

# O REFLEXO DO BOM HUMOR NA PRÁTICA DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

## THE REFLECTION OF GOOD HUMOR IN THE PRACTICE OF NURSING PROFESSIONALS

Taynara Rodrigues Franco Pinheiro 1

Maria Zélia Pinheiro da Silva 2

Rogério Carvalho de Figueredo 3

**Resumo:** Introdução: Nos dias de hoje, o humor é indicado como sendo um estado emocional, de ânimo, parcialmente equilibrado e como uma manifestação de sentimentos que motivam a produção do bem-estar pessoal. A enfermagem está inclusa dentro dessas circunstâncias como adeptos de meios que melhorem e desenvolvam o processo de cuidado. Objetivo: Compreender melhor a natureza do humor na prática do profissional de enfermagem, e as suas manifestações quando utilizado em prol do melhor atendimento ao paciente enfermo e a descrição dos benefícios evidenciados durante o tratamento. Método: Trata-se de uma pesquisa exploratório-descritiva, de natureza qualitativa segundo os pressupostos de revisão bibliográfica narrativa. Utilizou-se como base de dados, para os artigos, SCIELO, LILACS, BIREME e Google acadêmico; e para as teses, dissertações, trabalhos de conclusão de curso e monografias. Discussão Teórica: Uma das principais incitações encontradas foi a escassez de pesquisas relacionadas aos benefícios do bom humor na prática dos profissionais de enfermagem no manejo dos pacientes e o distanciamento do período das buscas que foram selecionadas para a utilização. No entanto, a bibliografia registrada mostra os vários benefícios do bom humor em todos os âmbitos da saúde (físico, psíquico e social). Considerações finais: O bom humor no dia-a-dia dos profissionais de enfermagem pode ser um método valioso para os pacientes. Isso devido ao próprio efeito positivo na saúde dos mesmos, por melhorar a comunicação entre paciente e cuidador, permitindo também a redução dos níveis de estresse e exaustão que acomete grande parte dos profissionais de enfermagem.

**Palavras-chaves:** Bom Humor na enfermagem. Benefícios do Bom Humor. Fisiologia do riso. Terapia do riso.

**Abstract:** Introduction: Today, humor is indicated as being an emotional state, partially balanced and as a manifestation of feelings that motivate the production of personal well-being. Nursing is included in these circumstances as adherents of means that improve and develop the care process. Objective: To better understand the nature of the humor in the practice of the nursing professional, and its manifestations when used in favor of better care for the sick patient and the description of the benefits evidenced during the treatment. Method: This is an exploratory-descriptive research, of qualitative nature according to the assumptions of narrative bibliographic review. It was used as a database, for articles, SCIELO, LILACS, BIREME and Google academic; and for theses, dissertations, course work and monographs. Theoretical discussion: One of the main incentives was the lack of research related to the benefits of good humor in the practice of nursing professionals in the management of patients and the distance of the period of the searches that were selected for use. However, the recorded bibliography shows the various benefits of good humor in all areas of health (physical, psychic and social). Final considerations: Good humor in the day-to-day work of nursing professionals can be a valuable method for patients. This is due to the positive effect on their health, by improving communication between patient and caregiver, also allowing the reduction of levels of stress and exhaustion that affects most nursing professionals.

**Descriptors:** Good Humor in Nursing. Benefits of Good Humor. Physiology of laughter. Laughter therapy.

1-Acadêmica do curso de bacharel em Enfermagem do Instituto Educacional SantaCatarina – Faculdade Guaraf. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0910800253924201>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9508-5697>. E-mail: [taynara\\_off@hotmail.com](mailto:taynara_off@hotmail.com)

2- Acadêmica do curso de bacharel em Enfermagem do Instituto Educacional SantaCatarina – Faculdade Guaraf. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9025-0350>. E-mail: [m.zeliaguarai@gmail.com](mailto:m.zeliaguarai@gmail.com)

3- Enfermeiro (UNIRG). Doutorando em Administração e Gestão da Saúde Pública(UCP-PY). Mestre em Ciências da Saúde (UFG). Especialista em Saúde Pública com ênfase em Saúde Coletiva e da Família (ITOP). Coordenador e Professor Adjunto do curso de Bacharel em Enfermagem do Instituto Educacional SantaCatarina – Faculdade Guaraf. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2845056129867931>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3349-4812>. E-mail: [rigoh1@live.com](mailto:rigoh1@live.com)

## **Introdução**

É corriqueiro que como seres humanos, estejamos sempre nos relacionando com outras pessoas, isso porque dependemos dessa interação para manter vínculos afetivos, relações sociais com familiares, amigos e até mesmo com quem não conhecemos. O modo como será estabelecido esse relacionamento dependerá não apenas do outro, mas também de como cuidados de nós mesmos, pois é preciso que estejamos de bem conosco para assim estar bem e fazer o bem ao próximo.

