



HUMOR: A HOLISTIC CARE AND A PROMOTING CHILDREN'S HEALTH

HUMOR: UM CUIDADO HOLÍSTICO E PROMOTOR DE SAÚDE DA CRIANÇA

HUMOR: UN CUIDADO HOLÍSTICO Y PROMOTOR DE LA SALUD DEL NIÑO

Helena Maria Guerreiro José¹

ABSTRACT

Objective: to discuss the importance of humor in children's lives. **Method:** it uses a reflective and analytical method, based on literature and starting with the following questions: Is there a link between humor and child health? What is the role of humor in people's lives? What role does humor have specifically in children's lives? **Results:** humor in children's lives? ... Although it is easily accepted and commented in health contexts, why is not therapeutic value yet recognized? Too often people say «... take humor to Pediatrics wards», but frequently the argument about the therapeutic value of humor remains inconsistent, such as its physiological and relational benefits, among others. Health professionals, who treat and care children and adolescents, have a special role in their life and their families', once they interact in a period of great vulnerability. During the disease process, both family and patient, across a phase of great anxiety and instability, where the loss of confidence and of control of the feelings of impotence arise constantly. **Conclusion:** the role of humor is of undeniable value, it is a basic human need, and a way to increase the horizon perspective. Humor is a unique way of changing reality, and interpreting the context of illness in a way to enable the greatest well-being of the child or adolescent. **Descriptors:** sense of humor and humor; welfare; child; holistic health; therapeutics.

RESUMO

Objetivo: refletir sobre a importância do humor na vida da criança. **Método:** usa-se um método reflexivo e analítico, baseado em literatura e que parte das seguintes questões: Existe um vínculo entre humor e saúde infantil? Que papel o humor tem na vida das pessoas? E na vida das crianças, concretamente? **Resultados:** humor na vida das crianças?... Algo que é facilmente aceitável, comentado nos contextos da saúde, mas cujo valor terapêutico ainda não é indubitavelmente reconhecido. Não raras vezes se ouve dizer "... levam o humor aos serviços de Pediatria", contudo continua inconsistente a argumentação do valor terapêutico do humor, dos seus benefícios fisiológicos relacionais, entre outros. Os profissionais de saúde, que cuidam de crianças e adolescentes, têm um lugar singular na vida destas e das suas famílias, já que se cruzam em tempos de grande vulnerabilidade. Essas fases são geradoras de grande instabilidade e ansiedade, onde a perda de confiança e de controle dos sentimentos de impotência surge a todo instante. **Conclusão:** o humor é uma ação de valor inegável, uma necessidade humana básica, um modo de aumentar o horizonte do olhar, uma forma própria de transformar a realidade, interpretar, criar perspectivas e promover o maior bem-estar possível da criança ou adolescente. **Descritores:** senso de humor e humor; bem-estar; criança; saúde holística; terapêutica.

RESUMEN

Objetivo: reflexionar sobre la importancia del humor en la vida del niño. **Método:** se utiliza un método analítico y reflexivo, suportado por la literatura y con base en las siguientes preguntas: Existe un vínculo entre el estado de ánimo y la salud del niño? ¿Qué papel tiene el humor en la vida de las personas? Y en la vidas de los niños, en concreto? **Resultados:** el humor en la vida de los niños? ... Algo que es fácilmente aceptable, discutido en el contexto de la salud, pero cuyo valor terapéutico nos es reconocido todavía. Con demasiada frecuencia la gente dice "... llevan el humor a los servicios de Pediatria", pero sigue siendo inconsistente el argumento del valor terapéutico del humor y de sus beneficios relacionales, fisiológicos, entre otros. Los profesionales de salud que atienden a niños y adolescentes, tienen un lugar único en la vida de estos y sus familias, ya que se cruzan con ellos en un momento de gran vulnerabilidad. Estas fases están generando inestabilidad y ansiedad, donde la pérdida de la confianza y del control de los sentimientos de impotencia surge en cualquier momento. **Conclusión:** el humor es un acto de innegable valor, una necesidad humana básica, una manera de aumentar el horizonte de la mirada, una manera de transformar la realidad, interpretar, crear y promover las perspectivas de lo mayor bienestar posible del niño o adolescente. **Descriptores:** sentido de humor; bienestar; niño; salud holística; terapéutico.

¹Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professora Auxiliar do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa. Lisboa, Portugal.
E-mail: leninha.humor@gmail.com

José HMG.

