

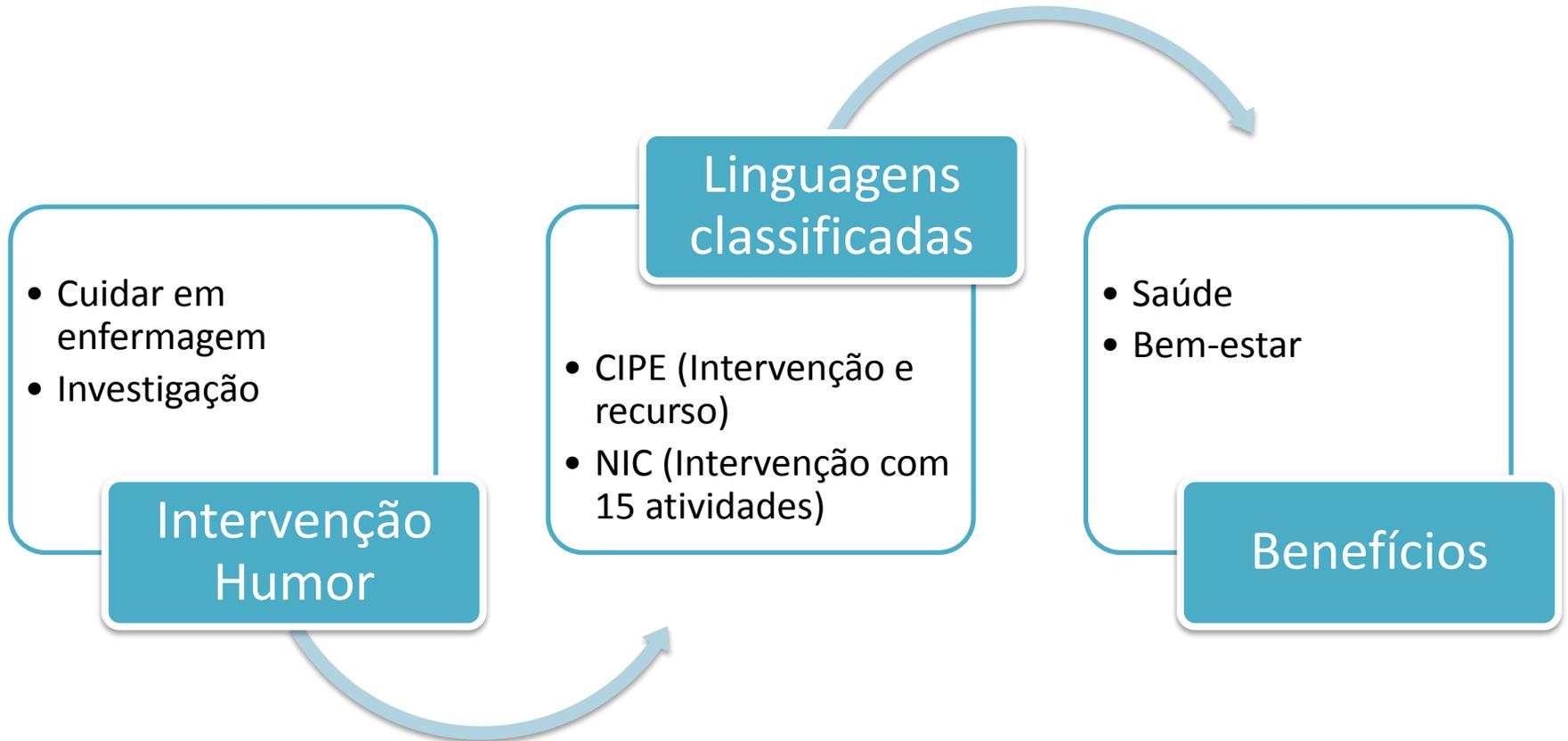
# Quando o humor integra o agir profissional dos enfermeiros



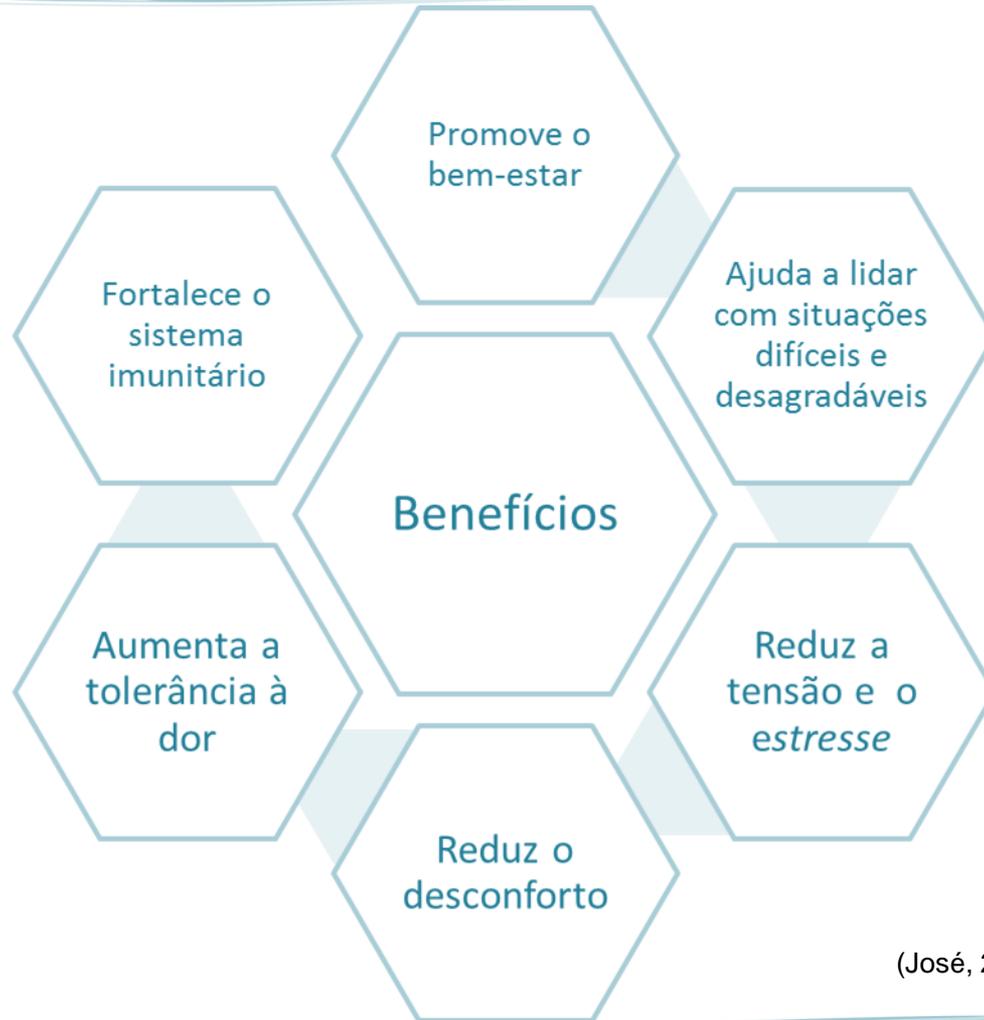
VII Jornadas de Enfermagem do HSEIT, EPER  
15 a 18 Junho 2014  
Cuidados Visíveis Acessíveis e Integrados  
**Ver o (IN)visível**  
Centro Cultural e de Congressos de Angra do Heroísmo

