



Viana do Castelo: Semana de Estudos Teológicos com humor, saúde e bem-estar espiritual

Humor e Saúde

Luís Sousa
20.11.2017



Agenda

- Definição da intervenção humor em enfermagem
- Estilos de humor
- A integração do humor nos cuidados de enfermagem
- Atividades da intervenção humor
- O papel que o humor tem na vida e na saúde das pessoas
- Benefícios da intervenção humor nos idosos e nas pessoas com doença renal crónica

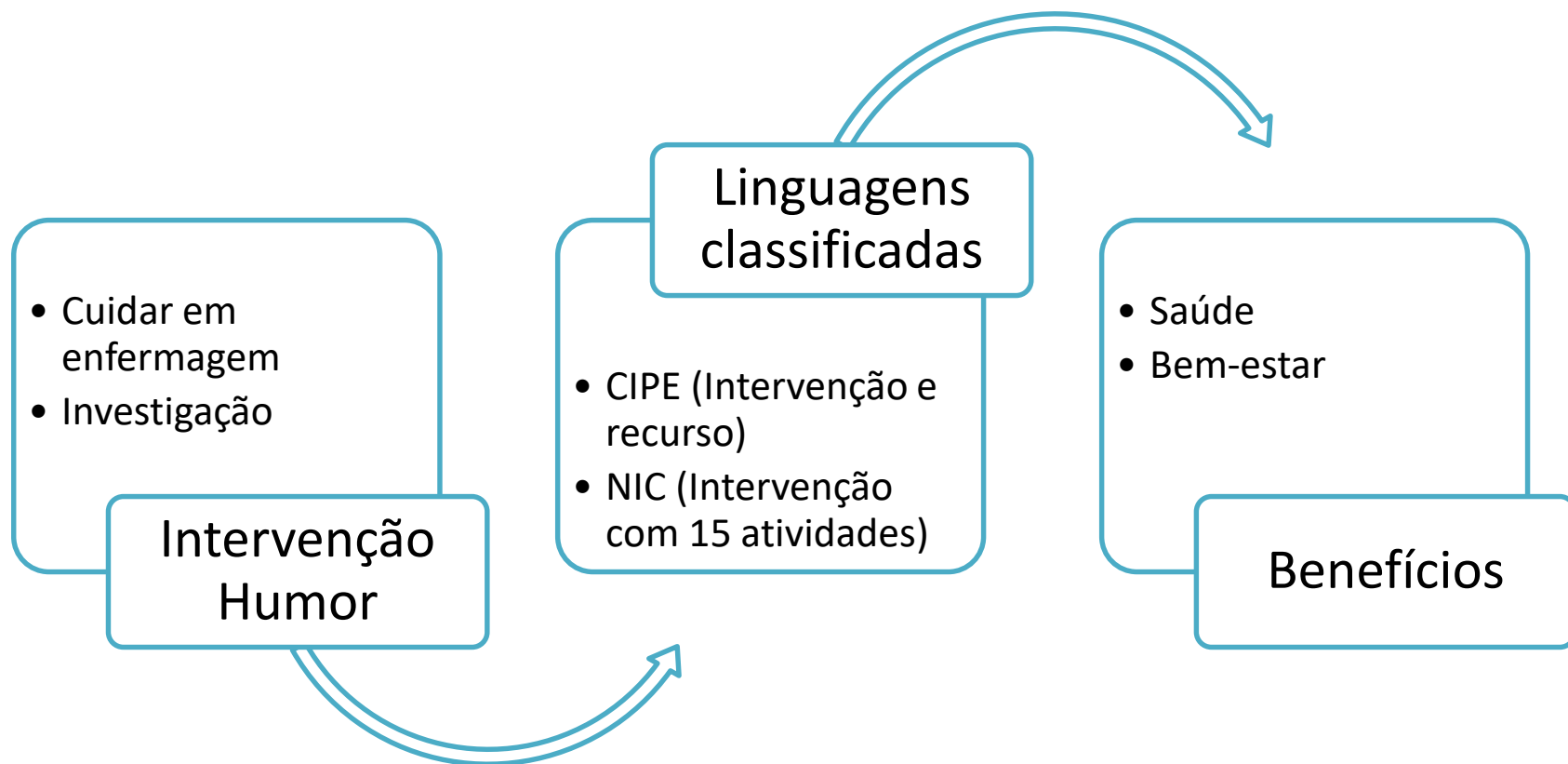


Objetivos

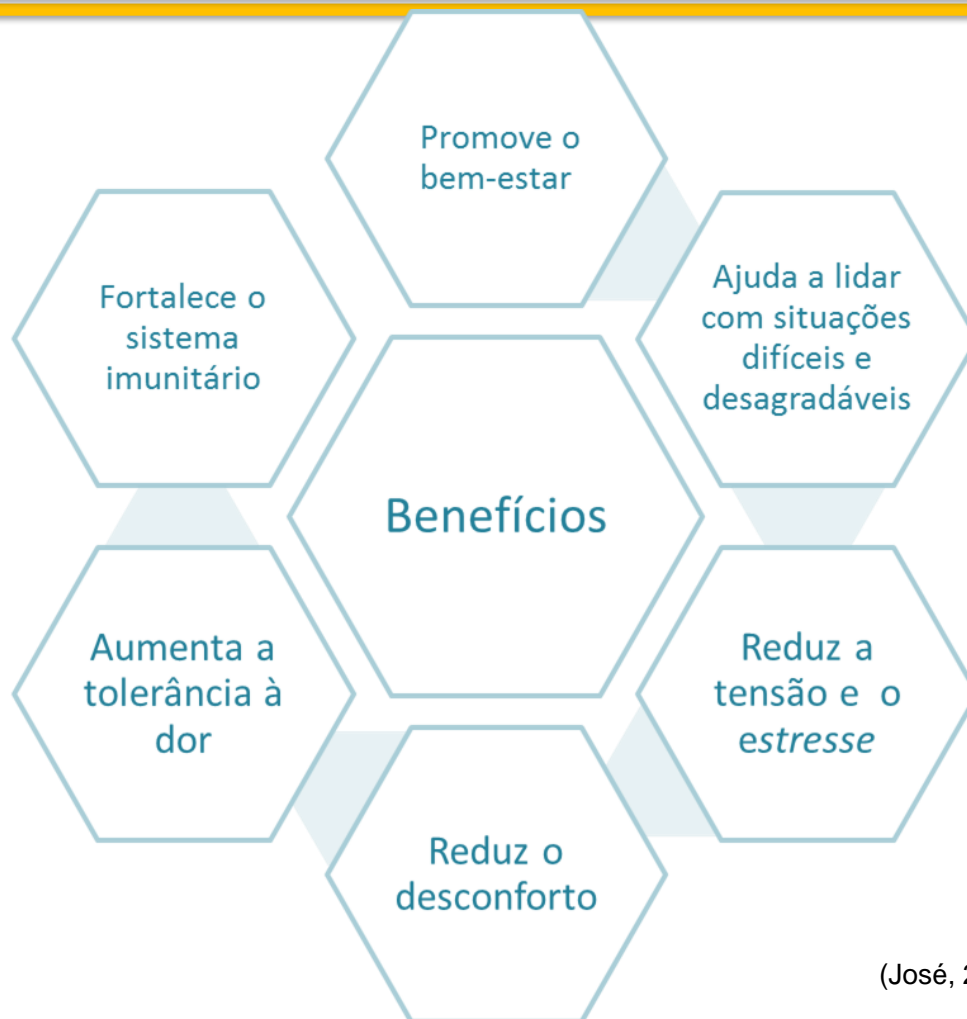
- **Definir a intervenção humor em enfermagem**
- **Distinguir os diferentes estilos de humor**
- **Identificar as razões da integração do humor nos cuidados de enfermagem**
- **Descrever as atividades da intervenção humor**
- **Identificar o papel que o humor tem na vida e na saúde das pessoas**
- **Identificar os benefícios da intervenção humor nos idosos e nas pessoas com doença renal crónica**



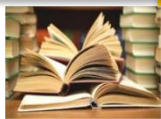
Introdução



Introdução



(José, 2006; Sousa & José, 2016)



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.

