

Os benefícios de uma simples conversa

Conversar com os idosos é uma das melhores formas de estímulo intelectual e demonstração de afeto

12/09/2016 14:35:24

Dois pontos que são fundamentais para promover uma melhor qualidade de vida na terceira idade são estimular o intelecto e a afetividade. Uma simples atividade, mas que contribui imensamente para isso, é o bom e velho diálogo. Conversar com os idosos, ouvir as suas histórias e pedir conselhos, além de ser uma demonstração de interesse e afeto, estimula a memória, a linguagem e a interação. E se você for esperto, ainda aprende um bocado.

O que a gente já imaginava (que vamos ficando mais sábios com o tempo) foi comprovado em pesquisa realizada por um time de pesquisadores da Universidade do Texas e da Universidade A&M, também do Texas, nos Estados Unidos. De acordo com o estudo, homens e mulheres com pelo menos 60 anos são mais capacitados para tomar decisões com impactos em longo prazo do que adultos com 20, 30 anos, que pensam com imediatismo.

Cerca de 50 homens e mulheres com idades entre 67 e 82 anos e outro grupo com idade entre 20 e 36 foram convidados a dizer como armazenariam oxigênio em uma missão virtual em Marte. Eles puderam escolher entre uma opção que aumentou as recompensas num ensaio futuro e uma que diminuiu essa recompensa em longo prazo, mas trouxe maiores benefícios imediatos. Em cada caso os participantes mais velhos superaram os demais por descobrirem qual opção levaria aos melhores resultados. Interessante, não?

E para ajudar a manter essa capacidade de raciocínio diferenciada que os idosos possuem, é preciso incentivo. Estimular o aprendizado, como por exemplo, com o uso das novas tecnologias de comunicação. “Além de aprendermos muito com a sabedoria de quem já viveu mais do que nós, estimular que os idosos conversem, contem suas histórias, exercitem a fala, a linguagem e a memória facilita muito a interação deles com a vida cotidiana e o mundo ao seu redor”, afirma Marcia Sena, especialista em qualidade de vida na terceira idade da Senior Concierge.

Não se trata apenas de fazer perguntas ou de ouvir o que eles têm a dizer. É preciso interagir e também apresentar coisas novas. Principalmente se o idoso residir sozinho e precisar de cuidados, é importante que ele seja acompanhado de uma pessoa capacitada e atenta a essas necessidades. “Não pode ser qualquer cuidador, uma pessoa que só observa e medica. Tem que ser alguém com

essa capacidade de interação e de escuta”, explica a especialista.

Mércia faz questão de ressaltar que os benefícios desta interação não se restringem aos idosos, pelo contrário, quem souber tirar proveito de toda a sabedoria que eles possuem, incluindo a capacidade de tomar decisões mencionada na pesquisa, vai perceber que nunca é em vão conversar com um idoso, mas na verdade, uma oportunidade de aprendizado muito valiosa.