

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS



DISSERTAÇÃO DE MESTRADO  
EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Karina Melo de Saboya

SENSO DE HUMOR – UM ATIVO DE SAÚDE POSITIVA  
VALIDAÇÃO DA ESCALA DE SENSO DE HUMOR DE PAUL MCGHEE

Orientadora:

Professora Doutora Isabel Silva

Coorientador:

Professor Doutor Luís Santos

Porto, 2021

## Índice

Resumo .....	3
Abstract.....	3
Agradecimentos.....	4
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	5
Lista de Figuras.....	6
Introdução.....	7
Visão geral do estudo.....	9
Dimensões do Humor.....	11
Revisão sistemática instrumentos de avaliação do sentido de humor.....	24
Referências.....	53
Estudo empírico validação da Escala de Senso de Humor.....	60
Conclusão.....	111
Referências .....	113

## **Resumo**

Buscando entender melhor o humor como ferramenta de saúde positiva, ou seja, como ferramenta para uma frequência maior de emoções positivas, melhores conexões sociais e mais inteligência emocional, desenhamos este estudo em duas partes: na primeira, com o título “Senso de Humor: Revisão dos Instrumentos de Avaliação” procedeu-se uma revisão sistemática da literatura sobre os instrumentos usados para medir o sentido de humor na última década. Na segunda parte, com o título “Senso de Humor: Um Ativo de Saúde Positiva” apresenta-se o estudo empírico conduzido com a intenção de adaptar e validar para a população brasileira os instrumentos, *Playfull/Serious Attitude Test*, *Positive/Negative Mood Test* e *The Sense of Humor Scale* que compõem o modelo de senso de humor do psicólogo Paul McGhee. Esta adaptação tem o objetivo de possibilitar a aplicação de seu programa de intervenção positiva baseado em hábitos de humor.

**Palavras-chaves** senso de humor; escala de senso de humor; quociente de humor; saúde positiva; ativo de saúde; programa de hábitos de humor de Paul McGhee; inteligência emocional; saúde mental positiva; revolução positiva.

## **Abstract**

Seeking to better understand humor as a positive health tool, we designed this study in two parts: in the first part called "Sense of Humor: Review of Assessment Instruments", concept of the sense of humor and a systematic review of the literature about the instruments used to measure the sense of humor in the last decade was carried out. The second part of this study entitled “Sense of Mood: A Positive Health Asset” presents the empirical study conducted with the intention of adapting and validating the instruments *Playfull/Serious Attitude Test*, *Positive/Negative Mood Test* and *The Sense of Humor Scale* from the Psychologist Paul McGhee's model of sense of humor for the Brazilian population, with the aim of enabling the application of his positive intervention based on humor habits.

**Keywords** sense of humor; sense of humor scale; humor quotient; positive health; health asset; Paul McGhee's humor habits program; emotional intelligence; positive mental health; positive revolution.

## Agradecimentos

Em um trabalho na área de psicologia positiva essa talvez seja a página mais importante. Agradecimento faz bem para quem dá e para quem recebe, a ciência indica que olhando nos olhos o benefício se multiplica.

À professora Isabel e ao professor Luís,

Por sua participação tão necessária, principalmente nos meus “turning points” ou pontos de virada, quando pensamos que vamos perder e conseguimos “dar a volta por cima”. Por me resgatar de um oceano de informações. Por compartilhar sabedoria. A assistência foi fundamental para o resultado.

Aos meus pais,

Por tantos sonhos, vitórias e realizações que comemoramos juntos. Por tantos incentivos e pelo apoio incondicional. Principalmente, obrigada pelo seu exemplo!

Aos meus avós,

Por construírem na minha memória uma crença positiva, com suas palavras excessivamente amorosas e incansavelmente repetidas: “Você é quem brilha!”.

Aos meus filhos,

Por serem quem são. Pelas melhores brincadeiras.

Às minhas irmãs,

Minhas companheiras de brincadeiras, pela infância maravilhosa que compartilhamos. Acho que escrevi esse estudo também para elas. Não estamos brincando tanto quanto deveríamos. Gratidão enorme por poder contar com vocês sempre.

À Escola de Saúde Pública do Ceará, no nome de Ivina Lima,

Por ter me ajudado no primeiro passo, muitas vezes o mais difícil.

Aos colegas do mestrado

Pelas emoções positivas compartilhadas.

A todos que responderam à pesquisa,

Por sua contribuição imprescindível, sem ela não existe pesquisa.

## Lista de siglas e abreviaturas

AATH	Association for Applied and Therapeutic Humor
APTS	Adult Playfulness Trait Scale
APTS	Adult Playfulness Trait Scale
B-On	Biblioteca do Conhecimento
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
DeCS	Descritores em ciência da saúde
DSDHS	Dual Self-Directed Humor Scale
DSDHS	Dual Self-Directed Humor Scale
HCQ	Humor at Work Questionnaire
HSQ	Humor Styles Questionnaire
MHS	Multidimensional Sense of Humor Scale
MSHS	Escala Multidimensional de Sentido de Humor
NFHS	New Function Humor Scale
OAP	Old Adults Playfulness
QSH	Questionário de senso de humor
SHS	Sense Of Humor Scale
STCI	Inventário de Estado-Traço-Alegria
STCI	State-Trait Cheerfulness Inventory
ToM – HCAT	The Humor Comprehension and Appreciation Test
VIA	Values In Action

## Lista de figuras

Figura 1. Tabela Periódica das Forças de Caráter

Figura 2. Evolução Pesquisa Instrumentos Humor 1970 a 2020

## SENSO DE HUMOR – UM ATIVO DE SAÚDE POSITIVA

“É saudável rir das coisas mais sinistras da vida, inclusive da morte. O riso é um tônico, um alívio, uma pausa que permite atenuar a dor”.

Charles Chaplin

### **Introdução**

Em 2017, a lei Chico Anysio, nome de um humorista nascido na minha cidade, reconhecido em todo o país por sua inteligência, talento humorístico e contribuição para o desenvolvimento desta arte no país, reconheceu o humor como patrimônio imaterial do Ceará, o lugar onde vivo.

Arte não é apenas um prazer, um consolo ou entretenimento. Arte é assunto de peso. A arte é um órgão da vida humana que transmite a percepção racional dos homens para o campo dos sentimentos. E a tarefa da arte é enorme. Por meio da influência da verdadeira arte, auxiliada pela ciência, guiada pela ética, pela religião, e pela cooperação pacífica do homem... a humanidade poderia ser libertada das decepções jurídicas, religiosas, políticas ou sociais, alcançando bem-estar, fraternidade e paz (Tolstoi, 2002).

Dentro desta visão do humor como arte, ferramenta de desenvolvimento pessoal e coletivo, como força da personalidade e da comunidade, como ele pode ser usado para promover saúde? Como ele se relaciona com as emoções positivas, com a inteligência emocional e com melhores conexões, isto é, com a saúde mental positiva? E para que qualquer estudo seja possível, como ele pode ser mensurado? Foram estas as questões que nortearam este estudo.

O começo do século 21 será lembrado como um momento na história em que fomos obrigados a praticar a resiliência de uma maneira que a nossa geração não conhecia. A pandemia pelo vírus Covid 19 vem testando nossa capacidade de reagir a adversidade, num contexto de isolamento social, mudanças no método de ensino e trabalho, na forma de vivenciar o luto e lidar com crises de saúde, economia e política. Desse modo, vivemos um momento de resistir, reiniciar e reconstruir.

Apesar desse contexto, nossas emoções, sofrimentos, conflitos e desavenças foram representadas através do uso massivo de memes nas redes sociais. Rimos apesar das situações negativas, rimos apesar do medo, da solidão, ou por causa deles, rimos de nós mesmos. O impacto emocional é evidente e as ferramentas necessárias para promover a saúde mental são urgentes. Uma ampla gama de pesquisas científicas tem documentado a efetividade do humor para lidar com o estresse. Técnicas rápidas baratas e que possam alcançar muitas pessoas e recuperar a saúde tornam-se ainda mais úteis. Recrutar forças individuais e coletivas é a palavra de ordem (Gibson, 2021).

Neste sentido, as intervenções terapêuticas positivas como por exemplo, práticas de gratidão, rememoração de coisas boas, imaginação de suporte afetivo e social em situações de ansiedade e intervenções de humor visam a saúde das emoções, ou seja, potencialização das emoções positivas e maior conscientização, autocontrole e adaptação das negativas ao momento vivido, facilitando assim promoção ampla de saúde e inteligência emocional. Os indicadores deste campo de atuação têm como ponto de partida o Inventário de Forças e Virtudes (VIA - Values In Action) criado por Peterson e Seligman em 2003.<sup>1</sup> Assim, como a psiquiatria tradicional cataloga no DSM todos os transtornos mentais, este inventário, através de uma pesquisa em larga escala em diferentes culturas, catalogou virtudes e forças de caráter que são valores universais e que fazem uma vida que vale a pena ser vivida (Seligman, 2004).

**TABELA PERIÓDICA**  
24 FORÇAS DE CARÁTER



VIRTUDES					
SABEDORIA	HUMANIDADE	JUSTIÇA	MODERAÇÃO	CORAGEM	TRANSCENDÊNCIA
CRIATIVIDADE					ADMIRAÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA
CURIOSIDADE			PERDÃO	BRAVURA	GRATIDÃO
AMOR AO APRENDIZADO	GENEROSIDADE	JUSTIÇA	HUMILDADE	INTEGRIDADE	ESPERANÇA
MENTE ABERTA	AMOR	LIDERANÇA	PRUDÊNCIA	PERSEVERANÇA	HUMOR
PERSPECTIVA	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	TRABALHO EM EQUIPE	AUTO-CONTROLE	VITALIDADE	ESPIRITUALIDADE

O VIA INSTITUTE ON CHARACTER OFERECE O TESTE GRATUITO PARA VOCÊ DESCOBRIR AS SUAS PRINCIPAIS FORÇAS DE CARÁTER. CASO QUERIA SABER MAIS, FIZEMOS A DESCRIÇÃO DO SIGNIFICADO DE CADA FORÇA NO SITE [WWW.CANALDAFELICIDADE.COM.BR](http://WWW.CANALDAFELICIDADE.COM.BR)

<sup>1</sup> <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

A imagem acima simboliza algumas ideias do nosso estudo: imaginação, criatividade, educação e o humor como transcendência, como uma habilidade de sair de si, de mudar de perspectiva. Nas palavras de Viktor Frankl em “A Busca do Sentido”: “dificilmente haverá algo na existência humana tão apto como o humor para criar distância e permitir que a pessoa se coloque acima da situação, mesmo que somente por alguns segundos” (Frankl, 2020, p.62). O *nonsense* do humor é um ensaio, um treino na busca pelo sentido.

Transcendência é uma das nossas 6 virtudes universais, humor uma das nossas 24 forças. Além de ser uma arte o humor é também uma força da personalidade. Conceito complexo que merece ser estudado. O movimento positivo na ciência e nas pesquisas vai de encontro ao tema. Este movimento na área da saúde dá o passo seguinte e caminha paralelo ao esforço da medicina em diagnosticar, tratar e catalogar todos os déficits e as doenças que podem nos acometer. A revolução positiva é uma resposta à necessidade de entender e praticar o que faz o ser humano ter saúde. Dirige o foco para as forças que temos e não para aquilo que nos falta ou não devemos ter. Parece uma diferença sutil, mas provoca um olhar voltado para a alta performance e não mais apenas para o déficit ou a doença. Trata do desenvolvimento pessoal (Seligman, 2004).

### **Visão Geral do Estudo**

Este estudo visa a compreensão do humor como uma das ferramentas da saúde positiva e divide-se em duas etapas. Na primeira, com o título “Senso de Humor: Revisão dos Instrumentos de Avaliação” delineamos as dimensões de humor e realizamos uma revisão sistemática na Biblioteca do Conhecimento (B-On) sobre os instrumentos usados para medir o sentido de humor na última década.

Na área de pesquisa aplicada os instrumentos de avaliação adquirem grande importância, como ensina a ciência administrativa, o que não se mede não se gerencia. Na área da saúde mental, protocolos para determinar indicadores são cada vez mais usados na pesquisa e na clínica. No caso do senso de humor, um ativo difícil de contabilizar; não é diferente. A revisão bibliográfica do período de 2010 a 2020 pesquisou quais instrumentos foram desenvolvidos, alterados ou validados para mensurar o senso de humor em trabalhos publicados em inglês e em português. Fizemos uma análise dos

artigos e estudamos os instrumentos de medida e como se relacionam com o conceito de humor.

A partir desta análise dos instrumentos focamos a atenção no modelo compreensão e avaliação do sentido de humor do psicólogo Paul McGhee. Este modelo usa dois testes para medir as bases para o desenvolvimento do sentido de humor *Playfull/Serious Attitude Test e Positive/Negative Mood Test*, e uma escala *The Sense of Humor Scale* para mensurar os vários aspectos do senso de humor. Este conjunto de instrumentos de medidas servem também para monitorar a evolução de um programa de intervenção terapêutica que visa desenvolver hábitos de humor como estratégia de *coping* (McGhee, 2010).

O passo seguinte foi apresentar um projeto de adaptação para o português brasileiro deste conjunto de instrumentos do *The 7 Humor Habits Program* no congresso anual da *Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH)* em Bown, na Alemanha, com o objetivo de dimensionar a credibilidade do programa entre os pesquisadores da área. Para nossa alegria, trata-se de uma intervenção bem aceita e a cada dia mais usada e validada em outras culturas.

A segunda parte dessa dissertação trata então do estudo empírico de adaptação e validação das três escalas do modelo McGhee para a população brasileira, com o objetivo de possibilitar a aplicação do programa de intervenção positiva baseado em hábitos de humor para lidar com o estresse.

Ao ler o alerta irônico de Shawn Achor (2012) em seu livro *The Happiness Advantage*, sobre o evento “Semana do Bem-Estar” para o qual foi convidado a palestrar, ter a agenda deste modo preparada: segunda – depressão, terça – drogas e violência, quarta – comportamento sexual de risco e assim seguia por toda a semana a quase causar mal-estar, organizamos positivamente nossos tópicos teóricos. A primeira parte incluiu humor, senso de humor, riso, brincadeira, alegria e espirituosidade, a segunda parte, revolução e saúde positivas, ativos de saúde, inteligência emocional e resiliência.

## Dimensões do Humor

“Um artigo de um periódico acadêmico é lido, em média, por apenas sete pessoas. Estamos falando de uma estatística extraordinariamente deprimente, porque sei que esse número deve incluir também a mãe do pesquisador”, continua Shawn Achor em seu “Jeito Harvard de Ser Feliz”. Isso é engraçado? Por que? O que é o humor? A propósito, obrigada por ser uma destas sete pessoas! O que faz algo ser engraçado? Para Bergson, em seu livro “O Riso” escrito na França de 1900 e republicado várias vezes, recentemente em 2018, o que é cômico faz rir primordialmente por uma função social, “o riso esconde um entendimento prévio, eu diria quase uma cumplicidade com os outros ridentes, reais ou imaginários... nosso riso é sempre o riso de um grupo... não é uma simples relação abstrata de ideias com a qual o espírito se diverte” (Bergson, 1900/2018, p. 39). Essa relação de ideias que se tornam engraçadas obedece a uma lógica particular, absurda para a razão mas bastante simples e verdadeira para a lógica da imaginação. Algo como a lógica do sonho, do inconsciente coletivo, sonhado por toda uma sociedade, nunca apenas uma fantasia individual. Continua ele:

Para reconstituir a lógica do cômico será necessário um esforço de tipo bem particular, pelo qual se suspenderá a camada exterior de juízos bem definidos e de idéias solidamente estabelecidas, para ver correr no fundo de si mesmo, como um lençol de água subterrâneo, certa continuidade fluida de imagens que entram umas nas outras. Interpenetração de imagens que não ocorrem por acaso, mas obedece a leis ou, sobretudo, a hábitos, que são para a imaginação aquilo que a lógica é para o pensamento.” (Bergson, 1900/2018, p. 54).

Mais de um século depois de Bergson, as pesquisas sobre a cognição trazem para mais perto essas duas lógicas, a do pensamento e a dos hábitos “brincantes” da imaginação, quando o neurocientista Mariano Sigman (2015) descreve o palácio da memória onde mora nosso pensamento em imagens; ou quando o psicólogo cognitivo Aaron Beck (2005) fala de nossos hábitos mentais ou crenças; ou ainda quando Antonio Damasio (2000) comprova neurocientificamente que todas as redes neurais do pensamento e da memória estão imersas na emoção.

A saúde mental positiva acontece sustentada nos três pilares, a conexão social, as emoções positivas e o desenvolvimento pessoal (Messias, 2020). São pilares, mas são também raízes que se entrelaçam. Esta pesquisa nasce da hipótese de que as emoções do

humor, seu pensamento criativo e a sua prática (hábito) se relacionam forte e positivamente com estes três pilares e, portanto, tem um dos papéis principais nesta revolução positiva da psicologia que contagia a área da saúde como um todo e áreas afins.

O trabalho científico nasce de uma hipótese, o tratamento de saúde começa na hipótese diagnóstica, a piada também começa com a construção de uma hipótese, afinal somos seres criadores de hipóteses, desejamos explicar. No caso das anedotas, esta hipótese é sempre uma suposição prematura e errada, que obedece, como na ciência, a necessidade inerente ao cérebro humano de encontrar explicações. O evento seguinte é a constatação e a surpresa de que a expectativa criada é falsa, ocorre o *turning point* da piada que nos leva ao riso. No humor, descobrir um erro de interpretação leva ao riso por um mecanismo de conciliação com a natureza complexa, conflituosa e incongruente do nosso cérebro e do mundo. Marvin Minsky, na palestra TED “Saúde e a Mente Humana”, relata que nós temos aproximadamente 400 áreas cerebrais, não sabemos qual a função de muitas delas em detalhe, mas sabemos que existem muitas coisas diferentes acontecendo e que nem sempre elas trabalham juntas. Ele concorda com a teoria freudiana de que elas se contradizem e cancelam umas às outras frequentemente, a revelar neurocientificamente nossa natureza conflituosa e ambivalente. O desfecho ou *punchline* da piada é uma solução, muitas vezes *nonsense* (sem sentido), que nos dá prazer. (Weems, 2016). Como se vê a seguir:

O paciente diz: “Doutor, ontem à noite eu cometi um deslize freudiano. Eu estava jantando com minha sogra e queria dizer: ‘Você poderia por favor passar a manteiga’. Mas ao invés disso eu disse: ‘Sua vaca tola, você arruinou completamente a minha vida’ (Weems, 2016).

Encontramos prazer com a surpresa, uma das emoções positivas mais básicas e naturais que experimentamos e com a resolução criativa da piada, um desfecho ambíguo que ao mesmo tempo é e não é um deslize freudiano. “Criatividade é inteligência se divertindo”, disse um especialista (Aaker, 2020). O humor é um exercício de criatividade, de sair da caixa em busca de *insights*. Existe uma relação estreita entre humor e *insight* que passa pelo prazer da descoberta, outra emoção positiva essencial. Segundo a psicóloga da Universidade de Berkeley, Alison Gopnik, quem tem várias palestras no TED sobre seus estudos com a mente de bebês, “este impulso para explicar é tão fundamental quanto nosso desejo por sexo. ‘A explicação é para a cognição, o que o orgasmo é para a reprodução’, diz ela” (Weems, 2016, pp. 1-32).

Existem várias teorias para explicar o humor. A estrutura da piada mencionada acima está contida na Teoria da Incongruência, sustentada por Kant, Schopenhauer e Bergson, que a aperfeiçoou colocando a incongruência de uma forma geral entre o que é vivo e o que é mecânico e inflexível (Bergson, 1900/2018; McGhee,2010). A Teoria Geral do Humor Verbal, uma teoria semântica também complementa a teoria da incongruência explicando-a através da linguística e a mudança de script que exemplificaremos mais adiante (Attardo, 1991).

As teorias sobre o humor muitas vezes se confundem com aquelas sobre o riso: “Estudado com lupa há séculos, por todas as disciplinas, o riso esconde seu mistério. Alternadamente agressivo, sarcástico, escarnecedor, amigável, sardônico, angélico, tomando as formas de ironia, do humor do burlesco do grotesco ele é multiforme ambivalente ambíguo. Pode expressar tanto alegria pura quanto o triunfo maldoso”. (Minois, 2003, p. 16). Daí a existência da Teoria da Superioridade do Humor. Psicanalistas a partir de Freud aceitam a incongruência (e seus correlatos absurdo, ridículo), mas enfatizam os componentes sexuais e agressivos presentes no humor, formulando a Teoria Econômica ou a Teoria de Alívio de Tensão; sem deixar de ressaltar os componentes cognitivos como mencionado anteriormente no caso da relação humor e insight. As teorias se complementam, mas não explicam tudo (McGhee,2010).

O que significa o riso? O que há no fundo do risível? O que haveria de comum entre uma careta de palhaço, um jogo de palavras, um quiprocó de vaudeville (um pastelão), e a cena de uma comédia refinada? Que destilação poderia nos dar a essência única que empresta a tantos produtos distintos seja seu odor indiscreto, seja seu delicado perfume? Os maiores pensadores desde Aristóteles, enfrentam este pequeno problema, que sempre se dissimula ante seus esforços, desloca-se, escapa e ressurgem, impertinente desafio lançado à especulação filosófica (Bergson, 2016, p. 37).

Lançamos em acréscimo aqui o desafio à especulação científica através de uma revisão sistemática dos instrumentos ou escalas de medidas de sentido de humor.

## **Humor**

A palavra tem sua origem na ciência da saúde de Hipócrates na Grécia Antiga, sua etimologia remete aos humores do corpo (sangue, fleuma, bílis amarela e bílis negra). Esta teoria permaneceu por mais de 2 mil anos, do séc 4 a.C. até o séc.17 (Machado, 2020)

Em português, a palavra mantém o seu uso específico hoje na psiquiatria e nas ciências da saúde mental em geral com o sentido de estado afetivo, um estado emocional mais ou menos estável. Enquanto as emoções são intensas e mais momentâneas, o humor é um padrão emocional relativamente constante ao longo do tempo, podendo se alterar rapidamente nos estados patológicos. Em inglês, este padrão emocional é denominado como *mood*.

Até o século XVI, humor não tinha seu significado relacionado a engraçado ou riso. Neste estudo trabalharemos com este significado que é hoje de uso também coloquial. Os pesquisadores atuais usam o termo “humor” como um guarda-chuva para tudo que é risível ou engraçado (Martin, 1998). Interessante notar que mesmo com esse novo sentido cômico mantém ainda sua relação com a fisiologia e com os neurotransmissores produzidos pelo corpo como a ocitocina e o cortisol (Rodden, 2018). Uma boa piada seguida de uma boa risada produz no nosso corpo as mesmas substâncias que o exercício, o sexo e a meditação (Aaker, 2020).

Para se ter um modelo abrangente da psicologia do humor, precisamos saber sobre a interação de aspectos biológicos, cognitivos, de personalidade, sociais, culturais e fatores de desenvolvimento. Os pesquisadores da psicologia não usam uma definição de humor, pois há muitos aspectos no humor: a) uso lúdico de incongruência ou interpretações alternativas b) uma visão de mundo positiva c) um comportamento que faz os outros sorrir, rir ou melhorar seu humor d) uma resposta fisiológica e) uma atividade social f) uma ferramenta usada para combater os estressores (Gibson, 2019).

O modelo cognitivo para explicar o humor é usado em quase todas as outras áreas de estudo do humor, por essa razão o enfatizamos aqui: o modelo incongruência-resolução (Gibson, 2019). O Humor é sempre melhor na prática, vou exemplificar com uma piada:

- “O doutor está em casa?” Perguntou o jovem paciente sussurrando com uma voz rouca ao chegar à casa do médico.

- “Não”. Sussurrou de volta a jovem e bonita esposa do médico. “Entre rápido”.

Neste modelo as piadas são na verdade apenas maneiras diferentes de manipulação de *scripts* ou esquemas de representações mentais. Essas representações mentais são criadas por conhecimento adquirido com a experiência, nossa cultura, expectativas e crenças. A piada envolve a ativação de um esquema ou *script* incorreto, a detecção do outro esquema correto, a percepção do erro em usar o primeiro esquema, o elemento surpresa, uma mudança de direção e o divertimento com a nova interpretação. O *script* inicial do paciente-procurando-atendimento muda para amante-da-esposa-do-médico. Tanto mais engraçada a piada quanto mais *scripts* ela ativar e quanto mais diferentes eles forem entre si. No caso buscar-tratamento e buscar-sexo são razoavelmente diferentes (Weems, 2014). “Uma piada ativa diferentes esquemas mentais ou *scripts* em cada pessoa, para mim o esquema para – médico - inclui o fato de que ele vê pacientes, prescreve remédios, e provavelmente joga tênis. Dependendo da sua própria experiência com especialistas, como pediatras e psiquiatras, seu esquema pode incluir outras expectativas como pirulitos e divãs” (Weems, 2014). Os esquemas são aprendidos e diferentes em cada pessoa. Esta é uma das razões pela qual as pessoas diferem na sua forma de apreciar e usar o humor. Mas no geral as piadas, os trocadilhos ou jogos de palavras, o humor, estimulam o cérebro e causam prazer.

### **Senso/Sentido de humor**

Por 2 mil anos as pessoas tiveram a etiologia de suas doenças e os seus temperamentos classificados de acordo com seus humores corporais em feliz, colérico, sanguíneo e melancólico. Hoje os cientistas cognitivos continuam classificando as pessoas em relação ao humor, cada indivíduo tem ou pratica o humor à sua própria maneira. E isto é chamado o seu sentido de humor. “Senso de humor é a forma como o humor é apreciado e praticado por um indivíduo, seus hábitos ou estilos de humor que o diferenciam dos outros indivíduos” (Ruch, 2018).

O conceito de senso de humor é multidimensional: cognitivo, emocional, comportamental, fisiológico e interpessoal (Martin, 2016). Essas dimensões podem se manifestar em 4 estilos: associativo, agressivo, autopromocional e autodepreciativo. Estas dimensões psicológicas e estilos relacionais (consigo mesmo e com o outro) se combinam formando um traço de personalidade que se apresenta também de várias formas: como uma forma habitual de comportamento de contar piadas e divertir os outros ou de rir

frequentemente, uma atitude de perceber e apreciar o humor, uma estratégia de lidar com o stress ou uma habilidade de criar seu próprio humor (Martin, 2003).

Paul McGhee (2010) também chamou atenção para o aspecto multidimensional do senso de humor. “Humor é uma forma de brincar – uma brincadeira com as idéias”.

Winicott (1981) sugeriu que da mesma forma que encontramos o brincar tão em evidência na análise das crianças, o senso de humor, assim como a escolha das palavras, as inflexões de voz são também manifestações do mesmo brincar.

Para Seligman (2002), na psicologia positiva o sentido do humor como uma das fortalezas do ser humano, consiste na capacidade para estimular e/ou experimentar uma reação muito específica, o riso, conseguindo através dela um estado de ânimo positivo.

Em português existe uma diferença na palavra usada em Portugal e no Brasil para significar o senso de humor. Em Portugal se usa sentido, e no Brasil senso de humor. Essa variedade de significantes talvez reflita mesmo a multidimensionalidade do conceito. Senso remete a juízo, interpretação, sensação. Sentido nos leva a significado, direção e sentido perceptivo. Todas estas são palavras que caberiam em uma definição multifacetada de senso de humor.

### **Brincadeira / Diversão / Ludicidade (*Playfulness*)**

"Playing a game is the voluntary attempt to overcome unnecessary obstacles"

Johan Huizinga, 1949, “Homo ludens”,

Cada autor ou pesquisador enfatizou em sua teoria e pesquisas um certo aspecto do conceito de senso de humor. Na teoria do psicólogo americano Paul McGhee as palavras “playfulness” e “habits” são de suma importância. Para ele, a brincadeira é a base do senso de humor. É necessário um estado de espírito brincalhão para captar, processar e produzir um estímulo de humor. Seus outros componentes ou suas habilidades em forma de hábitos são descritos hierarquicamente de mais fácil para o mais difícil de

desenvolver. Estes hábitos são: a apreciação do humor, a frequência e intensidade do riso, brincar com as palavras, perceber humor na vida cotidiana, rir de si mesmo, usar humor em situações de stress (McGhee, 2010).