(Butcher, Bulechek, Dochterman & Wagner, 2013)



Riso e Humor

Contexto ou Situação



<http://www.picgifs.com/graphics/humor/graphics-humor-656477-848418/>

Humor

Resposta
emocional



Alegria



<http://www.picgifs.com/graphics/humor/graphics-humor-656477-848418/>

Riso

Comportamento



Riso



Tipos de humor



http://gestaodelogisticahospitalar.blogspot.pt/2013_08_23_archive.html

O humor positivo promove a harmonia na relação e no doente, ajuda-o a manter a esperança.



O humor negativo está associado ao humor negro, macabro, stress, conflito, incompreensão e desamor.

Tipos e estilos de humor

Positivo

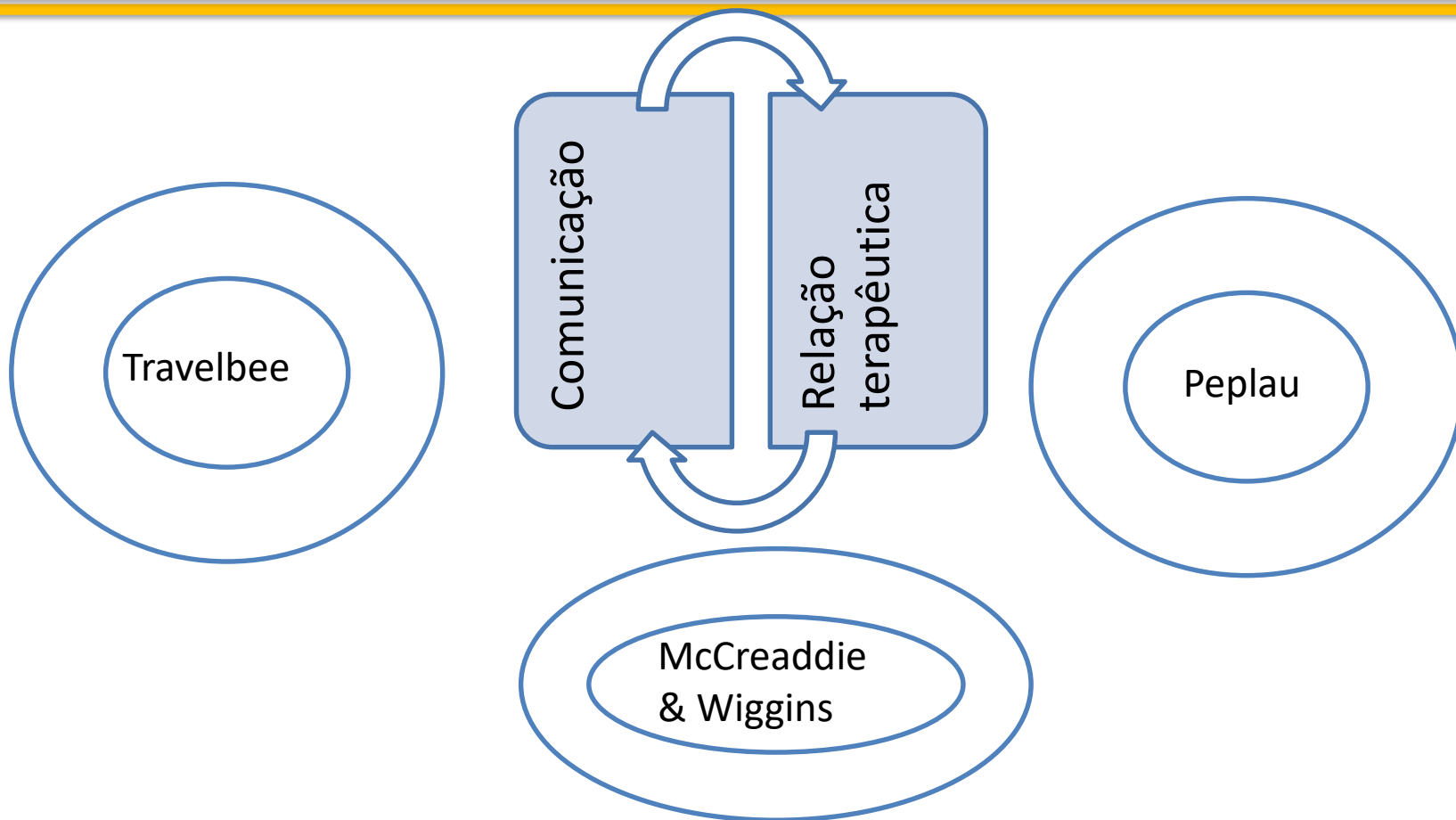
- Afiliativo
- Autodesenvolvimento

Negativo

- Agressivo
- Autodestrutivo

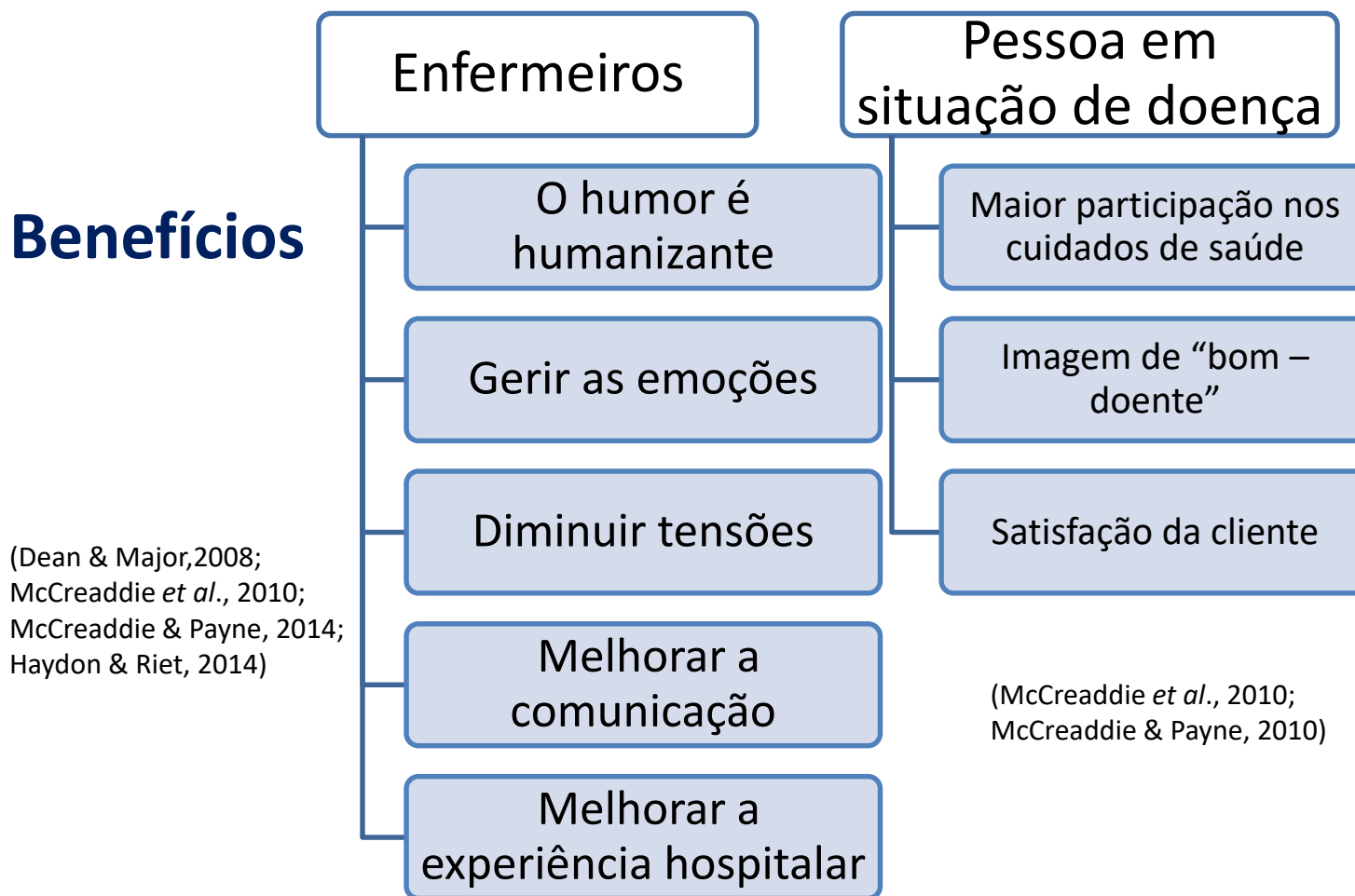


Teoria de Enfermagem



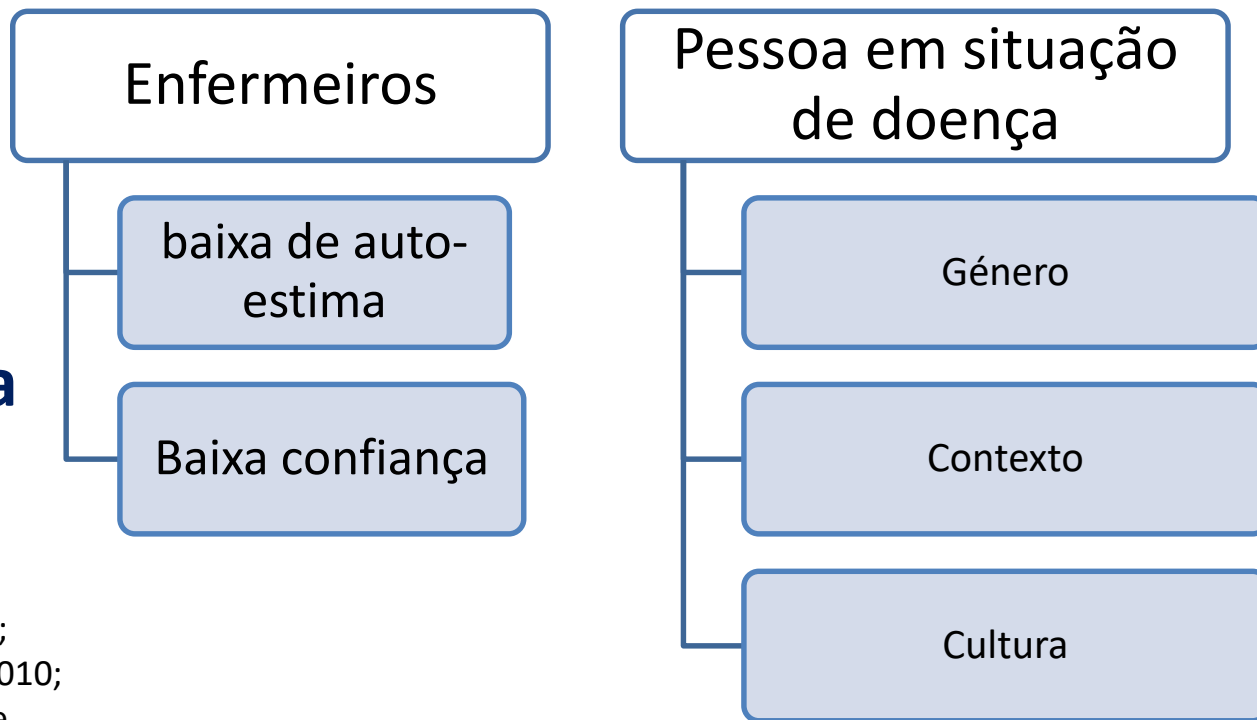
(Åstedt-Kurki, & Isola, 2001; Tanay, Roberts & Ream, 2013; Tremayne, 2014; Canha, 2016)