Como profissionais de enfermagem, na grande maioria das vezes, cuidamos de pessoas que nunca vimos antes, pessoas com histórias de vida diferentes. Cabe a nós seguirmos os princípios que a profissão impõe, prestando assistência humanizada de qualidade, com ética e responsabilidade. E para que isso seja possível é necessário cuidarmos de nós mesmo, encontrando realização na área atuante e fazendo do bom humor companheiro habitual.

Nos dias de hoje, o humor tem sido indicado como sendo um estado emocional, um estado de ânimo, parcialmente equilibrado e como uma manifestação de sentimentos que motivam a produção do bem-estar pessoal (JOSÉ, 2010). A enfermagem está inclusa dentro dessas circunstâncias como adeptos de meios que melhorem e desenvolvam o processo de cuidado. É imprescindível que o enfermeiro providencie técnicas, mesmo durante a sua formação acadêmica, que visem solucionar às privações psicossociais de pacientes e familiares, sendo esses fatores típicos de uma sistematização do cuidado. Técnicas que busquem fazer com que o profissional seja mais sensível às necessidades intrínsecas e “não ditas” do paciente, como a utilização de ferramentas lúdicas, que auxiliam na melhora da sua atuação profissional. A relevância da aplicação de práticas complementares está relacionada à perspectiva de alterações no fortalecimento das relações humanas e à melhora da assistência em saúde (ARAÚJO E SILVA, 2007; MATRACA et al., 2011).

No cenário dos cuidados de enfermagem, o humor possibilita que o enfermeiro ajude o paciente a compreender, ponderar e expressar o que é engraçado, divertido ou cômico, de maneira que relações saudáveis sejam estabelecidas, aliviando assim a tensão do momento, libertando a irritação e facilitando a aprendizagem na forma de como lidar com sentimentos de dor, contribuindo de forma efetiva na promoção e manutenção da saúde (BULECHEK et al., 2010).

Com base nesse contexto, surge a seguinte problemática: “O que leva os profissionais de Enfermagem a agirem de maneira grosseira e indelicada com os pacientes? De que forma o bom humor pode influenciar na prática desses profissionais?”

O bom humor na rotina de profissionais de enfermagem pode ser um artifício de grande valor para os pacientes. Por ser uma forma terapêutica cientificamente nova, o humor na enfermagem foi escolhido como tema deste trabalho para que seja possível explanar sobre o assunto e evidenciar a importância do mesmo na atuação do enfermeiro, demonstrando por meio de pesquisas científicas, o quão benéfico é quando usado para a restauração da saúde do paciente assim como para o seu envolvimento profissional com demais colaboradores, afetando-o de forma direta durante o tratamento dos pacientes tanto quanto em sua produtividade e satisfação profissional.

Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo geral compreender a influência do humor na prática do profissional de enfermagem. E objetivos específicos: identificar as manifestações do humor quando utilizado em prol do melhor atendimento ao paciente enfermo; descrever os benefícios do humor na assistência de enfermagem quanto a produtividade e satisfação profissional.

## **Metodologia**

Trata-se de uma pesquisa exploratório-descritiva, de natureza qualitativa segundo os pressupostos de uma revisão bibliográfica narrativa. A pergunta que conduziu a pesquisa foi: “O bom humor na assistência de enfermagem afeta diretamente no tratamento do paciente e no rendimento e satisfação profissional?”. Para a pesquisa foram utilizados teses, dissertação e artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais indexadas no período de 2007 a 2017.

A busca dos materiais indexados ocorreu de fevereiro a maio de 2018, utilizando como base de dados, para o artigo, SCIELO, LILACS, BIREME, repositórios institucionais de pesquisas científicas de universidades federais do país e Google acadêmico. Na procura de estudos relevantes para elaboração desta revisão sistemática utilizaram-se termos e palavras-chave que conduziram e ajudaram a delimitar a pesquisa. Foram usados os termos e palavras-chave: bom humor na enfermagem, terapia do riso, humanização na enfermagem, cuidados de enfermagem, bom humor em profissionais da saúde.