A brincadeira seria natural, herdada e universal. Reprimida pelo processo educacional e transformada pelo processo civilizatório. Em um trabalho da autora ainda não publicado pesquisamos o trabalho infantil na cidade de Fortaleza, Brasil. Entrevistamos crianças de 12 a 16 anos que trabalhavam informalmente para ajudar suas famílias e foi possível perceber na rotina dessas crianças uma redução considerável na quantidade de horas de sono para queoubessem mais horas de brincadeira.

Em “O Brincar e a Realidade” Winnicot (1981) reafirma que a brincadeira é universal e própria da saúde, facilita o crescimento e os relacionamentos grupais. É uma forma de comunicação e para ele a psicanálise foi desenvolvida como uma forma altamente especializada do brincar, a serviço da comunicação consigo mesmo e com os outros.

A psicoterapia se efetua na sobreposição de duas áreas do brincar, a do paciente e a do terapeuta. A psicoterapia trata de de duas pessoas que brincam juntas. Em consequencia onde o brincar não é possível, o trabalho efetuado pelo terapeuta é dirigido então no sentido de trazer o paciente de um estado em que não é capaz de brincar para um estado em que o é (Winnicot, 1981, p.63).

Para Freud, a criança se comporta como o escritor criativo, este é quem tem acesso ao modo infantil de funcionamento psíquico, tendo preservada, e à mão, sua atividade imaginativa. A criança que brinca “cria um mundo próprio, ou melhor, reajusta os elementos de seu mundo de uma nova forma que lhe agrada” (Kupermann, 2010, p.4). Do mesmo modo faz o escritor criativo, paradigma do artista e da sublimação, ele investe sua libido nos objetos e no mundo que cria. O humor do adulto do mesmo modo que a criação literária, teria assim suas fontes na brincadeira infantil; o humor seria a própria atualização do brincar, o infantil que permanece no adulto.

A diversão é uma emoção positiva ligada à felicidade e ao humor, e difere da alegria por ter um componente social. Na diversão procuramos compartilhar os momentos felizes com as outras pessoas. e consolidamos laços mais duráveis. Paul Ekman (2011), autor do livro “A Linguagem das Emoções” nos diz que a diversão é uma das emoções

mais agradáveis e mais simples de se sentir. É o prazer do entretenimento, de ouvir piadas, de cair na gargalhada.

A brincadeira está entre os seis sistemas cerebrais relacionados à evolução que estão na base das emoções e comportamentos humanos: brincadeira, medo, raiva, tristeza, comportamento de busca e cuidado (Proyer, 2013). Embora as pessoas em geral possam ser capazes de detectar incongruências, absurdos e ironias da vida, apenas aquelas mentalmente brincalhonas ou com uma perspectiva divertida (*playful frame of mind*) encontrarão humor nelas. Uma atitude ou estado de espírito habitualmente sério impedirá o tratamento de incongruências humoristicamente (Ruch, 2018).

Após esta apreciação sobre a natureza e importância do brincar para a saúde do indivíduo e da civilização, o próximo passo é rir.

### **Riso (*Laughter*)**

“Rir é um ato de resistência”

Paulo Gustavo (comediante brasileiro falecido por Covid 19 em 2021 aos 40 anos, fazendo um país inteiro chorar).

O riso está entre as expressões afetivas “mais altamente contagiosas” (Freud, 1908. p.16). “Sorria e o mundo sorrirá com você” é um ensinamento que já faz parte da sabedoria popular. Na ciência, o famoso estudo com os voluntários segurando uma caneta entre os dentes, forçando o sorriso, evidenciou que o sorriso contagia não só aos outros, mas também ao nosso próprio cérebro, estimulando uma reciprocidade no mundo e também nos nossos próprios sentimentos. Os músculos ativados quando sorrimos enviam uma mensagem de feedback ao cérebro indicando uma experiência de alegria, mesmo que uma circunstância ambiental ou pessoal não tenha produzido essa emoção particular, isto é, mesmo que o sorriso seja forçado (Foley, 2002; McGhee, 2010).

Algumas pesquisas sugerem até que as expressões faciais são necessárias para que a emoção seja experimentada; se a expressão facial não se verificar, a emoção não poderá ser sentida (Freitas-Magalhães, 2009). Embora nem todas as pesquisas consigam confirmar esse achado, o surgimento na Índia e proliferação pelo mundo da yoga do riso parece ser uma confirmação prática.

A pesquisa sobre o senso de humor começou muito ligada às pesquisas sobre o comportamento de riso, tendo se separado eventualmente devido a constatação de que o riso acontece algumas vezes independentemente do humor. No entanto, o pesquisador Rod Martin considera exagerada essa distinção neste momento atual das pesquisas. O riso é um dos componentes do fenômeno complexo que é o humor (Martin, 2016). Ambos ativam o mesmo sistema de recompensa de prazer baseado em dopamina e essa ativação é provavelmente um dos mecanismos pelo qual auxiliam na promoção de resiliência (McGhee, 2010).

A parte física do humor é o riso. O sentido do humor tem, da mesma maneira que os outros sentidos (audição, olfato, visão, tato e paladar) que nos conectam e determinam a nossa percepção do mundo, uma relação estreita com o corpo, através dos sorrisos, das risadas e das gargalhadas. O corpo é a nossa ferramenta de comunicação primordial e o sorriso o primeiro e mais bem sucedido meio de estabelecer uma relação. “O fato mais importante com relação a linguagem do corpo é que nenhum movimento é isolado. Faz parte de um conjunto” (Freitas-Magalhães, 2009, p. 41). Esse conjunto contém sem dúvida a parte mais evoluída do corpo, a mente. O desenvolvimento ontogenético do sorriso humano estaria então intrinsecamente relacionado ao desenvolvimento cognitivo, ao desenvolvimento de habilidades intelectuais relacionadas, como o senso de humor.

O riso é atitude que surge para resolver conflitos, segundo Sigmund Freud. A conquista do sorriso social por volta de 6 meses permite a criança resolver o conflito primordial da diferenciação/indiferenciação na relação objetal. A utilidade do sorriso nos primeiros anos de vida nesse movimento em direção ao outro que se dá inicialmente em forma de sorriso evolui em complexidade, mas se manterá tanto mais satisfatória quanto mantiver essa origem primitiva dos primeiros sorrisos do bebê em direção a mãe. Na vida adulta o que nos arranca sorrisos é o senso de humor. O sorriso evolui cognitivamente no sentido do humor e segue tentando pacificar conflitos diversos.

Para Freitas-Magalhães (2009), o sorriso assume um valor biológico de sobrevivência nos primeiros anos de sua existência. É ao mesmo tempo um comportamento inato e aprendido pois, assim como os animais, humanos perdem instintos quando não são estimulados, o que pode suceder com o fenômeno do sorriso. O sorriso seria então inato, mas dependente da interação social. A gargalhada seria um

comportamento em extinção? McGhee constata a existência de pessoa que sofrem de *terminal seriousness* (seriedade terminal) (McGhee, 2010).

A Gallup Poll – uma empresa de pesquisa de opinião dos Estados Unidos, fundada em 1930 pelo estatístico George Gallup – fez uma pesquisa em 166 países perguntando “você riu ou sorriu ontem?” em pessoas entre 16 e 20 anos a resposta era um grande sim, mas a partir da idade de 23 até 70 ou 80 anos esse comportamento diminuía. Uma criança de 4 anos rir em média 300 vezes por dia, enquanto um adulto de 40 anos leva aproximadamente 2 meses para rir essa quantidade. Na sociedade norte-americana as pessoas estão substituindo o riso pela expressão “*that’s funny*” (Acker, 2021). Assim, segundo a autora, existe um declínio do humor quando entram para a força de trabalho. Paul McGhee (2010) fala de uma seriedade terminal, já existem pessoas desprovidas de senso de humor. Será a gargalhada, assim como o êxtase, um comportamento em extinção?

### **Alegria / Animação / Otimismo (*Cheerfulness*)**

Ruch (2019) observou que a pesquisa na ciência psicológica especialmente na abordagem da personalidade utiliza palavras relacionadas ao humor, no sentido de afeto, como descritores das características que ajudam a nos descrever como indivíduos únicos, essas palavras ajudam a nos diferenciar com sua combinação (por exemplo, ri facilmente, alegre, perspicaz e aberto à experiência). Willibald Ruch foi o pesquisador que mais se debruçou sobre a relação do humor e os traços de personalidade. Para ele, *cheerfulness* (alegria, otimismo) assim como riso, são conceitos interrelacionados, mas também independentes do conceito de humor. Alegria é considerada a base temperamental de bom humor, uma disposição para o riso e para manter o humor em face da adversidade, mas principalmente sobrepõe-se ao componente socioafetivo do humor.

A alegria se correlaciona positivamente com extroversão e negativamente com fatores de neuroticismo da teoria *Big Five*, os cinco traços de personalidade. A alegria se correlaciona com medidas de humor como força de caráter (Ruch & Köhler, 1996); (Seligman, 2000).

Um modelo de estado-traço de alegria, seriedade e mau humor foi introduzido, e um instrumento (o Inventário de Estado-Traço-Alegria; STCI) para medir os três

conceitos tanto como estados quanto como traços temperamentais foi construído (Ruch et al., 1996). Embora a utilidade desses conceitos não se destinasse ao domínio do humor, foi postulado que eles explicam as diferenças interindividuais no comportamento e na experiência relacionadas ao humor. A previsão do comportamento em experimentos, bem como o estudo da relação entre esses traços e o senso de humor, pode fornecer suporte para o postulado de que o traço alegria, seriedade e mau humor formam a base temperamental do humor (Ruch, 2016).

## **Espirituosidade**

“O humor é uma forma lúdica de reza”

Daniel Sibony, 2010, *Bribes de Rire et d'humour*

O primeiro texto de Freud (1905) sobre o humor se chama *Witz* em alemão, um termo que tem raízes no movimento cultural do romantismo do qual Freud era herdeiro confesso segundo nos conta Slavutzky (2005) no livro “Seria Trágico... Se Não Fosse Cômico”. Uma palavra de difícil tradução. Os franceses optaram por “*esprit*”, o espírito do qual dispõe quem é dotado de espirtuosidade. É a habilidade de quem é engraçado, de quem faz graça de modo inteligente, vivaz, alegre. É a capacidade de se comunicar através de ditos espirituosos.

Este termo ressalta o humor da conversa social, isto é, o humor coloquial em oposição ao humor da performance artística, para Martin e Kuiper (2016) a qualidade de humor mais importante para o nosso bem-estar.

Sob o guarda-chuva do espírito *witz*, Freud diferenciou conceitualmente a piada, a comédia e o humor. A piada ou *joke* tem a característica de alívio, o famoso “alívio cômico” que ao liberar da repressão impulsos de agressividade e sexuais provoca prazer e redução de tensão pelo fato de tornar social, pelo viés da brincadeira, impulsos anti-sociais. Acrescido a este *jokework*, vem de bandeja o prazer do jogo intelectual da piada, a brincadeira com as palavras. Já o cômico ou a comédia para Freud, se referem ao palhaço que escorrega na casca de banana, o humor visual. Por fim, o termo humor Freud reservou para descrever o maior de nossos mecanismos de defesa (Freud, 1927).

A criança cresce e abandona seus jogos tendo se esforçado por agarrar as realidades da vida com a seriedade desejada necessária, pode acontecer que um dia se encontre de novo numa disposição psíquica que volta a apagar esta oposição entre o jogo e a realidade. O homem adulto lembra-se da grande seriedade com que se entregava aos jogos infantis e acaba por comparar as suas ocupações por assim dizer graves com esses jogos do tempo da infância: liberta-se então da opressão demasiado pesada da vida e conquista a fruição superior do humor (Freud, 1905, p.48).

Optamos por usar neste trabalho as palavras espirituosidade ou ditos espirituosos ao invés do termo “chiste” utilizado na tradução da edição *standart* das obras de Freud, visto que este último não faz parte da conversa coloquial em português como é o caso de *witz* em alemão. Além do que, espirituoso parece uma qualidade mais próxima da transcendência, onde o humor é colocado na psicologia da personalidade e do inconsciente, do qual lhe aproxima Freud (1905) no seu escrito “O Chiste e sua relação com o Inconsciente”. Parecendo estar mais próximo também da releitura de Lacan:

O chiste e sua relação com o inconsciente (*Le Mot d’esprit et l’inconscient*) continua a ser a obra mais incontestável, porque a mais transparente, em que o efeito do inconsciente nos é demonstrado até os confins de sua fineza; e a face que ele nos revela é justamente a do espírito, da espirituosidade, na ambiguidade que lhe confere a linguagem, onde a outra face de seu poder de realidade é a “saliência” pela qual sua ordem inteira aniquila-se num instante – saliência, com efeito, em que sua atividade criadora desvela-lhe a gratuidade absoluta, em que sua dominação sobre o real exprime-se no desafio do contrassenso, em que o humor na graça maliciosa do espírito livre, simboliza uma verdade que não diz sua última palavra (Lacan, 1953, p. 271).

Humor como transcendência, criativamente gerando bem-estar, é sobre isso que estamos a tratar nesse estudo. Esse distanciamento de si mesmo, e da opressão pesada do cotidiano, capacidade especificamente humana e inerente ao senso de humor, que permite distanciar-se também de sua neurose, como explica Victor Frankl em seu livro “Em Busca de Sentido” (Frankl, 2020).

O riso mostra que somos capazes de enxergar um sentido outro, outra visão de mundo, como a nos dizer a todo instante: é assim, mas bem que poderia ser diferente. As coisas caem, mas poderiam subir. Gatos comem morcegos, mas morcegos poderiam comer ratos, como no mundo fantástico de Alice. As vacas poderiam ter torneiras nas tetas para facilitar o trabalho da ordenha, sugere Emília. O non-sense e o irracional podem nos ensinar muito sobre nós, sobre as imperfeições de nosso mundo e de nossa existência. O sem-sentido passa a fazer sentido, passa mesmo a ser aquilo que doa sentido. A vida incorpora o absurdo e o humor (Acsehrad, M., & Facó, K. M., 2010).

## **Revisão sistemática - Instrumentos de Avaliação do Sentido de Humor**

### **Introdução**

O senso de humor, como uma característica individual de personalidade, começou a ser avaliado por volta de 1926 pelo pesquisador Kambouropoulou que recrutou 100 estudantes universitárias e pediu para que registrassem seus momentos de risos durante uma semana, ele então relacionou com as características de personalidade definidas por Jung de introversão e extroversão. Por volta de 1940, uma outra pesquisa avaliou apreciação do humor entre grupos judeus e não judeus, indicando que a identidade grupal era mais forte que a personalidade na intensidade de prazer possível com uma piada (Svebak, 2010). Como disse Bergson, é preciso ser da paróquia para gostar da piada – incluir a piada (Bergson, 1900).

As formas de expressão do humor e seus elementos constituintes, bem como os efeitos que provoca, vêm sendo pesquisados, desde então, por diversas áreas do conhecimento; do humor performance ao humor conversacional, ou seja, os comentários engraçados, espirituosos e as piadas do cotidiano. Segundo Martin e Kuiper (2016, p.30), “é fácil embarcar no vagão da pesquisa da risadaria”. No entanto, é importante tentar comprovar se vale a pena investir tempo e energia no exercício dessa prática que, embora divertida, muitas vezes não é considerada séria, apesar de ser uma característica muito valorizada socialmente, pois, comprovadamente, facilita os relacionamentos (Martin & Kuiper, 2016; Slavutsky, 2015).

Por que não aprendemos nas escolas a contar piadas e criar trocadilhos? Por que não praticamos mais yoga do riso, assim como fazemos exercício físico ou yoga meditativa? Uma das razões talvez seja a dificuldade de apreender e objetivamente mensurar esse conceito complexo conhecido como senso de humor e, mais ainda, de classificá-lo dentro de uma escala. Algo se perde quando colocamos palhaços de nariz vermelho em um laboratório, assim como no experimento quântico:

Parece que também dentro das ciências biológicas, há algo em vigor aproximadamente análogo ao "Princípio da Incerteza de Heisenberg" da física quântica: sempre que qualquer coisa viva é medida cuidadosamente o suficiente para atribuir um número a ele, esse ser vivo é mudado, mesmo

que ligeiramente. Esse efeito é particularmente evidente nas ciências cognitivas. Pendurar balões em laboratório e ter técnicos usando cores brilhantes e narizes de palhaço pode ajudar, mas medir com precisão os efeitos fisiológicos de algo tão evanescente quanto o humor continua sendo um grande desafio. Aqueles sujeitos que até conseguem rir enquanto estão imóveis amarrados a uma maca em um estreito, apertado e escuro cilindro de um aparelho de ressonância magnética provavelmente representam uma subpopulação particular (Rodden, 2018, p. 123).

O desafio descrito acima relaciona-se às tentativas de medida neurofisiológica do humor em laboratório. A esse desafio, soma-se também a imprecisão das medidas subjetivas avaliadas em uma escala de saúde mental, nomeadamente um instrumento padronizado composto por um conjunto de itens, que permite quantificar características psíquicas, psicológicas ou comportamentais, nem sempre observáveis. Apesar dos pesquisadores já terem a sua disposição um grande arsenal de inventários de autorrelato, com excelentes propriedades psicométricas, que avalia traços e comportamentos positivos, estas escalas subjetivas ainda recebem críticas por falta de confiabilidade e validade (Gorenstein, 2016).

No entanto, deve-se notar que para avaliar estados internos como felicidade, bem-estar e recuperação subjetiva, não há medidas objetivas válidas. Essas construções são inerentemente ligadas aos sentimentos introspectivos de um indivíduo, em vez de um marcador biológico externo ou seu substituto teórico. Por exemplo, devemos determinar o nível de felicidade de alguém coletando líquido cefalorraquidiano e medindo biomarcadores de patologia ou simplesmente perguntando àquele indivíduo sobre suas experiências interiores atuais? A resposta é óbvia (Messias, 2019, p. 45).

No caso do sentido de humor, devido a própria complexidade do conceito, as tentativas de avaliação se complementam nas duas dimensões, subjetiva e objetiva, com os desafios e vantagens de cada uma delas. É uma avaliação que também se distribui entre os componentes do conceito, como descreveremos ao longo do trabalho. Tentaremos, nessa revisão da literatura, pesquisar como o humor vem sendo medido e quais instrumentos de avaliação do sentido de humor captam o construto de forma ampla foram desenvolvidos, adaptados ou atualizados na última década.

## **Método**

### **Objetivo**

Com o objetivo de investigar quais são os artigos entre 2010 e 2020 que desenvolveram, validaram ou atualizaram instrumentos para avaliação do sentido para o humor, iniciamos o processo com a definição das palavras-chave ou descritores que representassem os termos desta pergunta de investigação.

### **Procedimento**

Buscamos entre os descritores em ciência da saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) os termos indexados nas bases de dados eletrônicas que correspondem aos termos de nossa questão. Fizemos a pesquisa na Base de Dados Biblioteca do Conhecimento Online (B-ON) da Universidade Fernando Pessoa para a busca de artigos com texto integral e analisado por pares no idioma inglês. Repetimos a mesma pesquisa para o idioma português.

Usando os descritores palavras chaves e seus sinônimos, formamos a seguinte frase booleana:

TI (questionnaire or survey or scale or instrument or measurement or measure or evaluation or asses\* or inventory or rate or rating or apprais\*)

AND TI (sense of humor or humor or humour or comedy or laughter or jokes or wit or cheerfulness or playfulness)

NOT (“aqueous humour” or “vitreous humour” or “aqueous humor” or “vitreous humor” or “humor aqueous” or “humor vitreous” or “humour aqueous” or “humour vitreous”)

Na última década, encontramos 315 artigos; pesquisamos os termos nos títulos dos artigos, os quais foram analisados nesta revisão. Restringindo o idioma para português resultam apenas 19 artigos, que também foram analisados.

Iniciamos a análise dos 315 artigos, que retirados os duplicados ficaram 164 artigos, com os seguintes critérios de inclusão e exclusão:

Critérios de Exclusão: a) Artigos que se refiram a considerações teóricas sobre o humor; b) artigos que falem de humor no sentido de “mood” em referência ao transtorno bipolar de humor (ocorrência frequente nos artigos em português); c) artigos em que o

primeiro termo (questionnaire, scale, etc) não esteja relacionado ao segundo termo (humor, sense of humor, wit, etc); d) artigos que não contém os termos descritos na frase booleana no seu título, e) artigos cujos instrumentos de avaliação do humor se direcionavam ao público infante-juvenil.

Os artigos incluídos foram analisados pelo título e classificados inicialmente segundo o termo da frase booleana presente no título ou no resumo ao qual a avaliação estava relacionada.

Dos 164 artigos da primeira seleção, ainda 14 artigos não se relacionavam ao humor e 21 artigos ainda estavam duplicados e não haviam sido removidos. Foram então excluídos e ficaram 129 artigos assim classificados<sup>2</sup>: humor (65 artigos), laughter (17 artigos); wit (15 artigos); sense of humor (14 artigos); playfulness (10 artigos); cheerfulness (7 artigos); comedy (6 artigos); joke (4 artigos).

Destes artigos foram retirados os que não se relacionavam com humor, todos aqueles que continham o termo *wit*. Este termo aparece com outros significados, diferentes do esperado “dito espirituoso”, não tendo, portanto, relação com humor.

A seguir, classificamos os artigos conforme o que estava sendo avaliado, isto é, se a medida obtida pelo instrumento era do comportamento de humor em si ou se dizia respeito a um efeito do humor em outra área do comportamento. Assim, encontramos 39 artigos que avaliavam o papel do humor em diversas áreas do comportamento conforme descrito no fluxograma a seguir.

Além destes artigos que avaliavam o efeito do humor ou de seus componentes em outras áreas do comportamento, resultaram também artigos que avaliaram: intervenções de humor (3 artigos) e teorias sobre humor (3 artigos).

Todos estes artigos foram também excluídos, pois não tratavam de um instrumento específico para avaliar senso de humor em si como uma característica ou traço de personalidade ou como uma habilidade, foram estudos que avaliaram, em sua grande maioria, o senso de humor em relação às diversas áreas do comportamento.

---

<sup>2</sup> Observação: alguns artigos continham mais de um desses termos em seu título ou resumo.

Artigos com a frase booleana TI (questionnaire or survey or scale or instrument or measurement or measure or evaluation or asses\* or inventory or rate or rating or appraisal\*) AND TI (sense of humor or humor or humour or comedy or laughter or jokes or wit or cheerfulness or playfulness) NOT (“aqueous humour” or “vitreous humour” or “aqueous humor” or “vitreous humor” or “humor aqueous” or “humor vitreous” or “humour aqueous” or “humour vitreous”). N = 315



Retirados artigos duplicados. N = 164



Analizados 164 artigos por título e/ou resumo. Retirados 35 que não se relacionavam a humor ou ainda estavam duplicados. N = 129



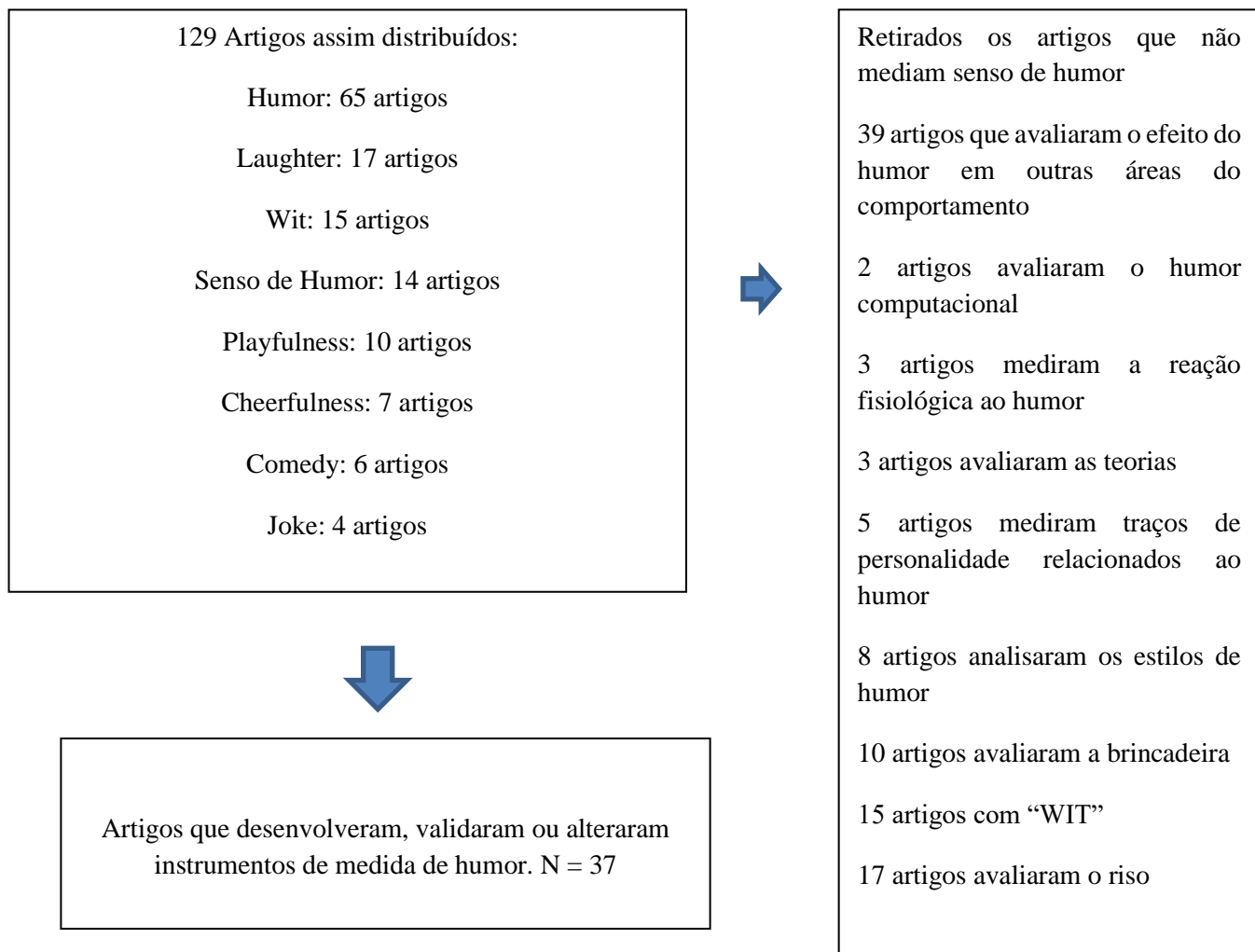


Figura 1. Fluxograma.

Ao retirarmos os artigos que não avaliaram diretamente o senso de humor ou seus elementos constituintes, ficamos com um panorama de como ocorreram as avaliações do senso de humor ou de seus componentes, ao longo dos últimos dez anos: 2 artigos avaliaram humor computacional; 3 artigos mediram a reação fisiológica ao humor; 5 artigos mediram traços de personalidade relacionados ao humor; 8 artigos analisaram os estilos de humor; 10 artigos avaliaram a brincadeira; 17 artigos avaliaram o riso; 37 artigos desenvolveram, validaram ou alteraram instrumentos de medida de humor.

Estes 37 artigos que desenvolveram, validaram ou alteraram instrumentos de medida de humor serão os artigos analisados em seu texto integral.

## Resultados

Somente a título de curiosidade, para termos uma visão geral de quão recente e de como avançam as pesquisas sobre esse tema e a tentativa de mensurar o humor, ampliou-se a busca para os últimos 100 anos. Pesquisando na B-ON, desde 1920 até 2020, constatou-se que o primeiro artigo com este título foi escrito há apenas 50 anos em 1970. Existem 501 artigos que trazem a palavra avaliação ou correlatos associada a palavra humor ou correlatos no título, escritos neste meio século, o que representaria uma média de 10 artigos por ano. No entanto, percebemos que destes artigos, 88% deles, isto é 441, foram escritos nos últimos 20 anos, entre 2000 e 2020, representando uma média de 20 artigos por ano. Nos últimos 10 anos, foram 30 artigos por ano, em média e 67% de todos os artigos. Serão estes 315 artigos que comporão a análise do presente estudo.

