leveza” do ambiente de saúde
- Transpor as barreiras da dor de forma mais consciente, uma vez que o humor tem em si um certo poder libertador

- Apoiar na navegabilidade no sistema complexo da saúde e do social
- Reforçar a ligação humana nos cuidados mais humanizadores e empáticos
- Estabelecer uma plataforma de respeito e de desenvolvimento de bem-estar

Fonte: a autora (2025)

Exemplos de conversas: o humor na prática

1. Cuidados paliativos:

Profissional: “Vejo que hoje está mais pensativo... quer uma anedota para animar este quarto?”

Utente: “Só se for melhor que a comida do hospital!”

(Wang et al., 2008)

2. Vacinação em cuidados primários:

Profissional: “Esta agulha não morde... mas se quiser, conto-lhe uma piada para distrair.”

(Bennett & Lengacher, 2008)

3. Comunicação entre colegas:

Profissional 1: “Se não fosse o humor, já estávamos todos internados... mas no andar de cima!”

Profissional 2: “Pelo menos lá também há enfermeiros de humor afiado!”

(McCreaddie & Wiggins, 2009)

Conclusão

O humor, ancorado numa prática ética e apoiado por uma literacia em saúde sólida e atual — como a preconizada pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde — é uma ferramenta essencial para o cuidado biopsicossocial e humanizado. Capacitar os profissionais para usar o humor de forma consciente, ajustada e respeitadora é investir em ambientes de saúde mais próximos, empáticos e promotores de bem-estar. O humor capacita para comportamentos mais positivos, mais libertadores da pressão causada pela doença ou pelas situações complexas no mundo da saúde e do social. A literacia em saúde permite o uso mais correto do humor nos vários ambientes terapêuticos sejam de índole de saúde e /ou social.

Referências

Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and laughter may influence health: II. Complementary Therapies in Clinical Practice, 14(4), 261–272.

Dean, R. A., & Gregory, D. M. (2004). Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation. Palliative & Supportive Care, 2(2), 139–148.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129–136.

Gelkopf, M. (2011). The use of humor in serious mental illness: a review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011.

McCreaddie, M., & Wiggins, S. (2009). The purpose and function of humour in health, health care and nursing: a narrative review. Journal of Advanced Nursing, 65(6), 1336–1344.

Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. Social Science & Medicine, 67(12), 2072–2078.

Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS). (2022). Sobre a SPLS. Disponível em: <https://spls.pt>

Vaz de Almeida, C. (2021). Literacia em Saúde na Prática: Modelos de Comunicação e Cidadania. PACTOR.

Wang, Y., Wang, S., & Hsu, C. (2008). Use of humor in hospice care. Journal of Nursing Research, 16(1), 52–61.

O HUMOR NA COMUNICAÇÃO EM SAÚDE: POTENCIAL, PRÁTICAS E DESAFIOS

16

Célia Belim, Professora Doutora em Ciências da Comunicação. Professora ISCSP, Vice Presidente da Comissão de Ética da SPLS



Resumo

O humor é um recurso comunicacional com potencial reconhecido para melhorar significativamente a interação entre profissionais de saúde e doentes, contribuindo para a criação de um ambiente mais empático e humanizado. O seu uso competente permite reduzir a ansiedade, facilitar a compreensão de informações clínicas e promover a adesão a tratamentos, através da simplificação de conceitos complexos e da criação de metáforas acessíveis. Além disso, o humor pode reforçar a confiança e a ligação terapêutica, aproximando doente e profissional e

atenuando a rigidez das relações hierárquicas características dos contextos clínicos. Este texto discute como o humor atua enquanto recurso comunicacional, descreve os processos que mediam a sua eficácia e identifica os riscos e desafios éticos associados a um uso inadequado ou culturalmente insensível, apontando boas práticas para a sua integração responsável na comunicação em saúde.

Introdução

A comunicação eficaz constitui a pedra angular dos cuidados de saúde centrados no doente, sendo determinante para a qualidade dos serviços prestados, a satisfação do utente e a adesão às recomendações terapêuticas (McCabe, 2004). Em ambientes de cuidados de saúde, marcados muitas vezes por situações de medo, dor ou incerteza, a forma como a informação é transmitida e a relação estabelecida entre profissional e doente podem influenciar decisivamente os resultados clínicos e a experiência do utente.

O humor, quando integrado de forma competente, surge como um recurso capaz de transformar a dinâmica comunicacional. Permite criar um ambiente relacional de segurança, reduzir barreiras hierárquicas que frequentemente afastam doentes e profissionais, e facilitar a transmissão de informações complexas, tornando-as mais acessíveis e memoráveis (McCreaddie & Wiggins, 2008). Além disso, o humor pode atuar como catalisador do feedback verbal e não verbal, estimulando a participação ativa do doente na consulta, ajudando-o a expressar emoções difíceis e oferecendo ao profissional pistas sobre preocupações subjacentes que, de outro modo, poderiam permanecer ocultas (Silverman et al., 2013).

Porém, o uso inadequado do humor pode ter efeitos adversos, como a quebra de confiança, a perceção de insensibilidade ou a ofensa involuntária, sobretudo em contextos de vulnerabilidade ou em populações com maior sensibilidade cultural (Tanay et al., 2014). É, assim, essencial compreender os mecanismos que tornam o humor eficaz como recurso comunicacional, identificar os seus riscos e delinear estratégias para a sua utilização ética e ajustada às necessidades de cada doente.

1. Redução da ansiedade e abertura do canal comunicacional

Em situações de medo ou tensão – como consultas, exames ou internamentos – a ansiedade pode inibir a comunicação do doente. O humor apropriado tem um efeito de “descompressão”, criando um espaço seguro para que o doente expresse dúvidas e emoções (Dean & Gregory, 2004). Por exemplo, um profissional que faz um comentário lúdico sobre o ambiente hospitalar pode desencadear sorrisos que quebram o gelo, abrindo caminho para a partilha de informações sensíveis.

2. Construção de empatia e confiança

O humor comunica proximidade, mostrando o lado humano do profissional e reduzindo distâncias hierárquicas. Wanzer et al. (2005) sublinham que a percepção de empatia aumenta quando o profissional usa humor empático, reforçando a confiança, que é base para adesão ao tratamento.

3. Facilitação da compreensão

O humor narrativo ou baseado em trocadilhos pode ser utilizado em campanhas ou consultas para tornar mensagens complexas mais memoráveis e compreensíveis (Bennett et al., 2003). Por exemplo, numa aula de educação para a saúde, usar banda desenhada com humor pode ajudar a reter conceitos sobre alimentação ou higiene.

4. Reforço de mensagens-chave

A repetição de mensagens em forma humorística aumenta a saliência das ideias e a capacidade de memorização. Este processo é particularmente eficaz em programas de promoção da saúde ou em comunicação comunitária (McCreaddie & Wiggins, 2008).

Processos comunicacionais mediados pelo humor

Feedback verbal e não verbal

O humor promove feedback imediato: sorrisos, gargalhadas, contacto ocular prolongado ou relaxamento corporal. Estes sinais não verbais são indicadores para o profissional ajustar a comunicação, perceber se o doente compreendeu a mensagem ou se está emocionalmente disponível (McCabe, 2004).

Envolvimento ativo

O humor favorece a participação do doente, que deixa de ser um recetor passivo da informação para interagir ativamente no diálogo. Isto é central em abordagens centradas no doente, que valorizam a partilha de decisões (Elwyn et al., 2012).



Metacomunicação

O humor pode ser uma forma eficaz de metacomunicação – comunicar sobre a comunicação – permitindo abordar tensões, dificuldades ou mal-entendidos sem confronto direto. Por exemplo, um doente que ironiza “Doutor, estou tão magro que o hospital vai poupar na medicação” dá ao profissional pistas sobre preocupações

emocionais subjacentes. Ao usar humor irónico sobre si próprio, o doente pode estar a exprimir de forma disfarçada: insegurança em relação à sua condição física (perda de peso excessiva); medo da evolução da doença; tristeza ou receio sobre como é percecionado pelos outros.

Riscos comunicacionais do humor inadequado

Apesar do potencial, o humor pode falhar como recurso comunicacional:

Ambiguidade: piadas podem ser mal interpretadas, sobretudo em contextos multiculturais (Tanay et al., 2014).

Quebra da credibilidade: se usado em excesso, pode transmitir falta de seriedade, prejudicando a perceção de competência (Wanzer et al., 2005).

Ofensa não intencional: temas como aparência física, doença ou limitações podem ser especialmente sensíveis, sendo prudente evitar humor nessas áreas (Dean & Gregory, 2004).

Boas práticas para uso do humor como recurso de comunicação

- Avaliar o estado emocional e cultural do doente antes de recorrer ao humor.
- Preferir humor auto depreciativo moderado ou humor empático, evitando sarcasmo ou ironia.
- Observar atentamente a reação verbal e não verbal do doente para ajustar a abordagem.
- Integrar formação em competências comunicacionais que inclua o humor como técnica, tal como sugerem programas de formação em empatia e comunicação clínica (Silverman et al., 2013).

Exemplos de humor como recurso comunicacional

Para a construção dos exemplos apresentados (Tabela 1), foi adotada uma abordagem baseada em revisão da literatura científica sobre o uso do humor na comunicação em saúde e na prática clínica. A elaboração seguiu os seguintes passos metodológicos:

1. Revisão narrativa da literatura:

Foram consultados estudos empíricos e revisões teóricas que descrevem a utilização do humor em contextos de saúde, incluindo pediatria, geriatria, cuidados paliativos e campanhas de promoção da saúde (McCreaddie & Wiggins, 2008; Wanzer et al., 2005; Vagnoli et al., 2005).

2. Extração de exemplos inspirados na

literatura: Exemplos como metáforas humorísticas para explicar

tratamentos (ex.: comparar antibióticos a exércitos) são descritos em manuais de comunicação clínica (Silverman et al., 2013) e em artigos sobre estratégias para melhorar a compreensão em doentes com baixa literacia em saúde.

3. Construção de exemplos pedagógicos:

Com base nos tipos de humor identificados, foram criados exemplos didáticos, representativos de interações plausíveis em consultas, salas de espera, sessões de grupo ou campanhas de saúde. Estes exemplos não são transcrições literais de casos clínicos, mas construções pedagógicas consistentes com princípios comunicacionais reconhecidos.

4. Adequação cultural e ética: Os exemplos foram adaptados para o contexto sociocultural português, respeitando princípios éticos como a dignidade do doente e evitando humor ofensivo ou estereotipado, em conformidade com recomendações de McCreaddie e Wiggins (2008) e Tanay et al. (2014).

Tabela 1. Exemplos de humor na comunicação em saúde.

Contexto clínico	Exemplo de humor	Explicação detalhada	Quando usar
Consulta de medicina geral	“Vamos ver se o seu coração anda calmo ou a fazer maratonas!”	Humor leve para relaxar, criar ambiente de confiança.	Consultas em adultos; primeiras abordagens.
Sala de espera pediátrica	“Sabias que este é um supercurativo? Dá poderes de coragem a quem é picado!”	Reduz ansiedade da criança; torna a experiência mais positiva.	Vacinação pediátrica; cuidados dolorosos.
Enfermagem em geriatria	“Vamos devagar, mas com estilo – como modelos na passarele!”	Motiva e reforça autoestima do idoso; promove colaboração.	Reabilitação motora em geriatria.

Educação para a saúde em grupo	Slide com brócolo a dizer: “Foge do fast-food, senão acabo cozido contigo!”	Facilita a compreensão e memorização ; humor visual apelativo.	Sessões de educação alimentar.
Consulta de psicologia	Paciente: “Não sou flor que se cheire...” Psicólogo(a): “Vamos tratar dessas pétalas!”	Transforma metáfora negativa em estímulo positivo, mostra empatia.	Doentes com baixa autoestima, depressão.
Oncologia	Paciente: “Com este corte gratuito, estou pronto para o verão.” Enfermeiro: “Poupa em champô!”	Alivia tensão quando humor parte do doente; fortalece relação.	Ambiente oncológico; sempre avaliar se adequado.
Cuidados domiciliários	“Quem é o mais corajoso do bairro? É o senhor!”	Reforça autoestima e adesão ao tratamento.	Cuidados prolongados em casa.
Campanha de vacinação	Cartaz com vírus: “Vacinas?! Odeio quando	Incentiva vacinação de forma apelativa;	Campanhas mediáticas de vacinação.

	as pessoas se protegem...”	capta atenção.	
Consulta de tabagismo	“Trocar cigarros por pastilhas é como trocar novelas por séries: dá vontade, mas é menos tóxico!”	Motiva mudança de comportamento com humor acessível.	Consultas de cessação tabágica.
Sessão de fisioterapia em grupo	“Movam-se como se estivessem a dançar num concurso de slow motion!”	Torna exercício divertido; estimula participação.	Fisioterapia em grupo, especialmente com idosos.
Durante a anamnese	“Sabia que preencher papelada faz parte do meu treino físico diário?”	Mostra empatia com a burocracia, humaniza o ambiente, facilita abertura do doente.	Consultas iniciais; adultos ou idosos ansiosos ou impacientes.
Explicação de tratamentos	“Os antibióticos são como o exército que vai expulsar	Cria imagem mental clara, facilita compreensão do tratamento,	Pediatria; adultos com baixa literacia em saúde; contextos educativos.

as bactérias aumenta
invasoras.” adesão.

Fonte: McCreddie & Wiggins, 2008; Silverman et al., 2013; Tanay et al., 2014; Wanzer et al., 2005; Vagnoli et al., 2005.

Conclusão

O humor, enquanto recurso de comunicação, é um recurso poderoso para criar ligação, reduzir ansiedade e facilitar a compreensão em contextos de saúde. Quando utilizado de forma ética, sensível e ajustada ao contexto, contribui para uma comunicação mais eficaz, centrada no doente e promotora de adesão terapêutica.

Referências

- Bennett, M. P., Zeller, J. M., Rosenberg, L., & McCann, J. (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 9(2), 38-45.
- Dean, R. A., & Gregory, D. M. (2004). Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation. *Palliative & supportive care*, 2(2), 139–148. <https://doi.org/10.1017/s1478951504040192>
- Elwyn, G., Frosch, D., Thomson, R., Joseph-Williams, N., Lloyd, A., Kinnersley, P., Cording, E., Tomson, D., Dodd, C., Rollnick, S., Edwards, A., & Barry, M. (2012). Shared decision making: a model for clinical practice. *Journal of general internal medicine*, 27(10), 1361–1367. <https://doi.org/10.1007/s11606-012-2077-6>
- McCabe, C. (2004). Nurse–patient communication: an exploration of patients’ experiences. *Journal of Clinical Nursing*, 13(1), 41-49. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2004.00817.x>
- McCreddie, M., & Wiggins, S. (2008). The purpose and function of humour in health, health care and nursing: a narrative review. *Journal of advanced nursing*, 61(6), 584–595. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04548.x>
- Silverman, J., Kurtz, S., & Draper, J. (2013). Skills for communicating with patients. 3rd ed. Radcliffe Publishing.

Tanay, M. A., Roberts, J., & Ream, E. (2013). Humour in adult cancer care: a concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 69(9), 2131–2140. <https://doi.org/10.1111/jan.12059>

Wanzer, M., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (2005). "If we didn't use humor, we'd cry": humorous coping communication in health care settings. *Journal of health communication*, 10(2), 105–125. <https://doi.org/10.1080/10810730590915092>

Vagnoli, L., Caprilli, S., Robiglio, A., & Messeri, A. (2005). Clown doctors as a treatment for preoperative anxiety in children: a randomized, prospective study. *Pediatrics*, 116(4), e563–e567. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0466>

ESTRATÉGIAS DE HUMANIZAÇÃO: HUMOR EM BANDA DESENHADA E PROJETOS LÚDICOS

*Alexandra Durão Esteves, Técnica Superior no Gabinete de Comunicação
e Relações-Públicas do IPO Lisboa*

Natália Ernesto, Enfermeira



Resumo

O humor desempenha um papel fundamental na experiência da saúde oferecendo benefícios emocionais, cognitivos e físicos em diversas situações. Narrativas visuais, como as tiras da Mafalda e Calvin & Hobbes, usam o humor para abordar temas complexos de forma acessível, combinando imagem e texto para comunicar mensagens de saúde de maneira clara e envolvente.

No contexto da saúde infantil, a Turma da Mônica, através do projeto "DoDoi", apoia crianças com cancro, ajudando-as a compreender melhor a sua doença e os procedimentos médicos. Personagens icónicas como Mónica e Cebolinha, explicam conceitos médicos de forma simples e acessível, utilizando imagens e textos claros para que as crianças se identifiquem e interiorizem as mensagens da saúde.

O trabalho da Operação Nariz Vermelho exemplifica o impacto positivo do humor em contextos hospitalares, criando ambientes mais acolhedores e empáticos. Este projeto demonstra como o humor pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida e promover comportamentos saudáveis, tornando os cuidados de saúde mais humanos e eficazes.

É essencial investir em iniciativas que integrem o humor na saúde, melhorando assim a experiência dos pacientes e promovendo resultados mais positivos.

Introdução

O humor tem sido reconhecido como uma ferramenta poderosa na promoção da saúde e na melhoria da literacia em saúde, permitindo comunicar informações complexas de forma acessível e envolvente. A ideia de que o humor ou o riso podem ter efeitos terapêuticos remonta a tempos antigos, com raízes históricas que datam de períodos bíblicos, embora o apoio científico tenha variado ao longo do tempo. (Bennett & Lengacher, 2006).

A complexidade das informações sobre saúde leva frequentemente as pessoas a afastarem-se, seja por falta de compreensão ou de interesse, que pode dificultar a sua adesão aos tratamentos e a adoção de comportamentos saudáveis. É aqui que o humor surge como um recurso valioso, pois permite descomplicar conceitos,

reduzir ansiedades e criar uma ligação emocional com o público (Li-Vollmer et al., 2019).

Contudo, é essencial que o humor seja utilizado com sensibilidade e respeito. Especialmente em contextos de saúde, formas de humor inadequadas podem desvalorizar ou envergonhar os indivíduos, enquanto abordagens respeitosas ajudam a criar um ambiente seguro e acolhedor. Por exemplo, iniciativas como a Operação Nariz Vermelho demonstram como o humor pode humanizar o ambiente hospitalar e proporcionar momentos de bem-estar emocional para crianças hospitalizadas, seus familiares e profissionais de saúde (Moreira et al., 2022).

O uso de bandas desenhadas como ferramenta educativa tem mostrado ser eficaz na promoção da literacia em saúde. A combinação de elementos visuais e narrativos com o humor facilita a compreensão de informações complexas e incentiva mudanças de comportamento. Exemplos como as tiras da Mafalda, Calvin & Hobbes ilustram como o humor pode abordar temas sociais e de saúde de forma crítica e envolvente. Estudos destacam que formatos gráficos, como *comics* educativos, aumentam a retenção de informações e promovem escolhas saudáveis ao integrar elementos culturais e narrativas atrativas (Li-Vollmer et al., 2019).

A pergunta de pesquisa que orienta este estudo é: Como é que o humor, representado na banda desenhada – Mafalda, Calvin & Hobbes e Turma da Mónica –, e na Operação Nariz Vermelho, é utilizado como ferramenta para abordar temas de saúde e promover a literacia em saúde?

Ao explorar o papel do humor nesses contextos, este trabalho pretende destacar formas criativas que facilitam a compreensão de temas de saúde e incentivam práticas mais saudáveis.

Palavras-chave: Humor em Saúde, Banda Desenhada (BD) em Saúde, Operação Nariz Vermelho, Tiras Mafalda e Calvin & Hobbes, Turma da Mônica.

Metodologia – Revisão Integrativa sobre Humor e Saúde

30

Este trabalho adotou a Revisão Integrativa como método de pesquisa por ser uma abordagem adequada para explorar o papel do humor em saúde. A pergunta central que guiou a revisão foi: Como é que o humor, representado na banda desenhada – Mafalda, Calvin & Hobbes e Turma da Mônica –, e na Operação Nariz Vermelho, é utilizado como ferramenta para abordar temas de saúde e promover a literacia em saúde?

O objetivo deste estudo é analisar como essas bandas desenhadas e a Operação Nariz Vermelho utilizam o humor para educar e envolver diferentes públicos em questões de saúde, identificando estratégias eficazes e contribuições para a literacia em saúde.

Para realizar a revisão integrativa, foram consultadas bases de dados académicas como Google Scholar e PubMed. Além disso, utilizámos motores de busca gerais, como o Google, para aceder a conteúdos específicos relacionados com as tiras de banda desenhada e as suas aplicações em contextos de saúde. Utilizámos associações de palavras-chave com "saúde" ou associadas a termos específicos para localizar tiras específicas que abordam temas de saúde de forma humorística (por exemplo, "Calvin e saúde mental", "Calvin e mãe", "Mafalda e saúde pública", "Turma da Mônica e Saúde Infantil")



Adotamos uma abordagem crítica na análise das tiras, focando em como o humor é usado para transmitir mensagens de saúde. Selecionamos alguns exemplos específicos de tiras da Mafalda e de Calvin & Hobbes para ilustrar essa análise e referências que a suportam. Foram analisadas as tiras da Mafalda, Calvin & Hobbes e Turma da Mônica pelas características únicas e o impacto que têm em diferentes públicos. A Mafalda é relevante para adultos com seu humor crítico, enquanto Calvin & Hobbes atraem tanto adultos quanto jovens com as suas reflexões filosóficas.

A Turma da Mônica é popular entre as crianças e é frequentemente usada em campanhas educativas.

A Operação Nariz Vermelho foi incluída por levar o humor e a arte do palhaço profissional a ambientes hospitalares, humanizando o ambiente e promovendo bem-estar emocional para crianças internadas.

Essas bandas desenhadas e iniciativas representam diferentes abordagens do humor e todas contribuem para a literacia em saúde.

3.1. Humor e Literacia em Saúde: Análise Geral

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define literacia em saúde como a capacidade de obter, compreender e utilizar informação para manter e promover a saúde pessoal, familiar e comunitária.

O humor contribui para a saúde e bem-estar, com uma função especial nas interações humanas, podendo mesmo dizer-se que possibilita um encontro e acompanhamento com o Outro (Sousa & Helena 2016) .

Está documentado na literatura científica que o humor pode afetar de forma positiva o bem-estar físico e psicológico, sendo o senso de humor uma característica importante dos indivíduos de alta esperança. Este facto contribui para sentimentos de proximidade, união e amizade, ajudando a uma comunicação positiva no que diz respeito à prevenção, perceção e perspetiva de resultados (Almeida & Nunes, 2020).

Mais do que ler panfletos ou seguir instruções médicas, a literacia em saúde envolve a mobilização das comunidades para abordar os determinantes sociais, económicos e ambientais da saúde. Níveis elevados de literacia em saúde trazem benefícios sociais e devem ser da responsabilidade não só dos indivíduos, mas também dos governos e dos sistemas de saúde (Organização Mundial da Saúde, s.d.).

Segundo o relatório "Literacia em Saúde em Portugal – 2015", da Fundação Calouste Gulbenkian, a literacia em saúde influencia a forma como tomamos decisões sobre a nossa saúde, afetando não só a nossa qualidade de vida, como

também a de quem depende de nós, com natural impacto nos custos e na organização dos sistemas de saúde.

O humor, o riso e as emoções positivas podem ser considerados o novo caminho na ciência, que começa a ser bem suportado por evidências científicas. O facto de o riso estar presente todos os dias, nas situações mais simples, enfatiza a necessidade de abordagens futuras e sérias sobre este assunto (Vidal 2016).

No entanto, a utilização do humor como intervenção planeada e intencional na literacia em saúde, deve atender a um conjunto de cuidados relacionados não só com a natureza do humor, como também com os fatores pessoais e contextuais dos destinatários. Tem de existir sensibilidade, pois o humor que é adequado a uma pessoa, pode não ser para outra (Sousa & Helena, 2016).

3.2. Tiras de Banda Desenhada na Educação em Saúde: Mafalda e Calvin & Hobbes

As tiras de banda desenhada de humor desempenham um papel único na sociedade como forma de arte e comunicação, transmitindo mensagens profundas de forma simples e acessível. Segundo McCloud (1993), a combinação de palavras e imagens nas bandas desenhadas, cria um poder narrativo único, capaz de contar histórias de maneira envolvente e eficaz. Esta capacidade de explorar os elementos visuais e de texto faz das tiras de humor uma ferramenta poderosa para a comunicação de ideias complexas, como as que estão relacionadas com a saúde.

Tiras de humor como Mafalda e Calvin & Hobbes são exemplos notáveis dessa abordagem. Elas combinam humor, texto e narrativa visual para criticar questões sociais e transmitir mensagens que estimulam a reflexão sobre princípios

importantes relacionados com a saúde. Mafalda, com seu olhar crítico e questionador, aborda temas como a importância da vacinação, da alimentação saudável e do bem-estar coletivo. Por exemplo, em tirinhas como "O mundo está doente", o humor é usado para fazer críticas sociais e consciencializar para a importância da saúde, utilizando metáforas que expõem problemas globais que afetam a saúde coletiva (Cosse, 2020).

Outro exemplo, é a tira em que Mafalda e seus amigos dizem a uma enfermeira: "Viemos nos vacinar contra o despotismo". Ao comparar a prevenção do despotismo com a prevenção de doenças, Mafalda reforça a ideia de que a vacinação é uma ferramenta essencial para proteger a saúde individual e coletiva. Essa abordagem não apenas diverte, mas também convida os leitores a refletirem sobre a importância da prevenção em contextos sociais e de saúde (Carneiro, 2020).

Estes são apenas alguns exemplos entre muitos outros, incluindo tiras em que Mafalda aborda a importância da saúde mental, criticando o stress no trabalho e o seu impacto na vida familiar, além de tratar do preconceito racial e as suas consequências para a saúde mental e social.

Já Calvin & Hobbes, por meio das aventuras filosóficas de um menino e do seu tigre de "pelúcia", exploram temas como saúde mental, equilíbrio emocional e a relação entre o indivíduo e o meio ambiente. Cada tirinha demonstra ser eficaz para educar e consciencializar o público para questões essenciais de saúde individual e coletiva. Calvin, com sua personalidade travessa e imaginativa, transmite mensagens profundas sobre a importância do cuidado e da empatia, mesmo em situações desafiadoras (Preece et al., 2024).

Um exemplo, é a tira em que Calvin está ao lado da mãe, doente, no sofá. Ele recorda que, quando está doente, ela lhe lê uma história e oferece-se para fazer o mesmo. Exausta, a mãe responde que só quer descansar. Pensativo, Calvin

comenta: "Às vezes é difícil ser mãe para uma mãe." Emocionada, ela abraça-o com força, e ele brinca: "Vais contagiar-me!", fazendo um jogo de palavras entre a doença e o carinho.

A tira ilustra como o humor e o afeto podem aliviar momentos difíceis e fortalecer os laços. Calvin tenta retribuir o cuidado materno, demonstrando empatia, mesmo sem compreender totalmente a complexidade desse papel. A reflexão de Calvin e a resposta emocionada da mãe sublinham a importância do reconhecimento e da conexão emocional para o bem-estar. Essa interação revela a profundidade das relações familiares e como pequenos gestos de carinho podem ter um impacto significativo, especialmente em situações desafiadoras.

A personagem Mafalda, criada por Quino, e a série Calvin & Hobbes, de Bill Watterson, têm um impacto que transcende gerações, influenciando leitores em diversos contextos culturais e políticos. Segundo Walter Mendes (s.d), "*Mafalda acabou por se tornar uma porta-voz universal de reflexões profundas num formato simples e acessível*". Já Angela Corrêa (2016), em relação a Calvin & Hobbes, refere que "*as tiras têm a magia de falar com todas as idades e criar uma identificação*



imediatamente, graças à exagerada capacidade que o protagonista tem de sonhar. Calvin é um menino muito sincero nas suas implicações e preconceitos".

Atualmente, além dos vários livros publicados, é fácil encontrar tiras dessas personagens em motores de busca ou redes sociais. Ao associar palavras-chave como "Mafalda e saúde" ou "Mafalda vacinas", surgem tiras que incentivam a reflexão sobre a importância da promoção da saúde individual e coletiva. Da mesma forma, ao pesquisar "Calvin e saúde mental" ou "Calvin e mãe", encontram-se tiras que exploram questões emocionais de forma acessível e humorística.

Dessa maneira, a banda desenhada, especialmente através do humor, prova ser uma poderosa aliada na educação em saúde, promovendo reflexão, empatia e conscientização de forma leve e acessível para diversos públicos.

3.3. Turma da Mônica na Educação e Aquisição de Competências em Saúde na Infância

A Turma da Mônica, criada por Maurício de Sousa, é uma das bandas desenhadas mais populares e influentes no Brasil e em outros países de expressão portuguesa. Além de divertir, as histórias da Turma da Mônica são frequentemente utilizadas como ferramentas educativas, abordando temas como higiene, alimentação saudável, vacinação e prevenção de doenças. Com personagens carismáticas e histórias envolventes, a Turma da Mônica transmite mensagens sobre saúde de forma divertida e memorável. Por exemplo, em várias histórias, a Mônica e seus amigos aprendem sobre a importância de lavar as mãos, comer frutas e verduras, e praticar exercício físico (Santos, Pessoni, & Cavignato, 2012)

Um dos exemplos mais emblemáticos da Turma da Mônica no campo da saúde é o Projeto "DoDoi", desenvolvido em parceria com instituições de saúde e educação. O objetivo é ajudar as crianças a lidar com os seus medos e dúvidas relacionados

com procedimentos médicos como é o caso da administração de terapêutica, exames e consultas. Através de histórias em banda desenhada, vídeos e materiais educativos, é explicado às crianças, de forma divertida e sensível, o que podem esperar durante uma visita ao hospital.

Um dos destaques do projeto é o Manual de Orientação para Doença Oncológica em Crianças, que foi criado para auxiliar as famílias e profissionais de saúde a abordarem o tema do cancro infantil de forma simples e esclarecedora com a criança.

O manual utiliza as personagens icónicas da Turma da Mônica, como Mônica e Cebolinha, para explicar de maneira acessível, o que é o cancro, como é o tratamento e o que as crianças podem esperar durante o processo. Além disso, aborda temas como a importância do apoio emocional, a manutenção de hábitos saudáveis durante o tratamento e a necessidade de comunicação aberta entre a criança, a família e a equipa médica.

Recentemente, a Turma da Mônica também lançou um livro intitulado "Turma da Mônica e o mistério dos superpoderes mentais", que aborda a saúde mental das crianças de forma lúdica e educativa. O livro ensina técnicas de autoconhecimento e gestão emocional, promovendo a autoaceitação e a inteligência emocional desde cedo, o que é essencial para o desenvolvimento saudável das crianças (Sanches & Sousa, 2024).

A Turma da Mônica, através das suas histórias e projetos como o "DoDoi", demonstra como a narrativa visual humorística pode ser uma ferramenta eficaz em contextos de saúde e doença, facilitando a compreensão e a interiorização de informações importantes por parte das crianças.

3.4. Operação Nariz Vermelho: Humor no Hospital

O projeto Operação Nariz Vermelho (ONV) chegou a Portugal em 2002 fruto do empenho de Beatriz Quintella, que ficou conhecida entre os mais pequenos como a Dra. da Graça. Inspirada num artigo que retratava o trabalho dos Doutores Palhaços que visitavam crianças hospitalizadas nos Estados Unidos, e não havendo nada semelhante em Portugal, ofereceu os seus serviços como doutora palhaça ao Hospital D. Estefânia, com o objetivo de proporcionar momentos de alegria às crianças hospitalizadas, aos seus familiares e aos profissionais do hospital (Operação Nariz Vermelho, s.d.).

O projeto foi crescendo e hoje “leva alegria e felicidade à criança hospitalizada” de 21 hospitais, com arte e imagem de 35 Doutores Palhaços.

Em 2010, a ONV desenvolveu um projeto de investigação em parceria com o Centro de Investigação em Educação da Universidade do Minho, tendo comprovado que para os profissionais as visitas regulares, levam “uma lufada de ar fresco” aos hospitais, criando momentos de pura magia, que quebram a rotina hospitalar, com muitas gargalhadas e boa disposição (Nabais, 2019).



A alegria está sem dúvida na ponta do nariz. Para além da boa disposição que levam às crianças internadas e em tratamento, também não se esquecem dos profissionais de saúde e dos outros doentes com quem se cruzam nos corredores, quando se deslocam durante a sua ‘atividade assistencial’. Durante as suas ‘consultas’ no hospital, conseguem arrancar sorrisos no meio dos momentos de maior tensão e de alguma má disposição e irreverência própria das crianças, em contexto hospitalar.

As suas ‘consultas’ baseadas no improviso recebem alegria e boa disposição e é frequente ver os profissionais de saúde a dançar e a cantarolar com eles, nos corredores dos hospitais e muitas outras brincadeiras com miúdos e graúdos.

Mas, apesar da atarefada agenda de ‘consultas’, ainda têm tempo para concertos ao ar livre que contam com a presença de espetadores muitos especiais e atentos, em animados momentos que amenizam os tempos de espera no hospital, proporcionando iniciativas transformadoras da realidade que ali se apresenta, o que possibilita novas perceções e momentos inesperados (Esteves, 2015).

A evidência deste trabalho está explanada nos testemunhos e nos vídeos que se encontram no site da ONV e também na observação das intervenções realizadas em contexto hospitalar.

Conclusão

O humor é uma ferramenta que transcende idades, oferecendo benefícios emocionais, cognitivos e físicos em diversas situações.

Narrativas visuais, como as tiras da Mafalda e Calvin & Hobbes, usam o humor para abordar temas complexos de forma acessível, utilizando a crítica social para estimular reflexões sobre questões de saúde. Essas reflexões ajudam a promover uma compreensão mais profunda dos desafios de saúde e bem-estar.

No contexto da saúde infantil, a Turma da Mônica, através do projeto "DoDoi", apoia crianças com cancro, reduzindo o medo e a ansiedade. Personagens icônicos como Mônica e Cebolinha ajudam a explicar conceitos médicos de forma simples e acessível, tornando o tratamento mais eficaz e humano.

O projeto da Operação Nariz Vermelho exemplifica o impacto positivo do humor em contextos hospitalares, criando ambientes mais acolhedores e empáticos, o que contribui para uma recuperação mais rápida e com menos stress.

Durante a pesquisa, enfrentámos limitações devido ao tempo reduzido disponível para analisar toda a literatura. No entanto, ficou evidente que o humor, combinado com imagem e texto, pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida e promover comportamentos saudáveis.

Fotografia 1. Atividade lúdica ao ar livre.



Alexandra Esteves

Para o futuro, sugere-se investir mais em iniciativas criativas que integrem o humor, ligado a imagem e texto no âmbito da saúde. A sua implementação em unidades de saúde irá promover cuidados mais humanizados e eficientes. Será também necessário realizar estudos mais prolongados no tempo para avaliar de forma mais consistente o papel destes géneros de humor na literacia em saúde, visando resultados mais significativos e sustentáveis.

Referências

- Adrian, C. (2024, 11 de outubro). El humor como herramienta para crear y para aliviar la culpa de madres y padres. *El País*. <https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2024-10-11/el-humor-como-herramienta-para-criar-y-para-aliviar-la-culpa-de-madres-y-padres.html>
- Almeida, C. V. D., & Nunes, C. (2020). Humor is important in healthcare relationship? — The perceptions of doctors and nurses. *Open Access Library Journal*, 7(1), e6372. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=100485>
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2006). Humor and laughter may influence health. I. History and background. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 5(1), 61–63. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1375238/>
- Corrêa, A. (2016). Por que a internet ama tanto Calvin e Haroldo?. *Gazeta do Povo*. <https://www.gazetadopovo.com.br/caderno-g/por-que-a-internet-ama-tanto-calvin-e-haroldo-3wwwr9n10y6fjvjq9lp744pjwt/>
- Cosse, I. (2020). Always a poster girl for just causes, Mafalda now takes on COVID-19. *Duke University Press*. <https://dukeupress.wordpress.com/2020/05/19/always-a-poster-girl-for-just-causes-mafalda-now-takes-on-covid-19-a-guest-post-by-isabella-cosse/>
- Carneiro, R. (2020). *Mafalda, de Quino, a pequena defensora da liberdade que marcou época*. Veja. Recuperado em 2 de abril de 2025, de <https://veja.abril.com.br/cultura/mafalda-de-quino-a-pequena-defensora-da-liberdade-que-marcou-epoca/>
- Esteves, C.H.F. (2015). *Contributos dos doutores palhaços da operação nariz vermelho para a qualidade da adaptação e do desenvolvimento em contexto pediátrico: o olhar da criança e seus pais*. Universidade do Minho. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/18605/1/Ana%20Isabel%20de%20Lima%20Santos.pdf>
- Fundação Calouste Gulbenkian. (2015). *Literacia em saúde em Portugal – Relatório síntese*.
- Giliauskas, D. (2020). *The use of comic books, graphic novels, and fotonovelas as a health promotion tool*. Ontario HIV Treatment Network. https://www.ohtn.on.ca/wp-content/uploads/2020/02/RR_comics-and-health-promotion.pdf
- Gruner, C. R. (2017). *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. Transaction Publishers.
- Instituto Mauricio de Sousa. (2015). *Projeto DoDoi*. ABRALÉ – Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia. <https://abrale.org.br/projeto-dodoi/kit-dodoi/>
- Li-Vollmer, M., & Mahato, M. (2019). *Comics for health literacy*. Public Health—Seattle & King County. https://www.psupress.org/sample_chapter/Li-Vollmer_chapter1.pdf
- McCloud, S. (1993). *Understanding comics: The invisible art*. HarperPerennial.
- Mendes, W. (s.d.). *Mafalda: História, personagens, curiosidades*. Mundo Educação <https://mundoeducacao.uol.com.br/literatura/mafalda.htm>

Moreira, T. de O. (2022). Os benefícios do humor terapêutico no hospital: Uma perspectiva psicanalítica. EPITAYA eBooks.

<https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/403>

Nabais, R. N. (2019). *Calendarização das visitas dos artistas da operação nariz vermelho aos hospitais*. ISEG. <https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/18452/1/DM-RNN-2019.pdf>

Operação Nariz Vermelho. (s.d.). <https://narizvermelho.pt/>

Organização Mundial da Saúde. (s.d.). *Health literacy*.

<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>

Preece, T., Devoe, J., & Cronin, B. (2024). 20 Calvin and Hobbes philosophies.

CBR. <https://www.cbr.com/best-calvin-hobbes-philosophies/>

Quino.(2001). Toda Mafalda. Martins Fontes.

Santos, R. E. dos Personi, A., & Cavignato, D. (2012). O uso das histórias de Mauricio de Sousa na prevenção de doenças e promoção da saúde. *Comunicação & Saúde*, 34(1), 225-248.

<https://www.researchgate.net/publication/277632730>

Silva, V. L., & Santos, P. R. (2015). *O uso das histórias de Maurício de Sousa na prevenção de doenças e promoção da saúde*. ResearchGate

https://www.researchgate.net/publication/277632730_O_Uso_das_Historias_de_Mauricio_de_Sousa_na_Prevencao_de_Doencas_e_Promocao_da_Saude

Sanches, W., & Sousa, M. de. (2024). *Turma da Mônica e o mistério dos superpoderes mentais*. Editorial Citadel.

Sousa, M. de. (2010). *Turma da Mônica: Alimentação saudável*. Editora Panini.

Sousa, W. S., & Helena, L. L. (2016). Benefícios do humor na saúde: Revisão sistemática da

literatura.https://www.researchgate.net/publication/304037897_Beneficios_do_humor_na_saudeRevisao_Sistematica_da_Literatura

Versaci, R. (2007). *This book contains graphic language: Comics as literature*. Continuum.

Watterson, B. (1992). *Calvin and Hobbes: The Calvin & Hobbes series: Book One*. Gradiva.

Literacia em Saúde: Contributos do Humor na Comunicação

Revisão Integrativa da Literatura

Ana Oliveira¹, Andreia Afonso², Tânia Soares³

1 -Licenciatura em Enfermagem, Especialidade em Enfermagem Médico-Cirúrgica, Mestrado em Ciências de Enfermagem;

2 - Licenciatura em Enfermagem, Especialidade em Enfermagem de Reabilitação, Mestrado em Gestão de Unidades de Saúde;

3 – Licenciada em Fisioterapia, Pós-Graduação em Qualidade do Cuidado de Saúde e Segurança do Doente.



Introdução: A literacia em saúde e a comunicação estão intimamente ligadas, dado que o processo comunicacional entre o profissional de saúde e o utente vai influenciar diretamente a capacidade de estes compreenderem, avaliarem e aplicarem o conhecimento de saúde nas suas vidas. O uso do humor é frequentemente uma prática que serve de “bengala” comunicacional. Este facilita o estabelecimento de uma relação de confiança entre o profissional de saúde e o público-alvo, independentemente dos canais de comunicação.

METODOLOGIA: Revisão Integrativa da Literatura. Efetuada pesquisa dos artigos dia 8 de março de 2025, através do agregador de conteúdos científicos EBSCOHost Web.

RESULTADOS: A forma como a mensagem de saúde é exposta é essencial, dado que a capacidade de evocar emoções positivas no utente pode conduzir o mesmo a mudança de comportamentos para uma melhor qualidade de vida. O uso do humor com moderação e adaptado à população-alvo pode facilitar o processo de transmissão de literacia em saúde.

CONCLUSÃO: O humor pode facilitar a comunicação em saúde, facilitando assim o processo de literar o utente em comportamentos positivos de saúde.

Palavras-chave: Literacia em Saúde, Comunicação em Saúde, Humor

Abstract

Introduction: Health literacy and communication are closely linked, given that the communication process between health professional and patient will directly influence their ability to understand, evaluate and apply health knowledge in their lives. The use of humor is often a practice that serves as a communication “cane”. This facilitates the establishment of a relationship of trust between the healthcare professional and the target audience, regardless of the communication channels.

METHODOLOGY: Integrative Literature Review. Article research was carried out on March 8, 2025, through the scientific content aggregator EBSCOHost Web.

RESULTS: The way in which the health message is presented is essential; the ability to evoke positive emotions in the patient can lead to behavioral changes for a better quality of life. Using adapted humor in moderation facilitates the process of transmitting health literacy.

CONCLUSION: Humor can facilitate health communication, thus facilitating the process of educating the patient on positive health behaviors.

