

RISO E BOM HUMOR QUE PROMOVEM A SAÚDE

Renata Campos Capela¹

Resumo

Inúmeros estudos abordando temas como riso e bom humor mostram a importância destes recursos na prática de promoção da saúde. O uso do riso como terapia parece ser recente, porém amplamente estudado. Para alguns, o bom humor pode ter uma influência positiva no combate a algumas doenças e até beneficiar o organismo diminuindo situações de estresse. Quanto o riso, a alegria e o bom humor poderiam beneficiar a saúde do organismo como um todo?

Palavras-Chave: Humor, Riso, Mente, Saúde

Introdução

O riso é uma das principais expressões utilizadas na comunicação social. Causa bem estar e conecta pessoas desviando-as, em certos momentos, de situações de estresse e dificuldades cotidianas. É um fenômeno universal que ultrapassa culturas, idade e grupo étnicos. Teorias sobre o humor são relatadas desde a época de Aristóteles (MCGHEE e GOLDSTEIN, 1983).

Originalmente a palavra humor referiu-se a tipos de fluidos corporais que influenciavam as funções bio-psíquicas. Atualmente a palavra humor tornou-se referência primária com o Dr. Hunter “Patch” Adams (1998) no filme que retrata sua vida: um jovem médico que aplica o humor e riso como forma de promover saúde e o bem-estar de seus pacientes.

O humor e o riso nem sempre tiveram uma conotação positiva. Rir dos menos afortunados era socialmente aceitável até o fim do século XVII. Seguindo o movimento humanista do século XVIII, entretanto, esta forma de humor passou a ser vista como negativa e socialmente inaceitável.

No século XX, Freud (1928) via o humor como um dos mais saudáveis mecanismos de defesa psicológica, distinguindo da piada (considerada inaceitável por sua natureza de agressividade e impulsividade sexual).

¹ Biomédica e doutoranda em Saúde Coletiva – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Campus de Botucatu – recapela@fmb.unesp.br

Pesquisadores tentam explicar o riso usando teorias antropológicas, sociológicas e fisiológicas. Para Wooten (2005), rir é o evento comportamental em resposta ao humor. O sorriso une o corpo como um todo. Wooten descreve três teorias sobre o humor: a) teoria da

superioridade, que sustenta que as pessoas riem dos menos afortunados para sentir superioridade; b) teoria da incongruência, que sustenta que um choque súbito ou conflito é necessário para produzir a risada; c) teoria da liberação, que sustenta que o propósito do humor é fornecer alívio das tensões e conflitos sociais.

Mais recentemente a palavra humor foi relacionada a todas as formas de risada, incluindo piadas, seriados cômicos de TV, “*cartoons*”, acontecimentos divertidos, etc. Humor também se refere a ser capaz de rir de si mesmo e algo que provoque graça, ou seja risível.

Henry Bergson (1924), filósofo francês no livro “*Le Rire. Essai sur la signification du comique*” (“O riso, um estudo do significado do cômico”) demonstrou em seus ensaios as principais categorias de situações cômicas do riso causado pela comédia. Ele mostrou que o humor requer o uso da inteligência em vez de sensibilidade e emoção e, que o riso tem um papel social causado pela flexibilidade do corpo e da mente do indivíduo. Atitudes, gestos e movimentos do corpo humano podem provocar riso. Ele concluiu que há três principais direções nas quais nossa imaginação é orientada a produzir efeitos cômicos: 1) tudo que foge as convenções sociais podem causar riso, por exemplo, não rimos de pessoas que usam roupas da moda, mas rimos daquelas que estão fora da moda; 2) ao contrário do corpo, a alma é perfeitamente flexível e está sempre em atividade. Há o efeito cômico quando a atenção é desviada da mente para o físico; 3) o riso ocorre cada vez que o indivíduo tem a impressão de que alguém pode ser comparável a um objeto engraçado.

