

Humor e Saúde Mental – a propósito do Dia Internacional do Riso

written by Eugénia Pereira | 18 de Janeiro, 2026

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

OPINIÃO
Eugénia Pereira



O humor é uma linguagem universal que atravessa fronteiras. Diz-se que “rir é o melhor remédio” e a ciência tem confirmado que a sabedoria popular faz todo o sentido. O bom humor, além de melhorar a qualidade de vida, tem um papel importante na protecção do cérebro e na prevenção de doenças do sistema nervoso.

Mais do que um simples alívio momentâneo, o riso é um recurso acessível e poderoso para promover a qualidade de vida mental, emocional e física. O uso do humor e da comédia podem ajudar a aliviar a dor. A felicidade e o bom humor podem mesmo cooperar na recuperação de uma doença e otimizar a assistência médica.

O que provoca o riso varia imensamente entre culturas mas, apesar das diferenças, existe um elemento comum: todas desenvolvem formas de humor e valorizam o riso como expressão de alegria, alívio e integração social.

O humor serve como ponte para a conexão emocional, facilitando a empatia, a comunicação e a resolução de conflitos. No entanto, desenvolver uma sensibilidade para o impacto das nossas palavras é essencial para que o humor cumpra o seu papel de unir, e não de afastar.

Rir é uma reacção complexa que envolve diversas áreas do cérebro, muito para além de um simples reflexo perante algo engraçado. Quando damos uma boa risada, o nosso corpo e a nossa mente entram num estado de activação positiva: circuitos cerebrais relacionados com as emoções, cognição e movimento são accionados simultaneamente, criando uma verdadeira “ginástica neuronal”.

De que forma o humor beneficia a Saúde Mental?

-Reduz o stress e a ansiedade – rir diminui o ritmo cardíaco e a pressão arterial, promovendo o relaxamento e combatendo o cortisol (hormona do stress).

-Liberta substâncias neuroquímicas positivas -o riso estimula a libertação de endorfinas, dopamina e oxitocina (vínculo), melhorando o humor e a capacidade de tomar decisões.

-Melhora a função cerebral – activa o córtex pré-frontal, essencial para a criatividade e resolução de problemas, especialmente em ambientes tensos.

-Fortalece o sistema imunitário e a auto-estima, contribuindo para o bem-estar e confiança.

-Facilita a conexão social – o humor é um facilitador das relações e da comunicação, inclusive em contextos terapêuticos.

A investigação demonstra que o humor parece manter a esperança e reduzir o stress em doentes oncológicos e a sensação de controlo em pessoas com Vírus da Imunodeficiência Humana.

No livro de Viktor Frankl, neuropsiquiatra austríaco, que retrata as atrocidades vividas em campos de concentração, surge o humor como uma das "armas da alma na luta pela preservação". Também no filme de 1999 "A vida é bela", o judeu Guido usava a imaginação para fazer o filho acreditar que estavam a participar numa grande brincadeira, com o intuito de protegê-lo do terror e da violência dos nazis.

Considera-se que rir é um acto de resistência, porque rir é suportar e superar sintomas, esforços e desafios.

O humor ajuda a relativizar problemas e a encontrar perspectivas mais equilibradas, tornando a nossa existência mental bastante mais salutar.