

## **Revisão integrativa sobre a intervenção humor em enfermagem (tema livre)**

Luís Manuel Mota de Sousa, Mestre. Enfermeiro Especialista em Reabilitação no Hospital Curry Cabral. Professor Assistente na Universidade Atlântica. Doutorando em Enfermagem na Universidade Católica Portuguesa. Portugal, [luismmsousa@gmail.com](mailto:luismmsousa@gmail.com)

Helena Maria Guerreiro José, Doutor, Professor Auxiliar no Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa, Scholar of The European Academy of Nursing Sciences. [hjose@ics.lisboa.ucp.pt](mailto:hjose@ics.lisboa.ucp.pt)

### **Introdução**

A investigação sobre o humor refere que este contribui para a saúde e bem-estar das pessoas. O humor desempenha uma função especial nas interações humanas, permitindo dizer-se que possibilita um encontro e acompanhamento com o Outro. O humor enquanto intervenção está previsto na Classificação Internacional de Apoio à prática de Enfermagem (CIPE) e na Nursing, Intervention Classification (NIC).

### **Objetivo**

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

### **Materiais e Método**

Procedeu-se a uma revisão integrativa de literatura , segundo Mendes, et al.( 2008), que define os seguintes passos: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos; 4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) interpretação dos resultados e 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento. Partiu-se da seguinte questão de investigação: “Quais são as atividades de enfermagem encontradas na literatura no âmbito da intervenção de enfermagem: humor?”

Como critérios de inclusão definiu-se: data de publicação (janeiro de 2002 a Dezembro 2012), idioma (publicados na língua portuguesa, inglesa ou espanhola), disponibilidade (disponível em texto completo), origem (estudos nacionais e internacionais), população (adultos saudáveis ou doentes), descritores (humor, intervention, intervenção, intervenció, nursing, enfermagem, enfermaria).

Os descritores em inglês foram validados na através da plataforma MeSH-BROWSER ([http://www.nlm.nih.gov/mesh/2013/mesh\\_browser/MBrowser.html](http://www.nlm.nih.gov/mesh/2013/mesh_browser/MBrowser.html)) e os descritores em português e espanhol foram submetidos à DeCS, Descritores de Ciências da Saúde (<http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>).

Como critérios de exclusão definiu-se: estudos que incluíssem outra população com idade inferior a 18 anos. Após a leitura de títulos e resumos, serão selecionados os artigos, que retratam as atividades no âmbito da intervenção de enfermagem humor.

O acesso a periódicos indexados foi realizado através da plataforma EBSCO Host, nas bases de dados CINAHL Plus e MEDLINE. Utilizou-se ainda o motor de busca Google Scholar para complementar as pesquisas.

## **Resultados**

Foram selecionados 15 artigos que cumpriam os critérios de seleção, doze foram extraídos da CINAHL *Plus*, um da MEDLINE e dois foram encontrados no motor de busca *Google Scholar* numa pesquisa por título. Os estudos mais frequentes são do tipo pesquisa qualitativo (6 artigos), seguido do reflexivo (4), ensaio clínico randomizado (2), revisões sistemáticas (2), revisão narrativa (1) A forma de abordagem mais utilizada nas pesquisas foi a qualitativa (13) seguida da quantitativa (2).

O período de publicação dos artigos foi de 2001 a 2010. O maior número de artigos (3) foi publicado em 2003 e 2009, seguido 2001, 2006, e 2008 com 2 artigos, e por último 2002, 2005, 2007, e 2010 com um artigo. Não foram encontrados artigos publicados em 2004.

Relativamente ao país de origem das pesquisas, Os Estados Unidos da América apresentam o maior número (8 artigos), seguido de Finlândia com 2 artigos e por ultimo Canadá, China, Espanha, Portugal e Reino Unido com 1 artigo cada.

Quanto ao nível de evidência, segundo Stetler et al (1998), o maior número de artigos têm evidência VI (6 artigos), seguido de evidência VII (4), evidência I (3) e por último evidência II (2).

O humor enquanto intervenção é central em enfermagem, facilita a comunicação e a relação com a pessoa cuidada e ajuda os profissionais a lidar e ultrapassar dificuldades intrínsecas à sua profissão.

Antes de implementar a intervenção humor, o enfermeiro deve adquirir algumas competências neste âmbito.