INTRODUÇÃO

● Humor e Saúde Infantil

Sabe-se, hoje, que são imensos os benefícios do humor para a saúde. Apesar dos humanos não serem, no Planeta Terra, os únicos seres que riem, já que os primatas também o fazem tal como tinha referido em 1872 Charles Darwin, existe, realmente, evidência científica de circuitos cerebrais especializados para o humor e riso no ser humano, o que significa dizer que a capacidade de desfrutar do humor, e expressá-lo pelo riso, se apresenta como parte essencial do que é ser Humano.¹

Embora ainda não se tenha conseguido identificar fatores genéticos e ambientais, responsáveis pelas diferenças individuais relativas ao humor, a pesquisa sugere que o sentido de humor é produto da genética e do ambiente tendo, cada um destes aspectos, importância diversa nos seus atributos. Na apreciação do humor, a influência genética parece ser insignificante, no entanto é onde o ambiente assume grande importância já que, o que estimula o humor, é determinado, sobretudo, por experiências passadas dentro e fora da família. Fatores genéticos são relevantes quando se fala em atitude face ao humor ou produção do humor, ou seja quando o enfoque é no temperamento e considerando o sentido de humor em relação com a emotividade positiva.¹

Humor e riso são universais em todas as culturas e necessidades humanas básicas sendo que o riso é, paralelamente ao choro, umas das primeiras vocalizações sociais da criança.² O riso é, sem hesitação, inato sendo que a capacidade para rir já está presente no momento do nascimento. A atestar esse fato surge as crianças surdo-mudas e cegas, que riem adequadamente sem nunca terem ouvido ou visto alguém rir.³

De fato e em condições ditas “normais” os bebês começam a sorrir durante o primeiro mês, inicialmente em resposta a uma estimulação, essencialmente tátil, e um mês depois, em resposta a estímulos visuais. Nos meses que se seguem sorriem, inicialmente frente a determinados objetos e, depois, diante de rostos de pessoas que lhes dão afeto.²

O riso acontece, originariamente, no contexto da interação entre bebê e cuidador, e entre a décima e a vigésima semanas. O mesmo tende, rapidamente a ocupar um lugar habitual nas interações que o bebê estabelece com o mundo que o rodeia, sendo que ,

Humor: a holistic care and a promoting children's...

durante o primeiro ano de vida, isso acontece prioritariamente face as ações maternas. O que desencadeia o riso também varia ao longo desse ano já que, estímulos geradores deste aos sete ou oito meses não serão os mesmos ao se completar um ano de idade, existindo apelo, à medida que a criança se desenvolve, a um número cada vez maior, de estímulos cognitivo. O riso aparece porque acontecimentos inesperados ou incongruentes despertam a atenção do bebê, induzem esforços de processamento da informação e produzem uma excitação correspondente. Se a criança faz uma interpretação negativa ela chorará; contudo se a interpretação for positiva, ela rirá e terá sentimentos de aproximação¹.

Em bebês, as interações de humor, com os pais, podem ter importância no desenvolvimento das relações de afeto, as quais demonstraram ter papel relevante no desenvolvimento social e emocional. É possível que o humor ajude a enfrentar a ansiedade da separação e de auto-afirmação durante o processo de ganho de autonomia, durante os segundo e terceiro anos de vida. Na segunda infância, ele pode ajudar a comunicar e fazer cumprir normas, estabelecer grupos de pares e influenciar o status social dentro destes. Essas funções continuam na adolescência, onde o humor permite tratar com maior facilidade os aspectos da vida.^{1,4}

Embora o corpo de evidências esteja a aumentar, o valor do humor, enquanto entidade terapêutica, carece, ainda, de evidência empírica consistente que permita legitimar a totalidade da sua imensa credibilidade experiencial.⁵

Sim! Todos e cada um de nós experienciamos humor e riso; temos, portanto, conhecimento vivido acerca de quanto bem-estar isso traz e, portanto, a pesquisa empírica neste tópico tem que ser continuada e aumentada, sobretudo por profissionais de saúde, assim como tem que ser ampliado o uso do humor por estes profissionais já que são eles que poderão demonstrar a efetividade desse benefício na prática diária do cuidado de saúde.

Ser internado num hospital é uma situação de uma vulnerabilidade imensa onde, crianças e familiares são, muitas vezes inesperadamente, colocadas num contexto de incerteza e medo, estes causadores de ansiedade e tensão que podem ser fortemente geridos através do uso do humor, assumindo-se que humor e saúde são noções relacionadas.