Angra do Heroísmo, ilha Terceira  
Açores  
17 de Junho 2014

# Introdução



# Introdução



(José, 2006)

# Definição – Intervenção humor

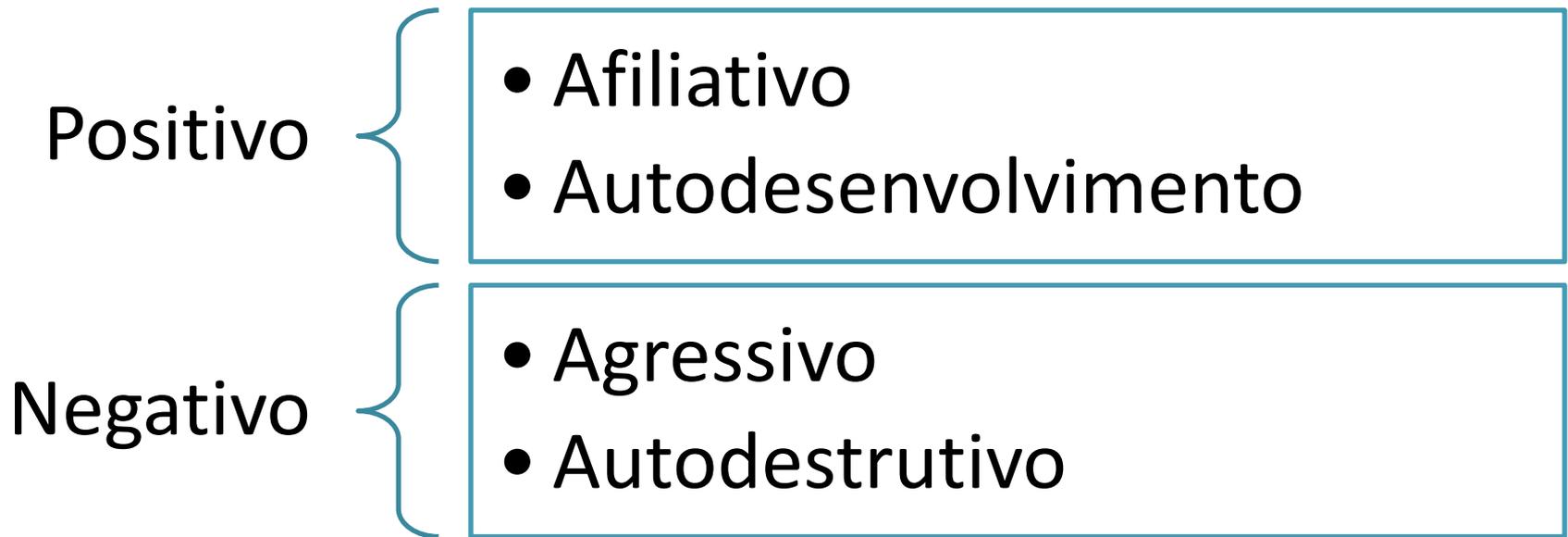


Fonte: <http://www.cienciahoje.pt/index.php?oid=29421&op=all>

Ajudar a pessoa a perceber, apreciar e expressar o que é engraçado, divertido ou lúdico, de modo a estabelecer relações, aliviar tensões, libertar sentimentos de raiva, facilitar a aprendizagem ou lidar com sentimentos dolorosos.

(Bulechek, Butcher, & Dochterman, 2010)

# Tipos e estilos de humor



(Martin et al, 2003)

# Revisão Sistemática da Literatura

```
graph LR; A[Analisar estudos publicados entre 2006 e 2013] --> B[Identificar o papel que o humor tem na vida e na saúde das pessoas.]
```

**Analisar estudos publicados entre 2006 e 2013**

**Identificar o papel que o humor tem na vida e na saúde das pessoas.**

# Método

Repositórios nacionais  
Bibliotecas de Universidades

Google Scholar  
SciELO

Bases de dados electrónicas  
(EBSCO e b-on)

## Research Databases

*CINAHL Plus with Full Text, British Nursing Index, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive, Cochrane Database of Systematic Reviews, Database of Abstracts of Reviews of Effects, Cochrane Central Register of Controlled Trials, MEDLINE with Full Text, MedicLatina, Academic Search Complete, NHS Economic Evaluation Database, Cochrane Methodology Register, Fuente Académica*

## Descritores

**Humor**; Sentido de humor; senso de humor; Riso; jogo, Intervenção; Relação; Interacção; Comunicação; pacientes; **Resultados**; Efeitos; Sistema imunológico; **Enfermagem**; Cuidados de Enfermagem; doença crónica; **Bem-estar e Saúde**

## Keywords

**humor/humour/sense of humour; wit; laughter; play; intervention; relationship; interaction; communication; patient; effects; results / outcomes; immune system; nursing/ nursing care; health; illness/ disease/ sickness and wellness/ wellbeing/welfare**

# Método

## Pergunta de partida

- “Qual o papel do humor na saúde das pessoas?” (José, 2006)

## Desenho da Revisão

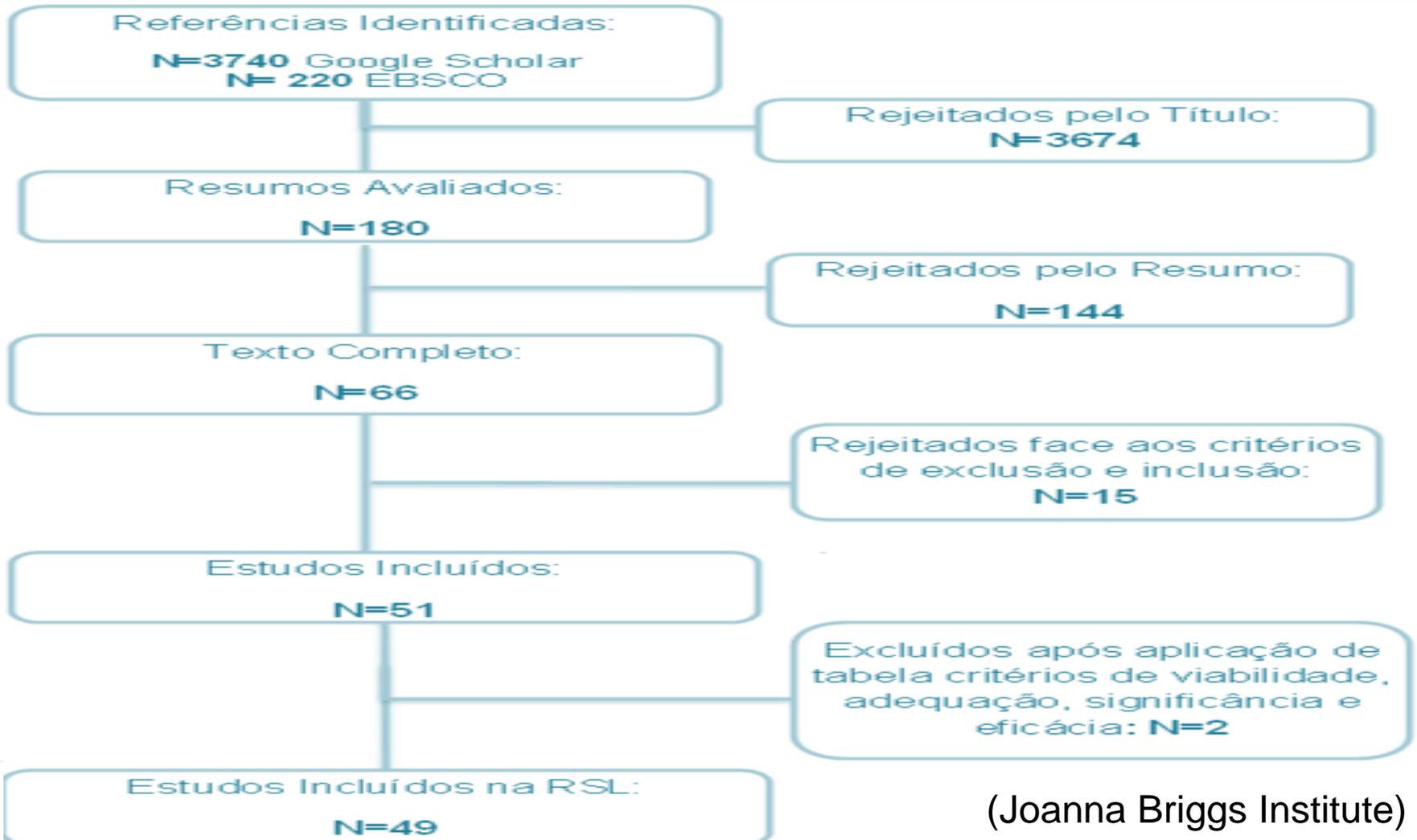
- Participantes, Intervenções, Comparações, Resultados (Outcomes) e Desenho do Estudos (Study Design )