Integração do humor nos cuidados de enfermagem



Integração do humor nos cuidados de enfermagem

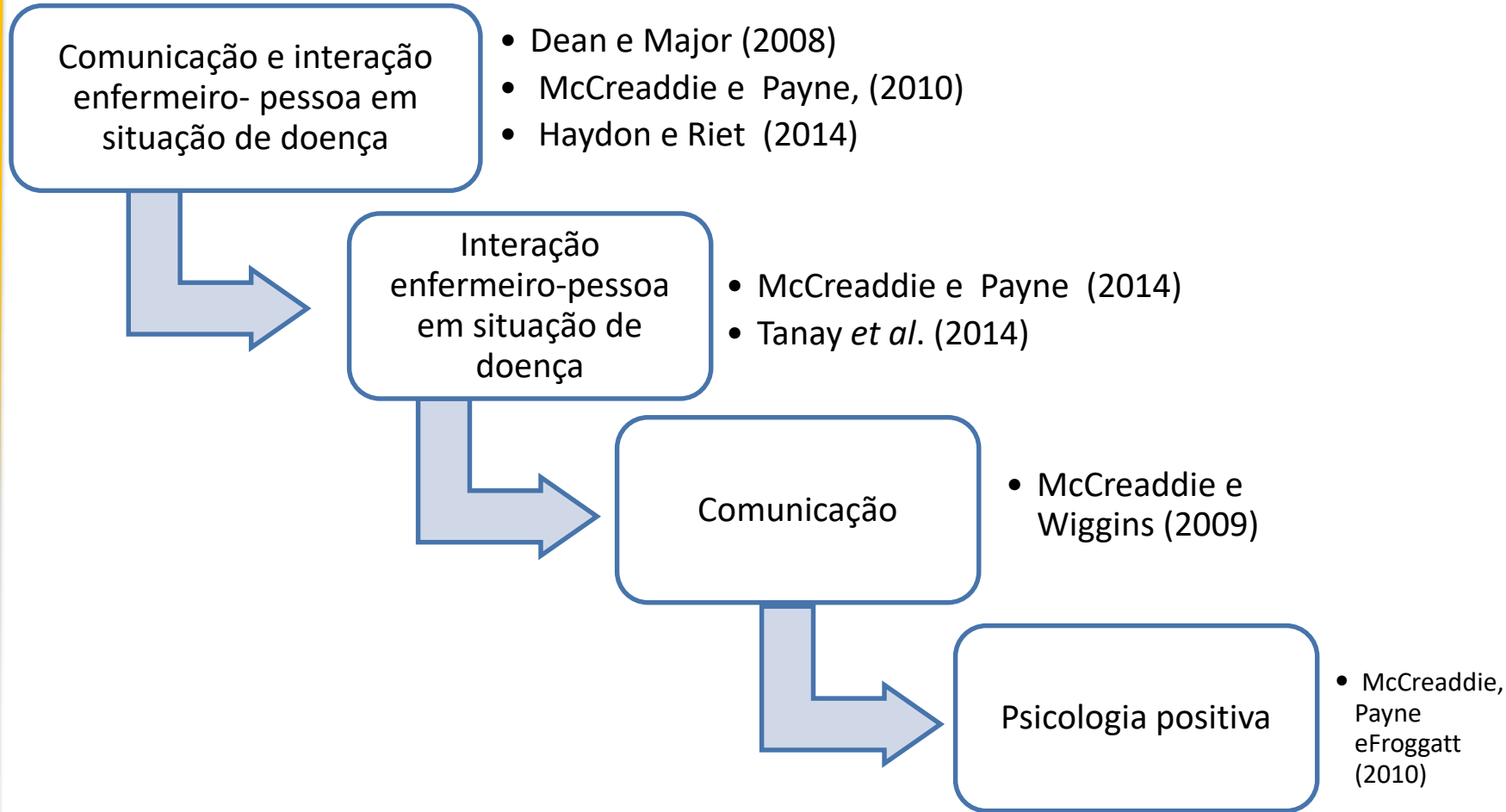
Factores de influencia



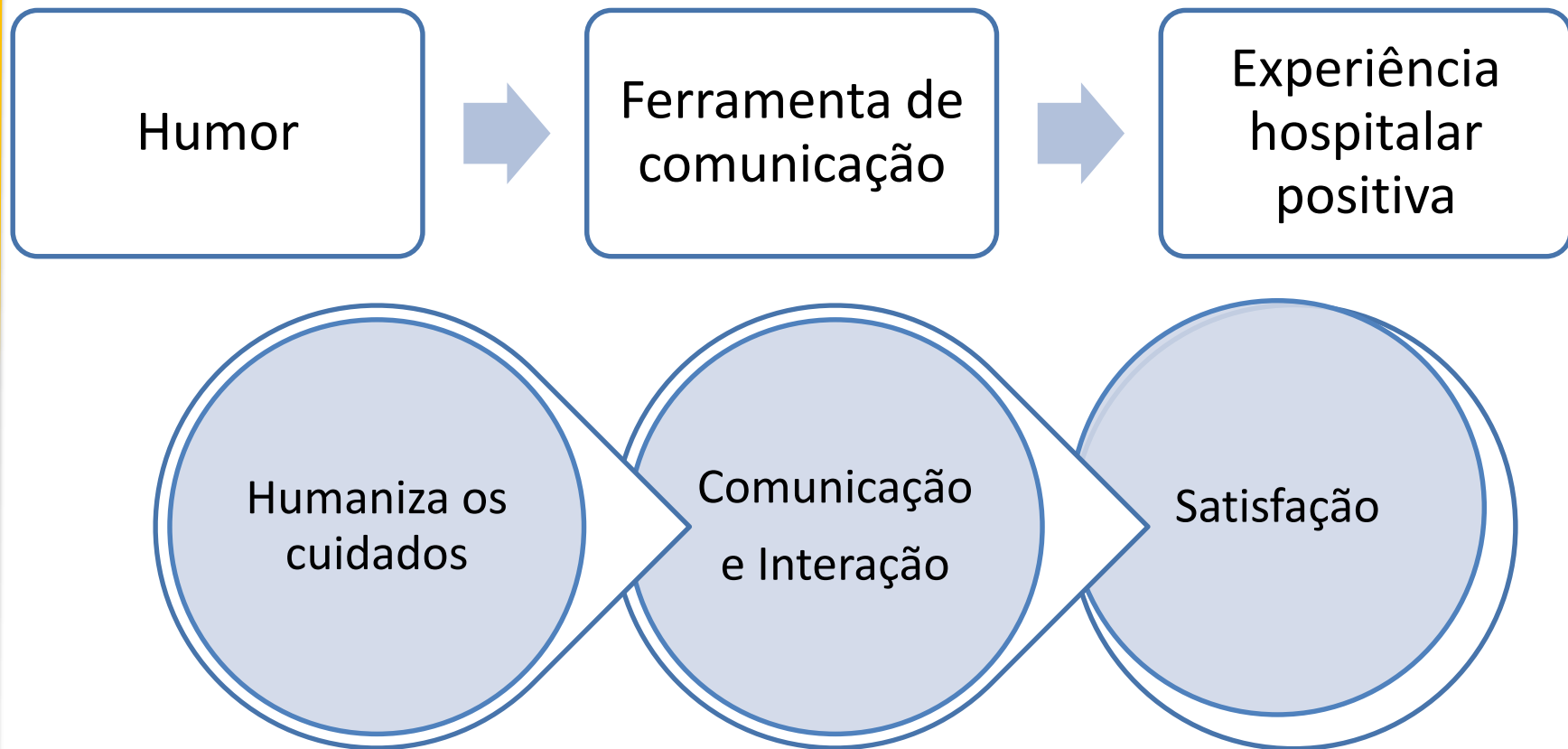
(Dean & Major, 2008;