As pessoas apreciam um bom gracejo, que troca o choro pelo riso e reconhecem que,

José HMG.

em momentos de frustração e dor, o bom humor faz esquecer as amarguras e lembrar alegrias. Partindo desses pressupostos é possível visualizar o humor como ação terapêutica no tratamento de doenças, assim como a sua relação com o bem-estar e a saúde ⁶. Essa é uma tendência relativamente nova que, embora de modo ainda incipiente, se fundamenta na evidência científica, onde é demonstrado que o humor e o riso, como a expressão da alegria, atuam nos sistemas cardiovascular, respiratório, imunológico, muscular, nervoso e endócrino, entre outros ⁷. Efetivamente, o humor possibilita comunicar, ver o mundo de uma outra forma, “colorí-lo” e é um modo simples de melhorar a saúde.

Esse fenômeno não se altera quando se fala de saúde infantil. Aí, é a semelhança do que é referido, para os adultos; o humor possibilita preservar a saúde, prevenir doenças, ajudar a ganhar a confiança da criança, reduzir o sofrimento infligido por técnicas e procedimentos, confortar, relaxar, aliviar a dor substituindo comprimidos e atenuar o estresse de crianças e pais. ⁸

A pesquisa que demonstra que a doença de uma criança, bem como o seu internamento, é um acontecimento estressante para os pais e que a capacidade da criança, para conseguir uma bem sucedida gestão psicológica do processo saúde-doença, é influenciada pela eficácia que os pais têm para lidar com a hospitalização e/ou doença.

Esta ansiedade parece dever-se, e parte, às alterações na unidade pais-criança, visto que os pais necessitam compreender a experiência de “ser uma criança doente”, familiarizar-se com o ambiente hospitalar, adaptar-se à mudanças na relação com o seu filho, e com outros membros da família, bem como precisam aprender a negociar, com os profissionais de saúde, sobre os cuidados à criança ou adolescente.

A pesquisa, focalizada na ansiedade dos pais, tem destacado um conjunto de intervenções de enfermagem que procuram reduzi-la. Uma dessas intervenções é capacitar os pais para ajudar o seu filho a ser independente e, uma outra, é usar o humor para ajudar a estabelecer a relação entre enfermeira e criança, com a finalidade de ajudar esta última a sentir que tem controle sobre a situação que vive.

Ninguém pode viver sem humor. Crianças, pais e profissionais de saúde, o usam nas mais variadas situações e nos vários estágios do desenvolvimento. Ele permite “ler no mundo diferente” das crianças e adolescentes, e os

Humor: a holistic care and a promoting children's...

ajuda a aprender, lidar com a vida, pensar criativamente, desenvolver habilidades sociais, ganhar auto-estima e experimentar o sentido do bem-estar.

As crianças, tal como os adultos, riem de objetos ou situações desajustadas do habitual. Assim como as situações mudam através da infância, à medida que as pessoas adquirem experiências e familiaridade com o mundo circundante, também se alteram as coisas percebidas como incongruentes e, portanto, humorísticas, sendo esta incongruência que está na base do humor.

Pode-se dizer que o humor, juntamente com os seus aspectos cognitivos, ajuda crianças e adolescentes a enfrentarem assuntos emocionalmente excitantes e ameaçadores. Ao brincar e rir de questões que normalmente causam ansiedade e tensão, esses são capazes de se sentir menos ameaçados e conseguir controle.

Baseado nos oito estágios de desenvolvimeno psicossocial de Erikson, realça-se⁹ que o humor pode ser uma forma de gerir os conflitos que surgem nas diferentes crises evolutivas: confiança básica versus desconfiança básica, autonomia versus vergonha e dúvida, iniciativa versus culpa, diligência versus inferioridade, identidade versus confusão de identidade, intimidade versus isolamento, atividade versus estagnação, integridade versus desespero.

Neste mesmo sentido já tinha sido constatado que os assuntos com os quais as crianças, de diferentes idades, tendem a brincar e rir, se relacionam com conflitos, tensões, ansiedades e diferenças de gênero, em cada etapa do desenvolvimento ². A ênfase colocada em dificuldades intelectuais e racionalidade, durante os anos escolares, também produz efeitos sobre o rendimento escolar, o que conduz a imensas anedotas sobre estupidez e irracionalidade. Os sentimentos de conflito e tensão, acerca da vida sexual, desde a infância à idade adulta, contribuem para a crescente popularidade de anedotas: as chamadas “anedotas picantes”. O uso do humor, para enfrentar assuntos potencialmente ameaçadores, também se vê na popularidade que tem, entre crianças e adolescentes, as brincadeiras, num clima “faz de conta”, com doentes e bebês mortos, bem como os filmes humorísticos fundados em fluidos corporais: vômitos, flatulência,...