## Critério de Exclusão

- não se apresentavam estudos empíricos;
- que apresentavam falta de informação para preencher os critérios de análise PICOS
- (3) Revisão da literatura e meta-análise, e estudos qualitativos
- (4) Publicados antes de 2006.

# Resultados

## Algoritmo de selecção dos artigos

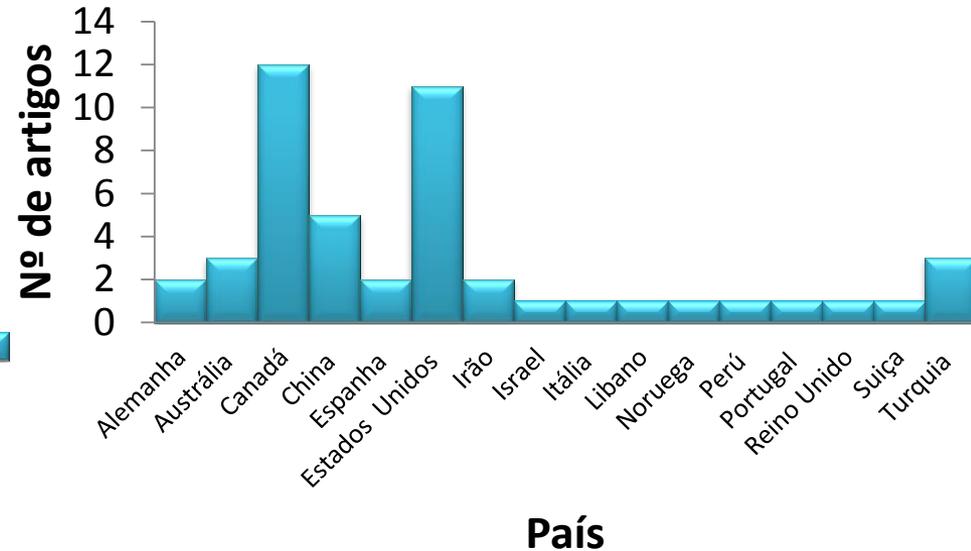


# Resultados

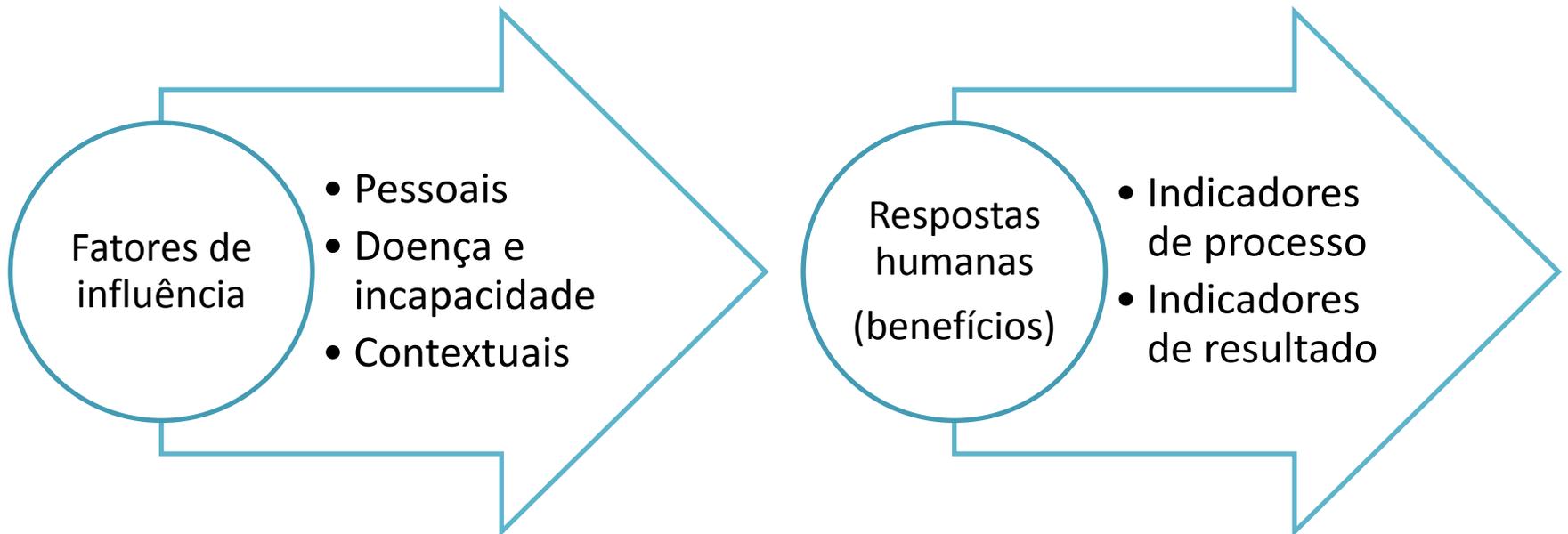
## Distribuição de artigos por ano de publicação



