

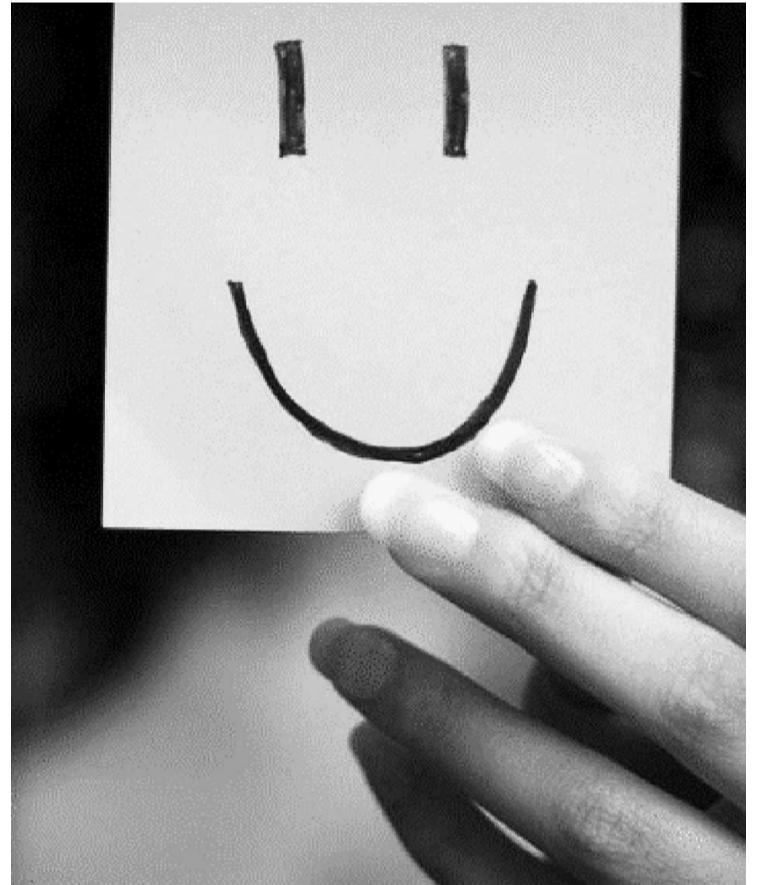
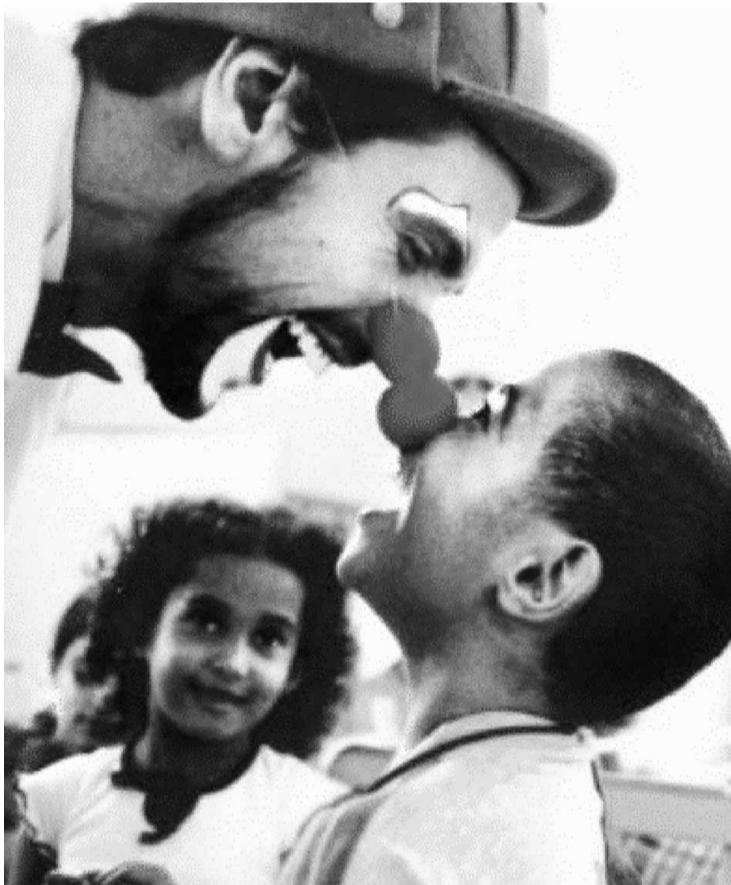


“Rir é o melhor remédio!”