A avaliação dos artigos encontrados deu-se através da leitura dos seus resumos, com a finalidade de selecionar os que vinham ao encontro dos objetivos do presente estudo. Em seguida, foi feita a leitura completa dos artigos, e feito o apontamento das informações relevantes e que pudessem ser utilizadas no trabalho. A partir dos apontamentos, foram identificadas as categorias temáticas que corroboraram para o desenvolvimento dos capítulos da discussão teórica.

### **Fisiologia do Bom Humor e seus benefícios**

Não tem como falar de bom humor e não falar em risos e sorrisos, afinal de contas o riso é a resposta comportamental ao bom humor, e há quem diga ser contagiante. O riso nada mais é que um fenômeno biológico, o que significa que o ser humano possui tanto a habilidade de rir como chorar e, ambos os comportamentos produzem efeitos naturais no corpo e conseguem refletir um relaxamento físico e emocional, além de vários benefícios (SANTOS et al., 2015). Na figura 1 seguir foram identificados os principais benefícios do bom humor para pacientes hospitalizados, segundo os autores Santos et al. (2016).

**Figura 1:** Principais benefícios do bom humor.



**Fonte:** Santos et al. (2016).

Fisiologicamente o riso aciona e provoca a formação e a liberação de hormônios, como a endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina, aqueles mesmo que são processados durante exercícios físicos ou até mesmo em leves caminhadas ao ar livre. Essas substâncias já foram denominadas de “hormônios da alegria e da felicidade” ou então “quarteto felicidade”, por gerarem grande bem-estar (SANTOS et al., 2017).

Estudos recentes deduzem que uma boa risada, acompanhada de pensamentos positivos, desenvolve o equilíbrio no sistema nervoso entre simpático e parassimpático, gera o estiramento da musculatura voluntária e involuntária, freia a ansiedade, reoxigena completamente o organismo (FERNANDES, 2015), ativa a química dos neurotransmissores

e eleva nossa habilidade em resistir a patologias, ajuda a relaxar o corpo e reduz problemas associados à pressão alta, infarto, artrite e úlcera. Algumas pesquisas sugerem também que a risada possa reduzir o risco de doenças cardíacas, além de sugerir que desfrutar de um bom senso de humor e da habilidade de rir em situações difíceis possa ajudar a suavizar os efeitos físicos desfavoráveis de emoções estressantes (GONÇALVES E NOGUEIRA, 2015). É importante destacar, ainda, que a descomplicada tentativa de projetar um sorriso já é o bastante para que a produção de tais neurotransmissores seja ativada no cérebro, na área do sistema límbico, no núcleo do prazer (COUTINHO et al., 2016).

Com todos os efeitos promissores do riso surge a opção de redução da terapia medicamentosa (FRANÇA et al., 2014), já que o mesmo pode ser considerado um “fármaco” inteiramente natural, dado livremente pela fisiologia humana para que seja consumido sem medida (VIDEIRA, 2016). Isso acontece pelo fato de que quando a pessoa sorri, ela sente prazer, liberando o hormônio da endorfina, ativando o sistema imunológico e enviando informações aos linfócitos para que eles combatam os agentes invasores (FRANÇA et al., 2014).

Apesar de que o humor ainda não tenha um significado definido e específico, é notório que no cotidiano é a característica que mais chama a atenção nas pessoas, principalmente em âmbito hospitalar, onde os pacientes já chegam fragilizados e esperam ser tratados de forma respeitosa. O bom humor, mesmo não tendo assumido forma própria e definida, não pode ser limitado a uma única regra ou paradigma. Ao invés de ser limitado, precisa ser visto como uma estratégia simples e acessível na resolução de conflitos. Sendo assim, o humor é a repercussão de uma peleja entre o cérebro humano, sentimentos e pensamentos, uma guerra que só pode ser assimilada quando a causa que levou ao conflito é reconhecida. Em outras palavras, o bom humor na maioria das vezes é a única maneira de enfrentamento aos diversos fatores estressores da vida (SALIBA et al., 2017).

Risos e sorrisos podem agir também como um antídoto eficaz nos momentos mais adversativos. Percebe-se que quando os animais se enfrentam em situações ameaçadoras só possuem duas opções: correr ou combater. No entanto, os humanos ostentam uma terceira possibilidade: que é o ato de sorrir (VIDEIRA, 2016).