## Distibuição de artigos por país



# Resultados



# Resultados

Fatores  
pessoais

Idade

Género

Personalidade

Inteligência emocional

Genética

Campo energético

Estilo de humor

# Resultados

Fatores  
associado à  
doença e  
incapacidade

Tipo de Incapacidade

Gravidade da doença

Sufrimento

Dor

Rejeição dos pais

Doença de Parkinson

Alcoolismo

# Resultados

Fatores  
contextuais

Cultura

Status Social

Fatores ambientais comuns

Perceção política e económica

# Resultados

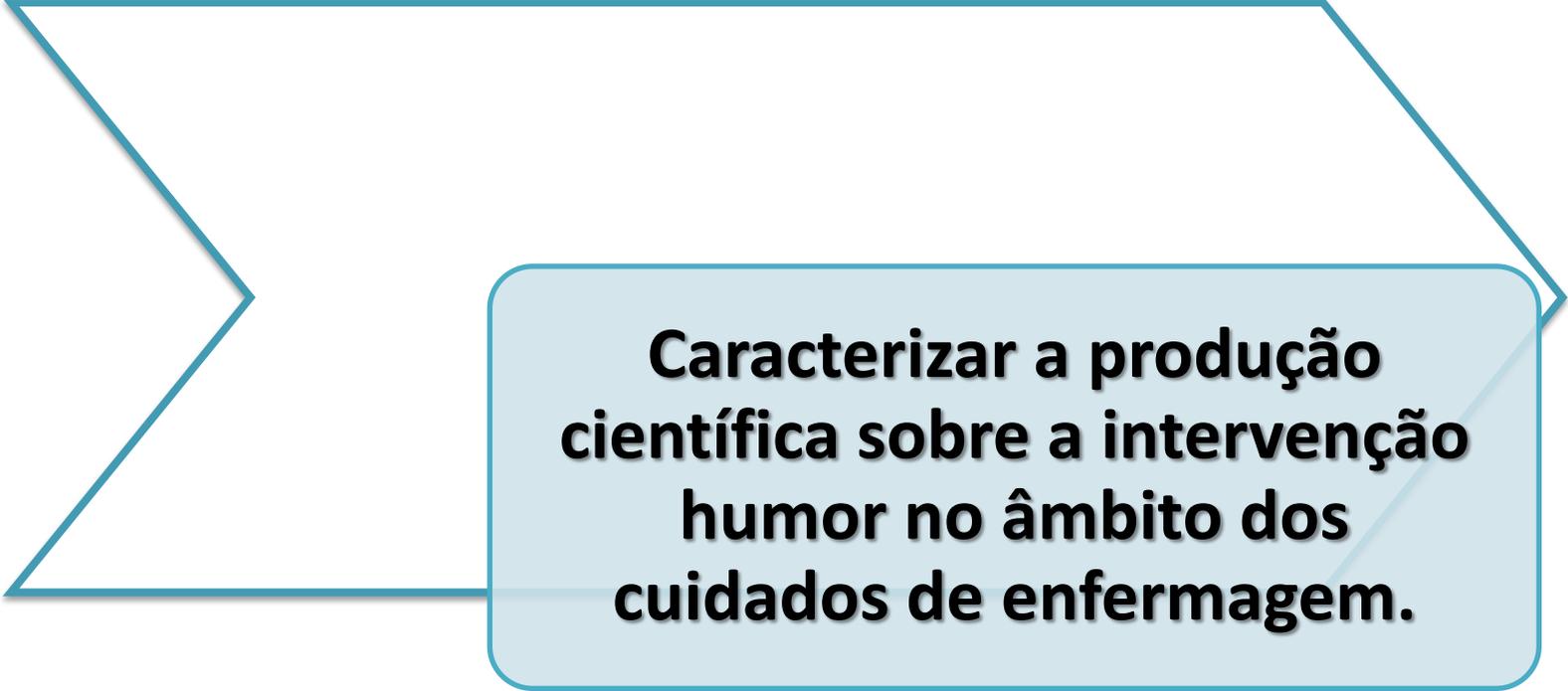
## Processo

- Esperança
- Auto-eficácia
- Confiança
- Otimismo
- Resiliência
- Ajustamento (coping)
- Influência as expectativas
- Afeto positivo

## Resultado

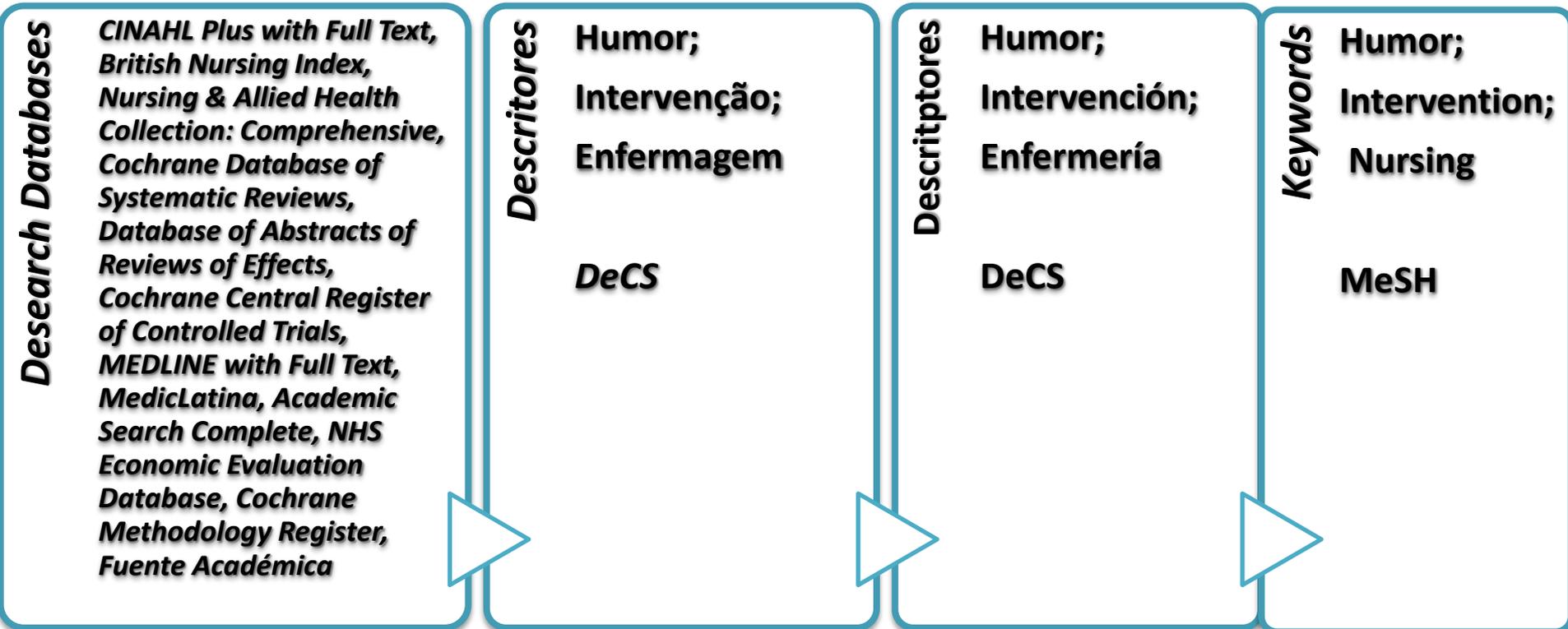
- Saúde e bem-estar
- Diminuição do estresse
  - Diminuição do Cortisol
  - Aumento de endorfinas
- Diminuição da ansiedade
- Diminuição da depressão
- Diminuição da dor
- Aumento do relaxamento
- Diminuição de percepção de solidão
- Satisfação com a vida
- Ajustamento familiar e social

# Revisão Integrativa da Literatura



**Caracterizar a produção científica sobre a intervenção humor no âmbito dos cuidados de enfermagem.**

# Método



# Método

## Pergunta de partida

- Quais são as atividades de enfermagem encontradas na literatura no âmbito da intervenção humor?