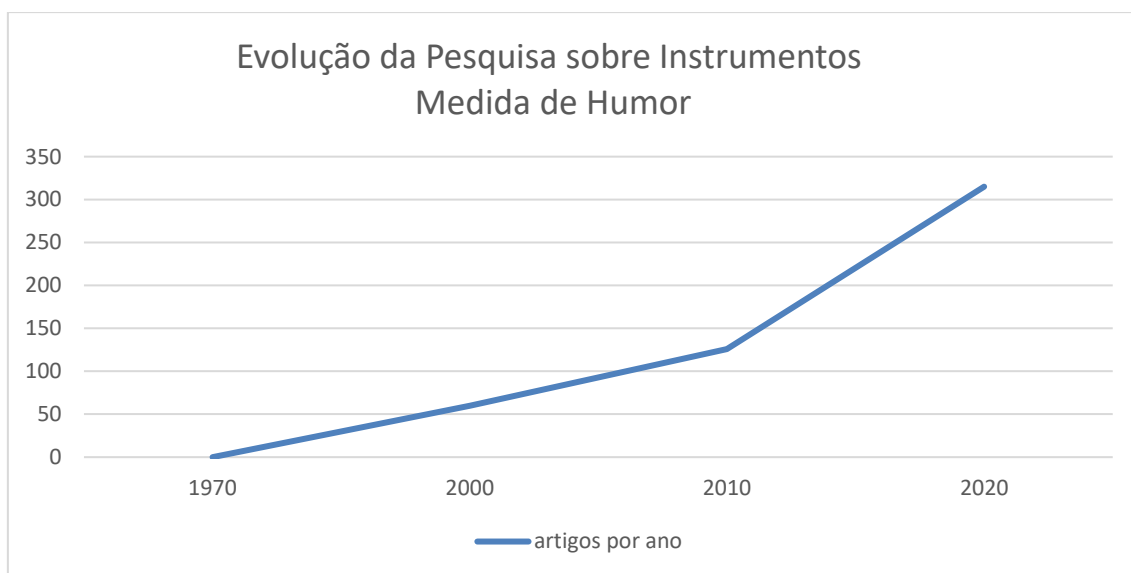


Figura 2. Evolução Pesquisa Instrumentos Humor 1970 a 2020

A seguir resumimos os artigos que trazem no título de forma geral “avaliação de humor” entre 2010 e 2020 em ordem cronológica do mais antigo para o mais recente. Com esse breve histórico da última década, através de seus instrumentos de medida vemos como o humor é compreendido e apreendido, apesar da dificuldade em registrar com precisão essa atividade inerentemente humana. Ao final faremos a discussão dos instrumentos mais importantes para a finalidade desse estudo.

Nossa história começa com uma atenção especial ao senso de humor das pessoas mais velhas na Alemanha no primeiro artigo de 2010, “*Sense of Humor among the Elderly-Findings Using the German version of the Sense of Humor Scale – SHS*”, que mede através da Escala de Senso de Humor de Paul McGhee o senso de humor de 979 pessoas. Neste artigo ficou evidente a relação entre humor e conexão social. As pessoas que se encontravam com mais frequência com os amigos tiveram índices mais altos nos vários aspectos de senso de humor avaliados por esta escala multifatorial. O estudo apontou também que o comportamento de riso reduz com a idade (Proyer, R., Ruch, W. & Müller, L., 2010). A década em estudo começou de maneira profícua, o segundo artigo faz uma revisão de 40 anos de uso *The Sense of Humor Questionnaire – SHQ* desenvolvido em 1970 por Svebak. Os pontos importantes descobertos com este protocolo de investigação foram: existem relações positivas entre senso de humor e estado de ânimo e forma de lidar com estresse, relações negativas com morbidade e mortalidade; existe comportamento de riso fora do humor. Escores maiores no questionário foram obtidos por adolescentes da área rural; escores maiores no aspecto cognitivo e de prazer com situações engraçadas foram associados a aspectos de personalidade como extroversão, autoestima, otimismo e bem-estar, e menos com neuroticismo e depressão. Ficou evidenciado também o papel do senso de humor no enfrentamento ao estresse relativo a doenças físicas, como mostrou o estudo de larga escala em pacientes com doença renal grave. Um índice de sobrevivência 30% maior apareceu naqueles pacientes com escores altos neste questionário de senso de humor (Svebak, 2010).

Em 2011 novamente a atenção se volta para a atitude divertida ou brincalhona em adultos mais velhos, a escala *Old Adults Playfulness – OAP* define os adultos brincalhões como felizes, otimistas, alegres, divertidos, positivos, entusiasmados e relaxados. Embora travessos, eles são cautelosos com seu comportamento de uma maneira que os adolescentes ainda não dominam. Mas continuam a abordar o mundo com uma medida de criatividade e capricho” (Yarnal, C., & Qian, X., 2011). Os novos descritores da escala chamam atenção para o componente corporal desta atitude, mas ampliam o aspecto físico da brincadeira para um aspecto maior de inclusão do corpo na identidade lúdica e dentro da cultura. Questiona-se a ausência da palavra “joy”, que traduzimos aqui como júbilo ou

regozijo, isto é, grande contentamento e prazer, nas escalas de ludicidade adulta. A pergunta subjacente é se essa ausência se deve ao fato de haver uma transformação da expressão física de alegria para uma expressão mais cognitiva ou se esse tipo de expressão de júbilo vai aos poucos sendo desencorajado à medida que envelhecemos (Yarnal, C., & Qian, X., 2011). Achado que complementa a observação de McGhee segundo a qual a ludicidade ou a brincadeira, importante base do senso de humor, fica esquecida em algum lugar da infância ou da adolescência.

Em 2012 e 2013 Rene Proyer, um pesquisador alemão dedicado a estudar a brincadeira, definiu os cinco componentes da brincadeira adulta e sua relação com os 5 grandes traços de personalidade. São eles comicidade, alegria, desinibição, expressividade, direcionamento para o outro e intelectualidade-criatividade (espirituosidade) (Proyer, R. T. & Jehle, N., 2013). Ele desenvolveu ainda *Short Measure for Adult Playfulness - SMAP* considera a ludicidade constante ao longo da vida adulta sem diferença entre os sexos e numa relação positiva com a felicidade em um questionário on-line de autoavaliação numa amostra de 4100 adultos (Proyer, R. T., 2012)

Mais uma vez em 2014 uma escala avalia a ludicidade adulta, *APTS – Adult Playfulness Trait Scale*, é validada e demonstra que seus escores se correlacionam com características de personalidade já esperadas em teoria (Shen, X. S, Chick, G. & Zinn, H., 2014). A brincadeira adulta continua em foco no artigo “Playfulness, Ideas, and Creativity: A Survey”, usando um Questionário de Autorrelatos de Ludicidade, Criatividade e Inovação, numa amostra de 1536 pessoas. Quem se acha brincalhão tem mais idéias inovadoras? Propôs que os respondentes sugerissem ideias novas para usos alternativos de dois objetos. Apesar de dificuldades com o tamanho da amostra confirmou a relação ludicidade e criatividade (Bateson, P. & Nettle, D., 2014).

Também em 2014 a Itália validou *The Humor Styles Questionnaire*, o instrumento mais usado na era moderna de estudos do humor. A análise dos fatores confirmou os 4 fatores da escala, o estilo associativo, o estilo auto promotor, correlacionados positivamente com a escala de bem-estar de Ryff, o estilo autodepreciativo correlacionado negativamente e o estilo agressivo, sendo significativamente mais usado pelos homens do que pelas mulheres, sem relação com o bem-estar, confirmando achados anteriores de Rod Martin, criados de questionário em 2003. Os resultados do presente estudo sugerem claramente que há um papel importante do humor na intensificação de

experiências de vida positivas; mas os resultados também indicam que estilos de humor diferentes podem ter efeitos diferentes, e até mesmo contrários ao bem-estar. O humor é um conceito multidimensional, algumas de suas facetas podem estar associadas à saúde e ao bem-estar psicológico, enquanto outras, como os estilos agressivos, pareceram independentes. Replicando os resultados de pesquisas anteriores, os resultados do estudo mostraram que as diferentes dimensões do humor não estão altamente correlacionadas entre si e apoiaram a necessidade de determinar o diferente papel que os estilos de humor podem desempenhar no bem-estar psicológico (Sirigattia, S., Penzoa, I., Giannetti, E. & Stefanile, C., 2014).

Um estudo muito importante em 2014, “*The Conceptualization, Measurement, and Role of Humor as a Character Strength in Positive Psychology*” comparou o Questionário de Estilos de Humor com a Escala de Humor do Inventário de Forças do VIA (*Values in Action*). Os achados sugerem que o HSQ pode ser uma medida mais útil em estudos futuros pois avalia tanto estilos de humor negativos quanto positivos, e suas descobertas fornecem suporte para a visão de que diferentes estilos de humor se correlacionam de maneiras diversas e interessantes com as variáveis de bem-estar tão relevantes para a psicologia positiva (Edwards, K. R. & Martin, R. A., 2014).

O ano de 2014 termina com um estudo da base temperamental (afetiva e atitudinal) do senso de humor, validando a versão traço do *State Trait Cheerfulness Inventory* em uma população espanhola. Definindo a alegria como uma característica afetiva, ou um temperamento, que representa um índice de habitualidade de indução à hilaridade e riso. A seriedade é a qualidade habitual do estado de espírito, visão e atitude perante o mundo composta de elementos de prevalência de estados sérios. O mau humor é uma construção afetiva fundindo os dois elementos da tristeza/melancolia e azedume/mau humor (Ruch, 1995). Presença de traços de alegria e ausência de seriedade e mal humor caracterizam a personalidade possuidora de senso de humor. Em relação aos efeitos de idade e gênero, os principais padrões já observados em estudos anteriores foram reproduzidos. O gênero não teve efeito sobre a base temperamental do senso de humor em participantes com menos de 55 anos (estudos anteriores não incluíam participantes mais velhos), enquanto pontuações mais altas de seriedade foram observadas entre participantes mais velhos. Observa-se também uma relação positiva entre um perfil de bom senso de humor e a base temperamental, isto é, altas pontuações em alegria e baixas

pontuações em seriedade e mau humor e um bem-estar psicológico (Carretero-Dios, H., Benítez, I., Delgado-Rico, E., Ruch, W. & López-Benítez, R., 2014).

O ano de 2015 está marcado nesta revisão por um artigo se propondo a medir os efeitos psicofisiológicos provocados pela compreensão do humor verbal, em termos de aceleração cardíaca e contração muscular facial. O artigo “Using Psychophysiological Measures to Examine the Temporal Profile of Verbal Humor Elicitation” de Fiacconi e Owen indica que sentimos no corpo (coração e rosto) quando percebemos o humor. O eletrocardiograma e a eletromiografia facial foram registrados para captar o momento de insight da piada, marcado pelo ponto de inflexão do músculo zigomático e a variação na frequência cardíaca (Fiacconi, C. M & Owen, A. M., 2015).

O ano de 2016 começa com a Adaptação da Escala Multidimensional de Sentido de Humor entre uma amostra da Transilvânia, Romênia. Este estudo não encontrou relação entre fatores de senso de humor e idade, mas diferenças de sexo no senso de humor geral, produção de humor e uso social de humor foram identificadas, com níveis mais elevados nessas dimensões para participantes do sexo masculino, nossos resultados confirmam os achados da validação do estudo original em 1993. Além disso, um bom senso de humor e aumento do humor adaptativo entre os indivíduos casados confirmam a maior contribuição do humor na manutenção do relacionamento de longo prazo e maior satisfação conjugal (Pordea, A., Kinga, K., & Szamosköz, I., 2016).

A segunda metade da década começa com muita risada. Uma revisão da literatura sobre como medir os risos e gargalhadas. Uma busca precisa foi realizada em métodos de sensoriamento específicos, usando as palavras-chave rir juntamente com técnicas específicas de sensoriamento físico e fisiológico. Entre as técnicas mais utilizadas para medir o riso estão: processamento de áudio, respirometria, pneumografia, eletromiografia (EMG), mecanomiografia (MMG), ressonância magnética funcional (fMRI), eletroencefalografia (EEG), magnetoencefalografia (MEG). Para concluir que por meio de diferentes métodos e com diferentes propósitos, as principais características do riso foram isoladas e estudadas; mas, infelizmente, uma teoria abrangente do riso ainda não foi desenvolvida. Isso está se tornando cada vez mais importante nos dias de hoje com o advento das interfaces homem-máquina inteligentes, para a criação de tecnologia afetivamente consciente (Cosentino, Sessa, & Takanishi, 2016).

Em 2016, novamente, aparece o Questionário de Estilos de Humor - HSQ uma das escalas mais usadas na avaliação do humor e já traduzido para diversas línguas. O artigo analisa a consistência interna, validade fatorial e invariância fatorial do HSQ com base em várias amostras total N = 1,101 de língua alemã combinadas (Ruch, W. & Heintz, S., 2016).

Mais um estudo sobre a ludicidade do adulto aparece em 2016, é proposto um novo questionário de 28 itens (OLIW) que avalia quatro componentes básicos; a saber, brincadeira dirigida por outros, brincadeira alegre, intelectual e excêntrica (Proyer, 2016).

O ano de 2017 começa com uma nova revisão com uma manipulação dos itens do Questionário de Estilos de Humor para reavaliar a relação dos estilos de humor com bem-estar psicológico e saúde. O estudo aponta que ainda são limitadas as conclusões geradas da classificação em quatro fatores trazida pelo questionário e que outras possibilidades com relação aos estilos de humor precisam ser consideradas.

Com a validação da Escala PhoPhiKat-45 (Ruch & Proyer, 2009) um novo aspecto em relação ao humor é abordado no próximo artigo de 2017, qual seja, a medição de três disposições para o ridículo e o riso; ou seja, gelotofobia (o medo de ser ridicularizado), gelotofilia (a alegria de ser ridicularizado) e katagelasticismo (a alegria de rir dos outros). Esses traços explicam as diferenças interindividuais nas respostas ao humor, ao riso e a situações sociais relacionadas a encontros humorísticos (Hofmann, Ruch, Proyer, Platt, & Gander, 2017).

Seguimos em 2017, com um estudo diferente abordando o humor coloquial culturalmente: uma pesquisa de uma área emergente de investigação. O estudo analisa o humor em gravações de conversas sociais em diferentes países, entre eles, Brasil, França, Inglaterra e Austrália (Sinkerviciute & Dynel, 2017).

Ainda em 2017, aparece pela primeira vez, na nossa revisão, uma escala desenvolvida para medir o humor como característica do clima organizacional e do trabalho. O objetivo do artigo é apresentar a adaptação polonesa do *Humor Climate Questionnaire (HCQ)* (Ruch & Heintz, 2017).

Em 2018, acontece o desenvolvimento da Escala de Apreciação da Estrutura de Humor e sua relação com o Inventário de Busca de Sensações e a Escala de Necessidade de Proximidade. O HSAS apresentou propriedades psicométricas satisfatórias e a

validação inicial é fornecida. Os resultados são consistentes com pesquisas anteriores sobre a diferenciação em duas estruturas de humor, a da resolução da incongruência e a estrutura do humor sem sentido. O estudo fornece suporte para a teoria da distinção entre culturas quanto a busca de sensação e apreciação da estrutura do humor (Torres-Marín, Navarro-Carrillo, & Carretero-Dios, 2018).

Uma nova escala muito curiosa foi desenvolvida em 2018, desta vez usando a compreensão e apreciação do humor para medir a habilidade teoria da mente ToM, isto é, a habilidade de entender o estado mental de outro indivíduo, isto é, suas intenções, disposição emocional e emoções. Outras escalas existem para medir esta habilidade em pessoas portadoras de transtornos do espectro autista, esquizofrenia ou deficiência nas habilidades sociais. No entanto, abordar diferenças em teoria da mente em indivíduos neurotípicos não é tarefa fácil, e o humor como um processo cognitivo complexo e elevado serviu para essa utilização (Aykan & Nalçaci, 2018).

O ano de 2018 trouxe ainda várias adaptações da *State Trait Cheerfulness Inventory*, a versão inglesa, a versão espanhola, que acrescentou a utilização dos traços alegria, seriedade e mau humor como um estado para o senso de humor e a versão chinesa desta mesma escala de traços de personalidade como base para o senso de humor. Neste instrumento, o senso de humor é visto através de suas características de personalidade. Para caracterizar melhor o humor como traço de personalidade, Ruch (1996) desenvolveram o conceito das três dimensões do humor: alegria, mau humor e seriedade. A alegria é uma característica afetiva, ou um temperamento, que representa um índice de habitualidade de indução à hilaridade e riso. A seriedade é a qualidade habitual do estado de espírito, visão e atitude perante o mundo composta de elementos de prevalência de estados sérios. O mau humor é uma construção afetiva fundindo os dois elementos da tristeza/melancolia e azedume/mau humor (Hofmann, Carretero-Dios, & Carrell, 2018; Sulejmanov, Spasovski, & Platt, 2018; Torres-Marín, Navarro-Carrillo, & Carretero-Dios, 2018).

Em 2019 o artigo “*What is the temperamental basis of humour like in China? A cross-national examination and validation of the standard version of the State–Trait Cheerfulness Inventory*” apresenta uma nova escala que foi desenvolvida na área da ciência da comunicação, a nova Escala de Funções do Humor, uma escala que mede os objetivos (identificação, esclarecimento, aplicação e diferenciação) para os quais os

indivíduos expressam o humor (Lau et al.,2019). Também em 2020, um estudo propõe o desenvolvimento e análise linguística do *State Trait Cheerfulness Inventory* gerando uma forma abreviada do Inventário (STCI-T30) (Lau et al.,2019).

A década termina confirmando a tendencia atual do interesse nos estilos de humor, com o desenvolvimento e validação inicial da *Dual Self-Directed Humor Scale* (DSDHS), o primeiro instrumento para avaliar diferenças individuais nas duas dimensões do humor autodirigido (SDH). Um outro artigo propõe uma validade incremental desta escala dual de humor autodirigido na previsão do bem-estar psicológico (Tsukawaski, R. & Imura, T. 2020) (Tsukawaski, R. & Imura, T. 2020). E o último dos artigos de 2020 de autoria de Silvia e Rodrigues com o título “Time to Renovate the Humor Styles Questionnaire? An Item Response Theory Analysis of the HSQ” trata de uma pesquisa onde foi realizada uma análise psicométrica do Questionário de Estilos de Humor. Usando Rasch e os métodos da teoria de resposta ao item, conclui-se que HSQ tem muitos pontos fortes e qualquer reforma futura é mais uma questão de renovações leves. Um aspecto a ser observado, por exemplo, seria: a pesquisa, desde que o HSQ foi publicado, pela primeira vez, sugere que o humor autodestrutivo provavelmente tem lados distintos que são o lado desadaptativo que o HSQ pretende avaliar e um lado adaptativo que reflete autodepreciação e humildade saudáveis. O HSQ pode não distingui-los tão claramente quanto poderia (Silvia, P. J. & Rodriguez, R. M. 2020).

#### Resultado dos artigos em português

Nesta base de dados da B-ON nos artigos com texto integral e analisado por pares com a frase booleana quando limitada a pesquisa restringindo a pesquisa ao idioma português resultam 19 artigos entre 2010 e 2020. Assim distribuídos: 15 artigos se referem a humor como “mood” (no sentido de estado de ânimo); 1 artigo sobre humor na televisão (no sentido de comédia); 3 artigos com o termo *wit* (sem o sentido de humor). Com esta revisão sistemática na base de dados da Biblioteca do Conhecimento Online (B-ON) não foram encontrados na última década artigos que desenvolveram ou validaram escalas em português para avaliar o senso de humor.

#### Escalas Encontradas na Revisão da Literatura

1. NFHS – New Function Humor Scale
2. HSQ – Humor Styles Questionnaire
3. STCI – State-Trait Cheerfulness Inventory
4. Multi-Scale Mult-Resolution Image
5. MHS – Multidimensional Sense of Humor Scale
6. Medidas psicofisiológicas de humor
7. DSDHS – Dual Self-Directed Humor Scale
8. Adult Plafulness Assesment
9. ToM – HCAT – The Humor Comprension and Appreciation Test
10. Humor Structure Apreciation Scale
11. The Sense of Humor Questionnaire1
12. The Paul McGhee Model ( Playfulness/Serious Attitude Test, Positive/Negative Mood, Sense of Humor Scale). 1
13. PhoPhiKat-9 – Questionnaire

Escalas de acordo com o objeto avaliado

1. PLAYFULNESS (BRINCADEIRA / DIVERTIMENTO) -
  - Older-Adult Playfulness An Innovative Construct and Measurement
  - Adult Playfulness Trait Scale (APTS)
  - Playfulness, Ideas, and Creativity: A Survey.
  - Playfulness online survey
  - A new structural model for the study of adult playfulness - 1
2. ESTILOS DE HUMOR

- The Humor Styles Questionnaire in Italy - 4

- Negative Humor Questionnaire.

- Dual Self-Directed Humor Scale (DSDHS). 2

### 3. CHEERFULNESS (ALEGRIA / ANIMAÇÃO)

- State-Trait-Cheerfulness-Inventory – 5

### 4 RISO

- Questionnaire test method in the study of meanings of laughter.

- Quantitative Laughter Detection, Measurement, and Classification-A Critical Survey.

- Evaluation of HMM-based laughter

- PhoPhiKat-9 Questionnaire.

### 5. SENSO DE HUMOR

- Multidimensional Sense of Humor Scale – 1

- Paul Mcghee Model

- Sense of Humor Questionnaire

### 6. APRECIACÃO E PREFERÊNCIAS DE HUMOR

- Assessing Theory of Mind by Humor: The Humor Comprehension and Appreciation Test (ToM-HCAT).

- The development of the Humor Structure Appreciation Scale

### 7. FUNÇÃO E NECESSIDADE DE HUMOR

- New functions of humor scale.

- Need for Humor Scale

### 8. HUMOR NO TRABALHO

- Humor at Work Questionnaire (HCQ)

## 9. HUMOR CONVERSACIONAL

- Approaching conversational humour culturally
- Psychophysiological Measures of Verbal Humor Elicitation

### **Escalas de Senso de Humor**

Escala de Senso de Humor (*The Sense of Humor Scale*) compõe-se de 24 itens subdivididos em 6 subescalas: *Enjoyment of Humor* (Apreciação do Humor), *Laughter* (Riso), *Verbal Humor* (Humor Verbal), *Finding Humor in Everyday Life* (Descobrir Humor no Cotidiano), *Laughing at Yourself* (Rindo de Si Mesmo) e *Humor Under Stress* (Humor Sob Estresse). Cada subescala composta por 8 itens numa escala likert de 7, o somatório total dos 24 itens resulta no valor do Quociente de Humor – QH, desejável superior a 140. Faz parte de um programa de treinamento de hábitos de humor que contém também dois pré-testes de 8 itens cada, avaliando as bases para se desenvolver o senso de humor: *Playful Serious Attitude Test* (Teste da Atitude Divertida) e *Positive Negative Mood Test* (Teste do Afeto Positivo) (McGhee, 2010).

Questionário de Senso de Humor O Questionário de Senso de Humor desenvolvida por Svebak em 1974, usa respostas de autorrelato, considera o humor em três aspectos: a) sensibilidade a meta mensagens humorísticas, b) gozo com situações engraçadas e c) expressão de alegria, incluindo no construto do humor o contexto social. A teoria subjacente é que o senso de humor brinca com os processos sociais de poder, prestígio e identificação. É uma ferramenta para avaliação das diferenças individuais no senso de humor que são relativamente neutras às variações de cultura, conteúdo e técnica. (Svebak,2010). Uma das críticas feitas a esta escala por Ruch (2016) é de que o alto número de diferentes causas de riso, além do riso alegre devido à experiência do humor, significa que pode ser difícil alcançar uma subescala culturalmente neutra nas causas do riso (Svebak, 2010).

Escala de Senso de Humor Multidimensional, uma escala criada por Thorson & Powell em 1997, amplamente utilizado para a medição abrangente dos aspectos multifacetados do humor. Originalmente, foi projetada para capturar várias dimensões do

humor, mas a estrutura fatorial final revela quatro fatores independentes: (1) produção de humor e criatividade; (2) humor de enfrentamento; (3) atitudes em relação ao humor e às pessoas humorísticas; e (4) apreciação do humor, explicando 61,5% da variância. A escala é composta por 24 itens (dezoito itens formulados positivamente e seis negativamente), a pontuação vai de 0 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente) com pontuação possível global entre 0 e 96, tendo um alfa de Cronbach de 0,92. O instrumento foi traduzido para vários idiomas e utilizado em diversos estudos relacionados ao bem-estar psicológico e à função adaptativa do humor na redução da ansiedade (Leal-Soto, 2014).

Questionário de Estilos de Humor, uma das escalas mais amplamente utilizadas na pesquisa de humor modernamente, inaugura uma nova fase na pesquisa do humor pois avalia-o de maneira ampla, mas já usa a classificação em estilos. O HSQ consiste em 32 itens medindo os quatro estilos de humor. Os itens de amostra são “Não costumo brincar com meus amigos” (estilo associativo ou afiliativo, com chave negativa), "Mesmo quando estou sozinho, muitas vezes me divirto com os absurdos da vida" (estilo autopromocional), "Se alguém cometer um erro, muitas vezes vou provocá-lo." (estilo agressivo) e “Eu deixo as pessoas rirem de mim ou se divertirem às minhas custas mais do que eu deveria” (estilo autodepreciativo). O instrumento utiliza uma escala Likert de sete pontos de “discordo totalmente” (1) a “concordo totalmente” (7). O humor foi subdividido em quatro estilos por Martin na sua Escala: a) o humor associativo ou afiliativo, que consiste em rir, usar piadas e contar histórias engraçadas para se alegrar e aos outros; b) humor agressivo refere-se ao humor que é impulsivo e zombeteiro para com os outros, como sarcasmo, provocação e ridículo; c) humor autopromocional, utilizado para manter um olhar otimista sobre a vida quando surgem eventos estressantes, podendo também ser considerado o tipo de humor de enfrentamento de estresse e; d) humor autodepreciativo, que consiste em permitir-se ser alvo de piadas para obter a aprovação dos outros (Martin et al., 2003).

## **Discussão**

Resulta desta revisão que o humor ora foi avaliado em seu aspecto multidimensional, pelos instrumentos Escala Multidimensional de Sentido de Humor,

Questionário de Senso de Humor ou da Escala de Senso de Humor de Paul McGhee, ora por seus aspectos isolados de ludicidade (pelas escalas OLIW, SMAP, APTS ou OAP) e riso (através de registros fisiológicos deste comportamento ou pela escala PhoPhiKat-45 que mede reações ao riso). A estes tipos de avaliação do humor foi acrescentado mais recentemente as formas ou estilos (Escala de Estilos de Humor e Estilos de Humor Auto Direcionados). Por fim, além destas, uma terceira maneira alternativa com que o humor é avaliado ocorre através da sua relação com traços de personalidade através do “State Trait Cheerfulness Inventory”.

O desenvolvimento das escalas de avaliação do humor reflete a evolução do pensamento teórico a respeito do tema. As pesquisas que relacionavam humor a satisfação com a vida e bem-estar apresentaram alguns resultados contraditórios e surgiu a necessidade de uma nova abordagem surgindo assim o Questionário de Estilos de Humor (Humor Styles Questionnaire), criado por Martim em 2003, para detectar as diferenças individuais no uso do humor e o possível efeito de cada estilo ao bem-estar. A relevância do humor para a saúde e o bem-estar pode ter mais a ver com a maneira como as pessoas usam o humor do que com o grau geral em que têm um "senso de humor." HSQ tem muitos pontos fortes e parece captar um aprimoramento do uso do senso de humor. Como proposta de renovação da escala Silva (2020) propõe que se observe que o estilo de humor autodepreciativo nem sempre é desadaptativo, podendo revelar uma humildade saudável em algumas situações. Esta é uma linha de pesquisa importante na área do humor.