O humor é, objetivamente, importante para crianças e adolescentes por diferentes motivos. Ele é um elemento da confiança entre pessoas e por isso, quando estas criam

José HMG.

laços de amizade entre pares, o humor é um aspecto importante no conteúdo das mensagens que trocam.

Os adolescentes têm, no humor, um modo privilegiado de comunicação e de relação, sendo um dos recursos que mais usam quando se trata de gerir a ansiedade ou tratar temas relacionados com a sexualidade, e outros ligados ao processo de crescimento. É, também, um modo de afirmarem a sua independência e rebeldia face ao mundo adulto. Desfrutar de uma piada ou anedota é algo que adolescentes e crianças necessitam para se sentirem ajustados.

Ao longo do seu desenvolvimento, crianças e adolescentes, vão engrandecendo a nível cognitivo e social e vão tomando mais consciência do humor, empregando-o para reforçar a auto-estima, criar sentimentos de identidade pessoal e grupal, além de enfrentar situações delicadas.

Foi McGhee² que descreveu o desenvolvimento da compreensão do humor ao longo do crescimento e crianças e adolescentes; esse fala da compreensão do humor incongruente ao longo dessas etapas da vida demonstrando-as através do objeto uma menina que usa um lápis para depilar-se, através do uso de rótulos um rapaz que chama outro de “menina”, através de significações jogos de palavras, muitas vezes utilizados nos adivinhas.

◆ Podes me dizer onde fica a Meia Praia?

● Não faço idéia. Nesta região eu só conheço praias inteiras.

Esse duplo sentido, essa múltipla significação, poderia ser entedida e jogada por crianças após os sete anos, quando as habilidade linguísticas já lhe permitem reconhecer a ambiguidade inerente à linguagem, envolvendo os seus múltiplos aspectos, desde a fonologia à sintaxe. Também as adivinhas requerem um estilo de pensamento operativo concreto e que, de um modo mais avançado, a ironia, necessita de um pensamento operativo formal, existente somente a partir da adolescência.² Na incongruência resultante dos jogos de palavras existe um domínio da fantasia enquanto a incongruência, na ironia, é mais real já que se refere a algo inesperado que acontece, mas que não é impossível.

Existe uma relação positiva entre criatividade e apreciação do humor com a competência acadêmica e social.¹⁰ O humor é importante para a formação progressiva da sociabilidade. Quando a criança aprende que

Humor: a holistic care and a promoting children's...

a incongruência pode ser divertida, ao invés de confusa, baseia a sua interpretação naquilo que observa do mundo exterior. A maior parte do humor contém um aspecto interpessoal notável já que uma piada tem mais graça quando compartilhada.

Cuidar, de modo holístico, de crianças e adolescentes implica ter especial atenção à explicação do que se vai fazer, encontrando a história engraçada para contar, o momento de humor que alivie e desmistifique com o esforço consciente para ser autêntico, compartilhando vitórias e frustrações. Esta forma humorística de ser, do profissional de saúde permitirá à criança e pais confiarem e sentirem-se seguros, em procedimentos mais simples ou mais complexos, onde são exemplos a administração de aerossol, a realização de glicemia capilar, recolha de sangue para análises ou a preparação para punção lombar. Também o fortalecimento das relações, a comunicação mútua, o processo de diagnóstico, a exploração de sentimentos, a capacidade para mudar, a criatividade e a gestão de uma atitude de resistência, em crianças e adolescentes, são aspectos que podem ser melhorados através das atividades lúdicas¹¹ e do humor e.¹²

O resultado de brincadeiras, tons jocosos ou partilha de anedotas é um sentimento de relaxamento, bem-estar e proximidade entre profissionais de saúde, crianças e pais. O humor, usado apropriadamente, aplaca, de fato, a ansiedade, cria um ambiente descontraído, promove comunicação e uma relação de parceria entre a criança e todos os envolvidos no processo de cuidar, possibilitando-lhes melhor aceitação das regras da organização.

A habilidade para rir de si próprio, com outros e em situações complexas e complicadas, permitirá à criança ou adolescente sentir-se confiante, descontraírem-se e descentrar-se da situação que vive, bem como possibilitará, a pais e enfermeiros, serem verdadeiros e viverem um sentimento de “estar trabalhando em conjunto”.