## Os critérios de inclusão

- Pessoas com idade superior a 18 anos;
- Publicações entre janeiro de 2001 e dezembro de 2012;
- Idiomas: inglês, português e espanhol;
- Artigos que refiram as atividades da intervenção humor no âmbito dos cuidados de enfermagem.

# Método

## Seleção de artigos

- leitura do título
- leitura dos resumos
- Leitura do texto integral

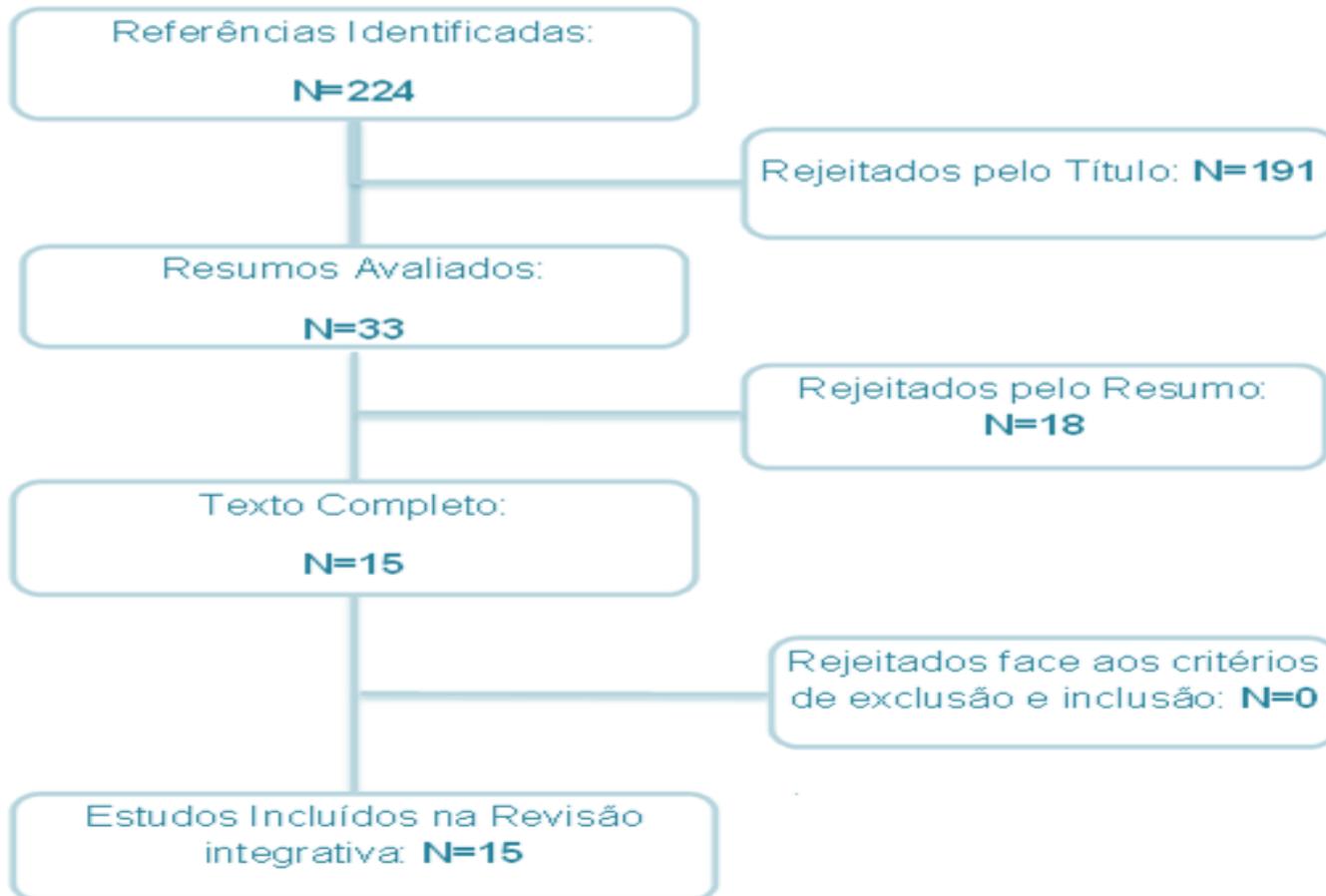
# Método

## Classificação das evidências

- **I - Revisão sistemática ou meta-análise de todos os ensaios clínicos randomizados controlados relevantes ou provenientes de diretrizes clínicas baseadas em revisões sistemáticas de ensaios clínicos randomizados controlado;**
- **II - evidências derivadas de pelo menos um ensaio clínico randomizado controlado bem delineado;**
- III - evidências obtidas de ensaios clínicos bem delineados sem randomização;
- IV - evidências provenientes de estudos de coorte e de caso-controle bem delineados;
- V - evidências originárias de revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos;
- **VI - evidências derivadas de um único estudo descritivo ou qualitativo;**
- **VII - evidências oriundas de opinião de autoridades e/ou relatório de comités de especialistas.**

