

## **Síntese final da XXII Semana de Estudos Teológicos de Viana do Castelo *Humor, saúde e bem-estar espiritual. Uma questão muito séria :)***

De 19 a 22 de Novembro de 2017 decorreu a XXII Semana de Estudos Teológicos de Viana do Castelo, sob o título “*Humor, saúde e bem-estar espiritual. Uma questão muito séria :)*”. Pela segunda vez, o evento resultou duma parceria entre a Escola Superior de Teologia e Ciências Humanas do Instituto Católico de Viana do Castelo e a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

O primeiro dia contou com a riquíssima e bem-disposta intervenção de Maria Rueff, atriz humorista, que considerou (a capacidade de fazer) o humor como “um dom de Deus”, apesar da expressão popular “graças a Deus, muitas; graças com Deus, nenhuma”. Um grande modelo para a atriz é S. Filipe Neri, um “buffone di Dio” e autores como Bento Domingues e James Martin são inspiradores na sua missão de humorista. Na verdade, o humor serve para quebrar o gelo, é catártico, é um grande bálsamo. No entanto, é necessário aprender uma “ética do humor”. Por tal, afirmou “faço-me sempre a pergunta: *e se fosse comigo?*”. Porque o humor não deve ser negro (“o humor negro é um murro no estômago”), não deve ser ofensivo, não deve diminuir o outro e há realidades – como a doença, sobretudo de crianças, ou mesmo a morte – diante das quais “o humorista fica sem piada diante de tanta dignidade”. Paradoxalmente o humor pode ser uma forma de homenagem a quem partiu e, muitas vezes, quem enfrentou o sofrimento mais atroz, descobriu a importância do humor. Por isso, “os povos mais castigados são, por vezes, os mais felizes”. É verdade que, tal como afirma Charles Chaplin, “o humorista tem nas mãos o erro do outro”, por isso, deve ser delicado.

O humor é um exercício que exige muito trabalho, só se brinca com as áreas públicas, após uma rigorosa observação e contenção dos temas, e os limites têm de ser impostos pela ética do comediante. Nesse sentido, também é necessário pedir desculpas quando o humor fere o outro. Ao contrário da imagem pública, nem sempre os humoristas são pessoas alegres, muitos são tímidos e reservados. Maria Rueff afirmou mesmo que “precisa de muito silêncio” e que o seu e todo o trabalho de humorista é muito exigente e cansativo.

Aos sacerdotes pediu “por amor de Deus, não façam *homílias de corpo presente*” e, a todos, recomendou “é preciso rir com o outro e não do outro”.

No segundo dia, foi a vez de ouvir o enfermeiro e professor Luís Sousa, sobre o tema “Humor e Saúde”. O humor é uma preciosa ferramenta de comunicação. O investigador afirmou que o humor positivo, “promove a harmonia na relação e estimula a esperança”, enquanto que o humor negativo, é auto-destrutivo e aumenta a apreensão diante dos cuidados de saúde. Por isso, importa ter atenção ao género, a cultura, o contexto, a idade, a personalidade e o tipo e gravidade de doença porque algumas -como a adição ao álcool ou o alzheimer- impossibilitam a compreensão do humor.

Por isso, o enfermeiro necessita desenvolver o seu próprio humor: contar anedotas e histórias em 2ª mão, partilhar experiências, fazer trocadilhos, criar



uma “unidade humorística”, o “risomóvel” com livros, filmes, óculos, chapéus, narizes, cartoons e a piada do dia.

Resultado de uma investigação realizada em pessoas com doença renal, o conferencista afirmou que, do lado dos enfermeiros, o uso do humor é humanizante, permite gerir as emoções, diminuir as tensões, melhorar a comunicação e a experiência hospitalar; enquanto do lado das pessoas com doença, promove uma maior participação nos cuidados de saúde, promove a imagem de “bom doente”, melhora a comunicação, diminui o stress e a percepção da solidão, aumenta a produção de endorfinas, melhora o relaxamento e a função cognitiva e diminui sintomas de demência, agitação, depressão, disrupção ocupacional, pressão arterial, enquanto beneficia o sono, a respiração, o sistema imunológico, os níveis de glicémia, o controlo da ansiedade; numa palavra, aumenta a qualidade de vida.