McCreaddie *et al.*, 2010;
McCreaddie & Payne,
2014; Haydon & Riet,
2014)

(McCreaddie *et al.*, 2010;
McCreaddie & Payne, 2010)

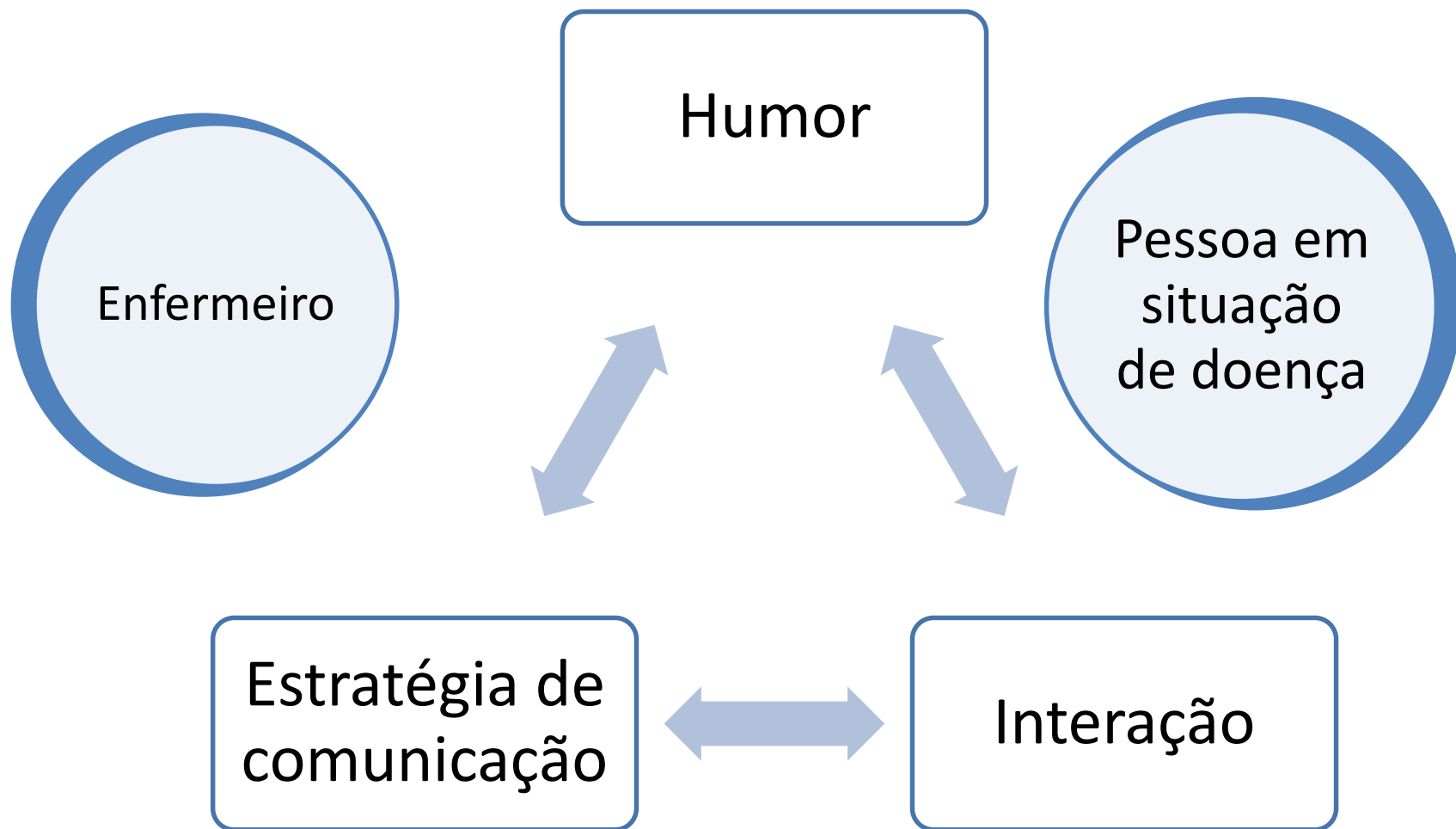
Integração do humor nos cuidados de enfermagem