Estudiosos concordam que existe uma forma de integração entre riso, expressão facial, respiração e reações autonômicas. As investigações de correlações neurológicas do humor e do riso têm sido estudadas nas últimas duas décadas e parece depender de dois caminhos neuronais parcialmente independentes. O primeiro deles seria emocional ou involuntário, um sistema que envolve a amígdala, áreas hipotalâmicas e subtalâmicas e dorso cerebral. O segundo seria um sistema voluntário originário da área opercular premotora frontal, conduzida através do córtex motor e trato piramidal para o tronco cerebral ventral. Esses

sistemas e resposta ao riso parece ser coordenado por um centro na parte dorsal superior do cérebro (WILD, 2003).

A correlação entre as atividades cerebrais e o humor tem sido impedida devido a falta de consenso entre os psicólogos sobre o que exatamente humor é, e em que consiste seus componentes essenciais. Para a percepção do humor, dependendo do tipo de humor envolvido e seu modo de transmissão, o córtex frontal direito, o córtex pré-frontal medial, regiões temporais e, possivelmente, o cerebelo podem estar envolvidos. Além disso, algumas doenças neurológicas podem causar riso e envolver diferentes regiões cerebrais. Em indivíduos saudáveis há estudos relacionando o cérebro e o riso por meio de avaliação da atividade elétrica cerebral e imagem por ressonância magnética, porém estas análises devem ser mais explorada (WILD, 2003).

Desde a década de 70 muitos estudos sobre o humor relacionados à saúde têm surgido. O humor, particularmente o riso, como forma terapêutica é uma ciência nova. O estresse, a baixa imunidade e algumas doenças como câncer, parecem estar associados ao desânimo, tristeza e a sentimentos negativos (raiva e ódio) reprimidos no indivíduo (BALTRUSCH, 1991 e CHOPRA, 1989). Já a recíproca seria verdadeira? Quanto o riso, a alegria e o bom humor poderiam beneficiar a saúde do organismo como um todo?

A expressão fisionômica traduz o estado mental do ser humano. William James (1958), filósofo e psicólogo norte-americano disse: “*A fisionomia reflete os pensamentos, mas, por outro lado, os pensamentos também sofrem a influência da expressão fisionômica.* Em outras palavras, mesmo que a pessoa esteja com o pensamento sombrio, se ela dá gargalhadas (expressão fisionômica), seu pensamento muda e a pessoa torna-se alegre.

O filósofo oriental, Masaharu Taniguchi (1930), explica em sua obra que viver sorrindo alegremente atrai pensamentos positivos que contagiam o ambiente, influenciando o estado mental das pessoas e, conseqüentemente o próprio corpo. Aqueles que manifestam doenças passam a manifestar saúde quando praticam o riso. Para Taniguchi (2005, p.25), a doença é causada pela mente e curada pela mente: “*É forte a transformação causada no corpo físico pela mente preenchida de sentimento de gratidão, pela mente dócil e pela alegria*”.

Benefício do Riso e do Humor

Inúmeras pesquisas utilizando o riso como terapia demonstram a importância desta prática.

O riso estimula a produção de endorfinas que diminui ou previne a dor, diminui pressão sanguínea, diminui doenças cardíacas, diminui hormônios do estresse e conseqüentemente, o estresse (BERK, 1988).

Segundo um estudo de Fry (1992) rir cem vezes durante o dia tem os mesmos efeitos cardiovasculares que fazer exercícios de remo durante 10 minutos. Os benefícios físicos do humor foram comparados a exercícios aeróbicos (BERK, 2001).

O humor demonstrou aumentar a tolerância à dor (WEISENBERG, 1995), sendo um poderoso mecanismo de luta usado para diminuição de medo, ansiedade, estresse psicológico além de melhorar habilidade de lutar contra doenças (BERK, 2001; KUIPER,2004; WOOTEN,2005).