Na terceira sessão, o padre jesuíta Manuel Morujão apresentou a comunicação “Humor e equilíbrio espiritual”. Defendendo a dignidade do humor, afirmou que ele “não é um apêndice para pessoas bem-dispostas, um enfeite de gente divertida, uma máscara de festa ou carnaval”. Mas sim deve ser “o clima dos dias festivos e laborais”, pois, como afirma, Almada Negreiros, “a alegria é a coisa mais séria da vida”. Por isso, chegou a hora de pedir “que o humor seja declarado património imaterial da humanidade”, pois, como afirma A. Bessa Luís, “o humor pode unir os povos como não o fazem os costumes nem a língua”. O humor é “a ciência da relativização”, é o único que põe a razão no seu justo lugar. Ele é parte integrante do “mandamento do amor”, um exercício da caridade fraterna; citando Schopenhauer recordou que “é a única qualidade divina do homem”. Por isso, “bem-aventurado quem sabe rir de si mesmo porque nunca acabará de rir”. É necessário, como afirma o Papa Francisco, lutar contra “a doença eclesial da cara fúnebre” porque, “sem humor não há salvação” (G. Ravasi). E, com a oração de São Tomás Moro, convidou os presentes a invocar a libertação “dessa coisa demasiado incómoda chamada *eu*”.

A quarta e última noite foi a vez de ouvir Mark Mekelburg, com o título “Receitamos alegria”. O membro-fundador da Operação Nariz Vermelho começou a sua intervenção por afirmar que Deus tem sentido do humor e, no seu sentido de humor, juntou o Mark, a Beatriz Quintela e um terceiro elemento num projecto que começou por ser apenas 1 vez por semana durante quatro meses e que hoje atinge 12 membros de staff e 25 médicos-palhaços que visitam anualmente 41 mil crianças em 15 hospitais do país. A sua missão é levar alegria, fazer sorrir crianças, famílias e profissionais da saúde. Nem sempre é fácil, por vezes não é mesmo possível e, com crianças fragilizadas, é fácil pisar a linha. É necessário, pois, identificar e reconhecer que cada criança, cada pessoa tem o seu espaço. Nesta missão de receitar alegria, três “A”s são imprescindíveis: “a” de atitude, “a” de ambiente e “a” de acção. A atitude é a única que só e apenas cada indivíduo pode controlar, tomando consciência do ponto onde se encontra, o ponto a partir do qual vai começar; é possível treinar e “vestir” uma atitude apropriada, é preciso estar no presente. É preciso reconhecer o ambiente para identificar a acção acertada; brincar pode ser um instrumento muito útil para agir sobre o ambiente e abrir certas portas. A acção treina-se activamente, pela prática, pela entrega: é preciso viver cada momento, cada instante. Mark



ESCOLA SUPERIOR DE TEOLOGIA  
E CIÊNCIAS HUMANAS



Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior  
de Saúde

Mekelburg apresentou ainda estas ideias sob outra forma: estar presente, ler o ambiente, ser um agente. Com estes três princípios, reconhecendo os nossos limites, é possível agir sobre a raiz dos problemas e não só sobre os frutos ou sintomas.

Ao longo dos quatro dias, decorridos com doses terapêuticas de boa disposição, os participantes exprimiram a pertinência do tema e o proveito das conferências. Vivemos um tempo em que, como afirmava um *cartoon*, se alimenta o “pessimismo de estimação” com os títulos dos noticiários. Existe, pois, necessidade de reaprender a riqueza do humor: é necessário um diagnóstico, um planeamento e uma implementação de um tratamento humorístico existencial. O humor é o único registo capaz de abrir certas portas e, dessa forma, promover o equilíbrio e o desenvolvimento humano e espiritual. Afinal é verdade: em certos contextos, rir não é só o melhor, mas até o único remédio.