Pessoas que sorriem frequentemente têm vivência estendida por muito tempo, pois o riso costuma ser contagiante. Levando-se em consideração a hipótese de que o bom humor é infalível e que rir é libertador, destaca-se que com o bom humor é mais fácil lidarmos com as dificuldades (VIDEIRA, 2016).

### **Principais estratégias com base no humor para um atendimento humanizado**

O termo “humanização” tem sido utilizado continuamente na área da saúde. Ele é assimilado, em meio a unidades de saúde, como um acontecimento adicional e imprescindível na assistência prestada, onde a ética do cuidado é valorizada, as individualidades são reconhecidas e a parcialidade se faz presente no tratamento dos pacientes (FRANÇA et al., 2014).

A argumentação sobre o acontecimento da humanização se faz indispensável quando a diligência pela preservação do bem-estar geral do paciente é incorporada como parte de um dos elementos da terapêutica. Todavia, são tidos como fatores “desumanizantes” todas as tensões e dificuldades impostas pelo mundo atual, que frequentemente colocam as pessoas em situações de desequilíbrio emocional (FONTANA, 2010). Sendo assim, é extremamente importante que o bom humor seja atribuição principal no comprometimento profissional de quem oferta o cuidado a outras pessoas. Como efeito direto desse cuidado holístico, os pacientes enfermos, evoluem de forma positiva e se sentem mais confiantes e seguros.

Nessa perspectiva, é possível encontrar várias estratégias (Figura 2) para o desenvolvimento de um atendimento humanizado ao paciente e sua família, tendo início pelo acolhimento, que vai do descomplicado ato de apertar a mão do paciente, procurar identificá-lo pelo nome e interagir com o mesmo, evidenciando sempre a relevância de estar presente de forma empática, ouvindo e buscando compreender. A presença da família no âmbito de saúde contribui de forma positiva para o bem-estar e para o restabelecimento da saúde do

paciente, devendo também ser foco do profissional de saúde, pois passam por um processo de adaptação semelhante ao do enfermo por estarem coabitando em ambiente hospitalar, frente a patologia. Ser espectador durante os procedimentos, muitas vezes dolorosos, provocam medo ou ansiedade, sendo necessário o estabelecimento do contato verbal (LUCESI, CARDOSO, 2012).

**Figura 2:** Alguns desencadeadores do bom humor na assistência ao paciente e ambiente de trabalho.



**Fonte:** Elaboração própria dos autores.

A comunicação se mostra indispensável para a formação de uma relação saudável e de confiança entre enfermeiro e paciente, deixando claro algumas características marcantes que fazem uma grande diferença na assistência, são elas: o respeito mútuo, a humildade, o bom humor; a empatia e a honestidade. A empatia faz com que o enfermeiro interprete os sentimentos do seu paciente, sendo sensível as emoções do outro, utilizando da consciência social para deixar transparecer a harmonia entre o que pensa, sente e faz (FERNANDES, 2015).

O propósito do riso é assegurar a comunicação e o contato social através de emoções benéficas. É dessa forma que o riso torna-se uma metodologia adequada para aprimorar a assistência e a relação interpessoal entre profissional e paciente. O íntimo da enfermagem é embasado em relações interpessoais com o paciente, estabelecido durante o cuidado. Esse é o princípio do pensamento da terapia do riso, ou risoterapia, como método terapêutico do enfermeiro para encontrar-se receptivo emocionalmente à parcialidade do paciente e trabalhar com base nela, mesmo que sistematizando o cuidado (COUTINHO et al., 2016).

A “terapia do riso”, ou risoterapia, é uma estratégia efetivada desde a década de 60. O médico americano Hunter Adams, chamado de “Patch Adams”, resolveu propagar tal método já utilizado desde a época em que estudava, em hospitais e escolas. Ele percebeu os baixos níveis de alegria e de humor em seus pacientes enfermos, decidindo então, incorporar a terapia do riso, sugerindo que fossem feitas mudanças de condutas e costumes no ego para viver com amor e felicidade (MATIAS E FILHO, 2016). É ainda, uma estratégia de aplicação simplificada e baixo custo, que, além de proporcionar uma melhora psicológica e orgânica, também é princípio importante na humanização no cuidado de saúde (COUTINHO et al., 2016).

Assim como a terapia do riso, as demais terapêuticas adicionais objetivam contribuir de forma benéfica com a humanização na unidade de saúde, buscando suprir a escassez no

atendimento ao paciente enfermo (FREITAS et al., 2013).