Cousins (1976) observou os efeitos do riso na luta pela sua própria sobrevivência, usando o riso para conseguir dormir. Norman Cousins foi acometido de uma doença degenerativa denominada espondilite anquilosante e relatou que dez minutos de risada aliviaram as intensas dores que sofria. Os efeitos do riso beneficiaram seu sono, sua alimentação e prolongaram sua sobrevivência. Isso foi constatado por ele devido a visitas que recebia de seus amigos que o acompanhavam nos jogos de cartas, nas conversas e assistindo a comédias na televisão.

Um novo ramo da ciência conhecido como neuropsicoimunologia estuda a interação entre o sistema nervoso, o imune e o endócrino. A comunicação perfeita entre a mente e estes sistemas seria responsável pela saúde do organismo. Substâncias como, neurotransmissores e citocinas do sistema endócrino e imune, respectivamente, desempenhariam papel importante neste processo. Estudos de Berk (2001), Martin (2001) e Mahoney (2002) evidenciaram os benefícios do riso no sistema imune como aumento do número e da atividade de células “*natural killer*”, células T, aumento de anticorpos da classe IgA e de interferon gama, além da diminuição do hormônio do estresse.

Takahashi (2001) também observou aumento na atividade das células tipo “*natural killer*”, importantes na defesa contra tumores, mostrando os efeitos do riso e do bom humor no aumento da atividade desse componente imunológico, ao mesmo tempo em que os estados depressivos enfraqueciam esse aspecto da defesa orgânica.

Em outro estudo Yoshino (1996) comprovou que 60 minutos de leitura de estória cômica japonesa (rakugo) diminuíram os níveis sanguíneos de interleucina-6 e interferon gama , além de diminuir a dor em pacientes com artrite reumatóide.

Numa experiência conduzida por Dillon (1985) dois grupos de indivíduos foram acompanhados: o primeiro assistiu a uma comédia; o segundo, a um documentário. Ao final da sessão, coletas de saliva desses indivíduos revelaram que os membros do primeiro grupo tiveram um acréscimo nos níveis de imunoglobulina IgA, anticorpo responsáveis por combater infecções respiratórias.

Kimata (1990) examinou os efeitos do riso na indução de resposta alérgica produzida por poeira doméstica em 26 pacientes com dermatite atópica. Os pacientes realizaram teste cutâneo de hiperssensibilidade imediata antes e após assistirem ao filme *Tempos Modernos* de Charles Chaplin e a um filme de documentário. Houve menor resposta alérgica quando os pacientes assistiram ao filme de humor comparado ao filme de documentário.

A melhora do humor foi demonstrada mesmo quando o riso foi forçado sem nenhum estímulo prévio (FOLEY, MATHEIS e SCHAEFER, 2002).

Um estudo qualitativo do riso e saúde em pessoas acima de 65 anos revelou elementos comuns de vitalidade e contentamento. Os participantes descreveram o desejo de rir associado a sensação de bem estar, paz e satisfação com a vida (PARSE, 1993). Um outro estudo descritivo explorou os estímulos de humor numa população de idosos com a seguinte questão: O que faz você rir? relacionando como causas principais o contato com crianças (netos) e animais (KRUSE e PRAZAK, 2006).

O estudo da autobiografia de 180 freiras católicas (DANNER, 2001) estabeleceu uma associação entre o estado emocional positivo e a longevidade. Palavras ligadas a emoções positivas e sentimentos como amor, alegria e felicidade em seus relatos, propiciaram em média 6 a 10 anos mais de vida em relação às freiras que costumavam utilizar expressões negativas. Além disso, o grupo que apresentou índice emocional positivo teve menor grau de demência senil.

Um estudo qualitativo utilizando o método da fenomenologia realizado em estudantes de enfermagem demonstrou o significado de rir de si mesmas, sugerindo que representa um valioso “*insight*” para enfrentar os desafios da carreira (STEIN, 2009, p. 36).