Integração do humor nos cuidados de enfermagem



Integração do humor nos cuidados de enfermagem



Benefícios na perspetiva do enfermeiro

Benefícios

O humor é humanizante

Gestão de emoções

Diminuição de tensões

Melhoria da comunicação

Melhoria da experiência hospitalar

Enfermeiro

Factores de influência

Género

Contexto

Cultura

Nível da auto-estima e confiança (Enfermeiros)

Benefícios na perspetiva do da pessoa em situação de doença

Benefícios

Maior participação

Melhoria da interação

Melhoria da comunicação

Melhoria da satisfação do cliente

Pessoa em
situação
de doença

Factores de influência

Apreciação do humor

Atitude expectante face à utilização do humor pelo enfermeiro

Criação da imagem de “bom doente”

Precauções

- A utilização pode envolver riscos, pois nem sempre o humor utilizado vai de encontro das expectativas por parte das pessoas em situação de doença

Universal

individual

Paradoxal

(McCreddie & Wiggins, 2009; McCreddie *et al.*, 2010; McCreddie & Payne, 2010; McCreddie & Payne, 2014; Sousa & José, 2016)

Sousa, L. M. M., Teixeira, P. M.R.; Marques-Vieira, C. M. A., Severino, S. S. P., Faísca, H. e José, H. M. G. (2017). Emploi de l'humour dans la relation infirmier-personne malade: une revue de la littérature et synthèse. *Revue francophone internationale de recherche infirmière*.