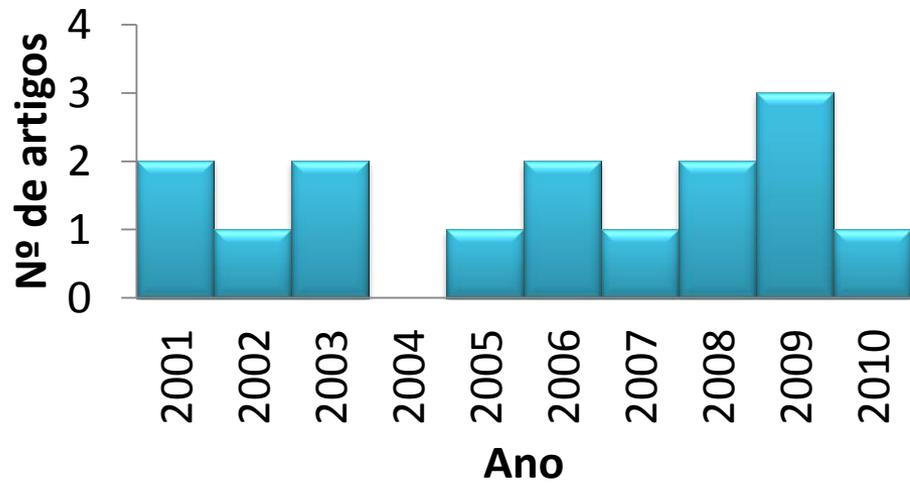
# Resultados

## Algoritmo de selecção dos artigos

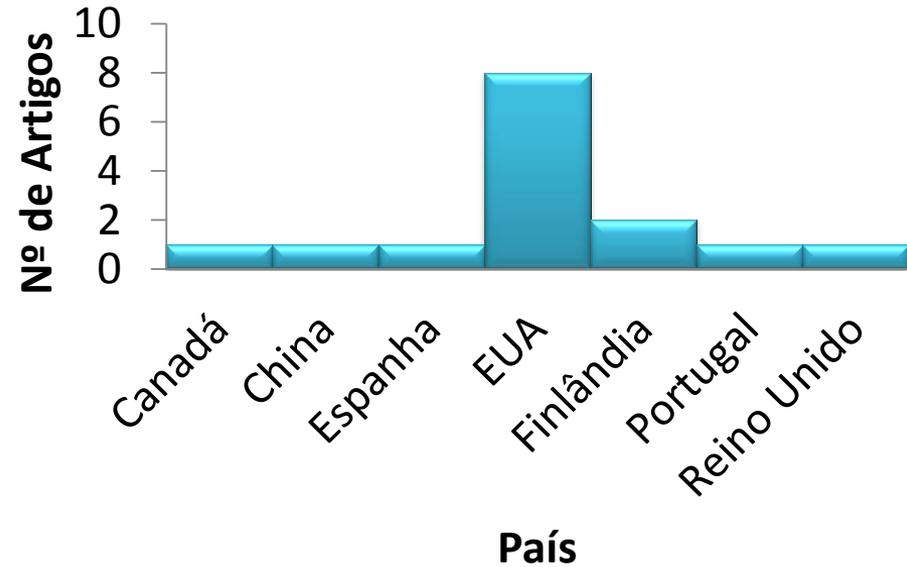


# Resultados

## Distribuição dos artigos por ano

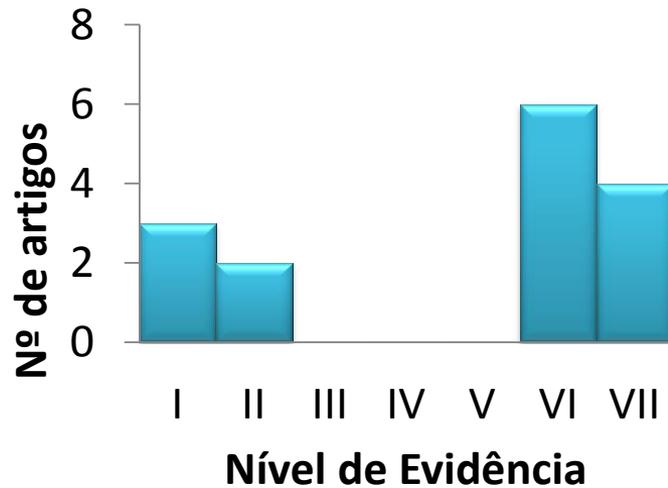


## Distribuição de artigos por país



# Resultados

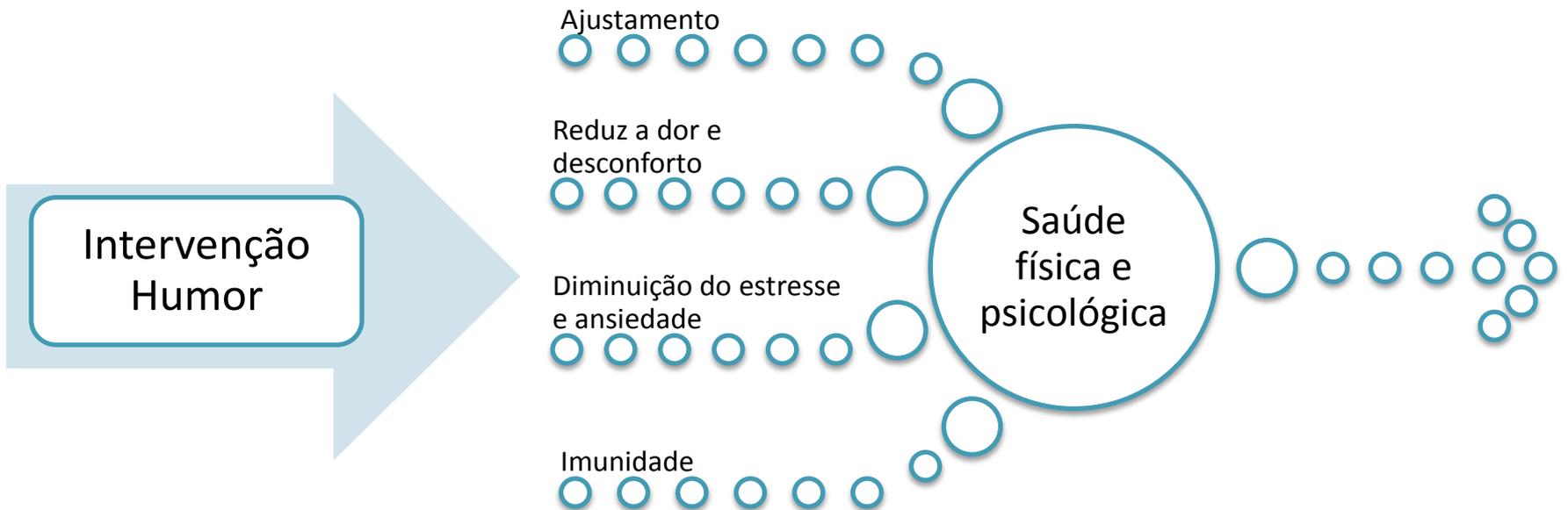
**Distribuição dos artigos por nível de evidência**



**Distribuição dos estudos por tipo de Intervenção**



# Discussão



# Discussão



- Criar o seu próprio humor. Existem quatro métodos:
  - contar histórias e anedotas em segunda mão;
  - compartilhar experiências humorosas suas com os outros;
  - modificar anedotas antigas, ditos e histórias;
  - inventar ou criar humor novo usando dispositivos humorosos;
- Rir com os doentes e não deles;
- Fazer trocadilhos;
- Partilhar piadas, caricaturas e anedotas engraçadas às quais as pessoas são recetivas
- Criar um carro “unidade humorística”, denominado “risomóvel”, com material humorístico, como livros, cassetes, chapéus, narizes, óculos, jogos; (José, 2002) (Nível Evidência VI)