Outra linha de pesquisa também importante é a que aborda o senso de humor como uma habilidade. As escalas que avaliam o senso de humor de maneira multidimensional, mensurando o conjunto de fatores relacionados, chegando a um indicador global do construto atendem a esse propósito, que foi gerador desta pesquisa. Estudar o humor como uma habilidade que pode ser usada para promover saúde positiva, ou seja, além de servir para melhorar condições patológicas e estressantes, aumentar o bem-estar.

Das escalas que encontramos nos artigos em inglês e que avaliam o conceito multidimensional do humor pudemos encontrar em outras bases adaptações para o português de todas elas, exceto a *SHS (Sense of Humor Scale)*. Esta foi a escala que mais nos pareceu adequada para a finalidade de potencializar o uso do senso de humor como uma força, visto que ela está associada a um programa de prática de hábitos de humor. Uma prática que visa promover saúde positiva uma vez que tem um objetivo de

desenvolvimento pessoal ao treinar o uso do senso de humor em vários níveis até se tornar uma estratégia eficiente para lidar com o estresse da vida cotidiana.

*The Sense of Humor Scale* possui seis sub-escalas que avaliam seis habilidades de humor. Eles são organizados hierarquicamente, desde a apreciação do humor até a descoberta do humor sob estresse, sendo os hábitos mais altos na hierarquia mais difíceis de desenvolver. Em conjunto as seis subescalas abrangem o senso de humor como um conceito complexo e multidimensional, mas ressaltam o aspecto da leveza e da brincadeira (humor como brincadeira com as ideias) e do humor como hábito ou habilidade incluindo-o no conceito amplo de criatividade tão importante como autoexpressão positiva. Nos termos do pensamento do filósofo e historiador inglês Roman Krznaric em seu livro “A Arte de Viver”:

Precisamos ampliar o significado de criatividade de modo a persegui-la de maneiras variadas concedendo-nos uma dose diária de autoexpressão redescobrimo por exemplo habilidades artesanais e uma filosofia de viver que nos liberte das restrições da convenção social e não nos restringirmos aos conceitos de talento inato e originalidade que assombram nossa mente e são responsáveis por uma escassez de autoconfiança criativa (Kriznaric, 2011, p. 63).

Este exercício proposto pelo programa de hábitos de humor e medido pela escala de senso de humor pode ser considerado um exercício dessa criatividade que o filósofo nos fala, assim como um treino para mudança de mentalidade ou de mindset ao treinar mudanças de perspectivas como faz constantemente o humor. É possível mudar o mindset ao trocar uma perspectiva fixa sobre você por uma perspectiva de crescimento. É possível crescer depois do trauma. Você muda não por revolução mas pelo hábito. A mente é um lugar em si mesma, e em si mesma pode fazer do céu um inferno, e do inferno, um céu (Dweck, 2006, p. 34).

A Escala de Senso de Humor tem o propósito de avaliar o desenvolvimento de novos hábitos mentais e comportamentais relacionados ao humor, avalia o quanto se usa de humor na interação com o mundo e consigo mesmo habitualmente, usando a criatividade e mudando para uma mentalidade mais positiva e engraçada. Treinando e redescobrimento da atitude lúdica ou perspectiva divertida de vida presente com tanta força na infância. Esta redescoberta é um elemento-chave para mudanças positivas (McGhee 1996; Ruch e McGhee 2014).

## Referências

- Aaker, J., & Bagdonas, N. (2021) *Humor, Seriously*. Crown.
- Achor, S. (2012). O Jeito Harvard de ser feliz. Benvirá.mir, O. (2016). The Frog Test: A Tool for Measuring Humor Theories' Validity and Humor Preferences. *Front Hum Neurosci*. 10: 40. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00040>
- Acsehrad, M., & Facó, K. M. (2010). Quem ri por último ri melhor? Uma análise do humor na hipermodernidade a partir do programa Custe o que Custar. *Revista FAMECOS: mídia, cultura e tecnologia*, 17(1):54-64.
- Attardo, S., Raskin, V. (1991). Teoria do script revis (it) ed: similaridade da piada e modelo de representação da piada. *Humor*, 4(3-4): 293–347.  
doi:10.1515/humr.1991.4.3-4.293.
- Aykan, S. & Nalçacı, E. (2018). Assessing Theory of Mind by Humor: The Humor Comprehension and Appreciation Test (ToM-HCAT). *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01470>
- Bateson, P. & Nettle, D. (2014). Playfulness, Ideas, and Creativity: A Survey. *Creativity Research Journal*, 26(2), 219-222.  
<https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901091>
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62:953-959.
- Bergson, H. (1900)(2018). *O Riso*. Edipro.
- Botton, A. (2019). *The School of Life An Emotional Education*. Peguin Books.
- Çakmak, H., Urbain, J., Tilmanne, J., & Dutoit, T. (2014). Evaluation of HMM-based visual laughter synthesis. *IEEE International Conference on Acoustics, Speech and Signal Processing*, 4578-4582.  
<https://doi.org/10.1109/ICASSP.2014.6854469>
- Carretero-Dios, H., Benítez, I., Delgado-Rico, E., Ruch, W. & López-Benítez, R. (2014). Temperamental basis of sense of humor: The Spanish long form of the

- trait version of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory. *Personality and Individual Differences*, 68, 77-82. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.045>.
- Carretero-Dios, H., Eid, M. & Ruch, W. (2011). Analyzing multitrait-multimethod data with multilevel confirmatory factor analysis: An application to the validation of the State-Trait Cheerfulness Inventory. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 153-164. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.12.007>
- Cosentino, S., Sessa, S. & Takanishi, A. (2016). Quantitative Laughter Detection, Measurement, and Classification – A Critical Survey. *IEEE Reviews in Biomedical Engineering*, 9, 148-162. <https://doi.org/10.1109/RBME.2016.2527638>
- Cruthirds, K. W., Wang, Y. J. & Romero, E. J. (2014). Insights into negative humor in organizations: development of the negative humor questionnaire. *Journal of business and management*, 19, 7-18.
- Curseu, P. L. & Fodor, O. C. (2016), Humor and group atmosphere: Development of a short scale for evaluating affiliative and aggressive humor in groups. *Team Performance Management*, 22 (7/8), 370-382. <https://doi.org/10.1108/TPM-04-2015-0022>.
- Damasio, H., Bean, J., Mckeon, D., & SEGAL, Z. V. (2000). O Mistério da Consciência. Companhia das Letras.
- Dweck, C. S. (2017). Mindset. Objetiva.
- Ekman, P. (2011) A Linguagem das Emoções. Lua de Papel.
- Edwards, K. R. & Martin, R. A. (2014). The Conceptualization, Measurement, and Role of Humor as a Character Strength in Positive Psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505-519.
- Fiacconi, C. M & Owen, A. M. (2015). Using Psychophysiological Measures to Examine the Temporal Profile of Verbal Humor Elicitation. *Plos One*, 10(9), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135902>

- Foley, E., Matheis, R., & Schaefer, C. (2002). Effect of forced laughter on mood. *Psych.Rep.*, 90(1):184.
- Freitas-Magalhães, A. (2009). *A Psicologia do Sorriso Humano*. Edições Universidade Fernando Pessoa.
- Freud, S. (1905). O chiste e sua relação com o inconsciente. Companhia das Letras.
- Freud, S. (1927). El Humor. Obras completas. Biblioteca Nueva.
- Gibson, J. (2019) *An Introduction to the Psychology of Humor*, Routledge.
- Gurfinkel, Y., Mileo, R., Fonseca, M.S., Blasi, S. (2016) Tradução para o português e adaptação transcultural da Affective Neuroscience Personality Scales — Brief Translation of the Affective Neuroscience Personality Scales
- Hofmann, J., Carretero-Dios, H. & Carrell, A. (2018). Assessing the Temperamental Basis of the Sense of Humor: Adaptation of the English Language Version of the State-Trait Cheerfulness Inventory Long and Standard Form. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02255>
- Hofmann, J., Ruch, W., Proyer, R. T., Platt, T. & Gander, F. (2017) Assessing Dispositions Toward Ridicule and Laughter in the Workplace: Adapting and Validating the PhoPhiKat-9 Questionnaire. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00714>
- Huizinga, J. 1949, *Homo Ludens*, Routledge.
- Jürvetson, M. M. (2014). Kyselytestimenetelmä naurua kuvailevien verbaalisten koloratiivikonstruktioiden merkitysten selvittelyssä. *Lähivõrdlusi*. *Lähivertailuja*, 24, 81-99. <http://dx.doi.org/10.5128/LV24.03>.

- Lau, C., Chiesi, F., Saklofske D. H. & Yan, G. (2019). What is the temperamental basis of humour like in China? A cross-national examination and validation of the standard version of the state–trait cheerfulness inventory. *International Journal of Psychology*, 55(2), 261-272.
- Lau, C., Chiesi, F., Hofmann, J., Saklofske, D. H., & Ruch, W. (2021). Development and Linguistic Cue Analysis of the State-Trait Cheerfulness Inventory-Short Form. *Journal of personality assessment*, 103(4), 547–557.  
<https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1779733>.
- Leal-Soto, Francisco, & Ferrer-Urbina, Rodrigo, & Parra Rodríguez, Rolando, & Soto Vega, Paulina (2014). Estructura Factorial de la Escala (Multi)Dimensional de Sentido del Humor en Profesores Chilenos. *Interciencia*, 39(10),727-731.[fecha de Consulta 1 de Agosto de 2021]. ISSN: 0378-1844. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33932433008>
- López-Benítez, R., Acosta, A., Lupiáñez, J., & Carretero-Dios, H. (2019). Are You Ready to Have Fun? The Spanish State Form of the State-Trait-Cheerfulness Inventory, *Journal of Personality Assessment*, 101(1), 84-95.  
<https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1368022>
- Machado, L., & Matsumot, L. S. (2020). *Psicologia Positiva e Psiquiatria Positiva*. Manole
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127:504-519.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In Ruch, W. (Ed.). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15-62). Mouton de Gruyter.

- Martin, R., & Kuiper, N. A. (2016). Three decades investigating humor and laughter: An interview with professor Rod Martin. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 498–512. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1119>
- Mcghee, P. (2010). *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program*. Author House.
- Mcghee, P. (2010). *Humor The Lighter Path to Resilience and Health*. Author House.
- Mcghee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and development*. W.H.Freeman and Company.
- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.). (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology Clinical Application*
- Pordea, A., Kinga, K., & Szamosköz, I. (2016). Adaptation of the Multidimensional Sense of Humor Scale among Transylvanian Hungarian sample.
- Proyer, R. T. (2016). A new structural model for the study of adult playfulness: Assessment and exploration of an understudied individual differences variable. *Personality and Individual Differences*, 108, 113-122.
- Proyer, R. T. (2014). Verspieltheit, betrachtet über die Lebensspanne, und ihre Beziehung zum Wohlbefinden. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 6, 508-512.
- Proyer, R. T. & Jehle, N. (2013). The basic components of adult playfulness and their relation with personality: The hierarchical factor structure of seventeen instruments. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 811-816. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.010>
- Proyer, R. T. (2012). Development and initial assessment of a short measure for adult playfulness: The SMAP. *Personality & Individual Differences*. 53(8), 989-994. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.018>
- Proyer, R., Ruch, W. & Müller, L. (2010). Sense of humor among the elderly. *Z Gerontol Geriat* 43, 19–24. <https://doi.org/10.1007/s00391-009-0082-0>

- Ramsey, M. C & Meyer, J. C (2019). Exploring communicative functions of humor: the development and assessment of a new functions of humor scale. *Atlantic Journal of Communication*, 27(1), 1-14.  
<https://doi.org/10.1080/15456870.2019.1540417>
- Ruch, W. & Heintz, S. (2017). Experimentally Manipulating Items Informs on the (Limited) Construct and Criterion Validity of the Humor Styles Questionnaire. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00616>
- Ruch, W. & Heintz, S. (2016). The German Version of the Humor Styles Questionnaire: Psychometric Properties and Overlap With Other Styles of Humor. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 434-455. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1116>
- Shen, X. S, Chick, G. & Zinn, H. (2014). Validating The Adult Playfulness Trait Scale (Apts) An Examination Of Personality, Behavior Attitude And Perception In The Nomological Network Of Playfulness. *American Journal of Play*, 6(3), 345-369.
- Sibony, D. (2010). Les sens du rire et de l'humour. Odile Jacob.
- Sigman, M. (2017). The secret life of the mind: how your brain thinks, feels, and decides. Hachette UK.
- Silvia, P. J. & Rodriguez, R. M. (2020). Time to Renovate the Humor Styles Questionnaire? An Item Response Theory Analysis of the HSQ. *Behav. Sci*, 10(11), 173. <https://doi.org/10.3390/bs10110173>
- Sinkerviciute, V. & Dynel, M. (2017). Approaching conversational humour culturally: A survey of the emerging area of investigation. *Language & Communication*, 55, 1-9.
- Sirigattia, S., Penzoa, I., Giannetti, E. & Stefanile, C. (2014) The Humor Styles Questionnaire in Italy: Psychometric Properties and Relationships With Psychological Well-Being. *Europe´s Journal of Phychology*, 10(3), 429-450.

- Stańczak, A., Drabek, M. (2018). Humor at Work Questionnaire – Polish adaptation of Humor Climate Questionnaire (HCQ). *Medycyna Pracy*, 69(2), 143-152.  
<https://doi.org/10.13075/mp.5893.00582>
- Sulejmanov, F., Spasovski, O., & Platt, T. (2018). The development of the Humor Structure Appreciation Scale and its relation to Sensation Seeking Inventory and Need for Closure Scale. *The European Journal of Humour Research*, 6(1), 124–140. <https://doi.org/10.7592/EJHR2018.6.1.sulejmanov>
- Svebak, S. (2010). The Sense of Humor Questionnaire: Conceptualization and Review of 40 Years of Findings in Empirical Research. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 288-310. doi: <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.218>
- Tolstoi, L. (2002). O que é Arte?. Ediouro.
- Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G. & Carretero-Dios, H. (2018). Is the use of humor associated with anger management? The assessment of individual differences in humor styles in Spain. *Personality and Individual Differences*, 120, 193-201.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.040>
- Tsukawaki, R. & Imura, T. (2021). Incremental validity of the dual self-directed humor scale in predicting psychological well-being: Beyond the big five personality traits and four humor styles. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01596-9>
- Tsukawaski, R. & Imura, T. (2020). The light and dark side of self-directed humor: The development and initial validation of the Dual Self-Directed Humor Scale (DSDHS). *Personality and Individual Differences*, 157, 109835.
- Yarnal, C., & Qian, X. (2011). Older-Adult Playfulness An Innovative Construct and Measurement for Healthy Aging Research. *American Journal of Play*, 4(1), 52 – 79.

Tsukawaski, R. & Imura, T. (2020). The light and dark side of self-directed humor: The development and initial validation of the Dual Self-Directed Humor Scale (DSDHS). *Personality and Individual Differences, 157*, 109835.

Winnicot, D.W. (1981) *O Brincar & A Realidade*. Imago

Yarnal, C, & Qian, X. (2011). Older-Adult Playfulness An Innovative Construct and Measurement for Healthy Aging Research. *American Journal of Play, 4*(1), 52 – 79.

## **Estudo Empírico: Senso de Humor – Um Ativo de Saúde Positiva**

### **Introdução**

Existe uma necessidade urgente de promover mais pesquisas em saúde positiva. Na psiquiatria clínica por exemplo, a avaliação dos sintomas e do comprometimento funcional precisa ser complementada pela avaliação de fatores psicossociais positivos ou ativos de saúde. Para realizar uma mudança efetiva na prática psiquiátrica, precisamos desenvolver uma infraestrutura de treinamento e administrativa para apoiar avaliações e intervenções psiquiátricas positivas (Messias, 2019).

As intervenções positivas de saúde envolvem desenvolvimento pessoal, controle das emoções e engajamento social. Paul McGhee, psicólogo norte-americano escreveu em seu livro “Humor - o Caminho Mais Leve Para a Resiliência e a Saúde” que a explosão de interesse nesta área de pesquisa científica conhecida como psicologia positiva criada por Seligman em 1998 não está ocorrendo apenas nos Estados Unidos, pode ser visto em todo o mundo influenciando a psicoterapia, a saúde pública, a educação, o *coaching* profissional e de saúde, etc. E ele ressalta a importância do papel do humor nessa revolução. Para isso desenvolveu o Programa Sete Hábitos de Humor em seu livro “*Humor as Survival Training for a Stressed-out World*” (Humor como Treinamento de Sobrevivência para um Mundo Estressante e Estressado), que contém o conjunto de instrumentos de avaliação de sentido de humor que está a ser validado nesse estudo (McGhee, 2010).

Considerando o senso de humor como um hábito a ser praticado, o programa e a escala que o avalia levam em consideração várias dimensões: as oportunidades onde o indivíduo é exposto ou procura se expor ao humor, como assistir a uma comédia; a sua disposição para a brincadeira; a sua apreciação do humor; a sua característica própria ou habilidade em produzir humor verbal ou cognitivo; o riso; o humor consigo mesmo e o humor frente ao estresse. Justifica-se a tradução e validação de um instrumento com essas características pois além de avaliar o senso de humor como um construto multidimensional possibilita o uso de um programa de desenvolvimento pessoal.

Para pessoas que já são razoavelmente saudáveis psicologicamente, algum tipo de treinamento de humor pode ser potencialmente útil para aumentar ainda mais seu bem-estar. Acho que pode valer a pena que os pesquisadores investiguem esses tipos de intervenções mais como uma forma de aumentar o bem-estar do que para tratar distúrbios. Isso está de acordo com uma abordagem da

psicologia positiva, em que o foco está no desenvolvimento de exercícios simples que podem aumentar a felicidade e a satisfação com a vida em pessoas geralmente saudáveis (Martin, 2018, p.64).

A literatura sobre riso e humor é cada vez maior e as pesquisas recentes apontam para uma ampla gama de benefícios à saúde, incluindo melhorias na ansiedade, sono e depressão, satisfação no relacionamento, estresse, dor e diabetes e função cardiovascular. Os hábitos de vida, nutrição, movimento e repouso (sono) são responsáveis por 80% das doenças crônicas (20 % apenas se devem a genética), e o atual momento histórico escancara a importância do estilo de vida para as doenças infecciosas pois as principais comorbidades agravantes da Covid são doenças crônicas causadas pelos maus hábitos, como diabetes e hipertensão. Essas doenças se manifestam epigeneticamente, isto é, a modulação de genes pelos hábitos de vida. Todas as áreas da vida de uma pessoa, trabalho, relacionamentos sociais, lazer, etc influenciam os hábitos de saúde. O estilo de vida é uma forma de ver o mundo que depende das crenças que pertencem ao indivíduo e à cultura. A medicina do estilo de vida visa treinar a habilidade de cuidado consigo mesmo e com as relações com os outros. Os costumes sociais influenciam enormemente os hábitos individuais. O baixo risco e a alta acessibilidade do riso e do humor os tornam atraentes para terapias complementares e de autocuidado; havendo no entanto, necessidade de evidências mais claras. Hábitos mentais mais positivos e relaxados são um terreno propício para brotar esse cuidado. Esta relação entre hábitos saudáveis e inteligência emocional é cada vez mais reconhecida e faz parte dessa perspectiva mais ampla chamada revolução positiva (Gonot-Schoupinsky, 2020).

### **A revolução positiva ou a revolução da leveza**

“Cada vez que o reino do humano me parece condenado ao peso, digo para mim mesmo que à maneira de Perseu, eu devia voar para outro espaço. Não se trata absolutamente de fuga para o sonho ou para o irracional. Quero dizer que preciso mudar de ponto de observação, que preciso considerar o mundo sob uma outra ótica, outra lógica, outros meios de conhecimento e controle. As imagens de leveza que busco não devem, em contato com a realidade presente e futura, dissolver-se como sonhos. Como disse Paul Valéry: “é preciso ser leve como o pássaro, não como a pluma”.

(Italo Calvino em “Seis Propostas Para O Novo Milênio. – Proposta 1. Leveza”)

O semideus Perseu enfrentou o monstro Medusa que transformava em estátua de pedra todos que a encarasse, olhando-a apenas através do reflexo dela em seu escudo. Mudou a ótica e conseguiu vencê-la. A espécie humana sobreviveu até aqui e se tornou dominante sobre a terra fixando intensamente os eventos negativos. Fomos selecionados pela evolução por essa característica de manter a atenção fixa no estímulo perigoso e ameaçador a fim de garantir segurança e sobrevivência. Mas, chegou o momento de mudar o foco. É tempo de leveza!

Um experimento científico simples demonstra essa nossa tendência negativa (Messias, 2020): temos dois grupos de pacientes, para o primeiro grupo passamos a informação de que um tratamento cirúrgico tem 70% de sucesso, para o segundo grupo informamos que esse tratamento tem 30% de chance de fracasso. Embora a informação seja a mesma, o número de pessoas que não aceita o tratamento é maior no grupo que recebeu a informação negativa. Isso até já era esperado. Em um segundo momento, acrescentamos a segunda informação para cada grupo, isto é, o que tinha recebido a informação negativa recebe a positiva e vice-versa. De novo, percebemos que o pensamento negativo é pegajoso pois o grupo que tinha recebido a informação negativa e tem agora a positiva não muda de ideia, enquanto o outro grupo que tinha a positiva e tem agora a negativa, muda sua decisão e não quer o tratamento. O pensamento positivo é escorregadio. Absorvemos a informação negativa mais intensamente e ela vira pensamento e crença negativa. “O pensamento negativo é pegajoso, o positivo é sabão!”, assim refletiu e relatou o estudo o psiquiatra cearense Erick Messias, pós-graduado pela Johns Hopkins University, na palestra “Medicina e a Busca da Felicidade” da São Carlos Ensino.<sup>3</sup> O médico usou uma expressão sinestésica para dizer o mesmo que disse o poeta com música “tristeza não tem fim, felicidade sim”.

A neuroeconomia, através de seus ganhadores de prêmio Nobel 2002 – Daniel Kahneman, Robert Shille, Richard Thaler –, aponta para essa mesma tendência. Além da confirmação de que as pessoas são previsivelmente irracionais, tomando suas decisões financeiras emocionalmente, os dados experimentais mostram que os seres humanos são mais avessos às possibilidades de perdas do que às chances de obterem ganhos (teoria da aversão à perda). Isto é, o risco de perder X só é esquecido e aceito diante da possibilidade

---

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=KU6futMxN9Y>

de ganhar 2X. A assimetria entre ganhos e perdas é uma área de estudo rica para entender a tomada de decisões diante da incerteza, segundo os economistas (Souza, 2020).

Portanto, não é o que muitos dizem por aí, mas na verdade é o pensamento negativo que tem mais força. É preciso um esforço neuro-cognitivo consciente para vencê-lo. É preciso mudar o ponto de observação, ver o mundo sob outra ótica. Vivemos ainda hoje nos deixando atrair mais fortemente por estímulos negativos e problemas em geral. O foco no negativo está em todo lugar. Na ciência, pesquisas sobre depressão ultrapassam de longe o número de pesquisas sobre felicidade, por exemplo. Por duzentos anos a psiquiatria focaram no aspecto negativo do funcionamento mental. A psicopatologia era seu único foco de preocupação. O manual de psiquiatria tem trezentas vezes a palavra depressão e apenas duas vezes a palavra felicidade e relacionando-a com o estado de mania do transtorno bipolar do humor, segundo a palestra do Dr. Erick Messias.<sup>4</sup> A psicologia após a segunda grande guerra mundial até aproximadamente o início deste século, pela necessidade de tratar as consequências da guerra também dirigiu seu foco para o negativo. Hoje na mídia televisiva os noticiários violentos são de toda sorte! No entanto, os memes da internet, a psicologia e a psiquiatria positivas anunciam um novo movimento. O humor atrai, distrai e é um exercício de mudança de perspectiva. “As emoções positivas funcionam para anular essa negatividade que ilude o nosso cérebro levando-o a acreditar que essa relação com a desesperança é a realidade” (Achor, 2012, pp. 25-26). Outros resultados de experimentos científicos: médicos em um estado de espírito positivo chegam a diagnósticos precisos 19% mais rápido; vendedores otimistas fecham 56% mais vendas. São as emoções positivas que hoje garantem melhor desempenho e mais longevidade (Achor, 2012).

E ainda estamos evoluindo? Levamos aproximadamente 3.900 milhões de anos desde a primeira célula até quem somos hoje. A seleção genética é lenta e imperceptível, mas a seleção pela adaptabilidade ao meio está acontecendo a olhos vistos, nos afirma Alain de Botton em uma recente publicação no “The Washington Post”. Será mais bem adaptado quem for mais feliz e nosso foco já está mudando, iremos evoluir com a nossa atenção voltada para as emoções positivas visando formas de sermos felizes e extraordinários. A felicidade já se tornou uma vantagem evolutiva. Estas são as ideias de Ben Zahar, professor de Havard, baseado em estudos longos e minuciosos. Não é o sucesso que traz felicidade, são as pessoas felizes que alcançam mais sucesso na vida

---

<sup>4</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=KU6futMxN9Y>

(Achor, 2012). Assim, como já pensava Aristóteles, o extraordinário, há 2 mil anos. O nosso desejo genuíno é a virtude e a felicidade.

De acordo com Scott Christopher, autor de “The Levity Effect: Why It Pays to Lighten Up”, leveza significa deixar os outros à vontade, ser amigável, caloroso e autêntico. É uma habilidade aprendida que favorece as relações e a liderança no ambiente de trabalho. Neste contexto, Aaker e Bagdonas (2021) no livro “Humor, Seriously” acrescentam que o humor nem precisa ser particularmente bom para desencadear emoções positivas e cooperação em uma equipe.

O humor muda a perspectiva de visão, reinterpreta o estímulo ameaçador e de forma leve aceita o conflito, conciliando através do riso ideias contraditórias. Ele pode até, com a sua incongruência e estilo absurdo, treinar o cérebro para transformar o negativo em positivo (Weems, 2016).

## **Saúde Positiva**

“Eu não sou comediante. O mundo está doente e eu sou o médico. Sou um cirurgião com um bisturi para valores falsos. Não tenho um show, eu só falo.”

Lenny Bruce, humorista criador do stand-up, após ser preso por obscenidade em 1961.

O conceito “saúde positiva” surgiu ainda em 1979 a partir de uma constatação negativa feita por Aaron Antonovsky (1993) de que o ser humano da era industrial encontrava-se num estado de desequilíbrio, um estado mórbido de alta prevalência, sendo até considerado normal epidemiologicamente. Durante 30 anos, este médico empreendeu o esforço de estudar a saúde e não a doença e cunhou o termo “*salutogênese*”, propondo que é o estado prototípico de heterostase e não a homeostase como tradicionalmente considerado pela medicina, que deve orientar a busca pela saúde (Antonovsky, 1993; Vinje, Langeland, & Bull, 2016). A Constatação desse mal-estar já havia sido feita por Freud em “Mal-estar na Cultura”, quando ele pensou os vários sintomas da doença mental como expressões do sofrimento psíquico inerente a cultura (Freud, 1930). Essa mesma

percepção segue confirmada por Bauman (1997) em “Mal-estar na Pós-modernidade”, os sintomas do mal-estar mudam de época para época, a paralisia das históricas torna-se anorexia, mas o sofrimento e o adoecimento permanecem (Bauman,1997). A salutogênese e a revolução positiva na saúde em geral e na saúde mental em particular se propõem tratar não mais das doenças e dos sintomas, mas do mal-estar em si, para transformá-lo em bem-estar. O humorista que é preso pela tradicional sociedade norte-americana de 1960 por falar de sexo em um show, parece ser um sintoma e uma tentativa do humor de romper essa barreira de desconforto entre indivíduo e cultura. A saúde positiva tem três eixos: a relação com a cultura, o autodesenvolvimento e as emoções ou afetos positivos.