Intervenção Humor em enfermagem



- 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



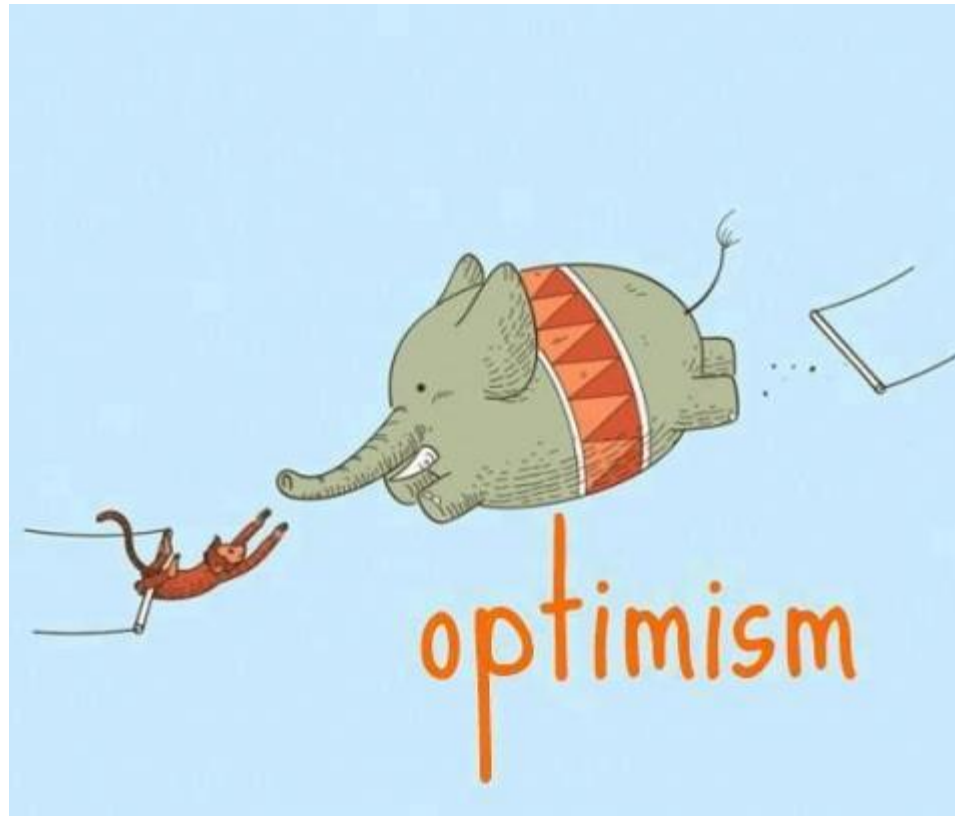
DEPOIS DA TROIKA



Trocadilhos



Cartoon humorístico



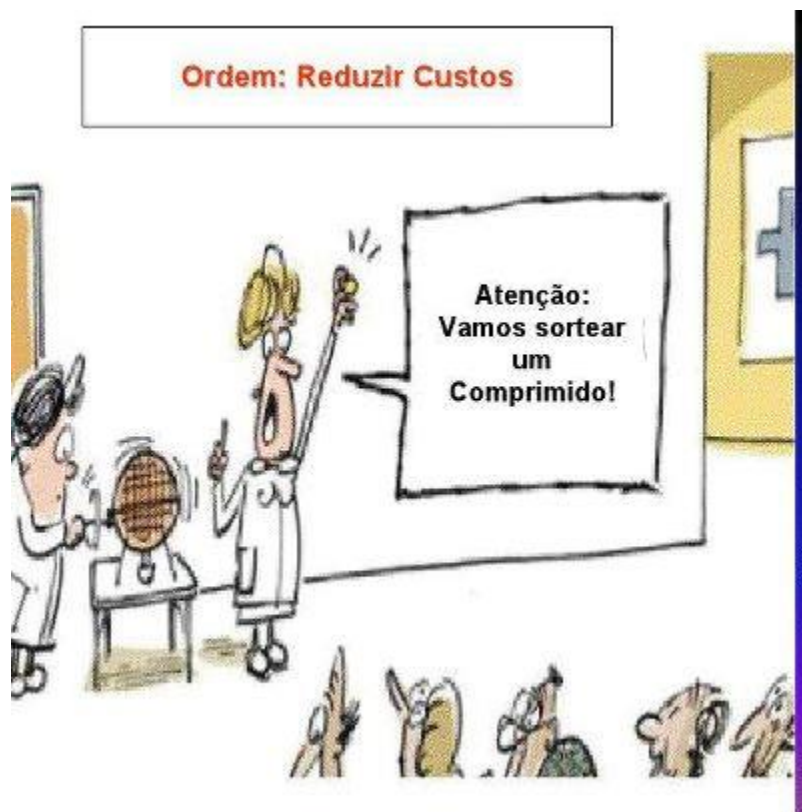
Cartoon humorísticos



Anedotas e Cartoon humorísticos



Anedotas e Cartoon humorísticos



Intervenção Humor em enfermagem

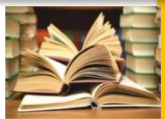


- Disponibilizar o material humoroso selecionado:
 - Iniciar a sessão com a piada do dia,
 - leitura de piadas engraçadas e histórias,
 - realizar de exercícios,
 - jogos, espectáculos de magia,
 - partilha das suas histórias engraçadas e dar dicas para estimular o humor e alegria; (Tse, et al, 2010) (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)



Sousa, L. M. M., & José, H. M. G. (2013). Revisão Integrativa Sobre a intervenção do humor na enfermagem. *Revista de Ciências Médicas*, 9(20), 307-308.

Expor fotos humorísticas dos profissionais

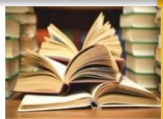


Intervenção Humor em enfermagem



- 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 cómicos, histórias engraçadas, livros cómicos, 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)

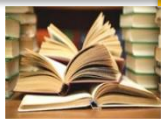
Sousa, L. M. M., & José, H. M. G. (2013). Revisão Integrativa Sobre a intervenção do humor na enfermagem. *Revista de Ciências Médicas*, 9(20), 307-308.



Smiles e Narizes vermelhos



Fotos engraçadas



O papel que o humor tem na vida e na saúde das pessoas

Pergunta de partida

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

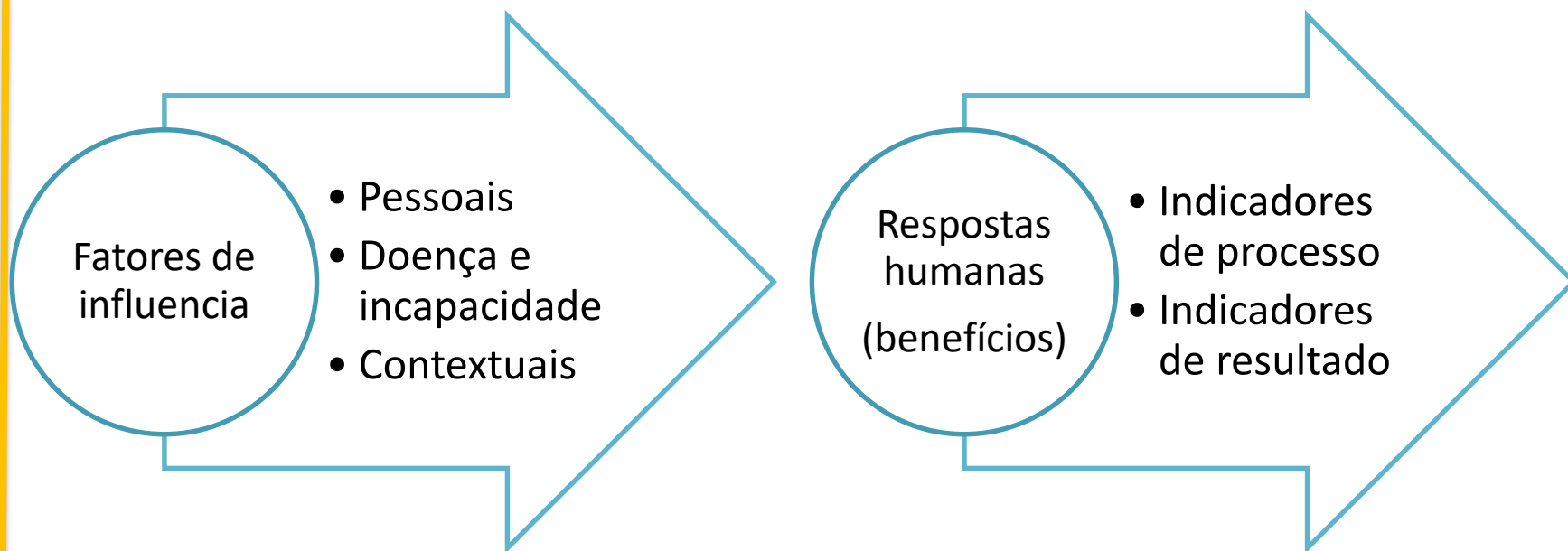
Desenho da Revisão

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

Critério de Inclusão

- Estudos empíricos quantitativos;
- PICOS
- Publicados depois de 2006.

Fatores de influencia e benefícios



Fatores que influenciam o humor

Fatores
pessoais

Idade

Género

Personalidade

Inteligência emocional

Genética

Campo energético

Estilo de humor



Fatores que influenciam o humor

Fatores
associado à
doença e
incapacidade

Tipo de Incapacidade

Gravidade da doença

Sufrimento

Dor

Rejeição dos pais

Doença de Parkinson

Alcoolismo



Fatores que influenciam o humor

Fatores
contextuais

Cultura

Status Social

Fatores ambientais comuns

Perceção política e económica



Benefícios do Humor

Indicadores de processo

- Esperança
- Auto-eficácia
- Confiança
- otimismo
- Resiliência
- Ajustamento (coping)
- Influencia as expectativas
- Afeto positivo

Indicadores de 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



Benefícios da intervenção humor em idosos residentes em lares



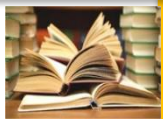
- Aumento da percepção de felicidade
- Melhoria da qualidade de vida
- Melhoria do humor
- Melhoria da função cognitiva
- Diminuíram os sintomas de comportamentais e psicológicos de demência
- Diminuição da agitação
- Diminuição da depressão
- Diminuição da interrupção ocupacional
- Diminuição da pressão arterial