John Morreall (1987), fundador da Sociedade internacional de Estudos do Humor, afirma que

A pessoa que tem sentido de humor, não só é mais descontraída perante situações potencialmente estressantes, como também as compreende de forma mais flexível. Mesmo aquele em cujo ambiente não ocorram muitas coisas, a sua imaginação e criatividade vão afastá-lo da rotina mental permitindo desfrutar de si mesmo, evitar o aborrecimento e a depressão.

Um estudo de cohort acompanhando homens por um período de 10 anos revelou que indivíduos otimistas podem ter maior proteção contra doenças coronarianas quando comparados com pessimistas, mesmo em idade avançada (KUBZANSKY, 2001).

O humor teria uma influência positiva no combate ao câncer de mama (JOHNSON, 2002).

Uma revisão em oncologia (JOSHUA, 2005) sugere que o humor pode surgir também em casos de câncer de duas formas, espontaneamente durante a conversa entre o oncologista e o paciente; e o humor encontrado no próprio paciente, fazendo com que ele veja o lado bom do tratamento.

O papel do humor pela experiência de médicos e enfermeiros é visto como parte do cuidado psicossocial do paciente. O humor pode diminuir dor e ansiedade em pacientes, normalizando situações de estresse. Com respeito e sensibilidade, o humor é valioso e pode ser associado a outros cuidados médicos (PENSON, 2005).

Um artigo de revisão (MORA-RIPOLL, 2011) aponta os benefícios do riso, principalmente relatados em ensaios clínicos controlados e randomizados, e em estudos de intervenção. Rir tem mostrado evidências desses efeitos benéficos tanto fisiológicos como psicológico no organismo e poucos efeitos adversos. Apesar do número limitado de publicações, novas pesquisas devem ser realizadas nesta área.

A implantação de programas que visam aumentar a qualidade de vida e promover bem estar utilizando técnicas que estimulam o bom humor e o riso deveriam ser incentivados. Os estudos de Watt (1998), revelaram alguns resultados positivos com a implementação de técnicas que utilizam o bom humor e que podem ser economicamente viáveis, apesar de algumas limitações para se aplicar amplamente na população.

Considerações Finais

Estudos que envolvem o humor e o riso estão mostrando sua importância para melhorar não só a saúde, mas também a qualidade de vida e a longevidade. Parece que o riso tem mesmo poder terapêutico. O riso franco pode trazer benefícios, não tem custo, causa bem estar em quem ri, influencia pessoas e o ambiente.

“O riso é a mais barata e eficaz das drogas. O riso é um remédio universal, segundo o filósofo Bertrand Russel (2005). Que tal aplicarmos esta prática no dia-a-dia?”

Referências

- BALTRUSCH, H.J., Stangel W., Titze I. Stress, câncer and immunity. New developments in biopsychosocial and psychoneuroimmunologic research. *Acta Neurol – Napoli* **13**:4, 315-27 (1991)
- BERGSON, H. *Le Rire*, published in 1924 by the Alcan publishing house. Disponível em [http://en.wikipedia.org/wiki/Laughter_\(Bergson\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Laughter_(Bergson))
- CHOPRA, D. *Quantum Healing*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc (1989)
- BERK, L. S., Tan, et al. Humor associated laughter decreases cortisol and increases spontaneous lymphocyte blastogenesis. *Clin Res* **36**(3), 435A (1988)
- BERK, R. The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Ed Gerontol* **27**, 323-339 (2001)
- COUSINS, N. Anatomy of illness. *New Engl J Med* **295**, 1458-1463 (1976)
- DANNER, D.D., Snowdon D.A., Friesen W.V. Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *J Person Soc Psyc* **80**(5), 804-813 (2001)
- DILLON, K., Baker K. Positive emotional states and enhancement of the immune system. *Int J Psyc Med* **5**(1) (1985)
- FOLEY, E., Matheis, R., Schaefer, C. Effect of forced laughter on mood. *Psyc Rep* **90**(1), 184 (2002)
- FREUD, S. Humour. *International J Psychoanal* **9**, 1–6 (1928)
- FRY JR W. F. The physiologic effects of humor, mirth, and laughter. *JAMA* **1**;267(13):1857-8 Related Articles, Books, LinkOut (1992)
- JAMES, William. *The Varieties of Religious Experiences*. New York, The New American Library of World Literature Inc (1958)