Em âmbito hospitalar a humanização exige maior atenção e organização, não apenas para os usuários dos serviços, mas também aos próprios profissionais que oferecem esses serviços, para que, dessa maneira, a assistência de saúde aconteça com qualidade. Porém, para que o cuidado humanizado seja proporcionado em ambiente hospitalar, não basta apenas a estrutura física, alta tecnologia e profissionais qualificados; é preciso que exista a valorização, o respeito à dignidade humana e ética, tanto para os pacientes como para os profissionais que ali trabalham (JACOBASSI, 2015).

Ao se usar o bom humor como intervenção de enfermagem deve-se seguir o raciocínio clínico, que deve estar presente em toda assistência de enfermagem. Sendo assim o enfermeiro pode selecionar ainda, inúmeros recursos, de acordo com o perfil de cada paciente e que desperte interesse no mesmo, por meio de jogos, músicas, desenhos, piadas, vídeos engraçados, livros, anedotas, trocadilhos, utilização de adereços engraçados e outros. Além disso o enfermeiro deve se manter atento as reações do paciente e à medida que recebe respostas positivas (Figura 3) vai avançando gradativamente com as estratégias (SANTOS et al., 2016).

**Figura 3:** Indicadores de respostas positivas



**Fonte:** Santos et al. (2016).

Fatores que interferem no humor e na felicidade do Enfermeiro

O enfermeiro, como profissional que carrega consigo a essência do cuidar, está sempre em busca do bem estar do paciente, em todas as áreas, bio-psico-sócio-espiritual, agindo desde a prevenção até a reabilitação da saúde. E para que tais acontecimentos ocorram de forma satisfatória é necessário que o cuidar seja ofertado de forma humanizada e holística, preservando a saúde do paciente quanto a danos derivados de imperícia, imprudência e negligência (NAVARINE, 2015).

Porém, muitas vezes, esses profissionais acabam não exercendo seu papel de cuidador pela necessidade de cumprir as incontáveis atribuições que lhes são impostas pela própria profissão. Com muitas atividades a serem desenvolvidas, o enfermeiro acaba formando uma barreira de enfrentamento, como mecanismo de defesa, para que consigam manter-se em

equilíbrio com a mente. Acontece que nem sempre esses mecanismos de defesa funcionam e muitos profissionais costumam apresentar alterações visíveis de humor (GOMES E OLIVEIRA, 2013).

Em locais onde várias pessoas convivem e compartilham diariamente de atividades profissionais, é fundamental que se faça existir um equilíbrio harmonioso entre elas. No momento em que o profissional apresenta algum problema, seja pessoal, de saúde ou mesmo profissional, isso pode acabar contagiando o ambiente com seu estado de humor (BAGGIO, 2007).

É relevante explicar sobre a importância da relação do profissional de enfermagem com o trabalho e o seu modo de viver, ser e se sentir saudável, buscando entender como transcorre esse vínculo na intenção de oferecer incentivos claros e extensos, que promovam a ponderação entre o trabalho e a saúde. Atribuído a suas características, o trabalho da enfermagem, de aprimorar o cuidado a pessoas enfermas, passando por momentos de dores, sofrimento, morte e perda, acaba expondo o profissional a situações complexas e de esgotamento emocional. Além disso, os próprios profissionais de saúde acabam não se dando a devida atenção, deixando o cuidar do ser que é cuidador pouquíssimo valorizado. O cuidar requer conhecimento, preocupação, entrega ao próximo e a si mesmo e, o enfermeiro, possui a qualificação imposta para ofertar um ambiente de cuidado aos pacientes e aos profissionais cuidadores da equipe multiprofissional (BAGGIO, 2007).

A satisfação do profissional de enfermagem aplica-se aos sentimentos que o mesmo reproduz em ambiente de trabalho, contudo, não depende apenas disso para que se torne um trabalho insatisfatório ou satisfatório, mas também da perspectiva que o profissional espera receber como retorno, como por exemplo, quando se conquista um determinado resultado estabelecido ou ainda quando a meta estipulada é atingida (VIDEIRA, 2016).