Os estudos mostram que o bom humor traz incontáveis benefícios à saúde ocupando um lugar singular nas interações humanas

ENF.ª ADÍLIA MARIA COELHO PARREIRA
Unidade de Saúde de Ilha Terceira

Rir é o melhor remédio já diziam os nossos avós. Os estudos mostram que o bom humor traz incontáveis benefícios à saúde ocupando um lugar singular nas interações humanas. Apesar do investimento feito nos últimos anos no estudo do humor, a sua definição continua a não ser consensual. A neurociência demonstrou que os nossos cérebros se destinam a estar em sintonia com os que nos rodeiam. Einstein tinha razão ao afirmar que a nossa percepção, isolada de nós próprios, é uma ilusão do consciente. Os nossos neurónios-espelho sentem o que os outros estão a sentir e geram esses sentimentos no nosso corpo. Face a expressões felizes, sorri-



O humor no Cuidar é uma prática transformadora que colabora para o resgate da humanização dos cuidados de Saúde.

mos; diante de rostos tristes ficamos sérios. Não se trata só de não podermos deixar de perceber as emoções dos outros. Nós experimentamos os sentimentos dos outros, como se fossem nossos. As emoções são contagiantes. O humor sempre existiu na vida das pessoas e, portanto, também nos cuidados de saúde. Entendendo a enfermagem como terapêutica, pode afirmar-se que o enfermeiro tem o dever de compreender os mecanismos utilizados pela pessoa a quem cuida, para encontrar sentido na vida, entre os quais o humor e a obrigação de os utilizar, integrando-os na sua esfera de competências. Vários são os estudos que concluem que o uso do humor, enquanto inter-

venção de enfermagem, diminui os sentimentos negativos, aumenta a tolerância à dor e fortalece o sistema imunitário. Ainda, melhora a comunicação, permite a expressão de emoções, alivia a tensão, facilita a aprendizagem a lidar com sentimen-

tos dolorosos e influencia no bem-estar dos acompanhantes. Paralelamente, constatou-se que o humor atenua o stress dos enfermeiros, torna as equipas mais produtivas, coesas, motivadas e satisfeitas. Numa recente investigação sobre envelheci-

mento, os entrevistados apontaram que a melhor forma de envelhecer é com bom humor. Neste estudo o humor é visto como uma fórmula mágica, um agente de cura da solidão, ajudando a viver e aceitar as transformações do tempo. A utiliza-

ção do humor, como estratégia essencial no cuidado de enfermagem, abre a possibilidade do cuidado holístico, servindo de contraponto ao modelo biomédico, trazendo segurança e facilitando a recuperação. O humor no Cuidar é uma prática transformadora que colabora para o resgate da humanização dos cuidados de saúde. Numa mudança de paradigma, mais do que olhar para a doença, passa por focar a atenção no que está saudável. A diferença é sutil, mas se o corpo funciona de forma sistémica, o estímulo à parte saudável de um indivíduo terá uma repercussão sistémica no organismo. Este é o desafio que se coloca a gestores de organizações de saúde, docentes e enfermeiros a reconhecer que o humor tem poder transformador, seja qual for a situação de vida das pessoas e que, devem promover a sua integração no desempenho e na formação, contribuindo para pessoas e organizações mais saudáveis. O humor é um agente de transformação de momentos, coloca sentimento nas ações, estimula o que há de saudável em cada pessoa, permitindo um verdadeiro encontro com o Outro. E você, já sorriu hoje?