- JOHNSON, P. The use of humor and its influences on spirituality and coping in breast cancer survivors. *Oncol Nurs For* **29**(4), 691-695 (2002)
- JOSHUA, A.M., Cotroneo A., Clarke S. Humor and oncology. *J Clin Oncol* **23**, 645-648 (2005)
- KIMATA, H. Effect of humor on allergen-induced wheal reactions. *JAMA*, February 14 (285), 738 (1990)
- KRUSE, B. G., Prazak, M. Humor and Older Adults .What Makes Them Laugh? *J Holist Nur* **24** (3)188-193 (2006)
- KUBZANSKY, L. D., et al. *Psychos Med* **63**:910-916 (2001)
- KUIPER, N., et al. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Int J Humor Res* **17**, 135-168, (2004).
- MAHONY, D., Burroughs, W., Lippman, L. Perceived attributes of health-promoting laughter: A cross-generational comparison. *J Psychol* **136**(2), 171-181 (2002)
- MARTIN, R. A. Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychol Bul* **127**, 504-519 (2001)
- MCGHEE, P., Goldstein, J. *Handbook of humor research*. Vol. 1. New York: Spring R. Verlag (1983)
- MORA-RIPOLL, R. Potential health benefits of simulated laughter: a narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complement Ther Med*. **19**(3):170-7 (2011)
- MORREALL, J. *The Philosophy of Laughter and Humor*. Albany: SUNY Press (1987)
- PARSE, R. R. The experience of laughter: a phenomenological study. *Nur Sci Quart* **6**(1), 39-43(1993).
- PENSON, R.T., et al. Laughter: The Best Medicine? *The Oncol* **10**, 651-660 (2005)
- RUSSELL, B. The Laughter Prescription—Potent Medicine for All Ages. Disponível em http://www.hammond.com.au/resources/peter_spitzer.pdf. (2005).
- STEIN, S.J.V., Francelyn Reeder, F. *Nurs For* **44**(4) October-December (2009)
- TAKAHASHI, K., et al. The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a crossover designed study. *Int J Mol Med* **8**(6):645-50 (2001)
- TANIGUCHI, M. A. *A Verdade da Vida*. **7**: 36-41. 21^a edição (2007)

- TANIGUCHI, M. A. *Assim se concretiza o bem*. 1:67-86. 4ª edição (2005)
- WATT, D., Verma S., Flynn L. Wellness programs: a review of the evidence. *CMAJ* **27**, 158(2):224-30 (1998)
- WEISENBERG, M., Tepper, I., & Schwarzwald, J. Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance. *Pain* **63**, 207-212 (1995)
- WILD, B., et al. Neural correlates of laughter and humour. *Brain* **126**, 2121-2138 (2003)
- WOOTEN, P. Humor, laughter, and play: maintaining balance in a serious world. In B. Dossey, L. Keegan, & C. Guzzetta (Eds), *Holistic nursing: A handbook for practice*, 497-520, Boston: Jones & Bartlett (2005)
- YOSHINO, S., Fujimori J., Kohda M. Effects of mirthful laughter on neuroendocrine and immune systems in patients with rheumatoid arthritis. *J Rheumatol* **23**:793-794 (1996)

LAUGH AND HUMOUR THAT PROMOTE GOOD HEALTH

Abstract

Numerous studies addressing topics such as laughter and good humor show the importance of these resources in the practice of health promotion. The use of laughter as therapy seems to be recent, but widely studied. For some people, good humor may have a positive influence to fight certain diseases and reduce stress. How much laughter, joy and good humor improve the health of the organism as a whole?

Key-Words: Humor, Laughter, Mind, Health.