

EFEITO DO BOM HUMOR NA QUALIDADE DE VIDA

MATHEUS GRAEFF

graeff_@hotmail.com

ALCEU MARTINS JUNIOR

alceumartins@fag.edu.br

FACULDADE ASSIS GURGACZ, CASCAVEL, PR BRASIL.

RESUMO

O presente estudo visa a avaliar, com base na bibliografia especializada, o efeito de práticas que geram estado de bom humor e como influenciam na qualidade de vida do público almejado. Para relacionar humor e qualidade de vida, devemos entender alguns fatores determinantes. O humor pode passar por vários aspectos, desde físicos e fisiológicos até psicológicos e espirituais, possibilitando alterações em seu estado de humor (MORAES, 2013). Entretanto, pode-se ampliar sua definição por meio da prática de pequenas atividades habituais que acabam proporcionando prazer, tais como: regar uma planta ou assistir um filme, ou atividades de caráter mais complexo como um evento importante ou uma viagem de férias, acarretando em um estado de espírito prazeroso no indivíduo, estimulando, portanto, seu bom humor, que pode ser medido com o protocolo Profile Mood States(2012). Prosseguindo para o próximo fator, a qualidade de vida tem sido historicamente empregada de diversas formas em seus domínios (domínio físico, domínio psicológico etc.) No âmbito da saúde, como exemplo um paciente com doença degenerativa, a qualidade de vida associa-se a ele como uma melhora nas atividades cotidianas, maior frequência de momentos alegres, favorecendo sua qualidade de vida. Todavia, sem esses e outros aspectos, o paciente é negativamente influenciado (MINAYO, 2000). Partindo do pressuposto que a qualidade de vida e bom humor possuem relação direta, pretende-se avaliar o quanto a qualidade de vida pode ser influenciada por práticas que geram bom humor. O questionário será aplicado em forma de entrevista individual, sendo organizado de forma fechada, contemplando 65 questões. Ao final, espera-se que os resultados sejam condizentes com a literatura, em que o bom humor apresenta efeito favorável na qualidade de vida, influenciando positivamente no cotidiano dos indivíduos; enfim, gerando um desejo nos participantes e leitores da pesquisa em cultivar seu bom humor.

PALAVRAS-CHAVE: Bom humor; Benefícios do riso; Qualidade de vida.

DESENVOLVIMENTO

Historicamente, o termo qualidade de vida tem sido empregado de diversas formas nos domínios que possui (domínios físicos e psicológicos, nível de independência, relações pessoais, ambiente e aspectos espirituais). Tomando-se como exemplo o âmbito da saúde, no caso de um paciente com doença degenerativa, a qualidade de vida está associada a ele como uma melhora nas atividades do cotidiano, momentos de bem-estar com maior frequência, evolução do tratamento com resultados favoráveis, independência de medicação, favorecendo sua qualidade de vida. Não obstante, com a ausência desses e outros pontos positivos, o paciente é influenciado negativamente (MINAYO, 2000).

Em outra visão, a qualidade de vida seria a aproximação daquilo que um indivíduo imagina como uma boa condição de vida comparada à realidade em que vive. Assim, quanto menor a distância entre esses dois pontos, melhor sua qualidade de vida (MARTIN; STOCKLER, 1998 apud MINAYO, 2000).

Há muito tempo, a qualidade de vida tem sido associada à classe social dos indivíduos, isto é, quanto maior seu poder aquisitivo, mais facilmente tem acesso a fatores que favorecem sua qualidade de vida, como, por exemplo, acesso à saúde, à educação, ao lazer, à cultura etc.

Com essa ligação direta entre qualidade de vida e classe social elevada, podemos ver uma preocupação das pessoas em melhorar suas condições financeiras, obtendo acesso a momentos de lazer, à cultura, buscando um melhor aspecto de conforto e bem estar.

Sendo a qualidade de vida um fator presente no cotidiano, como uma busca de melhores condições no meio em que vive, incluindo moradia, lazer, cultura, trabalho, e até mesmo pequenos afazeres que tragam sentimentos bons ao dia a dia, beneficiando o indivíduo e melhorando assim sua qualidade de vida, podemos observar a importância de ações positivas ao indivíduo para tornar seu dia mais agradável, algo que atualmente todos procuram.