Key-words: Health Literacy, Health Communication, Humor

Introdução

A literacia em saúde é um dos principais determinantes sociais de saúde, influenciando diretamente a capacidade de decisão informada dos indivíduos sobre a sua saúde e o seu bem-estar. Segundo Sørensen et al., (2012), a literacia em saúde envolve não apenas a habilidade de ler e compreender informações de saúde, mas também a competência para interpretar e aplicá-las no dia-a-dia.

De acordo com a World Health Organization (2015), há uma necessidade premente de que as pessoas possuam características pessoais e recursos sociais necessários para que, tanto os indivíduos como as comunidades, acedam, compreendam, avaliem e apliquem as informações básicas de saúde para utilizarem os serviços e tomarem decisões adequadas sobre a sua saúde. No entanto, evidências apontam que uma parcela significativa da população apresenta dificuldades em compreender e utilizar informações de saúde, traduzindo uma menor adesão aos tratamentos, levando, consequentemente, a desfechos clínicos desfavoráveis (Sørensen et al., 2012).

A WHO (2021) refere que Literacia em Saúde representa “o conhecimento e as competências pessoais que se acumulam por meio de atividades diárias, interações sociais e entre gerações”, sendo que “o conhecimento e as competências pessoais são mediadas pelas estruturas organizacionais e pela disponibilidade de recursos”, os quais vão permitir que “as pessoas acedam, entendam, avaliem e usem informações e serviços de maneiras que promovam e mantenham boa saúde e bem-estar para si mesmas e para aqueles ao seu redor” (WHO, 2021, p.6).

A literacia em saúde e a comunicação estão intimamente ligadas, pois a forma como a informação em saúde é transmitida influencia diretamente a capacidade de as pessoas compreenderem, avaliarem e aplicarem esse conhecimento nas suas vidas.

Segundo Silva (2024), a “comunicação é essencial para a literacia em saúde”, dado que esta é a “base que permite às pessoas estabelecerem relações e compreenderem informações sobre saúde” (Silva, 2024, p. 3). Vargas et al., (2019) evidenciam que a literacia em saúde é uma “zona de cruzamentos conceituais compostos essencialmente pela comunicação no encontro com a autonomia voltada para a cidadania”, o que leva a que esta mereça “mais que uma coreografia, mas emoção” (Vargas et al., 2019, p. 90).

A comunicação na área da saúde deve conseguir ultrapassar as barreiras acerca da complexidade da informação a ser transmitida, através da adaptação da divulgação da mesma aos níveis de literacia em saúde da população alvo (Silva, 2024).

O processo de comunicação na área da saúde apresenta-se de inúmeras formas e com diversos objetivos, sendo que o mesmo tem o intuito de “promover e educar

para a saúde, evitar riscos e ajudar a lidar com ameaças na saúde, prevenir doenças, recomendar medidas preventivas e atividades de autocuidados em indivíduos doentes” (Silva, 2024, p.3). De acordo com Silva (2024), a mensagem que se pretende transmitir pode ser enviada por inúmeros canais, seja de forma presencial, escrita (panfletos ou folhetos informativos), publicidade através de canais televisivos, da rádio ou através do uso das redes sociais.

O uso do humor é frequentemente uma prática que serve de “bengala” comunicacional, e que tem o intuito de facilitar o estabelecimento de uma relação de confiança entre o profissional de saúde e o utente/paciente.

Os autores Proyer e Rodden (2020) evidenciam que, no processo comunicacional, o “humor é insubstituível para estabelecer e facilitar bons relacionamentos no ambiente de assistência à saúde”, desde que se respeitem as “diferenças em suas diversas formas” (Proyer & Rodden, 2020, p. 615). De facto, o humor não é universal: o que é engraçado para um grupo pode ser ofensivo para outro.

Questões como idade, cultura e contexto social devem ser consideradas ao utilizar humor na comunicação em saúde. Além disso, é essencial garantir que a mensagem principal não seja distorcida ou banalizada (Sousa, L. et al, 2019).

Metodologia

Tendo em consideração os objetivos da presente revisão Integrativa da literatura, foi formulada a questão, tendo como base o acrónimo PICO: O uso do humor na comunicação beneficia/favorece o processo de literacia em saúde?

Foi efetuada pesquisa bibliográfica dia 8 de março de 2025 nas bases de dados CINAHL Complete, MEDLINE Complete, Nursing & Allied Health Collection:

Comprehensive, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Library, Information Science & Technology Abstracts, MedicLatina, Cochrane Clinical Answers, através da EBSCOHost Web (agregador de conteúdos científicos). Foram utilizados os seguintes descritores, recorrendo ao Mesh Browser e utilizando a frase booleana: : "humor" AND "health communication".

Os critérios de inclusão adotados para a amostra deste estudo foram: texto integral disponível para consulta, publicados nos últimos 5 anos e artigos analisados pelos pares. Os critérios de exclusão foram os estudos que não respondessem à pergunta PICO.

Resultados

Foram identificados 110 artigos com a frase booleana “Humor AND Communication” na pesquisa realizada na plataforma de pesquisa científica EBSCOHost Web. Após aplicação dos critérios de pesquisa avançada, foi efetuada leitura do título e resumo dos 20 artigos resultantes, tendo sido incluídos 7 artigos. A análise dos artigos apresenta-se, de forma resumida, na tabela 1.



Tabela 1- Apresentação dos artigos selecionados.

Artigo	Título	Autores / Ano	Metodologia	Objetivos	Resultados / Conclusões
1	Making Others Laugh is the Best Medicine? Humor Orientation, Health Outcomes, and the Moderating Role of Cognitive Flexibility	Timothy Curran, Anastacia Janovec, Kimberly Olsen, 2021	Estudo quantitativo transversal	Avaliar a relação entre a orientação humorística e o bem-estar mental, solidão, cefaleias e distúrbios do sono.	A orientação do humor relaciona-se positivamente com a saúde física auto relatada pelos elementos do grupo amostral.
2	“Sorry for laughing, but it's scary”: humor and silence in discussions of Colorectal Cancer with Urban American Indians	Dedra S. Buchwald, Deborah R. Basset, Emily R. Van Dyke, Raymond M. Harris, Jessica D. Hanson, Shin-Ping Tu, 2023	Estudo qualitativo - focus group	Identificar barreiras ao rastreio do cancro colorretal para que o grupo de investigação possa promover de forma eficaz a adesão ao rastreio da população Índia Americana/Nativa do Alaska	O uso do humor é redefinido e aceite ao longo da vida de comunidades índias americanas; Existem códigos de comunicação diferentes em comunidades com culturas únicas. Para tal, torna-se necessária a compreensão dos processos comunicacionais destas comunidades, com o intuito de auxiliar os indivíduos a um processo de mudança.
3	Use of Internet Memes in PSAs: Roles of Perceived Emotion, Involvement with Memes, and Attitudes Toward the Issuing Organization in Perceived PSA Effectiveness	Soo Jung Hong, Bernadette Yan Fen Low, 2024	Estudo experimental randomizado	Investigar como as emoções provocadas pelos apelos de humor e medo nas mensagens de anúncios de serviço público afetam a percepção dos	O uso de memes da Internet para criar mensagens de anúncios de serviço público é eficaz, em especial quando se pretende criar experiências emocionais na geração millennial; Os dados recolhidos no estudo revelaram que tanto os apelos ao humor como o medo/receio apresentaram

Tabela 1- Apresentação dos artigos selecionados.

Artigo	Título	Autores / Ano	Metodologia	Objetivos	Resultados / Conclusões
				participantes quanto à eficácia dos anúncios de serviço público.	sucesso no aumento do efeito positivo dos anúncios de serviço público.
4	Optimizing Health Communication Noticeability with Visual Design and Humor: An Applied Approach for COVID-19 Public Messaging	Amitabh Verma, 2022	Estudo experimental	Aumentar a visibilidade através do design visual criativo e diminuir a negatividade relacionada com a pandemia com humor.	O estudo revela grandes insuficiências estruturais e filosóficas nas infraestruturas existentes e sublinhou a necessidade de inovar para melhorar o desempenho. Com estratégias simples, as mensagens de saúde pública podem aumentar drasticamente o seu impacto, especialmente quando se procura criar um encontro que persiste na memória para recordação futura.
5	Engaging Audience on Social Media: The Persuasive Impact of Fit Between Humor and Regulatory Focus in Health Messages	Tianjiao Wang, Rachelle Pavelko, 2024	Estudo experimental	Investigar o efeito de interação entre o tipo de humor e as mensagens enquadradas como orientações regulatórias sobre duas formas de envolvimento do público: apoio do estímulo específico e envolvimento com	O estudo contribui para a literatura de comunicação em saúde ao demonstrar o efeito de congruência entre humor e foco regulatório e fluência de processamento como o mecanismo através do qual o humor interage com foco regulatório para exercer influência no envolvimento do público com informações de saúde nas redes sociais.

Tabela 1- Apresentação dos artigos selecionados.

Artigo	Título	Autores / Ano	Metodologia	Objetivos	Resultados / Conclusões
				informações relevantes de saúde compartilhadas on-line.	
6	Increasing the willingness to participate in organ donation through humorous health communication: (Quasi-) experimental evidence	Cornelia Betsch, Nora K. Schmid-Küpke, Leonie Otten, Eckart von Hirschhausen, 2020	Estudo quase-experimental	Avaliar se o humor é uma estratégia eficaz de comunicação em saúde no domínio da doação de órgãos.	Os dois estudos mostraram que os formatos de educação com diversão são valiosos para a transmissão de informação sobre a doação de órgãos e podem aumentar o conhecimento, atuando como importantes determinantes do comportamento. A utilização do humor revelou-se útil, especialmente para reduzir o medo sobre a doação de órgãos.
7	Tweeting Jokes, Tweeting Hope: Humor Practices during the 2014 Ebola Outbreak	Marci D. Cottingham , Ariana Rose, 2023	Estudo Observacional de abordagem indutiva	Analisar como as práticas de humor no Twitter resistem às normas emocionais dominantes durante um surto de doença emerge	A Saúde Pública, ainda não conseguiu capitalizar totalmente o potencial impactante da comunicação nas redes sociais durante uma ameaça à saúde pública e adaptar e repensar as suas mensagens. À luz da pandemia COVID- 19, a compreensão das práticas digitais e respostas às ameaças à saúde são mais críticas do que nunca. Futuras pesquisas poderão examinar explicitamente, através de grupos

Tabela 1- Apresentação dos artigos selecionados.

Artigo	Título	Autores / Ano	Metodologia	Objetivos	Resultados / Conclusões
					de foco ou entrevistas, as formas como vários grupos usam o humor como mensagens na saúde pública. Tal como aconteceu com o Ébola, a COVID-19 deu origem a uma série de práticas de humor, ilustradas em memes e vídeos divulgados através das redes sociais.

O artigo 2, da tabela 1, aborda a necessidade de usar o humor com moderação no processo comunicacional em saúde, devendo o mesmo ser adequado a comunidades populacionais específicas e com cultura única.

A conclusão do artigo analisado está em consonância com o estudo qualitativo realizado por Vaz de Almeida e Nunes (2020), em que as autoras evidenciam que o uso do humor pode ser usado na relação terapêutica, mas este deve ser usado em “pacientes previamente conhecidos, usado com moderação, sendo necessário avaliar previamente as condições socioculturais dos pacientes.” (Vaz de Almeida & Nunes, 2020, pp. 5-7). Estas acrescentam que o profissional de saúde deve ser credível no processo de comunicação, mesmo quando se recorre ao humor, respeitando que a relação terapêutica do profissional de saúde com o utente/paciente seja um “verdadeiro processo empático, com alinhamento biopsicossocial e espiritual” (Vaz de Almeida & Nunes, 2020, p. 10).

Os autores Sousa et al. (2019) descrevem os fatores que influenciam o uso do humor no cuidado de enfermagem, sua aplicabilidade e benefícios. Os autores concluíram que o humor promove a comunicação, as relações e o bem-estar; ajuda a lidar com situações difíceis e desagradáveis, reduz a tensão, o desconforto e o stress; e fortalece o sistema imunológico. No entanto, destacam que esta intervenção deve ser usada com precaução.

Os artigos 3, 4, 5 e 6 evidenciam que o uso do humor na transmissão de informação de saúde pode ajudar no processo de desmistificação da própria informação, levando a que haja uma diminuição do medo/receio associado. As autoras Vaz de Almeida e Nunes (2020) constataram que o uso do humor na comunicação em saúde facilita uma melhor compreensão da informação a ser transmitida, levando conseqüentemente a uma maior literacia em saúde.

Relativamente ao artigo 1, os autores do mesmo concluíram que o uso do humor se relaciona de forma positiva com a saúde física dos indivíduos. De acordo com as autoras Vaz de Almeida e Nunes

(2020) e as autoras Tanay et al. (2013), o uso do humor na relação terapêutica entre o profissional de saúde e o paciente/utente possui benefícios para ambos.

Contrariamente aos estudos anteriormente referidos, Boyle e Joss-Reid (2004) concluíram que um melhor senso de humor nos indivíduos não está diretamente associado a níveis mais elevados de saúde.

Os artigos que estão relacionados com o uso do humor na comunicação em saúde nas redes sociais são os números 3,4,5 e 7. Estes concluem que o uso do humor nas mensagens a transmitir impactam de uma forma positiva na assimilação da informação de saúde e ajudam na redução de receios/medos associados às temáticas em questão.

No entanto, o artigo 7 evidencia ainda não ser possível avaliar o real impacto das mensagens de informação de saúde em contexto de redes sociais, através de ilustrações, uso de memes e vídeos publicados on-line.

O artigo 5, embora não se concentre especificamente no design criativo, torna-se pertinente pois aborda como a congruência entre o tipo de humor utilizado e o foco regulatório das mensagens de saúde influencia a persuasão e o envolvimento do público nas redes sociais.

Na dissertação de Tecedeiro (2020), o autor analisou o efeito do estímulo humorístico no processo de mudança de comportamento em publicidade social. Os resultados deste estudo indicam que o humor é um fator chave para captar a atenção do espectador e que as motivações influenciam o desejo pela mudança de comportamento, sugerindo que o humor pode ser eficaz na promoção de comportamentos saudáveis.

Embora estes estudos não analisem diretamente a interação entre o tipo de humor e o foco regulatórios nas mensagens de saúde, fornecem evidências sobre a eficácia do humor na comunicação de saúde e na promoção de comportamentos saudáveis.

Associado à transmissão de informação de saúde em períodos de pandemia, destacam-se os artigos 4 e 7. Ambos os artigos se direcionam para o uso do humor nas redes sociais no processo de comunicação de informações de saúde, com o intuito de tornar a população mais literada, através do uso de estratégias que apelem a emoções positivas e redução do medo e negatividade durante períodos pandêmicos.

Esta visão é corroborada por outras pesquisas que analisam a aplicação do humor em materiais de promoção da saúde. Por exemplo, uma pesquisa experimental no Japão examinou a eficácia de apelo humorístico em materiais de promoção da saúde, indicando que o humor pode ser uma ferramenta valiosa para envolver o público e promover comportamentos saudáveis (Suka, et al., 2012).



A importância do design visual na comunicação de informações de saúde pública é amplamente reconhecida. Um estudo destaca que o design visual pode criar efeitos únicos e atraentes, utilizando cores, formas e imagens de maneira inteligente para tornar a informação de saúde pública distinta e mais propensa a atrair o interesse do público (Xiran, 2024).

As autoras Garcia e Eiró-Gomes (2021) analisaram a comunicação em saúde durante o período pandémico por SARS-CoV, na perspetiva do utente do SNS português. Estas destacam a importância de estratégias eficazes para alcançar o público. Embora as autoras não se concentrem especificamente no uso de humor ou design visual, enfatizam a necessidade de abordagens que considerem a perspetiva dos utentes para melhorar a comunicação.

Apesar de os artigos em análise discutirem temas variados sobre o uso de humor no processo comunicacional em saúde, todos eles convergem em vários pontos chave. São eles a necessidade de ter em consideração o tipo de mensagem que se pretende transmitir, o canal de comunicação e o público-alvo, bem como a forma como esta é exposta, de forma que esta consiga “despertar” emoções positivas ao utente e seja “conduzido” a ter comportamentos de saúde mais seguros e positivos.

O uso do humor facilita este processo de transmissão de literacia em saúde. Porém, o uso de humor deve ser usado com moderação, respeitando sempre o utente a nível biopsicossociocultural.

Limitações do estudo

Esta revisão apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Uma das principais limitações está relacionada com a indisponibilidade de pesquisas anteriores com amostras populacionais de grande dimensão. A escassez de estudos amplos sobre o tema dificultou a comparação dos resultados. Assim, a generalização dos achados deve ser feita com cautela, uma vez que a base de referência utilizada se apoia, em grande parte, em estudos com amostras reduzidas ou específicas.

Além disso, as características socioculturais dos participantes podem ter influenciado os resultados. Não há uma diversidade representativa de contextos culturais, condicionando o uso do humor como ferramenta facilitadora no processo de comunicação.

Diante destas limitações, sugere-se que pesquisas futuras incluam amostras mais amplas e representativas, além de considerar fatores socioculturais de forma mais aprofundada.

Conclusão

O uso do humor apresenta-se como uma ferramenta promissora para melhorar a comunicação na área da saúde e a literacia em saúde, promovendo, conseqüentemente, mudanças de comportamento de saúde mais positivas. Evidências científicas indicam que o humor pode facilitar a compreensão e retenção de informações em saúde, reduzir a barreira cognitiva a mensagens persuasivas e aumentar o envolvimento da comunidade.

O processo de comunicação em saúde com recurso ao humor deve ter em consideração a população-alvo, o meio de comunicação pelo qual a mensagem de saúde está a ser transmitida, bem como o objetivo que essa mesma mensagem pretende atingir. No entanto, este deve ser usado com alguma cautela na área da saúde, de forma a evitar interpretações indesejadas, incluindo para tal questões éticas e culturalmente sensíveis.

Referências

Betsch, C., Schmid-Küpke, N. K., Otten, L. & Von Hirschhausen, E. (2020). Increasing the willingness to participate in organ donation through humorous health communication: (Quasi-) experimental evidence. *PLoS One*, 15 (11), 1-19. [https:// doi.org/10.1371/journal.pone.0241208](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241208)

Boyle, G. J., & Joss-Reid, J. M. (2004). Relationship of humour to health: a psychometric investigation. *British Journal of Health Psychology*, 9, 51-66. [https:// doi.org/10.1348/135910704322778722](https://doi.org/10.1348/135910704322778722)

Buchwald, D. S., Basset, D. R., Van Dyke, E. R., Harris, R. M., Hanson, J. D. & Tu, S. (2023). “Sorry for laughing, but it's scary”: humor and silence in discussions of Colorectal Cancer with Urban American Indians. *BMC Cancer*, 23 (1036), 1-10. [https:// doi.org/10.1186/s12885-023-11245-y](https://doi.org/10.1186/s12885-023-11245-y)

Cottingham, M. D., & Rose, A. (2022). Tweeting Jokes, Tweeting Hope: Humor Practices during the 2014 Ebola Outbreak. *Health Communication*, 38 (9), 1954-1963. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2045059>

Curran, T., Janovec, A. & Olsen, K. (2021). Making Others Laugh is the Best Medicine: Humor Orientation, Health Outcomes, and the Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Health Communication*, 36 (4), 468-475. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1700438>

Hong, S. J., & Low, B. Y. F. (2024). Use of Internet Memes in PSAs: Roles of Perceived Emotion, Involvement with Memes, and Attitudes Toward the Issuing Organization in Perceived PSA Effectiveness. *Health Communication*, 39 (6), 1185-1197. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2207283>

Garcia, A., & Eiró-Gomes, M. (2021). Comunicação para a Saúde em Tempos de Pandemia: A Perspetiva dos Utentes do serviço Nacional de Saúde. *Comunicação e Sociedade*, 40, 189-203. [https://doi.org/10.17231/comsoc.40\(2021\).3250](https://doi.org/10.17231/comsoc.40(2021).3250)

Proyer, R. T. & Rodden, F. A. (2020). Virtuous Humor In Health Care. *AMA Journal of Ethics*, 22 (7), 615-618. . <https://doi.org/10.1001/amajethics.2020.615>

Silva, I. M. (2024). Comunicação e literacia em saúde: estratégias e desafios. *The Trends Hub*, 4, 1-8. <https://doi.org/10.34630/tth.vi4.5676>

Sørensen, K., van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(80), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Antunes, A. V., Frade, M. F. G., Severino, S. P. S. & Valentim, O. S. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(4), 1136-1143. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>

Suka, M. & Shimazaki, T. (2023) Effectiveness of using humor appeal in health promotion materials: evidence from an experimental study in Japan. *Archives of Public Health*, 81, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13690-023-01226-9>

Tanay, M. A., Wiseman, T., Roberts, J. & Ream, E. (2013). A time to weep and a time to laugh: humour in the nurse-patient relationship in an adult cancer setting. *Support Care Cancer*, 22 (5), 1295-1301. <https://doi.org/10.1007/s00520-013-2084-0>

Tecedeiro, M. C. (2020). Humor em publicidade social: Estímulo e processo de mudança de comportamento [Tese de Mestrado, Universidade de Lisboa]. [Repositório da Universidade de Lisboa: Humor em publicidade social: estímulo e processo de mudança de comportamento](#)

Vargas, J. R., Pinto, M., & Marinho, S. (2019). Desafios da Comunicação na prática da Literacia em Saúde. *Centro de Estudos de Comunicação & Sociedade – CECS, Universidade do Minho, Braga, Portugal*. pp.84-96. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/60251>

Vaz de Almeida, C. V., & Nunes, C. (2020). Humor is Important in Healthcare Relationship? - The Perceptions of Doctors and Nurses. *Open Access Library Journal*, 7, 1-16. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106372>

Verma, A. (2022). Optimizing Health Communication Noticeability with Visual Design and Humor: An Applied Approach for COVID-19 Public Messaging. *Journal of Health Communication*, 27, 262-269. <https://doi.org/10.1080/10810730.2022.2089782>

Wang, T., & Pavelko, R. (2024). Engaging Audience on Social Media: The Persuasive Impact of Fit Between Humor and Regulatory Focus in Health Messages. *Health Communication*, 39 (8), 1479-1490. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2218532>

World Health Organization (2015). Health literacy toolkit for low-and middle-income countries. World Health Organization – South-East Asia. Disponível em: www.who.int/publications/i/item/9789290224754

World Health Organization (2021). Health Promotion Glossary of Terms 2021. Disponível em: [9789240038349-eng.pdf](http://www.who.int/publications/i/item/9789240038349-eng.pdf)

Xiran, M. (2024). The Role and Challenges of Visual Design in Public Health Information Communication. *Journal of Higher Education Teaching*, 1 (5), 242-246. <https://doi.org/10.62517/jhet.202415539>

A RELAÇÃO BIDIRECIONAL ENTRE O HUMOR E A ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM DEPRESSÃO

Andreia Azevedo de Almeida , Fisioterapeuta

Teresa Luís Dias , Enfermeira



Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a depressão é a doença mental mais prevalente em todo o mundo e pode afetar qualquer pessoa em qualquer idade. Estima-se que 5% dos adultos sofra de depressão, sendo 50% mais frequente nas mulheres do que nos homens.

Em todo o mundo, em 2021, mais de 332 milhões de pessoas sofreram com depressão (GBD 2021 Diseases and Injuries Collaborators, 2024). Em Portugal, a prevalência de doença mental está entre as mais elevadas da União Europeia (UE). Especificamente, a taxa da prevalência da depressão em Portugal, em 2019, foi superior a 12%. Este valor foi superior à média da UE, o que tornou Portugal o país com maior taxa de depressão reportada (OECD/European Observatory on Health Systems and Policies, 2023).

Esta condição de saúde representa um severo impacto na qualidade de vida das pessoas. Em 2021, os transtornos depressivos foram a segunda maior causa de anos vividos com incapacidade (*Years lived with disability – YLDs*) tendo aumentado em 36% em relação ao ano de 2010. No que remete para os anos de vida ajustados por incapacidade (*Disability-adjusted life years -DALYs*), estes aumentaram em 16% em relação a 2010, sendo a depressão mais comum entre a população do sexo feminino com idades entre os 15 e os 19 anos e entre os 60 e os 64 anos (GBD 2021 Diseases and Injuries Collaborators, 2024).

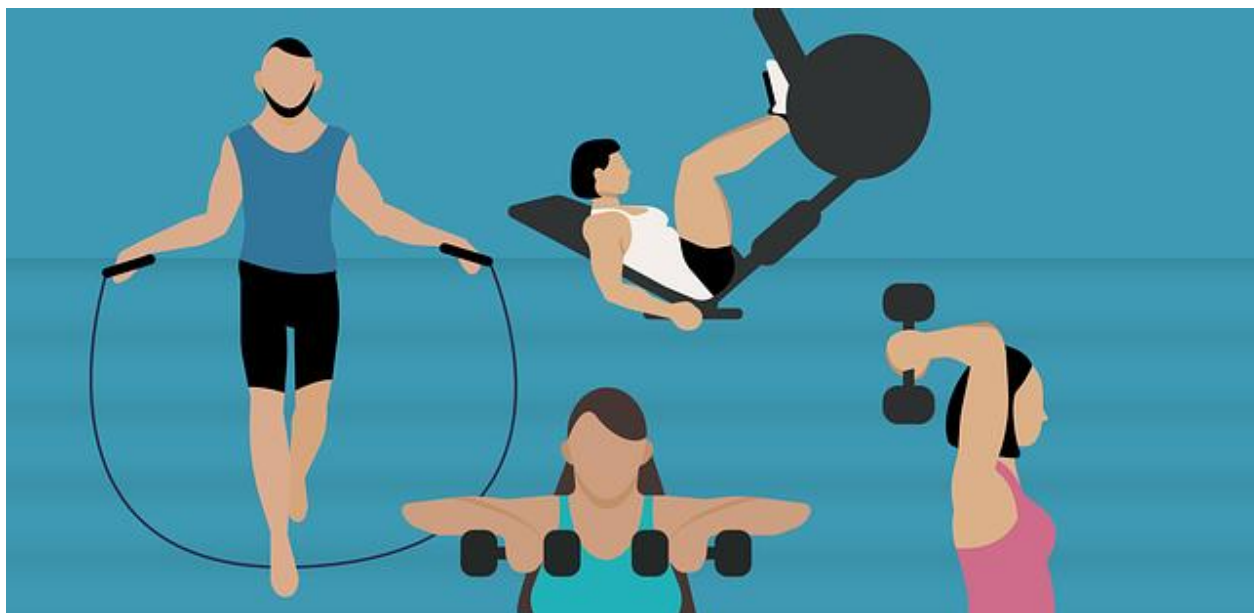
A depressão impacta todos os aspetos da vida quotidiana, nomeadamente na esfera familiar, profissional e comunitária. A depressão caracteriza-se por sintomas persistentes de alteração de humor, nomeadamente pode sentir-se triste, irritável e com sensação de vazio.

Pode também sentir uma perda de prazer e/ou interesse por atividades. Em muitas pessoas, identifica-se a presença de outros sintomas como dificuldades de concentração, diminuição de energia, sentimentos de culpa excessiva ou baixa autoestima, perturbações do apetite e/ou do sono, ansiedade e sentimentos de inutilidade, pensamentos de morte e/ou suicídio. Para além dos sintomas psicológicos, a depressão provoca frequentemente alterações biológicas, nomeadamente no sistema cardiovascular provocando diminuição da tolerância ao esforço.

A depressão resulta de uma interação entre múltiplos fatores – fatores sociais, biológicos e psicológicos. Pessoas que passaram por eventos adversos na vida (desemprego, luto, traumas) são mais vulneráveis ao desenvolvimento de depressão. A depressão está intimamente relacionada com a saúde física, sendo que fatores relacionados com o estilo de vida, como a inatividade física ou o consumo abusivo de álcool, para além de serem fatores de risco para doenças cardiovasculares e cancro, são também fatores de risco para a depressão (Meng et al., 2024).

Apesar de existir uma terapêutica eficaz para a depressão (que inclui uma abordagem farmacológica e psicoterapêutica), estima-se que apenas uma infima percentagem da população esteja a ter acesso adequado a esta, devido à falta de recursos e/ou ao estigma social associado (World Health Organization, 2021). Por conseguinte, existe uma necessidade urgente em aplicar estratégias custo-efetivas quer na prevenção quer no tratamento da depressão, facilmente acessíveis a um maior número de pessoas. Uma dessas estratégias é a prática de atividade física (Chen et al., 2022).

A atividade física define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer um gasto energético (World Health Organization, 2020).



Compreende-se assim que a atividade física engloba um alargado espectro de movimentos, tais como andar, dançar, praticar uma modalidade desportiva ou realizar tarefas domésticas.

Por sua vez, o exercício físico é toda a atividade física que seja planeada, estruturada e repetitiva com o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes de aptidão física. Assim, entende-se que o exercício físico tem um carácter intencional e sistemático em prol de manter ou melhorar a aptidão física. A prática de atividade física, é identificada como um agente “*antidepressivo*” (Kandola et al., 2019).

Efetivamente o aumento da atividade física foi identificado como prioritário no “Plano de Ação Global para a Saúde Mental 2013-2030”, da Organização Mundial de Saúde, e no “Plano Nacional de Saúde 2020-2030”, do Conselho Nacional de Saúde.

Contudo, a integração da atividade física como ferramenta terapêutica de primeira linha no tratamento da depressão continua a ser um desafio (Chen et al., 2022). Como barreiras frequentes identifica-se os poucos recursos humanos, o défice de formação específica dos profissionais de saúde e a sistemática hipervalorização de intervenção farmacológica. Simultaneamente, identificam-se barreiras individuais da pessoa com depressão, nomeadamente a baixa motivação para realizar atividade física (Chen et al., 2022).

Recentemente, o humor tem sido explorado como uma estratégia inovadora para aumentar a motivação e contribuir para a adesão à atividade física (Symons, Vandebosh & Poels, 2024). Assim, este artigo tem por objetivo principal responder à questão de investigação: i) “Será que a aplicação de estratégias de humor pode facilitar a mudança comportamental em pessoas com depressão, incentivando-as a praticar atividade física?”.

Metodologia

Trata-se de um artigo de revisão narrativa da literatura que selecionou entre bases de pesquisa como a PubMed e alguma literatura cinzenta.

Resultados e Discussão

A evidência científica recente mostra que existe uma relação bidirecional entre atividade física e humor em indivíduos com depressão (Choi et al., 2019; Kandola et al., 2019).

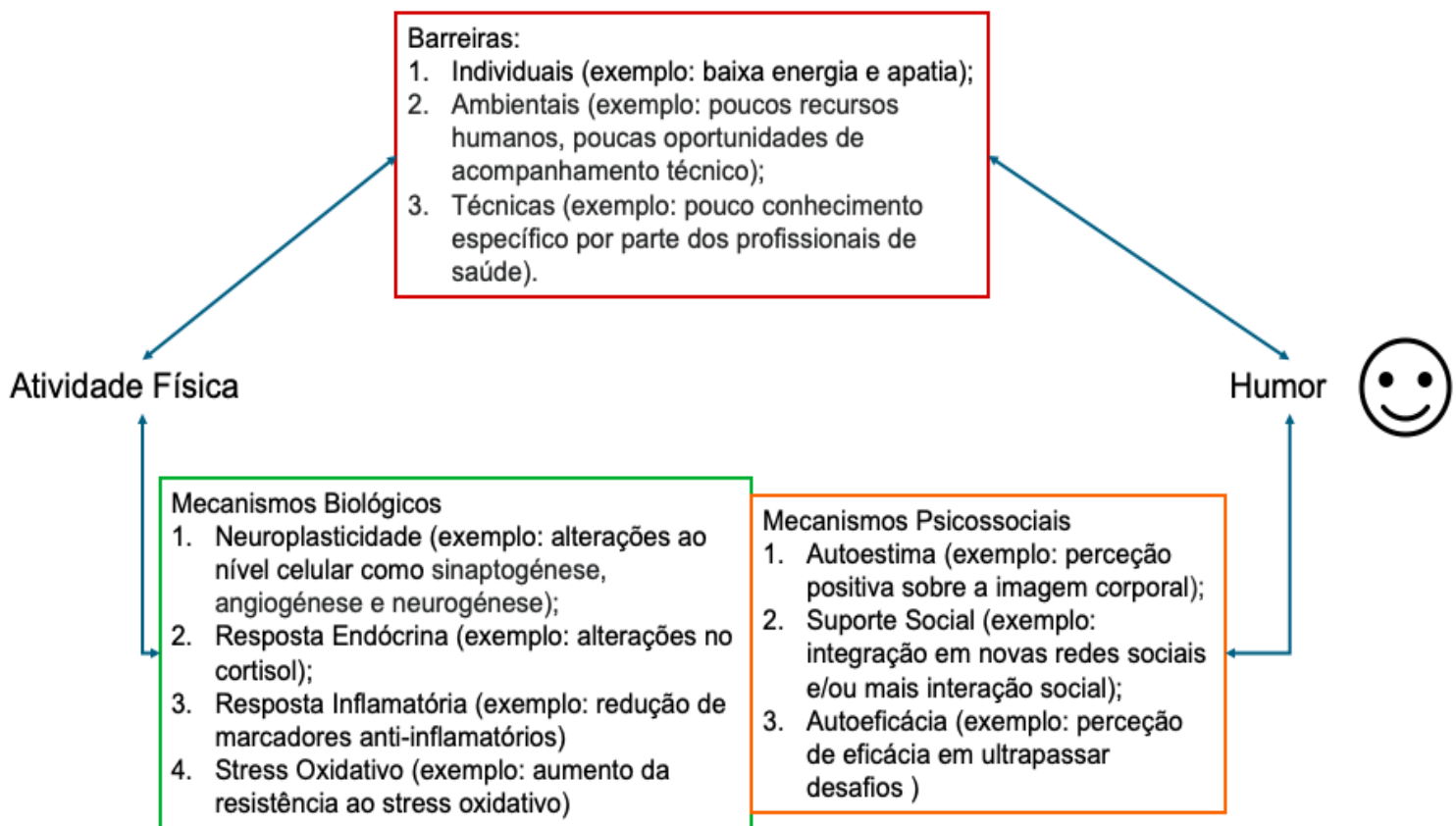
A prática de atividade física, particularmente o exercício físico, tem capacidade de influenciar mecanismos biológicos e psicossociais implicados na fisiopatologia da



depressão, exercendo assim, efeitos antidepressivos (Kandola et al., 2019). Demonstrou-se que o exercício, na dimensão biológica, é capaz de provocar alterações na neuroplasticidade, na inflamação, no stress oxidativo e no sistema endócrino. Já na dimensão psicossocial, provoca alterações na autoestima, no apoio social e na auto-eficácia (Kandola et al., 2019). Estes mecanismos estão apresentados na Figura 1.

Figura 1- Adaptado de Chen et al., 2022 e de Kandola et al., 2019.

Estudos robustos de meta-análises em que foram compilados estudos longitudinais, isto



é, em que os participantes nos estudos foram acompanhados ao longo do tempo, concluem que pessoas fisicamente ativas, têm menor probabilidade de desenvolver depressão (OR = 0,83; IC95% = 0,79 - 0,88) (Schuch et al., 2018).

Em pessoas já diagnosticadas com depressão demonstrou-se que existe uma correlação inversa entre piores níveis de aptidão cardiorrespiratória, que é um indicador de inatividade

física, e a severidade dos sintomas (Papasavvas et al., 2016). Simultaneamente, o exercício físico provoca benefícios adicionais para estas pessoas, como a redução do risco de doenças cardiovasculares, que está aumentado nesta população (Cornelissen & Smart 2013).

Da mesma forma, melhores níveis de humor também se associam a uma maior probabilidade de adoção de estilos de vida ativos. Na revisão de Kandola et al. (2019) identificou-se que em pessoas com depressão, aumentos nos níveis de atividade física melhoram o humor da pessoa no próprio dia e que inversamente, piores níveis de humor/sentimentos negativos predizem dias com menor atividade física. Os resultados sugerem que níveis mais elevados de atividade física estão associados a melhorias subsequentes no humor. Assim, pode compreender-se que o humor e a atividade física se influenciam mutuamente.

A integração da atividade física como ferramenta clínica para tratar a depressão é apoiada por ampla evidência, mas enfrenta desafios clínicos, como a baixa adesão dos pacientes.

O humor, enquanto expressão emocional positiva, pode atuar como facilitador na promoção da atividade física, aumentando a motivação intrínseca. O humor positivo derivado do exercício produz um reforço positivo imediato, aumentando a autoeficácia e autoestima, e pode criar um ciclo virtuoso onde o exercício se torna autossustentado (Kandola et al., 2019).

Contudo, fatores como o grau de severidade da depressão, o contexto social e a preferência individual influenciam a eficácia desta relação. Pacientes com humor extremamente deprimido podem necessitar de estratégias específicas para iniciar a prática de exercício, como intervenções motivacionais e/ou programas supervisionados.

No estudo de Symons et al (2024), em pessoas com fadiga cognitiva, demonstrou-se que o envio de mensagens humorísticas, via telemóvel, provocou um aumento estatisticamente significativo na prática de caminhada.

Os resultados deste estudo indicam que a fadiga cognitiva influencia negativamente as intenções de caminhar e que a percepção de humor nas mensagens modelou esta relação, pois as percepções de autocontrolo, autoeficácia e motivação, foram positivamente alteradas após a receção de mensagens que foram percebidas como humorísticas, em comparação com mensagens que não foram percebidas como humorísticas, aumentando subsequentemente as intenções da pessoa caminhar.

Sugere-se assim que o humor, através de mensagens personalizadas, pode motivar a prática de caminhada.

O humor pode ajudar a melhorar a aceitabilidade e persuasão de mensagens relacionadas com a saúde.

Contudo, um estudo realizado no Japão, demonstrou que o seu efeito parece ser superior em temas de saúde menos conhecidos e/ou propensos a resistência, como o registo de dador de órgãos, e inferiores em tópicos conotados como familiares, como a recomendação da prática de atividade física (Suka & Shimazaki, 2023). O humor pode ser utilizado como uma estratégia de captar a atenção para algo que não se sabe ou é pouco valorizado na comunicação de saúde.

Apesar de ainda existir pouca evidência robusta sobre a aplicação de intervenções baseadas no riso (como o yoga do riso ou terapia do riso), alguns estudos sugerem efeitos positivos destas práticas em medidas de resultados associadas à saúde. Na revisão de Sun et al., (2023) esta abordagem é apresentada como uma intervenção complementar na redução de sintomas em pessoas com depressão e/ou ansiedade.

Por outro lado, é importante que a prática de atividade física seja percebida como divertida, pois essa percepção irá promover maior motivação para manter o comportamento. É sugerido que o exercício seja adequado ao gosto individual de cada um, visto que irá contribuir para maiores níveis de prazer associados ao comportamento (World Health Organization, 2020; Boles et al., 2021).

Em intervenções educacionais sobre o tema, é sugerido que o conteúdo seja focado no efeito positivo que a prática de atividade física pode provocar ao invés de serem destacadas as obrigações e/ou recomendações implícitas (Boles et al., 2021).

O humor é também identificado como tendo um efeito positivo na adesão à intervenção em reabilitação e como contribuindo para o estabelecimento de uma relação terapêutica de confiança (Lyhnebeck, et al., 2025). O humor pode ser uma forma eficaz de melhorar a gestão das relações terapêuticas entre utente e profissional de saúde, bem como de melhorar a coesão de grupos de intervenção (por exemplo, em classes de exercício físico) no contexto de reabilitação (Kfrerer et al., 2023).

O uso estratégico do humor, adaptado ao contexto e ao público-alvo, pode ser uma ferramenta valiosa para aumentar a motivação e a adesão à atividade física. No entanto, é necessário considerar as características específicas do público e o contexto cultural ao implementar estratégias baseadas no humor (Miller et al., 2021).

Conclusão

A relação entre humor e atividade física é bidirecional em pessoas com depressão: a prática regular de atividade física promove melhorias no humor, enquanto um humor positivo favorece a continuidade e a adesão à atividade física. Estratégias clínicas que reconhecem e potenciem essa relação dinâmica – incluindo o uso de humor como ferramenta

motivacional – podem melhorar a eficácia dos programas de intervenção em pessoas com depressão.

Referências

GBD 2021 Diseases and Injuries Collaborators (2024). Global incidence, prevalence, years lived with disability (YLDs), disability-adjusted life-years (DALYs), and healthy life expectancy (HALE) for 371 diseases and injuries in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet (London, England)*, 403(10440), 2133–2161. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00757-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00757-8)

OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2023). *Portugal: Perfil de saúde do país 2023, State of Health in the EU*, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

World Health Organization (2021). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Chen, C., Beaunoyer, E., Guitton, M. J., & Wang, J. (2022). Physical Activity as a Clinical Tool against Depression: Opportunities and Challenges. *Journal of integrative neuroscience*, 21(5), 132. <https://doi.org/10.31083/j.jin2105132>

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>

Meng, Y., Ma, N., Shi, Y., Zhang, N., Wu, J., Cui, X., & Niu, W. (2024). The association of physical activity and sedentary behavior with depression in US adults: NHANES 2007-2018. *Frontiers in public health*, 12, 1404407. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1404407>

Symons, M., Vandebosh, H., & Poels, K. (2024). Boosts for walking: How humorous messages increase brisk walking among cognitively fatigued individuals. *BMC Public Health*, 24(1), 128.