A insatisfação profissional é um dos fatores que produzem desconforto e interferem no humor do enfermeiro, ademais, pode-se citar também valores extrínsecos relacionados com os resultados do trabalho (ex: remuneração) e valores intrínsecos relacionados com o trabalho em si (ex: falta de oportunidades de progressão e não reconhecimento do trabalho); ambiente de trabalho (ex: ambiente físico do trabalho, qualidade de interação com os colegas de trabalho e cliente, forma como uma organização trata os seus empregados, salário injusto e falta de segurança no emprego); estresse e desempenho: níveis aumentados de estresse leva a um desempenho inferior ao esperado; mau relacionamento com a chefia; relações interpessoais prejudicadas com os colegas de trabalho (PEREIRA, 2010).

É evidenciado por estudo que profissionais mais satisfeitos transmitem uma melhor imagem da instituição em que trabalham, contribuindo para uma assistência mais humanizada e conseqüentemente excelente reputação organizacional. No entanto considera-se que a satisfação profissional é um dos fatores que mais interfere, de forma positiva, no atendimento ao paciente e na interação junto a equipe (VIDEIRA, 2016).

### **O humor na prática do cuidar**

Nos dias de hoje, a saúde passou a ser vista como resultado da influência entre o homem e o meio em que vive, podendo apresentar em seu bem-estar o reflexo de fatores fisiológicos, ambientais e comportamentais. No entanto, para que o cuidado seja propagado de forma que se obtenha resultados positivos, é necessário que o profissional de enfermagem tenha uma visão ampla das inúmeras práticas que podem ser realizadas para que se chegue a resultados positivos (FERNANDES, 2015).

O propósito da equipe de enfermagem, com o uso de terapias complementares, não deve ser o de curar e sim o de cuidar. O cuidar não fica preso apenas em teorias tecnocientíficas, mas também na prática em disponibilizar atendimento com carinho, sorrisos e bom humor (FREITAS et al., 2013).

O cuidado lúdico, isto é, aquele direcionado para atividades que instigam a criatividade e o prazer, manifesta-se com o intuito de preencher espaço no cuidado rígido, disposto, em especial, no ambiente hospitalar. Já que o cuidado é a base da assistência de enfermagem, é de responsabilidade dos cuidadores interagir com o outro, resgatando o cuidado integral,

unificando saberes científicos ao respeito, ao carinho, a criatividade, ao saber lúdico e ao saber ético (COUTINHO et al., 2016).

Após estudos pertinentes sobre o humor relacionado a saúde, particularmente com interesse na apuração em enfermagem, é possível afirmar que contribuíram para a constatação sobre a utilidade em se integrar o bom humor a prática desses profissionais. Efetivamente, baseados em informações científicas, percebe-se que o bom humor quando utilizado na prática do cuidar é um fator significativo no estabelecimento da relação entre enfermeiro e paciente (VIDEIRA, 2016).

O bom humor deve ser usado com destreza e cautela quando se trata de diagnóstico inicial, desenvolvimento progressivo da doença ou cuidados em fase final de vida. Não existe um modelo ou norma pré-definida, mas é necessário que seja integrado aos cuidados de forma lenta e progressiva, sendo fundamental a observação da aceitação do paciente, à medida que ele responde de forma positiva, e caso responda de forma negativa é importante que a metodologia utilizada na abordagem seja alterada (FERNANDES, 2015).

É indispensável que o humor seja adequado de acordo com cada paciente, despertando, no mesmo, sentimento de segurança e confiança, com o estabelecimento de relações interpessoais (NUNES, 2014).

Em diversas situações o enfermeiro tem a oportunidade de promover o riso, utilizando o humor para “quebrar o gelo” em situações que se mostrem complicadas, reduzindo o medo, obstáculo e desconforto de enfermeiros e pacientes, tendo como resultado imediato uma suavização nas unidades prestadoras de cuidado (VIDEIRA, 2016).

### **Considerações finais**

Muitos autores já realizaram estudos sobre os benefícios do bom humor na saúde, porém sentimos uma grande dificuldade em encontrar artigos científicos atuais, sendo necessário o uso de pesquisas mais antigas, mas de conteúdo satisfatório. Sendo assim, chegamos à conclusão que falar sobre bom humor é algo prazeroso e que nos faz pensar em agir de forma diferente quando formos nos relacionar com os pacientes e colegas de trabalho.