Pessoas com doença renal crónica

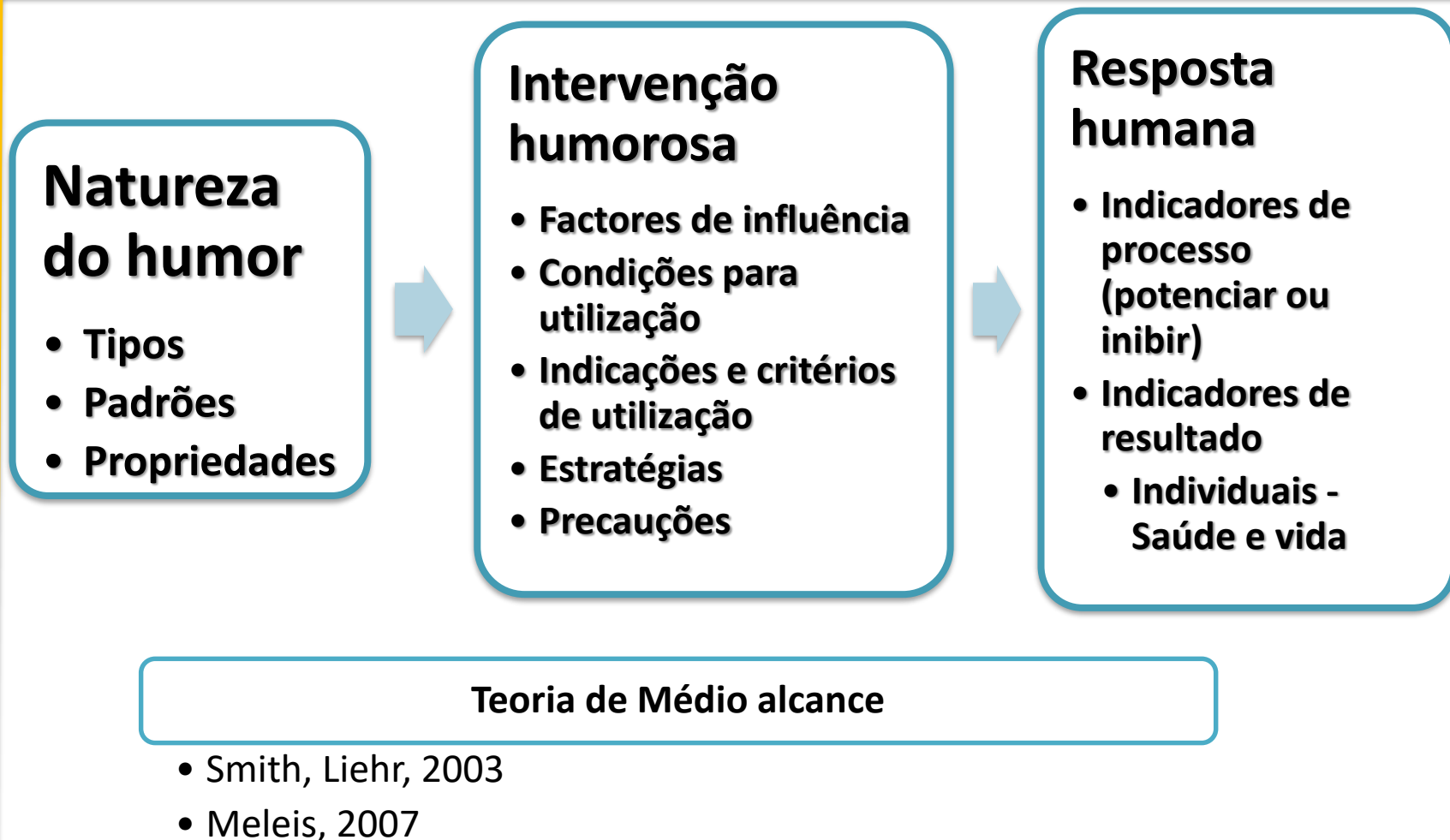


- Diminuição da depressão
- Diminuição da ansiedade
- Diminuição da intensidade da dor
- Diminuição da fadiga
- Melhoria do sono
- Melhoria da imunidade
- Melhoria da função respiratória
- Melhoria no controlo da glicémia
(Bennett et al., 2014; Bennett et al., 2015)

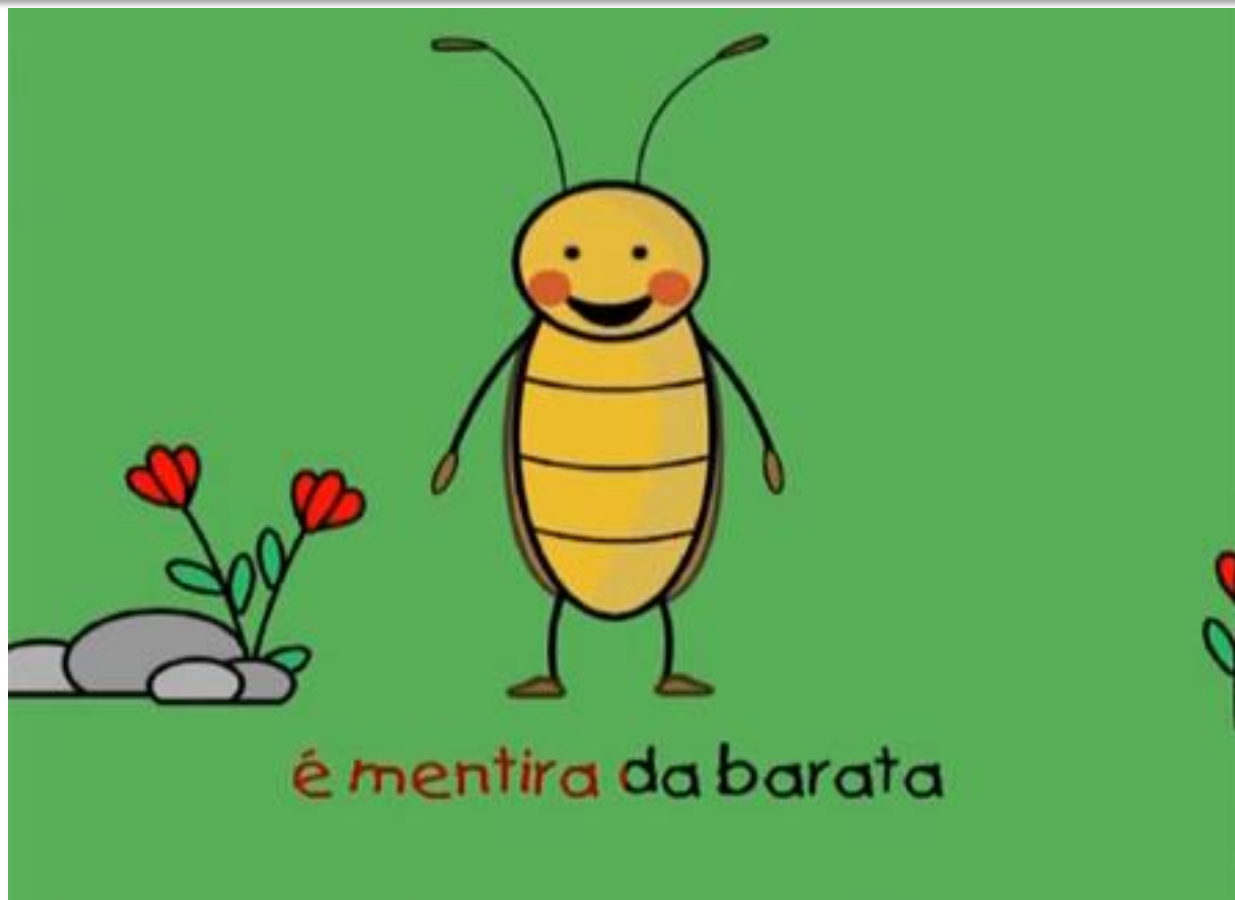
- Aumento da perceção de felicidade subjetiva
- Melhoria do sentido de humor
- Melhoria da qualidade de vida
- Diminuição da depressão (Sousa, 2017)



Implicações teóricas



E para finalizar...