O termo *bom humor* tem sido alvo de questionamentos desde os tempos de Aristóteles; porém, vem sendo mais aprofundado há poucos séculos. Entretanto, antes de nos questionarmos se o riso e, conseqüentemente, o humor podem influenciar na qualidade de vida, devemos entender o que são esses dois aspectos. Muitas definições distintas de bom humor podem ser encontradas. Para muitos estudiosos, o humor é algo semelhante ao cômico, outrora para outros sendo uma ramificação deste cômico, determinando-se pela personalidade de quem ri (ZILLES, 2008).

Ainda conforme Zilles (2008), o humor difere-se do cômico não possuindo limitações, haja vista que não se restringe a funções sociais, mas está inserido no indivíduo dentro de atividades cotidianas e rotineiras. É necessário que se tenha uma sensibilidade para entender o que é engraçado, gerando riso e mudando seu estado de humor.

Aprofundando-se nisso, o autor percebeu que os idosos possuem maior estado de humor. Segundo ele, pela generosidade, não se preocupam tanto com individualismos, não sendo presos a atitudes que priorizam um único ser, não se ligando a uma vaidade que o impede de ações positivas em seu cotidiano, o que para a juventude atual se torna difícil de existir pelo excesso de idolatria a astros e a estrelas longínquos, o que dificulta as relações e comunicações, priorizando de forma egoísta suas vaidades. Isso faz com que não deem valor a si mesmo ou as atitudes que podem levar a um estado de bom humor para si e outras pessoas (ZILLES, 2008).

O bom humor deve ser cultivado em todos os momentos do nosso dia, desde o momento que acordamos até a noite em nosso descanso, pois ele, juntamente com diversos outros fatores, contribuem para boas relações sociais, para melhor convívio familiar e no trabalho, para maior aceitação pessoal, além de diversos outros fatores que beneficiam o indivíduo, sua qualidade de vida e a dos que o circundam.

Capela (2011), parafraseando Berk (1988), assevera que o riso tem efeitos positivos no organismo, atuando na produção de endorfinas que diminuem e previnem a dor, as doenças cardíacas, os hormônios do estresse e, conseqüentemente, o estresse.

Em 1987, o fundador da Sociedade internacional de Estudos do Humor, John Morreall, já incitava pesquisas na área do riso e bom humor como componentes essenciais para a obtenção de uma boa qualidade de vida.

O riso é uma condição humana essencial no dia a dia, pois ultrapassa o objetivo de demonstrar alegria; serve como ferramenta para relações sociais, sendo usado como válvula de escape para situações tensas. Ademais, proporciona benefícios em nosso organismo (FASSARELLA, 2012).

Fassarella (2012) cita o trabalho dos doutores da alegria atores, profissionais trajados de palhaço, que com intervenções e apresentações teatrais buscam mudar um pouco a rotina de crianças em ambiente clínico.

O resultado desse trabalho são crianças mais animadas, com melhor aceitação ao tratamento, alimentação e medicação, maior entusiasmo sobre a chance de melhora ou cura de sua condição. Essas apresentações diminuem, portanto, o estresse no local, facilitando muito o trabalho dos profissionais, assim como a interação com os pacientes.

Evidenciando os efeitos positivos no organismo, Takahashi (2001 apud CAPELA, 2005) viu que o riso e, conseqüentemente, o bom humor estimulavam a atividade de células que

combatem tumores no corpo humano; por outro lado, estados depressivos atrapalhavam a atuação dessas células.

Alguns anos depois, percebemos o crescente número em pesquisas relacionadas ao tema, como estudos em ambiente hospitalar. Nesse sentido, há alguns estudos mostrando que riso e bom humor atuavam de forma a tranquilizar o paciente, diminuindo níveis de dor e estresse. Há pesquisas que relatam que idosos que com uma rotina mais leve são estimulados ao riso, surgindo a possibilidade de ser trabalhado em conjunto com outros tratamentos, desenvolviam um sentimento de bem-estar, paz e desejo de longevidade nos idosos (PARSE, 1993; PENSON, 2005 apud CAPELA, 2011).