Choi, K. W., Chen, C. Y. Stein, M. B. Klimentidis, Y. C., Wang, M. J., Koenen, K. C., & Smoller, J.W. (2019). Assessment of bidirectional relationships between physical activity and depression among adults: A 2-sample mendelian randomization study. *JAMA Psychiatry*, 76(4), 399-408

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... Stubbs, B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Papasavvas, T., Bonow, R. O., Alhashemi, M., & Micklewright, D. (2016). Depression Symptom Severity and Cardiorespiratory Fitness in Healthy and Depressed Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(2), 219–230. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0409-5>

Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2013). Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 2(1), e004473. <https://doi.org/10.1161/JAHA.112.004473>

Symons, M., Vandebosch, H., & Poels, K. (2024). Boosts for walking: how humorous messages increase brisk walking among cognitively fatigued individuals. *BMC public health*, 24(1), 128. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17464-z>

Boles, D. Z., DeSousa, M., Turnwald, B. P., Horii, R. I., Duarte, T., Zahrt, O. H., Markus, H. R., & Crum, A. J. (2021). Can Exercising and Eating Healthy Be Fun and Indulgent Instead of Boring and Depriving? Targeting Mindsets About the Process of Engaging in Healthy Behaviors. *Frontiers in psychology*, 12, 745950. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745950>

Suka, M., & Shimazaki, T. (2023). Effectiveness of using humor appeal in health promotion materials: evidence from an experimental study in Japan. *Archives of public health = Archives belges de sante publique*, 81(1), 212. <https://doi.org/10.1186/s13690-023-01226-9>

Sun, X., Zhang, J., Wang, Y., Zhang, X., Li, S., Qu, Z., & Zhang, H. (2023). The impact of humor therapy on people suffering from depression or anxiety: An integrative literature review. *Brain and behavior*, 13(9), e3108. <https://doi.org/10.1002/brb3.3108>

Miller, E., Bergmeier, H. J., Blewitt, C., O'Connor, A., & Skouteris, H. (2021). A systematic review of humour-based strategies for addressing public health priorities. *Australian and New Zealand journal of public health*, 45(6), 568–577. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13142>

Kfrerer, M. L., Rudman, D. L., Aitken Schermer, J., Wedlake, M., Murphy, M., & Marshall, C. A. (2023). Humor in rehabilitation professions: a scoping review. *Disability and rehabilitation*, 45(5), 911–926. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2048909>

Lyhnebeck, A. B., Sahl Andersen, J., Skou, S. T., Risør, M. B., & Guassora, A. D. (2025). *Trust, humor, and the balance of involvement* -Patients with musculoskeletal conditions and comorbidities and their expectations towards physiotherapists. *Journal of multimorbidity and comorbidity*, 15, 26335565251321919. <https://doi.org/10.1177/26335565251321919>

O HUMOR NA SAÚDE: A COMUNICAÇÃO COM HUMOR PELO NUTRICIONISTA

72

Ana Candeias, Nutricionista em Cuidados de Saúde Primários



Resumo

Percecionando-se a importância do humor para a atividade do nutricionista nos seus contextos de atuação, com atividades de aconselhamento, educação alimentar, educação terapêutica, formação e ensino, procurou-se informação sobre o uso do humor por estes profissionais.

No mapeamento inicial de informação, não foram encontrados artigos focados neste perfil profissional, pelo que foi dinamizado um grupo focal com oito nutricionistas para discussão do uso (ou não) do humor no seu quotidiano de trabalho.

Percebeu-se que o humor, de forma consciente e até menos consciente está presente na prática profissional, de forma mais natural e frequente, ou de forma mais contida e pouco confiante,

com vantagens no relacionamento interpessoal e na transmissão de informação, e associado a algumas precauções.

Assumiu-se o uso do humor como uma estratégia de comunicação, com cabimento na atuação do nutricionista e que pode ser aprendida, sendo necessário haver mais pesquisa e mais formação.

Palavras-chave: Comunicação, Humor, Nutricionista, Cuidados de Saúde Primários

Introdução

Este é um trabalho com foco no profissional nutricionista, no seu geral, e em Cuidados de Saúde Primários, em particular. Nesta profissão e neste contexto, para a interação com as pessoas, a comunicação é ferramenta essencial, tendo em conta o objetivo de promover conhecimentos, capacidades e atitudes, para comportamentos e hábitos de estilos de vida, com foco na alimentação, adequados às condições da pessoa e aos seus objetivos de saúde e bem-estar.

Sendo o humor uma forma de comunicação, procurou-se compreender como é feito o uso do humor na atuação do nutricionista.

Metodologia

Partindo então da questão central “Como é feito o uso do humor na atuação do nutricionista?”, fez-se, em março/2025, pesquisa de artigos na plataforma PubMed. Não se obteve resultados a relacionar especificamente o uso do humor na atuação do nutricionista. Por isso, na procura de voz do nutricionista, decidiu-se recorrer a um grupo focal com elementos deste perfil profissional.

Para melhor condução do grupo focal, realizou-se uma pesquisa prévia em suporte físico e eletrónico, procurando mais familiarização ao tema. Foi selecionado um livro em suporte físico, sobre o humor no geral, que se considerou ter a informação necessária para esta primeira abordagem.

E selecionou-se um artigo relacionado com profissionais de saúde não nutricionistas, por relatar um trabalho com dois grupos profissionais, médicos e enfermeiros, e por ter incluído a metodologia de grupo focal.

Ainda em março/2025, realizou-se o encontro de grupo focal, em plataforma digital Zoom, com previsão de 90 minutos e com um roteiro de questões para as quais se procurava resposta específica dos colegas nutricionistas. Após o encontro foi ouvida e transcrita a gravação para análise do conteúdo e resgate das ideias, significados e experiências que foram partilhadas, procurando pontos comuns, assim como corroborações ou contradições em relação à pesquisa prévia.

Resultados e Discussão dos resultados

O grupo focal constou de oito nutricionistas do sexo feminino, idade de 33 a 57 anos e com experiência de trabalho em Cuidados de Saúde Primários.

Iniciou-se a reunião com a devida autorização para gravar a conversa e utilizar o conteúdo na exposição deste trabalho.

Contextualizou-se o momento, apresentou-se o tema geral (o humor na saúde) e o tema específico (o humor na prática profissional do nutricionista) ainda o objetivo de, em conversa descontraída, refletir sobre o uso do humor na prática profissional enquanto nutricionistas, sem a pressão de respostas certas ou erradas, apenas tratando-se de colher opiniões e experiências de cada interveniente.

Introduziu-se uma breve estratégia de quebra-gelo, sob o mote do uso do humor, na forma de uma (provável) piada, relacionada com alimentação (e relacionamento interpessoal), dentro da categoria de *piadas* secas, com recurso a trocadilho linguístico.

Diz a massa ao queijo: Esta vida é uma maçada!

Foi um breve momento que desde logo mostrou na prática o risco associado ao uso do humor, o conseguir ou não alcançar a reação desejada.

A conversa fluiu com participação de todos os envolvidos e foi interessante assistir à naturalidade com que as ideias foram surgindo, antecipando-se às perguntas do roteiro previamente delineado.

Sobre o que é o humor?

O debate foi iniciado com as perspetivas pessoais sobre o que é o humor:

- 1. O humor é uma forma de abordar ou de lidar com um assunto que me incomode, que me aborreça.**
- 2. O humor é graça com amor, é ter graça ou brincar de uma maneira amorosa, no sentido de agradável, cuidadoso, bem-intencionado.**
- 3. O humor é escutar uma determinada frase que faça sorrir ou rir, ainda que o conteúdo não seja uma anedota, mas arranque um sorriso ou riso.**
- 4. O humor é o brincar, é o divertir, é pegar nas coisas sérias e difíceis, ou nas coisas leves do dia a dia, na pequenina coisa, na coisa mais simples, e tornar mais divertida, mais leve.**
- 5. O humor é levar a vida com mais ligeireza, é ver o lado engraçado, cómico, da vida e das coisas, por mais horrível que uma situação seja.**
- 6. O humor é uma forma de comunicar engraçada ou com graça.**
- 7. O humor é uma ferramenta na prática profissional.**
- 8. O humor é uma forma de estar na vida.**

Destacam-se as ideias de o humor ser assumido como uma forma de comunicar e como uma ferramenta de trabalho; também as palavras que se viu serem repetidas ao longo da conversa: brincar, divertir, lidar, sorrir, rir; e ainda a expressão “arrancar um sorriso ou riso” em que a palavra “arrancar” encerra em si o poder (positivo) do humor sobre o obter uma emoção, neste caso o sorriso e o riso.

Estas perspetivas pessoais estão alinhadas com conceitos de autores citados por Aragão e Pina (2014): humor é qualquer forma de comunicar, percecionada como engraçada, que provoque risos, sorrisos ou um sentimento de divertimento (Robinson, 1991); o humor envolve mensagens que provocam o riso e outras formas de comportamento espontâneo associadas a prazer, deleite e/ou surpresa (Booth-Butterfield e Booth-Butterfield, 1991); o humor é uma linguagem, um modo de expressão que diz outras coisas além daquilo que parece dizer, joga com as palavras e os significados, tornando-os portadores de mensagens mais facilmente entendíveis do que se usarmos linguagem *normal* (José e Parreira, 2008).

Sobre as razões do uso do humor

A exposição das perspetivas sobre o que é o humor, conduziram ao tópico das vantagens que são percecionadas no seu uso. Note-se que algumas definições pessoais do que é o humor, já encerravam em si, uma ou outra vantagem.

Pensando em si próprias, as participantes referiram que o humor desanuvia; ajuda a encarar obstáculos com mais facilidade; ajuda no autocontrolo emocional, a aliviar a tensão, o stress, associados a questões pessoais e também de trabalho.

Pensando no exercício da profissão, consideraram que o uso do humor ajuda a quebrar o gelo e a criar maior ligação, à vontade e confiança com os utentes.

Uma das participantes partilhou uma frase ouvida em algum momento da sua vida profissional, sem possibilidade de identificar a fonte, e que sentiu como marcante: os utentes quando saem de uma consulta poderão não se lembrar daquilo que foi conversado, mas certamente irão

lembrar-se da forma como o profissional os fez sentir e isso será determinante na sua decisão de voltar à próxima consulta. Concluiu que nesta mensagem faz sentido a questão do humor, pois este está integrado na forma como fazemos os outros sentir.



Especificamente no contexto de consulta de nutrição, com a dinâmica inerente à sua realização, as participantes referiram que o uso do humor ajuda as pessoas que se apresentam à consulta de nutrição um bocado nervosas e receosas, a encararem a consulta com alguma leveza. Facilita também a abertura e a confiança no processo, ajuda a reduzir a tensão de algumas pessoas no momento de pesagem e medição de perímetro de cintura; ajuda em momentos de não adesão à intervenção nutricional, por um lado aliviando o constrangimento das pessoas, por outro lado permitindo a alguma insistência no tópico por parte do nutricionista; e que, em momentos difíceis da consulta (porque as pessoas na consulta de nutrição partilham muita coisa), ajuda a aliviar a conversa ou a mudar de assunto ou a levantar o ânimo das pessoas.

Igualmente foi considerado que, na relação com os colegas de trabalho, no geral, e colegas de proximidade, no particular, o uso do humor torna o dia mais divertido, o ambiente mais leve, o local de trabalho mais agradável, mais fácil para todos.

Em resumo, o humor é uma maneira de gerir as conversas e as relações.

Destacam-se nestas ideias, o foco no profissional, no seu bem-estar e resiliência, e o foco no relacionamento com os utentes (que está na base da intervenção) e o relacionamento com os pares (que está na base de um ambiente de trabalho agradável).

Também é interessante o uso muito frequente da palavra “ajuda”, mostrando a importância do humor, mas que o humor não é a base ou o todo da atuação — é uma ferramenta complementar na intervenção.

Vaz de Almeida e Nunes (2020) salientam a ideia de Martin (2007) de que o humor melhora o suporte social e contribui para a saúde psicológica e resistência ao stress; e que para os profissionais de saúde o uso do humor parece ser terapêutico, servindo para melhorar a relação com os seus pacientes e consigo próprios.

Aragão e Pina (2014) refere que o humor, embora ao longo dos tempos não tenha sempre sido visto como algo positivo, e ainda subsistindo algum estigma, na verdade, cada vez mais é acreditado como um facilitador de relações sociais, tal como o comediante dinamarquês Victor Borge afirma que “o riso é a distância mais curta entre duas pessoas”, sabendo-se que existe correspondência entre o riso e o humor.

Para além da questão do estabelecimento de relação, uma participante também considerou que o humor ajuda, seja numa abordagem individual, seja numa abordagem grupal, na transmissão de informação, pois haverá conteúdos que, se forem transmitidos com humor, provavelmente são retidos com maior facilidade, visto que o humor gera emoção positiva, logo, se bem direcionado e gerido, pode funcionar como um catalisador.

Ainda foi dito que o humor desperta as pessoas, não só os utentes, mas o próprio profissional, em momentos de mais cansaço, até de alguma distração, em contexto de consulta clínica ou em situação de sessão de educação alimentar, ou formação/ ensino. E que o humor desperta o público em contextos de comunicação em palestra.

Destaca-se nestas ideias a ligação do humor com a aprendizagem (facilita a aprendizagem) e com o foco (facilita a atenção).

Vaz de Almeida e Nunes (2020) citam Vilaythong et al. (2003) que salientam que, num processo em que é necessário alguém perceber o que outro quer explicar, o humor, sendo uma experiência de emoções positivas e estas podem aumentar a capacidade da pessoa para iniciar e manter as ações necessárias para tratar um problema específico.

Ainda salientam que o humor contribui para uma melhor compreensão, e uma melhor compreensão contribui para uma maior literacia em saúde.

Aragão e Pina (2014), refere que o humor é uma ferramenta extremamente útil para promover e facilitar os processos de aprendizagem, salienta a ideia de que um dos princípios mais básicos da comunicação está na capacidade de captarmos a atenção dos outros, para o que é fundamental a forma como se apresenta o conteúdo, a mensagem.

Sobre a tendência para o uso do humor

Percebendo-se as vantagens, ou, pelo menos, algumas delas, naturalmente surgiu a questão de ser feito ou não uso do humor.

Todas as participantes referiram que usam o humor na sua prática profissional. Houve quem afirmasse sem hesitação, que tal acontece com frequência e de forma natural. Alguém afirmou “é mais forte do que eu!”. Houve quem distinguisse o uso mais frequente com colegas e menos frequente com os utentes. Houve quem reconhecesse que usa, mas não sentindo que lhe seja muito natural. E houve quem concluísse que, pensava não usar muito, mas, afinal, obrigando-se a refletir melhor, deu-se conta de que tem os seus momentos de uso de humor, adaptado à sua forma de estar.

Finalmente houve quem salientasse uma evolução ao longo dos anos de vida profissional, de um início com pouco a nenhum uso de humor, até a um uso confortável e mais frequente, associando a um caminho de mais maturidade que conferiu mais segurança e à vontade.

Emergiu a ideia de o humor ser algo natural, sem esforço, em algumas pessoas, ou ser algo difícil, com mais ou menos esforço, em outras pessoas. Igualmente se distinguiu entre o humor, no sentido de proporcionar alguma forma de brincadeira em relação a algo, e o humor no sentido de boa disposição. Duas participantes, muito embora com menos tendência para o humor, salientaram o cuidado de manterem sempre boa disposição junto dos utentes, rematando, “ninguém tem que levar com o meu mau-humor”.

Destaca-se a perceção de que o uso do humor é generalizado, com mais ou menos naturalidade, assim como a ideia de que o uso do humor não será obrigatório, mas o mostrar boa disposição será condição fundamental.

Sob este prisma, o humor em termos de disposição da pessoa, estar bem-humorado, ou estar mal-humorado, Ganz e Jacobs (2014), citado por Vaz de Almeida e Nunes (2020) refere que o humor é um estado mental, abrangendo aspetos de cognição, emoção, comportamento e comunicação.

Aragão e Pina (2014), citando outros autores, salienta que se distingue o sentido de humor, traço de personalidade que determina uma propensão para apreciar estímulos humorísticos (Cooper, 2008); e a orientação para o humor, traço de personalidade relacionado com a comunicação que predispõe a pessoa a usar, mais ou menos, mensagens humorísticas (Booth-Butterflied & Wanzer 2019). Igualmente distingue o humor quanto à intencionalidade, de um lado o humor intencional, voluntário, em que a pessoa tem o desejo de partilhar conteúdos humorísticos com alguém (Robinson, 1991, citado por José e Parreira, 2008); e o humor não intencional, espontâneo, em que a pessoa não pretende provocar o riso nos outros, mas assim acaba por acontecer, por alguma razão.

Sobre as cautelas com o humor

Recuperando a palavra “ajudar”, que já se disse ter sido muitas vezes envolvida nas vantagens do uso do humor, na verdade, por vezes, a expressão “pode ajudar”, indica que o resultado positivo do humor não é garantido, por razões várias, aspeto que conduziu à questão de condições a respeitar no uso do humor.



Seguem algumas reflexões sobre o humor que são vistas do ponto de vista da investigadora e que refletem apenas uma visão individual, personalizada das várias formas de humor, de brincadeira e do tom das mesmas:

1. É necessário haver alguma sintonia entre os envolvidos. Estes devem estar na mesma frequência, porque o humor em relação a algo ou alguém é personalizado e não é universal. Naturalmente umas pessoas acharão graça ,e outras não. Pelo que é importante medir o terreno.

2. O humor está associado a compreensão e cumplicidade, ou seja, compreender e sentir compreensão, uma intervenção que se deseja mais personalizada, com utentes, amigos, colegas. Com cada um destes públicos, também o estilo, tom e conteúdo diferem.

3. Adaptar à pessoa, individualizar. Se porventura não conheço bem essa pessoa, adequo, e geralmente faço algo mais superficial. E pode ser até que seja o utente a dizer a graça e a querer estabelecer esse ckinha de humor. É preciso saber enquadrar.

4. Com utentes mais depressivos, com problemas mais graves, sinto que, eventualmente, até podia ser uma boa ferramenta, mas sinto-me inibida de usar porque temo que possa ser ofensivo ou até desrespeitoso, não me sinto tão confortável em utilizar.

5. Quando temos alguém deprimido da nossa frente e com choro, o cuidado redobra-se para avaliar criteriosamente se se pode brincar para a dor aligeirar a carga

6. É preciso ter sempre em consideração e o respeito pela outra pessoa que temos à frente.

7. Eu aprecio o humor negro e quanto mais irónico e sarcástico, melhor, mas sei que não é aplicável a todas as pessoas.

Há certas graças / piadas / brincadeiras que não é possível ter com algumas pessoas, porque não estão disponíveis para as ouvir e podem mesmo não entender o tom com que o faço.

8. Há uma linha muito ténue a separar o que é uma piada e o que é uma ofensa, e isso é muito variável de pessoa para pessoa. Não se pode dizer que a piada é

ofensiva, pois o que acontece é que às vezes as pessoas é que a podem considerar ofensiva, e isso tem a ver muito com os limites pessoais de cada um.

9. É para dosear, há alturas em que não é para fazer piada ou graça. É para se ouvir as pessoas. Depois da interação e um pouco mais para a frente na relação, podemos rematar com uma piada para fechar um determinado assunto. É preciso medir com cautela e ver a reação. Há alturas para usar o humor. Há vantagem, quando é natural na pessoa (o profissional) e quando sabe ler a pessoa. É preciso saber ler estes ambientes

Destacam-se nestas ideias as palavras “sintonia”, “cumplicidade”, “individualizar”, “respeito”, “limites”, “dosear” e ainda as expressões “ler a pessoa”, “ler a sala” que encerram o que se percebeu serem condições básicas para o bom uso do humor.

Está subjacente a palavra “risco”. O riso é universal em resposta ao humor, mas a perceção de humor perante algo, não é universal, há variação com os indivíduos. Por isso está subjacente o risco de pretendermos ter graça, mas acabamos por não ter esse efeito. Se existir sintonia para o humor, quanto ao momento em que acontece, ao objeto desse humor e ao tipo de humor, esse risco é minimizado ou eliminado.

E mais do que o risco de “não termos graça”, foi abordado o risco de ofensa à pessoa com quem se interage, por razões várias, individuais e culturais. Havendo autorregulação (do emissor) e conhecimento (do recetor), este risco também poderá ser prevenido.

Este aspeto do risco de ofensa, logo, efeito negativo, quando se pretende, em contexto de trabalho, exatamente o contrário, e por ter surgido as expressões “humor negro” e “ironia”, conduz-nos ao pormenor de tipos de humor. Aragão e Pina (2014), citando outros autores, refere o humor positivo, construtivo e empático, associado a sentimentos positivos, amor, alegria, divertimento (José, 2008); e o humor negativo, que pode transmitir sentimentos negativos como

o constrangimento, a humilhação, podendo ser sarcástico, racista, sexista ou com estereótipos associados a determinados grupos etários, religiões (Riley 2000, citado por José, 2008).

Vaz de Almeida e Nunes (2020) no seu estudo colheram as ideias de que o humor deve ser bem controlado e aplicado em situações nas quais o profissional de saúde previamente conhece o utente, reconhece o momento adequado para a sua aplicação, percebe a relação com o utente está numa fase que permite e é potenciada, pelo que o uso do humor pressupõe a competência prévia de conhecer o outro e o seu contexto, a ponto de, citando Damásio (2013), “Quando usamos humor, temos a certeza de que a pessoa terá a reação que esperamos”.

Sobre os recursos para a comunicação humorística

Tal como uma das participantes deste grupo focal de nutricionistas rematou em relação ao tópico anterior sobre as cautelas no humor, “é preciso saber usar”. No seguimento, questionou-se sobre as estratégias para uma comunicação com humor.

As participantes referiram usar recursos linguísticos, como comentários, metáforas, hiperbolizações; recursos não verbais, como expressão facial, variações na voz; recurso a adereços, como modelos de alimentos que permitam alguma brincadeira, seja um brócolo de peluche, ou um bife extraordinariamente realista.

Percebeu-se que são estratégias que resultam em sorriso por parte dos utentes por serem algo inesperado, calmante ou provocatório. Por exemplo, perante um corredor longo, desde a sala de espera ao gabinete de consulta, dizer-se “para chegar à consulta de nutrição, já começamos com exercício físico”; perante o “medo” da balança, dizer-se “pode subir, que a balança não morde”; perante um utente que diz “pronto, já confessei os meus pecados”, dar-se uma penitência de umas quantas caminhadas e mais uns quantos pratos de sopa; numa explicação de culinárias, chamar “chapados” aos grelhados na chapa, para os distinguir dos grelhados na grelha.

Igualmente se percebeu que quaisquer estratégias com pretensão humorística começaram por ser espontâneas e, quando percebidas serem aceites e efetivamente aceites como engraçadas, guardadas para replicações futuras, ajustadas aos momentos, à relação e aos utentes.

Aragão e Pina (2014) refere como alguns elementos para introduzir o humor, piadas, enigmas, trocadilhos, linguagem coloquial (calão), comentários engraçados, ironia, sarcasmo, histórias engraçadas, gestos, expressões faciais, tom de voz, imagens, adereços, o próprio riso. Mais ainda, refere que todos estes recursos podem ser utilizados de forma complementar, consoante o contexto, a personalidade de quem os utiliza, os destinatários e a mensagem que se pretende partilhar.

Sobre a aprendibilidade do humor

Havendo a ideia de que é preciso saber usar e de que há pessoas em que o humor é natural, mas noutras não, surgiu a questão se qualquer pessoa pode usar o humor na sua prática profissional. Houve quem disse que o uso do humor pode ser uma técnica comunicacional como outra qualquer e existe potencial em qualquer pessoa. Outra participante reforçou que é uma ferramenta que se consegue aprender e treinar, desde que não seja demasiado forçado. Nesta mesma linha de raciocínio, outra participante concordou que pode ser aprendido, mas que, a ser algo muito rígido, com muito esforço para acontecer, poderá não funcionar bem.



Mais uma outra participante referiu que qualquer pessoa pode usar o humor na sua prática profissional, mas é diferente perguntar se qualquer pessoa está equipada, capaz, ou tem jeito para o fazer.

Alguém assumiu que nem todas as pessoas têm capacidade de usar o humor e que, nesse caso, quem não tem, deve abster-se.

Alguém, que assume não ter tendência natural para o uso do humor, por personalidade, referiu que é algo que pode ser trabalhado, porém com o risco de não conseguir ter piada como os outros, os que têm uma orientação natural.

Destaca-se a diversidade de opiniões neste tópico. Assume-se o uso do humor como uma competência, que pode ser desenvolvida, por parte de quem acha que não a tem, mas parece haver desconfiança quanto à autenticidade e ao resultado do seu uso. Sentiu-se que nesta desconfiança, não está tanto em causa o saber teórico, ou o saber prático, mas essencialmente a pessoa, provável emissor do humor, não se sentir à vontade, assumir-se desde logo como alguém em esforço para o humor.

Vaz de Almeida e Nunes (2020) consideram que aprender a usar humor é mais uma técnica de comunicação que deve ser aprendida pelos profissionais de saúde, entre outras competências, salientando que no seu estudo, os participantes frisaram que o humor envolve humanização, competências técnicas, sociais e relacionais.

Acreditando-se no potencial do humor para uma melhor comunicação em contextos de saúde e de formação/ensino do profissional nutricionista, acreditando-se, também, no potencial das pessoas para fazerem uso frutuoso do humor, considera-se importante haver formação nesse sentido, à luz dos alertas de que não se trata de fazer humor simplesmente pelo humor (Vaz de Almeida e Nunes, 2020) e de que para uma comunicação humorista não se trata apenas de incluir piadas, há mais aspetos que não podem ser descurados (Aragão e Pina, 2014).

Conclusão

Percebeu-se que este tema do humor e de toda a sua envolvência na saúde, na intervenção em saúde, na promoção da literacia em saúde, no ensinar e no aprender, tem muito para explorar.

As vantagens, os riscos, os cuidados, os recursos, os conceitos e as teorias de base.

É um tema com potencial de mais pesquisa no seio dos nutricionistas, a par de outros profissionais de saúde, assim como de formação com profissionais especialistas na produção de humor para o objetivo de saber usar, usar bem e sentir-se confiante a usar.

Nota final

Muito se agradece às colegas Ana Lopes Pereira, Célia Mendes, Joana Pereira, Lisa cartaxo, Sofia Alves, Sofia Sousa Silva e teresa Sofia Sancho, que se disponibilizaram, em tempo de vida pessoal, a partilhando as suas perspetivas e as suas experiências, que estão na base da construção deste trabalho.

Referências

Aragão e Pina, J (2014). *Comunicar com humor*. Pactor

Vaz de Almeida, C. & Nunes, C. (2020) Humor Is Important in Healthcare Relationship? Open Access Library Journal, 7: e6372. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106372>

O USO DO HUMOR EM LITERACIA DE SAÚDE PARA A MELHORIA DA CULTURA DE SEGURANÇA NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

*André Silva, Audiologista 1Cristiana Roque, Enfermeira 1 ,
Inês Veríssimo, Enfermeira 2
1 - ULS de Coimbra; 2 - ULS Tâmega e Sousa*



RESUMO

Enquadramento: A literacia em saúde influencia a eficácia dos cuidados prestados, a coesão das equipas de profissionais e a qualidade do sistema de saúde como um todo. O uso adequado do humor é uma estratégia possível de utilizar pelos profissionais de saúde. A cultura de segurança é fundamental para a qualidade dos cuidados de saúde e o humor pode ser utilizado perante a resistência à sua implementação.

Objetivo: Compreender como se pode utilizar o humor, para melhorar a literacia em saúde dos profissionais na promoção da cultura de segurança nos cuidados de saúde.

Metodologia: Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, com pesquisa nas bases de dados CINHALL e Medline, com critérios de inclusão e exclusão e publicados entre 2011 e 2024.

Resultados: O humor é eficaz para fortalecer a literacia em saúde e promover a cultura de segurança. O impacto do humor é observado em três dimensões: comunicacional, psicológica e organizacional, favorecendo a cultura de segurança.

Conclusão: O humor pode ser um recurso valioso para a literacia em saúde e a cultura de segurança. Investigações futuras devem explorar como medir a sua eficácia e determinar quais os estilos e estratégias de humor mais apropriados na prática clínica.

Palavras-chave: Humor; Literacia em Saúde; Profissional de saúde; Cultura de segurança.

Introdução

A literacia em saúde refere-se à capacidade de os indivíduos ou grupos acederem, compreenderem, avaliarem e utilizarem informações sobre saúde para tomar decisões informadas sobre o seu bem-estar e assim promoverem o seu bom estado de saúde. Para os profissionais de saúde terem uma boa compreensão da literacia em saúde, é essencial garantir que a comunicação entre profissionais e destes para com os utentes, seja positiva. É essencial que os cuidados sejam seguros e adequados às necessidades dos mesmos, promovendo melhorias na adesão aos procedimentos de saúde. A literacia em saúde é, então, fundamental no contexto da atuação dos profissionais de saúde na medida em que influencia diretamente a eficácia dos cuidados prestado aos utentes, a coesão das equipas de profissionais e a qualidade do sistema de saúde como um todo (Sørensen et al, 2012) (Direção-Geral da Saúde, 2019, 2023) (Lopes & Vaz de Almeida, 2019).

O uso adequado do humor é uma das estratégias possíveis de utilizar por parte dos profissionais e entre eles mesmos, por forma a obter melhorias nos níveis de literacia em saúde. No que diz respeito ao seu impacto psicológico e emocional, o humor tem o potencial de aliviar o stress e a ansiedade muito comuns no seio dos utentes dos serviços de saúde. Utilizado de forma adequada, este pode criar um ambiente mais relaxado e acolhedor, facilitando a interação entre profissionais de saúde e utentes. Para os utentes, o riso e o humor podem servir como um mecanismo para enfrentar dificuldades, ajudando a melhorar o estado emocional e até mesmo a perceção de controlo sobre sua situação (Pereira, 2024) (Chiodo & Greene, 2020).

Por outro lado, o humor tem a capacidade de ajudar na melhoria da relação terapêutica, atuando como um elo de comunicação que promove uma relação de confiança mútua ao criar um contexto de maior abertura, honestidade e humanização promovendo maior sensação de empatia e compreensão. Utesntes que se sentem à vontade com o seu profissional de saúde, incluindo no uso de humor, tendem a ser mais recetivos às recomendações de tratamento e, muitas vezes, estão mais dispostos a discutir questões pessoais ou relacionadas com o seu estado de saúde.

O humor também pode ter benefícios físicos concretos. O riso pode ter um efeito positivo no sistema imunológico, melhorar a circulação sanguínea, reduzir a pressão arterial e até mesmo aliviar a dor. O conceito de "riso terapêutico" tem sido explorado em várias áreas da saúde, incluindo o tratamento de doenças crónicas e a recuperação de cirurgias. Rir pode aumentar os níveis de endorfinas e reduzir a produção de hormonas do stress, como o cortisol, proporcionando um alívio imediato ao utente (Mota de Sousa & Guerreiro, 2016) (Capela, 2011).

Embora o humor tenha muitos benefícios, é importante usá-lo de forma correta e ética. O tipo de humor, o momento em que é utilizado e a forma como é percebido pelo utente são elementos cruciais. O humor que pode ser apropriado num determinado contexto cultural ou social pode não ser bem-recebido noutra. Os profissionais de saúde devem saber atender às crenças culturais, à personalidade do utente e à situação clínica ao decidir como e quando utilizar o

humor, uma vez que o humor utilizado de forma inadequada pode ter um efeito adverso (Chiodo & Greene, 2020) (Sousa et al., 2022) (Capela, 2011).

A utilização do humor é muito benéfica também ao nível organizacional, quando falamos das relações de equipas de saúde.

No seio das interações humanas, este possibilita um encontro e acompanhamento com o outro, aumentando a produtividade e coesão das equipas, com menor nível de stress dos profissionais, mais motivados e satisfeitos (Mota de Sousa & Guerreiro, 2016) (Videira & Martins, 2023) (Santos et. al., 2016) (Pereira, 2024).

A **cultura de segurança no âmbito dos cuidados de saúde** refere-se ao conjunto de valores, atitudes, comportamentos e práticas que têm como objetivo garantir a segurança dos utentes e a qualidade dos cuidados prestados. Esta engloba o compromisso de todos os profissionais e gestores com a promoção da segurança, a identificação proativa de riscos, a comunicação aberta sobre erros e a implementação de estratégias para mitigar esses riscos. O foco principal da cultura de segurança é prevenir incidentes adversos, promover a aprendizagem contínua a partir de erros e melhorar os cuidados aos utentes (**Direção-Geral da Saúde, 2022**) (Mendes & Barroso, 2014).



A **Direção-Geral da Saúde (DGS)** tem uma visão clara sobre a cultura de segurança, destacando-a como uma das bases fundamentais para a qualidade dos cuidados e entendendo que deve ser integrada em todos os níveis da organização, envolvendo uma mudança de mentalidade que favorece a transparência, a colaboração e a aprendizagem organizacional (**DGS, 2022**).

Embora a **cultura de segurança** seja fundamental para a melhoria dos cuidados de saúde, existem diversos desafios na sua implementação tais como a resistência à mudança por parte dos profissionais, a falta de recursos ou a falta de reporte eficaz dos eventos adversos.

A avaliação do Plano Nacional para a Segurança dos Utentes (PNSD) 2021-2026 da DGS identificou a necessidade de aprofundar a cultura de segurança, nomeadamente no que se refere à não culpabilização do erro e à sensibilização dos profissionais de saúde sobre a importância da notificação de eventos adversos, por forma a aumentar a fraca adesão nacional dos hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS) ao “Questionário da Avaliação da Cultura de Segurança do Utente nos Hospitais” adaptando instrumentos e ferramentas face às novas necessidades e desafios para esta área da segurança do utente. Para tal, é essencial promover um conjunto de valores, atitudes e práticas que determinam o compromisso de uma organização com a segurança dos utentes e os próprios profissionais (**DGS, 2022**).

Deste modo, deve ser substituída a cultura punitiva centrada na pessoa indivíduo/trabalhador, que exalta o “herói” e se foca no esquecimento, na falta de atenção, no ato inseguro, que apela ao medo, aos processos disciplinares, à culpa e à vergonha e que com isto não tem em conta todo o sistema em que o profissional está inserido. Assim, deve ser fomentada a cultura não punitiva e centrada no sistema numa abordagem holística, tendo em conta a resiliência e a falibilidade humana, em situações de pressão organizacional ou temporal, como a falta de recursos humanos, a inadequação dos equipamentos entre outros e apelando à aprendizagem com o erro, o incidente e o acidente através de sistemas de registo (*report*) e eventos adversos. (Adaptado de Leape, L., 2015. A systems analysis approach to medical error, *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 3, 3, 213-222).

Perante esta problemática, a utilização do humor como ferramenta de capacitação e mudança de comportamentos poderá ser extremamente importante quando falamos de promover ganhos no que diz respeito à literacia dos profissionais de saúde acerca da cultura de segurança do utente.

Com este trabalho pretende-se compreender como pode o humor ser uma ferramenta facilitadora de literacia em saúde para a promoção da cultura de segurança entre profissionais. Concretamente, foram analisadas três dimensões principais do humor: psicológica, comunicacional e organizacional.

Metodologia

A presente revisão integrativa da literatura, foi conduzida para compreender a relação entre humor, literacia em saúde, cultura de segurança e a prática dos profissionais de saúde.

O objetivo desta revisão é explorar, sintetizar e analisar as evidências sobre o tema.

A estratégia de pesquisa teve como objetivo encontrar estudos publicados. Nesta revisão foi utilizada uma estratégia de pesquisa em duas fases. Numa primeira fase, foi realizada uma

pesquisa livre, seguida da análise das palavras do texto contidas no título e resumo, bem como dos termos índice utilizados para a descrição dos artigos sobre a temática.

Foram considerados os estudos publicados em português e inglês. Tendo em conta a temática da revisão, foram incluídos os estudos publicados no período 2011-2024. Apenas os dados com interesse para o fenómeno em estudo foram considerados nos resultados.

Como critérios de exclusão foram definidos estudos que não abordam diretamente o tema.

As palavras do texto contidas no título e resumos de artigos considerados relevantes, bem como os termos índice mais indicados, foram utilizados para desenvolver uma estratégia de pesquisa para as bases de dados Medline (via PubMed) e CINAHL (via EBSCOhost). A estratégia de pesquisa por base de dados foi realizada durante o mês de março de 2025.

Após a pesquisa, foram obtidos 14 artigos. Os títulos e resumos foram avaliados pelos três revisores de forma independente, para a análise em função dos critérios de inclusão/exclusão para a revisão. Foram assim excluídos 6 artigos, após a leitura do título e resumo por não atenderem aos critérios de inclusão. Procedeu-se à leitura integral de 8 artigos, tendo sido excluído 1 artigo por não cumprir os critérios de inclusão, tendo selecionado 7 artigos para incluir na revisão integrativa.

A análise dos principais temas e resultados, foi realizada através de um instrumento de colheita de dados, elaborado pelos autores (quadro resumo do artigos). Com esse instrumento de colheita de dados, pretendeu-se extrair a informação relativamente a: autor, ano, país, título, objetivo do estudo, detalhes dos participantes, metodologia do estudo, análise de dados e resultados.

As divergências que surgiram entre os revisores foram resolvidas por meio de discussão e consenso.



Resultados e discussão de resultados

Nº - Autor(es), Ano (País)	Objetivo	Métodos	Participantes	Resultados
Nº1 - Renata Campos Capela, 2011 (Brasil)	Explorar como o riso e o bom humor beneficiam a saúde geral do organismo.	Revisão de literatura.	Diversos autores sobre o humor e as suas perspectivas.	O humor, com respeito e sensibilidade, e o riso ajudam a enfrentar o stress, promover a saúde imunológica e emocional, inclusive aumentar a longevidade. Ser capaz de rir de si mesmo, pode ser valioso para enfrentar os desafios da carreira de estudantes de enfermagem. Na terapia do riso, a pessoa

				torna-se alegre pela expressão fisionómica e o pensamento muda contagiando ambientes positivos.
Nº2 - Carla Santos; Luís Sousa; Maria Leonor Carvalho; Sandy Severino, Helena José; 2016 (Portugal)	Analisar estratégias e benefícios do humor no serviço de ortopedia.	Pesquisa qualitativa descritiva com entrevistas semiestruturadas .	Enfermeiros que utilizam o humor, com pelo menos 5 anos de experiência no Serviço de Ortopedia.	O humor pode ser uma ferramenta complementar valiosa ao humanizar os cuidados, promover bem-estar e um ambiente mais confortável, reduzir o stress dos utentes e melhorar a comunicação entre profissionais de saúde e utentes. A aplicação do humor exige avaliação individualizada, pois nem todos os utentes reagem da mesma forma.
Nº3 - António Pereira, 2024 (Portugal)	Investigar como o humor pode contribuir para a segurança dos cuidados de saúde.	Revisão teórica e pesquisa com análise prática aplicada.	250 profissionais de saúde, utentes e familiares.	O humor contribui para a humanização do ambiente hospitalar, reduz o medo, solidão e ansiedade, e fortalece a confiança entre profissionais e utentes.

Nº4 - Luís Manuel Mota de Sousa; Helena Maria Guerreiro José; 2016 (Portugal)	Identificar a natureza do humor e os seus benefícios a nível individual e organizacional.	Revisão sistemática da literatura.	Estudos internacionais com profissionais de saúde, idosos e pessoas com doenças crônicas.	O uso do humor desempenha funções nas interações humanas, aumenta a produtividade e coesão das equipas de profissionais de saúde, assim como a sua motivação e satisfação. Ajuda a lidar com situações difíceis e desagradáveis, reduzindo a tensão e o nível de stress, promovendo benefícios tanto a nível organizacional quanto nos cuidados de saúde.
Nº5 - Isabel Videira; Rosa Martins; 2023 (Portugal)	Avaliar os benefícios da risoterapia no humor e felicidade dos profissionais de saúde.	Estudo quantitativo, descritivo correlacional, quase experimental. Integrado questionário sociodemográfico e profissional, a <i>Multidimensional Sense of Humor Scale MSHS</i> e a <i>Escala Sobre a</i>	52 profissionais de saúde de um Centro Hospitalar do Centro de Portugal.	A risoterapia melhorou significativamente o humor e a felicidade dos profissionais de saúde face ao trabalho e uma diminuição da exaustão emocional. Destaca a importância da risoterapia como sendo complementar no cuidado holístico, por ser uma valiosa ajuda a lidar com o stress e a fazer face às exigências da profissão.

		<i>Felicidade – ESAF.</i>		
Nº6 - Christopher P. Chiodo, MD, and Brady Greene, BS; 2020 (EUA)	Explorar os tipos de humor e as suas aplicações seguras em ambientes clínicos.	Metodologia expositiva.	Diversos autores sobre o humor e as suas perspetivas.	O humor benigno, pode ser dividido como sendo afiliativo, no sentido em que se pretende encontrar um ponto comum ao rir de experiências compartilhadas e humor auto-valorização, como sendo um mecanismo de enfrentar situações, ao rir de si mesmo em situações de infortúnio. Estes melhoram ambientes profissionais de saúde. Enquanto o humor agressivo e autodestrutivo, devem ser evitados.
Nº7 - Luís Manuel Mota de Sousa, Cristina Maria Alves Marques-	Estudar os benefícios da intervenção do humor nos cuidados	Revisão integrativa da literatura.	Diversos autores sobre o humor e as suas perspetivas.	O humor fortalece a relação entre enfermeiro e utente, humaniza os cuidados. Para ser eficaz, o humor exige capacitação, formação e estratégias de postura e colocação de voz. O humor

Vieira, Paulo César Lopes Silva, Maria do Céu Marques, Helena Maria Guerreiro José; 2022 (Brasil)	de enfermagem.			clínico nos EUA, é espontâneo e centrado no utente, até em contextos terminais. Enfermeiros experientes usam o humor com mais naturalidade, os menos experientes mostram resistência.
--	----------------	--	--	---

A literacia em saúde é um elemento essencial para garantir uma comunicação eficaz entre profissionais e utentes. De forma implícita, o aprimorar da literacia em saúde nos profissionais de saúde influencia significativamente não só a qualidade dos cuidados prestados, mas também consolida uma cultura de segurança que beneficia tanto os profissionais como os utentes. Assim, quando os profissionais possuem um nível elevado de literacia em saúde acerca de cultura de segurança, conseguem interpretar, aplicar e comunicar informações de forma mais eficaz, reduzindo incidentes, reconhecendo potenciais riscos e adotando práticas baseadas em evidências para minimizar erros. Posto isto, os estudos analisados reforçam que a utilização estratégica do humor pode ser uma ferramenta facilitadora da literacia em saúde, impactando três dimensões principais: psicológica, comunicacional e organizacional.

Dimensão Psicológica

O humor apresenta um impacto significativo na redução de sentimentos e experiências como o medo, solidão e ansiedade (Nº3), promovendo o bem-estar emocional (Nº1; Nº2) dos profissionais de saúde, ajudando a reduzir o stress (Nº1, Nº2, Nº4) e a exaustão emocional (Nº5).

Tendo com conta a que a literacia em saúde defende a erradicação da cultura punitiva e a promoção de uma cultura centrada no sistema, a redução desses sentimentos nos profissionais fortalece a resiliência e fomenta uma abordagem mais aberta à aprendizagem com o erro, em vez de uma resposta baseada no medo e na culpa.

