

HUMOR TEM TUDO A VER COM SAÚDE

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

É difícil pensar em alguém que não se sinta bem após uma sessão de gargalhadas. Mas será que além do bem estar que o riso provoca, ele realmente faz bem à saúde? O velho ditado de que rir é o melhor remédio tem algum fundamento? Podemos explorar os efeitos do humor sobre nossa saúde sob três diferentes ângulos.

1- O ato de rir provoca mudanças fisiológicas no corpo e um estado emocional positivo que podem ser positivos ao estado de saúde.

Estudos que avaliaram o impacto do humor sobre a saúde dedicaram-se principalmente aos temas dor, estado imunológico e saúde cardiovascular. Alguns experimentos demonstraram que indivíduos são mais capazes de suportar estímulos dolorosos quando estão assistindo vídeos com conteúdo de humor. Outros estudos avaliaram componentes do sistema imunológico antes e depois de uma sessão de vídeo com conteúdo de humor e os resultados revelaram respostas imunológicas positivas. Quanto ao sistema cardiovascular, pesquisadores demonstraram que pacientes com doença coronariana têm menores scores numa escala de senso de humor frente a situações do cotidiano. Na verdade, temos boas



evidências de que a falta de senso de humor, ou uma vida acompanhada de impaciência, raiva e atitudes hostis, estão associados a um maior risco de desenvolver pressão alta, piorar o controle dos níveis de glicose e ainda aumentar o risco de doença isquêmica do coração e de morte.

Não se pode dizer até o momento que são definitivos os resultados das pesquisas sobre o impacto do humor em nossa saúde, pois ainda existem controvérsias. Entretanto, há bons indícios que há uma ligação entre a emoção humana e nosso estado imunológico e cardiovascular, assim como nossa capacidade

de perceber a dor. Se o humor faz bem à mente, já é meio passo dado para fazer bem ao corpo.

2- O humor pode modular os efeitos adversos do estresse.

Qualquer emoção intensa é capaz de ativar o sistema nervoso simpático, que por sua vez libera uma série de "combustíveis" no sangue, entre eles a adrenalina, para que estejamos prontos a enfrentar ou a fugir da situação que nos provocou emoção. Uma pesquisa que comparou os efeitos fisiológicos durante um filme triste e um filme de humor revelou que ambos eram capazes de estimular o sistema nervoso simpático, mas provocaram respostas diferentes no quesito pressão arterial. O filme triste aumentava a pressão arterial dos voluntários enquanto o filme de humor não. Um outro estudo comparou os níveis de hormônios de estresse antes e depois de assistir a um vídeo de humor e mostrou uma redução dos níveis de cortisol, hormônio do crescimento e de um metabólito da dopamina. Não houve aumento dos níveis de endorfina, contrariando a crença de que rir faz bem porque aumenta os níveis desse hormônio. Talvez a dopamina tenha muito mais a ver com o riso, já que é o neurotransmissor dominante no sistema de recompensa cerebral.

Há evidências de que o humor pode ser um bom remédio contra a ansiedade. Um interessante experimento propôs aos voluntários que eles receberiam um pequeno choque a qualquer momento. Uma parte dos indivíduos estudados apenas esperou pelo choque, outra parte

esperou ouvindo um áudio sem conteúdo humorístico e um terceiro grupo esperou pelo choque ouvindo um áudio com conteúdo de humor. O áudio de humor foi capaz de reduzir a ansiedade antecipatória ao choque e o efeito foi mais robusto entre os indivíduos com maior senso de humor.

Além disso, há evidências de que após uma boa sessão de riso temos o relaxamento de grupos musculares e redução da excitabilidade da medula espinal, efeito que pode durar por mais de meia hora.

3- O humor tem o potencial de incrementar a rede de relacionamentos de um indivíduo, promovendo maior apoio social.

Estudos revelam que o senso de humor de uma pessoa está associado a outras virtudes que facilitam as relações sociais, como é o caso da empatia, capacidade de se relacionar com intimidade e confiança interpessoal. Além disso, temos cada vez mais evidências de que existe certo contágio emocional entre as pessoas. Pessoas que mantêm contato com um indivíduo deprimido têm maior tendência em ficar deprimidas. Sabemos também que nosso estado de felicidade é um fenômeno de rede social, ou seja, depende do grau de felicidade das pessoas com as quais estamos conectados.