Nos anos 70, estudos propuseram que sentimentos ruins como tristeza, raiva, rancor e ódio estariam associados negativamente à saúde, ocasionando baixa imunidade e até câncer (BALTRUSCH, 1991; CHOPRA, 1989 apud CAPELA, 2011).

É notável a importância do riso e do bom humor em nosso cotidiano, diversos estudos, além dos citados, enfatizam a eficácia dessas ações positivamente em nossa qualidade de vida. Esses elementos atuam na prevenção e no tratamento de doenças, contribuindo para que se aceite a perda de entes queridos, no ânimo de idosos que no fim da vida perdem o desejo de viver, ou em pessoas normais, que no dia a dia precisam desse estado de bom humor para vencer suas dificuldades. Nessa perspectiva, pode-se citar uma frase popularmente conhecida que expressa nitidamente o efeito positivo do riso: “rir é o melhor remédio”, atuando de forma a estimular a prática constante de rir.

A qualidade de vida, como anteriormente definida, é uma junção de fatores que proporcionam um sentimento de bem-estar no indivíduo, ocasionando uma melhora em seu cotidiano. Caso o indivíduo tenha acesso a esses afazeres, isto é, ter acesso à saúde, à educação, ao lazer, à cultura etc., ou mesmo a parte deles, pode considerar possuir uma boa qualidade de vida.

Já o riso, sendo um fator que beneficia de muitas maneiras o cotidiano das pessoas, gera momentos agradáveis e de descontração, evitando estresse e atuando de diversas formas positivas em nosso organismo (BERK, 1988 apud CAPELA, 2011). A partir dessas definições, pode-se afirmar que o riso influencia na qualidade de vida das pessoas, sendo em condições normais, pacientes em leitos hospitalares ou idosos debilitados etc.

O riso, entretanto, é algo momentâneo, uma ação que expressa alegria; somente isto já pode ser vantajoso para o organismo; porém, o bom humor seria a junção de várias ações que geram esse estado na pessoa. Não um estado rápido e passageiro, mas sim durante curtos ou longos períodos de tempo, podendo até incorporar a pessoa e torná-la um indivíduo “bem humorado”, obtendo comportamentos mais alegres e receptivos, tornando-se mais corriqueira esta característica.

A qualidade de vida possui seu lado não material, isto é, inclui sentimentos de liberdade, amor, alegria, paixão, carinho, realização pessoal e muitas outras qualidades (MINAYO, 2000). A fim de estimular essas qualidades nos pacientes, pode-se citar o trabalho dos palhaços nos hospitais. O trabalho de um em um hospital, por exemplo, tem como objetivo tratar o paciente da melhor forma possível, com atitudes benéficas ao paciente e gerando sentimentos prazerosos no mesmo. O Dr. Patch Adams questionou a forma como os pacientes eram tratados, e propôs uma nova forma de atendê-los, tendo como objetivo uma melhora no estado de saúde dos pacientes. Para tanto, utilizou-se de armas como a gentileza, o carinho, as brincadeiras, as conversas, objetivando gerar o riso espontâneo e a alegria, obtendo, por meio dessas atitudes, uma melhora na qualidade de vida daqueles que atendia (MATRACA; WIMMER; ARAUJO-JORGE, 2011).

Agora, se obtém a necessidade de avaliar se o bom humor, incorporado no indivíduo de forma duradoura, consegue atuar de forma positiva no organismo, no meio social e, conseqüentemente, na qualidade de vida. É necessário verificar, também se, posteriormente, tais ações estimulam uma maior frequência de atividades para poder gerar este estado. Afinal, com tantas qualidades - como evitar estresses, melhora de relacionamentos, promover um

sentimento de amor próprio além de diversas outras qualidades - que risos momentâneos no dia a dia já trazem, o bom humor sendo um estado mais duradouro e completo do que riso proporciona momentos agradáveis mais frequentes, resultando em uma melhora na qualidade de vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

A população hipotética do presente estudo, que será realizado de forma quantitativa e descritiva de maneira transversal, será de aproximadamente 50 professores, que estejam devidamente ativos na função de professores nas escolas voluntárias. Será aplicado o Profile Mood States (versão adaptada e reduzida), questionário fechado e objetivo como instrumento de pesquisa, contemplando 65 questões (adaptado por VIANA; ALMEIDA; SANTOS, 2012).