O estudo Nº5, demonstrou que a risoterapia melhora significativamente o humor e a felicidade dos profissionais, tornando-os mais resilientes face às exigências da profissão. De forma semelhante, o Nº1 e o Nº4, destacou que o humor pode atuar como uma ferramenta para enfrentar os desafios da carreira, no ambiente clínico, aumentando a motivação e satisfação das equipas de profissionais de saúde. A partir da ideia central da literacia em saúde, é crucial promover valores e práticas que reforcem o compromisso com a segurança dos utentes e dos profissionais de saúde, estes últimos estando mais felizes e motivados tendem a estar mais comprometidos com a cultura de segurança uma vez que se sentem mais apoiados e menos temerosos de errar, numa cultura mais colaborativa. A própria resiliência dos profissionais impacta diretamente a forma como eles lidam com as situações de risco e com a cultura de segurança no local de trabalho, o que estimula a aprendizagem, reflexão sobre as suas ações e reconhecimento de melhorias em saúde. Por outro lado, e ainda na dimensão psicológica, é importante considerar também os aspetos negativos que podem surgir. Como observado no estudo Nº 2, nem todos reagem da mesma forma ao humor e destaca a necessidade de uma avaliação individualizada, pois, enquanto para alguns o humor pode promover resiliência e motivação, para outros pode ser desestabilizador ou mal interpretado.

Adicionalmente, o estudo Nº 6 alerta que humor agressivo e auto-destrutivo deve ser evitado, já que esses tipos de humor podem gerar um ambiente negativo e num contexto de literacia em saúde, o uso inadequado do humor pode, ao invés de fortalecer a colaboração prejudicar a moral da equipa e consequentemente, comprometer a cultura de segurança. Portanto, é crucial garantir que o humor seja utilizado de forma construtiva e respeitosa para fomentar uma cultura de segurança sólida e eficaz.

Dimensão Comunicacional

A revisão da literatura também aponta para o humor como um recurso poderoso para melhorar a comunicação entre profissionais de saúde e utentes (Nº2) e enaltece que o humor desempenha funções nas interações humanas (Nº4). Ao melhorar a comunicação entre profissionais e mesmo com os utentes, o humor pode desempenhar um papel crucial na promoção de uma cultura de segurança.

A comunicação aberta e eficaz é essencial para que os profissionais compartilhem informações sobre riscos, erros e eventos adversos, o que facilita a aprendizagem contínua e a implementação de melhorias nos processos de segurança, elementos essenciais para a literacia em saúde e no fortalecimento da cultura de segurança entre os profissionais de saúde.

O estudo Nº6 demonstrou que o uso do humor benigno – afiliativo e de auto-valorização – pode tornar as interações mais descontraídas e eficazes, facilitando a transmissão de informações e ainda uma oportunidade de comunicação de experiências compartilhadas entre profissionais de saúde.



Esta transparência na comunicação expõe a maneira construtiva como o humor fortalece a cultura de segurança, como uma abordagem de aprendizagem e não de culpa.

No entanto, o uso do humor não deve ser simplificado, pois exige capacitação, formação e estratégias de postura e colocação de voz (Nº7), no que concerne à sua avaliação comunicacional no sentido de alcançar os efeitos desejados.

Além disto, este estudo Nº7, destaca que enfermeiros experientes usam o humor com mais naturalidade, os menos experientes mostram resistência. Portanto, nesta dimensão da comunicação, é fundamental que o uso do humor seja orientado e adequado, para que contribua positivamente para a literacia em saúde e o fortalecimento da cultura de segurança entre os profissionais de saúde.

Dimensão Organizacional

No nível organizacional, o humor pode ser um catalisador para a transformação da cultura institucional, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e eficiente. O estudo Nº3 demonstrou que o humor contribui para a humanização do ambiente hospitalar, aumentando a confiança entre profissionais e utentes algo que está diretamente alinhado com a cultura de segurança, onde a confiança é um pilar central.

Ainda, é também valorizado o contágio através do humor, de ambientes positivos (Nº1), ambiente mais confortável (Nº2) e que efetivamente melhoram os ambientes dos profissionais de saúde (Nº6). Esta mudança cultural no ambiente de saúde, favorece a resiliência dos profissionais, permitindo que eles lidem melhor com as pressões, criando um espaço onde os profissionais se sentem mais confortáveis, mais focados na resolução dos problemas de maneira colaborativa e, por consequência, mais propensos a adotar práticas de segurança.

O estudo Nº4 evidencia que o humor pode ser uma estratégia eficaz, promovendo benefícios tanto a nível organizacional quanto nos cuidados de saúde, aumentando a coesão, motivação, produtividade e satisfação dos profissionais de saúde, aspetos essenciais para garantir um ambiente onde os profissionais se sintam seguros para reportar erros e participar ativamente na melhoria dos processos. Apoiando, inclusive, a transição para uma abordagem não punitiva e centrada no sistema, contribuindo para a promoção da literacia em saúde voltada para o fortalecimento de uma cultura organizacional, de segurança e aprendizagem contínua. É importante, porém, ressaltar que, para que o humor atinja o efeito desejado nesta dimensão, ele deve ser adequado ao contexto e à situação, como foi referido nas outras dimensões (Nº2). Assim, o humor deve ser utilizado de forma consciente, com respeito e sensibilidade (Nº1), garantindo que apoie a construção de um ambiente de segurança e colaboração.

Caso prático

Fruto da aprendizagem realizada através dos Resultados/Discussão, entendeu-se ser pertinente a sua aplicação num exemplo prático. Para tal, elegeu-se o modelo ACP -Assertividade, Clareza e Positividade, por ser um modelo recomendado para a comunicação da saúde e literacia em saúde, usado por profissionais de saúde e especialistas de literacia em saúde, em Portugal.

Sessão de Literacia em Saúde sobre Cultura de Segurança com Uso do Humor

No sentido de ilustrar a influência do humor na literacia em saúde e na cultura de segurança dos profissionais, realiza-se uma sessão de educação para a saúde direcionada a profissionais de um hospital.

No contexto de prática clínica de um hospital, foram identificadas dificuldades na comunicação de erros e eventos adversos entre os profissionais de saúde, associado a um ambiente de medo e culpabilização. Para promover uma cultura de segurança mais aberta e participativa, foi

organizada uma sessão de educação para a saúde sobre cultura de segurança, utilizando o humor como facilitador, no modelo ACP (Assertividade, Clareza e Positividade) de Literacia em Saúde (Vaz de Almeida, 2020)



A sessão foi desenvolvida da seguinte forma e com os três passos do modelo ACP:

1. **Abertura com Humor e Positividade:** A sessão iniciou-se com uma abordagem descontraída, utilizando exemplos bem-humorados de situações hospitalares comuns para captar a atenção dos participantes e criar um ambiente seguro e recetivo. O formador utilizou metáforas e pequenas anedotas para ilustrar como o medo de reportar erros pode ser prejudicial;
2. **Apresentação de Conceitos com Clareza:** Foram explicados os princípios da cultura de segurança e a importância da comunicação aberta, utilizando linguagem acessível e evitando terminologias técnicas excessivas. Para reforçar o entendimento, foram apresentados vídeos humorísticos curtos e dinâmicos que ilustravam boas práticas de comunicação em ambiente clínico;
3. **Treino da Assertividade:** Durante a sessão, os participantes foram convidados a encenar pequenas situações de reporte de erros, simulando diálogos entre colegas e superiores. O facilitador orientou o uso de frases assertivas, sem tom acusatório, enfatizando como o humor pode ser utilizado para reduzir a resistência e abrir espaço para diálogos produtivos.

Após a sessão, os participantes relataram sentir-se mais confortáveis para comunicar falhas e sugerir melhorias. O uso do humor como ferramenta pedagógica no modelo ACP de literacia em saúde, tornou a aprendizagem mais leve e envolvente, facilitando a adesão aos princípios da cultura de segurança, garantindo que a mensagem fosse transmitida de maneira assertiva, clara e positiva, incentivando mudanças de comportamento no ambiente hospitalar.

Este é um investimento no fortalecimento da cultura de segurança, redução de barreiras à comunicação de erros e melhora da literacia em saúde dos profissionais, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e colaborativo.

Conclusão

A revisão integrativa realizada revelou que o impacto do humor na literacia em saúde pode ser analisado em três dimensões principais: psicológica, comunicacional e organizacional. Embora seja evidente que o humor pode contribuir para a melhoria do ambiente de trabalho, para a comunicação entre profissionais e utentes, assim como para a cultura de segurança dentro das instituições de saúde, é necessário mais investigação para comprovar que esses fatores específicos impactam diretamente e na prática a cultura de segurança dos profissionais de saúde.

Os resultados sugerem que o humor pode, de facto, ajudar a promover um ambiente mais seguro e colaborativo, além de facilitar a aprendizagem e a confiança no contexto da saúde. No entanto, para que o seu impacto seja verdadeiramente positivo, é essencial que os profissionais sejam capacitados a utilizá-lo de forma ética e sensível, respeitando as necessidades dos utentes e o contexto clínico e que ainda explorem aprofundadamente essas relações de maneira mais concreta.

Como tal, para recomendações de estudos futuros e no sentido de contribuir para o avanço da literacia em saúde dos profissionais acerca deste tema, seria valioso investigar como a aplicação

do humor pode ser mensurada, qual o seu efeito real na prática diária e quais os tipos de humor mais adequados para os diferentes contextos de saúde. Tendo em conta que a natureza e o estilo do humor utilizados podem ter impactos diferenciados, é necessário compreender quais as formas mais apropriadas e benéficas para cada situação/público dentro do ambiente de saúde.

A aplicabilidade do humor foi exemplificada através de um caso prático, no qual se realizou uma sessão de literacia em saúde baseada no modelo ACP (Assertividade, Clareza e Positividade).

A iniciativa demonstrou que o uso estratégico do humor pode facilitar a comunicação, reduzir barreiras na notificação de erros e promover um ambiente hospitalar mais seguro e colaborativo.

Este exemplo reforça a necessidade de explorar abordagens inovadoras que integrem o humor de forma estruturada na formação e na cultura organizacional dos serviços de saúde. Com isto, seria interessante identificar também quais estratégias ou atividades humorísticas são mais eficazes, como o uso de vídeos, sessões interativas, jogos ou mesmo terapia do riso, garantindo uma aplicação estratégica que favoreça a cultura de segurança no contexto de prática clínica.

Assim, o uso estratégico do humor quando aplicado de forma responsável, pode ser um aliado importante neste processo. O seu especialmente impacto real deve ser investigado com mais profundidade no que diz respeito ao bem-estar tanto dos utentes como dos profissionais de saúde, da comunicação mais eficaz, das melhorias a nível organizacional na cultura institucional e da promoção de um ambiente mais seguro e colaborativo.

Por fim e em tempos em que a comunicação eficaz e a gestão emocional são essenciais para a qualidade dos serviços de saúde, é fundamental destacar que a literacia em saúde desempenha um papel crucial na melhoria dos cuidados aos utentes e no fortalecimento da segurança dos cuidados.

Capela, R. C. (2011). Riso e bom humor que promovem a saúde. *Revista Simbio-Logias*, 4(6), 1-10. <https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/riso-e-bom-humor-que-promovem.pdf>

Chiodo, C. P., & Greene, B. (2020). Is this some kind of joke? Understanding and using humor in the clinical setting. *Family Practice Management*, 27(2), 11-15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32154695/>

Direção-Geral da Saúde. (2023). Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030 - Plano estratégico. <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/pnlsc-2023-2030-pdf.aspx>

Direção Geral da Saúde. (2022). Plano Nacional para a de Segurança dos Utentes 2021-2026. <https://www.dgs.pt/qualidade-e-seguranca/seguranca-dos-utentes/plano-nacional-para-a-seguranca-dos-utentes-2021-2026.aspx>

Direção-Geral da Saúde. (2019). Manual de boas práticas literacia em saúde: Capacitação dos profissionais de saúde. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17763.30243>

Lopes, C., & Vaz de Almeida, C. (2019). Literacia em saúde na prática. (1ª ed.). Edições ISPA.

Mendes, C., & Barroso, F. (2014). Promover uma cultura de segurança em cuidados de saúde primários. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 32, 197-205. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2014.06.003>

Mota de Sousa, L. M., & Guerreiro José, H. M. (2016). Benefícios do humor na saúde: Revisão sistemática da literatura. *Enformação*, 1(1), 1-10. [www.acenfermeiros.pt file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/content%20\(3\).pdf](http://www.acenfermeiros.pt/file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/content%20(3).pdf)

Pereira, A. (2024). Segurança do utente - da teoria à prática. O humor como promotor de segurança e qualidade dos cuidados de saúde. Gabinete de Segurança do Utente. Unidade local de saúde São José. Hospital São Francisco Xavier. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://www.chlc.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/3/2024/07/Humor-como-interven%C3%A7%C3%A3o-promotora-de-seguran%C3%A7a-e-qualidade-19-jul-2024.pdf>

Santos, C., Sousa, L., Carvalho, M., Severino, S., & Helena, J. (2016). A intervenção humor em enfermagem num serviço de ortopedia: Estratégias e benefícios. *Revista Investigação Enfermagem*, 36, 36-44.

<https://www.researchgate.net/publication/307877468> The humor intervention in nursing at an orthopedic ward strategies and benefits A intervencao Humor em enfermagem num servico e ortopedia estrategias e beneficios

108

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., et al. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

Sousa, L., Marques-Vieira, C., Silva, P., Marques, M., & Helena, J. (2022). A intervenção humor em enfermagem: contributos para a prática clínica. https://www.researchgate.net/publication/363135898_A_intervencao_humor_em_enfermagem_contributos_para_a_pratica_clinica

Vaz de Almeida, C., & Fragoeiro, I. (2023). Manual de literacia em saúde: Princípios e práticas. Pactor.

Videira, I., & Martins, R. (2023). Terapia do riso: benefícios no humor e na felicidade dos profissionais de saúde. Gestão e Desenvolvimento, (31), 103-121. <https://doi.org/10.34632/gestaoedesenvolvimento.2023.11845>

O HUMOR COMO PROMOTOR DA ADESÃO TERAPÊUTICA

109

Beatriz Afonso, Psicóloga
Joana Belo, Higienista Oral
Margarida Evangelho, Psicóloga



Resumo: Esta revisão integrativa explora o uso do humor como ferramenta para melhorar a adesão a comportamentos e mensagens de saúde. Através da análise de estudos publicados desde 2000, investigamos como o humor influencia positivamente a relação entre profissionais de saúde e pacientes, aumentando a confiança e a satisfação, e facilitando a comunicação de mensagens de saúde. Os resultados demonstram que o humor e o riso podem reduzir o stress, melhorar o humor e fortalecer o sistema imunológico, contribuindo para uma maior adesão aos tratamentos. No entanto, a heterogeneidade metodológica dos estudos exige cautela na interpretação dos resultados. É necessário um maior aprofundamento sobre os mecanismos específicos do humor na adesão, bem como a padronização dos estímulos humorísticos e a

consideração de fatores culturais e individuais. Estudos futuros devem focar-se em definir melhor os tipos de humor e em padronizar os estímulos humorísticos, a fim de estabelecer uma base científica sólida para a aplicação do humor na promoção da saúde.

Palavras-chave: Humor, Riso, Saúde, Adesão, Literacia em Saúde, Terapia

Humour as a Promoter of therapeutic adherence

Abstract: This integrative review explores the use of humour as a tool to improve adherence to health behaviours and messages. By analysing studies published since 2000, we investigated how humour positively influences the relationship between healthcare professionals and patients, increasing trust and satisfaction, and facilitating the communication of health messages. The results show that humour and laughter can reduce stress, improve mood and strengthen the immune system, contributing to greater adherence to treatments. However, the methodological heterogeneity of the studies demands caution when interpreting the results. Further research is needed into the specific mechanisms of mood in adherence, as well as the standardisation of humorous stimuli and the consideration of cultural and individual factors. Future studies should focus on better definitions of types of humour and standardisation of humorous stimuli in order to establish a solid scientific basis for the application of humour in health promotion.

Keywords: Humour, Laughter, Health, Adherence, Health Literacy, Therapy

Introdução

Entende-se por humor um estado mental global positivo, subjetivo a cada pessoa, que engloba componentes emocionais, cognitivas, sociais, comportamentais e comunicacionais. O riso é uma resposta natural a um estímulo humorístico, sendo o humor e o riso tipicamente associados a um estado emocional agradável.

Embora os benefícios da utilização do humor deixem questões na comunidade científica, este é comumente utilizado como forma de *coping* e estratégia de regulação emocional (Yang et al., 2019), para diminuição do stress e da dor, além de melhorar o funcionamento do sistema imunitário e a qualidade de vida.

Segundo Bennett e Lengacher (2006) o uso do humor na saúde é vantajoso na medida em que o humor é aplicado de forma fácil e pouco dispendiosa. É um método que pode ser facilmente complementado com outras terapias, que gera o riso, que é agradável e é sentido como uma recompensa já que estimula fisiologicamente a produção de endorfinas (Fusetti et al., 2022) ajuda na diminuição e controlo da dor, no fortalecimento das funções imunitárias, na mitigação do stress e na melhoria do suporte social (Van der Wal & Kok, 2019; Pérez-Aranda et al., 2021).

O humor pode ser usado como estratégia de construção e manutenção de uma relação entre utente e profissional, uma

vez que aumenta a confiança e satisfação da relação com o profissional de saúde.

Por conseguinte, pode ter um efeito positivo na comunicação de mensagens de saúde, que pretendam capacitar a pessoa a adotar boas práticas e a aumentar a literacia em saúde (Fischer et al., 2021).

A adesão é o grau em que o comportamento da pessoa em relação à toma de medicação, cumprimento da dieta e alteração de hábitos/estilos de vida corresponde às recomendações facultadas pelos profissionais de saúde (WHO, 2003), implicando assim um envolvimento colaborativo entre o profissional clínico e o paciente, no planeamento e implementação do regime prescrito. Um estilo mais colaborativo é não só mais igualitário mas também mais eficaz.

Sabe-se que o conhecimento é uma condição necessária para a adoção de comportamentos protetores da saúde, contudo não é suficiente em si mesmo, já que o conhecimento é transmitido, mas concomitantemente processado de forma complexa, uma vez que vai encontrar uma mente com ideias pré-concebidas que medeiam a integração das instruções.

Alguns modelos que procuraram explicar os comportamentos de adesão (Modelo de Crenças da Saúde, Teoria da Ação Planeada, Teoria da Autodeterminação, entre outros) abriram portas a uma conceção da adesão que reconhece as crenças dos doentes, e não apenas a sua capacidade de compreensão (Leal & Pais-Ribeiro, 2021).

O impacto persuasivo de uma mensagem de saúde dependerá sempre da capacidade do profissional em abordar fatores cognitivos e emocionais do paciente, tornando assim os elementos emotivos essenciais para as abordagens de promoção da saúde. Em termos de mensagens de saúde, as duas emoções mais utilizadas são o medo e o humor (Joffe, 2000). Tem-se verificado que o medo pode ser visto como uma ameaça à liberdade do indivíduo, como

exemplificado na campanha de vacinação do U.S Department of Health and Human Services (Figura 1).

A frase "*She's 10x times more likely to miss your next walk*", sugere um risco elevado, potencialmente associando doenças preveníveis à perda de momentos preciosos com entes queridos, fazendo com que a pessoa sinta a obrigação de se vacinar para proteger os seus. Neste sentido, a utilização do humor pode ser vantajosa em relação ao medo.

Esta pode ainda oferecer mais algumas vantagens no enquadramento da informação, tais como aumentar a atenção à mensagem e uma avaliação mais positiva da mesma, uma apreciação favorável da fonte e estados de humor positivos (Carcioppolo et al., 2020), o que se verifica na campanha de vacinação para a gripe na região de Lácio, em Itália (Figura 2).

Nesta campanha, o uso do humor é evidente porque a imagem apresenta um contraste entre um cenário acolhedor e infantil e a presença de um monstro, que normalmente seria uma criatura assustadora, mas que na imagem parece amigável. Esta abordagem pode tornar a mensagem mais acessível e persuasiva, reduzindo a ansiedade e tornando o tema da vacinação mais positivo. A literatura tem também vindo a sugerir que o humor pode melhorar a compreensão dos conceitos terapêuticos e ainda elevar o grau aceitação e adesão terapêutica (Yang et al., 2019).

Figura 1. Campanha de vacinação promovida pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA.



Figura 2. Campanha de vacinação promovida pela Região de Lácio, Itália

O recurso do humor na promoção da saúde refletiu uma transformação na esfera da educação para a saúde, influenciada pelo marketing, na qual as mensagens positivas passaram a ser favorecidas. Embora se tenha argumentado que humor pode distrair ou diminuir a aceitação de uma mensagem (Joffe, 2000), e de ser menos eficaz que o medo no que toca à consciencialização para questões de saúde, na última década têm sido implementadas com maior regularidade

terapias que induzem o riso e os artigos científicos sobre esta temática têm igualmente vindo a aumentar.

As terapias implementadas têm abrangido uma vasta gama de contextos, com vista a melhorar a saúde e o bem-estar, desde crianças a idosos, e com resultados de melhoria a nível da saúde mental, cancro, diabetes, enxaqueca, entre outras doenças crónicas. O que a literatura afirma é que há uma melhoria dos sujeitos tanto da saúde física como mental, em comparação com um grupo de controlo, sendo registadas melhorias da depressão, da dor, das hormonas do stress, uma melhoria do humor e da satisfação com a vida, atendendo ao facto de praticamente não serem registadas contraindicações e efeitos adversos (Van der Wal & Kok, 2019).

Metodologia

O objetivo desta revisão de literatura integrativa é analisar a informação recolhida sobre o humor enquanto influência à adesão, na literatura existente. Para desenvolver a revisão sobre o humor na saúde e, contextualizando-o respectivamente com a literacia em saúde, foram escolhidos artigos maioritariamente da PubMed, contudo devido ao número reduzido de estudos sobre o tema recorreu-se igualmente a outras bases de dados científicas como a APA PsycNet e National Library of Medicine (NIH). Posto isto, foi realizada uma recolha, análise e integração da informação relativa ao tema, considerando os estudos que seguem os seguintes critérios de inclusão:

- **Publicações desde o ano 2000;**
- **Revisões sistemáticas, meta-análises e revisões teóricas;**
- **Publicações em português, inglês ou espanhol;**
- **Estudos que abordam a utilização do humor como terapia em várias vertentes da saúde;**

A pesquisa foi feita através da utilização de várias combinações de palavras-chave, tais como *health literacy, therapy, humor, laughter, adherence e compliance*. Após as pesquisas iniciais, foram eliminados os artigos que não correspondiam ao tema em questão e os restantes foram lidos na íntegra. De todos os artigos identificados apenas onze foram incluídos na revisão de literatura integrativa. Estudos que não estavam disponíveis na íntegra não foram incluídos.

Resultados e Discussão

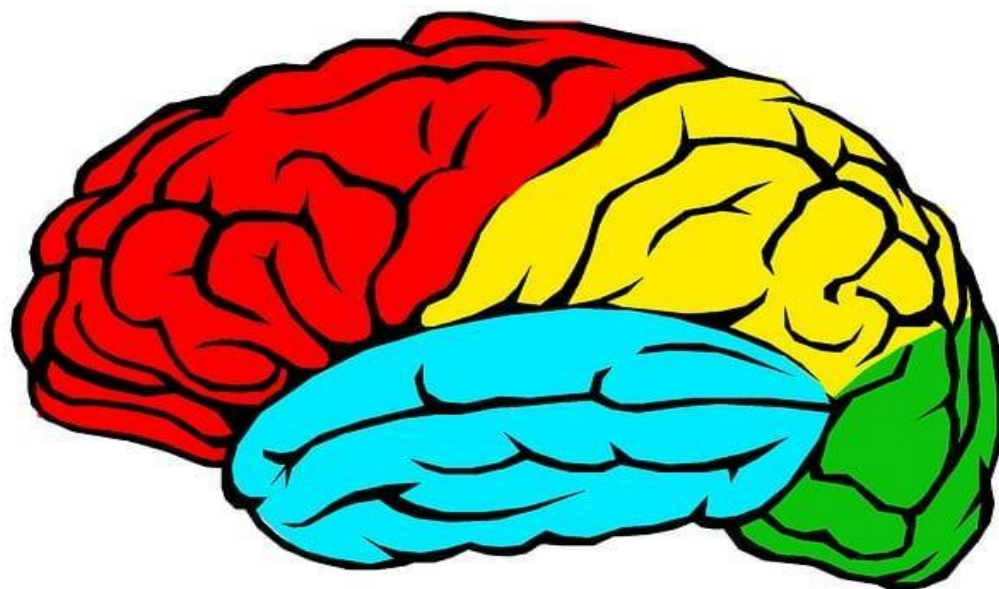
Os estudos analisados evidenciam de forma consistente o efeito positivo da utilização do humor e/ou riso não só na adesão a tratamentos, mas também no estado mental dos pacientes. No entanto, apesar desse consenso, mostra-se necessário um maior aprofundamento e investigação sobre os mecanismos específicos desta influência, como também sobre a melhor forma de aplicá-la em contextos reais de saúde.

Segundo Yim (2016), cujo estudo avaliou os benefícios terapêuticos do riso na saúde mental, a terapia do riso reduz o nível de hormonas do stress, aumentando por sua vez a produção de hormonas que promovem o bem-estar geral, tais como as endorfinas. Cada vez mais, a investigação atual indica que a utilização de humor é bem aceite pelo público e é frequentemente usada como um mecanismo *coping* (Bennett & Lengacher, 2006).

Além disso, com o aumento dos custos de cuidados de saúde e crescente população idosa, existe um grande potencial para intervenções simples e de baixo custo que possam ser implementadas também por cuidadores com pouca formação. Terapias que envolvam o riso mostram ser uma mais-valia como complemento às terapias centrais. No entanto, existem ainda lacunas na literatura sobre a extensão dos seus benefícios e padronização da sua aplicação (Van der Wal & Kok, 2019). Em crianças, por exemplo, a utilização de uma intervenção terapêutica com recurso ao uso de palhaços demonstrou ser eficaz a reduzir a dor provocada por procedimentos médicos

efetuados, especialmente em crianças mais velhas. Ainda assim, existe uma quantidade limitada de estudos, sendo necessário interpretar os resultados com cautela (Fusetti, 2022).

A literatura analisada demonstrou também que o humor pode desempenhar um papel importante na literacia em saúde, particularmente ao facilitar a adesão a mensagens de saúde e a medidas terapêuticas, realçando a existência de implicações da utilização do humor para a prática clínica diária. A literacia não envolve apenas a compreensão das mensagens de saúde, mas também a motivação para implementar as recomendações em contextos reais. Ao impactar



positivamente o estado emocional dos pacientes, o humor pode aumentar sua receptividade a tratamentos e comportamentos de saúde, promovendo, assim, resultados mais eficazes e um maior bem-estar. Num cenário de cuidados de saúde cada vez mais complexo, é crucial que os profissionais de saúde reconheçam a importância de estratégias de comunicação, como o humor, para melhorar a literacia em saúde e facilitar a adesão a terapias e comportamentos saudáveis

Apesar de existir uma unanimidade relativamente aos benefícios trazidos pela utilização de humor à adesão a tratamentos, adoção de comportamentos, mensagens de saúde e gestão da

dor pelo seu impacto na relação terapêutica e percepção da mensagem, os estudos sobre este tema ainda são limitados, tanto em quantidade como em uniformidade metodológica.

Por outro lado, é essencial considerar as possíveis limitações do humor na promoção da adesão. Alguns estudos indicam que mensagens de saúde que são enquadradas no contexto do medo podem ser menos eficazes, uma vez que podem provocar uma sensação de baixa eficácia, que é essencial para a adesão a comportamentos de saúde, sendo um fator que o humor pode mitigar (Xiaoquan Zhao et al., 2018).

No entanto, é importante salientar que o uso do humor pode provocar, em certos casos, uma diminuição da percepção da seriedade da mensagem a ser transmitida, levando à interpretação da informação como entretenimento, e não como uma mensagem séria de saúde (Meyer & Venette, 2017).

Desta forma, aspetos como o contexto, quantidade de humor que se deve aplicar, o timing e tipo de humor utilizado precisam de ser cuidadosamente considerados, de modo a garantir a sua eficácia na promoção da adesão, apesar de se reconhecer que são variáveis difíceis de definir cientificamente. Os estudos analisados avaliaram diferentes definições e estilos de humor, não se verificando uma coesão nos estímulos de humor utilizados, e os contextos em que se avaliou a relação aqui discutida são também muito variados. Tudo isto constitui limitações relevantes para o estabelecimento de uma associação entre humor e adesão cientificamente válida.

Conclusão

O objetivo desta revisão era compreender a eficácia do uso do humor na promoção da adesão a comportamentos e mensagens de saúde. Embora a revisão tenha identificado um número

limitado de estudos sobre o tema, os resultados apontam para um impacto positivo na adesão e percepção de mensagens na saúde, na medida em que o humor influencia positivamente a relação do utente com um profissional de saúde, tornando as suas recomendações mais confiáveis.

Contudo, persiste uma falta de consenso sobre o verdadeiro impacto do humor na adesão, devido à heterogeneidade metodológica dos estudos.

Desta forma, estudos futuros devem focar-se na investigação dos diferentes tipos de humor,



sendo necessário construir uma melhor definição destes, como também é essencial a padronização dos estímulos humorísticos utilizados nos diferentes contextos e populações, com o objetivo de criar uma base partilhada entre estes. Além disso, há igualmente a necessidade de contemplar outros fatores no estudo desta questão, nomeadamente fatores culturais, de género, percepção de autoeficácia e relevância do tema, permitindo assim uma melhor compreensão dos fatores que influenciam a receção de mensagens humorísticas, comparativamente com as de medo.

Compreender melhor a interseção entre humor e adesão permitirá o desenvolvimento de estratégias mais eficazes para melhorar a aceitação e a implementação de recomendações de saúde, promovendo assim melhores resultados terapêuticos e maior bem-estar dos pacientes.

Uma história real para despertar o sentido de consciência e responsabilidade

*Ao longo da minha prática clínica, vários pacientes perguntam-me se é mesmo importante utilizar fio dentário em todos os dentes. Outros, nunca o fizeram. Para reforçar a sua importância, mas também dando leveza ao assunto, respondo sempre que **apenas é importante a sua utilização nos dentes que gostariam de manter**. Nunca fiz um estudo, e por esse motivo não consigo revelar dados exatos em relação às alterações, mas apercebo-me que para muitos isto é o suficiente para levar a uma reflexão e eventualmente à mudança na higiene oral, mesmo que não a 100%. Ou seja, podem não passar a ter este hábito diariamente do dia para a noite mas, sem dúvida, vão começando aos poucos a haver transformações comportamentais.*

Referências

- Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2006). Humor and Laughter may Influence Health. *I. History and Background*. *eCAM* 3(1), 61–63. doi:10.1093/ecam/nek015.
- Bennett, P. N., Parsons, T., Ben-Moshe, R., Weinberg, M., Neal, M., Gilbert, K., Rawson, H., Ockerby, C., Finlay, P., & Hutchinson, A. (2014). Laughter and Humor Therapy in Dialysis. *Seminars in Dialysis* 27(5), 488–493. DOI: 10.1111/sdi.12194.
- Carcioppolo, N., Occa, A., & Chudnovskaya, E. V. (2020). When is it OK to Joke? Adding humor to fear-based colonoscopy screening messages may increase compliance. *HUMOR*, 33(4), 581–602. doi:10.1515/humor-2018-0057.
- Fusetti, V., Re, L., Pigni, A., Tallarita, A., Cilluffo, S., Caraceni, T., & Lusignani, M. (2022). Clown therapy for procedural pain in children: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Pediatrics*, 181, 2215–2225 <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04440-9>.
- Ganz, F. D., & Jacobs, J. M. (2014). The effect of humor on elder mental and physical Health. *Geriatric Nursing*, 1-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gerinurse.2014.01.005>
- Joffe, H. (2000). Adherence to health messages: A social psychological perspective. *International Dental Journal* (50), 295-303. doi: 10.1111/j.1875-595x.2000.tb00579.x.
- Leal, I., & Pais-Ribeiro, J. (2021). *Manual de Psicologia da Saúde*. 1ª Edição. Pactor. ISBN: 9789896931056.

Meyer, J., & Venette, S. (2017). Humor in Health and Risk Messaging. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. <https://oxfordre.com/communication/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-507>.

Pérez-Aranda, A., Angarita-Osorio, N., Feliu-Soler, A., Andrés-Rodríguez, L., Borràs, X., & Luciano, J. V. (2021). Do humor styles predict clinical response to the MINDSET (MINDfulneSs & EducaTion) program? A pilot study in patients with fibromyalgia. *Reumatología Clínica (English Edition)*, 17(3), 137–140. doi:10.1016/j.reumae.2019.10.002

Salute Lazio. (2017). Vaccinazione antinfluenzale 2017 [Fotografia]. https://www.salutelazio.it/notizie-dalla-regione-lazio/-/asset_publisher/3IMUBGWmAz07/content/06-11-2017-campagna-vaccinazione-antinfluenzale-2017?inheritRedirect=false&redirect=https://www.salutelazio.it/notizie-dalla-regione-lazio?p_p_id%3D101_INSTANCE_3IMUBGWmAz07%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2

U.S Department of Health and Human Services. (2025). Campaign Ads [Fotografia]. <https://www.hhs.gov/risk-less-do-more/campaign-ads/index.html>

Van der Wal, N. C., & Kok, R. N. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine* 232, 473-488. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018>

World Health Organization. (2003). *Adherence to long-term therapies: Evidence for action*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42682/9241545992.pdf>

Yang, Z., Fu, D., Qi, Y., Zheng, Y., Li, Q., & Liu, X. (2019). Humor Affects Fairness Considerations in the Gain and Loss Contexts. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.02679

Yim, J. (2016). Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *Tohoku J. Exp. Med.*, 239(3), 243-249. doi: 10.1620/tjem.239.243

Zhao, X., Roditis, M. L., & Alexander, T. N. (2019). Fear and humor appeals in “The Real Cost” campaign: Evidence of potential effectiveness in message pretesting. *American journal of preventive medicine*, 56(2), S31-S39. 10.1016/j.amepre.2018.07.033

HUMOR COMO ESTRATÉGIA DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO EM SAÚDE COM CRIANÇAS E JOVENS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Benevides Grossinho, Enfermeira

Cláudia Marisa Pereira, Higienista Oral



Resumo

Objetivo: Analisar o contributo do humor para a mudança de comportamento em saúde em crianças e jovens.

Metodologia: Revisão integrativa da literatura com base no modelo de Whittemore e Knafl (2005). A pesquisa foi realizada em abril de 2025 nas bases PubMed, EBSCOhost e literatura cinzenta, incluindo estudos entre 2016 e 2025.

Resultados: Foram incluídos oito estudos que evidenciam o humor como ferramenta educativa, relacional e emocional, aplicável em contextos clínicos, escolares e comunitários. Constatou-se o seu contributo para a adesão, redução da ansiedade e comunicação.

Conclusão: O humor, utilizado de forma ética e intencional, mostra-se eficaz na promoção da saúde e mudança de comportamento em crianças e jovens.

Palavras-chave: humor, mudança de comportamento, promoção da saúde, crianças, jovens

Abstract

Objective: To analyse the contribution of humour to behaviour change in health among children and young people.

Methods: Integrative literature review following Whittemore and Knafl's model (2005), with searches conducted in April 2025 in PubMed, EBSCOhost and grey literature.

Results: Eight studies revealed humour as an educational, relational and emotional tool, effective in promoting engagement, reducing anxiety, and enhancing communication in clinical, school and community settings.

Conclusion: Ethically and intentionally applied, humour facilitates health promotion and behaviour change in children and young people.

Keywords: humour, behaviour change, health promotion, children, young people

Introdução

O humor é reconhecido como recurso comunicacional e relacional em saúde, com potencial terapêutico e educativo. Pode contribuir para a redução da ansiedade, melhoria da comunicação e aceitação de mensagens de promoção da saúde, sobretudo quando utilizado de forma ética e ajustada ao contexto.

Estudos recentes evidenciam que o humor facilita o envolvimento de crianças e jovens em cuidados de saúde e ações educativas. Em contexto clínico, contribui para o bem-estar e adesão (Larsen & Jensen, 2025; Melo, 2019); em ambiente escolar e comunitário, aumenta a eficácia de

campanhas de prevenção e reforça a influência entre pares (Shahwan et al., 2016; Loke et al., 2017). Glorioso et al. (2022) e Engelberg et al. (2019) mostraram ainda que o humor pode ultrapassar barreiras linguísticas e culturais na comunicação em saúde.

Apesar destes contributos, são escassas as revisões que sistematizam o impacto do humor na mudança de comportamento em saúde na infância e adolescência. Assim, este artigo tem como objetivo analisar, através de uma revisão integrativa, o contributo do humor na promoção da saúde e mudança de comportamento em crianças e jovens.

Metodologia

Foi realizada uma **revisão integrativa da literatura**, com base no modelo de **Whittemore e Knafl (2005)**, que compreende cinco etapas: identificação do problema, pesquisa na literatura, avaliação, análise/síntese e apresentação dos resultados.

A questão de investigação foi: **Qual o contributo do humor para a mudança de comportamento em saúde em crianças e jovens?** Esta foi formulada com base na estrutura **PCC**, permitindo delimitar a população (crianças e jovens), o conceito (humor) e o contexto (promoção da saúde e mudança de comportamento).

A pesquisa foi realizada em abril de 2025 nas bases **PubMed**, **EBSCOhost** (MedicLatina, Cochrane, CINAHL, MEDLINE Complete, entre outras) e **literatura cinzenta** (repositórios e publicações académicas). Utilizaram-se os descritores MeSH e DeCS como *humor, behaviour change, children, adolescents, health promotion*, combinados por operadores booleanos.

Foram incluídos estudos publicados entre **2016 e 2025**, nos idiomas **português, inglês ou espanhol**, que abordassem o **humor em contexto de saúde**, com impacto **comunicacional, relacional, emocional ou comportamental**. Foram também considerados estudos que, embora centrados em **adultos ou profissionais de saúde**, apresentassem **aplicabilidade ou transferibilidade direta** para a prática com crianças e jovens — por exemplo, em **estratégias educativas, relação terapêutica ou adaptação de intervenções**. Esta decisão metodológica visou

garantir a inclusão de evidência com utilidade prática para contextos de intervenção pediátrica, mesmo que não diretamente testada nessa população.

Excluíram-se estudos **exclusivamente teóricos ou opinativos**, sem base empírica, bem como investigações que abordassem o humor **fora do contexto de promoção da saúde**.

A triagem foi realizada em duas fases (leitura de títulos/resumos e leitura integral), com apoio da plataforma **Rayyan®**, permitindo a organização sistemática das decisões. **Foram selecionados oito estudos**, conforme ilustrado no **fluxograma PRISMA adaptado** (Figura 1, Anexo I). **A análise crítica e a discussão dos resultados foram baseadas exclusivamente nos oito estudos incluídos, em conformidade com o modelo metodológico da revisão integrativa.**

A extração de dados baseou-se numa grelha estruturada com: autores, ano, país, objetivos, população, tipo e aplicação do humor, resultados e contributos para a prática. **A análise foi de natureza descritiva e interpretativa.**

Não foi aplicada grelha formal de avaliação metodológica, atendendo à natureza inclusiva da revisão integrativa. **Parte da edição linguística e da reformulação textual do manuscrito foi apoiada por ferramentas de inteligência artificial (ChatGPT)**, sob supervisão e validação das autoras.



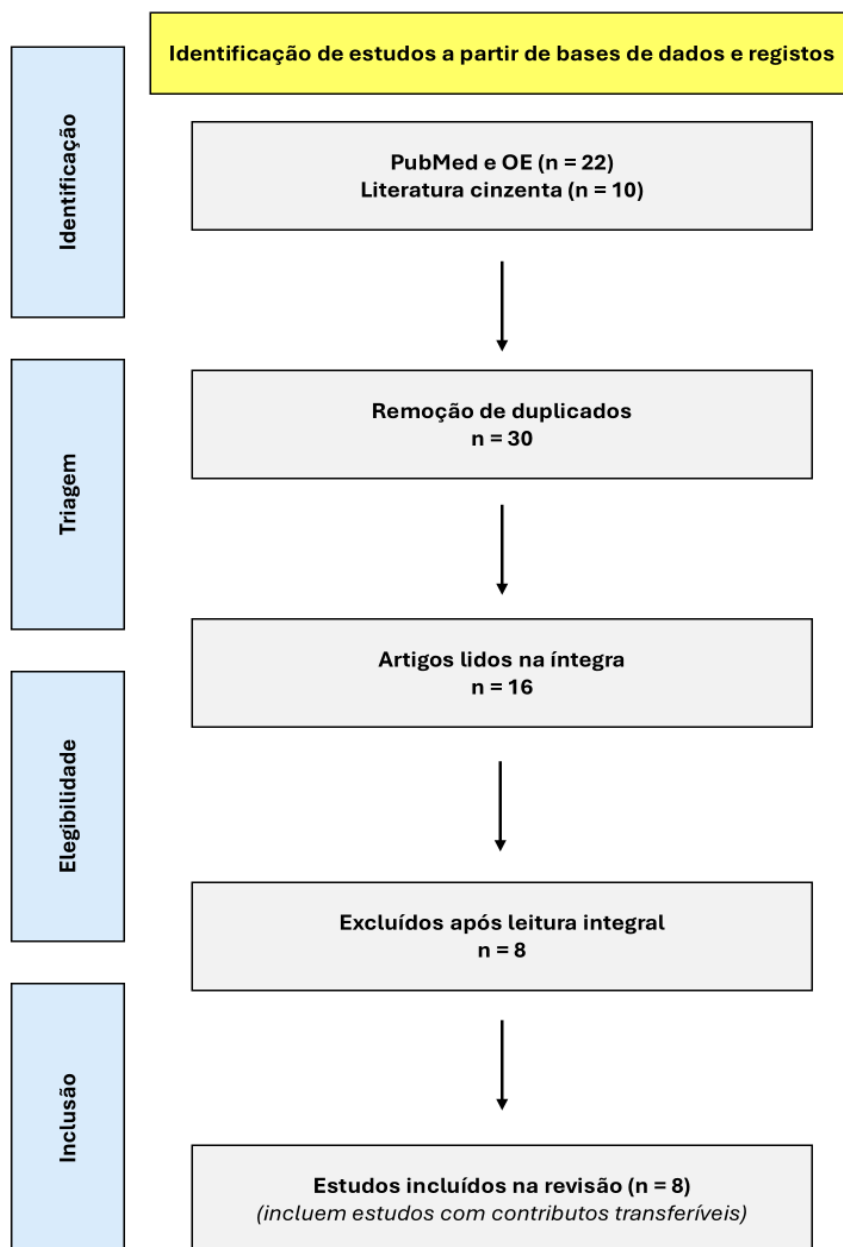


Figura 2 **Fluxograma PRISMA adaptado**. Representa o percurso metodológico da revisão integrativa, desde a identificação dos registos nas bases de dados e literatura cinzenta, passando pela triagem e leitura integral, até à inclusão final de oito estudos, incluindo aqueles com contributos transferíveis, considerados relevantes para os objetivos da revisão.