No que diz respeito a forma como alguns profissionais agem percebemos que, com todas as atribuições submetidas aos enfermeiros e de acordo com as características subjetivas da profissão, é indiscutível que são profissionais diariamente expostos a diversos fatores desencadeantes de estresse e tensão, que acarretam como consequência a mudança do humor e na própria felicidade, o que implica diretamente na sua vida e na forma como presta assistência ao paciente, devendo então cuidar primeiramente da sua saúde para que seja necessário cuidar do próximo com humanidade e bom humor; tendo em mente que agir de forma educada e cordial é algo transformador e contagiante.

O uso do bom humor pode ser considerado como uma forma de gerir emoções, tanto para o enfermeiro quanto para o paciente. É a partir dele que situações embaraçosas ganham leveza e dão espaço a momentos de tranquilidade.

É possível então considerar que o bom humor reflete diretamente na prática do profissional de enfermagem, devendo ser utilizado como ferramenta valiosa na assistência ao paciente enfermo, combinadas as intervenções médicas, reduzindo o tempo de internação e terapias medicamentosas.

Apesar das dificuldades e limitações, concluímos o estudo na certeza de que os objetivos foram alcançados, sendo possível compreender o reflexo que o bom humor tem na prática do profissional de enfermagem, levando-nos a refletir sobre esta temática e buscar como base o perfil bem humorado para a prática durante a assistência. Sugerimos que novas pesquisas sejam realizadas nesse âmbito, com foco nas casas de acolhimento de pessoas idosas, por se tratar de um público que, muitas vezes, fica desassistido até pela própria família.

### **Referências**

ARAUJO, Monica Martins Trovo de; SILVA, Maria Júlia Paes da. **A comunicação com o paciente em cuidados paliativos: valorizando a alegria e o otimismo.** Rev. esc. enferm. USP, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 668-674, Dec. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo>.



php?script=sci\_arttext&pid=S0080-62342007000400018&lng=en&nrm=iso

BAGGIO, Maria. Relações humanas no ambiente de trabalho: o (des)cuidado de si do profissional de enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem** 2007;28(3):409-15. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/4695>

BULECHEK, Glória; BUTCHER, Howard; DOCHTERMAN, Joanne. Classificação das Intervenções de Enfermagem (NIC). 5.ª Edição. Rio de Janeiro: Elsevier. 2010. Disponível em: [https://www.biosanas.com.br/uploads/outros/artigos\\_cientificos/14/0ac4055be9a07e3df54c72e9651c589e.pdf](https://www.biosanas.com.br/uploads/outros/artigos_cientificos/14/0ac4055be9a07e3df54c72e9651c589e.pdf)

COUTINHO, Milena; LIMA, Indiara; BASTOS, Rodrigo. **Terapia do riso como instrumento de cuidado**. ABCS Health Sci. 2016; 41(3):163-167. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8V7bdyL52v8J:https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/download/906/748+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>

FERNANDES, Cláudia. **O humor em cuidados paliativos. Mestrado em Cuidados Paliativos**. Instituto Politécnico de Viana de Castelo. Escola Superior de Saúde. Portugal, 2015. Disponível em: [http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/1502/1/Claudia\\_Fernandes.pdf](http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/1502/1/Claudia_Fernandes.pdf)

FONTANA, Rosane. **Humanização no processo de trabalho em enfermagem: uma reflexão**. Rev Rene, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 200-207, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4506>

FRANÇA, Thaianne; ARAGÃO, Tatiana; FREITAS, Flávio; PERES, Roberta; PINHO, Carla; CAVALCANTE, Fernanda; et. Al. A terapia do riso como uma estratégia auxiliar na atenção farmacêutica humanizada em unidade hospitalar. **Revista UNIABEU Belford Roxo**, V.7 Número 16 maio-agosto 2014. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/RU/article/view/1454>

FREITAS, Neires; SILVA, André; SOUSA, Roniele; OLIVEIRA, Clarice; MESQUITA, Alessandra; OLIVEIRA, Braulio. **A prática da terapia do riso na atenção hospitalar: reflexões a partir da vivência interdisciplinar**. S A N A R E, Sobral, V.12, n.1, p. 54-58, jan./jun. - 2013. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/329>

GOMES, Rosemeire; OLIVEIRA, Vera. **Depressão, ansiedade e suporte social em profissionais de enfermagem**. Bol. psicol, São Paulo, v. 63, n. 138, p. 23-33, jun. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432013000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432013000100004&lng=pt&nrm=iso)