# Trocadilhos

ANTES DA TROIKA



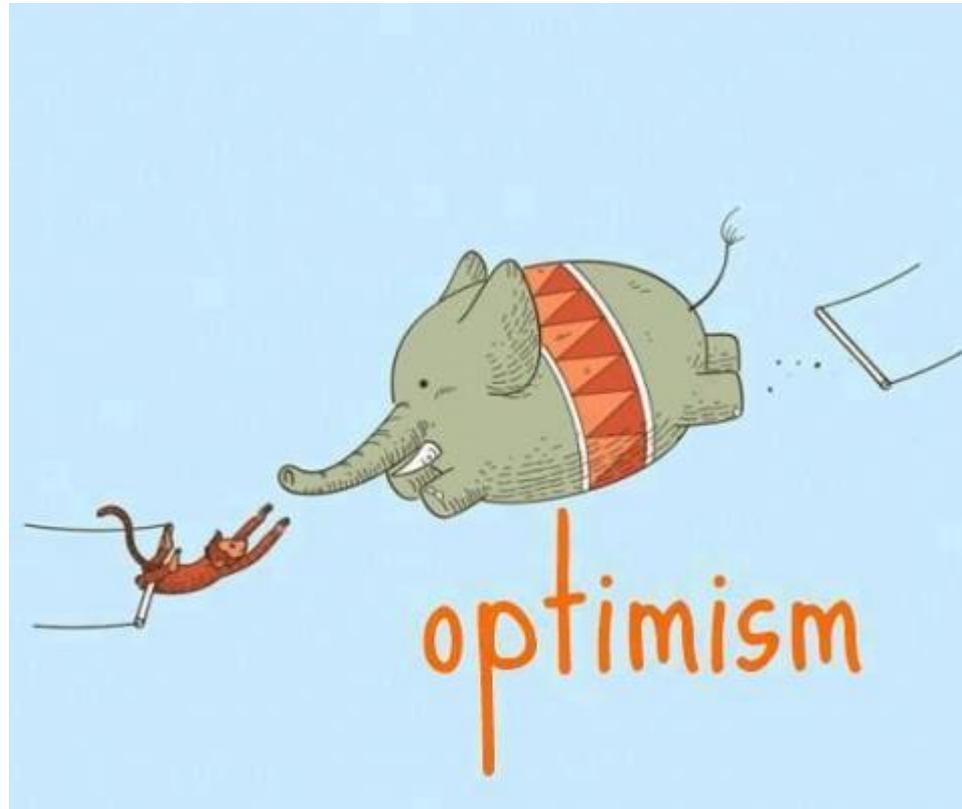
DEPOIS DA TROIKA



# Trocadilhos



# Cartoon humorístico



# Cartoon humorísticos



# Anedotas e Cartoon humorísticos

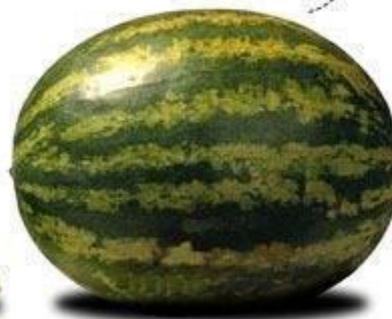


# Anedotas e Cartoon humorísticos

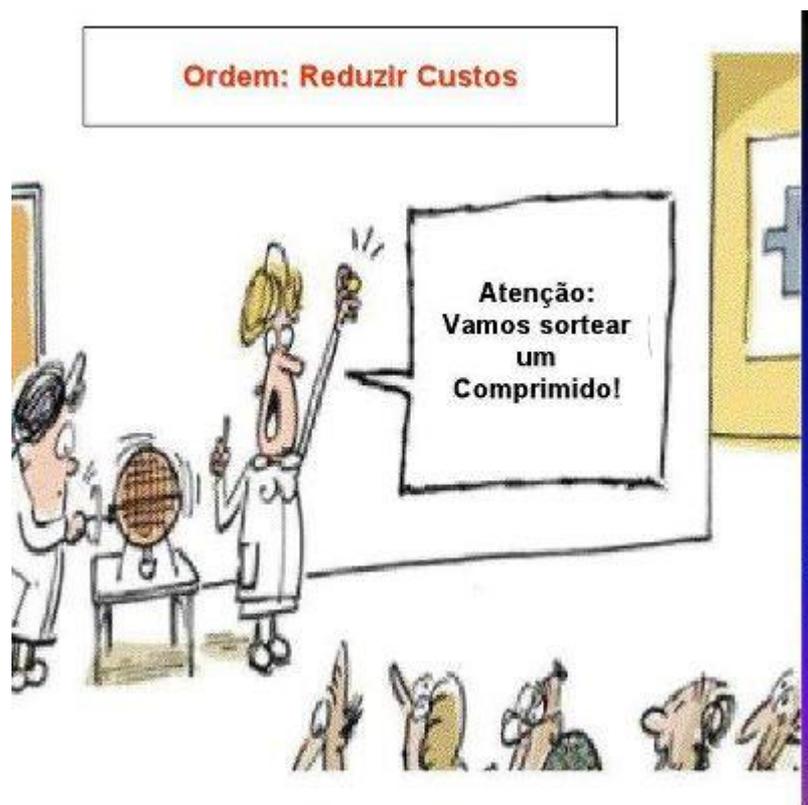
Ai que horror!  
Um kiwi inchado!



Loira burra..



# Anedotas e Cartoon humorísticos



# Discussão



- Disponibilizar o material humoroso selecionado:
  - Iniciar a sessão com a piada do dia,
  - leitura de piadas engraçadas e histórias,
  - realizar de exercícios,
  - jogos, espectáculos de magia,
  - partilha das suas histórias engraçadas e dar dicas para estimular o humor e alegria; (Tse, et al, 2010) (Nível Evidência II).
- Expor fotos humorísticas dos profissionais e cartoon humorísticos,
- Publicar uma piada ou história da semana num quadro de avisos à equipe, colocar legendas ou comentários sobre fotografias e desenhos (Buxman, 2008) (Nível Evidência VII)

# Expor fotos humorísticas dos profissionais



# Discussão



- Utilizar jogos de palavras, visionamento de filmes e *cartoons* humorísticos, audição de cassetes humorísticas, literatura humorística, lembrar de situações com graça, alegres, tentando utilizar uma técnica de visualização; (José, 2006) (Nível de Evidência I)
- Utilizar analogias, anedotas, brincadeiras, desenhos, comunicação verbal e não-verbal, filmes/programas cômicos, histórias engraçadas, livros cômicos, música, piadas, nariz vermelho, picadelas de olhos e *smilies*; (José, 2008) (Nível de Evidência VI)
- Visualizar um filme de humor; (Bennett, et al 2003). (Nível de Evidência II)
- Utilizar piadas, riso e sorriso na interação com os clientes. (Dean; Major, 2008). (Nível de Evidência VI)