Título	Autores	Tipo de documento	População-alvo	Contexto de aplicação	Uso do humor	Objetivo do estudo	Metodologia	Principais resultados	Contributo para a prática
<i>Children and adolescents' experiences of active participation in radiological examinations</i>	Larsen JBS; Jensen CS	Artigo científico	Crianças e adolescentes	Hospital – exames de imagem	Facilitador da participação e conforto	Explorar como crianças e adolescentes experenciam a participação ativa em exames radiológicos.	Estudo qualitativo com entrevistas semiestruturadas a crianças/adolescentes com fibrose quística.	O humor foi identificado como facilitador da participação e da redução da ansiedade durante os exames.	Destaca o valor do humor como ferramenta de humanização no contexto da radiologia pediátrica.
<i>Promotion of Healthy Humor</i>	Engelberg M	Artigo científico	Adultos (comunidade)	Educação para a saúde	Mensagens educativas	Avaliar a eficácia de mensagens	Estudo descritivo com aplicação	Os participantes consideram	Reforçar o uso do humor

<i>Cancer Education Messages for the Deaf Community</i>	et al.		surda) – contributo transferível para populações infantis com necessidades comunicacionais específicas	(comunicação)	ativas com humor	s educativas com humor dirigidas à comunidade surda sobre cancro.	de vídeos humorísticos e recolha de feedback dos participantes.	eram o humor útil para melhorar a compreensão e aceitação da mensagem.	visual como facilitador da literacia em saúde, com potencial adaptável a crianças com necessidades específicas de comunicação
<i>Qualitative study of Singaporean youths' perception of antismoking</i>	Shahwan Set al.	Artigo científico	Adolescentes	Campanhas de prevenção (antitabágicas)	Humor valorizado em campanhas	Investigar a percepção dos jovens de Singapura sobre campanhas	Estudo qualitativo com entrevistas a adolescentes sobre experiências	O humor foi considerado eficaz para captar a	Evidencia o papel do humor na construção de

campaigns						antitabágicas e a eficácia dos seus elementos.	cias e percepções de campanhas públicas.	atenção e influenciar atitudes contra o tabagismo.	campanhas de prevenção ajustadas à linguagem juvenil.
Humor Is Important in Healthcare Relationship?	Vaz de Almeida, Cristina; Nunes, Carla	Artigo científico	Profissionais de saúde – contributo indirecto para a prática com crianças e jovens através de competências	Prática clínica geral	Importância do humor na relação terapêutica	Explorar a percepção dos profissionais de saúde sobre o papel do humor na relação terapêutica.	Estudo qualitativo com profissionais de saúde portugueses. Recolha de dados através de entrevistas e análise temática.	O humor é valorizado como facilitador da comunicação, da empatia e do vínculo com o doente.	Reforçar o papel do humor como competência relacional na prática em saúde, com aplicabilidade indirecta à interve

			relacio nais						nção com criança s e jovens
<i>Developin g and pre- testing of nutrition cartoon video to promote healthy eating among hearing and deaf and mute children</i>	Glor ioso et al.	Artig o cient ífico	Crianç as (ouvint es e surdas /muda s)	Prom oção de saúde alime ntar	Víde o hum orísti co educ ativo	Desenvolv er e testar um vídeo humorísti co educativo sobre nutrição dirigido a crianças ouvintes e surdas/m udas.	Desenvol vimento de conteúdo animado com base em princípio s educativ os. Pré- teste com grupo de crianças e recolha de opiniões.	O vídeo foi bem aceite pelas criança s, sendo eficaz para transm itir mensa gens sobre alimen tação saudáv el.	Demon stra o potenc ial de vídeos com humor na educaç ão para a saúde infantil e na inclusã o de criança s com necessi dades específ icas.
<i>Character istics of</i>	Lok e et	Artig o	Adoles centes	Influê ncia	Hum or	Identificar as	Estudo qualitativ	O humor	Sugere que o

<i>influential peers in the eyes of secondary school students</i>	al.	científico		entre pares	com o traço valorizado	características que os adolescentes valorizam em pares influentes .	o com adolescentes do ensino secundário. Recolha de dados por questionário aberto e análise de conteúdo .	foi apontado como uma das qualidades mais valorizadas em pares com influência positiva no comportamento.	humor pode ser usado em intervenções educativas entre pares para promover comportamentos saudáveis.
Intervenções baseadas no humor na criança hospitalizada:	Oliveira, Mónica Filipa Ra	Dissertação de Mestrado	Crianças hospitalizadas	Enfermagem pediátrica	Humor terapêutico (ex.: palhaços	Rever a evidência sobre o impacto de intervenções baseadas	Revisão da literatura com análise descritiva de estudos	O humor contribui para a redução da dor,	Suportar a utilização do humor como estratégia

revisão da literatura	mos de				hospi talar es)	no humor em crianças hospitaliz adas.	sobre intervenç ões humoríst icas.	ansied ade e medo; favore ce o bem- estar emoci onal e o vínculo terapê utico.	terapê utica na enferm agem pediátr ica hospita lar.
Intervenções de Enfermagem em Promotoras da Adaptação da Criança/Jovem/Família à Hospitalização: uma Scoping Review	Barr os, I.; Lou ren ço, M.; Nun es, E.; Cha rep e, Z.	Artig o acad émic o	Crianç as e jovens hospit alizado s e suas família s	Enfer mage m pediá trica	Hum or com o estra tégia de adap tação	Mapear intervenções de enfermagem em promotoras da adaptação de crianças/jovens/famílias à hospitalização.	Scoping review de estudos sobre práticas de enferma gem.	O humor surge como estraté gia compl ement ar à brinca deira e ao relaxa mento na reduçã	Susten ta a utilizaç ão do humor na prática clínica pediátr ica como interve nção de human ização

								o da ansied ade e no confor to emoci onal.	dos cuidad os.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	----------------------

Tabela 1Tabela de Extração de Dados (Anexo II)

Resultados

A **Tabela de Extração de Dados** (Tabela 1, Anexo II) sintetiza os principais elementos dos estudos incluídos, permitindo uma análise comparativa e estruturada dos contributos identificados. Foram incluídos **oito documentos**, dos quais **seis são artigos científicos com revisão por pares** e dois correspondem a **literatura cinzenta**: uma dissertação de mestrado (Melo, 2019) e uma *scoping review* académica (Barros et al., 2021). Cinco estudos adotaram **metodologias qualitativas**, dois foram **descritivos** (Engelberg et al., 2019; Glorioso et al., 2022) e um corresponde a uma **revisão narrativa** (Vaz de Almeida & Nunes, 2020).

Os estudos, publicados entre **2016 e 2025**, têm origem em **Portugal, Singapura, Estados Unidos**, entre outros países. Todos exploram o uso do humor em saúde, com aplicação direta ou **com contributos transferíveis** para a **intervenção com crianças e jovens**, em **contextos clínicos, escolares, comunitários** ou **educativos**.

Apresenta a síntese dos oito estudos incluídos na revisão integrativa, com identificação dos autores, ano, país, tipo de documento, objetivos, população, tipo e aplicação do humor, principais resultados e contributos para a prática profissional

População-alvo e contextos de aplicação

Três estudos abordaram **crianças hospitalizadas** (Melo, 2019; Barros et al., 2021; Larsen & Jensen, 2025), dois focaram **adolescentes em contexto escolar ou comunitário** (Loke et al., 2017; Shahwan et al., 2016), e os restantes envolveram **populações mistas ou adultas**, com **contributos relevantes para a prática com crianças e jovens**, nomeadamente no desenvolvimento de materiais educativos (Engelberg et al., 2019) ou na relação terapêutica em saúde (Vaz de Almeida & Nunes, 2020).

Os contextos principais foram:

1. **Clínico-pediátrico** – Larsen e Jensen (2025) evidenciaram que o humor facilita a participação em exames radiológicos. Melo (2019) destacou os palhaços hospitalares na redução da ansiedade infantil.
2. **Educação para a saúde** – Glorioso et al. (2022) desenvolveram um vídeo humorístico sobre alimentação saudável; Engelberg et al. (2019) avaliaram mensagens em linguagem gestual com recurso ao humor, dirigidas à comunidade surda — com potencial adaptável a crianças com necessidades específicas.
3. **Ambiente escolar e comunitário** – Loke et al. (2017) identificaram o humor como traço valorizado em pares influentes; Shahwan et al. (2016) destacaram a sua eficácia em campanhas antitabaco.

Formas de uso do humor

A análise revelou quatro formas principais:

1. **Comunicação terapêutica** – Profissionais valorizam o humor como facilitador de empatia e conforto (Vaz de Almeida & Nunes, 2020).
2. **Ferramenta educativa** – Utilizado para melhorar a compreensão e aceitação de mensagens (Glorioso et al., 2022; Engelberg et al., 2019).
3. **Promoção do bem-estar emocional** – Palhaços hospitalares contribuem para a adaptação ao internamento (Melo, 2019).
4. **Elemento social positivo** – Humor associado à influência positiva entre pares (Loke et al., 2017).

Contributos para a mudança de comportamento

Shahwan et al. (2016) e Glorioso et al. (2022) demonstraram que o humor aumenta a aceitação de mensagens e motiva comportamentos saudáveis. Larsen e Jensen (2025) identificaram impacto na colaboração e redução da ansiedade. Loke et al. (2017) sugerem que o humor potencia a influência entre pares. Engelberg et al. (2019) mostram o valor de estratégias humorísticas na comunicação acessível, enquanto Vaz de Almeida e Nunes (2020) reforçam o papel do humor como facilitador relacional com aplicabilidade transversal a contextos pediátricos e educativos.

Contributos para a prática

Melo (2019) e Barros et al. (2021) reforçam o valor do humor na prática de enfermagem pediátrica, promovendo **adaptação** e **comunicação**. Embora nenhum estudo incida diretamente sobre **saúde oral**, Glorioso et al. (2022) apresentam uma aplicação educativa que pode ser

adaptada. Engelberg et al. (2019) oferecem contributos relevantes para a **educação inclusiva em saúde**, e Vaz de Almeida & Nunes (2020) destacam competências relacionais que sustentam intervenções com crianças e jovens.

No conjunto, os estudos sugerem que o humor, quando bem integrado, é uma **ferramenta relevante e promissora na intervenção em saúde com crianças e jovens**, tanto de forma direta como através de práticas profissionais mediadoras, evidenciando a utilidade de contributos transferíveis na promoção da saúde em idade pediátrica e juvenil.

Discussão

Os resultados da revisão demonstram que o humor é uma **ferramenta versátil** e potencialmente **eficaz na promoção da saúde** junto de crianças e jovens, com **aplicação validada ou transferível** em contextos clínicos, educativos e comunitários. Os estudos analisados evidenciam o seu papel na **redução da ansiedade, melhoria da comunicação e adesão a comportamentos saudáveis**.

O humor revelou-se particularmente eficaz na **educação em saúde**, facilitando a **compreensão e retenção das mensagens**, sobretudo quando estas são apresentadas em **formatos apelativos e acessíveis**, vídeos animados ou conteúdos visuais (Glorioso et al., 2022; Engelberg et al., 2019).

Neste último caso, embora o estudo tenha envolvido adultos surdos, o recurso ao humor como facilitador da literacia em saúde demonstra um potencial transferível para intervenções com crianças e jovens com necessidades comunicacionais específicas. Neste último caso, embora o estudo tenha sido desenvolvido com adultos surdos, o recurso ao humor como facilitador da literacia em saúde demonstra um **potencial transferível** para a educação de crianças e jovens com necessidades comunicacionais específicas.

Em campanhas preventivas, como as antitabágicas, o humor revelou-se mais envolvente e aceite pelos adolescentes, aumentando o impacto das mensagens e reforçando atitudes preventivas (Shahwan et al., 2016). **De igual modo, o humor surge como mediador da influência entre pares,**

promovendo comportamentos saudáveis e valorizando relações positivas em contexto escolar (Loke et al., 2017).

No **contexto clínico**, o humor contribuiu para o **bem-estar emocional** e a **participação ativa** das crianças nos cuidados, especialmente em situações potencialmente geradoras de ansiedade, como exames ou hospitalização (Larsen & Jensen, 2025; Melo, 2019). Este uso terapêutico reforça o seu valor como **estratégia complementar à intervenção profissional**.

Além disso, o humor surge como **mediador da influência entre pares**, com impacto positivo na **adoção de comportamentos saudáveis** e na valorização de relações positivas em contexto escolar (Loke et al., 2017).

Importa destacar o contributo do estudo de Vaz de Almeida e Nunes (2020), que, embora centrado em profissionais de saúde, evidencia o papel do humor como **competência relacional essencial**, potenciando **empatia, vínculo e humanização dos cuidados**. Estas dimensões, sendo fundamentais na relação terapêutica, são particularmente relevantes na intervenção com crianças e jovens e devem ser valorizadas na formação e prática dos profissionais.

Os estudos analisados reforçam a utilidade do humor quando usado de forma ética, sensível e ajustada ao contexto, alertando para a necessidade de respeitar as diferenças culturais, individuais e comunicacionais.

Apesar da evidência positiva, observa-se **escassez de estudos focados na saúde oral** e em **estratégias de humor estruturadas especificamente para crianças e jovens**, o que limita a generalização dos resultados. A **ausência de avaliação metodológica formal** dos estudos incluídos é também uma limitação relevante, embora justificada pela natureza inclusiva da revisão integrativa.

Ainda assim, os dados obtidos sugerem que o humor pode ser um **recurso pedagógico, terapêutico e relacional promissor**, com **potencial a explorar** em diversos contextos da prática em saúde, incluindo em áreas ainda pouco investigadas como a saúde oral em idade pediátrica.

Conclusão

A presente revisão integrativa evidenciou que o humor constitui uma **estratégia valiosa na promoção da saúde junto de crianças e jovens**, assumindo diferentes funções consoante o contexto: **pedagógica, terapêutica e relacional**. Os estudos analisados demonstram que o humor pode **melhorar a comunicação, aumentar o envolvimento, reduzir a ansiedade e facilitar a adesão a comportamentos saudáveis**.

Apesar da diversidade metodológica e contextual dos estudos incluídos, os resultados convergem na **valorização do humor como recurso facilitador da mudança de comportamento**, especialmente quando **integrado de forma ética, sensível e adaptada às características da população**. O seu uso revela-se **promissor em ambientes clínicos, escolares, comunitários e educativos**, sendo reconhecido como promotor de **empatia, aceitação e aprendizagem**.

A inclusão de estudos com populações adultas ou centrados em profissionais de saúde demonstrou ser pertinente, na medida em que oferecem **contributos transferíveis para a intervenção com crianças e jovens** — nomeadamente através do desenvolvimento de **materiais educativos inclusivos** ou da valorização de **competências relacionais profissionais** essenciais na comunicação em saúde.

Ainda assim, subsistem **lacunas importantes**, nomeadamente a **escassez de investigações centradas na saúde oral** e em **intervenções estruturadas dirigidas especificamente a crianças e jovens em contextos concretos da prática profissional**. O aprofundamento desta temática

poderá contribuir para o **desenvolvimento de estratégias mais eficazes e ajustadas às necessidades desta população**.

Assim, recomenda-se a **valorização do humor como recurso profissional na promoção da saúde**, incentivando a sua **integração consciente e intencional nas práticas de enfermagem, educação e comunicação em saúde**, bem como o **investimento em investigação futura** que explore o seu potencial de forma mais **sistematizada, contextualizada e inclusiva**.

Referências:

Larsen, J. B. S., & Jensen, C. S. (2025). *Children and adolescents' experiences of active participation in radiological examinations: A qualitative study*. *Radiography*, 31(1), 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.radi.2024.10.016>

Engelberg, M., Nakaji, M. C., Harry, K. M., Wang, R. M., Kennedy, A., Pan, T. M., Sanchez, T., & Sadler, G. R. (2019). Promotion of healthy humor cancer education messages for the Deaf community. *Journal of Cancer Education*, 34(2), 323–328. <https://doi.org/10.1007/s13187-017-1305-5>

Shahwan, S., Fauziana, R., Satghare, P., Vaingankar, J., Picco, L., Chong, S. A., & Subramaniam, M. (2016). Qualitative study of Singaporean youths' perception of antismoking campaigns: What works and what does not. *Tobacco Control*, 25(e2), e101–e106. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2015-052692>

Vaz de Almeida, C., & Nunes, C. (2020). Humor is important in healthcare relationship? *Open Access Library Journal*, 7, e6372. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106372>

Glorioso, I. G., Barreto, D. F., & Costa, L. M. (2022). Developing and pre-testing of nutrition cartoon video to promote healthy eating among hearing and deaf and mute children. *Malaysian Journal of Nutrition*, 28(3), 409–422. <https://doi.org/10.31246/mjn-2021-0127>

Loke, A. Y., Mak, Y. W., & Wu, C. S. T. (2017). Characteristics of influential peers in the eyes of secondary school students: A mixed method study. *Primary Health Care Research & Development*, 18, 429–440. <https://doi.org/10.1017/S1463423617000275>

Melo, F. F. L. G. (2019). *Intervenções baseadas no humor na criança hospitalizada: Revisão da literatura* [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior]. Repositório Científico da Universidade da Beira Interior. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/8764>

Barros, I., Lourenço, M., Nunes, E., & Charepe, Z. (2021). Intervenções de Enfermagem Promotoras da Adaptação da Criança/Jovem/Família à Hospitalização: Uma Scoping Review. *Enfermería Global*, 20(61), 577–596. <https://doi.org/10.6018/eglobal.413211>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>

Rayyan Systems Inc. (n.d.). *Rayyan for systematic reviews*. <https://www.rayyan.ai>

A VACINAÇÃO É UM ASSUNTO SÉRIO, MAS PODE (E DEVE) TER GRAÇA

141

Estefânia Larez, Terapeuta Ocupacional
Joana Pinto Costa, Investigadora Saúde Pública



Resumo

O humor, enquanto conceito abrangente que inclui o riso, a capacidade de apreciar o que é divertido e outras manifestações de afeto positivo, tem vindo a ser estudado pelas suas implicações na saúde física e mental. Funciona como um meio de comunicação social e como ferramenta de adaptação emocional, com efeitos fisiológicos benéficos como o aumento do limiar da dor, a redução da pressão arterial e o alívio de sintomas ansiosos e depressivos. O humor positivo no dia da vacinação, em particular, foi identificado como promotor de resposta imunitária mais eficaz à vacinação. Realçando o potencial de

intervenções simples, centradas na promoção do humor positivo, como adjuvantes não farmacológicos com vista à melhoria da eficácia vacinal em populações vulneráveis.

Propõe-se uma campanha de promoção da saúde para maiores de 65 anos, centrada no uso do humor como adjuvante da vacinação contra a gripe sazonal. Com o lema “A vacinação é séria, mas pode ter graça”, a intervenção visa humanizar o ato vacinal, promover o bem-estar emocional e potenciar a resposta imunitária. Os profissionais de saúde terão um papel ativo, sendo capacitados para integrar o humor de forma ética, leve e ajustada à prática clínica, sem comprometer o fluxo dos serviços.

Integrar o humor na prática clínica, por exemplo através de perguntas simples sobre o que faz o utente rir, pode promover bem-estar, fortalecer a relação com o profissional de saúde e até potenciar benefícios fisiológicos, como a resposta imunitária. O humor, quando usado com bom senso e ajustado ao contexto sociocultural, é uma ferramenta acessível e sem efeitos adversos que pode melhorar a comunicação, a literacia em saúde e os resultados terapêuticos. Apesar de existirem barreiras, como o tempo ou a disponibilidade emocional, o humor pode tornar os cuidados mais humanos e eficazes.

Palavras-chave: humor; imunidade; saúde; vacina

Introdução

Embora frequentemente usados como sinónimos, "humor" e "riso" têm significados distintos: o humor refere-se ao estímulo, como uma piada, que provoca uma resposta, podendo este ser o riso, uma reação física (Louie, Brook, & Frates, 2016). Neste trabalho, usaremos o termo "humor" de forma mais abrangente, englobando a capacidade de reconhecer, criar ou apreciar o que é divertido, de transformar o negativo em positivo, bem como o riso, o otimismo, a esperança, o bem-estar, o afeto positivo, entre outros elementos que desencadeiam reações positivas.

O humor pode ser genuíno, simulado ou até estimulado (Louie, Brook, & Frates, 2016) e é capaz de proporcionar alívio emocional, reforçar laços sociais e contribuir para a adaptação a situações difíceis (Wilkins & Eisenbraun, 2009). Existem três teorias principais que explicam as funções do humor: (1) a teoria do alívio, que enfatiza a libertação fisiológica da tensão, promovendo o relaxamento em contextos de interação social; (2) a teoria da incongruência, centrada nas contradições entre expectativas e experiências, oferecendo novas perspectivas cognitivas; e (3) a teoria da superioridade, baseada no sentimento de supremacia relativamente aos outros, frequentemente utilizada na crítica à oposição ou na promoção da coesão grupal (Wilkins & Eisenbraun, 2009). Embora a função do humor varie consoante o contexto, os efeitos fisiológicos são consistentes independentemente de este emergir da libertação de tensão ou do reconhecimento de incongruências (Wilkins & Eisenbraun, 2009).

O humor constitui um meio de comunicação que favorece comportamentos cooperativos, funcionando como um mecanismo de ligação interpessoal. Tem sido amplamente descrito como promotor da saúde e do bem-estar, contribuindo para o aumento do limiar da dor, a redução da pressão arterial, o alívio de sintomas de ansiedade e depressão, a prevenção, a melhoria da qualidade do sono, entre outros (Wilkins & Eisenbraun, 2009). Para além disso, pode induzir a libertação de serotonina e reduzir perturbações de humor e ansiedade, com efeitos comparáveis ou mesmo superiores aos do exercício físico (Wilkins & Eisenbraun, 2009).

Alguns autores apontam para uma interação estreita entre os sistemas emocional e imunitário, refletida na sua influência recíproca sobre o risco de doença. Ambos são sistemas dinâmicos e adaptáveis, com capacidade de ajuste contínuo às condições externas, cujas respostas, emocionais e imunitárias, parecem sobrepor-se. A maioria dos organismos vivos utiliza ambos os sistemas como mecanismos de adaptação às mudanças do ambiente, quando regulados de forma adequada, estes sistemas oferecem proteção ao organismo; quando em disfunção, podem torná-lo vulnerável. Contudo, apesar do conhecimento acumulado sobre estas interações, as tentativas de transpor estas

descobertas do laboratório para a prática clínica permanecem limitadas, possivelmente devido à percepção de que a imunologia e a psicologia/psiquiatria são áreas inconciliáveis (D'Acquisto, 2017).

De forma geral, os estudos que analisam estados emocionais transitórios demonstram que estados de humor positivos ativados, como excitação, humor e alegria estão associados a uma regulação positiva de componentes do sistema imunitário inato em indivíduos saudáveis. Estes efeitos traduzem-se em aumentos nos níveis de antigénios e no número de células imunitárias em circulação periférica (Marsland, Pressman & Cohen, 2007). O humor, nas suas mais diversas formas, revela-se assim uma ferramenta terapêutica valiosa.

Ayling et al (2018) avaliaram se o comportamento dos utentes e o seu bem-estar psicológico podem modular a resposta imunitária à vacinação, considerando a prática regular de atividade física, uma alimentação equilibrada, um sono de qualidade, a gestão do stress e o estado emocional como “moduladores imunitários” com impacto potencial nos resultados vacinais. Num estudo prospetivo e longitudinal com adultos mais velhos, Ayling et al. (2018) observaram que níveis mais elevados de humor positivo, quer medidos ao longo das seis semanas em torno da vacinação, quer especificamente no dia da administração da vacina, previram respostas de anticorpos significativamente superiores, sobretudo relativamente à estirpe da gripe menos imunogénica (H1N1).



O humor positivo no próprio dia da vacinação demonstrou ser um preditor particularmente forte da resposta imunitária, sugerindo que o estado emocional no momento da vacinação pode ser um fator crítico para a eficácia da imunização. Nenhum outro fator comportamental ou psicológico avaliado (atividade física, alimentação, sono, stress ou humor negativo) demonstrou uma associação significativa com os resultados da vacinação.

Este conhecimento abre a possibilidade de desenvolver intervenções não farmacológicas que atuem como adjuvantes para potenciar a eficácia da vacinação, sugerindo que intervenções simples que promovam o humor positivo imediatamente antes ou no dia da vacinação podem ter potencial para melhorar a resposta imunitária, sobretudo em contextos em que a resposta basal é menos robusta.

Uma forma de integrar o humor na prática clínica é conversar sobre o tema com o utente, perguntando, por exemplo, “O que o fez rir recentemente?” ou “Com que frequência ri?” para além de apelar a um exercício de memória que pode, potencialmente, transportar o utente para um momento feliz, que leva a uma sensação de bem-estar e pode fortalecer a relação entre o profissional de saúde e o utente (Louie, Brook, & Frates, 2016). Permitindo, eventualmente “prescrever” o riso como terapia, com ou sem estímulo humorístico (o simulado) existem atividades como yoga do riso, comédias, vídeos online, entre outros que podem ser recomendados, sem efeitos adversos (Louie, Brook, & Frates, 2016).

Sabemos que a gripe sazonal afeta sobretudo as pessoas mais velhas (65 ou mais anos), que representam a maior parte dos óbitos e hospitalizações associadas à doença. A vacina contra a gripe sazonal é a medida mais eficaz na redução da probabilidade de ter doença grave ou até morte devido à gripe, no entanto, a eficácia é mais baixa nesta faixa etária. Por isso, estratégias que potenciem a resposta imunitária neste contexto assumem particular relevância.

Métodos

Com base na literatura descrita e no impacto positivo do humor na saúde física e emocional, incluindo o seu potencial como adjuvante da vacinação propomos a implementação de uma campanha de promoção da saúde dirigida a profissionais de saúde envolvidos na promoção e administração da vacina da gripe a pessoas com 65 ou mais anos. Esta campanha recorre ao humor como ferramenta de comunicação e de potencial maximização dos ganhos em saúde.

Sob o mote “A vacinação é séria, mas pode ter graça”, pretende-se humanizar o ato vacinal e reforçar o envolvimento ativo dos profissionais e utentes. Os profissionais assumem um duplo papel: capacitadores contribuindo para o conhecimento e promotores criando momentos positivos para os utentes.



O objetivo é aumentar a literacia em saúde sobre a relação entre bem-estar emocional e imunidade, incentivando comportamentos promotores de saúde, como o riso. Para que a estratégia seja eficaz, os profissionais devem desenvolver competências adequadas, incluindo:

- Conhecimento (porquê usar humor na prática clínica);
- Capacidade (como aplicar o humor de forma ética, leve e ajustada ao contexto);
- Atitudes facilitadoras (empatia, escuta ativa, flexibilidade).

A proposta é que o humor seja integrado de forma breve, simples e compatível com o fluxo habitual dos serviços, sem sobrecarga, garantindo acessibilidade e adesão. Podendo incluir, formações ou materiais de apoio sobre a relação entre humor e imunidade dirigidas aos profissionais de saúde; guiões de comunicação com linguagem simples e motivadora; sugestões de atividades ou “doses de humor” para partilhar com os utentes (ex: contar uma anedota leve, usar autocolantes com frases positivas, cartazes coloridos com mensagens divertidas). Nos locais de vacinação podemos recorrer a cartazes ilustrados e mensagens positivas; vídeos curtos com humor; cartões pós-vacinação com frases como: “Parabéns, já tens a tua dose de proteção! Agora vai buscar a tua dose de alegria!”; infográficos com títulos como “5 formas simples de reforçar a tua imunidade – e uma delas é rir!”.

Resultados/discussão de resultados

Apesar de a evidência ainda ser escassa, promover o humor como coadjuvante terapêutico é acessível, sem custos monetários para o utente, o profissional ou para o sistema de saúde e, praticamente, sem contraindicações ou efeitos secundários, e para além disso, pode

trazer benefícios fisiológicos, que vão além a imunidade ou resposta imunológica à vacinação, pode melhorar a comunicação entre profissional de saúde e utente.

Importa, no entanto, sublinhar que deve ser utilizado com cuidado, moderação e bom senso, em utentes previamente conhecidos e após uma avaliação adequada do seu contexto sociocultural. Dentro dos limites adequados, o riso e o humor podem fortalecer a relação de confiança e facilitar a comunicação, sendo recomendado que os profissionais acompanhem o tom e as expressões humorísticas dos utentes (Louie, Brook, & Frates, 2016). Tal como dois utentes com sintomas semelhantes podem requerer diferentes fármacos, também o humor pode necessitar de ser "prescrito" em diferentes tipos e dosagens, ajustadas às características de cada indivíduo.

Para além disso, o humor promove uma melhor compreensão entre profissional e utente, o que se traduz numa maior literacia em saúde. Esta compreensão mais profunda favorece a capacitação do utente através de um processo resiliente, apoiado pelo investimento nas competências técnicas e comunicacionais do profissional de saúde. Assim, o humor pode ser considerado um recurso estratégico para enfrentar os desafios e constrangimentos próprios da prática clínica. Ao integrar o contexto sociocultural dos seus utentes, o profissional de saúde aprofunda as suas competências e contribui para melhores resultados em saúde, através do conhecimento, envolvimento e motivação dos utentes (Vaz de Almeida & Nunes, 2020).

Quando sintonizados com as emoções e o bem-estar psicológico dos seus utentes, os profissionais de saúde — em particular os de enfermagem — podem avaliar a utilidade de encorajar os utentes a adotar uma reinterpretação positiva da sua experiência, sem risco de efeitos adversos. Nestes moldes, o humor pode ter efeitos benéficos tanto para o utente como para o profissional (Vaz de Almeida & Nunes, 2020). No entanto, também existem barreiras à implementação destas abordagens, nomeadamente o tempo disponível com cada utente, a disponibilidade emocional do utente e do profissional de saúde, entre outras, que devem ser consideradas.

Quando sintonizados com o bem-estar emocional dos utentes, os profissionais de saúde podem transformar o momento da vacinação num gesto mais humano, positivo e, potencialmente, mais eficaz.

Referências

Ayling, K., Renfrew, L., Booth, T., Wahlich, C., & Vedhara, K. (2018). Positive mood on the day of influenza vaccination predicts increased antibody response in the elderly. *Brain, Behavior, and Immunity*, 67, 314–323. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2017.10.017>

D'Acquisto, F. (2017). Affective immunology: Emotions and the immune response. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(1), 9–19.

Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *The Journal of General Psychology*, 128(2), 170–193. <https://doi.org/10.1080/00221300109598968>

Louie, D., Brook, K., & Frates, E. (2016). The laughter prescription: A tool for lifestyle medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(4), 262–267. <https://doi.org/10.1177/1559827614550279>

Marsland, A. L., Pressman, S., & Cohen, S. (2007). Positive affect and immune function. In R. Ader (Ed.), *Psychoneuroimmunology* (Vol. II, 4th ed., pp. 261–278). Academic Press.

Vaz de Almeida, C., & Nunes, C. (2020). Humor is important in healthcare relationship? — The perceptions of doctors and nurses. *Open Access Library Journal*, 7, e6372. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106372>

Wilkins, J., & Eisenbraun, A. J. (2009). Humor theories and the physiological benefits of laughter. *Holistic Nursing Practice*, 23(6), 349–354. <https://doi.org/10.1097/01.HNP.0000341315.18145.87>

O HUMOR CULTURALMENTE SENSÍVEL NOS CUIDADOS DE SAÚDE

150

Marta Martins, Enfermeira
Sandra Matela, Enfermeira



Resumo

O humor tem um impacto positivo na promoção do bem-estar das pessoas e na melhoria da comunicação entre os profissionais de saúde e os utentes. Contudo, o humor deve ser implementado adequadamente, respeitando as normas culturais de cada pessoa, atendendo a que a forma como o humor é percecionado varia entre as culturas.

Esta revisão integrativa da literatura tem como objetivo analisar o uso do humor culturalmente sensível nos cuidados de saúde, procurando compreender de que forma as diferenças culturais influenciam a sua implementação pelos profissionais de saúde. A metodologia baseou-se na estratégia PICO, com a inclusão de quatro estudos obtidos

através de uma pesquisa nas bases de dados PubMed, CINAHL, MEDLINE, Nursing & Allied Health Collection e MedicLatina. A análise permitiu identificar três áreas principais: a percepção cultural do humor, os benefícios do humor na saúde e as suas implicações para o ensino e prática clínica.

Os resultados evidenciam que estilos de humor como o autodestrutivo e agressivo são mais comuns na cultura ocidental, enquanto na cultura oriental existe uma preferência por uma abordagem mais afiliativa, sendo muitas vezes, o humor, mal interpretado quando é utilizado principalmente em ambientes mais formais. Os estudos analisados também destacaram a importância de os profissionais de saúde terem formação sobre comunicação terapêutica e multiculturalidade. A implementação do humor de forma culturalmente sensível pode contribuir para a melhoria da qualidade dos cuidados prestados e para a obtenção de ganhos em saúde.

Palavras-chave: Humor, Competência Cultural, Comunicação em Saúde, Assistência Centrada na Pessoa

Introdução

O humor tem um impacto positivo na saúde e na vida das pessoas, ajudando a promover o seu bem-estar, a lidar com situações complexas e a promover a sua saúde (Sousa, L., & Helena, J., 2016). Estudos recentes evidenciam outros benefícios do humor, nomeadamente ao nível do estabelecimento de uma relação terapêutica mais empática entre os profissionais de saúde e os utentes, da diminuição da ansiedade dos utentes e da promoção de contextos clínicos mais humanizados (Navarro-Carrillo, Torres-Marín, Corbacho-Lobato, & Carretero-Dios, 2020).

Contudo, a utilização do humor nos cuidados de saúde pode ter diversas interpretações pelos utentes. O que é considerado engraçado por uma cultura pode até ser mal interpretado e visto como uma ofensa por outra cultura, podendo comprometer a adesão

ao regime terapêutico. Os profissionais de saúde devem saber usar esta técnica de comunicação de forma adequada, considerando o contexto sociocultural destes (Vaz de Almeida, C. & Nunes, C., 2020).

A globalização e os fluxos migratórios das últimas décadas têm contribuído para a atual diversidade cultural nas instituições de saúde. Esta realidade exige aos profissionais de saúde competências para além do domínio técnico-científico, nomeadamente competências para uma prestação de cuidados culturalmente competentes, evidenciando capacidade para adaptar a comunicação aos diferentes contextos socioculturais dos utentes. O uso culturalmente sensível do humor promove uma prestação de cuidados de saúde mais humanizados, assegurando a equidade e o respeito pela diversidade cultural de cada pessoa.

Contudo, na procura de efetuar uma utilização sensível do humor nos cuidados de saúde formulamos as seguintes questões: Como é que o humor é percecionado pelas diferentes culturas? Qual o impacto do uso do humor na saúde dos utentes? Como deve ser implementado o humor de modo a respeitar as diferenças culturais dos utentes?



Para dar resposta a estas questões, realizamos uma revisão integrativa da literatura sobre o uso do humor culturalmente sensível nos cuidados de saúde, identificando as percepções, as práticas e os desafios associados à sua utilização na prática clínica.

Pretendemos assim, contribuir para uma melhor compreensão da influência da cultura e do uso humor, enquanto estratégia de comunicação, no estabelecimento de uma relação terapêutica entre os profissionais de saúde e os utentes.

Metodologia

Para a realização da presente revisão integrativa da literatura, utilizámos a estratégia população, interesse e contexto (PICO), definindo os seguintes critérios de inclusão: a) pessoas de diversas culturas; b) o uso do humor e c) nos cuidados de saúde. Foram incluídos artigos publicados em inglês, português e espanhol; com texto integral disponível e sem limite temporal até à data da pesquisa, dada a importância de uma abordagem abrangente sobre o tema. A pesquisa foi efetuada no dia 16 de abril de 2025, através da EBSCOHost, nas bases de dados MEDLINE complete, CINAHL Complete, MEDicLatina, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive e na base de dados da PubMed, através da pesquisa dos termos “humor” e “cultur*” no título. Para a pesquisa foi construída a frase booleana: humor AND cultur*.

A pesquisa nas bases de dados resultou na identificação de 15 artigos. Seguiu-se uma leitura do título e do resumo por todos os autores desta revisão, tendo sido excluídos 11 artigos que não respondiam à questão de investigação. Posteriormente foi efetuada uma leitura do texto completo dos 4 artigos que cumpriam os critérios de inclusão na presente revisão e elaborada uma tabela para análise sumária dos dados extraídos (Tabela 1).

Tabela 1. Análise sumária dos artigos incluídos na revisão

Autores	Título	Tipo de Estudo	População-alvo	Principais Resultados
Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., & Jia, H. (2020)	<i>Does the Relation Between Humor Styles and Subjective Well-Being Vary Across Culture and Age? A Meta-Analysis</i>	Meta-análise	85 estudos com 27.562 participantes de várias idades e culturas	O humor positivo está relacionado com o bem-estar subjetivo e é influenciado pela cultura e idade.
Jiang, T., Li, H., & Hou, Y (2019)	<i>Cultural Differences in Humor Perception, Usage, and Implications</i>	Revisão da literatura	População ocidental e oriental	O uso do humor varia consideravelmente entre culturas; em culturas ocidentais, o humor é mais agressivo, enquanto em culturas orientais, tende a ser mais moderado.
Chiang-Hanisko, , Adamle & Chiang (2009)	<i>Cultural differences in therapeutic humor in nursing education</i>	Estudo qualitativo	40 docentes de enfermagem (Taiwan e EUA)	Reforça a importância da formação sobre cuidados culturalmente competentes para o uso eficaz e respeitoso do humor nos cuidados de saúde. O humor é menos usado em ambiente

				clínico em Taiwan do que nos EUA.
Forssén (2007)	<i>Humour, beauty, and culture as personal health resources</i>	Estudo qualitativo	20 mulheres idosas suecas	O humor atua como recurso de saúde e resiliência, promovendo bem-estar e autoestima no envelhecimento de idosas suecas. Humor é percebido como uma forma de lidar com os vários desafios da vida.

Após análise dos artigos incluídos nesta revisão foi possível identificar três categorias associadas ao uso do humor nos cuidados de saúde, nomeadamente: percepção cultural do humor, benefícios do humor na saúde e implicações para o ensino e sua implementação na prática clínica.



O humor é um fenômeno culturalmente construído, e a sua percepção varia consoante os valores, normas sociais e o contexto histórico de cada cultura. Jiang, Li e Hou (2019) demonstraram que estilos de humor como o auto-destrutivo e agressivo são mais comuns na cultura ocidental, enquanto na cultura oriental existe uma preferência por uma abordagem mais afiliativa, pois muitas vezes o humor é mal interpretado, principalmente quando utilizado em ambientes mais formais.

Esta diferença entre a cultura ocidental e oriental evidencia a necessidade de existir uma sensibilidade cultural aquando da implementação do humor nos cuidados de saúde (Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., & Jia, H., 2020).

O estudo desenvolvido por Chiang-Hanisko, Adamle e Chiang (2009) permitiu identificar diferenças na forma como os docentes de enfermagem de Taiwan e dos Estados Unidos percebem e implementam o humor terapêutico em contexto clínico. Os docentes norte-americanos demonstraram maior conforto e espontaneidade na utilização do humor. Os



docentes de Taiwan demonstraram uma postura mais reservada, provavelmente associada

ao respeito pela figura de autoridade, à contenção emocional e à formalidade do ambiente hospitalar.

Já Forssén (2007) explorou uma realidade cultural diferente, tendo avaliado a percepção do humor em mulheres suecas, com idades compreendidas entre os 63 e os 83 anos. Através da sua investigação, o autor concluiu que as mulheres suecas valorizam o uso do humor como um mecanismo de resiliência, sendo muitas vezes utilizado para ajudar a lidar com perdas, com o sofrimento, com limitações físicas, com o envelhecimento e com o isolamento social. O humor valorizado por estas mulheres era na generalidade mais subtil e reflexivo, baseado em experiências pessoais e da sua cultura.

Quando o humor respeita as normas culturais das pessoas, pode melhorar a comunicação e a relação terapêutica estabelecida, construindo um ambiente de confiança entre os profissionais de saúde e os utentes.

Benefícios do humor na saúde

Apesar das diferenças culturais, os artigos incluídos nesta revisão confirmam os efeitos positivos do humor na saúde física e mental.

Para Chiang-Hanisko et al. (2009) a implementação culturalmente sensível do humor permite uma redução dos níveis de stress quer para os utentes, quer para os profissionais de saúde. Contudo, nem todos os tipos de humor apresentam os mesmos benefícios para a saúde. Por exemplo, a meta-análise realizada por Jiang, Lu, Jiang e Jia (2020) refere que alguns tipos de humor, como o humor positivo e o afiliativo, estão associados a níveis mais elevados de bem-estar subjetivo. Para estes autores, em culturas como a ocidental, o humor para além de melhorar a sensação de bem-estar, pode ser um forte aliado na gestão de situações de stress.

Já o humor autodestrutivo e mais agressivo, está associado a uma menor sensação de bem-estar. Esta distinção nos estilos de humor pode ter um impacto na prestação de cuidados de saúde. Por exemplo, o uso do humor positivo pode ajudar a aliviar os medos e a ansiedade durante os procedimentos médicos, proporcionando uma atmosfera de confiança e empatia. Contudo, quando mal interpretado, o uso do humor pode ter o efeito oposto, potenciando o distanciamento na interação e exacerbando os receios associados aos procedimentos.

Forssén (2007) também destaca o papel do humor como um recurso pessoal de saúde. Para o autor, o humor quando utilizado adequadamente, pode contribuir para uma maior resiliência, para o fortalecimento de relações sociais e para a manutenção de uma perspectiva otimista em relação à vida.