Por meio do conhecimento do próprio estado de humor, os participantes da pesquisa podem também avaliar se sua rotina de trabalho está realmente sendo proveitosa, bem como suas relações familiares e sociais, e se as práticas de atividades de lazer e de cultura realmente estão condizentes com o humor que gostariam de ter.

Cientificamente, o presente estudo pode contribuir de forma a estimular que novos estudos sejam feitos nessa área, sendo o bom humor relacionado à qualidade de vida, fatores que atualmente são prioritários em nossa sociedade e na forma que vivemos. Possivelmente, por meio desta e de outras pesquisas, com maior conhecimento dos aspectos relacionados à qualidade de vida e ao humor, possamos conseguir maior controle de nosso estado de humor, influenciando positivamente a qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da leitura em vários referenciais especializados, percebe-se infelizmente a falta de pesquisas voltadas ao assunto aqui proposto, havendo necessidade de um incentivo nos estudos da área. Apoiando-se na bibliografia, notavelmente percebeu-se que o riso, fator essencial para gerar o estado de bom humor, também contribui para uma melhor qualidade de vida, assim como o bom humor.

Observa-se que em diversos casos extremamente distintos, como, por exemplo, pacientes acamados em situações gravíssimas de saúde e funcionários insatisfeitos com sua função, possuem relação direta entre estresse e sua qualidade de vida. Ao estimular o bom humor nos indivíduos, percebeu-se notável evolução nas atividades corriqueiras, assim como na qualidade de vida. Sendo assim, é notável a importância do riso e do bom humor em nosso cotidiano; diversos estudos enfatizam a eficácia dessas ações positivamente em nossa qualidade de vida.

Obviamente, há necessidade de pesquisas mais direcionadas, até o momento riso e bom humor relacionando à qualidade de vida. Há pesquisas abrangentes em grande parte no público hospitalar ou idoso; porém, constata-se a necessidade de se ampliar o público, visto que nos dias de hoje o estresse faz parte do cotidiano de todos. Assim, pesquisas do gênero em públicos de maior abrangência, como funcionários de linhas de produção, empresários, funcionários de baixo e alto cargo, entre diversos outros que poderiam trazer maior clareza sobre os benefícios do riso e bom humor na qualidade de vida de vários públicos, estimulando, desse modo, a prática de tais atividades.

Cabe a nós incluir mais momentos prazerosos no dia a dia, além de mudanças em nossa rotina e costumes como, por exemplo, cuidar da saúde, não deixar de vivenciar momentos em família, de lazer, de cultura, evitar o excesso de trabalho. Essas são apenas algumas mudanças das muitas que podemos fazer para obtermos todos os benefícios e por fim aprimorarmos nossa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AWAD, H. Z. A. **Brinque, jogue, cante e encante com a recreação**: conteúdos de aplicação pedagógica teórico/prático. 4 ed. Várzea Paulista: Fontoura Editora, 2012

CAMPOS, Maryane Oliveira; RODRIGUES NETO, João Felício. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de saúde pública**, v. 32, n. 2, p. 232, 2014.

CAPELA, R. Riso e bom humor que promovem a saúde. **Rev. Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, p. 176-84, 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872014000200009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 28 abr. 2015.

FASSARELLA, Cintia Silva et al. a terapia do riso como uma alternativa terapêutica. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 6, n. 2, 2012.

MATRACA, M. V. C.; WIMMER, G.; ARAUJO-JORGE, T. C. 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, Oct. 2011.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciênc saúde coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MORAES, Paula Bello. O compartilhamento de conteúdo a partir de fan pages de memes de humor no Facebook: uma análise das postagens do 9 GAG, 9 GAG Brazil e site dos Menes. 2013. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 16, n. 2, ago. 2014.

SOARES, A. B. *et al*. Humor: ingrediente indispensável nas relações sociais?