No modelo de saúde positiva de Antonovsky (1993), assim como na psicologia positiva, a atenção se concentra nos recursos pessoais de proteção, ou seja, naqueles elementos internos que auxiliam a pessoa na superação dos fatores estressores e na busca do desenvolvimento pessoal para atingir o seu mais alto potencial. Mais do que a ausência de doenças, a saúde positiva pressupõe esse desenvolvimento pessoal através do fortalecimento das habilidades emocionais, engajamento com o trabalho e o ambiente, forças de caráter, resiliência e inteligência emocional.

A saúde positiva é medida em uma escala contínua cognitivo-emocional-social, onde o valor denominado “sentido de coerência” caracteriza o “Homo Salus”, o homem saudável, que se torna capaz de manter uma sensação duradoura de confiança, baseada em sua capacidade de compreensão, gestão, busca de sentido e investimento de energia para lidar com os desafios, com os estímulos que causam a heterostase. Para além da sapiência do Homo Sapiens, ele atinge um novo patamar na sua compreensão intrínseca sobre o valor da saúde, da sua origem e a sua implicação sobre a sustentabilidade da espécie humana. Os conceitos de salutogênese e sentido de coerência estruturam uma das teorias melhor desenvolvidas de promoção de saúde pública (Antonovsky,1993; Oliveira, 2018).

Segundo World Happiness Report, pesquisas produzidas por especialistas de diferentes instituições e da Organização das Nações Unidas (ONU) e que monitora o estado da felicidade no mundo demonstraram que nos últimos 100 anos o tempo médio de vida da humanidade aumentou dois anos por década; nos últimos 20 anos aumentou oito horas por dia, mas apesar desta grande conquista na longevidade humana, nos avanços tecnológicos e nas melhorias nas condições sanitárias, alimentares e

educacionais, de um modo geral, as pessoas não estão mais felizes hoje do que há 50 anos, aponta o relatório, feito ainda antes da pandemia de Covid-19 (Machado & Matsumot, 2020).

Nos últimos três anos, o tempo médio de vida dos americanos encurtou, devido a custos com sistema de saúde e desafios crescentes como obesidade, epidemias de opiáceos e suicídios crescentes (Messias, 2020). Em resposta a este cenário de mudança, a medicina positiva pode ser o método mais poderoso e de redução de custos para maximizar a qualidade de vida da população em geral. Um foco na melhoria geral do bem-estar e em fatores psicossociais positivos em particular, são necessários já que graus ótimos de traços positivos podem amortecer o impacto negativo das doenças mentais e dos distúrbios físicos e deficiências. O futuro da psiquiatria é a psiquiatria positiva pois tem o potencial de revolucionar a avaliação e tratamento de pessoas que sofrem de transtornos mentais (Machado & Matsumot, 2020).

A epidemiologia positiva estuda a prevalência das emoções positivas, das forças e virtudes. Estima-se que apenas 20% das pessoas do mundo vivam uma vida que lhes permite florescer, isto é, com condições de um desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais (Keyes & Haidt, 2003). O que significa que a grande maioria da população mundial vive uma vida sem muita alegria ou entusiasmo, em relacionamentos mornos, com baixa performance no trabalho e na vida em geral, com um custo alto para a economia e para a saúde pública e individual, sendo de suma importância prover as pessoas com ferramentas que as ajudem a florescer, desabrochando cinco pétalas: felicidade, sentido, engajamento no coletivo, realização e bons relacionamentos (McGhee, 2010; Seligman, 2004).

É possível ter conhecimento e consciência da nossa proporção de emoções diárias? Quantas emoções positivas e negativas vivenciamos no dia de hoje? O número de horas de sono, a quantidade de calorias, o equilíbrio de carboidratos, gorduras e proteínas, a intensidade de atividade física, até o número de passos dados, a glicemia e pressão arterial já estão no radar da saúde da maioria das pessoas. A “Proporção de Positividade” ou “Índice de Lousada” ainda não. Ele nos indica que são necessárias três emoções positivas para cada emoção negativa a fim de que se consiga manter o bem-estar psicológico (Friedrickson, 1998).

As emoções são reguladas pelas mesmas substâncias químicas responsáveis pelo funcionamento do nosso corpo e da nossa mente, como as endorfinas, serotonina,

dopamina, etc. Não é possível com o conhecimento que se tem hoje em neurociências pensar em saúde física e mental sem pensar em emoções. O humor, por exemplo, é muito efetivo em aumentar a emoção positiva e reduzir a negativa regulando neuro fisiologicamente através do sistema nervoso autônomo e nervo vago uma menor produção de fatores inflamatórios e de coagulação (McGhee, 2010). De acordo com a psicóloga Jennifer Aaker, professora da Stanford University, em seu livro “Humor, Seriously”, o humor produz as mesmas endorfinas e neurotransmissores produzidos no exercício físico, na meditação e no sexo, ao mesmo tempo (Aaker, 2021).

Conforme as pesquisas avançam, esse equilíbrio das emoções positivas e negativas vai mostrando seus efeitos para além do bem-estar psicológico e físico avançando para o social, conforme o conceito mais amplo de saúde positiva que engloba as conexões sociais. Segundo Brief e Weiss (2002) ele pode influenciar uma variedade de resultados de desempenho relevantes, incluindo julgamentos, respostas comportamentais, criatividade, comportamento de ajuda e tomada de risco, como mencionamos exemplos na introdução. Estes autores alertam para o fato de pesquisas em psicologia social mostrarem que estar em um estado de humor positivo em geral, incentiva o comportamento de ajuda e cooperação e diminui a agressão. Emoções negativas podem levar os negociadores a rejeitar propostas de grande interesse comercial, evidenciando que os julgamentos não são puramente baseados em funcionamento cognitivo e racionalidade.

Os trabalhos do neurocientista Antonio Damasio (2010) indicam ainda mais fortemente essa relação entre inteligência cognitiva, emoções e relação com o ambiente. Suas descobertas indicam não mais um centro cerebral responsável pela emoção, como pensado anteriormente e sim um mecanismo emocional ainda mais primitivo, presente em qualquer conexão neural através dos axônios da célula nervosa. Nossos sistemas perceptivos estão assim todos carregados de emoção influenciando todo nosso conhecimento científico e artístico do mundo. A essa capacidade que até a vida mais primitiva tem de se equilibrar emocionalmente com o ambiente físico e social em que vive ele chamou de homeostase social (Damasio, 2000)

Este conceito mais recente e mais amplo de Damasio (2000) da homeostase social fica mais próximo da proposta do modelo de salutogênese e da saúde mental positiva entendida como consequência de afetos positivos, desenvolvimento pessoal e conexão social (Machado & Bandeira, 2015). Poderemos ao longo desse trabalho observar que o

senso de humor tem relação direta com os três aspectos do conceito de saúde mental positiva. Ressalta-se aqui sua função de proteção emocional do indivíduo:

O humor é uma das nossas formas de descarregar a tensão emocional. Transformar afeto negativo no seu oposto. Um afeto positivo que causa o riso. Neste caso o humor assume uma função de proteção no ser humano, na medida em que possibilita o aparecimento de uma situação de autocontrole e dignidade mesmo em situações extremas, como na piada contada por Freud sobre o condenado a morte a caminho da forca numa segunda feira que diz “que bela forma de começar uma semana! (Messias, 2020).

Para Freud (1927), o humor é um dom precioso e raro. Para a psicologia positiva é uma força. Está catalogado no grupo da virtude transcendência entre as forças da personalidade que constroem as conexões com o universo, com algo além de nós mesmos, trazendo sentido para a nossa existência. São elas: capacidade de apreciar a beleza e a excelência, gratidão, esperança, espiritualidade e humor. Usar estas forças significa saúde (Seligman, 2004). Uma amostra de 1100 jovens adultos norte-americanos reportou o humor como sua terceira maior força, atrás apenas de gentileza e amor (McGhee, 2010). Afinal talvez já não seja tão raro assim!

## **Ativos de Saúde**

Cidadãos saudáveis são o grande ativo que qualquer país pode ter.

Winston Churchill

O termo “ativo” derivado das ciências econômicas remete de imediato a um valor quantificável. Para estudar o sentido do humor como um ativo de saúde, um indicador de uma habilidade, faz-se necessário mensurá-lo. A expressão “ativos de saúde” é utilizada na psicologia, nas ciências sociais, mas principalmente na saúde pública. Está inserido no contexto da teoria da salutogênese que descreve como os recursos pessoais ou comunitários ajudam a construir saúde. Podem ser considerados “ativos de saúde” quaisquer recursos capazes de gerar bem-estar e aumentar as chances de florescimento de uma pessoa ou comunidade. Eles são os marcadores de saúde. Pode ser uma característica fisiológica, um recurso financeiro, social ou ambiental, um conhecimento ou mesmo uma habilidade que não só proteja alguém de adoecer, mas aumenta suas chances de ser feliz

e saudável por toda a vida (Van Bortel, 2019). É um termo mais amplo que abrange os fatores psicossociais positivos tão importantes para a saúde mental:

No núcleo da saúde mental positiva estão fatores psicossociais positivos ou baseados em fortaleza, como resiliência, otimismo, sabedoria, apoio social, propósito ou sentido na vida, espiritualidade, autoeficácia, domínio pessoal, enfrentamento e habilidades presentes em pessoas com doenças mentais ou físicas, bem como na comunidade em geral. Esses fatores mediam a trajetória em direção à um melhor prognóstico em saúde mental, como bem-estar, felicidade, satisfação com a vida, baixo estresse percebido, crescimento pós-traumático, envelhecimento bem-sucedido, recuperação e prevenção de psicopatologia (Messias, 2020).

Vários ativos de saúde já foram descritos e classificados em três categorias (biológicos, subjetivos e funcionais) e em três dimensões (individual, familiar e comunitária). Os ativos biológicos são características anatômicas ou fisiológicas, por exemplo: pressão arterial baixa, baixo índice glicêmico, baixo IMC – índice de massa corpórea, como observamos serem protetores, por exemplo, para a covid 19. São também ativos de saúde biológicos: alta variabilidade cardíaca, alta relação HDL/LDL telômeros alongados, níveis de vitamina D, neuropeptídeo Y e ocitocina, VO<sub>2</sub> máximo, reservas fisiológicas cardíaca, renal, pulmonar e cerebral (Van Bortel, 2018). Para a saúde mental positiva, a evidência empírica apoia ligações com biomarcadores, como carga alostática, comprimento do telômero, inflamação e genes específicos (Messias, 2020).

Ativos subjetivos são aqueles traços ou estados autorrelatados que contribuem para a saúde e bem-estar subjetivo: entusiasmo, vitalidade, otimismo, esperança, coragem, bravura, *locus* de controle interno, satisfação com a vida, engajamento, senso de maestria, senso de coerência, competência, emoções positivas e sentido de viver (Van Bortel, 2018; Oliveira, 2018). Crianças e adultos com maior percepção de autoeficácia, otimismo, empatia, espiritualidade e envolvimento com atividades agradáveis têm menos inflamação sistêmica, por exemplo, níveis mais baixos de citocinas pró-inflamatórias interleucina-6 e proteína C-reativa (Messias, 2020).

Os ativos funcionais são aqueles ligados ao desempenho nos diversos campos de atividade em que nos envolvemos na vida. Hoje é cada vez mais evidente que a verdadeira recuperação de uma enfermidade ou condição é o retorno à funcionalidade. Nesta categoria estão: acuidade sensorial, performance em tarefas motoras e bom

condicionamento físico, funcionamento cognitivo, papel social e familiar, envolvimento em atividades comunitárias e recreativas, integração e suporte social.

Todos eles formam o conjunto de fatores psicossociais positivos ou habilidades que indivíduos, famílias, comunidades ou mesmo países possuem que determinam maior saúde e longevidade. São recursos que produzem saúde ou conferem maior resiliência quando a doença bate à porta trazendo uma recuperação breve e um prognóstico mais favorável. Tendo como resultado benefícios econômicos evidentes ao reduzirem os custos de saúde de famílias e sistemas de saúde e a perda de anos de vida produtivos. A prática de saúde e a gestão dirigidas para os ativos de saúde representam uma mudança de paradigma dentro de todo o ecossistema do cuidado (Oliveira, 2018).

Todo esse recrutamento dos ativos de saúde adquire especial importância no cenário atual de pós pandemia em que a resiliência e o equilíbrio emocional ditarão a velocidade da recuperação das nações.

### **Inteligência Emocional, Resiliência e Senso de Humor**

“Humor é vacina contra o desespero”

Slavutsky, 2015, “Humor é Coisa Séria”

Este trabalho tem um enfoque maior na teoria do humor como mecanismo de alívio, resiliência e inteligência equilíbrio emocional, visto que se trata da adaptação do instrumento que compõe um programa de potencialização dos hábitos de humor para lidar com o estresse. Com o propósito de contribuir para o uso do sentido do humor como ferramenta de saúde positiva, isto é, como uma prática de hábitos mentais e comportamentais criativos e emocionalmente positivos; no contexto de outra revolução científica do nosso tempo que é a da mudança do mindset, da transformação do mindset fixo –crença no imutável – para uma mentalidade de crescimento, de desenvolvimento pessoal (Dweck, 2017). Minois (2003) em seu tratado sobre a “História do Riso e do Escarnio” afirma que a história do riso nada mais é do que a história da evolução das mentalidades.

Se é possível um adulto sem talento aprender a tocar guitarra do zero, como fez e registrou em seu livro “Guitar Zero”, o cientista e psicólogo Gary Marcus (2019), diretor

do Centro de Linguagem e Música da Universidade de Nova York; se é possível também o neurocientista Mariano Sigman (2015), escritor do livro “O Segredo da Mente”, aprender a cantar como um profissional em um ano sabático com 5 horas de treinamento diário, em um experimento sobre aprendizagem, ao qual está se propondo (sua cantoria ainda não foi publicada mas já ouvi boas notícias e boas notas!). Também será possível aprender a rir mais e quem sabe fazer outros rirem junto com você!

Para o filósofo Allain de Botton (2019) fundador da The School of Life, uma escola de inteligência emocional, o humor é um dos ingredientes da sabedoria. “Os sábios levam muito a sério a tarefa de rir de si mesmos [...] eles riem também dos constantes choques entre a maneira nobre como gostariam que as coisas fossem e a maneira louca como de fato muitas vezes elas se tornam.” (Botton, 2019, pp. 291-292).

O desenvolvimento cada vez maior do interesse na inteligência emocional se relaciona com as evidências da neurociência de que os sistemas cognitivos e emocionais das redes neurais do cérebro estão muito mais integrados do que se pensava (Damasio, 2000; McGhee 2010). Desde 1995, após o livro de Daniel Goleman “Inteligência Emocional”, a psicometria passou a se preocupar com o QE (Coeficiente Emocional) e não mais apenas com o QI. Divergências sobre a melhor maneira de medir habilidades emocionais ainda persistem, mas a necessidade e a possibilidade de treiná-las é consensual. Coleman fez um alerta contundente na década de 1990 que precisa ecoar e ser ouvido hoje quando vivemos uma grande onda de transtornos mentais pós-pandemia.

Embora se estejam fazendo esforços louváveis para elevar os padrões acadêmicos, essa nova e perturbadora deficiência, o analfabetismo emocional, não está sendo abordada no currículo escolar padrão. Como disse um professor do Brooklin, a atual ênfase nas escolas sugere que nós nos preocupemos mais com a qualidade da leitura e escrita dos alunos do que em saber se eles vão estar vivos na semana que vem (Goleman, 1995, p.251).

Esse alerta feito sobre adolescentes norte-americanos pode muito bem ser transposto para muitos países do mundo, para o Brasil em particular e inclusive para a população adulta. Escutemos a seguir uma provocação mais recente do filósofo Alain de Botton criador da “The School Of Live” uma escola com mais de dez filiais ao redor do mundo que se propõe a ensinar inteligência emocional para adultos, famílias e organizações: “qualquer um que não se sinta envergonhado de quem era há um ano atrás, provavelmente não está aprendendo o suficiente” (Botton, 2019). A escola treina habilidades pessoais como resiliência, empatia, adaptabilidade, sociabilidade e senso de humor.

Quando falamos de inteligência emocional estamos nos referindo a habilidade humana de autoconhecimento e comunicação, da capacidade de ler o estado de espírito dos outros e se relacionar com paciência, caridade e imaginação nos momentos menos edificantes daqueles que os rodeiam. O indivíduo inteligente emocionalmente sabe que o amor é uma habilidade, não um sentimento, e vai requerer confiança, vulnerabilidade, generosidade, humor, compreensão sexual e resignação seletiva. [...] O indivíduo inteligente emocionalmente sabe que ele só terá saúde mental em algumas áreas e em certos momentos, mas está comprometido a entender profundamente suas inadequações e as daqueles a sua volta e compromete-se também a alertar os outros destas inadequações somente no tempo certo com muita apologia e charme (Botton, 2019, p.45).

Embora aponte e enumere as qualidades positivas e desejáveis daqueles que conseguem desenvolver inteligência emocional, o filósofo professor nos adverte que a maior evolução possível de ser alcançada por um ser humano maduro nesta escola da vida é um estado de insanidade sã. Afirmo que existem razões poderosas para que tenhamos mesmo um “parafuso a menos”! Temos histórias pessoais complexas, somos vulneráveis a perdas devastadoras, existe sempre um abismo entre nossas expectativas e a realidade, o amor irá sempre nos deixar desejando, enfim, vivemos um contexto em que não há porque esperar total sanidade, e é neste enredo que o humor exerce o seu papel.

O que vai diferenciar o insano sã do simplesmente insano é que aquele pode, no seu melhor, ser sutilmente engraçado sobre a tragédia de ser humano. A insanidade sã nos permite admitir, com certa graça, medos, dúvidas, anseios, desejos e hábitos que geralmente não fazem parte da estória que contamos aos outros e a nós mesmos sobre quem somos [...]. Infelizmente o déficit sustentado de inteligência emocional não é uma questão menor. Existem poucas catástrofes, na nossa própria vida ou na vida das nações, que não tenham no fim das contas sua origem em ignorância emocional (Botton, 2019, p.52).

Para catástrofes coletivas ou individuais precisamos de estratégias de *coping* ou de enfrentamento que são alterações cognitivas e comportamentais para controle de demandas externas e/ou internas, ou conflitos, avaliados como exaurindo ou ultrapassando os recursos pessoais (Savoia,1996). A Resiliência é a nossa habilidade - real ou percebida- de superar ou nos recuperar das situações difíceis ou estressantes, “dar a volta por cima” e “entrar nos eixos” outra vez. Nossa resiliência é afetada por nossas crenças, que são caminhos neurais formados ao longo da vida, principalmente na infância, com base em nosso entorno e no comportamento dos responsáveis por nós. Desenvolver resiliência requer mudar pensamentos e comportamentos habituais. Fundamentalmente mudar mentalidades. Carol Dweck (2018), psicóloga e escritora do livro “Mindset”, sugere a “mentalidade de desenvolvimento”, contar a história de nossas experiências

sempre com a perspectiva de aprendizado que é parte da condição humana. Manter as coisas em perspectiva, mudar para a mentalidade espirituosa é outra opção para não fazer tempestade em copo d'água ou para dançar na chuva. A promoção da saúde mental e o florescimento humano tornam-se então um resultado natural da educação e treinamento em resiliência.

Enquanto palavras leves e positivas como florescimento, resiliência, riso, felicidade, senso de humor precisam ultrapassar uma barreira para fazer parte do contexto acadêmico e técnico, a palavra estresse se espalhou rapidamente na conversa cotidiana das pessoas. “Stress” talvez seja o termo científico mais popular da história; “caiu na boca do povo”. Não sem razão pois trata-se uma das descobertas mais importante da fisiologia, 75 a 90 por cento de todas as doenças que estão entre as principais causas de morte no mundo tem alguma relação com o estresse. Ele é um grande vilão também dos hábitos saudáveis pois torna-se difícil mantê-los quando estamos sob o seu comando, tornando-se uma área de estudo importantíssima na medicina do estilo de vida (Oliveira,2018).

Vivemos um período especialmente desafiador em escala global, que nos exigiu equilibrar necessidades pessoais e sociais por vezes conflitantes, de saúde, liberdade, segurança e estabilidade financeira para proteger nossa saúde física sem perder a saúde mental. Sem desconsiderar o sofrimento que esse período significou vou seguir no propósito deste estudo e abordar até mesmo o estresse positivamente. Para mostrar que isso é possível a seguir descrevo um estudo que foi revolucionário:

Em 2011 um estudo propôs uma nova abordagem para a compreensão do estresse. A pesquisa realizada na Universidade de Wisconsin-Madison acompanhou cerca de 30 mil adultos americanos por oito anos. Começou com as perguntas: quanto de estresse você vivenciou no último ano e - a pergunta que ampliou a perspectiva desse tema- se você acredita que estresse faz mal para sua saúde. Depois foram constatadas as mortes em registros públicos. Os resultados são claros e impressionantes: os indivíduos que relatam uma alta quantidade de estresse vivido e que têm a percepção de que o estresse afeta sua saúde estão em maior risco de mortalidade prematura (43%), evidenciando uma sinergia muito danosa. Ainda mais impressionante é o resultado dos indivíduos que relataram alta quantidade de estresse vivido, mas não acreditam que estresse causa dano a sua saúde: tiveram a menor taxa de mortalidade, menor inclusive que os indivíduos que relataram estresse moderado ou quase nenhum estresse vivido. Esses achados têm implicações significativas para as teorias de estresse e saúde. As hipóteses e resultados

apoiam a noção de que a avaliação pessoal do estresse é crítica na determinação dos resultados (Keller, 2012).

No mesmo ano pesquisadores criaram intervenções que pudessem mudar a maneira como pensamos sobre nossas respostas corporais para melhorar nossas reações fisiológicas e cognitivas a eventos estressantes. Participantes foram aleatoriamente designados para uma condição de reavaliação na qual foram instruídos a pensar em sua excitação fisiológica durante uma tarefa estressante como funcional e adaptativa, ou em 1 de 2 condições de controle: reorientação da atenção (distração) e nenhuma instrução. Em relação aos controles, os participantes instruídos a reavaliar sua excitação exibiram respostas mais adaptativas ao estresse cardiovascular - maior eficiência cardíaca e menor resistência vascular - e menor viés atencional por informações emocionalmente negativas. Pela intervenção, a excitação induzida por estresse passou a ter características fisiológicas compatíveis com percepção de alegria e coragem. O estresse gera um alerta com potencial para melhorar as condições orgânicas de lidar com desafios, mas precisamos ter consciência disso (Park, 2018).

O que esse estudo mostra é que a nossa avaliação de uma determinada situação é crítica para o resultado, se será saúde ou doença. As respostas aos eventos de vida dependem de interpretação. Vimos que o senso de humor é exercício de mudança de perspectiva. O quanto eu acredito que tenho condições de vencer aquela situação de perigo ou de perda por exemplo. Segundo Freud (1927) o humor muda exatamente essa interpretação do estímulo ameaçador, criando um mundo onde o ego é muito mais poderoso do que aquele que o ameaça. O condenado à caminho da forca, numa segunda feira, diz: “que bela maneira de começar a semana”. Na proposta de leveza de Calvino (1988) “...A maneira de Perseu voamos para outro espaço... mudamos o ponto de observação, consideramos o mundo sob outra ótica, outra lógica.” Essa mudança de *mindset*, mesmo que momentânea, é um folego para que outros recursos possam agir.

As pesquisas sobre senso de humor, segundo Paul Mcghee (2010) em seu livro “Humor The Lighter Path to Resilience and Health” (Humor o Caminho Mais Leve para a Resiliencia e Saúde), afirmam que o humor ajuda a gerenciar suas próprias emoções; assim, como a emoção dos outros, propiciando um estado mental que leva ao pensamento divergente e criativo, ajudando com isto na solução de problemas, no enfrentamento do estresse e na saúde dos relacionamentos, habilidades relacionadas fortemente com a inteligência emocional e saúde positiva. Para Martin (2003), a maneira de usar o humor,

com a presença de estilos de humor mais adaptativos (afiliativo e auto enaltecedor) e a ausência de estilos de humor agressivo e autodepreciativo contribuem sobremaneira para a competência emocional e social e para o senso de maestria. É chegada a hora de medir o QH – Quociente de humor? A Escala de Senso de Humor que validamos neste estudo tem esse objetivo.

## **Método**

### Objetivos

O estudo visou adaptar e validar para a população brasileira os instrumentos que compõem o Programa 7 Hábitos de Humor de Paul McGhee que formam um modelo de compreensão e avaliação do senso de humor com dois pré-testes para a base do sentido de humor que são *Playful / Serious Attitude Test* e *Positive / Negative Mood Test* e a escala de senso de humor propriamente dito que é *The Sense of Humor Scale*, com adaptação e análise das medidas psicométricas para avaliar a fidelidade, validade interna e externa, convergente e discriminante, e a sensibilidade do conjunto de instrumentos.

Visou também descrever como se distribui na amostra da população estudada os diversos componentes do conceito multidimensional de senso de humor. Analisar se existe uma relação estatisticamente significativa entre as medidas de senso de humor propriamente dito e as medidas de afeto positivo/negativo e atitude séria/divertida no dia a dia, entre as três escalas e qualidade de sono, avaliação individual de satisfação com a vida e a saúde mental positiva.

### Participantes

Participaram do estudo 362 pessoas que responderam aos questionários propostos pelo estudo. Foram excluídas a participação de 8 pessoas por não terem concluído no mínimo 70% das respostas das questões dos questionários do estudo.

Quanto à caracterização sociodemográfica a idade média foi de  $44,7 \pm 0,7$  anos, com mediana de 45,0 anos e percentis 25% e 75% de 34,0 anos e 56,0 anos, respectivamente. Observa-se na tabela 1 que prevaleceu 30,3% dos participantes com idade entre 50 e 59 anos ou 79,3% com idade entre 26 e 65 anos 75,0% residentes de Fortaleza-CE/Brasil, 66,7% do sexo feminino, 64,2% que se identificaram como mulher

cis, 91,6% como heterossexuais, 49,7% que são casados(as), 70,0% com vínculo de relacionamento com outras pessoas, 50,3% que concluíram a pós-graduação, 25,9% que trabalham entre 20 e 40 horas semanais e 60,4% que se sentem seguros(as) e à vontade com o trabalho.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes do estudo

<b>variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Faixa etária</b>		
18 a 29 anos	64	18,7
30 a 39 anos	58	16,9
40 a 49 anos	71	20,7
50 a 59 anos	104	30,3
60 ou mais anos	46	13,4
<b>Faixa etária com 3 categorias</b>		
Até 25 anos	51	14,9
Entre 26 e 65 anos	272	79,3
Mais de 65 anos	20	5,8
<b>Local de residência</b>		
Sul	4	1,1
Centro – Oeste	6	1,7
Sudeste	21	6,0
Fortaleza	264	75,0
Interior do Ceará	8	2,3
Região Metropolitana	28	8,0
Outros	21	6,0
<b>Sexo biológico</b>		
Feminino	234	66,7
Masculino	117	33,3
<b>Identidade de gênero</b>		
Homem cis	107	32,4
Homem trans	3	0,9
Mulher cis	212	64,2
Mulher trans	7	2,1
Não binário	1	0,3
<b>Orientação sexual</b>		
Assexual	3	0,9
Bissexual	15	4,3
Heterossexual	317	91,6
Homossexual	11	3,2
<b>Status de relacionamento</b>		
Casado(a)	174	49,7
Em um relacionamento, casas separadas	41	11,7
Morando junto com parceiro(a)	30	8,6
Separado(a) ou divorciado(a)	26	7,4
Solteiro(a)	76	21,7
Viúvo(a)	3	0,9
<b>Relacionamento</b>		
Sim	245	70,0
Não	105	30,0
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental completo	3	0,9
Médio completo	15	4,3
Superior completo	102	29,0
Superior incompleto	55	15,6

<b>variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Pós-graduação	177	50,3
<b>Escolaridade</b>		
Pós-graduação	177	50,3
Outras formações	175	49,7
<b>Tempo (horas) de trabalho</b>		
Estou procurando trabalho	7	2,1
Não trabalho ou estou aposentado(a)	44	13,3
Trabalho 20 horas semanais	32	9,6
Trabalho 40 horas semanais	64	19,3
Trabalho entre 20 e 40 horas semanais	86	25,9
Trabalho mais de 40 horas semanais	76	22,9
Trabalho eventualmente	23	6,9
<b>Tempo (horas) de trabalho</b>		
Trabalho 40 horas ou mais	140	42,2
Trabalho menos de 40 horas	192	57,8
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>		
Sinto-me seguro(a) e à vontade	183	60,4
É complicado ou sofrível	54	17,8
Estou aberto(a) a novas possibilidades	66	21,8
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>		
Sinto-me seguro(a) e à vontade	183	77,2
É complicado ou sofrível	54	22,8

Análise da frequência absoluta e relativa  
n = valor absoluto; % = valor relativo

## **Instrumentos**

1. O conjunto de instrumentos do Modelo McGhee de senso de humor:
  - a) *Playful/Serious Attitude Test*
  - b) *Positive/Negative Mood*
  - c) *The Sense of Humor Scale*

Os dois primeiros instrumentos *Playful/Serious Attitude Test* (Teste de Atitude Divertida) e *Positive/Negative Mood* (Teste do Afeto Positivo) são chamados pré-testes e fazem uma avaliação prévia e preparatória das condições básicas que favorecem o desenvolvimento do senso de humor. Instrumentos compostos de 8 itens em uma escala tipo Likert com 7 opções de resposta. O *score* geral é obtido por meio do somatório das respostas dos 8 itens contidos no instrumento, obtendo-se uma pontuação mínima de 8 e máxima de 56, sendo o valor desejado acima de 45 (McGhee, 2010).