Implicações para o ensino e para a prática clínica

Os resultados desta revisão integrativa da literatura destacam a importância de existir uma abordagem culturalmente sensível no ensino e na implementação do humor na prestação de cuidados. Chiang-Hanisko et al. (2009), realizaram um estudo com 40 docentes de enfermagem com o objetivo de compreender as práticas de ensino e as percepções sobre o humor terapêutico.



Os docentes do Taiwan referem que ensinam teoria e conceitos relacionados com o humor terapêutico. Contudo, o humor é pouco utilizado na prática clínica, devido a uma abordagem mais conservadora em relação à saúde e à doença. Já os docentes americanos, referem implementar o humor terapêutico com mais frequência na prática clínica, para otimizar a comunicação, apesar de em contexto de ensino não ser dado muito destaque nos seus currículos.

Chiang-Hanisko et al. (2009) concluíram que é essencial a inclusão nos currículos de enfermagem e de outras áreas da saúde, de formação sobre comunicação terapêutica e multiculturalidade, preparando os futuros profissionais de saúde para utilizar o humor de forma ética e humanizada.

Jiang et al. (2020) sugerem também que a consciencialização dos benefícios do uso do humor pode apoiar os profissionais de saúde a adaptarem as suas estratégias de comunicação, promovendo a relação terapêutica e ganhos em saúde. Mas para esta adaptação, têm de ser desenvolvidas competências culturais, a autorreflexão e a escuta ativa das necessidades, valores e crenças dos utentes. A implementação do humor pelos profissionais de saúde, deve assim, ser efetuada com cuidado, respeitando as diferenças culturais e individuais de cada pessoa. Pois, quando usado adequadamente, pode construir uma ponte entre os profissionais de saúde e os utentes, mas quando não é culturalmente sensível, pode acentuar as diferenças culturais e comprometer os resultados esperados.

Conclusão

A realização desta revisão integrativa da literatura permitiu-nos concluir que o humor é uma estratégia de comunicação com impacto positivo na saúde física e mental das pessoas, contribuindo para a diminuição da ansiedade, para o estabelecimento de relações terapêuticas e para uma prestação de cuidados mais humanizada. Contudo, a perceção e recetividade do humor é influenciada pelos vários contextos socioculturais. Quando o

humor é utilizado inadequadamente pode comprometer a relação terapêutica entre os profissionais de saúde e os utentes, bem como a adesão ao regime terapêutico.

As diferenças culturais identificadas, nomeadamente entre a cultura ocidental, mais recetiva à utilização espontânea do humor, e a cultural oriental, em que existe uma maior contenção emocional, reforçam a necessidade de serem prestados cuidados culturalmente competentes.

A utilização sensível do humor exige que os profissionais de saúde desenvolvam competências comunicacionais adaptadas à multiculturalidade existente, promovendo o respeito pelos valores, normas e crenças das pessoas alvo dos seus cuidados. Assim, torna-se pertinente a inclusão, nos currículos formativos dos profissionais de saúde, de conteúdos relacionados com a comunicação intercultural e com a utilização ética e sensível do humor na prática clínica.

A formação orientada para o desenvolvimento da autorreflexão, da escuta ativa e da competência cultural promove a melhoria da qualidade dos cuidados prestados, respeitando a individualidade de cada pessoa.

Num mundo cada vez mais global, o uso culturalmente sensível do humor, não é apenas uma competência esperada, mas sim uma exigência ética e fundamental para a prestação de cuidados de saúde verdadeiramente humanizados.

Referências

Chiang-Hanisko L, Adamle K, & Chiang L. (2009). Cultural differences in therapeutic humor in nursing education. *Journal of Nursing Research (Taiwan Nurses Association)*, 17(1), 52–61. <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e3181999da3>

Forssén AS. (2007). Humour, beauty, and culture as personal health resources: Experiences of elderly Swedish women. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35(3), 228–234. <https://doi.org/10.1080/14034940601160680>;

Jiang, F., Lu, S., Jiang, T. e Jia, H. (2020). Does the Relation Between Humor Styles and Subjective Well-Being Vary Across Culture and Age? A Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 11, 2213. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02213>.

Jiang, T., Li, H., & Hou, Y. (2019). Cultural Differences in Humor Perception, Usage, and Implications. *Frontiers in psychology*, 10, 123. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00123>;
Navarro-Carrillo, G., Torres-Marín, J., Corbacho-Lobato, J. M., & Carretero-Dios, H. (2020). The effect of humour on nursing professionals' psychological well-being goes beyond the influence of empathy: A cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(2), 474–483. <https://doi.org/10.1111/scs.12751>

Sousa, L. M. M., & José, H. M. G. (2016). Benefícios do humor na saúde: Revisão sistemática da literatura. *Enformação*, 7, 22–32. https://repositorio-cientifico.uatlantica.pt/bitstream/10884/992/1/enformacao_07_2016_Benef%C3%ADcios%20do%20humor%20na%20sa%C3%BAde.pdf.

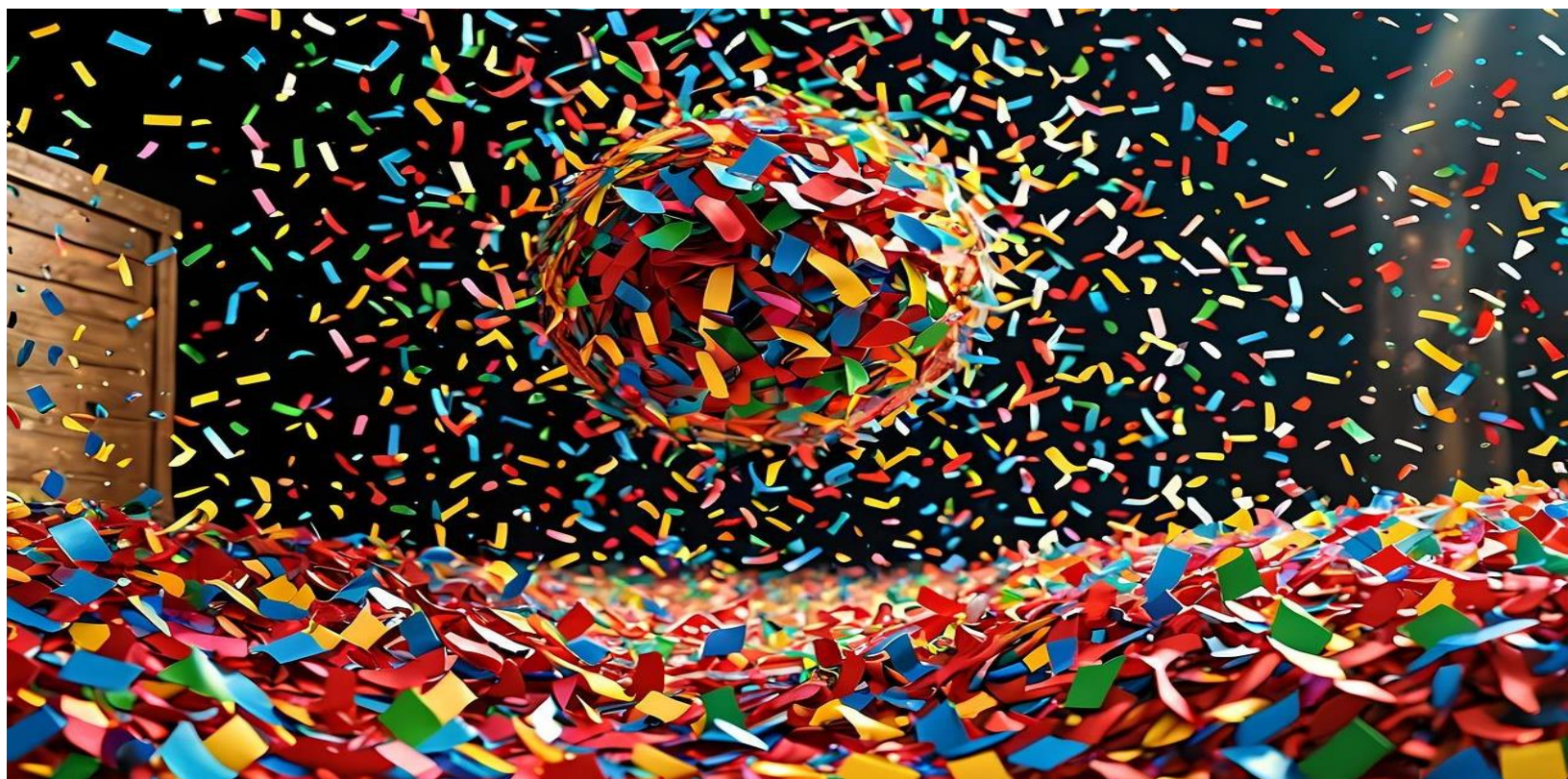
Vaz de Almeida, C., & Nunes, C. (2020). Humor Is Important in Healthcare Relationship? — The Perceptions of Doctors and Nurses. *Open Access Library Journal*, 7(5), e6372. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106372>.

O HUMOR OU COMO CRIAR CAMINHOS PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL

Ana Mina, Enfermeira

Marta Ferreira, Enfermeira

Natália Rodrigues, Enfermeira



Introdução: O presente artigo reflete sobre o papel do humor na promoção de literacia em Saúde Mental, analisando o impacto do curso online ‘Kit Básico de Saúde Mental da Associação ManifestaMente’.

Metodologia: Foram aplicados questionários antes e depois do curso, analisando dados demográficos, expectativas sobre o curso, o nível de estigma através das escalas MAKs, CAMI e RIBS e perguntas de avaliação subjetiva do curso. A análise dos questionários identificou as respostas dos utilizadores que consideraram a sessão muito divertida (Grupo

A) e pouco ou nada divertida (Grupo B), em termos da satisfação geral com o curso, percepção de aprendizagem e intenção de implementar mudanças.

Resultados: o Grupo A obteve resultados significativamente mais elevados do que o grupo B.

Discussão de resultados: Os resultados parecem evidenciar uma correlação entre a percepção da sessão como divertida e a expressão pelos utilizadores do curso de maiores níveis de satisfação geral com a sessão, assim como maior percepção do nível de aprendizagem e intenção de implementar mudanças. A criação de uma metodologia de avaliação de raiz que inclua a utilização de uma escala de literacia validada para a população portuguesa, permitirá uma avaliação mais aprofundada em estudos futuros.

Conclusão e reflexões finais: Torna-se emergente o investimento na promoção de literacia em saúde mental, utilizando estratégias e canais de comunicação inovadores para tornar acessíveis ao maior número de pessoas, os conteúdos científicos passíveis de ter impacto no comportamento dos seus utilizadores.

Palavras chave

Humor, literacia em saúde, saúde mental, divertido

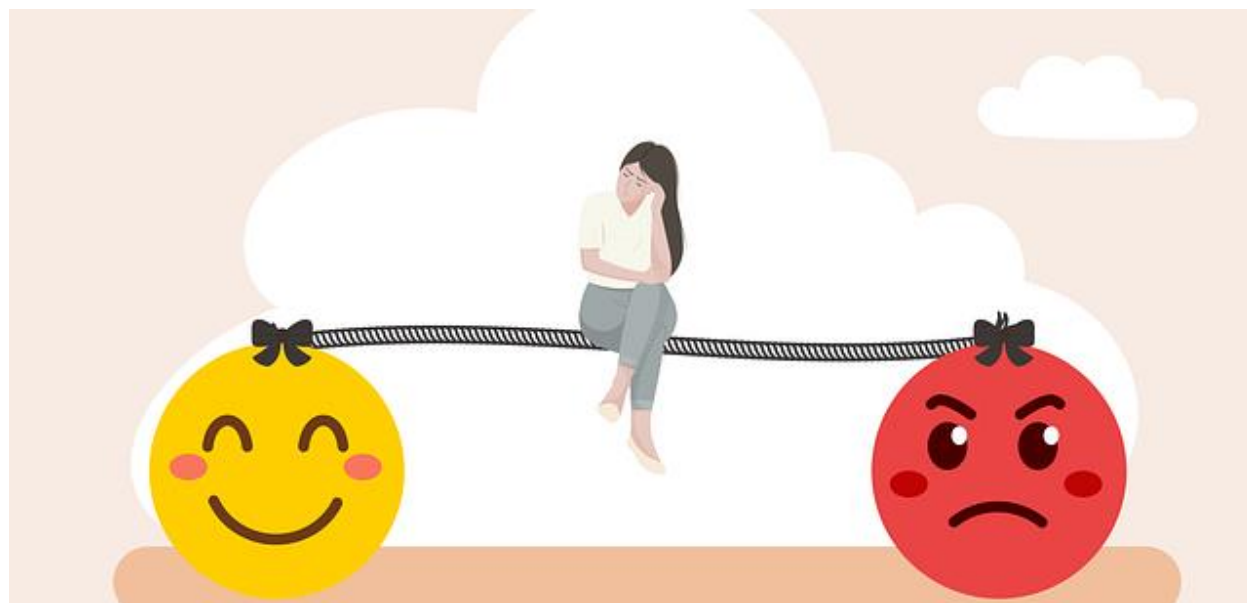
Introdução

O tema do presente artigo foi proposto no âmbito da Pós-graduação de Literacia em Saúde na Prática do ISPA, com o objetivo de reflexão sobre a integração do humor na saúde. O grupo de trabalho optou por refletir sobre o impacto da utilização do humor no Kit Básico de Saúde Mental da Associação ManifestaMente, que constitui uma iniciativa de sensibilização e combate ao estigma relacionado com os problemas de saúde mental.

Para este trabalho compreendemos promoção de literacia em saúde (LS), de acordo com a definição da SPLS em 2022, citada por Almeida et al., 2023, enquanto “capacidade de

influenciar, envolver, formar e apoiar os indivíduos, organizações, comunidades e profissionais em saúde, grupos, media, decisores políticos e outros, [...] a melhorarem as suas competências para o acesso, compreensão e uso dos recursos em saúde e da correta navegação no sistema, que visam decisões responsáveis, melhoradas, refletidas e acertadas, seja de indivíduos, grupos, de organizações, que promovem e melhorem os resultados em saúde e do bem-estar.”

À semelhança do conceito de literacia em saúde, também o conceito de literacia em saúde mental (LSM) tem evoluído com o tempo. Fragoeiro, Morgado & Sequeira, em Vaz de Almeida e Fragoeiro, 2023, referem que este tem-se focado na saúde mental positiva, promovendo o autocuidado, a auto eficácia e a eficácia na procura de ajuda quando necessário. A apresentação destes conceitos destaca a importância da promoção da saúde mental nas comunidades de forma a fortalecê-las, ideia defendida por Loureiro (2024), que entende que a redução do estigma e o aumento da autoeficácia na procura de ajuda são dois dos objetivos dos programas que visam promover a LSM. Na prática, e tendo como base os conceitos teóricos elencados, a promoção de LSM passa por fornecer instrumentos, estratégias e recursos que permitam às pessoas gerir a sua saúde e bem estar mentais, Loureiro (2024).



Yeo *et al.* (2024) na sua revisão sistemática e meta-análise concluem que as intervenções online de promoção de literacia em saúde mental **digital** podem ser tão eficazes como as iniciativas presenciais. Para Silva, 2024, ao incorporar as redes sociais numa estratégia de comunicação em saúde, é possível alcançar um público mais amplo e diversificado. Este princípio vai ao encontro de proporcionar um acesso mais abrangente de divulgação de informação, utilizando estratégias de marketing apelativas e divertidas que captem a atenção dos utilizadores e que sejam capazes de aumentar o seu conhecimento e a sua mudança de comportamento face à sua saúde.

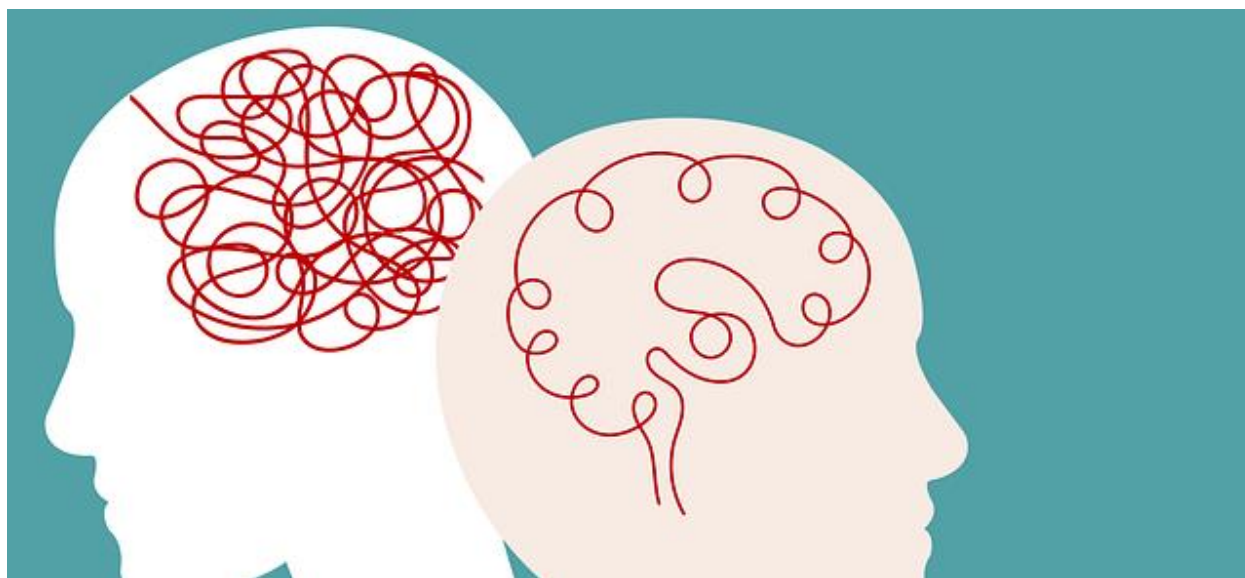
Ao longo do tempo muitas têm sido as tentativas de conceitualizar o **humor**, embora continue a não ser linear o seu conceito, contudo, aceita-se que é um estado emocional, de ânimo, parcialmente equilibrado e como uma manifestação de sentimentos que motivam a produção de bem estar pessoal, como referido por Pinheiro *et al.*, 2020. Aragão e Pina (2014) explica que o humor, quando construtivo e empático, está associado a sentimentos positivos como o amor, a alegria e o divertimento.

José (2008), mobilizando o trabalho de Riley (2000) e Serrão (2007), acrescentam que o humor é um competência individualizada, uma vez que cada um usa e reage ao humor de acordo com as suas vivências, sentimentos e personalidade. José (2008) descreve o humor como “uma habilidade para transformar o sério em cómico, que possibilita rir de si, que permite comunicar, ocupar-se, estar com o outro, ser e estar no mundo de um modo divertido, descontraído, leve, gera o riso, o sorriso ou apenas expressa sentimentos”. Já Aragão e Pina (2014) enfatiza o potencial do humor para facilitar o diálogo em torno de temas difíceis, incentivar a adesão da audiência a e criar espaços de compreensão.

A importância do humor e da promoção de Literacia em Saúde Mental, assim como o potencial do meio digital foram tidos em consideração pela Associação ManifestaMente ao elaborar o **Kit Básico de Saúde Mental**, uma iniciativa de sensibilização e combate ao estigma associado aos problemas de saúde mental. Consiste num mini-curso com a

informação essencial sobre saúde mental que todos a população deveria conhecer para lidar com as suas dificuldades e as das pessoas próximas, nomeadamente: o que é saúde mental, como cuidar da nossa saúde mental, sinais de preocupação relativamente à saúde mental, o que é a doença mental, quais os recursos que disponíveis, como ajudar outras pessoas, e o fazer no nosso dia-a-dia para melhorarmos a saúde mental de todos.

Foi desenvolvido com base num questionário anónimo de levantamento de necessidades, de acordo com as orientações de promoção de saúde mental da Direção-Geral da Saúde e inspirado em iniciativas como a Time-To-Change e Dementia Friends do Reino Unido. Foi construído por uma equipa multidisciplinar (psiquiatria, psicologia clínica, psicologia organizacional, pedagogia de adultos, comunicação sobre saúde), para uma população alvo entre os 25 e 45 anos de idade, sem conhecimentos em saúde, com ou sem experiência com doença mental. Aposta fortemente numa comunicação acessível, descontraída e com recurso ao humor, metáforas do dia-a-dia, imagens apelativas e testemunhos paralelamente a uma base científica suportada em evidência, submetida a várias revisões **após *feedback* do público durante 5 sessões piloto, do Conselho Consultivo da ManifestaMente e do Programa Nacional de Saúde Mental.**



Inicialmente concebida como sessão informativa presencial com a duração de 1 hora, na sequência da pandemia a COVID-19, graças ao apoio da Direcção-Geral da Saúde, a sessão foi gravada e enriquecida com ilustração, animação e música, disponibilizada gratuitamente no site da associação www.manifestamente.org e divulgada na comunicação e redes sociais em Outubro de 2024. No fim do ano de 2024, mais de 24 000 pessoas se tinham inscrito para aceder ao curso, e 6947 tinham completado o curso até ao fim.

Imagens 1 a 12: Exemplos de utilização do humor no Kit Básico de Saúde Mental



Img 1. O arroz doce é usado como metáfora para explicar o conceito da saúde mental, o capítulo começa com o tacho a cair do céu.



Img 2. Os ingredientes importantes para manter uma boa saúde mental vão entrando para dentro da panela à medida que se apresentam.



Img 3. Enquanto se explica como a saúde mental pode variar ao longo da vida, o arroz doce vai escorrendo das colheres.



Img 4. A colher de pau afugenta o sal e açúcar para não os deixar entrar dentro da panela.



Img 5. A ideia dos problemas de saúde mental é introduzida com o arroz doce a estragar-se.



Img 6. As pessoas são representadas como balões de diálogo e o sinal de alerta 'alterações na maneira de ser' é um balão de pernas para o ar.



Img 7. A ideia de que a saúde mental não é preto ou branco ilustrada com um quadro na parede, que depois se transforma.



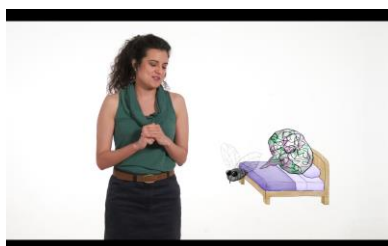
Img 8. Os mitos e ideias erradas sobre saúde mental são “carimbadas” com um selo que diz “falso”.



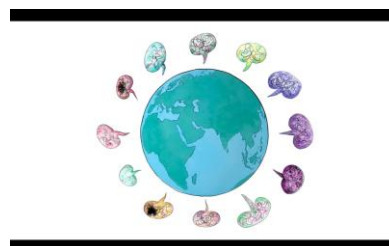
Img 9. A vontade de dar ideias e sugestões às pessoas que se pretendem ajudar aparece ilustrada como uma lâmpada em cima da cabeça.



Img 10. A importância de informar os profissionais da saúde sobre os vários aspectos do estado de saúde aparece numa longa lista que ocupa todo o ecrã.



Img 11. O potencial que cada cidadão tem para fazer a diferença é ilustrado por um mosquito a percorrer o ecrã mantendo-nos acordados de noite.



Img 12. A visão de um mundo em que cuidamos da saúde mental de todos nós é ilustrada com os balões à volta do planeta a dançar sincronizados.

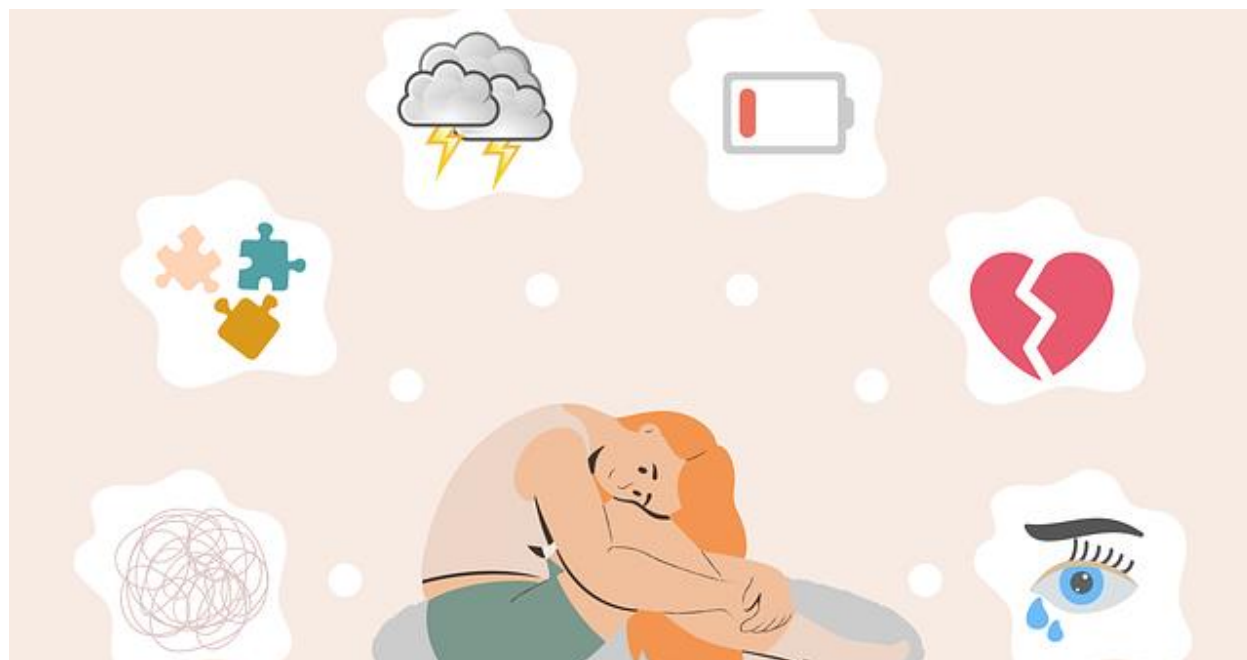
Metodologia

O Kit Básico de Saúde Mental desenvolvido pela Associação ManifestaMente usou como ferramenta de avaliação de impacto um questionário em que foram comparadas as respostas do questionário inicial (obrigatório para acesso ao curso) e questionário final no fim do curso. O questionário inicial abrange: dados demográficos, expectativas sobre o curso, e o nível de estigma nas valências de conhecimento, atitudes e comportamento, respetivamente através das escalas MAKs, Mental Health Knowledge Scale (Evans-Lacko, S., et al. 2010), CAMI, Community Attitudes Toward the Mentally (Sampogna, G., et al. 2017), e RIBS, Reported and Intended Behaviour Scale (Evans-Lacko, S., et al. 2011).

O questionário final repete a avaliação do estigma e inclui várias questões de avaliação subjetiva do curso.

Para contornar a natureza relativa do humor, recorreremos às classificações do utilizadores do curso à afirmação “A sessão foi divertida”, para avaliar em que medida o curso foi ao encontro do humor de cada utilizador, pelo que consideramos as respostas de dois grupos: Grupo A, constituído pelas 4665 pessoas que responderam ‘muito’; e o Grupo B, constituído pelas 100 pessoas que responderam ‘pouco’ ou ‘nada’.

Os dados foram analisados utilizando o *software* de folha de cálculo Google Sheets e as respetivas funções COUNTIF e COUNTIFS, analisando as classificações do Grupo A e Grupo B às afirmações ‘De uma forma geral, a minha satisfação com a sessão foi...’, ‘Aprendi coisas novas’, e ‘Vou implementar mudanças na minha vida’, de acordo com a escala de Likert apresentada, compreendendo os valores ‘nada’, ‘pouco’, ‘mais ou menos’, ‘razoável’ e ‘muito’.



Resultados

170

Analisámos os resultados dos questionários preenchidos entre 10 de Outubro de 2020 e 31 de Dezembro de 2024.

Em relação à **composição da amostra** de 6947 pessoas, 73% identifica-se com o género feminino, 26% com o género masculino, e 1% assinala outro. 50% das pessoas não trabalham na área da saúde, 24% são profissionais de saúde e 27% profissionais de saúde mental.

A distribuição das pessoas por distrito na zona do utilizador é razoavelmente proporcional ao número de habitantes de cada distrito, ou seja, em todos os outros distritos acabaram o curso 0,6 a 3 pessoas por cada 10.000 habitantes. 1% das pessoas que acabaram o curso não reside em Portugal.

Em termos da **avaliação subjectiva do impacto do curso**, encontram-se valores de cerca de 90% de pessoas que consideram os conteúdos muito importantes e muito claros. 79% estão muito satisfeitos com a sessão, de uma forma geral. 62% responde ‘muito’ quando inquirido se aprendeu coisas novas e 59% responde ‘muito’ quando inquirido se vai implementar mudanças na sua vida.

Verifica-se que 66% das pessoas consideram que a sessão foi muito divertida, 28% razoavelmente divertida, 5% mais ou menos divertida, 1% pouco divertida e praticamente 0% considerou a sessão nada divertida.

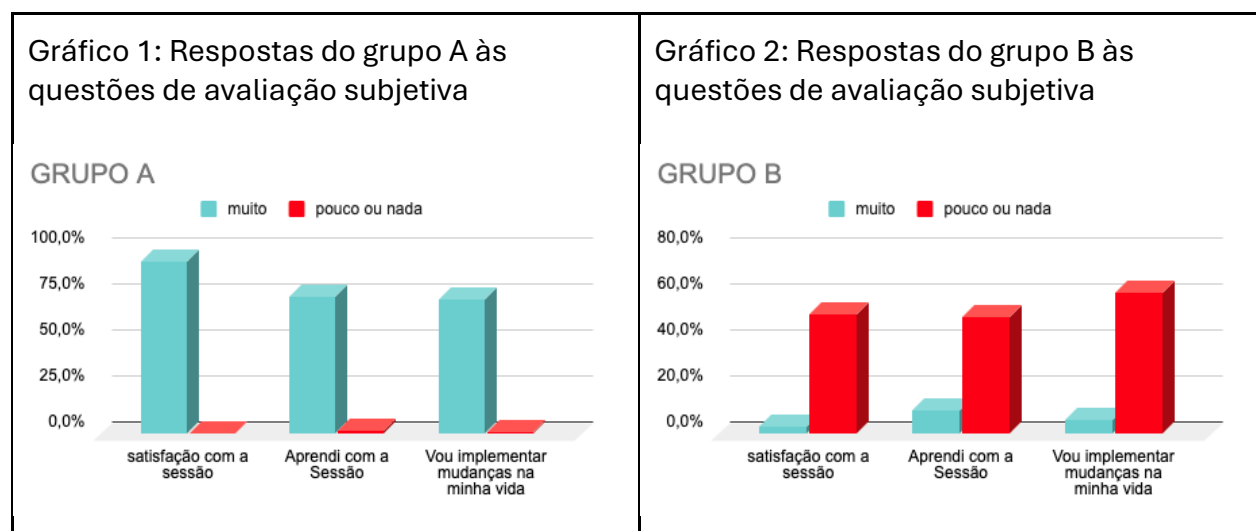
Tabela 1: Respostas de avaliação subjetiva das 6947 pessoas que terminaram o curso entre Outubro de 2020 e Dezembro de 2024

Pergunta	Gradações da escala de likert	Número de pessoas que responderam	% do total
Satisfação com a sessão de uma forma geral	muito	5493	79%
	razoável	1239	18%
	mais ou menos	149	2%
	pouco	41	1%
	nada	24	0%
A sessão foi divertida	muito	4565	66%
	razoável	1915	28%
	mais ou menos	366	5%
	pouco	76	1%
	nada	24	0%
Aprendi coisas novas	muito	4322	62%
	razoável	1893	27%
	mais ou menos	513	7%
	pouco	162	2%
	nada	56	1%
Vou implementar mudanças na minha vida	muito	4083	59%
	razoável	2095	30%
	mais ou menos	588	8%
	pouco	128	2%
	nada	52	1%

Quando cruzamos a avaliação subjetiva do impacto com a medida em que as pessoas consideraram a sessão divertida, constatamos que o **Grupo A** (pessoas que consideraram a sessão muito divertida) obteve resultados significativamente mais elevados do que o grupo B (pessoas que consideraram a sessão pouco ou nada divertida). 94% das pessoas no Grupo A manifestaram-se muito satisfeitos com a sessão, 74% das pessoas deste grupo indicaram ‘muito’ quando inquiridos sobre o grau em que aprenderam coisas novas; e 73% indicaram ‘muito’ quando inquiridos sobre o grau em que pretendem implementar mudanças na sua vida. Por outro lado, neste grupo, apenas 2 pessoas (0%) responderam ‘pouco’ ou ‘nada’ ao nível da satisfação geral; 1,5% indicou ‘pouco’ ou ‘nada’ em termos de

ter aprendido coisas novas; e 0,9% indicou ‘pouco ou nada’ relativamente à intenção de implementar mudanças.

Por outro lado, quando analisamos o **Grupo B** (pessoas que consideraram a sessão pouco ou nada divertida) encontramos que: apenas 3% das pessoas se manifestaram muito satisfeitas com a sessão, 10% indicaram ‘muito’ quando inquiridos sobre o grau em que aprenderam coisas novas; e 6% das pessoas indicaram ‘muito’ quando inquiridos sobre o grau em que pretendem implementar mudanças na sua vida.



Por outro lado, 52% deste grupo indicou ‘pouco’ ou ‘nada’ ao nível da satisfação geral; 51% indicou ‘pouco’ ou ‘nada’ em termos de terem aprendido coisas novas; e 61% indicou ‘pouco’ ou ‘nada’ em termos da intenção de implementar mudanças.

Tabela 2: Respostas de avaliação subjetiva do grupo A e grupo B

Pergunta	Gradações da escala de likert	Grupo A		Grupo B	
		nº de pessoas	%	nº de pessoas	%
Satisfação com a sessão	muito	4281	93,8%	3	3,0%
	pouco ou nada	2	0,0%	52	52,0%

Aprendi coisas novas	muito	3385	74,2%	10	10,0%
	pouco ou nada	69	1,5%	51	51,0%
Vou implementar mudanças na minha vida	muito	3342	73,2%	6	6,0%
	pouco ou nada	40	0,9%	61	61,0%

Discussão dos resultados

Uma vez que 66% das pessoas que completaram o curso consideraram que a sessão foi muito divertida, podemos deduzir que as estratégias usadas para introduzir humor neste curso foram bem sucedidas para o conjunto de utilizadores que concluiu o curso.

Os dados obtidos parecem evidenciar uma correlação entre a percepção da sessão como divertida e a expressão pelos utilizadores do curso de maiores níveis de satisfação geral com a sessão, assim como maior percepção do nível de aprendizagem e intenção de implementar mudanças.

Contudo, uma vez que se trata de uma relação de correlação, podemos também interrogar-nos se a satisfação com a sessão ou a percepção de uma elevada aprendizagem não estarão por si a levar os utilizadores a considerar a sessão mais divertida, por associação. Uma vez que o questionário se foca em medidas de percepção de aprendizagem e verbalização da intenção de mudança, não é possível aferir em que medida a aprendizagem foi efetivamente real ou a intenção de mudança verbalizada se traduz efetivamente em comportamento.

Por outro lado, uma vez que a amostra de pessoas que consideraram a sessão divertida (grupo A, com 4565 pessoas) é significativamente superior em número à amostra de pessoas que consideraram a sessão pouco ou nada divertida (grupo B, com 100 pessoas), podemos estar a obter um viés nos resultados por esse motivo.

Finalmente, uma vez que os dados utilizados não foram obtidos com o objetivo da análise da relação entre o humor e a promoção de LSM, não nos é possível fazer uma análise mais aprofundada. Seria também particularmente pertinente a utilização de uma escala validada para a população Portuguesa de avaliação da literacia em Saúde Mental, nos questionários inicial e final.

Para contornar as limitações referidas em estudos futuros, será pertinente a criação de uma metodologia de avaliação de raiz, tendo como objetivo o humor como variável a analisar. Poderá também ser útil comparar grupos sujeitos a intervenções que difiram apenas no recurso a estratégias de humor, sendo que nesse caso, uma vez que o humor é relativo, continua a ser pertinente aferir as variáveis de humor valorizadas por cada participante.



Conclusão e reflexões finais

A LS desempenha um papel muito importante na modificação de comportamentos que melhorem a nossa saúde como um recurso para a vida, no intuito de alcançar um bem-estar satisfatório para cada pessoa inserida no seu contexto. A saúde mental tem merecido destaque nos últimos anos, uma vez que as evidências nos mostram a importância que ocupa na saúde individual e global, a par das crescentes preocupações no aumento das perturbações e doenças mentais. Torna-se emergente o investimento na promoção de LSM, utilizando várias estratégias e canais de comunicação de forma a tornar acessível a um número maior de pessoas, conteúdos científicos passíveis de ter impacto no comportamento dos seus utilizadores.

É nas vivências, nas aquisições e nas experiências individuais, sociais e cognitivas que se vão construindo as competências para melhor compreender a saúde nas suas diferentes configurações. Os recursos pessoais, sociais, tecnológicos e digitais têm sido os mais apontados como sendo os veículos mais significativos de desenvolvimento do empoderamento das pessoas e das comunidades. Olhando para uma sociedade em constante movimento e assoberbada de informação proveniente de várias fontes, torna-se fulcral acompanhar a evolução das sociedades e otimizar os recursos que parecem ser mais acessíveis à maioria das pessoas, no sentido de divulgar programas de LS.

A promoção da LSM deve ocorrer ao longo do ciclo de vida e devem utilizar-se todos os recursos disponíveis e mais utilizados pelo maior número de pessoas, num princípio de inclusão máxima de forma a garantir uma cobertura ampla e diversa de pessoas, chegando à complexidade de cada um.

A comunicação ocupa um lugar central na promoção da LSM, esta tem tido uma evolução galopante e tem assumido diferentes configurações, passando da tradicional comunicação *face to face* para o mundo digital. A globalização digital tem-nos transportado para um mundo de interações que nos tem obrigado a reajustar permanentemente as formas de

comunicação, sendo um dos grandes desafios atuais. Num mundo em permanente fluxo de informação através de várias redes digitais de informação e interação, torna-se quase imperativo o uso das mesmas em prol da divulgação de conhecimento científico, num processo liderado por profissionais de saúde que podem assumir um papel de influenciadores digitais na área da promoção da LSM.

A correlação muito positiva entre a percepção do curso como divertido e a expressão pelos utilizadores do curso de maiores níveis de satisfação geral com o curso, percepção do nível de aprendizagem e intenção de implementar mudanças, parecem reforçar a importância do humor como facilitador da aprendizagem, de acordo com a literatura consultada, encorajando-nos a apostar nestas estratégias. Assim, consideramos este trabalho uma porta aberta para uma reflexão mais profunda, sobre a premissa que a utilização de recursos com humor é uma estratégia promotora de LSM.

Referências

Aragão, J., Gaspar, A. (2014). Comunicar com humor: insensatez ou profissionalismo?. Lisboa: Edições técnicas.

Caldas, A., Torre, C., Castelão, J., Monteiro, M.P., Lopes, P., Baptista, T. (2019). Sem mais tempo a perder – Saúde mental em Portugal um desafio para a próxima década. Relatório (relatório do Conselho Nacional de Saúde CNS). [SEM-MAIS-TEMPO-A-PERDER.pdf](#)

Cirujano, M., Tejero, M., Gonzalez, J., Ordi, H., Higuera, J. (2024), Evaluación de la actitud ante el humor en los profesionales sanitarios. Conocimiento Enfermero. Revista científica del CODEM, Vol 7 (nº26) 03-25. <https://doi.org/10.60108/ce.314>

Evans-Lacko, S.; et al. (2010). Development and Psychometric Properties of the Mental Health Knowledge Schedule. Can J Psychiatry. 55(7):440–448.

Evans-Lacko, S.; et al. (2011). Development and psychometric properties of the Reported and Intended Behaviour Scale (RIBS): a stigma-related behaviour measure *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, page 1 of 9. *Cambridge University Press*.

doi:10.1017/S2045796011000308

Félix-Mateus, A., Días da Silva, L. (2023). Comunicação digital: estratégias na literacia em saúde. *Revista de la comunicacione informacion*, 28, 174-189 DOI:

<https://doi.org/10.35742/rcci.2023.28.e.288>.

Goodwin J. et al, Malley, M., McCarthy, K. (2024). How Do Mental Health Professionals Use Humor? a systematic review. *Journal of Creativity in Mental Health*, 19:4, 673-690. DOI:

<https://doi.org/10.1080/15401383.2024.2304605>

José, H. M. G. (2008). Resposta humana ao humor: quando o humor integra o agir profissional dos enfermeiros (Tese de doutoramento). Repositório da Universidade de Lisboa: Resposta humana ao humor : quando o humor integra o agir profissional dos enfermeiros

Pinheiro, T., Silva, M., Figueredo, R. (2020). O reflexo do bom humor na prática do profissional de enfermagem. *Revista Multidebates*. Vol 4. (nº2), 157-167. Vista do O REFLEXO DO BOM HUMOR NA PRÁTICA DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

Silva, I. (2024). Comunicação e literacia em saúde: estratégias e desafios. *Revista académica de tendências em comunicação e ciências empresariais*, 4. DOI:

<https://doi.org/10.34630/tth.vi4.5676>

Sampaio et al. (2023). Guia Orientador de Boas Práticas de Promoção da Literacia em Saúde Mental. ISBN: 978-989-8444-65-3. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros.

Sampogna, G.; et al. (2017). The impact of social marketing campaigns on reducing mental health stigma: Results from the 2009–2014 Time to Change programme. *European Psychiatry* 40. 116–122.

Yeo, G., Reich, S., Liaw, N., Chia, E. (2024). The Effect of digital mental health literacy Interventions on mental health: systematic review and meta- analysis. *J Med Internet Res.* 29;26:e51268. doi: 10.2196/51268.

Vaz de Almeida, C., Fragoeiro, I.,(coord.).(2023). Manual de literacia em saúde, princípios e práticas. Lisboa: PACTOR edições de ciências sociais, forenses e educação

ESTRATÉGIAS NAS REDES SOCIAIS E HUMOR PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ESTILO DE VIDA

Ana Carolina Reina, Fisioterapeuta
Maria Manuel Velosa, Nutricionista



Resumo

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam um desafio significativo para a Saúde Pública, sendo em grande parte preveníveis através da modificação de comportamentos. A comunicação em saúde, especialmente através das redes sociais, apresenta-se como uma ferramenta promissora, emergindo o humor como uma estratégia potencial para aumentar o envolvimento e eficácia das mensagens.

Objetivo: Analisar a utilização do humor nas redes sociais na promoção de hábitos de vida saudáveis, com foco na alimentação e atividade física, e o seu impacto na prevenção de DCNT.