Emoções positivas, o sorriso, o estado de felicidade, todos podem ser vistos do ponto de vista evolutivo como um mecanismo que facilita as relações sociais ao promover sentimentos

prazerosos nos outros, recompensar os esforços dos outros e encorajar a continuidade da relação social. E o sucesso da espécie humana depende de sua capacidade de fazer relações sociais.

Podemos pensar na relação entre o senso de humor e saúde como um círculo virtuoso, onde há influências positivas nos dois sentidos. Um bom senso de humor está associado a uma maior auto-percepção de saúde, maior capacidade de cooperar com a doença e a uma maior tendência a buscar assistência médica. Por outro lado, é preciso estar de bem com a saúde para que se tenha bom humor. E ainda há um outro lado dessa moeda. Existem pessoas em que o feitiço vira contra o feiticeiro: o senso de humor pode servir como ferramenta para negação de sintomas e problemas de saúde.

Onde é que o riso se encontra no nosso cérebro?

As regiões mais frontais do nosso cérebro são consideradas as mais recentes no processo de evolução das espécies, e é aí que se concentram funções especializadas como a linguagem e o riso. O riso por sinal é exclusivo da espécie humana (a hiena não ri) e já foi demonstrado que a área cerebral que desencadeia o riso em última instância está nessa parte frontal. Já foi até demonstrado que sua estimulação elétrica durante procedimentos cirúrgicos é capaz de desencadear o riso. Temos evidências também que o hipotálamo e as regiões temporais também têm participação na geração do riso. É claro que no mundo real precisamos do cérebro como um todo para entender a piada.

Lugar de palhaço é no hospital.

O Brasil é referência quando se fala em humor no apoio à assistência de crianças hospitalizadas através do projeto Doutores da Alegria. O trabalho desses artistas palhaços tem mostrado resultados significativos no comportamento e comunicação das crianças, maior colaboração com exames e tratamentos, e menor ansiedade com a internação.

O humor no dia-a-dia dos profissionais de saúde pode ser uma ferramenta valiosa para os pacientes. Isso pode se dar pelo próprio efeito do humor sobre a saúde dos pacientes, por melhorar a comunicação entre terapeutas e pacientes, mas também por permitir a redução do estresse e exaustão emocional a que grande parte dos profissionais de saúde é submetida. E é claro que os pacientes ganham muito com profissionais mais equilibrados. Pesquisas revelam ainda que médicos bem humorados agradam mais os pacientes e são menos submetidos a processos judiciais de má prática médica.

Mas será que existem situações em que levar humor a pessoas doentes é fora de propósito? Certamente fora de propósito é o humor preconceituoso que envolve orientação sexual, política e religiosa, racismo, e o humor sobre a tragédia humana, também conhecido como humor negro. O humor deve ser espontâneo e o profissional de saúde deve ser sensível em perceber situações em que o humor não

é apropriado. Entretanto, não são raros os profissionais de saúde que consideram o humor como fator que pode enfraquecer a autoridade e legitimidade necessárias na relação com o paciente. Essa visão pode na verdade refletir a fragilidade da identidade do profissional. Os Doutores da Alegria estão cheios de razão com sua visão de humor na assistência à saúde: O ENGRAÇADO É QUE É SÉRIO.

Clubes do riso.

Já imaginou um monte de gente que se reúne para rir junto? Podemos observar esse movimento de risoterapia em diversos países. No Brasil isso já existe desde a década de 90, mas começou no Japão ainda na década de 40. O movimento evoluiu para a Yoga do Riso que combina o riso com técnicas de respiração. Esses movimentos defendem a idéia de que a gargalhada por si só já faz bem à saúde, mesmo que a pessoa não esteja achando graça.

Conclusão

Apesar de tentador, não estamos prontos ainda para sair dizendo por aí que o humor é capaz de melhorar indicadores de saúde de forma inequívoca, mas tudo indica que em breve poderemos contar com algumas certezas. Por fim, é bom refletir sobre o ditado popular de que não damos risadas porque estamos felizes, mas somos felizes porque damos risadas. Isso faz mais sentido ainda quando aprendemos a rir de

nós mesmos, o que é um formidável caminho para o autoconhecimento, e uma chance única de promover o equilíbrio mental.

Fev 2009