O enfermeiro pode aumentar o seu nível de conforto em relação à utilização desta intervenção, se fizer uma revisão da literatura, frequentar seminários sobre humor e exercitar as suas aptidões para o humor.

A intervenção humorosa, à semelhança de outras intervenções de enfermagem, segue um processo de raciocínio clínico ou seja avaliação inicial, planeamento, implementação e avaliação dos resultados.

O enfermeiro tem de efetuar uma colheita de dados sobre os tipos de humor, estilos de humor, sobre o que influencia o humor, de modo a analisar e interpretar o que é mais adequado para a pessoa neste âmbito.

No planeamento de uma intervenção, as recomendações da literatura são as seguintes:

- Organizar e conceber um portfólio com livros e fotos engraçadas, piadas, fitas de áudio e vídeos engraçados, clipes de comédia e desenhos animados, e clipes de notícias, artigos, histórias e reflexões engraçadas e interessantes.
- Selecionar e colecionar materiais de leitura ou materiais de áudio humorísticos, comentários e situações humorísticos.
- Selecionar filmes de humor. A visualização de filmes facilita uma resposta jocosa através da perceção de incongruências divertidas, que se manifestam por riso ou alegria.
- Recolher os recursos materiais:
  - Fazer uma pasta com anedotas;
  - Anotar anedotas engraçadas e situações humorosas;
  - Estar atento a expressões engraçadas feitas pelos outros;
  - Anotar sinais humorosos e gags vistos na televisão
  - Guardar experiências humorosas pessoais;
  - Colecionar papéis e jornais divertidos;
  - Guardar banda desenhada e magazines de humor;
  - Colecionar discos de comédias e poemas de humor;
  - Colecionar material de comediantes e escritores de comédia.
- Compilar uma biblioteca de livros humorísticos, caricaturas, piadas, histórias e vídeos
- Criar um carro “unidade humorística”, denominado “risomóvel”, com material humorístico, como livros, cassetes, chapéus, narizes, óculos, jogos, entre outros.

Na implementação os enfermeiros devem considerar as seguintes atividades da intervenção humor:

- Rir com o doentes e não deles
- Fazer trocadilhos
- Criar o seu próprio humor. Existem 4 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

- Partilhar piadas, caricaturas e anedotas engraçadas às quais as pessoas são recetivas
- Disponibilizar o material humoroso selecionado:
- Utilizar jogos de palavras, visionamento de filmes e cartoons humorísticos, audição de cassetes humorísticas, literatura humorística, relembrar de situações com graça, alegres, tentando utilizar uma técnica de visualização
- Utilizar analogias, anedotas, brincadeiras, desenhos, comunicação verbal e não verbal, filmes/programas cómicos, histórias engraçadas, livros cómico, música, piadas, nariz vermelho, picadelas de olhos e smilies
- Visualizar um filme de humor
- Utilizar piadas, riso e sorriso na interação com os clientes. A partilha de histórias ajuda a dar sentido à experiência, em que o humor domina na maioria delas

No final, fazer a avaliação do impacto da intervenção.

## Conclusão

A intervenção humor é complexa, uma vez que o humor é paradoxal, situacional, multifacetado e o seu uso tem de ser ponderado em algumas situações, nomeadamente em pessoas com deficiência cognitiva, doença mental e em situações de doença severa. No entanto quando o enfermeiro faz uma avaliação adequada, parece ter inúmeros benefícios para a saúde e bem estar das pessoas. É necessário aumentar o nível de evidência nos estudos sobre o humor.

**Descritores:** Senso de humor e humor como assunto; Cuidados de enfermagem; Enfermagem

## Bibliografia

1. Concelho Internacional de Enfermeiros. (2011). CIPE 2: Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem - Versão 2. Loures : Lusoditacta. 978-92-95094-35-2.
2. José, H. (2006). Humor: que papel na saúde? Uma revisão literatura. *Pensar Enfermagem*. 10(2), pp. 2-18.
3. José, HM G. (2010). Resposta humana ao humor: humor como resposta humana. Loures : Lusociência, 978-972-8930-56-1.
4. Mendes, K.D.S., Silveira, R.C.C.P. e Galvão, C.M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. . *Texto Contexto Enfermagem*. 17(4), pp. 758-64.

5. Stetler, C.B., et al. (1998). Evidence-based practice and the role of nursing leadership. *Journal Nursing Administration*. 28( 7/8), pp. 45-53.