VIANA, Miguel Faro; ALMEIDA, Pedro; SANTOS, Rita C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor–POMS. **Análise Psicológica**, v. 19, n. 1, p. 77-92, 2012.

ZILLES, U. O significado do humor. **Revista FAMECOS: mídia, cultura e tecnologia**, v. 1, n. 22, 2008.

Rua: Marechal Cândido Rondon, 3352 – Bairro Cancelli.
CEP: 85811-080 - Cascavel/Paraná/Brasil.
Fone: (45) 9123-3377 – (45) 3035-6327
E-mail: graeff_@hotmail.com

THE EFFECT OF THE GOOD MOOD IN LIFE QUALITY

ABSTRACT

The following study aims to evaluate, based on the specialized biography, the effect of practices that generates the state of good mood and what's the influence of it in the life quality of the aimed public. To connect humor and life quality, we need to understand some key factors. The humor might influence many conditions, since physical and physiological until psychological and

spiritual, enabling changes in your mood (MORAES, 2013). But, we can enlarge this definition through the practice of small daily activities that end up providing pleasure, such as: watering a plant or watching a movie, or more complex activities as an important event or a vacation trip, resulting in a good state of mind to the person, stimulating his good mood, which can be measured by the Profile of Mood States (2012). Proceeding to the next factor, the quality of life has been historically used in different ways on his domains (physical domain, psychological domain, etc). On the health domain, using a patient with degenerative disease as an example, the life quality is associated to him as an improvement of his daily activities and happier moments, favoring his life quality. However, without these other aspects, the patient is negatively influenced (MINAYO, 2000). Starting from the presupposition that life quality and god mood are closely linked, we intend to evaluate how life quality can be influenced by practices that generates a good mood. The questionnaire will be applied with individual interviews, privately, containing 65 questions. At the end of the interviews, it is expected that the results confirm the theory that good mood has a favorable effect on life quality, influencing positively the daily routine of the interviewed; finally, creating on the participants and readers of the research the desire of finding ways to keep a good mood.

KEY WORDS: Good mood; Benefits of laughing; Quality of life.

EFFET DE BONNE HUMEUR DANS QUALITÉ DE VIE

RÉSUMÉ ?

Cette étude visait à évaluer, sur la base de la bibliographie spécialisé, l'effet des pratiques qui conduisent l'état de bonne humeur et la façon dont ils influencent la qualité de vie de le public cible. Pour relier l'humeur et la qualité de vie, nous devons comprendre certains facteurs déterminants. Le Humour peut passer par divers aspects, physique et physiologique à psychologique et spirituel, apportant des changements possibles dans votre humour (MORAES, 2013). Cependant, vous pouvez étendre votre définition à travers la pratique des petites activités quotidiennes qui finissent par donner du plaisir, comme: arroser une plante ou regarder un film, ou activités plus complexes comme un événement important ou un voyage de vacances, résultant en un état d'esprit agréable dans l'individu, que stimule votre bonne humeur, qui peut être mesurée avec le protocole Profile Mood States(2012). Le facteur suivant, la qualité de vie a été historiquement utilisé de diverses manières dans leurs domaines (domaine physique , domaine psychologique etc.) Dans le domaine de la santé, par exemple, un patient avec une maladie dégénérative, la qualité de vie est associée à comme une amélioration dans les activités quotidiennes, la fréquence plus élevée des moments agréables, en favorisant leur qualité de vie. Toutefois, sans ces aspects et d'autres, le patient est influencée négativement (MINAYO,2000). Dans l'hypothèse où la qualité de vie et la bonne humeur ont directe, le but est évaluer combien la qualité de vie peut être influencée par les pratiques qui donnet la bonne humeur. Le questionnaire sera appliqué à des entretiens individuels, organisé sous forme fermée, comprenant 65 questions .À la fin, il est prévu que les résultats sont cohérents avec la littérature, où la bonne humeur donne un effet favorable sur la qualité de vie, influence positive dans la vie quotidienne; enfin, la création d'un désir chez les participants et les lecteurs de la recherche à cultiver la bonne humeur.

MOTS-CLÉS: Bonne humeur; avantages de rire; la qualité de vie.