Para desenvolver uma atitude profissional humorística é necessário manter a mente aberta e um “deixar-se ir” nas ações, mesmo que possam parecer estranhas ou pouco intuitivas. É esta libertação que permitirá perder o medo do ridículo e possibilitar à criança ou adolescente, existente em cada um de nós, encontrar-se com a pessoa cuidada, que pode ser criança ou adolescente.

José HMG.

CONCLUSÃO

Apesar do humor ainda não se encontrar intencionalmente incluído no agir dos profissionais de saúde, o bem-estar das crianças e dos adolescentes é promovido, durante a sua internação nas unidades/serviços hospitalares, através das diferentes ações realizadas por profissionais, entre outros envolvidos no processo de cuidados.

Apesar de usarem humor, inconscientemente, para responder às necessidades de pais, crianças e adolescentes, este tem que passar a ser uma ação deliberada e integrar o plano de cuidados, tendo em mente que pode ser inapropriado, se incluir diferenças culturais e pais extremamente ansiosos. O profissional de saúde não é, necessariamente, o gerador exclusivo do humor na relação com a criança, já que ele pode ser, também, por iniciado por esta.

O humor precisa, para que possa ser personalizado e terapêutico, para crianças, adolescentes e pais, estar incorporado na filosofia da unidade prestadora de cuidados e, o ambiente desta, necessita refletir humor nas atitudes e comportamentos.

A criança ou adolescente tem que se deparar com um ambiente alegre e divertido apesar de, à priori, se encontrar num local que lhe é, por excelência, hostil. Nesse ambiente, “leve”, descontraído, relaxado ela encontrará a possibilidade de continuar a ser ela própria, verdadeira, otimista e criativa.

AGRADECIMENTOS

A autora agradece, reconhecida, à Professora Adelaide Paiva e à estudante Tânia Gonçalves, a colaboração na revisão deste texto. Agradece, ainda, à estudante Priscilla Santos Ream, da [Universidade Federal de Goiás](http://www.ufpe.br), Brasil, a colaboração na adequação ao Português do Brasil.

REFERÊNCIAS

1. Martin R. La psicología de humor: un enfoque integrador. Madrid: Orión Ediciones, S. L.; 2008.
2. McGhee P. Humor: its origin and development. San Francisco: W. H. Freeman; 1979.
3. Provine R. Laughing, tickling, and the evolution of speech and self. *Curr Dir Psychol Sci.* 2004; 13 6: 215-8.
4. Simons C, McCluskey-Fawcett K, Papini D. Theoretical and functional perspectives on the

Humor: a holistic care and a promoting children's...

development of humor during infancy childhood, and adolescence In Mahemow K, McCluskey-Fawcett K, McGhee P. Eds. *Humor and aging*. Orlando: Academic Press; 1986. p.53-80.

5. Hyrkas K. Taking “humour” seriously: an analysis of the concept “humour”. In Cutcliffe J, McKenna, H. Eds. *The essential concepts of nursing*. London: Elsevier; 2006. p 213.228.

6. Knight C. Laughing at death: the ultimate paradox. In Biley F, Maggs C. Ed, *Contemporary issues in nursing*. New York: Churchill Livingstone; 1996. p 3-30.

7. Fry W. The respiratory components of mirthful laughter. *Jour of Biol Psychol.* 1977; 19:39-50.

8. José H. *Resposta humana ao humor: Humor como resposta humana*. Loures: Lusociência; 2010.

9. Loeb M, Wood V. Epilogue: a nascent idea for an Eriksonian model of humor. In Mahemow K, McCluskey-Fawcett K, McGhee P. Eds. *Humor and aging*. Orlando: Academic Press; 1986. p 279-284.

10. Sudres J. La créativité des adolescents: de banalités en aménagements. *Neuropsychiatr Enfance Adolesc.* 2003; 51:49-61.

11. Fontana R. A atividade lúdica na enfermagem: “brincando” e prevenindo doenças transmissíveis. *J Nurs UFPE on line* [Internet]. 2012 Jan [cited 2012 June 03];61:248-51. Available from: http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/2017/pdf_783 doi: 10.5205/reuol.2052-14823-1-LE.0601201235

12. José H, Parreira P. Adaptação para Português da Escala Multidimensional do Sentido de Humor MSHS. *Referência.* 2008; 6:7-18.

Sources of funding: No
Conflict of interest: No
Date of first submission: 2012/06/14
Last received: 2012/09/21
Accepted: 2012/09/22
Publishing: 2012/10/01

Corresponding Address

Helena Maria Guerreiro José
Morada: Rua Conselheiro Martins de Carvalho,
9 - 4º Dtº
1400-069 Lisboa – Portugal