O terceiro instrumento é a escala de senso de humor propriamente dito, *The Sense of Humor Scale* (Escala de Senso de Humor). Esta escala se compõe de 24 itens subdivididos em 6 subescalas: Enjoyment of Humor (Apreciação do Humor), Laughter (Riso), Verbal Humor (Humor Verbal), Finding Humor in Everyday Life (Humor no Cotidiano), Laughing at Yourself (Rindo de Si) e Humor Under Stress (Humor sob Estresse). Uma escala tipo Likert com 7 opções de resposta. O *score* geral ou Quociente de Humor – QH é obtido por meio do somatório das respostas dos 24 itens contidos no instrumento, obtendo-se uma pontuação mínima de 52 e máxima de 164, sendo o valor desejado acima de 140 (McGhee,2010).

Segundo Ruch (2018) A consistência interna de todas as subescalas e da escala geral são maiores que 0,70 com a exceção de apreciação de humor (.56) e riso (.65). As habilidades de humor podem, em geral, ser distinguidas umas das outras, no entanto, sua confiabilidade pode ser melhorada. A SHS pode ser recomendada como um amplo indicador do senso de humor.

## 2. Escala de Satisfação com a Vida

Escala desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin em 1985, com o objetivo de avaliar satisfação com a vida. Inclui 5 itens que constituem afirmações às quais o indivíduo responde numa escala de sete posições entre “totalmente em desacordo” e “totalmente de acordo”.

## 3. Positive Mental Health Scale - Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)

Escala adaptada para o Brasil por Machado (2015), constituída por 14 itens que pretendem avaliar 3 componentes do bem-estar – bem-estar emocional (3 itens), social (5 itens) e psicológico (6 itens). Os participantes são convidados a responder com que frequência se sentiram de determinada forma no último mês, numa escala tipo Likert com 6 opções de resposta. A versão brasileira do instrumento revelou apresentar boas qualidades psicométricas (Machado,2015).

## 4. Bancos de Itens Distúrbio do Sono (Sleep Disturbance – Short Form Adult) do Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS).

O banco de itens Distúrbio do Sono é composto por 27 itens, sendo 7 reversos, tendo período recordatório de sete dias, está na escala Likert, que apresenta variação de intensidade de um a cinco, e para os itens reversos a pontuação é invertida, Há três níveis

de respostas, sendo eles, de 1 (nem um pouco) a 5 (muitíssimo), de 1 (nunca) a 5 (sempre) e de 1 (muito fraca) a 5 (muito boa). Os escores do banco Distúrbio do Sono variam de 27 a 135 pontos. A qualidade do sono aumenta com a diminuição da pontuação.

Todo o protocolo de investigação encontra-se acessível no link [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFHLQn5rTpBf0o6EA7NvGpPBM1ivp4PGDKbEbrRvBbc0ZehA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFHLQn5rTpBf0o6EA7NvGpPBM1ivp4PGDKbEbrRvBbc0ZehA/viewform?usp=sf_link)

## **Procedimento**

Os instrumentos em inglês foram vertidos para o português brasileiro passando por etapas de adaptação semântica e validade de conteúdo. Foram feitas quatro traduções de cada escala, uma delas por um professor de língua nativa inglesa residente no Brasil, outra por uma brasileira professora de inglês, a terceira por um psicólogo pesquisador da área de humor e a quarta pela própria pesquisadora. A seguir foi definida uma versão de consenso para ser aplicada de forma online.

Além das escalas de senso de humor traduzidas, os participantes responderam também de forma online breves questionários já validados de Satisfação com a vida, Saúde Mental Positiva e Qualidade de Sono compostos no total de 27 itens. Todo o conjunto de instrumentos de avaliação foi organizado como questionários online do tipo formulário digital do google para serem autopreenchidos, sem interação sincrônica entre pesquisador e participante e levaram em média 12 minutos para serem respondidos.

A seleção de participantes obedeceu às seguintes condições de seleção: (a) serem maiores de idade; (b) terem a língua portuguesa do Brasil como língua nativa, (c) serem capazes de dar a sua autorização informada/consentimento informado e de forma livre.

Um breve questionário digital com os dados sócios demográficos (faixa etária, sexo, gênero, status conjugal, região de residência, horas de trabalho e relação com o trabalho) foi oferecido para ser respondido. Foi informado que para garantir a não identificação do participante e a confidencialidade das respostas não seria coletado nome ou qualquer outro dado pessoal identificável e que os resultados seriam publicados de forma agregada não possibilitando assim a identificação de respostas individuais.

O convite foi disponibilizado nas redes sociais WhatsApp, Instagram, Facebook e através de e-mail individualmente ou em lista de transmissão. Nos convites individuais enviados por e-mail constou apenas um remetente e um destinatário, ou foram enviados na forma de lista oculta que não permitiu a identificação dos convidados nem visualização de dados de contato (e-mail, telefone, etc) por terceiros. Deixando claro que os aplicativos das redes sociais não terão acesso aos dados da pesquisa pois a pessoa sai da rede para responder os questionários em um formulário ao qual apenas os pesquisadores tiveram acesso e os dados serão publicados de maneira agregada não possibilitando identificação individual das respostas. Os dados foram codificados em uma base de dados onde não constaram quaisquer informações que permitam identificar os respondentes. Apenas os investigadores envolvidos no projeto tiveram acesso aos questionários respondidos e à base de dados que será construída. Os resultados nunca serão transmitidos nominalmente. Todas as comunicações (dirigidas a públicos de contexto científico ou outros) relativas aos resultados apenas dirão respeito ao grupo avaliado e em momento algum a indivíduos específicos, assegurando-se em todos os momentos a confidencialidade e anonimato no que respeita aos dados recolhidos.

Ficou esclarecido aos candidatos a participantes da pesquisa que, antes de responder às perguntas do pesquisador será apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a sua anuência. Foi esclarecido também o teor do conteúdo do instrumento, isto é, os tópicos que serão abordados antes de responder as perguntas, para uma tomada de decisão informada. O participante teve acesso às perguntas somente depois que tenha dado o seu consentimento, enfatizado a importância de guardar em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico.

A autorização para participação não foi assinada pelo fato de a administração ocorrer on-line, mas será dada pelo participante assinalando a caixa relativa à autorização. Caso a pessoa não assinalasse esta caixa, o programa bloqueará o acesso aos questionários. O TCLE–Termo de Consentimento Livre Esclarecido contemplará a garantia, o anonimato, a confidencialidade e sigilo dos dados recolhidos

Os questionários foram informatizados de forma a possibilitar a sua administração de forma eletrônica, podendo ser autopreenchidos pelos respondentes, que serão informados que são livres de aceitar ou não participar, sem que resultem para si

quaisquer consequências dessa decisão. Foram ainda informados de que podem desistir em qualquer momento, mesmo já tendo começado a responder aos questionários.

Com relação aos instrumentos foi obtida a autorização do autor, o psicólogo americano Paul McGhee, para a adaptação e criação de uma versão para o Brasil dos seguintes instrumentos Sense of Humor Scale, Playful / Serious Attitude Test, Positive / Negative Mood Test. A autorização para utilização da versão portuguesa da Escala de Satisfação com a Vida é fornecida diretamente por Diener no seu website, onde disponibiliza, também o próprio instrumento em livre acesso. <https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>. Foi obtida autorização para administração da versão em português do Brasil para a Mental Health Continuum-Short Form e para a Sleep Disturbance – Short Form (Adult) do Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS).

De acordo com a Resolução 466/12, em seu inciso II.22, que define o risco da pesquisa como “possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer pesquisa e dela decorrente”, este estudo apresentou risco mínimo para os seus participantes uma vez que emprega técnicas de coletas de dados on-line e não realiza nenhuma intervenção/modificação nas variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais dos participantes, sendo dado o direito de não responder a esta, e ainda a desistência da participação na pesquisa sem nenhum prejuízo. O risco mínimo se refere a possível desconforto ao responder a alguma pergunta e a possíveis reflexões que o tema do estudo possa trazer para o respondente. Para reduzir ainda mais esse risco orientamos que o participante respondesse somente se sentir-se confortável e oferecemos a possibilidade de um contato com o pesquisador para esclarecimentos e encaminhamentos que se julguem necessários.

Os riscos relativos ao uso de ferramentas tecnológicas e meios virtuais também foram minimizados na medida em que nenhum dado pessoal foi coletado, ficando a identificação do participante impossibilitada e os aplicativos das redes sociais não tendo acesso aos dados da pesquisa pois a pessoa saía da rede para responder os questionários em um formulário ao qual apenas os pesquisadores tiveram acesso. Os dados são publicados de maneira agregada e codificados em uma base de dados onde não constaram quaisquer informações que permitam identificar os respondentes. Apenas os investigadores envolvidos no projeto tiveram acesso aos questionários respondidos e à

base de dados construída. Todas as comunicações (dirigidas a públicos de contexto científico ou outros) relativas aos resultados apenas dizem respeito ao grupo avaliado e em momento algum a indivíduos específicos, assegurando-se em todos os momentos a confidencialidade e anonimato no que respeita aos dados recolhidos.

A participação nesta pesquisa não envolveu benefício direto ao participante, sendo uma importante contribuição para a produção científica brasileira sobre a avaliação de uma das forças de carácter considerada pela psicologia positiva, que é o senso de humor, uma característica tão presente em nossa comunidade e ainda pouco estudada do ponto de vista da ciência psicológica. A participação contribuiu também para uma futura adaptação do programa de hábitos de humor como um todo para o português.

O projeto foi submetido à comissão de ética da Plataforma Brasil, e o processo de investigação começou após a sua autorização.

Após a investigação foi feita a análise dos resultados das respostas às escalas, através de testes estatísticos com o auxílio do programa SPSS versão 17.0, análise das medidas psicométricas do instrumento, comparação entre as escalas, a discussão e conclusão do estudo.

Para a caracterização sociodemográfica da amostra realizou-se a análise descritiva para as variáveis qualitativas por meio da contagem de frequência absoluta e relativa e para as variáveis quantitativas a medida de tendência central por média e desvio padrão, bem como mediana e percentis 25% e 75%. E foi feita uma caracterização da amostra com relação ao perfil das respostas das três escalas que estão sendo validadas, incluindo as sub escalas da escala de senso de humor.

Entre as estratificações da amostra ressalta-se a distribuição em três faixas etárias nesta comparação, quais sejam, menores de 25 anos, entre 25 e 65 anos e maiores de 65 anos. Existe indicação na literatura de que os comportamentos de humor variam entre estas faixas devido e inserção no mercado de trabalho e ao período de envelhecimento. (Acker, 2020) (McGhee, 2010) (Proyer et al., 2010).

Para buscar a relação entre o perfil sociodemográfico e os *scores* das escalas com distribuição normal, usamos o teste *t* para amostras independentes nas variáveis com duas categorias e ANOVA nas variáveis com mais de duas categorias. Nos resultados que apresentaram significância estatística na análise por ANOVA foi aplicado o teste *Tukey*

como *post-hoc*. Os resultados sendo apresentados na tabela pela média, desvio padrão, valor do teste *t* e valor de *p* (significância). Para as escalas com distribuição não normal utilizou-se teste *Mann-Whitney* (variáveis com duas categorias) e *Kruskal-Wallis* (variáveis com mais de duas categorias). Nos resultados que apresentaram significância estatística na análise por *Kruskal-Wallis* foi aplicado o teste *Nemenyi* como *post-hoc*. Os resultados foram apresentados pela mediana, os percentis, o valor de teste e o valor de *p* (significância).

Com relação as propriedades psicométricas, para análise da confiabilidade usamos o teste de consistência interna pelo coeficiente alfa de *Cronbach* (acima de 0,70 indica boa consistência), também foi analisado o valor de alfa com a retirada do item. Utilizou-se também a correlação item a item (Correlação de *Pearson*). Para a validade de critério (convergente e divergente) usamos a correlação de *Spearman* entre os instrumentos em validação e a Escala de Saúde Mental Positiva, Escala de Satisfação com a Vida e PROMIS Distúrbios do Sono. O valor da correlação foi identificado por meio do coeficiente ou valor do *r* (positivo para convergência e negativo para divergência). Os valores de *r* acima de 0,40 representam correlação moderada (Souza et al, 2017).

## Resultados

### Teste de Atitude Divertida (*Playful/ Serious Attitude Test*)

Na análise do *Playful / Serious Attitude Test* o *score* geral foi obtido por meio do somatório das respostas dos oito itens contemplados no instrumento aplicado, obtendo-se uma pontuação mínima de 17 e máxima 56 na amostra em estudo. A média do *score* geral foi de  $40,66 \pm 0,34$ , a mediana foi de 41,00 e os valores de percentis 25% e 75% foram de 36,00 e 46,00, respectivamente.

Por meio do teste *t* para amostras independentes observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa para o *score* geral entre as categorias da variável sexo, *status* de relacionamento, escolaridade, tempo de trabalho e relacionamento com o trabalho atual ( $p > 0,05$ ). Os indivíduos com idade até 25 anos (G1) e aqueles com idade entre 26 e 65 (G2) anos apresentaram *score* geral maior que aqueles com idade superior a 65 anos (G3) ( $p < 0,05$ ) (tabela 2).

Tabela 2. Análise da associação entre o *score* geral do *Playful / Serious Attitude Test* e variáveis do contexto sociodemográfico.

Variáveis	<i>n</i>	Média ± desvio-padrão do <i>score</i> geral do <i>Playful Serious Attitude Test</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
<b>Sexo</b>				
Feminino	232	40,64 ± 7,13	0,016 <sup>1</sup>	0,98
Masculino	116	40,63 ± 6,71		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos(G1)	51	41,51 ± 6,46	<b>6,947<sup>2</sup></b>	<b>&lt; 0,05</b>
Entre 26 e 65 anos(G2)	269	40,90 ± 6,90		
Mais de 65 anos(G3)	<b>19</b>	<b>35,00 ± 7,94</b>		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim(G4)	242	41,05 ± 6,85	1,425 <sup>1</sup>	0,15
Não G5)	105	39,89 ± 7,20		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	174	41,17 ± 6,99	1,253 <sup>1</sup>	0,21
Outras formações	175	40,24 ± 6,90		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais(G6)	137	41,42 ± 7,12	1,368 <sup>1</sup>	0,17
Trabalho menos de 40 horas(G7)	192	40,34 ± 7,00		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade(G8)	180	41,36 ± 6,69	1,755 <sup>1</sup>	0,08
É complicado ou sofrível(G9)	53	39,51 ± 6,92		

<sup>1</sup>Test *t* para amostras independente e <sup>2</sup>ANOVA

*n* = amostra considerada; ± = símbolo para desvio-padrão; significância avaliada por valor de *p* < 0,05; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística significativa, G3<G, G3<G2.

Por meio do teste correlação de *Pearson* observa-se uma fraca correlação negativa entre a faixa etária e o *score* geral do *Playful / Serious Attitude Test* (*r* = -0,10; *p* = 0,04).

Quanto a correlação entre o *score* geral do *Playful / Serious Attitude Test* e o *score* geral do *Positive / Negative Mood Test* observa-se moderada correlação positiva ( $r = 0,42$ ;  $p = 0,001$ ).

Ao analisar-se a correlação entre o *score* geral do *Playful / Serious Attitude Test* e o *score* geral da *Sense of Humor Scale*, bem como o *score* das subescalas observa-se fraca correlação positiva com o *score* da subescala *Enjoyment of Humor* ( $r = 0,29$ ;  $p = 0,001$ ) e moderada correlação positiva com o *score* da subescala *Laught* ( $r = 0,54$ ;  $p = 0,001$ ), *Verbal Humor* ( $r = 0,47$ ;  $p = 0,001$ ), *Finding Humor in Everyday Life* ( $r = 0,57$ ;  $p = 0,001$ ), *Laughing at Yourself* ( $r = 0,46$ ;  $p = 0,001$ ), *Humor under Stress* ( $r = 0,45$ ;  $p = 0,001$ ) e *score* geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,62$ ;  $p = 0,001$ ).

### **Teste de Afeto Positivo (*Positive / Negative Mood Test*)**

Na análise do *Positive / Negative Mood Test*, o *score* geral foi obtido por meio do somatório das respostas dos oito itens contemplados no instrumento aplicado, obtendo-se uma pontuação mínima de 16 e máxima 56 na amostra em estudo. A média do *score* geral foi de  $40,40 \pm 0,43$ , a mediana foi de 41,00 e os valores de percentis 25% e 75% foi de 35,00 e 47,00, respectivamente.

Por meio do *teste t* para amostras independentes observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa para o *score* geral entre os participantes de diferentes sexos, com distintos níveis de escolaridade e tempo de trabalho ( $p > 0,05$ ). Indivíduos que responderam sim para *status* de relacionamento apresentaram *score* geral maior do que aqueles que responderam não ( $p < 0,05$ ). Aqueles que responderam sentirem-se seguros e à vontade com o trabalho apresentaram *score* geral maior do que aqueles que responderam que o trabalho é complicado ou sofrível ( $p < 0,05$ ). Indivíduos com idade até 25 anos apresentaram maior *score* geral do que aqueles com idade entre 26 e 65 anos ( $p < 0,05$ ) (tabela 3).

Tabela 3. Análise da associação entre o *score* geral do *Positive / Negative Mood Test* e variáveis do contexto sociodemográfico.

<b>Variáveis</b>	<b><i>n</i></b>	<b>Média <math>\pm</math> desvio-padrão do <i>score</i> geral do <i>Positive</i> <i>/Negative</i> <i>Mood Test</i></b>	<b>Valor do teste</b>	<b>Valor de <i>p</i></b>
<b>Sexo</b>				

Variáveis	<i>n</i>	Média ± desvio-padrão do <i>score</i> geral do <i>Positive</i> <i>/Negative</i> <i>Mood Test</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
Feminino	234	40,09 ± 8,15	-0,978 <sup>1</sup>	0,32
Masculino	117	41,00 ± 8,22		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos(G1)	<b>50</b>	<b>37,44 ± 7,96</b>	<b>4,163<sup>2</sup></b>	<b>&lt; 0,01</b>
Entre 26 e 65 anos(G2)	<b>272</b>	<b>41,00 ± 8,08</b>		
Mais de 65 anos(G3)	20	40,15 ± 7,40		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim(G4)	<b>245</b>	<b>41,39 ± 7,59</b>	<b>3,139<sup>1</sup></b>	<b>0,002</b>
Não(G5)	<b>104</b>	<b>38,32 ± 8,67</b>		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	177	40,63 ± 8,25	0,385 <sup>1</sup>	0,70
Outras formações	174	40,30 ± 8,00		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	140	40,87 ± 8,00	0,737 <sup>1</sup>	0,46
Trabalho menos de 40 horas	191	40,20 ± 8,22		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	<b>183</b>	<b>42,43 ± 7,34</b>	<b>7,650<sup>1</sup></b>	<b>0,001</b>
É complicado ou sofrível	<b>54</b>	<b>33,63 ± 7,71</b>		

<sup>1</sup>Test *t* para amostras independente e <sup>2</sup>ANOVA

*n* = amostra considerada; ± = símbolo para desvio-padrão; significância avaliada por valor de *p* < 0,05; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística, G1<G2, G4>G5, G8>G9.

Por meio do teste correlação de *Pearson* observa-se uma fraca correlação positiva entre a idade e o *score* geral do *Positive / Negative Mood Test* (*r* = 0,22; *p* = 0,001).

Ao analisar-se a correlação entre o *score* geral do *Positive / Negative Mood Test* e o *score* geral da *Sense of Humor Scale*, bem como o *score* das subescalas, observa-se que não há correlação estatisticamente significativa com o *score* da subescala *Enjoyment of Humor* (*r* = 0,10; *p* = 0,056) e que há fraca correlação positiva com o *score* das

subescalas *Laught* ( $r = 0,26$ ;  $p = 0,001$ ), *Verbal Humor* ( $r = 0,13$ ;  $p = 0,01$ ), *Finding Humor in Everyday Life* ( $r = 0,28$ ;  $p = 0,001$ ), *Laughing at Yourself* ( $r = 0,32$ ;  $p = 0,001$ ), *Humor under Stress* ( $r = 0,32$ ;  $p = 0,001$ ) e *score* geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,31$ ;  $p = 0,001$ ).

### **Escala de Senso de Humor (*Sense of Humor Scale*)**

Na análise da *Sense of Humor Scale* o *score* geral foi obtido por meio do somatório das respostas dos 24 itens contemplados no instrumento aplicado, sendo possível obter-se uma pontuação mínima de 52 e máxima 164. A média do *score* geral foi de  $112,90 \pm 1,16$ , a mediana foi de 116,00 e os valores de percentis 25% e 75% foi de 98,50 e 129,00, respectivamente.

### **Apreciação do Humor (*Enjoyment of Humor*)**

Na análise dos resultados da subescala *Enjoyment of Humor* o *score* geral médio foi de  $18,35 \pm 0,24$ . Por meio do teste *Mann-Whitney* observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) para o *score* da subescala entre participantes de diferentes sexos, com distintos *status* de relacionamento, níveis de escolaridade e relação com o trabalho (tabela 4).

Indivíduos com idade até 25 anos e aqueles com idade entre 26 e 65 anos apresentaram *score* na subescala *enjoyment of humor* maior do que aqueles com idade maior que 65 anos ( $p < 0,05$ ). Aqueles que responderam que trabalham 40 horas ou mais apresentaram maior *score* nesta subescala do que aqueles que responderam trabalhar menos de 40 horas ( $p < 0,05$ ). Esta diferença não se manteve quando comparamos separadamente o sexo masculino e feminino e o tempo de trabalho (tabela 4).

Tabela 4. Análise da associação entre o *score* da subescala *Enjoyment of Humor* e variáveis do contexto sociodemográfico.

<b>Variáveis</b>	<b><i>n</i></b>	<b>Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Enjoyment of Humor</i></b>	<b>Valor do teste</b>	<b>Valor de <i>p</i></b>
<b>Sexo</b>				
Feminino	232	19,00 (15,00-22,00)	13.865,000 <sup>1</sup>	0,74
Masculino	117	19,00 (15,00-22,00)		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos	<b>51</b>	20,00 (17,00-22,00)	<b>8,863<sup>2</sup></b>	<b>&lt; 0,05</b>

Variáveis	<i>n</i>	Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Enjoyment of Humor</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
Entre 26 e 65 anos	<b>270</b>	19,00 (15,00-22,00)		
Mais de 65 anos	<b>20</b>	<b>15,00 (12,00-19,00)</b>		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim	244	19,00 (15,00-22,00)	11.914,000 <sup>1</sup>	0,36
Não	104	18,00 (15,25-21,00)		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	175	19,00 (15,00-22,00)	14.576,500 <sup>1</sup>	0,43
Outras formações	175	18,00 (14,00-22,00)		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	<b>140</b>	<b>19,00 (16,00-22,00)</b>	<b>11.297,500<sup>1</sup></b>	<b>0,01</b>
Trabalho menos de 40 horas	<b>190</b>	<b>18,00 (14,00-22,00)</b>		
<b>Tempo de trabalho * sexo feminino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	86	19,00 (16,00-22,00)	4.856,500 <sup>1</sup>	0,71
Trabalho menos de 40 horas	132	18,00 (14,00-21,75)		
<b>Tempo de trabalho * sexo masculino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	53	20,00 (16,00-22,00)	1.266,500 <sup>1</sup>	0,18
Trabalho menos de 40 horas	56	19,00 (14,00-22,00)		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	182	19,00 (15,00-22,00)	4.851,000 <sup>1</sup>	0,88
É complicado ou sofrível	54	18,00 (15,75-21,00)		

<sup>1</sup>Teste Mann-Whitney U e <sup>2</sup>Kruskal-Wallis

*n* = amostra considerada; significância avaliada por valor de  $p < 0,05$ ; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística.

Por meio do teste correlação de *Pearson*, observa-se uma fraca correlação negativa entre o *score* da subescala *Enjoyment of Humor* e faixas etárias ( $r = -0,18$ ;  $p =$

0,001) e moderada correlação positiva entre o *score* da subescala e *score* geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,58$ ;  $p = 0,001$ ).

Ao analisar-se a correlação entre o *score* da subescala *Enjoyment of Humor* e o *score* das demais subescalas observa-se que há correlação fraca positiva com o *score* da subescala *Laught* ( $r = 0,38$ ;  $p = 0,001$ ), *Verbal Humor* ( $r = 0,33$ ;  $p = 0,01$ ), *Finding Humor in Everyday Life* ( $r = 0,33$ ;  $p = 0,001$ ), *Laughing at Yourself* ( $r = 0,27$ ;  $p = 0,001$ ) e *Humor under Stress* ( $r = 0,30$ ;  $p = 0,001$ ).

#### RISO (*Laught*)

Na análise dos resultados da subescala *Laught* o *score* geral médio foi de  $17,94 \pm 0,26$ . Por meio do teste *t* para amostras independentes observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) para o *score* da subescala quando comparados participantes com distintos *status* de relacionamento, escolaridade, tempo de trabalho considerando os dados de indivíduos que responderam ao sexo masculino ou feminino e relacionamento com o trabalho atual (tabela 5).

Indivíduos do sexo masculino apresentaram maior *score* na subescala quando comparado com aqueles do sexo feminino ( $p < 0,05$ ). Aqueles com idade até 25 anos e aqueles com idade entre 26 e 65 anos apresentaram maior *score* na subescala que aqueles com idade maior que 65 anos ( $p < 0,05$ ). Indivíduos que responderam trabalhar 40 horas ou mais apresentaram maior *score* na subescala *Laught* do que aqueles que responderam trabalhar menos de 40 horas ( $p < 0,05$ ) (tabela 5).