<https://www.youtube.com/watch?v=lpd1pVajuKU>



Bibliografia: Integração humor nos cuidados

- Åstedt-Kurki, P., & Isola, A. (2001). Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*, 35(3), 452-458.
- Butcher, H. K., Bulechek, G. M., Dochterman, J. M. M., & Wagner, C. (2013). *Nursing interventions classification (NIC)*. Elsevier Health Sciences.
- Canha, B. (2016). Using Humor in Treatment of Substance Use Disorders: Worthy of Further Investigation. *The Open Nursing Journal*, 10(1), 37-44. DOI: 10.2174/1874434601610010037
- Conselho Internacional de Enfermeiros (2011). *CIPE 2: Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem - Versão 2*. Loures: Lusoditacta.
- Dean, R. A. K., & Major, J. E. (2008). From critical care to comfort care: the sustaining value of humour. *Journal of clinical nursing*, 17(8), 1088-1095
- Haydon, G., & Riet, P. V. D. (2014). A narrative inquiry: How do nurses respond to patients' use of humour?. *Contemporary nurse*, 46(2), 197-205.
- José, H. (2006). Humor: que papel na saúde? Uma revisão literatura. *Pensar Enfermagem*, 10(2), 2-18.
- José, H. M. G. (2010). *Resposta humana ao humor: humor como resposta humana*. Loures: Lusociência.
- McCreadie, M., & Wiggins, S. (2009). Reconciling the good patient persona with problematic and non-problematic humour: a grounded theory. *International Journal of Nursing Studies*, 46(8), 1079-1091.
- McCreadie, M., & Payne, S. (2010). Evolving grounded theory methodology: towards a discursive approach. *International journal of nursing studies*, 47(6), 781-793.
- McCreadie, M., Payne, S., & Froggatt, K. (2010). Ensnared by positivity: A constructivist perspective on 'being positive in cancer care. *European Journal of Oncology Nursing*, 14(4), 283-290.
- McCreadie, M., & Payne, S. (2014). Humour in health-care interactions: a risk worth taking. *Health expectations: an international journal of public participation in health care and health policy*, 17(3), 332-344.
- Sousa, L.M.M. & José, H.M.G. (2013). Revisão Integrativa Sobre a intervenção do humor na enfermagem, Trabalho apresentado em 2º Congresso de Ciências da Saúde, Clínica Multiperfil, In Livro de resumos do 2º Congresso da Multiperfil Luanda. *Revista de Ciências Médicas*, 9(20), 307-308.
- Sousa, L. M. M. & José, H. M. G. (2016). Benefícios do humor na saúde: Revisão Sistemática da Literatura. *Enfermagem*, 7, 22-32.
- Sousa, L. M. M., Teixeira, P. M.R.; Marques-Vieira, C. M. A., Severino, S. S. P., Faísca, H. e José, H. M. G. (2017). Emploi de l'humour dans la relation infirmier-personne malade: une revue de la littérature et synthese. Manuscrito submetido para publicação.
- Tanay, M. A., Wiseman, T., Roberts, J., & Ream, E. (2014). A time to weep and a time to laugh: Humour in the nurse-patient relationship in an adult cancer setting. *Supportive Care in Cancer*, 22(5), 1295-1301.
- Tremayne, P. (2014). Using humour to enhance the nurse-patient relationship. *Nursing Standard*, 28(30), 37-40.



Bibliografia: benefícios do humor nos idosos

- Brodaty, H., Low, L. F., Liu, Z., Fletcher, J., Roast, J., Goodenough, B., & Chenoweth, L. (2014). Successful ingredients in the SMILE study: Resident, staff, and management factors influence the effects of humor therapy in residential aged care. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(12), 1427-1437.
- Ellis, J. M., Ben-Moshe, R., & Teshuva, K. (2017). Laughter yoga activities for older people living in residential aged care homes: A feasibility study. *Australasian Journal on Ageing*, 36(3).
- Hsieh, C. J., Chang, C., Tsai, G., & Wu, H. F. (2015). Empirical study of the influence of a Laughing Qigong Program on long-term care residents. *Geriatrics & gerontology international*, 15(2), 165-173.
- Kontos, P., Miller, K. L., Colobong, R., Lazgare, P., Luis, I., Binns, M., ... & Naglie, G. (2016). Elder-clowning in long-term dementia care: Results of a pilot study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(2), 347-353.
- Kuru, N., & Kublay, G. (2017). The effect of laughter therapy on the quality of life of nursing home residents. *Journal of Clinical Nursing*. 26(21-22):3354–3362
- Low, L. F., Goodenough, B., Fletcher, J., Xu, K., Casey, A. N., Chenoweth, L., ... & Brodaty, H. (2014). The effects of humor therapy on nursing home residents measured using observational methods: the SMILE cluster randomized trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 15(8), 564-569.



Bibliografia: atividades de humor

- Astedt-Kurki P, Liukkonen, A. Humour in Nursing Care. *Journal of Advanced Nursing*. 1994; 2: 183-188.
- Astedt-Kurki, P, Isola A, Tammentie T, Kervinen U. Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*. 2001; 35(3): 452-458.
- Bennett MP , Lengacher CA. Humor and laughter may influence health. I. History and background. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine: E cam*. 2006:1-3.
- Bennett MP, Lengacher CA. Humor and Laughter May Influence Health IV. Humor and Immune Function. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine: Ecam*. 2009; 6(2): 159–164.
- Bennett, MP, Zeller JM, Rosenberg L, McCann J. The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Alternative therapies*. 2003; 9(2): 38-44.
- Buxman K. Humor in the OR: A Stitch in Time? *AORN*. 2008; 88: 67-77.
- Chiang-Hanisko L, Adamie K, Chiang LC. Cultural Differences in Therapeutic Humor in Nursing Education. *Journal of Nursing Research*. 2009;17(1): 52-60.
- ChristieW, Moore C. The Impact of Humor on Patients With Cancer. *Clinical Journal Of Oncology Nursing*. 2005; 9(2): 211-218.
- Dean RAK, Major JE. From critical care to comfort care: the sustaining value of humour. *Journal of Clinical Nursing*. 2008; 17(8): 1088–1095.
- Greenberg M. Therapeutic play: developing humor in the nurse-patient relationship. *Journal of the New York State Nurses Association*. 2003; 34(1): 25-31.
- Johnson P. The use of humor and its influences on spirituality and coping in breast cancer survivors. *Oncologic Nursing Forum*. 2002; 29(4): 691-695.
- José, H. Humor nos cuidados de enfermagem: vivências de doentes e enfermeiros. Loures: Lusociência; 2002.
- José, H. Humor: que papel na saúde? Uma revisão literatura. *Pensar Enfermagem*.2006; 10 (2): 2-18.
- José, HMG. Resposta humana ao humor: humor como resposta humana. Loures: Lusociência; 2010.
- McCreddie M, Wiggins S. The purpose and function of humour in health, health care and nursing: a narrative review. *Journal of Advanced Nursing*. 2007; 61(6): 584–595.
- Mendes KDS, Silveira RCCP , Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enfermagem*. 2008; 17 (4):758-64.
- Ochoa, MIR. Humor terapéutico. El Humor Risa y Sonrisa (HRS) y su aplicación en las urgencias, emergencias y cuidados críticos. *RevistaPáginasenferurg.com*. 2009; 1(4). Disponível em: <http://www.paginasenferurg.com/revistas/2009/diciembre/humorterape>.
- Stetler CB, Brunell M, Giuliano KK et al. Evidence-based practice and the role of nursing leadership. *Journal Nursing Administration*. 1998; 28(7/8): 45-53.
- Tse MMY, Lo APK, Cheng TLY, Chan EKK, Chan AH Y, Chung HSW. Humor Therapy: Relieving Chronic Pain and Enhancing Happiness for Older Adults. *Journal of Aging Research*. 2010: 1-9.





Viana do Castelo: Semana de Estudos Teológicos com humor, saúde e bem-estar espiritual

Humor e Saúde

Luís Sousa, CRRN, MSc, student PhD (ICS, UCP)

orcid.org/0000-0002-9708-5690

Viana do Castelo, 20.11.2017