Metodologia: Realizou-se uma revisão integrativa na PubMed com os termos "physical activity", "health promotion", "diet", "social media" e "humour", focada em ensaios randomizados em populações saudáveis. Dada a escassez de estudos que aliassem as redes sociais ao humor, foram incluídos dois artigos adicionais identificados por pesquisa e revisão sistemática, sobre humor na comunicação científica e mensagens preventivas.

Resultados: As intervenções via redes sociais demonstraram melhorar construtos-chave para a mudança de comportamento, embora os efeitos sobre mudanças comportamentais concretas nem sempre fossem significativos. O humor mostrou potencial para aumentar a atenção, retenção da informação e percepção de credibilidade das mensagens, mas a sua utilização requer precaução para evitar interpretações negativas.

Conclusão: A utilização de humor nas redes sociais pode reforçar o impacto das estratégias de promoção da saúde. Contudo, é necessária investigação adicional para otimizar a sua aplicação e compreender o impacto na mudança de comportamentos de saúde.

Palavras-chave: doenças crônicas não transmissíveis; promoção da saúde; redes sociais; humor; mudança comportamental.

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) constituem um desafio de saúde pública pela elevada incidência e por serem responsáveis pela maioria das mortes prematuras em países desenvolvidos. Em todo o ciclo de vida podemos ter maior suscetibilidade a este tipo

de patologias por fatores de risco comportamentais como maus hábitos alimentares, inatividade física, consumo excessivo de álcool e exposição a fumo de tabaco (World Health Organization, 2024).

A prevenção e controlo de DCNT faz parte *WHO Global action plan 2030* em que uma das vias é a redução dos fatores modificáveis suprarreferidos (World Health Organization, 2024). Numa sociedade com baixos níveis de literacia em saúde e excesso de informação a todos os níveis é necessário manter as mensagens de promoção em saúde competitivas e contemporâneas.

Atualmente as redes sociais são um meio de comunicação de base tecnológica incontornável ao permitirem um acesso gratuito a um público extenso e diverso, onde de forma interativa se partilham informações, ideias e opiniões. Intervenções para a mudança comportamental em saúde com base nessas interações parecem ter algum impacto nos comportamentos em saúde, nomeadamente o aumento da atividade física, diminuição de peso e bem-estar global (Petkovic et al., 2021). No entanto a evidência não é clara ao comprovar a efetividade deste formato com os mais tradicionais apesar dos claros benefícios na eficiência na comunicação, facilitação de relações colaborativas e discussões e maior envolvimento do público-alvo (Walsh et al., 2022).

A utilização do humor na promoção da saúde representa uma abordagem salutogénica, focada em mecanismos protetores e de fortalecimento do bem-estar, contrastando com o tradicional paradigma deficitário ou patogénico. A evidência tem vindo a sugerir que o humor pode ter impactos positivos diretos e indiretos na saúde, promovendo a tolerância à dor, o *coping*, a melhoria das relações interpessoais e o bem-estar geral (Miller et al., 2021).

Naquilo que à comunicação em saúde respeita, o humor tem demonstrado aumentar a atenção, facilitar a retenção de mensagens e favorecer atitudes e intenções de mudança de comportamento. Contudo, a eficácia deste tipo de abordagem depende de múltiplos

fatores, incluindo o tipo de humor utilizado, as características do público-alvo, o nível de ameaça da mensagem e a experiência prévia com a condição abordada. Com particular interesse para o subtópico das redes sociais, a utilização do humor na divulgação de mensagens de saúde parece potenciar a partilha e discussão destes temas entre pares e familiares (Miller et al., 2021).

Não obstante, uma utilização indevida desta estratégia poderá resultar na trivialização das mensagens de saúde ou na diminuição da sua aceitação. Assim, a integração do humor em estratégias de promoção da saúde deve ser feita com uma avaliação rigorosa do público-alvo, garantindo a maximização dos efeitos positivos sem comprometer a credibilidade ou a seriedade das mensagens transmitidas (Miller et al., 2021).

Metodologia

Este trabalho consiste numa revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar as estratégias de humor utilizadas nas redes sociais com enfoque na promoção de alimentação saudável e estilo de vida ativo, visando contribuir para a prevenção de doenças crónicas.



Foram pesquisados *randomized controled trials* pelos descritores “*physical activity*”, “*health promotion*”, “*diet*” combinados com “*social media*” e “*humour*” com o operador booleano AND na Pubmed. Foram selecionados dois artigos que analisassem a efetividade de programa baseado em redes sociais para a facilitar hábitos de alimentação saudável e atividade física numa população sem condição de saúde específica.

Dada a ausência de artigos que incluíssem na intervenção com redes sociais o humor de forma explícita, foi feita a pesquisa de artigos apenas combinando “*social media*” e “*humour*”, com base no título e resumo foi selecionado um artigo que associasse estes conteúdos à transmissão de mensagens em saúde/de teor científico. Foi considerado um estudo adicional identificado a partir de uma revisão sistemática sobre estratégias de humor em saúde pública, para análise do impacto do humor na memorização e persuasão de mensagens preventivas.

Discussão

O estudo de Pope et al. (2019) pretendeu a analisar o efeito de uma intervenção via Facebook baseada na Teoria social cognitiva e na teoria da autodeterminação e *smartwatch* comparativamente à intervenção via Facebook isoladamente na melhoria dos hábitos alimentares e aumento da atividade física em estudantes. Houve elevada adesão em ambos os grupos, ambos aumentaram o nível de atividade física após 6 semanas e apesar de terem diminuído no follow-up às 12 semanas.

Apesar disso, manteve-se mais elevada do que na *baseline*. A massa corporal em ambos o grupo diminuiu e foram registadas melhorias na autoficácia, suporte social e motivação intrínseca e de ingestão calórica, no entanto em nenhum *outcome* essas diferenças foram significativas. Assim, percebe-se que as estratégias com base nas redes sociais são promissoras nas mudanças de comportamento em saúde eventualmente pelo impacto em

construtos-chave para a mudança e manutenção de comportamentos (motivação, autoeficácia e suporte social) e pela própria interação e envolvimento da pessoa.

Noutro estudo com pais de crianças em idade escolar foi avaliada a efetividade de uma intervenção que consistia na visualização de vídeos próprios para serem vistos com as crianças sobre doenças relacionadas com estilos de vida, atividade física e hábitos alimentares saudáveis, com base na teoria social cognitiva. Era disponibilizado ainda um manual interativo que reforçava as informações e realizados *quizzes* com feedback sobre as respostas. O grupo da intervenção melhorou os conhecimentos em vários aspetos sobre hábitos alimentares saudáveis e os comportamentos em si melhoraram ao nível do aumento do consumo de vegetais e planeamento dos *snacks* com base nas calorias comparativamente ao grupo de controlo. Quanto à atividade física em termos dos conhecimentos houve um aumento significativo no grupo de intervenção, no entanto o tempo em atividade física não teve diferenças significativas entre os grupos. O mesmo se verificou quanto ao nível de atividade física e hábitos alimentares dos filhos: melhorou os conhecimentos, mas não se traduziu numa diferença significativa nos comportamentos (Maruyama & Morita, 2024).



Estes estudos apontam para a necessidade de combinar intervenções via redes sociais com abordagens mais estruturadas e robustas, centradas na pessoa, com objetivos claros e planos estratégicos de ação. A integração de estratégias de mudança comportamental comprovadas poderá aumentar a eficácia das intervenções digitais.

Dentro desta perspetiva de melhorar o alcance e eficácia das mensagens em saúde, destaca-se o potencial do humor como ferramenta complementar para maximizar o envolvimento destas intervenções. O estudo de Yeo, Anderson, Becker e Cacciatore (2020) explorou o efeito do uso de comédia na comunicação científica através de vídeos, comparando versões com e sem o som de risadas do público. Todos os participantes receberam a mesma mensagem humorística, mas aqueles expostos ao vídeo com risadas consideraram a apresentação mais divertida, o cientista mais simpático e mais experiente. Este efeito é relevante, porque a perceção de expertise está intimamente ligada à credibilidade da fonte da mensagem, um fator crucial para a sua aceitação. Assim, a utilização do humor, desde que bem calibrado, parece não comprometer e até reforçar a perceção de competência do comunicador. Ainda assim, é importante destacar as limitações do estudo, nomeadamente a restrição da amostra a estudantes universitários, o que limita a generalização dos resultados para a população em geral.

Um outro estudo realizado com estudantes universitários procurou avaliar o impacto do humor na promoção de comportamentos preventivos relacionados com o consumo de álcool, tabaco e a obesidade, através de publicidade impressa (Blanc & Brigaud, 2014).

Especificamente, analisou-se o efeito do humor na atenção, na memorização das mensagens e na sua capacidade persuasiva. Embora o humor demonstre efeitos positivos na publicidade comercial, os autores salientam a necessidade de investigar a sua aplicação em mensagens de saúde, dado que a adoção de comportamentos saudáveis exige níveis de motivação superiores à decisão de aquisição de produtos. Neste contexto, a utilização do humor deverá visar a redução da contra-argumentação do público-alvo, fator que pode comprometer a aceitação e eficácia da mensagem (Blanc & Brigaud, 2014).

Para avaliar o impacto do humor na atenção, os participantes visualizaram, virtualmente, cartazes sobre tabaco, álcool e obesidade, com ou sem conteúdo humorístico, sendo registado o tempo de exposição a cada cartaz. Os resultados indicaram que as mensagens humorísticas aumentaram o tempo de atenção em comparação com as não humorísticas (Blanc & Brigaud, 2014).

Embora o estudo tenha utilizado publicidade impressa, o desenho experimental aproxima-se dos processos de seleção de conteúdos em redes sociais, caracterizados por decisões rápidas sobre o interesse do utilizador. Contudo, reforça-se a necessidade de investigação adicional sobre o impacto do humor em plataformas digitais, dada a sua dinâmica específica e distinta dos meios tradicionais.

Numa segunda fase, procuraram avaliar o efeito do humor na capacidade de persuasão de mensagens de prevenção da doença associadas aos temas definidos inicialmente. Uma semana após esta fase, os participantes responderam a um conjunto de questões de reconhecimento do qual não tinham tido conhecimento prévio, tendo sido questionados, perante um conjunto de frases sem imagens associadas, quais delas já tinham visto. Os resultados demonstraram que, efetivamente, a proporção de respostas corretas foi maior para as mensagens humorísticas, comparativamente às mensagens que não continham este fator. Quanto à capacidade de persuasão, os autores verificaram que os participantes

consideraram as mensagens contendo humor como mais convincentes, comparativamente às restantes (Blanc & Brigaud, 2014).

A evidência existente sugere que o humor pode ser uma ferramenta valiosa para aumentar o envolvimento e a percepção positiva de mensagens de promoção da saúde. No entanto, a evidência ainda é escassa, especialmente quanto ao seu impacto direto em mudanças de comportamento de saúde. Integrar humor de forma adequada nas intervenções via redes sociais pode representar uma evolução importante nas estratégias de promoção de comportamentos saudáveis, alinhando-se com a necessidade de tornar as mensagens de saúde mais atrativas, contemporâneas e competitivas num espaço de comunicação saturado.

De forma geral, a utilização do humor em mensagens de saúde tende a aumentar os níveis de atenção, credibilidade e retenção da informação. Contudo, diversos fatores, como o sexo dos destinatários, o tipo de humor utilizado, o nível de ameaça ou benefício percebido, bem como a experiência prévia com a situação ou condição abordada, podem influenciar significativamente a forma como a mensagem é interiorizada. Importa ainda considerar que, em caso de má interpretação, o humor pode gerar efeitos contrários aos pretendidos, comprometendo a eficácia da comunicação em saúde (Miller et al., 2021).

Embora exista evidência robusta sobre os efeitos positivos do humor na divulgação de informação, tanto em contextos comerciais como de saúde através dos meios de comunicação tradicionais, as redes sociais apresentam características específicas que exigem uma avaliação criteriosa das estratégias de comunicação utilizadas. Estas plataformas, caracterizadas por uma elevada densidade informativa, muitas vezes não sustentada pela evidência científica mais atual, colocam desafios acrescidos à eficácia das mensagens de saúde. Neste contexto, torna-se fundamental investigar de forma aprofundada o uso do humor enquanto estratégia para maximizar o alcance, a retenção da informação e o potencial de indução de mudança comportamental.

Considerando que muitos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como a má alimentação e a inatividade física, são comportamentais e modificáveis, estratégias de comunicação mais eficazes tornam-se essenciais. A utilização das redes sociais, aliada ao humor para aumentar o envolvimento e aceitação das mensagens e potencializar a adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis através de uma comunicação mais atrativa, num meio de comunicação de uso generalizado.

Conclusão

A presente revisão sugere que as redes sociais, aliadas ao uso criterioso do humor, representam uma oportunidade promissora para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e de estilos de vida ativos, contribuindo para a prevenção de DCNT. O humor, quando adequadamente integrado, parece favorecer o envolvimento do público, a atenção às mensagens e a percepção de credibilidade das fontes de informação, potenciando a eficácia das campanhas de promoção da saúde.

Contudo, a evidência disponível sobre o impacto direto do humor na mudança de comportamentos em saúde ainda é limitada e aponta para a necessidade de abordagens adaptadas às características culturais e individuais dos públicos-alvo. Estratégias humorísticas inadequadas podem comprometer a seriedade da mensagem ou gerar resistência e interpretações errôneas, especialmente em populações vulneráveis.

Assim, é essencial que futuras investigações explorem o tipo de humor mais eficaz, o seu enquadramento nas plataformas digitais e o seu impacto a médio e longo prazo nos comportamentos de saúde. Investir em estudos robustos e diversificados poderá permitir

o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e inovadoras para enfrentar os desafios contemporâneos da Saúde Pública.

Referências

Maruyama, K., & Morita, K. (2024). Effectiveness of a Social-Media-Based Diet and Physical Activity Programme for Fathers in Japan: A Randomised Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, 21(8), 1104. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081104>

Petkovic, J., Duench, S., Trawin, J., Dewidar, O., Pardo Pardo, J., Simeon, R., DesMeules, M., Gagnon, D., Hatcher Roberts, J., Hossain, A., Pottie, K., Rader, T., Tugwell, P., Yoganathan, M., Pesseau, J., & Welch, V. (2021). Behavioural interventions delivered through interactive social media for health behaviour change, health outcomes, and health equity in the adult population. *The Cochrane database of systematic reviews*, 5(5), CD012932. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012932.pub2>

Pope, Z. C., Barr-Anderson, D. J., Lewis, B. A., Pereira, M. A., & Gao, Z. (2019). Use of Wearable Technology and Social Media to Improve Physical Activity and Dietary Behaviors among College Students: A 12-Week Randomized Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3579. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193579>

Walsh, L., Hyett, N., Juniper, N., Li, C., & Hill, S. (2022). The Experiences of Stakeholders Using Social Media as a Tool for Health Service Design and Quality Improvement: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 14851. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214851>

World Health Organization. (2024). *Noncommunicable diseases*. [Noncommunicable diseases](#)

Yeo, S. K., Anderson, A. A., Becker, A. B., & Cacciatore, M. A. (2020). Scientists as comedians: The effects of humor on perceptions of scientists and scientific messages. *Public understanding of science (Bristol, England)*, 29(4), 408–418. <https://doi.org/10.1177/0963662520915359>

Miller, E., Bergmeier, H. J., Blewitt, C., O'Connor, A., & Skouteris, H. (2021). A systematic review of humour-based strategies for addressing public health priorities. *Australian and New Zealand journal of public health*, 45(6), 568–577. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13142>

Blanc, N., & Brigaud, E. (2014). Humor in print health advertisements: enhanced attention, privileged recognition, and persuasiveness of preventive messages. *Health communication*, 29(7), 669–677. <https://doi.org/10.1080/10410236.2013.769832>

JÁ SORRIU HOJE? – A IMPORTÂNCIA DO HUMOR NOS CUIDADOS DE SAÚDE. UMA REVISÃO DE LITERATURA

Gonçalo Joaquim Ribeiros, Fisioterapeuta Pós-Graduado em Fisioterapia Cardiorrespiratória e em Fisioterapia em Contexto de Emergência, Catástrofe e Ações Humanitárias (ULS Loures-Odivelas – Hospital Beatriz Ângelo)

Maria do Carmo Oliveira Cordeiro - Enfermeira Especialista de Reabilitação, Mestre em Saúde e Aparelho Respiratório (ULS Loures-Odivelas - UCC Saúde ao Seu Lado)

Sara Alexandra dos Santos Fernandes – Enfermeira Especialista de Reabilitação (ULS Loures-Odivelas - Hospital Beatriz Ângelo)



Abstract: O humor pode ser considerado uma ferramenta indispensável não só para quebrar barreiras e estabelecer conexões pessoais e/ou profissionais, bem como pode

ser utilizado como uma estratégia terapêutica tanto a nível psicológico quer a nível fisiológico. Foram analisados estudos publicados entre 2020 e 2025, com foco centrado na eficácia, nos desafios e nas implicações da utilização do humor nos cuidados de saúde. Os resultados indicam que o humor apresenta variados benefícios a nível organizacional e dos cuidados de saúde. Quando se utiliza o humor como estratégia de interação interpessoal, as equipas são mais produtivas, coesas, com uma diminuição dos níveis de *stress*, apresentando-se mais motivadas e com um aumento do seu bem-estar geral. Na saúde e na vida de cada ser humano, o humor ajuda a promover o bem-estar físico e psicológico, numa abordagem bio-psico-social; a lidar com situações de difícil gestão, a reduzir a tensão, o stress e o desconforto; a aumentar a tolerância à dor, e a fortalecer o sistema imunitário.

Palavras-Chave: Humor, Humor nos cuidados saúde, Cuidados de Saúde, Saúde.

Introdução

Diversos estudos descrevem que o humor traz incontáveis benefícios à saúde ocupando um lugar singular nas interações humanas. A neurociência demonstrou que o cérebro tenta estabelecer sintonia com os que nos rodeiam. Os neurónio-espelho sentem o que os outros estão a sentir e geram esses sentimentos no nosso corpo. Nós experienciamos os sentimentos dos outros como se fossem nossos e, assim, a utilização do humor possibilita não só o bem-estar físico e psíquico do utente, bem como a diminuição dos sentimentos negativos, aumentando a tolerância e resistência à dor e consequentemente fortalecendo o sistema imunitário. A comunicação eficaz, a expressão de emoções, o alívio da tensão e a interação com sentimentos dolorosos transcende os próprios utentes, acoplando uma visão holística que engloba também a sua família e/ou cuidadores.

Quando falamos de sorrir? Se no lembrarmos que as crianças esboçam o seu primeiro sorriso por volta da quarta e sexta semana de vida, sorrir é, assim, a primeira linguagem da criança oferecendo um caminho para a comunicação. Este conceito desenvolve-se também em contexto de cuidados de saúde.

O sorriso é ato terapêutico que é despertado, primeiramente, em quem sorri e depois nos outros – para quem se dirige o sorriso. Isso ocorre principalmente quando a pessoa que recebe o sorriso necessita de um pouco de otimismo, de bom humor e de saúde, que é o caso dos utentes que se encontram internados em hospitais e/ ou utentes no seu domicílio que recebem as equipas de saúde em sua casa.

O humor na prática dos cuidados tem um poder terapêutico, como diz o ditado popular “Rir é o melhor remédio”. Rir é, de facto, uma expressão humana inata e, contagiante. Quem não se riu instantaneamente apenas por ver outro a rir?

A nível individual, a utilização do humor ajuda a ultrapassar contrariedades da vida, com efeitos positivos no sistema imunitário, no sistema cardiovascular e, no bem-estar emocional. A nível organizacional apresenta também benefícios, quando se utiliza humor, as equipas de saúde são mais produtivas, coesas, mostram menor nível de stress e estão mais motivadas e satisfeitas. Por outro lado, muitas vezes, uma brincadeira, uma graça com um utente de quem cuidamos pode deixá-la bem e fortalecer a relação do profissional/utente, resultando num processo mais empático e enriquecedor para ambos.

No contexto dos cuidados de saúde, a utilização do humor como estratégia permite ajudar os utentes a compreender, expressar, libertar sentimentos de raiva, facilitar a aprendizagem ou lidar com sentimentos dolorosos, auxilia na redução da ansiedade, do stress, resultando num escape para a frustração. É uma forma de lidar com o peso da

doença, traumas e com situações em fim de vida, tanto para quem cuida, quer para quem recebe os cuidados, sendo um factor motivador para uma relação terapêutica eficaz.

O humor é universal, individual e apresenta as características de ser: contagiante, terapêutico, arte de cuidar, estado de espírito, multidimensional e forma de comunicação nos cuidados de saúde. Ao brincar alegremente com uma determinada situação, podemos torna-la mais fácil e, ajudar o utente a aceitar melhor uma determinada situação. Considerando o exemplo de um utente que está condicionado ao cadeirão e não se consegue mover, podemos nesta situação usar a estratégia do humor utilizando exercícios de fortalecimento como a pedaleira e humorizar com frases motivadoras e encorajadoras : “Vamos fazer a maratona!” “Ninguém o para!”. Desta forma conseguimos uma conjugação físico-emocional que certamente vai motivar o utente, tanto para a sua recuperação, bem como para a adesão aos cuidados de saúde.

Quantos de nós profissionais de saúde já tivemos que cuidar de utentes em situações difíceis para ambos e, usando a estratégia do humor em situações delicadas, vivências dolorosas de utentes conseguimos desbloquear traumas, melhorar a adesão, alcançar melhor qualidade de vida, saúde e, tornar mais leve para nós profissionais de saúde o peso de lidar com dor, independentemente do seu tipo e etiologia, conseguimos aliviar sentimentos de impotência porque fizemos sorrir alguém!

Lembre-se : “ Já sorriu hoje?”



Considerando a importância de promover a saúde mental entre os pares e de intervir numa abordagem bio-psico-social, os cuidados de saúde necessitam de se adaptar aos seus utentes e permitir que o humor seja uma estratégia de intervenção fundamental e indispensável no seu dia a dia. Após esta revisão de literatura é possível compreender a diversidade de artigos que comprovam a eficácia da implementação do humor na prática do cuidar e do bem saber cuidar.

A sociedade evoluiu, adaptou-se e moldou-se à realidade. O conhecimento progrediu e é mutável em toda a sua linha temporal. Numa altura em que a saúde mental se encontra tão debilitada, é necessário adotar estratégias que permitam uma boa sinergia entre todos. Não só os utentes necessitam de bom humor, mas as próprias equipas, tanto intra equipa como a nível multidisciplinar, necessitamos uns dos outros, numa abordagem holística de bem-estar. Se não estivermos aptos física e psicologicamente com o nosso ser e em convivência com a equipa, não vamos conseguir transmitir o melhor de nós. Invariavelmente um sorriso muda uma vida, uma gargalhada emite uma esperança, uma piada permite alcançar um eco de felicidade e de presença. Um sentimento de felicidade nem sempre é fácil de conquistar num momento de dor e de fragilidade que é estar numa situação de doença.

Atualmente temos mais que provas que as instituições de saúde não têm de ser vistas como um lugar penoso e sombrio. Temos de estar dispostos à mudança, à versatilidade, à adaptação no meio em que estamos inseridos, temos de nos saber adaptar ao utente/colega que temos ao nosso lado, só assim vamos conseguir ter sucesso nas nossas conquistas. Os cuidados de Saúde pressupõem a arte de saber bem cuidar e essa arte está dependente de forma como é aplicada. O sentimento presente em cada tratamento, em cada intervenção, vai consequentemente definir o sucesso do bem estar tanto da equipa, como dos utentes, bem como das suas famílias, num envolvimento mútuo de partilha.

Se fisiologicamente o humor está intrínseco a cada um de nós e se o riso é a primeira forma de comunicação do ser humano, porque por vezes deixamos de o utilizar ao longo da nossa vida? Com todos os benefícios já compreendidos, com toda a sua evolução ao longo dos anos, dos séculos, temos uma ferramenta gratuita, sem custos para as entidades de saúde e disponível mesmo sem recursos materiais, está à disposição em qualquer altura, em qualquer lugar. Porque não utilizamos mais algo que está na nossa posse, que está dentro de cada um de nós?

O ser humano tem uma capacidade de adaptação exímia, quando acredita em algo tende a procurar, evoluir e melhorar as suas capacidades. Assim, mantendo em linha o sentimento de curiosidade emergente do ser humano vamos procurar, investigar e continuar a aperfeiçoar todas as *skills* que podemos retirar do humor. Acreditemos convictamente que cada um de nós pode melhorar o mundo. As épocas mudam, os séculos avançam, mas o humor sempre foi parte da coexistência do ser humano, sempre foi valorizado e adaptado a cada contexto. Se ainda recentemente aprendemos a sorrir através do olhar ou com um riso desenhado numa viseira e, mesmo assim, não perdemos a esperança, aproveitemos então a maior liberdade que temos atualmente e espalhemos endorfinas pelo mundo.



Cada um de nós carrega o mundo e o mundo é de cada um de nós, assim cada sorriso, cada

alegria de um, certamente irá contagiar e influenciar o próximo. Concluindo, sorria por si, sorria por todos, ria pela vida.

Referências

Bastos, M. (2002). Humor nos Cuidados de Enfermagem. Vivências de Doentes e Enfermeiros, 1^o Edição. Lusociências. ISBN: 972-8383-34-7

Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and laughter may influence health: III. Laughter and health outcomes. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 5(1), 37–40. <https://doi.org/10.1093/ecam/nem041>

Dean, R. A. K., & Gregory, D. M. (2005). More than trivial: Strategies for using humor in palliative care. Cancer Nursing, 28(4), 292–300.

Fernandes, S. C., & Arriaga, P. (2010). The effects of clown intervention on worries and emotional responses in children undergoing surgery. Journal of Health Psychology, 15(3), 405–415. <https://doi.org/10.1177/1359105309356365>

Freud, S. (1928). Humour. The International Journal of Psychoanalysis, 9, 1–6.

Gelkopf, M. (2011). The use of humor in serious mental illness: A review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011, 1–8. <https://doi.org/10.1093/ecam/nej052>

Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. Psychological Bulletin, 127(4), 504–519. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>

McCreaddie, M., & Wiggins, S. (2005). Reconciling the good patient persona with problematic and non-problematic humour: A grounded theory. International Journal of Nursing Studies, 42(8), 923–933. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2004.11.006>

IMPACTO DO HUMOR NOS CUIDADOS DE ENFERMAGEM

197

Luis Antonio Rodrigues da Silva, Enfermeiro Especialista, ULS S. João



Resumo

Contexto: O humor exerce uma função particularmente importante na saúde e bem-estar das pessoas, nomeadamente nas pessoas em situação crítica ou com dor. Através da comunicação promove-se as interações humanas e o equilíbrio da relação entre o utente e profissional (Sousa, 2018). Objetivo: conhecer os benefícios do uso do humor como intervenção de Enfermagem. Métodos: Revisão da literatura. A pesquisa foi realizada em março de 2025. Os artigos foram selecionados através das bases de dados Scopus e

EBSCO, no período máximo de 2013 a 2025. Utilizaram-se como critérios de inclusão artigos publicados com o idioma inglês, ou português e cuja amostra fossem pessoas (adultas ou idosas) que tivessem sido submetidas ao uso do humor, como método de intervenção.

Palavras-Chave: Humor, enfermagem, cuidados, informação, tratamentos

Abstract

Humor plays a particularly important role in people's health and well-being, particularly in people in critical situations or in pain. Through communication, human interactions and a balanced relationship between the patient and the professional are promoted (Sousa, 2018). Objective: to understand the benefits of using humor as a nursing intervention. Methods: Literature review. The research was carried out in March 2025. The articles were selected through the Scopus and EBSCO databases, in the maximum period from 2013 to 2025. The inclusion criteria used were articles published in English or Portuguese and whose sample consisted of people (adults or elderly) who had been subjected to the use of humor as an intervention method.

Keywords: Humor, nursing, care, information, treatments

Introdução

No atual contexto, as organizações cada vez mais tentam apostar na diferenciação. Assim, a qualidade de vida e o bem-estar passaram a constituir um fator de diferenciação, tanto para profissionais como para utentes.

Perante esta constatação, as instituições começaram a adaptar novas políticas e abordagens de intervenção, porque as exigências são cada vez maiores, não só da parte dos doentes como também da parte dos colaboradores.

Nesta linha de pensamento, o bem-estar, nos dias de hoje, representa efetivamente um grande desafio (Huang, Lawler & Lei, 2007).

Nos cuidados de saúde, pode dizer-se que o gesto e a palavra continuam a ser balizares e que a prática de enfermagem se desenvolve num sistema de troca de serviços, de reciprocidade onde a interajuda e a solidariedade são fatores determinantes (Collière, 2003). Nesta ótica, tanto o profissional como a pessoa cuidada são os atores principais e ambos aprendem uns com os outros, sendo assim possível o seu desenvolvimento e crescimento.

Neste tipo de parceria, não existe sentimentos de superioridade (Collière, 2003). Numa sociedade onde cada vez mais nos confrontamos com angústia, obsessões com a saúde, e aspeto estético, é necessário também trazer alegria e olhar para a alma de forma a “colorir o espírito” (Collière, 2003). O enfermeiro, com a sua ação, pode conseguir “dar vida aos dias” das pessoas que consigo se cruzam no âmbito profissional. Assim, e no âmbito da enfermagem o humor desempenha um papel primordial. Desde há muito que o humor tem vindo a ser reconhecido como um importante mecanismo para ajudar as pessoas a lidar com situações, adversas. O humor, apresenta-se assim, como um construto que surge ligado ao bem-estar, sendo considerado um fenómeno complexo de natureza individual (Yarcheski, Mahon & Yarcheski, 2002).

O humor tem vindo, ao longo dos anos, a ser incluído na praticada enfermagem ao nível dos cuidados. Na Classificação das Intervenções de Enfermagem (NIC) esta intervenção é explicada como aquela que permite ao enfermeiro ajudar a pessoa a perceber, e expressar-se, com o intuito de estabelecer relacionamentos, aliviar a tensão, lidar com sentimentos dolorosos, promovendo a aprendizagem e a saúde (BULECHEK et al., 2010). Segundo

Johnson (2002) o humor, como forma de intervenção pode efetivamente ter benefícios, nomeadamente promoção do bem-estar, ajuste e aceitação de situações adversas, aumento da tolerância à dor e, fortalecimento do sistema imunitário.

Por este conjunto de razões considera-se de todo pertinente estudar o humor como estratégias de intervenção ao nível dos cuidados e analisar o seu impacto tanto para profissionais como para os utentes.

Surge assim a nossa questão de investigação: “O que refere a literatura sobre a utilização do humor, em Enfermagem, como estratégia de intervenção?”, com base no modelo PICO (Sousa et al, 2018). Definimos, o objetivo geral: “Conhecer os benefícios do uso do humor para promover o bem-estar e o alívio da dor,”. Como objetivos específicos pretendemos identificar o que há na literatura científica sobre o uso do humor como intervenção de Enfermagem. Sintetizar as evidências mais relevantes sobre a temática. Este trabalho encontra-se estruturado da seguinte forma: introdução; enquadramento teórico; metodologia; resultados; discussão; conclusões; referências bibliográficas.

Enquadramento

Nos cuidados de saúde, o uso do humor tem ganho relevância, ao longo dos anos. Os estudos científicos realizados, neste âmbito, demonstram que o humor traz benefícios e é desejável.

Para Sousa e José (2013) o humor é um conceito está relacionado com o modo de ser de cada pessoa, e com o estado de espírito, produzindo o riso , sendo considerada uma experiência cognitiva , acaba por produzir uma resposta fisiológica, que é o riso. Os autores supracitados, consideram ainda que o humor é uma forma de comunicação que permite à pessoa enfrentar várias situações, estando muita das vezes associado à tolerância. No entanto, ainda existe atualmente, dificuldade em encontrar uma definição concreta e consensual deste conceito. O conceito de humor apresenta, vários estilos, desde o humor adaptativo ao humor desadaptativo.

A primeira enfermeira a considerar indispensável o uso do humor no cuidado de enfermagem e a reconhecer o seu papel, foi Vera Robinson. O humor é entendido, por esta autora (1991), como sendo todo o tipo de comunicação que seja percebido, como humorística, e que conduza ao riso.

Segundo Swanson (1991) o enfermeiro, na sua prática clínica deve colocar em pratica uma abordagem holística, com o intuito de ajudar os doentes a encontrar o seu caminho, fazer as suas escolhas e mantendo o foco positivo. Neste contexto, o humor permite também melhorar a motivação, a satisfação profissional e as relações interpessoais.

Para Santos, José e Capelas (2016), os enfermeiros na sua prática, estão expostos de forma quase constante a situações gerados de stress e nesse sentido o uso do humor pode constituir uma estratégia eficaz na gestão do stresse ocupacional.

O humor é algo central na enfermagem (Savage & Canody, 1999), melhora o ambiente de trabalho (Astedt-Kurki & Isola, 2001); e ajuda os cuidadores a continuar a cuidar (Sheldon, 1996), evitando a institucionalização, digamos que o humor surge como uma arma poderosa (Wanzer, Booth-Butterfielf & Booth-Butterfielf, 2005). Em situações angustiantes, os profissionais usam instintivamente humor, como uma ajuda para a extenuação da situação (Thornton & White, 1999).



O humor, quando utilizado, na prática clínica, possibilita também uma melhor aprendizagem (Nahas, 1998). Parsons, Kinsman, Bosk, Sankar e Ubel (2001) consideram que as reações à utilização do humor no hospital, podem aumentar os conflitos.

Greenberg (2003), refere que o humor se desenvolve através da observação e da prática, e que a sua utilização é um comportamento próprio de um enfermeiro perito. Por outro lado, importa salientar que o humor ao nível dos cuidados e da transmissão da informação, permite aumentar a satisfação com a vida (Celso, Ebener & Burkhead, 2003), e a interação entre os profissionais e os doentes, e no que respeita à satisfação profissional dos enfermeiros (Wanzer et al.2005).

A investigação científica demonstra que os enfermeiros mais jovens, e com menos anos de profissão são os que expressam uma atitude mais negativa face à utilização do humor na prática de cuidados (GREENBERG, 2003), contrariamente, os enfermeiros mais experientes, desenvolvem esta intervenção, na sua prática. (GREENBERG, 2003) . Healy e McKay (2020) corroboram que o humor é capaz de libertar tensões, podendo assim ser utilizado como uma estratégia, tanto em prol dos doentes como dos enfermeiros, uma vez que, proporciona uma melhor gestão do stresse. Neste sentido, o humor deve ser um recurso a utilizar para minimizar o stresse dos profissionais e das situações adversas com que os doentes se deparam.

Metodologia

Uma revisão sistemática corresponde a uma pergunta claramente formulada, utilizando um conjunto de métodos explícitos que nos permitam identificar, selecionar e posteriormente avaliar de forma crítica as pesquisas mais relevantes e procedermos à recolha e análise dos dados e estudos incluídos na revisão (Higgins & Green, 2008).

Deste modo, uma revisão da literatura baseia-se essencialmente em métodos ordenados e pré-definidos, sendo a mesma executada por etapas. Assim, neste trabalho optamos por

traçar objetivos e seguir um percurso metodológico que nos permita responder à questão central, seguindo as orientações e recomendações da cochrane handbook (Higgins & Green, 2008), com base no modelo PICO, que define os seguintes passos: 1) identificação do tema e seleção da questão de pesquisa ; 2) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos estudos; 3) categorização dos estudos; 4) avaliação dos estudos ; 5) interpretação dos resultados e 6) apresentação da revisão.

A seleção desta metodologia surge da necessidade de explorar e compreender de forma abrangente o humor para a enfermagem, com especial enfoque nos cuidados de enfermagem. Esta abordagem é ideal para mapear a extensão, variedade e natureza das pesquisas existentes, nesta temática que se encontra em expansão.

Com o objetivo de sistematizar o estudo e partindo da análise dos pressupostos teóricos, definiu-se a seguinte questão:

- **Qual o impacto do humor para os cuidados de enfermagem?**

Com o objetivo de identificar estudos que correspondessem ao pretendido e com o intuito de elaborar a nossa revisão da literatura, procedemos à definição de uma diretriz de pesquisa, definindo assim um conjunto de critérios de seleção.

Assim, partindo da questão central foram definidos critérios de inclusão e exclusão de estudos. Deste modo, como critérios de inclusão definiu-se: data de publicação, idioma (publicados na língua portuguesa, inglesa), disponibilidade (disponível em texto completo), população (adultos), descritores (humor, intervenção, enfermagem, nursing, intervencion). No entanto, apesar de termos delimitado um espaço temporal e a seleção de artigos científicos, consideramos pertinente recorrer a organizações/ entidades de referência e autores de referência, como por exemplo, OMS e Direção Geral de Saúde, cujas datas de publicações são inferiores, sendo, no entanto, no nosso entender uma mais-valia para o trabalho realizado tendo em consideração a temática apresentada.

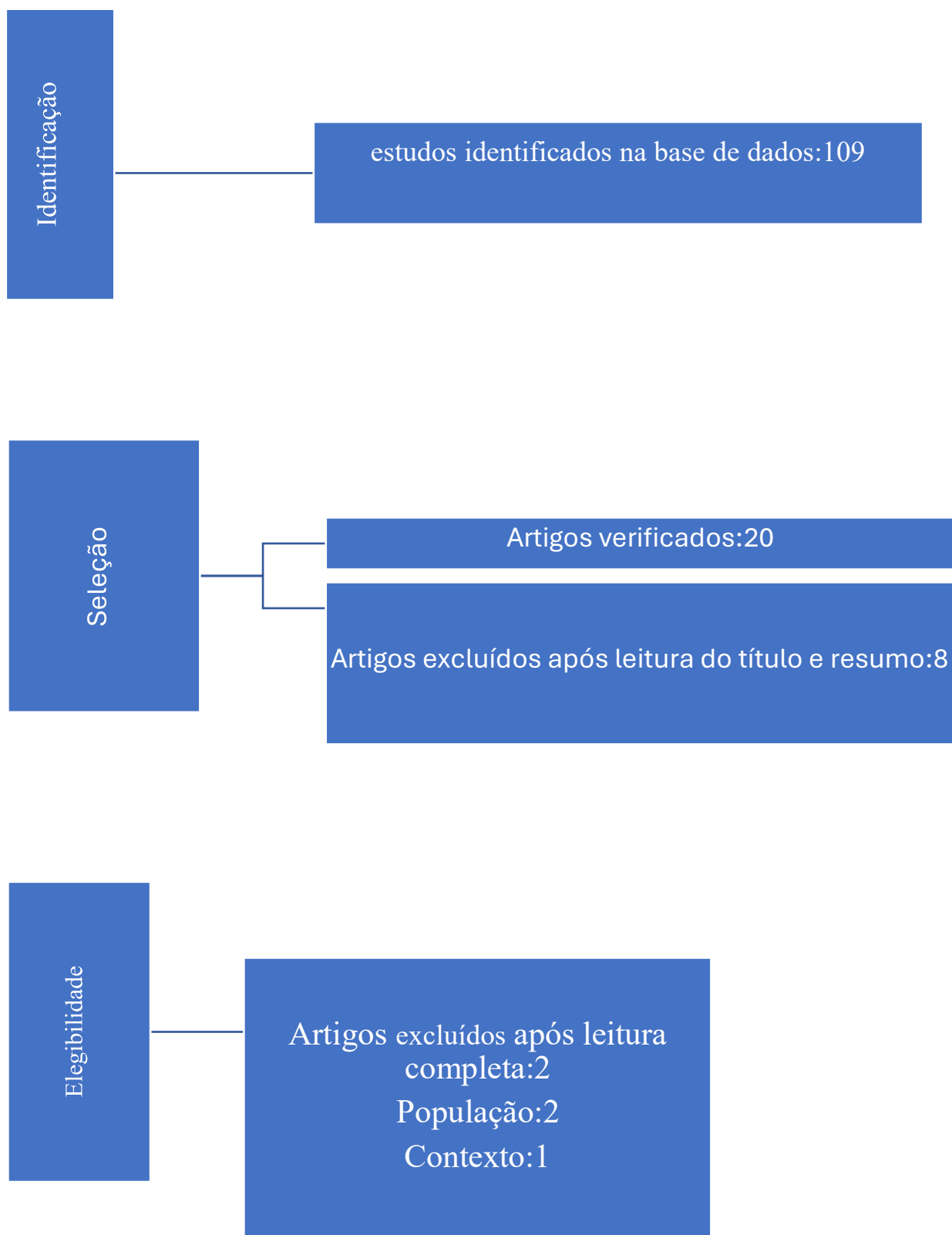
Como critérios de exclusão definiu-se: estudos que incluíssem crianças adolescentes (idade inferior a 18 anos), ou enfermeiros. Em relação à amostra foram incluídos estudos em que a população fosse constituída pela população – profissionais de enfermagem. Perante o exposto até ao momento, foram excluídos artigos teóricos e estudos em que a amostra não correspondesse à pretendida.

Após a leitura de títulos e resumos, foram selecionados os artigos, que remetem para a utilização do humor enquanto estratégia de intervenção no âmbito da enfermagem. O acesso foi realizado através da plataforma EBSCO, Scopus. Pubmed (MEDLINE).

Resultados

Como resultado das interseções das palavras-chave obtivemos 109 artigos. A evidência demonstra, que na grande maioria se destacam artigos originais com predomínio de revisões da literatura, na língua inglesa. Numa primeira fase excluíram-se as referências duplicadas. Posteriormente, e depois de estabilizar o número de artigos previamente encontrados, como mencionado, procedemos à leitura do título e resumo. No entanto, com base nessa leitura, tomamos uma primeira decisão de aceitar ou de rejeitar os artigos, com base nos critérios de inclusão e exclusão.

Dos 7 artigos selecionados, os resultados demonstram que os mesmos abarcam uma grande variedade metodologias e objetivos. Os artigos selecionados são heterogéneos em relação a objetivos e resultados. Contudo, todos eles tentam aumentar o conhecimento sobre a temática.