Tabela 5. Análise da associação entre o *score* da subescala *Laught* e variáveis do contexto sociodemográfico

Variáveis	<i>n</i>	Média ± desvio-padrão do score da subescala <i>Laught</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
<b>Sexo</b>				
Feminino	232	17,54 ± 5,07	-1,967 <sup>1</sup>	0,05
Masculino	117	18,63 ± 4,55		
<b>Faixa etária</b>			8,660 <sup>2</sup>	< 0,05
Até 25 anos	51	18,75 ± 4,13		
Entre 26 e 65 anos	270	18,00 ± 4,84		
Mais de 65 anos	20	13,65 ± 5,78		
<b>Status de relacionamento</b>				

Variáveis	<i>n</i>	Média ± desvio-padrão do score da subescala <i>Laught</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
Sim	243	17,86 ± 5,03	-0,515 <sup>1</sup>	0,60
Não	105	18,15 ± 4,67		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	175	18,00 ± 4,91	0,130 <sup>1</sup>	0,89
Outras formações	175	17,93 ± 4,94		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	<b>140</b>	<b>18,58 ± 4,49</b>	<b>2,231<sup>1</sup></b>	<b>0,02</b>
Trabalho menos de 40 horas	<b>190</b>	<b>17,35 ± 5,23</b>		
<b>Tempo de trabalho * sexo feminino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	86	18,08 ± 4,66	1,373 <sup>1</sup>	0,17
Trabalho menos de 40 horas	132	17,11 ± 5,34		
<b>Tempo de trabalho * sexo masculino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	53	19,30 ± 4,14	1,790 <sup>1</sup>	0,07
Trabalho menos de 40 horas	56	17,73 ± 4,94		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	181	18,21 ± 5,06	2,231 <sup>1</sup>	0,26
É complicado ou sofrível	54	17,35 ± 4,73		

<sup>1</sup>Teste *t* para amostras independentes e <sup>2</sup>ANOVA

*n* = amostra considerada; ± = símbolo para desvio-padrão; significância avaliada por valor de *p* < 0,05; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística, G3 < G1; G3 < G2.

Por meio do teste correlação de *Pearson*, observa-se uma fraca correlação negativa entre o score da subescala *Laught* e as faixas etárias ( $r = -0,16$ ;  $p = 0,002$ ) e moderada correlação positiva entre o score da subescala *Laught* e score geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,77$ ;  $p = 0,001$ ).

Ao analisar-se a correlação entre o *score* da subescala *Laught* e o *score* das demais subescalas observa-se que há correlação moderada positiva com o *score* da subescala *Verbal Humor* ( $r = 0,49$ ;  $p = 0,001$ ), *Finding Humor in Everyday Life* ( $r = 0,58$ ;  $p = 0,001$ ), *Laughing at Yourself* ( $r = 0,44$ ;  $p = 0,001$ ) e *Humor under Stress* ( $r = 0,49$ ;  $p = 0,001$ ).

### **Humor Verbal** (*Verbal Humor*)

Na análise dos resultados da subescala *Verbal Humor* o *score* geral médio foi de  $16,84 \pm 0,31$ . Por meio do teste *Mann-Whitney* observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) para o *score* da subescala quando comparados participantes por faixa etária, *status* de relacionamento, escolaridade, tempo e relação com o trabalho de forma geral, nem quando comparamos separadamente o sexo feminino e masculino em relação com o tempo de trabalho. Observa-se que os indivíduos do sexo masculino apresentaram *score* maior na subescala *Verbal Humor* do que aqueles do sexo feminino ( $p < 0,05$ ). (tabela 6). Quando analisado a relação com a idade em faixa o teste aplicado foi *Kruskal-Wallis*.

Tabela 6. Análise da associação entre o *score* da subescala *Verbal Humor* e variáveis do contexto sociodemográfico.

<b>Variáveis</b>	<b><i>n</i></b>	<b>Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Verbal Humor</i></b>	<b>Valor do teste</b>	<b>Valor de <i>p</i></b>
<b>Sexo</b>				
Feminino	<b>233</b>	<b>16,00 (11,00-20,00)</b>	<b>18.518,500<sup>1</sup></b>	<b>0,001</b>
Masculino	<b>116</b>	<b>20,00 (16,00-24,00)</b>		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos	51	18,00 (12,00-22,00)	1,104 <sup>2</sup>	0,57
Entre 26 e 65 anos	270	18,00 (12,00-22,00)		
Mais de 65 anos	20	15,00 (11,00-20,75)		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim	243	17,00 (12,00-22,00)	13.241,000 <sup>1</sup>	0,57
Não	105	18,00 (12,50-22,00)		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	176	18,00 (13,00-22,00)	13.701,000 <sup>1</sup>	0,08

<b>Variáveis</b>	<b><i>n</i></b>	<b>Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Verbal Humor</i></b>	<b>Valor do teste</b>	<b>Valor de <i>p</i></b>
Outras formações	174	17,00 (12,00-21,00)		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	140	18,00 (14,00-22,00)	12.244,000 <sup>1</sup>	0,21
Trabalho menos de 40 horas	190	17,00 (12,00-22,00)		
<b>Tempo de trabalho * sexo feminino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	86	16,00 (10,00-20,00)	5.601,000 <sup>1</sup>	0,79
Trabalho menos de 40 horas	133	15,00 (11,00-20,00)		
<b>Tempo de trabalho * sexo masculino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	53	20,00 (17,00-24,00)	13.436,500 <sup>1</sup>	0,49
Trabalho menos de 40 horas	55	20,00 (15,00-24,00)		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	182	17,00 (12,00-21,25)	4.815,500 <sup>1</sup>	0,98
É complicado ou sofrível	53	18,00 (12,50-21,00)		

<sup>1</sup>Teste Mann-Whitney e <sup>2</sup>Kruskal-Wallis

*n* = amostra considerada; significância avaliada por valor de *p* < 0,05; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística.

Por meio do teste correlação de *Pearson*, observa-se não há correlação entre o *score* da subescala *Verbal Humor* e a idade ( $r = -0,01$ ;  $p = 0,79$ ) e há moderada correlação positiva entre o *score* da subescala *Verbal Humor* e *score* geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,77$ ;  $p = 0,001$ ).

Ao analisar-se a correlação entre o *score* da subescala *Verbal Humor* e o *score* das demais subescalas observa-se que há correlação moderada positiva com o *score* da subescala *Finding Humor in Everyday Life* ( $r = 0,52$ ;  $p = 0,001$ ), *Laughing at Yourself* ( $r = 0,43$ ;  $p = 0,001$ ) e *Humor under Stress* ( $r = 0,54$ ;  $p = 0,001$ ).

### *Finding Humor in Everyday Life*

Na análise dos resultados da subescala *Finding Humor in Everyday* o score geral médio foi de  $21,03 \pm 0,21$ . Por meio do teste *Mann-Whitney* observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) para o *score* da subescala quando comparados participantes com distintos sexos, *status* de relacionamento, escolaridade, tempo de trabalho de forma geral e considerando os dados de indivíduos que responderam ao sexo feminino e relacionamento com o trabalho atual (tabela 7).

Observa-se que aqueles com idade até 25 anos e aqueles entre 26 e 65 anos apresentaram *score* maior do que aqueles com idade maior que 65 anos ( $p < 0,05$ ). Os indivíduos do sexo masculino que relataram trabalhar 40 horas ou mais apresentaram *score* maior do que aqueles que trabalham menos de 40 horas ( $p < 0,05$ ) (tabela 7).

Tabela 7. Análise da associação entre o *score* da subescala *Finding Humor in Everyday Life* e variáveis do contexto sociodemográfico

Variáveis	<i>n</i>	Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Finding Humor in Everyday Life</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
<b>Sexo</b>				
Feminino	233	21,00 (19,00-24,00)	15.388,500 <sup>1</sup>	0,057
Masculino	116	22,00 (20,00-24,00)		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos	<b>51</b>	22,00 (20,00-24,00)	<b>9,278<sup>2</sup></b>	<b>0,01</b>
Entre 26 e 65 anos	<b>272</b>	22,00 (19,00-24,00)		
Mais de 65 anos	<b>20</b>	<b>18,00 (15,00-21,00)</b>		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim	243	22,00 (19,00-24,00)	12.842,000 <sup>1</sup>	0,98
Não	105	21,00 (19,00-24,00)		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	176	22,00 (19,00-24,00)	15.086,000 <sup>1</sup>	0,67
Outras formações	174	21,00 (19,00-24,00)		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	140	22,00 (19,00-24,00)	12.032,500 <sup>1</sup>	0,10
Trabalho menos de 40 horas	190	21,00 (19,00-24,00)		

Variáveis	<i>n</i>	Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Finding Humor in Everyday Life</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
<b>Tempo de trabalho * sexo feminino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	86	21,00 (19,00-24,00)	5.574,500 <sup>1</sup>	0,68
Trabalho menos de 40 horas	134	21,00 (18,00-24,00)		
<b>Tempo de trabalho * sexo masculino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	<b>53</b>	<b>23,00 (20,50-24,00)</b>	<b>1.131,000<sup>1</sup></b>	<b>0,03</b>
Trabalho menos de 40 horas	<b>56</b>	<b>22,00 (20,00-24,00)</b>		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	182	22,00 (20,00-24,00)	4.136,000 <sup>1</sup>	0,06
É complicado ou sofrível	53	21,00 (19,00-23,00)		

<sup>1</sup>Teste Mann-Whitney e <sup>2</sup>Kruskal-Wallis

*n* = amostra considerada; significância avaliada por valor de  $p < 0,05$ ; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística.

Por meio do teste correlação de *Pearson*, observa-se uma fraca correlação negativa entre o *score* da subescala *Finding Humor in Everyday Life* e a idade ( $r = -0,14$ ;  $p = 0,007$ ) e moderada correlação positiva entre o *score* da subescala *Finding Humor in Everyday Life* e *score* geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,76$ ;  $p = 0,001$ ).

Ao analisar-se a correlação entre o *score* da subescala *Finding Humor in Everyday Life* e o *score* das demais subescalas observa-se que há correlação moderada positiva com o *score* da subescala *Laughing at Yourself* ( $r = 0,49$ ;  $p = 0,001$ ) e *Humor under Stress* ( $r = 0,54$ ;  $p = 0,001$ ).

### **Rindo de Si Mesmo (*Laughing at Yourself*)**

Na análise dos resultados da subescala *Laughing at Yourself*, o *score* geral médio foi de  $20,93 \pm 0,25$ . Por meio do teste *Mann-Whitney*, observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) para o *score* da subescala quando comparados

participantes com distintos sexo, *status* de relacionamento, escolaridade, tempo de trabalho de forma geral e considerando os dados de indivíduos que responderam ao sexo feminino e relacionamento com o trabalho atual (tabela 8).

Observa-se que aqueles com idade até 25 anos e aqueles entre 26 e 65 anos apresentaram *score* maior na subescala *Laughing at Yourself* do que aqueles com idade maior que 65 anos ( $p < 0,05$ ). Os indivíduos do sexo masculino que relataram trabalhar 40 horas ou mais apresentaram *score* maior do que aqueles que trabalham menos de 40 horas ( $p < 0,05$ ) (tabela 8).

Tabela 8. Análise da associação entre o *score* da subescala *Laughing at Yourself* e variáveis do contexto sociodemográfico

Variáveis	<i>n</i>	Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Laughing at Yourself</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
<b>Sexo</b>				
Feminino	233	22,00 (18,00-24,00)	14.267,000 <sup>1</sup>	0,51
Masculino	116	22,00 (18,25-24,00)		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos	<b>51</b>	22,00 (18,00-25,00)	<b>8,954<sup>2</sup></b>	<b>0,01</b>
Entre 26 e 65 anos	<b>272</b>	22,00 (18,00-24,00)		
Mais de 65 anos	<b>20</b>	<b>16,50 (12,50-23,25)</b>		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim	243	22,00 (18,00-24,00)	12.678,000 <sup>1</sup>	0,83
Não	105	22,00 (18,00-24,50)		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	176	21,00 (18,00-24,00)	15.847,500 <sup>1</sup>	0,70
Outras formações	174	22,00 (18,00-24,25)		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	140	22,00 (18,00-24,75)	12.546,000 <sup>1</sup>	0,29
Trabalho menos de 40 horas	190	21,50 (17,75-24,00)		
<b>Tempo de trabalho * sexo feminino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	86	21,00 (18,00-24,25)	5.868,500 <sup>1</sup>	0,81

Variáveis	<i>n</i>	Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Laughing at Yourself</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
Trabalho menos de 40 horas	134	22,00 (17,75-24,00)		
<b>Tempo de trabalho * sexo masculino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	<b>53</b>	<b>23,00 (19,00-25,50)</b>	<b>1.117,500<sup>1</sup></b>	<b>0,02</b>
Trabalho menos de 40 horas	<b>56</b>	<b>21,00 (17,25-24,00)</b>		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	182	22,00 (18,00-24,00)	4.409,500 <sup>1</sup>	0,22
É complicado ou sofrível	53	21,00 (18,00-23,00)		

<sup>1</sup>Teste Mann-Whitney e <sup>2</sup>Kruskal-Wallis

*n* = amostra considerada; significância avaliada por valor de  $p < 0,05$ ; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística.

Por meio do teste correlação de *Pearson* observa-se não há correlação estatisticamente significativa entre o *score* da subescala *Laughing at Yourself* e a idade ( $r = -0,08$ ;  $p = 0,12$ ) e há uma moderada correlação positiva entre o *score* da subescala *Laughing at Yourself* e *score* geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,71$ ;  $p = 0,001$ ).

Ao analisar-se a correlação entre o *score* da subescala *Laughing at Yourself* e o *score* da subescala *Humor under Stress*, observa-se que há correlação moderada positiva ( $r = 0,51$ ;  $p = 0,001$ ).

### **Humor sob Estresse (*Humor under Stress*)**

Na análise dos resultados da subescala *Humor under Stress*, o *score* geral médio foi de  $17,82 \pm 0,28$ . Por meio do teste *Mann-Whitney*, observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) para o *score* da subescala quando comparados participantes com distintos *status* de relacionamento, escolaridade, tempo de trabalho considerado o sexo feminino ou masculino e relacionamento com o trabalho atual (tabela 9).

Indivíduos do sexo masculino apresentaram *score* maior do que aqueles do sexo feminino ( $p < 0,05$ ). Aqueles com idade entre 26 e 65 anos apresentaram *score* maior na subescala *Humor under stress* do que aqueles com idade maior que 65 anos ( $p < 0,05$ ). Os que relataram trabalhar 40 horas ou mais apresentaram *score* maior nesta subescala do que aqueles que trabalham menos de 40 horas ( $p < 0,05$ ) (tabela 9).

Tabela 9. Análise da associação entre o *score* da subescala *Humor under Stress* e variáveis do contexto sociodemográfico

Variáveis	<i>n</i>	Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Humor under Stress</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
<b>Sexo</b>				
Feminino	233	18,00 (14,00-21,00)	17.107,000 <sup>1</sup>	0,001
Masculino	116	20,00 (17,25-23,00)		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos	51	18,00 (13,00-21,00)	7,620 <sup>2</sup>	0,02
Entre 26 e 65 anos	272	18,00 (15,00-22,00)		
Mais de 65 anos	20	14,50 (9,25-19)		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim	243	18,00 (15,00-22,00)	12.483,500 <sup>1</sup>	0,66
Não	105	18,00 (14,50-21,00)		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	176	18,00 (15,00-22,00)	13.938,000 <sup>1</sup>	0,10
Outras formações	174	18,00 (14,00-21,00)		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	140	18,00 (16,00-22,00)	11.740,000 <sup>1</sup>	0,04
Trabalho menos de 40 horas	190	18,00 (14,00-21,00)		
<b>Tempo de trabalho * sexo feminino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	86	18,00 (14,75-22,00)	5.416,500 <sup>1</sup>	0,45
Trabalho menos de 40 horas	134	18,00 (13,00-21,00)		
<b>Tempo de trabalho * sexo masculino</b>				

<b>Variáveis</b>	<b><i>n</i></b>	<b>Mediana (percentis 25% e 75%) do <i>score</i> da subescala <i>Humor under Stress</i></b>	<b>Valor do teste</b>	<b>Valor de <i>p</i></b>
Trabalho 40 horas ou mais	53	20,00 (18,00-24,00)	1.197,000 <sup>1</sup>	0,08
Trabalho menos de 40 horas	56	19,00 (15,00-22,00)		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	182	18,00 (14,00-23,00)	4.341,000 <sup>1</sup>	0,17
É complicado ou sofrível	53	18,00 (13,50-20,00)		

<sup>1</sup>Teste Mann-Whitney e <sup>2</sup>Kruskal-Wallis

*n* = amostra considerada; significância avaliada por valor de  $p < 0,05$ ; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística.

Por meio do teste correlação de *Pearson*, observa-se que não há correlação do *score* da subescala *Humor under Stress* e a idade ( $r = 0,005$ ;  $p = 0,92$ ) e há uma moderada correlação positiva entre o *score* da subescala *Humor under Stress* e *score* geral da *Sense of Humor Scale* ( $r = 0,77$ ;  $p = 0,001$ ).

### **Resultado geral da Escala de Senso de Humor (*Sense of Humor Scale*)**

Por meio do teste *t* para amostras independentes observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) para o *score* geral da *Sense of Humor Scale* quando comparados participantes com distintos *status* de relacionamento, escolaridade, tempo de trabalho considerando os dados de indivíduos que responderam ao sexo feminino e relacionamento com o trabalho atual (tabela 10).

Indivíduos do sexo feminino apresentaram *score* maior geral da *Sense of Humor Scale* do que aqueles do sexo masculino ( $p < 0,05$ ). Aqueles com idade até 25 anos e entre 26 e 65 anos apresentaram *score* maior que aqueles com idade maior que 65 anos ( $p < 0,05$ ). Considerando os participantes de ambos os sexos e apenas os do sexo masculino que relataram trabalhar 40 horas ou mais, observamos *score* maior nesta subescala do que aqueles que trabalham menos de 40 horas ( $p < 0,05$ ) (tabela 10).

Tabela 10. Análise da associação entre o *score* geral da *Sense of Humor Scale* e variáveis do contexto sociodemográfico

Variáveis	<i>n</i>	Média ± desvio-padrão do <i>score</i> geral da <i>Sense of Humor Scale</i>	Valor do teste	Valor de <i>p</i>
<b>Sexo</b>				
Feminino	<b>229</b>	<b>109,79 ± 22,33</b>	<b>-3,954<sup>1</sup></b>	<b>0,001</b>
Masculino	<b>116</b>	<b>118,80 ± 18,69</b>		
<b>Faixa etária</b>				
Até 25 anos	<b>51</b>	115,22 ± 18,97	<b>6,353<sup>2</sup></b>	<b>0,002</b>
Entre 26 e 65 anos	<b>266</b>	113,23 ± 21,59		
Mais de 65 anos	<b>20</b>	<b>96,15 ± 25,65</b>		
<b>Status de relacionamento</b>				
Sim	240	112,84 ± 22,01	-0,165 <sup>1</sup>	0,86
Não	104	113,26 ± 21,13		
<b>Escolaridade</b>				
Pós-graduação	172	113,98 ± 22,31	0,854 <sup>1</sup>	0,39
Outras formações	174	11,99 ± 21,12		
<b>Tempo de trabalho</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	<b>140</b>	<b>116,51 ± 18,94</b>	<b>2,933<sup>1</sup></b>	<b>0,004</b>
Trabalho menos de 40 horas	<b>186</b>	<b>109,54 ± 23,90</b>		
<b>Tempo de trabalho * sexo feminino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	86	112,07 ± 19,73	1,512 <sup>1</sup>	0,13
Trabalho menos de 40 horas	129	107,50 ± 24,34		
<b>Tempo de trabalho * sexo masculino</b>				
Trabalho 40 horas ou mais	<b>53</b>	<b>123,25 ± 15,25</b>	<b>2,509<sup>1</sup></b>	<b>0,01</b>
Trabalho menos de 40 horas	<b>55</b>	<b>114,25 ± 21,55</b>		
<b>Relacionamento com o trabalho atual</b>				
Sinto-me seguro(a) e à vontade	179	113,44 ± 21,91	1,059 <sup>1</sup>	0,29
É complicado ou sofrível	53	109,87 ± 20,40		

<sup>1</sup>Teste t para amostras independentes e <sup>2</sup>ANOVA

$n$  = amostra considerada;  $\pm$  = símbolo para desvio-padrão; significância avaliada por valor de  $p < 0,05$ ; os números em negrito realçam as categorias que apresentam diferença estatística.

## Propriedades psicométricas

Consistência interna

Teste de Atitude Divertida (*Playful / Serious Attitude Test*)

O teste para análise da consistência interna foi realizado por meio do coeficiente *alfa de Cronbach*. O valor total de *alfa* para o *Playful / Serious Attitude Test* foi de 0,70 que sugere substancial consistência interna.

A tabela 11 apresenta os valores de correlação entre os itens da escala. Observa-se que há correlação moderada entre o item 1 e 4 ( $r = 0,42$ ) e entre o item 1 e 8 ( $r = 0,42$ ), entre os demais itens observaram-se fracas correlações.

Tabela 11. Correlação entre os itens do *Playful / Serious Attitude Test*

	<b>Item 1</b>	<b>Item 2</b>	<b>Item 3</b>	<b>Item 4</b>	<b>Item 5</b>	<b>Item 6</b>	<b>Item 7</b>	<b>Item 8</b>
<b>Item 1</b>	1,000	0,264	0,294	0,422	0,363	0,132	0,205	0,429
<b>Item 2</b>	-	1,000	0,224	0,224	0,172	0,032	0,075	0,330
<b>Item 3</b>	-	-	1,000	0,140	0,324	0,044	0,346	0,205
<b>Item 4</b>	-	-	-	1,000	0,290	0,217	0,172	0,359
<b>Item 5</b>	-	-	-	-	1,000	0,137	0,291	0,324
<b>Item 6</b>	-	-	-	-	-	1,000	0,038	0,062
<b>Item 7</b>	-	-	-	-	-	-	1,000	0,368
<b>Item 8</b>	-	-	-	-	-	-	-	1,000

Na análise do *alfa de Cronbach* se o item for retirado observou-se variação do valor de *alfa* entre 0,65 e 0,72. Vale observar que apenas ao retirar o item 6 ocorreu aumento do valor de *alfa* (tabela 12).

Tabela 12. Valor de *alfa de Cronbach* ao retirar um item do *Playful / Serious Attitude Test*

	Média do teste se item for retirado	Variância do teste se o item for retirado	Correção da correlação item-total	Alfa de Cronbach se o item for retirado
<b>Item 1</b>	36,27	34,540	0,529	0,646
<b>Item 2</b>	35,37	40,503	0,323	0,695
<b>Item 3</b>	36,66	37,748	0,387	0,683
<b>Item 4</b>	35,39	38,881	0,450	0,669
<b>Item 5</b>	34,83	39,938	0,477	0,667
<b>Item 6</b>	34,75	44,245	0,149	0,726
<b>Item 7</b>	35,61	39,191	0,366	0,686
<b>Item 8</b>	35,76	36,649	0,525	0,650

*Positive / Negative Mood Test*

O teste para análise da consistência interna foi realizado por meio do coeficiente *alfa de Cronbach*. O valor total de *alfa* para o *Positive / Negative Mood Test* foi de 0,84, o que sugere substancial consistência interna.

A tabela 13 apresenta os valores de correlação entre os itens da escala. Observa-se que há correlações maioritariamente moderadas entre alguns itens da escala ( $r > 0,40$ ).

Tabela 13. Correlação entre os itens do *Positive / Negative Mood Test*.

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8
<b>Item 1</b>	1,000	0,700	0,497	0,430	0,403	0,436	0,417	0,375
<b>Item 2</b>	-	1,000	0,701	0,510	0,355	0,440	0,397	0,346

<b>Item 3</b>	-	-	1,000	0,518	0,311	0,441	0,347	0,299
<b>Item 4</b>	-	-	-	1,000	0,470	0,278	0,214	0,470
<b>Item 5</b>	-	-	-	-	1,000	0,518	0,364	0,365
<b>Item 6</b>	-	-	-	-	-	1,000	0,426	0,427
<b>Item 7</b>	-	-	-	-	-	-	1,000	0,508
<b>Item 8</b>	-	-	-	-	-	-	-	1,000

Na análise do *alfa de Cronbach*, se o item for retirado observou-se variação do valor de *alfa* entre 0,81 e 0,83. Vale observar que com a retirada dos itens não ocorreu aumento do valor de *alfa* (tabela 14).

Tabela 14. Valor de *alfa de Cronbach* ao retirar um item do *Positive / Negative Test*

	<b>Média do teste se item for retirado</b>	<b>Variância do teste se o item for retirado</b>	<b>Correção da correlação item-total</b>	<b>Alfa de Cronbach se o item for retirado</b>
<b>Item 1</b>	35,19	52,957	0,654	0,820
<b>Item 2</b>	35,38	52,054	0,686	0,816
<b>Item 3</b>	35,52	52,534	0,608	0,824
<b>Item 4</b>	34,79	55,439	0,540	0,833
<b>Item 5</b>	35,41	51,192	0,532	0,834
<b>Item 6</b>	34,62	51,537	0,643	0,820
<b>Item 7</b>	36,43	48,575	0,554	0,835
<b>Item 8</b>	35,45	51,964	0,518	0,836

#### *Sense of Humor Scale*

O teste para análise da consistência interna foi realizado por meio do coeficiente *alfa de Cronbach*. O valor total de de *alfa* para a *Sense of Humor Scale* foi de 0,91 que sugere elevada consistência interna.

A tabela 14 apresenta os valores de correlação entre os itens da escala. Observa-se que há em maior proporção fraca correlação entre alguns itens da escala ( $r > 0,10$ ).

Tabela 14. Correlação entre os itens da *Sense of Humor Scale*

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24
Item 1	1,00	0,44	0,51	0,24	0,26	0,20	0,10	0,25	0,23	0,21	0,19	0,17	0,16	0,21	0,17	0,03	0,03	0,16	0,17	0,16	0,11	0,15	0,12	0,22
Item 2	-	1,00	0,38	0,26	0,28	0,28	0,14	0,17	0,29	0,23	0,26	0,25	0,24	0,25	0,29	0,14	0,07	0,17	0,21	0,16	0,05	0,13	0,14	0,27
Item 3	-	-	1,00	0,23	0,13	0,12	0,09	0,08	0,13	0,01	0,03	0,05	0,05	0,09	0,13	0,07	0,07	0,12	0,14	0,11	0,13	0,08	0,14	0,24
Item 4	-	-	-	1,00	0,34	0,27	0,22	0,26	0,23	0,28	0,29	0,33	0,30	0,33	0,37	0,25	0,12	0,25	0,32	0,30	0,21	0,26	0,29	0,43
Item 5	-	-	-	-	1,00	0,59	0,35	0,30	0,31	0,43	0,38	0,47	0,53	0,51	0,48	0,37	0,21	0,33	0,38	0,38	0,36	0,34	0,34	0,42
Item 6	-	-	-	-	-	1,00	0,33	0,27	0,27	0,33	0,35	0,34	0,40	0,34	0,37	0,18	0,18	0,31	0,29	0,32	0,22	0,24	0,28	0,40
Item 7	-	-	-	-	-	-	1,00	0,24	0,17	0,28	0,26	0,33	0,33	0,34	0,28	0,18	0,16	0,30	0,30	0,32	0,25	0,29	0,24	0,31
Item 8	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,19	0,30	0,20	0,21	0,26	0,30	0,26	0,13	0,10	0,22	0,17	0,20	0,23	0,21	0,21	0,26
Item 9	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,66	0,52	0,45	0,29	0,22	0,27	0,15	0,23	0,18	0,27	0,29	0,32	0,30	0,24	0,34
Item 10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,59	0,60	0,43	0,43	0,39	0,25	0,24	0,24	0,32	0,35	0,41	0,38	0,36	0,43
Item 11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,74	0,37	0,35	0,33	0,25	0,29	0,25	0,29	0,36	0,30	0,39	0,37	0,41
Item 12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,50	0,48	0,41	0,29	0,29	0,31	0,34	0,37	0,36	0,42	0,42	0,44
Item 13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,58	0,61	0,40	0,28	0,28	0,36	0,38	0,30	0,39	0,52	0,44
Item 14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,63	0,35	0,20	0,30	0,39	0,42	0,38	0,42	0,32	0,40
Item 15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,47	0,25	0,29	0,39	0,31	0,24	0,35	0,41	0,44
Item 16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,13	0,31	0,44	0,25	0,17	0,20	0,23	0,29
Item 17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,54	0,46	0,52	0,29	0,30	0,32	0,31
Item 18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,71	0,51	0,30	0,26	0,32	0,40
Item 19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,57	0,33	0,31	0,29	0,41
Item 20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,41	0,40	0,29	0,44
Item 21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,64	0,37	0,50
Item 22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,57	0,62
Item 23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	0,67
Item 24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00

Na análise do *alfa de Cronbach*, se o item for retirado observa-se variação do valor de *alfa* entre 0,90 e 0,91. (tabela 15).