GONÇALVES, Clezio; NOGUEIRA, Guilherme. **Neurociência, educação e tecnologias - interfaces**. Rev. Traj. Mult. - Ed. Esp. XIX Fórum Internacional de Educação Vol. 6 - ISSN 21784485 - Agosto/2015. Disponível em: [http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/trajetoria\\_multicursos/julho\\_2015/revista.pdf](http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/trajetoria_multicursos/julho_2015/revista.pdf)

JACOBASSI, Leandro. **Humanização da saúde: impacto de estratégias lúdicas e anímicas no estado de humor de trabalhadores do SUS**. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura e bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro. Rio Claro, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/136563/000859836.pdf?sequence=1>

JOSÉ, Helena M G. (2010). **Resposta humana ao humor: Quando o humor integra o agir profissional dos enfermeiros**. Doutorado em Enfermagem. Universidade de Lisboa. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1843/1/19986\\_ulsd\\_re252\\_](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1843/1/19986_ulsd_re252_)

Helena\_MG\_tD.pdf

LUCHESE, Aline; CARDOSO, Fabíola. **Terapia do riso – um relato de experiência.** Revista Eletrônica Faculdade Evangélica do Paraná, Curitiba, v. 2, n. 1, pp.1120. 2012. Disponível em: <http://www.fepar.edu.br/revistaeletronica/index.php/revfepar/article/view/36>

MATRACA, Marcus Vinicius Campos; WIMMER, Gert; ARAUJO-JORGE, Tania Cremonini de. **Dialogia do riso:** um novo conceito que introduz alegria para a promoção da saúde apoiando-se no diálogo, no riso, na alegria e na arte da palhaçaria. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 10, p. 4127-4138, Oct. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011001100018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011001100018&lng=en&nrm=iso)

MATIAS, Sâmara; FILHO, Mário. **Sorriso Solidário.** III Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEG. Inovação: Inclusão Social e Direitos. 19 a 21 de outubro de 2016. Pirenópolis/GO. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/cepe/article/view/7964>

NAVARINE, Teresa. **Cuidado espiritual em enfermagem:** contribuição para a educação acadêmica segundo o pressuposto filosófico de Callista Roy. 2015. 102 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/7597>

NUNES, Inês. **O humor e o luto nos enfermeiros que trabalham em Cuidados Paliativos.** Dissertação de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/18286/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20FINAL.pdf>

PEREIRA, Ana. **Factores de satisfação profissional dos técnicos de diagnóstico e terapêutica.** Tese de mestrado não publicada, Universidade da Beira Interior, Covilhã. 2010. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/3867>

SANTOS, Carla; SOUSA, Luís; CARVALHO, Maria. **Tipos de humor utilizados na prestação de cuidados pelos enfermeiros num serviço de ortopedia. Enformação.** Junho-Setembro 2015. Disponível em: <https://repositorio-cientifico.uatlantica.pt/handle/10884/1015>

SANTOS, Rafael dos et al. Os efeitos da terapia do riso sobre as atividades instrumentais da vida diária na concepção de indivíduos idosos. **Revista Valore**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 141-154, ago. 2017. ISSN 2526-043X. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/54>

SALIBA, Elias. **História cultural do humor: balanço provisório e perspectivas de pesquisas.** ev. hist. (São Paulo), n.176, a01017, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rh/n176/2316-9141-rh-a01017.pdf>

SANTOS, Carla; SOUSA, Luís; CARVALHO, Maria; SEVERINO, Sandy; JOSÉ, Helena. **A intervenção do humor em Enfermagem num serviço de ortopedia:** estratégias e benefícios. Revista Investigação em Enfermagem – Agosto 2016: 36-44. Disponível em: <http://repositorio.chlc.min-saude.pt/handle/10400.17/2623>

SOUSA, Luís; JOSÉ, Helena. **Benefícios do humor na saúde:** Revisão Sistemática da Literatura. Enformação, 7, 22-32. 2016. Disponível em: [http://repositorio.chlc.min-saude.pt/bitstream/10400.17/2584/1/enformacao\\_07\\_2016%2022%2032.pdf](http://repositorio.chlc.min-saude.pt/bitstream/10400.17/2584/1/enformacao_07_2016%2022%2032.pdf)

VIDEIRA, Isabel. **Efeitos da risoterapia no humor e na felicidade dos profissionais de saúde.** Dissertação [4º mestrado em Enfermagem de reabilitação]. Instituto Politécnico de

Viseu. Novembro de 2016. Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/4117>

Recebido em 20 de abril de 2020.

Aceito em 2 de junho de 2020.