Inclusão

Artigos Incluídos: 7

206



Quadro 2: Caracterização dos estudos incluídos relativamente aos autores, ano, país, objetivo do estudo e metodologia

Autor/ano /País	Objetivo	Metodologia	População
Behrouz et al. / 2019 / Irão	Perceber o impacto do humor na redução da dor e medo	Ensaio clínico randomizado	Idosos
Sousa et al. /2019/Portugal	Descrever os fatores que influenciam o uso do humor nos cuidados de enfermagem e identificar os benefícios da intervenção.	Revisão scoping	Literatura científica (17 artigos)
Sousa & José (2016)	A função que o humor desempenha, nos cuidados de enfermagem para o bem-estar	revisão integrativa	Literatura científica (15 artigos)
Santos, C., Sousa, L., & Carvalho, M. (2015).	Tipos de humor utilizados na enfermagem	Estudo qualitativo	Enfermeiros
Sousa, L., & José, H. (2013)	Caraterizar a produção científica sobre a intervenção humor	Revisão sistémica	Literatura científica
Sousa, L., Marques-Vieira, C., Antunes, A., Frade, M., Severino, S., & Valentim, O. (2019)	Descrever os fatores que influenciam o uso do humor no cuidado de enfermagem.	Revisão scoping	Literatura científica
Santos, Carla Filipa Múrias; Sousa, L. M. M.; Carvalho, M. L.; Severino, S. S. P.; José, H. M. G. (2016)	Conhecer os benefícios do uso do humor num serviço de ortopedia	Estudo qualitativo	Adulto/idosos

Foram selecionados 7 artigos. Os estudos mais frequentes são pesquisa qualitativo, ensaio randomizado e a revisão sistemática. A metodologia mais utilizada foi a qualitativa, seguindo-se a revisão da literatura.

Discussão de resultados

O humor enquanto intervenção é central em enfermagem, pois auxilia na comunicação e na relação com a pessoa cuidada. No entanto, após a revisão da literatura fica patente que antes de utilizar o humor como estratégia de intervenção, o enfermeiro deve adquirir competências neste âmbito, porque à de outras intervenções, a intervenção com base no humor também requer uma avaliação, planeamento, implementação e avaliação dos resultados.

Os artigos analisados evidenciam que o envelhecimento populacional é um grande desafio que se coloca, atualmente, à saúde (OMS, 2008). Além da esperança média de vida estar a aumentar, as pessoas mais velhas mantêm-se mais saudáveis e produtivas ao longo do tempo. Este crescimento obriga à reestruturação de diversas

esferas da sociedade (Quaresma & Ribeirinho, 2016). Tourani e colaboradores (2018) mencionam que o aumento do risco de desenvolvimento de uma doença crónica é elevado, originando dor e desconforto afetando todas as dimensões do ser humano. Desta forma, a distração é uma técnica cognitivo-comportamental que facilita no alívio da dor, sendo o humor uma das técnicas mais usadas para esse efeito (Melzack & Wall, 1996). Sousa et al., (2019), utilizam a terapia do humor, através da visualização de vídeos, histórias, tendo esta técnica demonstrado efeitos positivos no estado depressivo, e alívio da dor (Bennett et al., 2014).

Na hospitalização, o uso do humor reduz o stress, promove a comunicação e a gestão das emoções (Sousa et al., 2019). Santos et al., (2015), refere também os benefícios ao nível da recuperação. Sousa e José (2016), referem que o humor desenvolve bem-estar, ajuda a lidar com situação adversas e aumenta a tolerância à dor.

Os estudos apresentam limitações tanto na questão do idioma, como no acesso aos artigos usados para a investigação. Para a atividade profissional do enfermeiro, este trabalho permite conceber o humor para que este seja inserido na prática clínica. Sousa e colaboradores (2019), corroboram com esta indicação, acabando mesmo por elencar diretrizes para o uso do humor na prática clínica, enaltecendo os seus benefícios.

O estudo de Sousa e José (2016) enfatiza que os enfermeiros entendem que o humor é uma competência, mas que só deve ser utilizado por quem tiver aptidão para o fazer, dirigindo-se sempre à pessoa. Os enfermeiros referem também ter gerado humor nos diversos momentos da prestação de cuidados, tendo benefícios como ajudar a viver a vida, tranquilização, fornecimento de suporte, mantendo de forma geral a saúde. O uso do humor, favorece a comunicação, que é essencial para as interações humanas e para a transmissão das informações ao nível dos cuidados.



Conclusão

De modo a responder à questão de investigação “qual o impacto do humor para os cuidados de enfermagem?”, avaliamos que através do uso do humor, é possível conseguir um alívio da dor e melhorar os cuidados de saúde.

Verificamos ainda, que os cuidados de Saúde e a comunicação entre o doente e o enfermeiro, com o uso do humor permite o estabelecimento de uma relação terapêutica, e que a pessoa através de um momento de distração consiga desviar o seu foco.

Constatamos ainda que apesar da literatura apontar resultados benéficos, a intervenção humor ainda é algo complexa, uma vez que o humor é paradoxal, e o seu uso tem de ser ponderado. É necessário aumentar o nível de evidência nos estudos sobre o humor, nomeadamente na classe profissional.

Referências

Astedt-Kurki, P. & Isola, A. (2001). Humor between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*, 35 (3), 452-458.

Behrouz, S., Mazloom, S. R., Kooshyar, H., Asgharipour, N., Aghebati, N., & Vashani, H. R. B. (2019). The Effect of Humor Therapy on Relieving Quality and Fear of Pain in Elderly Residing Nursing Homes: A Randomized Clinical Trial. *Advances in Nursing & Midwifery*, 28(3), 53–61.

Bulechek, M (2010). NIC - Classificação das intervenções de enfermagem. Lisboa: Elsevier.

Celso, B., Ebener, D. & Burkhead, E. (2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, 7 (6), 438-445.

Collière, M. (2003). Cuidar, a primeira arte da vida. Loures: Lusociência.

Greenberg, M. (2003). Therapeutic play: developing humor in the nurse-patient relationship.

Healy, C. e McKay, M. (2020). Nursing stress: the effects of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses. *J Adv Nurs*.31(3):681-8.

Higgins, J & Green, S. (2008). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. England: John Wiley & Sons Ltd.

Huang, T. C., Lawler, J., & Lei C. Y. (2007). the effects of quality of work life on commitment and turnover intention. *Social Behavior and Personality* 35 (6),735-750.

Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2002). *Alternative theories of happiness in early adolescence*. *Clinical Nursing Research*, 11(3), 306–323.

Melzack, R., & Wall P. (1996). Pain mechanisms: a new theory: a gate control system modulates sensory input from the skin before it evokes pain perception and response. *American Association for the Advancement of Science*, 150 (3699), 971-979.

Nahas, V. (1998). Humour: a phenomenological study within the context of clinical education. *Nurse Education Today*, 18, 663-672.

Parsons, G., Kinsman, S., Bosk, C., Sankar, P. & Ubel, P. (2001). Between two worlds: medical student perceptions of humor and slang in the hospital setting. *Journal of General Internal Medicine*, 16 (8), 544-549.

Quaresma, M., & Ribeirinho, C. (2016). Envelhecimento – Desafios do Séc. XXI. *Revista Kairós Gerontologia*, 19(3), 29-49.

Santos, C., Sousa, L., & Carvalho, M. (2015). Tipos de humor utilizados na prestação de cuidados pelos enfermeiros num serviço de Ortopedia *Enformação*. 6, 13-19.

Santos, Carla Filipa Múrias; Sousa, L. M. M.; Carvalho, M. L.; Severino, S. S. P.; José, H. M. G.(2016) . A intervenção humor em enfermagem num serviço de ortopedia: estratégias e benefícios. *Revista de investigação em enfermagem*, 36-44.

Santos, M., José, H., & Capelas, M. (2016). Humor e o stresse dos enfermeiros que cuidam com pessoas em fim de vida. *Servir*, 59(4), 69–74.
<https://doi.org/10.48492/servir024.24087>.

Savage, L. & Canody, C. (1999). Life with a left ventricular assist device: the patient"s
Sousa, L., & José, H. (2013) Revisão integrativa sobre a intervenção do humor na enfermagem. *Rev Cienc Med* 9(20):307-8. Disponível em:
<http://hdl.handle.net/10884/1018>.

Sousa, L., & José, H. (2016). Benefícios do humor na saúde: Revisão Sistemática da Literatura. *Enformação*, 7, 22-32.

Sousa, L., Marques-Vieira, C., Antunes, A., Frade, M., Severino, S., & Valentim, O. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Rev Bras Enferm*, 72(4), 1078–1085. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>.

Sousa, L., Marques-Vieira, C., Antunes, A., Frade, M., Severino, S., & Valentim, O. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Rev Bras Enferm*, 72(4), 1078–1085. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>

Sousa, L., Teixeira, P., Marques-Vieira, C., Severino, S., Faísca, H., & José, H. (2018). Emploi de l’humour dans la relation infirmier/personne malade: une revue de la littérature et synthèse. *Rev Francoph Int Rech Infirm* 4(1):30-8.

Thornton J. & White, A. (1999). A heideggerian investigation into the lived experience of humour by nurses in an intensive care unit. *Intensive and Critical Care Nursing*, 15, 266-278.

Tourani S, Behzadifar M, Martini M, Aryankhesal A, Taheri Mirghaed M, Salemi M, Behzadifar M, Bragazzi NL. (2018). Health-related quality of life among healthy elderly Iranians: a systematic review and meta-analysis of the literature. *Health Qual Life Outcomes*, (1):18.

Wanzer, M., Booth-Butterfield, M. & Booth-Butterfield, S. (2005). If we didn’t use humor, we’d cry: humorous coping communication in health care settings. *Journal of Health Communication*, 10, 105-1

FISIOTERAPIA COM HUMOR?

*Mariana Fonseca, Licenciada em Fisioterapia
Mestre em Promoção da Saúde
Vice-presidente Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde*



No silêncio do consultório de fisioterapia, onde a tensão e a esperança se misturavam no ar, o Fisioterapeuta Afonso observava atentamente a expressão contraída de Sofia. Os seus ombros tensos e o ligeiro franzir da testa revelavam a batalha constante que travava contra a dor. Sofia vinha há semanas, e cada sessão era um pequeno passo, por vezes doloroso, na sua recuperação. O Fisioterapeuta Afonso sabia que, para além dos exercícios e da terapia manual, algo mais era necessário para aliviar o peso que Sofia carregava. Num dado momento, enquanto ajustava a posição do seu braço, ele

partilhou uma breve e inesperada piada, uma observação leve que quebrou o silêncio e, para surpresa de ambos, arrancou um leve sorriso de Sofia.

Era um sorriso tímido no início, que rapidamente se transformou numa gargalhada genuína e libertadora. Naquele instante, o Fisioterapeuta Afonso percebeu que o humor está longe de ser apenas uma distração na sua consulta, mas sim uma ferramenta poderosa, que relaxou os músculos tensos de Sofia e abriu uma janela para o seu bem-estar, ao transformar a atmosfera da sala de tratamento e, quiçá, talvez transformar o próprio processo de reabilitação.

Fisioterapeutas estão capacitados para otimizar a saúde e o bem-estar das pessoas que os procuram, desde a terapia pelo movimento à terapia manual e até recomendações de modificação do estilo de vida, como a prática regular de atividade física. No entanto, para além destas estratégias, uma ferramenta muitas vezes subestimada, mas poderosa, pode ser adicionada ao nosso arsenal profissional: o humor.

Desde que aplicado com discernimento, uma brincadeira oportuna ou um toque de leveza durante a consulta em fisioterapia pode aprimorar a relação terapêutica entre fisioterapeuta-paciente, bem como aprimorar o seu bem-estar. Talvez sirva como um antídoto eficaz contra a rotina profissional do próprio terapeuta, que luta por não ficar cansado ou sem energia ao final do dia longo de trabalho. Seria interessante explorar os impactos positivos do humor na prática diária de um fisioterapeuta, com orientações práticas para sua implementação bem-sucedida.

As emoções positivas são cruciais para o nosso bem-estar, já que ampliam os nossos recursos pessoais e a resiliência. Isso fortalece nossa capacidade de pensar e agir, ao mesmo tempo em que atenua a persistência de emoções negativas. Por essa razão, a positividade tem sido vista como uma abordagem promissora para promover tanto a saúde psicológica quanto a saúde física (Almeida & Nunes, 2020).

Nesse contexto, o humor emerge como um mecanismo psicológico cada vez mais relevante, ao ser considerado uma força benéfica, diretamente ligada ao bem-estar subjetivo e à capacidade de ser resiliente, especialmente em momentos de adversidade. Assim, nos últimos anos, um número crescente de estudos tem investigado a eficácia de intervenções baseadas no humor com pacientes com depressão, ansiedade, esquizofrenia (Kuiper, 2012).

Contudo, embora o humor e o riso possam aumentar a nossa tolerância à dor, são necessários estudos robustos e aprofundados sobre como é que certas intervenções baseadas no humor podem beneficiar pessoas com dor crónica, por exemplo. A dor crónica é um problema complexo, influenciado por diversos fatores - biológicos, psicológicos e sociais (Gatchel et al., 2007).

Percepcionamos que o humor e o riso impactam a saúde através das emoções positivas que provocam, sendo que estas emoções positivas podem ter efeitos benéficos nas respostas do nosso sistema nervoso, endócrino e imunológico, e na forma como eles interagem na experiência com a dor (Ganz & Jacobs, 2014; Hanssen et al., 2017). Assim, sendo os fisioterapeutas profissionais de saúde que se preocupam com o movimento, quando o paciente se encontra com dor ou com falta de função (sem conseguir realizar movimento), podemos fazer com que a nossa intervenção tenha impacto positivo nestas duas componentes específicas ao utilizar o humor durante a nossa consulta?

Os pacientes que sofrem de condições crónicas são confrontados, frequentemente, com um risco acrescido de absentismo laboral ou até desemprego (Frith et al., 2019), o que leva a que alguns considerem a fisioterapia como uma fonte significativa de interação social na sua vida diária.

Uma vez que os pacientes necessitam de um plano de tratamento extensivo e contínuo no tempo, e que a eficácia destas intervenções pode ser limitada por ser apenas uma parte do seu dia, os fisioterapeutas podem encontrar desafios para manter a motivação e o envolvimento dos pacientes (Bayliss et al., 2007).

Tem sido defendido que cada consulta deve começar com uma avaliação das expectativas do paciente (Main et al., 2010), uma vez que a compreensão dessas expectativas é de fundamental importância para aumentar a satisfação do paciente, a sua motivação e a prestação de cuidados centrados no paciente (El-Haddad, 2020).

As expectativas podem exercer influência sobre os resultados de saúde (Blasi et al., 2001), que inclui os efeitos das intervenções médicas. (Juergens et al., 2010). Existe uma forte correlação entre a satisfação do paciente e o cumprimento das expectativas perante os cuidados de saúde (Bowling et al., 2013), sublinhando assim a importância de compreender as expectativas dos pacientes na fisioterapia (Bardes, 2012).

Os pacientes com condições músculo-esqueléticas e comorbilidades têm fortes expectativas no nível de confiança, humor e conexão com os seus fisioterapeutas. Na reabilitação, os resultados da terapia dependem parcialmente da capacidade do



profissional para compreender, alinhar e defender as necessidades e os desejos do paciente.

Devido à complexidade da sua condição de saúde, a relação com os fisioterapeutas é muitas vezes mais crucial do que os resultados físicos do tratamento (Lyhnebeck et al., 2025).

O humor pode melhorar o apoio social, a saúde psicológica e a resistência ao *stress* e ajuda a enfrentar os acontecimentos negativos da vida - o que podemos vivenciar aquando de uma lesão numa articulação, tendão ou músculo. O humor melhora os cuidados centrados na pessoa, ao ajudar a melhorar a qualidade de vida e os sentimentos de felicidade do paciente (Scholl, 2007).

No entanto, certos aspectos do humor devem ser compreendidos e aplicados com mais cuidado: por exemplo, Taylor afirma que o humor pode ser particularmente arriscado quando o paciente é o objeto do humor (Taylor, 2020), ou quando é utilizado sem o conhecer (Almeida & Nunes, 2020). Assim, devemos compreender o humor em maior profundidade e abordar a sua utilização na área da reabilitação (Kfrerer et al., 2022) já que:

O humor é usado principalmente de forma positiva na reabilitação por diferentes profissões de saúde, onde se incluem a audiologia, terapia da fala, fisioterapia e terapia ocupacional, por contribuir para um sentimento de pertença;

O humor pode ser uma forma eficaz de melhorar a gestão das relações paciente-profissional de saúde, bem como de melhorar a coesão do grupo em contextos de reabilitação;

Nas profissões de reabilitação de audiologia, terapia da fala, fisioterapia e terapia ocupacional, o humor não-verbal é também utilizado, sobretudo em situações em que a comunicação verbal se demonstra difícil.

Referências

Almeida, C. V. de, & Nunes, C. (2020). Humor Is Important in Healthcare Relationship? —The Perceptions of Doctors and Nurses. *OALib*, 07(05), 1–16. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106372>

Bardes, C. L. (2012). Defining “Patient-Centered Medicine.” *New England Journal of Medicine*, 366(9), 782–783. <https://doi.org/10.1056/nejmp1200070>

Bayliss, E. A., Ellis, J. L., & Steiner, J. F. (2007). Barriers to Self-Management and Quality-of-Life Outcomes in Seniors With Multimorbidities. *The Annals of Family Medicine*, 5(5), 395–402. <https://doi.org/10.1370/afm.722>

Blasi, Z. D., Harkness, E., Ernst, E., Georgiou, A., & Kleijnen, J. (2001). Influence of context effects on health outcomes: a systematic review. *The Lancet*, 357(9258), 757–762. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(00\)04169-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(00)04169-6)

Bowling, A., Rowe, G., & Mckee, M. (2013). Patients’ experiences of their healthcare in relation to their expectations and satisfaction: a population survey. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 106(4), 143–149. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2012.120147>

El-Haddad, C. (2020). Understanding Patient Expectations of Health Care: A Qualitative Study. *Journal of Patient Experience*, 7(6), 237437352092169. <https://doi.org/10.1177/2374373520921692>

Frith, E., Ramulu, P. Y., Ashar, B., & Loprinzi, P. D. (2019). Association of Single and Multiple Medical Conditions with Work Status among Adults in the United States. *Journal of Lifestyle Medicine*, 9(1), 15–26. <https://doi.org/10.15280/jlm.2019.9.1.15>

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

Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain: Scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, 133(4), 581–624. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.581>

Hanssen, M. M., Peters, M. L., Boselie, J. J., & Meulders, A. (2017). Can positive affect attenuate (persistent) pain? State of the art and clinical implications. *Current Rheumatology Reports*, 19(12). <https://doi.org/10.1007/s11926-017-0703-3>

Juergens, M. C., Seekatz, B., Moosdorf, R. G., Petrie, K. J., & Rief, W. (2010). Illness beliefs before cardiac surgery predict disability, quality of life, and depression 3 months later. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 553–560. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.004>

Kfrerer, M. L., Rudman, D. L., Aitken Schermer, J., Wedlake, M., Murphy, M., & Marshall, C. A. (2022). Humor in rehabilitation professions: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 45(5), 1–16. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2048909>

Kugler, L., Kuhbandner, C., Gerum, S., Hierl, C., Münster, T., Offereins, B., & Lutterbach, L. S. (2021). Evaluation of a Humor Training for Patients with Chronic Pain: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pain Research*, 14, 3121–3133. <https://doi.org/10.2147/JPR.S313868>

Kuiper, N. A. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>

Lyhnebeck, A. B., Sahl Andersen, J., Skou, S. T., Risør, M. B., & Guassora, A. D. (2025). Trust, humor, and the balance of involvement - Patients with musculoskeletal conditions and comorbidities and their expectations towards physiotherapists. *Journal of multimorbidity and comorbidity*, 15, 26335565251321919. <https://doi.org/10.1177/26335565251321919>

Main, C. J., Buchbinder, R., Porcheret, M., & Foster, N. (2010). Addressing Patient Beliefs and Expectations in the Consultation. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 24(2), 219–225. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2009.12.013>

Martin RA. The psychology of humor - 1st edition [Internet]. 2007. [cited 2025 Jun 05]. Available from: <https://www.elsevier.com/books/the-psychology-of-humor/martin/978-0-12-372564-6>.

Scholl, J. C. (2007). The Use of Humor to Promote Patient-centered Care. *Journal of Applied Communication Research*, 35(2), 156–176. <https://doi.org/10.1080/00909880701262658>

Taylor, R. R. (2020). *The intentional relationship: occupational therapy and use of self* (2nd ed.). F.A. Davis Company.

O HUMOR COMO TERAPIA EM CONTEXTOS DE SAÚDE: EXPERIÊNCIAS VIVIDAS

Sandra Laia Esteves, Mestre Enfermagem Comunitária. Formação Avançada em Gestão de Projetos em Saúde. Vice Presidente do Conselho Fiscal da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde



Caso prático 1.

O riso como remédio: cuidar além da dor

Rir pode não curar, mas alivia. E, às vezes, é tudo o que alguém precisa para aguentar mais um dia.

Conheci o Sr. J. num daqueles dias em que até o céu parecia pesado. Vivia sozinho, com uma dor crônica a afetar-lhe os ossos e a alma. Quando o comecei a visitar para prestar cuidados de saúde no seu domicílio, encontrava sempre um homem cabisbaixo, pouco comunicativo e preso numa espiral de silêncio.

Durante os primeiros dias, a rotina era clínica e precisa em avaliar sinais vitais (como vigiar e monitorizar a sua dor), supervisionar a gestão da sua medicação. Mas havia algo que os termómetros não mediam, a ausência de alegria. E foi aí que decidi intervir em algo diferente, sem receita médica, mas com efeito quase milagroso: humor.

Comecei devagar. Uma piada leve aqui, uma observação divertida ali. Às vezes resultava num leve levantar do canto da boca o que, para quem andava há meses sem sorrir, já era quase uma vitória olímpica. Outras vezes, ele atirava-me um olhar desconfiado, como quem dizia: “Mas esta enfermeira acha que isto é um espetáculo de comédia?”

A verdade é que sim, achei que podia transformar a dor em palco e o riso em remédio. Num desses dias, desafiei-o a escrever pequenas histórias que o fizessem feliz. Disse-lhe: “Sr. J., se escrever uma história por semana, prometo trazer-lhe a crítica literária mais exigente, eu mesma.”

Ele riu-se. Pela primeira vez, com vontade. Foi como acender uma luz num quarto fechado há demasiado tempo.

A partir daí, as minhas visitas ganharam outro tom. Entre pensos e medições, lia as suas histórias. Falava de pescarias inventadas, de paixões da juventude, e até de um pombo que, segundo ele, era mais esperto do que metade dos vizinhos. O humor foi-se infiltrando nas dores, como uma pomada invisível.

O Sr. J. continua com dor. A doença não desapareceu. Mas hoje há mais luz nos seus olhos. Há histórias no seu bloco e sorrisos prontos no bolso.

Cuidar não é só tratar feridas, é também cuidar daquilo que não sangra, mas dói: a solidão, o silêncio, a tristeza. O riso não substitui o tratamento, mas pode ser o melhor coadjuvante que a medicina ainda não embalou em comprimidos.

Se me perguntarem se vale a pena fazer rir um doente, mesmo nos dias mais difíceis, respondo com a convicção de quem já viu um sorriso mudar um prognóstico emocional: Sim. Sempre. Porque quando o riso entra, a dor deixa de estar sozinha.

Desde que incentivei o Sr. J. a escrever pequenas histórias felizes e a partilhá-las comigo, notei um brilho novo no olhar. O humor não curou a dor, mas aliviou-lhe o peso. E mais do que isso: devolveu-lhe sentido e vontade de partilhar o que ainda tem para dar. Estudos recentes indicam que o humor pode ser uma ferramenta eficaz na gestão da dor e na melhoria do bem-estar emocional dos utentes.

Por exemplo, a utilização de humor benevolente tem sido associada a uma maior satisfação no trabalho e a *feedbacks* positivos, tanto para profissionais de saúde como para os utentes (ScienceDaily, 2024). Além disso, o humor pode ajudar a reduzir o stress e a ansiedade, promovendo uma abordagem mais humanizada nos cuidados de saúde (Cleveland Clinic, 2024; Lopes-Júnior & Bomfim, 2021).

Caso prático 2

Super-poderes e seringas: quando o humor entra em cena no hospital

No serviço de pediatria, onde o choro muitas vezes parece fazer parte da rotina, o humor pode ser o super-herói que ninguém esperava, mas todos precisavam.

Conheci o menino T, de 6 anos, num daqueles turnos em que o café nem tem tempo de arrefecer. Diagnosticado com uma infecção complicada, estava internado há vários dias e cada intervenção era um campo de batalha. O simples aproximar de uma farda branca fazia com que se escondesse debaixo dos lençóis como um pequeno ouriço amedrontado. Até que, num rasgo de criatividade (e talvez um bocadinho de desespero estratégico), decidi mudar de tática. Entrei no quarto com a seringa escondida num estojo de lápis coloridos e disse:

- Atenção, T., a Enfermeira Turbo chegou com o raio da velocidade invisível! Esta injeção é uma missão secreta... e só pode ser feita em heróis muito corajosos.

Ele olhou-me desconfiado... e depois soltou uma risadinha.

Missão aceite.

Desde esse dia, cada procedimento tornou-se um episódio novo da nossa série improvisada: “T. e a Brigada dos Enfermeiros Malucos”. As ligaduras eram “fatos de armadura anti-dor”, os pensos, “escudos mágicos” e até o estetoscópio virou “detetor de risos”.

O humor transformou o medo em curiosidade, a dor em coragem e o isolamento numa aventura partilhada. O T. passou de utente resistente a protagonista entusiasmado. E eu, confesso, passei de enfermeira a atriz secundária numa série sem guião, cúmplice numa missão secreta de empatia e alegria, mas com muito coração.

O que aprendi?

Que o humor, quando usado com empatia e sensibilidade, é um poderoso instrumento de humanização. Não retira o sofrimento, mas torna-o mais leve. Ajuda a criança a sentir-se segura, vista, compreendida, e acima de tudo, cria vínculos reais num ambiente muitas vezes desumanizante.

Não se trata de fazer palhaçadas. Trata-se de reconhecer que, por vezes, uma gargalhada tem mais efeito analgésico do que qualquer medicamento.

E quem sabe? Talvez, um dia, o menino T. conte aos seus filhos que, em vez de ter tido medo do hospital, foi lá que descobriu que os verdadeiros heróis vestem fardas e fazem rir mesmo quando dói.

A investigação atual destaca que o humor pode ser uma ferramenta poderosa na prática clínica, especialmente em contextos pediátricos. O uso de humor positivo por parte dos profissionais de saúde está associado a uma melhoria no estado emocional dos utentes e a comportamentos de ajuda mais frequentes no dia seguinte (Yan, Luo & Gong, 2023). Além disso, o humor pode facilitar a comunicação e fortalecer a relação entre profissionais de saúde e utentes (Lopes-Júnior & Bomfim, 2021).

Caso prático 3.

Cortinas abertas contra a solidão: humor e música num centro de dia

Há dias em que o silêncio de um centro de dia grita mais alto do que qualquer sirene hospitalar. Um daqueles silêncios pesados, quase resignados, que se instala entre cadeiras de rodas, novelas repetidas e olhares perdidos entre memórias e ausências.

Foi num desses dias que a Sra. A. de 82 anos, olhar atento e língua afiada, disse-me, enquanto lhe tratava uma ferida na perna:

- Ó Sra. Enfermeira, isto aqui está que é uma tristeza. Só televisão e silêncio ... parece um velório em câmara lenta. Eu ainda mexo as pernas, mas o ânimo, esse ficou lá atrás.

-

Fiquei a pensar. Ela não se queixava apenas por si, referia-se a uma tristeza coletiva, silenciosa e partilhada. Então, perguntei:

- D. A. e se desse para mudar isso? Para animar aqui a malta?
- Ai, se eu pudesse, montava aqui um teatro! — respondeu, com um brilho nos olhos que há muito não via.

E assim nasceu o “Clube dos Sorrisos”, nome escolhido pela própria Sra. A. — porque, segundo ela, “o riso também devia ser terapia participada pelo Estado”.

Em articulação com a direção da instituição organizamos um pequeno programa semanal com *estratégias de humor criativo*:



Peças de teatro improvisadas, com argumentos meio inventados e adereços encontrados;



Karaoke da saudade, com canções da Amália, do Tony de outros tempos, e até uma ou outra desafinação épica (que rendia mais palmas que qualquer nota afinada);



Rodada de anedotas: onde até o Sr. P. , que não sorria desde a Expo 98, contou uma piada que fez chorar o grupo de tanto rir.

O centro de dia transformou-se.

Onde antes havia cadeiras imóveis e bocejos, agora havia ensaios, gargalhadas, trocas de figurinos e até pequenas paixões de bastidores que, convenhamos, fazem maravilhas no controlo da tensão arterial.

O que aprendi?

Que o humor, o teatro e a música não são apenas entretenimento, são instrumentos de saúde mental, social e emocional. Quando os idosos participam, riem, criam e se reconhecem uns nos outros, combatem a solidão mais feroz de todas, a de sentir que já não têm nada a oferecer.

Porque sim, o corpo pode envelhecer. Mas o riso... esse não tem idade.

A Sra. A. não curou a perna, mas ganhou asas. E mais do que isso: sentido. O centro de dia transformou-se num palco de afetos, onde o humor e a música são antídotos contra a solidão.

Estudos recentes sugerem que intervenções baseadas em humor podem ter efeitos positivos na saúde mental e no bem-estar de idosos. Por exemplo, a realização de workshops de humor em contextos de cuidados paliativos demonstrou melhorias no humor e na redução do stress entre os participantes (Wellenzohn, Proyer & Ruch, 2022). Além disso, o humor pode ser uma estratégia eficaz para combater a solidão e promover a coesão social em ambientes de cuidados a idosos (Lopes-Júnior & Bomfim, 2021).



Referências

Cleveland Clinic. (2024). The Role of Humor in Nursing (Podcast). Nurse Essentials. Disponível em: <https://my.clevelandclinic.org/podcasts/nurse-essentials/the-role-of-humor-in-nursing>

Lopes-Júnior, L. C., & Bomfim, E. (2021). Therapeutic use of humor in the health context: A narrative literature review. Open Journal of Nursing, 11(2), 111–125. <https://doi.org/10.4236/ojn.2021.112010>

ScienceDaily. (2024, June 3). Humor as a helping strategy: Positive humor from healthcare workers promotes patient satisfaction and empathy. Disponível em: <https://www.sciencedaily.com/releases/2024/06/240603114351.htm>

Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2022). Humor interventions in palliative care: Effects on psychological well-being and distress. Palliative Care and Social Practice, 16, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00063-5>

Yan, W., Luo, J., & Gong, X. (2023). Positive humor and helping behavior in the workplace: A daily diary study among healthcare professionals. Personnel Review. <https://doi.org/10.1108/PR-04-2023-0315>

PLAYLIST DO CORAÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA HUMANIZADA NA CIRURGIA AMBULATÓRIA

Daniele Oliveira Oftalmologista^{1,2},

Paula Pimpão^{3, 4}, Enfermeira

¹Departamento de oftalmologia Unidade Local Saúde Arrábida (ULSA E.P.E.), ²Departamento de oftalmologia do Hospital da Luz Setúbal

³Unidade Local de Saúde do Alentejo Central (ULSAC E.P.E.), ⁴ Unidade de Cuidados na Comunidade de Arraiolos



Resumo

A excisão de carcinoma basocelular (CBC) palpebral sob anestesia local é um procedimento frequente em cirurgia ambulatoria de plástica ocular. Embora minimamente invasiva, a cirurgia exige que a pessoa permaneça acordada durante cerca de uma hora, o que pode originar desconforto ou ansiedade.

Pretende-se com este artigo relatar uma experiência inovadora e humanizada realizada no intraoperatório das cirurgias oculares da Unidade Local de Saúde da Arrábida (ULSA): a audição de músicas personalizadas escolhidas pelas próprias pessoas que são submetidas a cirurgia. Ao associar a música personalizada à experiência cirúrgica, verifica-se uma melhoria do bem-estar, diminuição da ansiedade, maior cooperação durante a cirurgia, além de fortalecer a relação e a comunicação da equipa cirúrgica com o cliente, potenciando confiança e uma estratégia de marketing em saúde.

Palavra-chave:

Música, cirurgia ambulatoria, carcinoma basocelular palpebral, humanizada, marketing em saúde.

Introdução

O carcinoma basocelular é o tumor maligno mais comum, responsável por 85 a 95% dos casos de tumores malignos das pálpebras (Oliveira et al., 2024). Quando se fala em humanização dos cuidados em saúde, é nas pequenas práticas que os maiores impactos são observados, e a musicoterapia pode ser uma importante estratégia nesta área, reaproximando o cuidado da sua condição mais humana.

O ambiente cirúrgico, tradicionalmente técnico e controlado, pode abrir espaço para experiências inovadoras que integrem ciência, empatia e bem-estar. Este é o caso do uso de musicoterapia personalizada durante as cirurgias oftalmológicas com anestesia local, que se tem revelado surpreendentemente eficaz nos procedimentos para excisão de carcinoma basocelular palpebral.

Em contextos complexos, onde se incluem as cirurgias, a música funciona como um distrator emocional positivo, ajudando a pessoa a desviar o foco da ansiedade ou medo e a

concentrar-se em algo agradável. O humor está na playlist sonora... a música do coração! Escolher a canção é uma forma divertida de expressar sentimentos e despertar sorrisos.

A música também pode evocar lembranças positivas, momentos e afetos, despertando emoções agradáveis que influenciam diretamente o estado de humor. O humor é válido na relação terapêutica, mas segundo Almeida e Nunes (2020) deve ser utilizado em pacientes previamente conhecidos, utilizado com moderação, sendo necessário avaliar previamente as condições socioculturais dos pacientes. Se esses requisitos forem atendidos, o humor tem efeitos favoráveis tanto para os pacientes quanto para os profissionais de saúde, prática que tem sido desenvolvida no Departamento de Oftalmologia da ULSA.

Objetivos

Este trabalho apresenta como objetivo geral:

Analisar uma experiência inovadora e humanizada implementada durante o intraoperatório de cirurgias oculares na ULSA.

Como objetivos específicos pretendemos:

Identificar e sintetizar ganhos em saúde e os impactos na satisfação das pessoas decorrentes da audição da música escolhida por si durante a cirurgia.



Apresentar vivências e experiências que possam contribuir para a discussão, troca e proposição de ideias no contexto específico da prática cirúrgica humanizada.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, cuja finalidade é analisar os efeitos da audição musical personalizada durante o intra-operatório de cirurgias oculares realizadas na ULSA. A escolha pela abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender as experiências, significados e percepções subjetivas das pessoas envolvidas no processo.

Participaram do estudo pacientes submetidos a procedimentos cirúrgicos oftalmológicos eletivos, realizados sob anestesia local, nos últimos 12 meses. A seleção foi realizada de forma intencional, considerando critérios como: disposição para participar da experiência musical, capacidade de comunicação verbal e ausência de limitações auditivas severas.

Toda a equipa multidisciplinar envolvida nas cirurgias colaborou na implementação da intervenção e na partilha das percepções sobre a prática.

Descrição do Contexto e Procedimentos

Antes do procedimento cirúrgico, é feita uma pergunta ao paciente:

“Qual é a música que marcou a sua vida?”

A partir dessa resposta, a cirurgia é iniciada com a reprodução da respetiva música no bloco operatório, respeitando-se o volume adequado e as normas de boas práticas da instituição. A escolha musical, revela mais do que um simples gosto pessoal: expressa histórias de vida, vínculos afetivos e estabelece uma conexão simbólica e emocional entre o paciente e a equipa de saúde. O repertório resultante desta abordagem é extremamente diversificado, abrangendo desde músicas tradicionais portuguesas, como as do rancho folclórico

(frequentemente associadas a memórias de infância) até estilos como o heavy metal. Alguns pacientes, numa tentativa de criar um ambiente acolhedor para a equipa, especialmente para a cirurgiã luso-brasileira, escolhem clássicos da música brasileira, como Roberto Carlos, ou mesmo composições bem-humoradas e irreverentes, como as da banda Mamonas Assassinas.

A diversidade das escolhas é um reflexo da riqueza emocional dos pacientes e uma verdadeira aula de marketing relacional espontâneo.

Esta prática não proporciona apenas um ambiente mais acolhedor e personalizado, como também reafirma a centralidade da pessoa nos cuidados de saúde, valorizando a sua individualidade e vivências pessoais. Integrar humor à comunicação em saúde ocular é contribuir para uma medicina mais humanizada (Koka & Johnson, 2020).

Análise dos Dados

Resultados

Os dados qualitativos foram organizados por categorias temáticas, com base na técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2011). Os relatos espontâneos foram agrupados conforme os significados atribuídos pelos participantes à experiência musical, aos sentimentos evocados e à percepção de acolhimento e bem-estar.

Durante os últimos 12 meses, esta prática foi aplicada em mais de 50 cirurgias de ambulatório, com identificação dos benefícios constantes na tabela:

Resultado	Significado
Redução da ansiedade pré-operatória	A música gera familiaridade e conforto
Melhor colaboração do paciente durante o procedimento	Menos inquietação e mais relaxamento
Diminuição da necessidade de sedação leve complementar	Sinais vitais estáveis
Aumento da satisfação do paciente com o atendimento	Relatam sentir-se especiais e cuidados em sua individualidade num momento de vulnerabilidade causada pela patologia
Ambiente cirúrgico mais positivo	Equipa coesa durante os procedimentos

Além dos benefícios descritos em cima, observamos que muitas pessoas exprimem espontaneamente a sua experiência com a equipa, explicando o momento especial, analisando o impacto positivo da prática e reforçando a terapia como inovadora e acolhedora. Compartilhar humor contribui para sentimentos de união, proximidade e amizade e promove uma comunicação positiva na prevenção, percepção e perspetiva de resultados (Almeida e Nunes, 2020).

Discussão

O tumor palpebral é uma patologia comum no setor de oculoplástica do departamento de oftalmologia da ULSA. O tratamento é a excisão cirúrgica (Oliveira D, 2021). A utilização da música no intraoperatório faz parte da terapia coadjuvante (dos Santos Silva et al, 2023). O som, associado à memória afetiva, atua como um calmante natural, e, por vezes, como uma ponte entre o técnico e o humano.

Diversos estudos apontam que a audição musical exerce um papel significativo na regulação emocional e na modulação do humor. A música tem a capacidade de estimular o circuito de recompensa cerebral, promovendo a libertação de neurotransmissores como a dopamina, diretamente associados à sensação de prazer e bem-estar (Salimpoor et al., 2011).

No contexto hospitalar, especialmente durante procedimentos invasivos ou cirúrgicos, a utilização de música personalizada (escolhida pela pessoa) tem-se mostrado eficaz na redução da ansiedade, do stress e no aumento da satisfação com os cuidados. A música funciona como um estímulo sensorial positivo, atuando como um distrator emocional e promovendo uma experiência mais acolhedora e humanizada (Bradt & Dileo, 2014).

Além disso, a possibilidade de escolha da música reforça o senso de autonomia, contribuindo para um ambiente mais participativo e centrado na pessoa. A evocação de memórias afetivas por meio da música também melhora o estado emocional, influenciando diretamente o humor e a percepção subjetiva de conforto (Koelsch, 2010).

Portanto, a incorporação da música nos cuidados intraoperatórios configura-se não apenas como uma estratégia inovadora, mas como uma ferramenta terapêutica que valoriza o cuidado integral, considerando os aspectos emocionais, sensoriais e psíquicos da pessoa em situação de vulnerabilidade.



Conclusão

A introdução da música escolhida pela própria pessoa durante o intraoperatório de cirurgias oculares revelou-se uma estratégia inovadora, simples, sensível, de baixo custo mas de elevado impacto emocional e clínico.

A música transforma o momento cirúrgico numa experiência mais confortável e única, promovendo o bem-estar. Ouvir música melhora o humor por meio de mecanismos neurobiológicos, emocionais e cognitivos, tornando-se uma ferramenta fundamental para o cuidado humanizado, especialmente em ambientes cirurgicamente controlados, como o bloco operatório.

Nas cirurgias de ambulatório oculares sob anestesia local, as intervenções musicais diminuíram os níveis de ansiedade e contribuíram para a regulação dos parâmetros fisiológicos relacionados com o stress.

Ao permitir que cada pessoa partilhasse a música significativa da sua vida, a prática promoveu um ambiente mais acolhedor, emocionalmente conectado e menos centrado na tecnicidade habitual do ambiente cirúrgico.

Recomenda-se que experiências semelhantes possam ser ampliadas, sistematizadas e avaliadas em diferentes contextos, contribuindo para a consolidação de um modelo de cuidado que reconhece, acima de tudo, a singularidade de cada ser humano.

Na era da saúde centrada na pessoa, práticas como esta reforçam o papel da empatia como ferramenta clínica multidisciplinar. E no campo do marketing em saúde, nada gera mais valor do que uma experiência memorável e verdadeira. E se saúde é riqueza e se a comunicação pode melhorar a saúde, isso tem implicações sociais positivas (Vaz de Almeida e Belim, 2020).

- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12).
- dos Santos Silva et al, L. (2023). Non-pharmacological therapies for cancer patients in Portugal and Brazil: an experience report. doi:10.1590/1980-220X-REEUSP-2023-0091EN
- de Almeida, C.V. & Nunes, C. (2020) Humor is Important in Healthcare Relationship? Open Access. *Library Journal*, 7:e6372. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106372>
- Koka, S., & Johnson, L. (2020). Humor in health communications: A narrative review. *Patient Education and Counseling*. doi:10.1016/j.pec.2019.08.003
- Training health professionals in patient-centered communication during magnetic resonance imaging to reduce patients' perceived anxiety.
- Oliveira D, S.-M. D.-M. (2021). Eyelid and Conjunctiva Epithelial Tumours: A Review of Risk Factors and Primary Prevention Options. *ARC Journal of Ophthalmology*, 5:21-29.
- Oliveira et al, D. (2024). *Incidence of malignant eyelid tumors: A 6-year period review (2015–2021)*. doi:10.4103/pajo.pajo_72_23
- Vaz de Almeida, C. & Belim, C. (2020), "Health Professionals' Communication Competences Decide Patients' Well-being: Proposal for a Communication Model", Verčič, A.T., Tench, R. and Einwiller, S. (Ed.) *Joy (Advances in Public Relations and Communication Management, Vol. 5)*, Emerald Publishing Limited, Leeds, pp. 201-222. <https://doi.org/10.1108/S2398-391420200000005014>

“Usar a literacia em Saúde aplicada ao humor em Saúde permite navegarmos melhor no complexo mundo da saúde, e proporcionar maior bem-estar”.

Cristina Vaz de Almeida, Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

www.splsportugal.pt

SPLS | SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