Tabela 15. Valor de *alfa de Cronbach* ao retirar um item da *Sense of Humor Scale*

	<b>Média do teste se item for retirado</b>	<b>Variância do teste se o item for retirado</b>	<b>Correção da correlação item-total</b>	<b>Alfa de Cronbach se o item for retirado</b>
<b>Item 1</b>	108,28	444,583	0,353	0,910
<b>Item 2</b>	108,84	439,263	0,392	0,909
<b>Item 3</b>	108,97	451,893	0,240	0,912
<b>Item 4</b>	107,14	446,338	0,484	0,907
<b>Item 5</b>	108,14	426,160	0,648	0,904
<b>Item 6</b>	108,95	428,603	0,527	0,906
<b>Item 7</b>	107,95	440,260	0,440	0,908
<b>Item 8</b>	108,61	439,674	0,382	0,910
<b>Item 9</b>	109,49	430,308	0,511	0,907
<b>Item 10</b>	108,73	424,088	0,634	0,904
<b>Item 11</b>	108,54	421,863	0,598	0,905
<b>Item 12</b>	107,99	425,913	0,662	0,903
<b>Item 13</b>	107,93	435,176	0,634	0,905
<b>Item 14</b>	107,94	432,812	0,620	0,905
<b>Item 15</b>	107,60	439,814	0,611	0,905
<b>Item 16</b>	107,09	453,481	0,406	0,909
<b>Item 17</b>	107,70	441,565	0,419	0,908
<b>Item 18</b>	107,30	441,414	0,529	0,906
<b>Item 19</b>	107,49	436,003	0,586	0,905
<b>Item 20</b>	108,17	430,379	0,593	0,905
<b>Item 21</b>	108,96	431,402	0,527	0,906
<b>Item 22</b>	108,52	429,761	0,584	0,905
<b>Item 23</b>	108,08	435,627	0,566	0,906
<b>Item 24</b>	108,21	423,398	0,693	0,903

#### Validade de critério

No que se refere a validade de critério convergente e divergente, a tabela 16 evidencia os resultados obtidos entre a correlação do *Playful / Serious Attitude Test*, *Positive / Negative Mood Test* e da *Sense of Humor Scale* com os seguintes instrumentos: PROMIS – Distúrbio do Sono, Escala de Satisfação com a Vida e Escala de Saúde Mental Positiva.

Tabela 16. Correlação entre o *Playful / Serious Attitude Test*, *Positive / Negative Mood Test* e a *Sense of Humor Scale* com o PROMIS – Distúrbio do Sono, Escala de Satisfação com a Vida e Escala de Saúde Mental Positiva

	<b>PROMIS – Distúrbio do sono</b>	<b>Escala de Satisfação com a Vida</b>	<b>Escala de Saúde Mental Positiva</b>
<i>Playful / Serious Attitude Test</i>	-0,083	0,245*	0,327*
<i>Positive / Negative Mood Test</i>	-0,364*	0,592*	0,633*
<i>Sense of Humor Scale</i>	-0,139*	0,248*	0,351*
<i>Subescalas da Sense of Humor Scale</i>			
<i>Enjoyment of Humor</i>	-0,028	0,090*	0,120*
<i>Laught</i>	-0,104	0,184*	0,358*
<i>Verbal Humor</i>	-0,020	0,117*	0,167*
<i>Finding Humor in Everyday Life</i>	-0,118*	0,281*	0,349*
<i>Laughting at Yourself</i>	-0,121*	0,255*	0,342*
<i>Humor under Stress</i>	-0,191*	0,216*	0,357*

\* $p < 0,05$  (teste de correlação de Spearman)

Devido a relação inversa entre o *score* da escala PROMIS – Distúrbio do sono e os testes e escala em validação (*Playful / Serious Attitude Test*, *Positive / Negative Mood Test* e *Sense of Humor Scale*), observa-se coeficientes inversamente proporcionais com o *Positive / Negative Mood Test*, a *Sense of Humor Scale* e as subescalas *Finding Humor in Everyday Life*, *Laughting at Yourself* e *Humor under Stress* ( $p < 0,05$ ).

Devido a relação direta entre o *score* da Escala de Satisfação com a vida e da Escala de Saúde Mental Positiva e os testes e escala em validação (*Playful / Serious Attitude Test*, *Positive / Negative Mood Test* e *Sense of Humor Scale*), observa-se coeficientes diretamente proporcionais em todas as correlações analisadas ( $p < 0,05$ ), com exceção na análise da subescala *Enjoyment of Humor* ( $r = 0,090$ ;  $p = 0,094$ ).

## Discussão

No presente estudo desenvolveu-se a adaptação transcultural da *Sense of Humor Scale*) e dos *Playful Serious Attitude Test* e *Positive Negative Mood Test* para o português brasileiro, resultando em uma escala com 24 itens e testes com 8 itens cada, traduzidas para Escala de

Senso de Humor, Teste de Atitude Divertida e Teste de Afeto Positivo. Os três instrumentos revelaram apresentar uma boa consistência interna, revelando boa confiabilidade

Com relação a correlação de itens, apenas o item 6 do Teste de Atitude Divertida/Seria que expõe: *“I prefer spending time with people who are good at what they do, but know how to have fun and enjoy life”*, cuja resposta deve variar de concordo plenamente a discordo totalmente; levou a um ligeiro aumento de alfa ao ser retirado. Acreditamos que devido a questões culturais pois os primeiros respondentes na fase piloto presencial, comentaram sobre a obviedade do item. Essa oposição entre as pessoas que são boas no que fazem, isto é, são bem-sucedidas e/ou trabalham demais, em oposição a saber se divertir e aproveitar a vida é talvez um ponto de reflexão para a cultura norte-americana, mas que não fez sentido para os brasileiros. É também um item que, em termos de redação, é complexo, que pode levar a uma interpretação errada do seu sentido. Idealmente, os questionários deveriam apresentar itens com estruturas fráscas simples. Optamos por manter o item visto que o aumento do alfa foi quase inexpressivo e tal permitirá não correr o risco de perda de informação e comparação com scores da escala em outras culturas.

Com relação aos scores, o Teste de Atitude Divertida teve o score médio de 40,66 enquanto o Teste de Afeto Positivo teve o score médio de 40,40 e a Escala de Senso de Humor teve o score médio ou o Quociente de Humor de 112,90 todos abaixo do valor desejável segundo o psicólogo criador da escala que é 45 para estes dois testes e 140 para a escala. A situação de recente pandemia de Covid- 19 em todo mundo e ainda presente de forma moderada no Brasil pode ter influenciado o resultado. Como também, de acordo com a literatura, existe uma tendencia geral de redução de comportamentos de humor, especialmente o riso, principalmente na população em idade de atividade no mercado de trabalho. Também nos podemos questionar sobre a necessidade de calcular pontos de corte para cada cultura. Embora o mais importante a ressaltar seja que, subjacente a construção desta escala e deste programa está a ideia do autor de que a civilização humana de um modo geral abdicou de seu comportamento mais humorístico e infantil em favor da seriedade adulta e precisamos todos rejuvenescer e nos tornarmos mais engraçados. O valor atribuído por ele é um valor desejável e não um valor médio de determinada cultura. (McGhee, 2010).

Como relação às características sociodemográficas da amostra foi observado uma diferença estatisticamente significativa na média de senso de humor a favor do sexo masculino com relação ao sexo feminino, assim como do gênero masculino com relação ao gênero feminino, o que confirma sensibilidade do instrumento para distinguir grupos; também na

pesquisa de Caetano (1989), em Portugal, quando da validação da Escala de Senso de Humor Situacional foi encontrada essa diferença entre os gêneros, o que não havia ocorrido na validação original da escala feita por Martin e Lefcourt (1984). Essa diferença ocorre nas subescalas riso, humor verbal e humor sob estresse. O fator “humor em situações adversas” apresentou diferença significativa da mesma forma entre os sexos na validação do humor situacional na população brasileira.

Seguiu-se as indicações da literatura com relação a faixa etária que refere a redução do humor a partir da terceira década de vida (Acker, 2021), e classificamos três faixas etárias, até 25 anos, de 26 a 65 anos e acima de 66 anos. Alguns estudos mencionam a redução do humor com o avançar da idade (McGhee, 2010). No nosso estudo observamos em quase todas as escalas e sub escalas o humor decrescer no grupo maior de 66 anos, exceto na subescala Humor Verbal, e na escala de afeto positivo o grupo abaixo de 25 anos apresentou menor média em relação aos maiores de 66 anos.

Investigou-se ainda a correlação das seis habilidades de humor com a medida geral de senso de humor. Cada habilidade de humor e o coeficiente geral de humor correlacionam-se significativa e positivamente com atitude divertida e afeto positivo, apoiando a ideia de McGhee (2000) de uma relação direta e próxima com o senso de humor, podendo constituir uma base para o desenvolvimento do senso de humor. É importante ressaltar que avaliar as habilidades de humor individualmente, permite avaliar a eficácia de praticar cada habilidade de humor no programa de treinamento de humor de McGhee. Por exemplo, pode-se mostrar qual deles (e suas melhorias pelo treinamento de humor) são mais ou menos relevantes para a obtenção de resultados de bem-estar. Ressalta-se que este estudo apenas descreve a existência de uma relação entre humor e bem-estar; as relações de causalidade necessitam ser estabelecidas em um projeto experimental.

Como esperado, todas as habilidades de humor e a pontuação de ESH correlacionam-se positivamente com a Saúde Mental Positiva e Satisfação com a Vida, exceto apreciação de humor, como assim também ocorreu com o fator prazer do humor na escala de humor situacional, confirmando validade externa convergente. Comparando a correlação da pontuação de senso de humor e as múltiplas correlações entre as seis habilidades de humor em todos os resultados, pode ser visto que a sobreposição sempre foi numericamente maior para as seis habilidades do que a pontuação geral da escala de senso de humor. Isso apoia ainda mais a importância de tomar as habilidades individuais em consideração (Ruch, 2018).

Podemos falar de uma relação positiva entre senso de humor e qualidade do sono, visto que encontramos e o Teste de Afeto Positivo, a Escala de Senso de Humor e as subescalas

Descobrir Humor no Cotidiano, Rindo de Si Mesmo e Humor sob Estresse, o que confirma validade externa divergente.

Esta relação do sono com o humor é um campo de pesquisa promissor, vale muito a referência. A neurociência mostra (Thomas et al., 2000), que após 24 horas de privação de sono o lobo frontal (onde ocorre grande parte do processamento humorístico) mostra diminuição do uso de glicose, significando que está em baixo funcionamento. Em um estudo. Killgore, McBride, Killgore, and Balkin (2006) para percepção do humor usando combinação de *cartoons* e humor verbal, verificou que nem a cafeína nem outros estimulantes como modafinil ou dextroanfetamina ajudaram no desempenho de detecção de humor, embora tenham melhorado a performance em tarefas de atenção que não envolviam humor.

Já é bem conhecido o benefício do sono para a consolidação das memórias, assim como o efeito do humor na aprendizagem. Em outro estudo Chambers e Payne (2014), os pesquisadores testaram o “efeito do humor” na consolidação das memórias após o sono e comprovaram que a falta de sono anula o “efeito de humor”, isto é, o conteúdo humorístico que era mais facilmente memorizado do que o não humorístico, com a falta de sono perde essa vantagem (Gibson, 2020). É digno de nota o fato de que as correlações no nosso estudo aconteceram com o escore geral e com as três últimas subescalas da Escala de Senso de Humor que conforme o modelo são hierarquicamente as habilidades mais difíceis de desenvolver.

Outra correlação digna de nota se refere a classificação em tempo de trabalho. O grupo de pessoas que trabalham mais de 40 horas apresentou média superior àquelas pessoas que trabalham menos de 40 horas (excluindo quem está buscando trabalho). Reforça sensibilidade do instrumento, isto é, a sua capacidade para distinguir grupos. Ao contrário do que poderia esperar o senso comum, este resultado parece confirmar a teoria subjacente de que o senso de humor não acontece como recompensa por uma vida mais tranquila e relaxada, ele é criatividade que vem da necessidade, surge talvez como competência de coping, como uma habilidade para lidar com o estresse.

Esse instrumento validado permite o desenvolvimento de novas pesquisas sobre senso de humor, incluindo a possível definição de pontos de corte do grau de humor. Estudos dessa natureza podem ser bastante úteis para diversas áreas da psicologia. A versão traduzida para o português do Brasil da Escala de Senso de Humor (ESH), demonstrou possuir evidências de validade psicométrica, boa fidelidade, validade e sensibilidade. Esses resultados indicam que a escala pode ser utilizada para comparar grupos ou para análises individuais, com grande gama de aplicação nas diversas áreas de atuação da psicologia. Pesquisas futuras podem focar tanto na análise das habilidades de senso de humor como nos efeitos que essa característica pode ter

sobre aspectos diversos da vida das pessoas. Seria também interessante uma pesquisa comparativa entre os coeficientes de humor em diferentes culturas. Como na cultura brasileira assim como em Portugal o humor é uma característica individual positivamente valorada pela maioria das pessoas, recomenda-se que o uso da escala seja feito com delineamentos experimentais que permitam o controle de um possível efeito de desejabilidade social. Como limitações do estudo pode-se mencionar a falta da aplicação do teste de estabilidade através do teste-reteste e uma certa homogeneidade da amostra, indicando-se a aplicação do instrumento em contextos diversificados. Seria também aconselhável a aplicação desta escala de humor em conjunto com outras escalas com o objetivo de investigar a validade de construto, como também com escalas de avaliação objetiva feita por terceiros.

## Conclusão

“A vida é cheia de sofrimento, solidão e infelicidade, e tudo termina rápido demais.”

Woody Allen

As pesquisas para tentar avaliar o senso de humor aumentaram significativamente na última década. O construto é multidimensional e as formas de mensurá-lo são variadas e complexas. Neste período entre 2010 e 2020 na base de dados pesquisada não encontramos artigos em português que validam, alteram ou desenvolvem instrumentos para avaliar o humor. No idioma inglês encontramos 13 instrumentos que o avaliam da seguinte forma: a sua apreciação, suas funções e estilos, os traços de personalidade que o caracterizam, suas medidas fisiológicas e de imagem cerebral, seus componentes riso e brincadeira e quatro escalas entre e avaliam o senso de humor de maneira multifacetada.

Entre as escalas de senso de humor multidimensional uma delas baseia-se em um modelo que considera o senso de humor uma habilidade, ferramenta de desenvolvimento pessoal. Este estudo validou para a população brasileira os instrumentos que compõem este modelo criado pelo psicólogo Paul McGhee. O Teste de Atitude Divertida, o Teste de Afeto Positivo, que formam a base para o senso de humor segundo o modelo, e a Escala de Senso de Humor propriamente dita, os três apresentaram adequadas propriedades psicométricas de confiabilidade e fidedignidade.

Os instrumentos que compõem esse modelo de entendimento do senso de humor relacionam-se negativamente com a Escala Promis de Distúrbio do Sono e positivamente com a Escala de Satisfação com a Vida e a Escala de Saúde Mental Positiva. Este resultado favorece a visão perseguida neste estudo do sentido de humor como ferramenta pessoal e comunitária de saúde, numa compreensão da saúde dentro da revolução positiva. Saúde positiva como bem-estar físico e mental que possibilita a experiência de mais emoções positivas do que negativas em uma base diária, possibilita conexões saudáveis com os outros e com o ambiente e possibilita crescimento pessoal. A saúde positiva pode ser o termo a finalmente unir a dicotomia cartesiana, saúde mental e saúde. E para nós, responsáveis pelos cuidados de saúde, a mudança para a perspectiva da saúde positiva significa que precisamos ter a mentalidade, o mindset de mudança dos nossos pacientes, acreditar que eles sairão da crise de doença melhores que antes, como

aqueles professores que acreditam que seus alunos são capazes de aprender. Essa deverá ser a meta de qualquer tratamento, físico e mental, dentro dessa perspectiva positiva de cuidado, desenvolver saúde com a meta da superação em mente, acreditando que podemos ser extraordinários. Já sabemos que um quadro de dependência de álcool ou um quadro de obesidade por exemplo, podem se resolver com o surgimento de um corredor de maratonas. Uma depressão pode ser a oportunidade para surgir um humorista ou alguém com uma percepção mais bem-humorada da vida. Uma boa risada compartilhada entre médico e paciente, em conexão positiva, pode evitar uma tentativa de suicídio entre as 40 mil que ocorrem no mundo por dia (Silva, 2014). O humor já se mostrou uma ferramenta poderosa na aprendizagem clássica e pode contribuir muito para a literacia em saúde e para a inteligência emocional.

Nosso estudo mostrou uma relação positiva entre o escore de senso de humor e as pessoas que trabalham mais de 40 horas indicando ser uma habilidade capaz de produzir uma emoção positiva até em situação de estresse ou que as pessoas que o possuem talvez sejam capazes de suportar melhor situações de esforço mais intenso. Qual a emoção quando se vence uma olimpíada ou quando se termina uma dissertação? Alegria, satisfação, realização? Quase todos os atletas olímpicos choram na vitória! Talvez porque não seja uma emoção positiva pura ou talvez porque seja uma emoção positiva chamada sentimento de superação. A revolução positiva busca a alta performance na vida. Muitos programas de coping, de como lidar com o estresse, se fundamentam nas estratégias de superação de desafios dos atletas de alta performance. Os campeões olímpicos brasileiros de 2021 no Japão foram: uma menina de 13 anos a quem o pediatra e escritor Daniel Becker assim descreve em seu instagram @pediatriaintegralbr com mais de 250 mil seguidores:

Uma menina magrela de 13 anos, maranhense de Imperatriz, encantou o Brasil inteiro ontem. Acompanhando as provas, me emocionando às lágrimas, uma característica da nossa fadinha me chamou muito a atenção: Rayssa está sempre brincando. Ela transmite uma sensação de leveza e prazer quando está no skate. Relaxada, o semblante não mostra nenhuma tensão. Ao contrário de outras competidoras, como americanas e chinesas, Rayssa brinca e sorri. E esbanja afeto, nos abraços à sua companheira Letícia, na torcida por ela, nos cumprimentos carinhosos às outras atletas. É claro que não é só brincadeira e relaxamento. São anos de treinamento, com orientação, seriedade e profissionalismo. Mas tenho certeza que o brincar faz parte dessa trajetória tão linda. Brincar ajuda na motivação e no foco, facilita o aprendizado, aumenta a criatividade e a capacidade de resolver problemas. Traz humor, energia positiva, leveza. Aposto que Rayssa brincou muito quando criança, com e sem o skate. Brincadeira é coisa séria, gente. Obrigado por trazer tanto orgulho, afeto e sorrisos para um país tão marcado por um clima pesado, pelo ódio. Precisamos reaprender a brincar (@pediatriaintegral, 2021).

E o outro campeão foi um surfista, que aprendeu a surfar na tampa do isopor de peixes de seu pai pescador de uma pequena e pobre cidade do Brasil, a quem o repórter perguntou após a sua vitória na semifinal o que ele faria para se preparar para a prova final. Ele respondeu com um sorriso: vou ouvir música, cantar e dançar.

A escala que validamos para o contexto brasileiro tem a função de atribuir um valor numérico a essas habilidades tão importantes, a nossa capacidade de brincar, o nosso afeto positivo e o nosso senso de humor. E os resultados obtidos nesse estudo suportam a ideia de que a brincadeira, com o corpo próprio e com os outros, assim como a brincadeira com as ideias, o humor, ajuda a vencer desafios e está ficando esquecida à medida que amadurecemos.

## Referências

“Copiar a ideia de uma pessoa é plágio, de várias é pesquisa”

Humorista Jô Soares

Aaker, J., & Bagdonas, N. (2021) *Humor, Seriously*. Crown.

Achor, S. (2012). *O Jeito Harvard de ser feliz*. Benvirá.

Almeida, T., & Josten, C. (2021). Not a joke: leveraging humour at work increases performance, individual happiness, and psychological safety. *LSE Business Review*.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36(6):725-733.

Bauman, Z. (1997). *O Mal-Estar da Pós-Modernidade*. Zahar.

Bergson, H. (1900)(2018). *O Riso*. Edipro.

Botton, A. (2019). *The School of Life An Emotional Education*. Penguin Books.

- Brief, A. P., & Weiss, H. M. (2002). Organizational behavior: Affect in the workplace. *Annual review of psychology*, 53(1), 279-307.
- Calvino, I. (1988). *Seis Propostas para o Novo Milênio*. Editorial Teorema.
- Costa, Z. M. S. S., Pinto, R. M. C., Mendonça, T. M. da S., & Silva, C. H. M. da. (2020). Validação brasileira dos bancos de itens Distúrbio do Sono e Distúrbio da Vigília do Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS). *Cadernos de Saúde Pública*, 36 (6). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00228519>
- Damasio, H., Bean, J., Mckeon, D., & SEGAL, Z. V. (2000). *O Mistério da Consciência*. Companhia das Letras.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset*. Objetiva.
- Freud, S. (1927). *El Humor. Obras completas*. Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1930). *Mal-estar na Civilização*. Obras completas. Biblioteca Nueva.
- Friedrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Rev. Of Gen. Psych.*, 2(3):300-319.
- Gibson, J. (2019) *An Introduction to the Psychology of Humor*, Routledge.
- Gurfinkel, Y., Mileo, R., Fonseca, M.S., Blasi, S. (2016) *Tradução para o português e adaptação transcultural da Affective Neuroscience Personality Scales — Brief Translation of the Affective Neuroscience Personality Scales*
- Gonot-Schoupinsky, Freda N.(2020) *Laughter and humour for personal development: A systematic scoping review of the evidence*, European Journal of Integrative Medicin.
- Golemann (1995). *Inteligência emocional*. Objetiva.
- Hofmann, J., Platt, T., & Ruch, W. (2017). Laughter and Smiling in 16 Positive Emotions. *IEEE Transactions on Affective Computing*, 8(4), 495–507.  
<https://doi.org/10.1109/TAFFC.2017.2737000>

- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T. Cheng, E. R., Creswell, P. D. & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychol.*, *31*(5):677-84.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. American Psychological Association.
- Lacan, J. (1953). Lo simbólico, lo imaginario y lo real. *De los nombres del padre*, 11-64.
- Lally, P. (2010). *How are habits formed: Modelling habit formation de hábitos en el mundo real*. Publication History. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>
- Lefcourt, H. M. Martin, R. (2003). *Humor and Life Stress: Antidote to Adversity*. Springer.
- Machado, L., & Matsumot, L. S. (2020). *Psicologia Positiva e Psiquiatria Positiva*. Manole.
- Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2015). Positive Mental Health Scale: Validation of the Mental Health Continuum - Short Form. *Psico-USF*, *20*(2): 259-274. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200207>
- Marcus, G. (2012.) *Guitar Zero The New Musician and The Science of Learning*. The Peguin Press.
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). The Clinical Psychology of Humor. In *The Psychology of Humor* (pp. 283–318). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-812143-6.00009-6>
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). The Health Psychology of Humor. In *The Psychology of Humor* (pp. 319–342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-812143-6.00010-2>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, *37*(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, *127*:504-519.

- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In Ruch, W. (Ed.). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15-62). Mouton de Gruyter.
- Martin, R., & Kuiper, N. A. (2016). Three decades investigating humor and laughter: An interview with professor Rod Martin. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 498–512. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1119>
- McGhee, P. (2010). *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program*. Author House.
- McGhee, P. (2010). *Humor The Lighter Path to Resilience and Health*. Author House.
- McGhee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and development*. W.H.Freeman and Company.
- McGonigal, K. *TED: How to make stress your friend*.  
[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?language=pt-br#t-792152](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=pt-br#t-792152)
- Messias, E., Peseschkian, H, & Cagande, C. (Eds.). (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology Clinical Application*. Springer.
- Minois,G. (2003). *História do Riso e do Escárnio*. Editora Unesp.
- Oliveira (16 nov. 2018). Habilidades de enfrentamento na superação dos limites físicos.  
<https://www.mevbrasil.com/post/habilidades-de-enfrentamento-na-superacao-dos-limites-fisicos>
- Park, D., Yu, A., Metz, S. E., Tsukayama, E. Crum, A. J., & Duckworth, A. L. (2018). Beliefs about Stress Attenuate the Relation Among Adverse Life Events, Perceived Distress, and Self-Control. *Child Dev.*, 89(6):2059-2069.
- Roden, F. A. (2018). The Neurology and Psychiatry of humor, smiling and laughter, a tribute to Paul McGhee part I. *Humor*, 31(2):339-371.
- Roden, F. A. (2018). The Neurology and Psychiatry of humor, smiling and laughter, a tribute to Paul McGhee part II. Neurological studies and brain image. *Humor*, 31(2):373-399.

- Ruch, W., Platt, T., Proyer, R. T., & Chen, H. C. (2019). Editorial: Humor and laughter, playfulness and cheerfulness: Upsides and downsides to a life of lightness. *Frontiers in Psychology*. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00730>
- Ruch W, Heintz S, Platt T, Wagner L and Proyer RT (2018) Broadeningm Humor: Comic Styles Differentially Tap into Temperament, Character and Ability. *Front. Psychol.* 9:6. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00006
- Ruch, W. F., Hofmann, J., Rusch, S., & Stolz, H. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *Humor*, 31(2), 287–309. <https://doi.org/10.1515/humor-2017-0099>
- Ruch, W., & Heintz, S. (2018). Psychometric evaluation of the revised Sense of Humor Scale and the construction of a parallel form. *Humor*, 31(2), 235–257. <https://doi.org/10.1515/humor-2016-0085>
- Ruch, W. & Heintz, S. (2016). The German Version of the Humor Styles Questionnaire: Psychometric Properties and Overlap With Other Styles of Humor. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 434-455. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1116>
- Ruch, W., Köhler, T. & van Thriel, B. (1996). Trait cheerfulness and sense of humor.
- Sanders, R. (2013). *Researchers find out why some stress is good for you.* <https://news.berkeley.edu/2013/04/16/researchers-find-out-why-some-stress-is-good-for-you/>
- Savoia, M. G., Santana, P. R., & Mejias, N. P. (1996). Adaptação do inventario de estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. *Psicologia USP*, 7(1-2):183–201. <https://doi.org/10.1590/S1678-51771996000100009>
- Seligman, M. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy.* Handbook of positive psychology. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential.* Lasting fulfillment, Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2004). *Character and Strengths.* Simon and Schuster.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychological Association.
- Sequeira, C., Carvalho, J. C., Sampaio, F., Sá, L., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2014). Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (11):45–53.
- Slavutzky, A., & Kupermann, D. (Org.)(2015). *Seria trágico... se não fosse cômico: humor e psicanálise*. Civilização Brasileira
- Sigman, M. (2017). *The secret life of the mind: how your brain thinks, feels, and decides*. Hachette UK.
- Soares, A. B. (2012). Adaptação e validação da Escala de Senso de Humor Situacional. *Psico-USF*, 17(2):303-310.
- Souza, L. J. (2020). *Decisão de agentes econômicos baseada na psicologia humanista*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências econômicas). Universidade de Fortaleza.
- Souza, A.C., Alexandre, N.M., Guirardelo, E., (2017) Propriedades Psicométricas na Avaliação de Instrumentos: Avaliação da Confiabilidade e da Validade. [.https://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742017000300022](https://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742017000300022)
- Van Bortel T., Wickramasinghe, N. D., Morgan A, Martin, S. Health assets in a global context: a systematic review of the literature. *BMJ Open*. 2019;9:e023810. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023810>
- Vinje, H. F., Langeland, E., & Bull, T. (2016). Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979 to 1994. In M. B. Mittelmark (Eds.) et al. *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 25-40). Springer.