

# DIA DO IDOSO: A importância do humor na conexão entre idosos e cuidadores



Recentemente, a Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa da Câmara dos Deputados aprovou um projeto de lei que altera o nome do Dia do Idoso para Dia Nacional do Respeito aos Idosos.

Embora essas dificuldades sejam reais, o humor pode ser uma poderosa ferramenta para a velhice saudável. Pesquisas científicas mostram que rir regularmente está associado a vários benefícios para a saúde física, emocional e cognitiva em idosos. Estudos, como o realizado pela Norwegian University of Science and Technology (NTNU), revelaram que pessoas com um forte senso de humor tendem a viver mais.

Isso se deve à capacidade do riso de reduzir os níveis de estresse e melhorar a função imunológica, fatores cruciais para a longevidade. Para Roberta Bellumat, diretora executiva e sócia da Padrão Enfermagem, empresa de agenciamento de profissionais na área da saúde, o humor desempenha um papel fundamental principalmente para aqueles que precisam de acompanhamento diário, seja de um cuidador ou enfermeiro. “Além de melhorar a qualidade da relação entre o profissional e o idoso, torna esse processo de envelhecimento mais leve”, comenta.

A executiva ressalta, que as relações afetuosas que surgem entre idosos e cuidadores são fundamentais para a rotina de cuidado e bem-estar. E quando uma família busca essa ajuda, ela procura muito mais que um profissional, ela busca consolo para aquele momento que estão vivendo. “Existem inúmeros passos para essa conexão, desde a aceitação dos entes queridos sobre a necessidade de ter um profissional em sua casa, até a apresentação desse cuidador, a confiança, e o consenso desse idoso em ter uma pessoa para lhe acompanhar”, explica.

Mais do que prestar assistência, existe um papel crucial dos cuidadores no aspecto emocional. A sócia da Padrão Enfermagem, listou três motivos de como o humor é fundamental para fortalecer essa relação. São eles: Quebra tensões e desconfortos: O humor age como uma válvula de escape, aliviando o estresse e tensões que podem surgir no dia a dia; Fortalece o vínculo: Quando o cuidador utiliza do humor de forma empática e respeitosa, ele constrói uma conexão emocional, e essa confiança é fundamental para os cuidados diários; Facilita a comunicação: O sorriso na voz, pode ser uma ponte para a comunicação fluir e abordar de forma leve e descontraída alguma dificuldade que possa surgir ao meio do caminho.

A profissional ressalta, que envelhecer com leveza e bom humor, melhora a qualidade de vida, fortalece vínculos emocionais e sociais. “Rir é o melhor remédio que a vida pode oferecer, momentos de alegrias criam memórias afetivas, cria conexões e ajuda a superar obstáculos”, finaliza.