EFFECTO DEL ESTADO DE ÁNIMO EN LA CALIDAD DE VIDA.

RESUMEN

El presente estudio objetiva evaluar, basando en la bibliografía especializada, el efecto de las prácticas que conducen estado de buen humor y cómo influyen en la calidad de vida del público deseado. Para relacionar el estado de ánimo y calidad de vida, debemos entender algunos factores determinantes. El humor puede ir a través de diversos aspectos, desde la física y fisiológica a psicológica y espiritual, posibilitando cambios en su estado de ánimo (MORAES, 2013). Sin embargo, se puede ampliar su definición a través de la práctica de pequeñas actividades diarias que proporcionan placer, como regar una planta o ver una película, o carácter de las actividades más complejas como un evento importante o un viaje de vacaciones, lo que resulta en un estado de espíritu alegre en el individuo, estimulando, por lo tanto, su buen humor, que se puede medir con el Profile Mood States(2012). Prosiguiendo a lo factor siguiente, la calidad de vida históricamente se ha utilizado de diversas maneras en sus dominios (dominio físico, dominio psicológico etc.). En el área de la salud, por ejemplo, un paciente con una enfermedad degenerativa, la calidad de vida se asocia a él como una mejora en las actividades diarias, mayor frecuencia de momentos alegres, favoreciendo su calidad de vida. Luego, sin estos y otros aspectos, el paciente se ve influido negativamente (MINAYO, 2000). En el supuesto de que la calidad de vida y el buen humor tiene directa, destinada a evaluar la calidad de vida puede ser influenciado por las prácticas que generan buen humor. El cuestionario se aplicara en entrevistas individuales, está organizando en forma cerrada, que comprende 65 preguntas. Por fin, se espera que los resultados son consistentes con la literatura, donde el estado de ánimo tiene efecto favorable sobre la calidad de vida, que influyen positivamente en la vida diaria; generando un deseo en los participantes y lectores de la investigación el cultivo de su buen humor.

PALABRAS CLAVE: Buen humor; Beneficios de la risa; Calidad de vida.

EFEITO DO BOM HUMOR NA QUALIDADE DE VIDA RESUMO

O presente estudo visa a avaliar, com base na bibliografia especializada, o efeito de práticas que geram estado de bom humor e como influenciam na qualidade de vida do público almejado. Para relacionar humor e qualidade de vida, devemos entender alguns fatores determinantes. O humor pode passar por vários aspectos, desde físicos e fisiológicos até psicológicos e espirituais, possibilitando alterações em seu estado de humor (MORAES, 2013). Entretanto, pode-se ampliar sua definição por meio da prática de pequenas atividades habituais que acabam proporcionando prazer, tais como: regar uma planta ou assistir um filme, ou atividades de caráter mais complexo como um evento importante ou uma viagem de férias, acarretando em um estado de espírito prazeroso no indivíduo, estimulando, portanto, seu bom humor, que pode ser medido com o protocolo Profile Mood States(2012). Prosseguindo para o próximo fator, a qualidade de vida tem sido historicamente empregada de diversas formas em seus domínios (domínio físico, domínio psicológico etc.) No âmbito da saúde, como exemplo um paciente com doença degenerativa, a qualidade de vida associa-se a ele como uma melhora nas atividades cotidianas, maior frequência de momentos alegres, favorecendo sua qualidade de vida. Todavia, sem esses e outros aspectos, o paciente é negativamente influenciado (MINAYO, 2000). Partindo do pressuposto que a qualidade de vida e bom humor possuem relação direta, pretende-se avaliar o quanto a qualidade de vida pode ser influenciada por práticas que geram bom humor. O questionário será aplicado em forma de entrevista individual, sendo organizado de forma fechada, contemplando 65 questões. Ao final, espera-se que os resultados sejam condizentes com a literatura, em que o bom humor apresenta efeito favorável na qualidade de vida, influenciando positivamente no cotidiano dos indivíduos; enfim, gerando um desejo nos participantes e leitores da pesquisa em cultivar seu bom humor.

PALAVRAS-CHAVE: Bom humor; Benefícios do riso; Qualidade de vida.