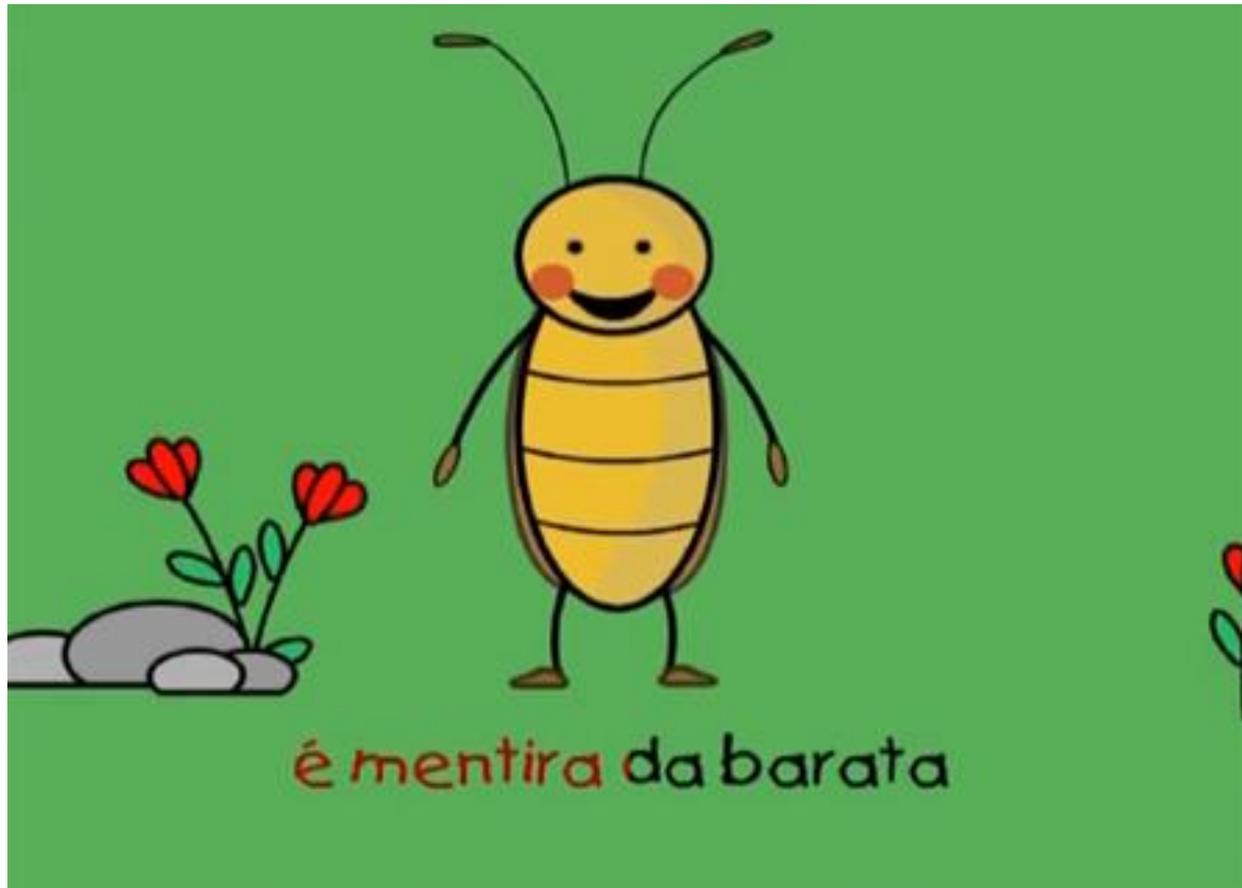
# Smiles e Narizes vermelhos



# Fotos engraçadas



# Canções



<http://www.youtube.com/watch?v=LXEYFx8ugn>

!

# Encontro e acompanhamento



# Implicações teóricas

## Natureza do humor

- Tipos
- Padrões
- Propriedades



## Intervenção humorosa

- Fatores de influência
- Condições para utilização
- Indicações e critérios de utilização
- Estratégias
- Precauções



## Resposta humana

- Indicadores de processo (potenciar ou inibir)
- Indicadores de resultado
  - Individuais - Saúde e vida

### Teoria de Médio alcance

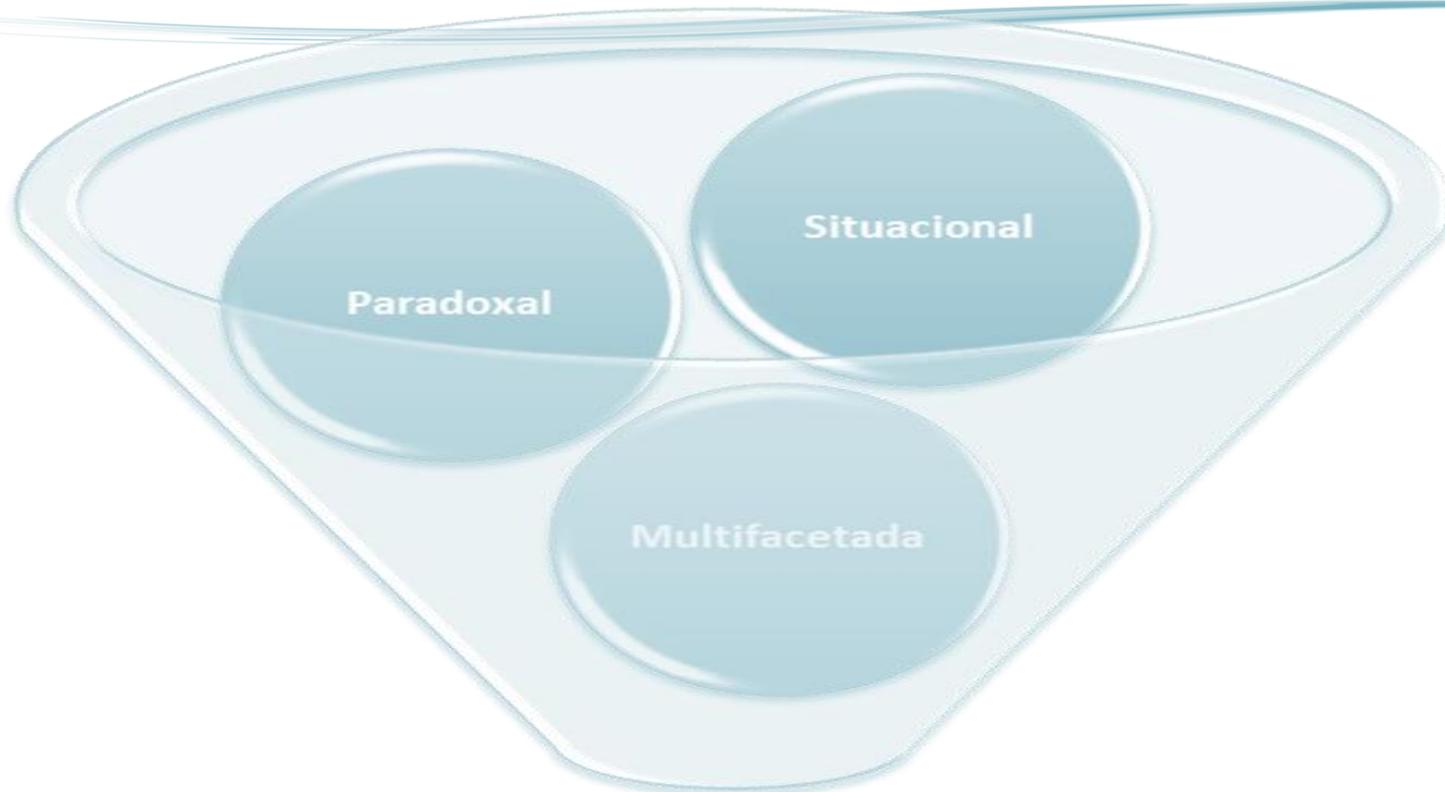
- Smith e Liehr (2003)
- Meleis (2007)

# Recomendações

A maioria dos artigos incluídos apresentam evidência baixa.

Realizar estudos que aumentem a evidência, especificamente ensaios clínicos aleatórios.

# Conclusão



Intervenção humor é  
complexa

# Conclusão

**Evitar a utilização do humor em pessoas:**



Com deficiência cognitiva;

Com doença mental;

A vivenciar situações de doença severa.

# Quando o humor integra o agir profissional dos enfermeiros



VII Jornadas de Enfermagem do HSEIT, EPER  
15 a 18 Junho 2014  
Cuidados Visíveis Acessíveis e Integrados  
**Ver o (IN)visível**  
Centro Cultural e de Congressos de Angra do Heroísmo

Angra do Heroísmo, ilha Terceira  
Açores  
17 de Junho 2014