



● **Alunos de Vila Real vencem galardão com plano de combate ao isolamento de idosos**

# PRÉMIO PARA VIDEOCONFERÊNCIA SÉNIOR

**Equipa** do Colégio da Boavista propõe idosos acompanhados por vídeo e jovens

**Nuno Miguel Ropio**  
sociedade@jn.pt

**COMBATER** o isolamento, a solidão e a falta de mobilidade de idosos com um programa de videoconferência, paralelamente complementado com um acompanhamento de jovens ao longo do dia de cada idoso.

Com este plano - onde as autarquias teriam um peso substancial na sua aplicação -, dois alunos do Colégio de Nossa Senhora da Boavista, em Vila Real, bateram outras 52 equipas de escolas secundárias nacionais, vencendo o Prémio Interescolar Católica - Ciência e Saúde 2012, entregue pelo Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa.

Orientados por Hugo Almeida, docente de Biologia naquele estabelecimento de Vila Real, João Pinto e João Alves levaram cerca de um mês a perceber as necessidades da população sénior, após uma bateria de perguntas colocadas aos idosos da cidade transmontana.

"Não foi muito fácil reconhecerem a situação em que vivem. Mas todos concluíram, principalmente, para a solidão, isolamento e abandono dos familiares diretos", explica João Pinto, de 18 anos, após a entrega do prémio denominado 'Ciência, Saúde e os meus Avós', que surgiu no âmbito do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo.

Com o ensaio 'Avós de hoje: problemas e soluções' (ler ao lado resumo), a Brigada do Reumático - nome escolhido pela dupla - respondeu aos objetivos traçados pela organização. Aliás, quase como bom augúrio, o mesmo trabalho já lhes tinha permitido obter um 19 na disciplina onde o desenvolveram.

"O ensaio surgiu após sugestão do professor e com as notícias que revelam que há cada vez mais idosos que morrem sozinhos", admite João Alves, de 17 anos. ●



NUNO PINTO FERNANDES / GLOBA, IMAGENS

**ENSAIO** vencedor do Prémio Católica 'Ciência, Saúde e os Avós' 2012 **Texto:** João Tiago Pinto e João Roque Alves

## Avós de hoje: problemas e soluções

**A**s inovações científicas na medicina e tecnologia nos últimos 20 a 30 anos proporcionaram um aumento exponencial da qualidade de vida, levando a um crescimento galopante da esperança média de vida.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística, em 2002, Portugal, tal como muitos outros países ditos desenvolvidos, caracterizava-se, sob o ponto de vista demográfico, por uma população acentuadamente envelhecida, resultado de uma baixa permissividade de nados-vivos e um movimento migratório acentuado.

É curioso que, apesar do grande desenvolvimento científico nas áreas da saúde,

que levaram a uma maior longevidade, esta trouxe consigo também frequentes situações de fragilidade, incapacidade, dependência e solidão.

O nosso grupo dispôs-se, assim, a identificar esses problemas e procurar soluções inovadoras que possam melhorar um pouco a vida de todos os nossos avós, aliando a ciência e inovação mais recentes à terceira idade.

A metodologia utilizada foi a entrevista aleatória de conveniência a pessoas com mais de 65 anos, nos dias 9 e 10 de fevereiro, na avenida principal de Vila Real, tendo sido identificadas como maiores preocupações por esta população: o isolamento e solidão, falta de mobilida-

de, falta de ocupação, marginalização na sociedade

### Como agir? O que fazer?

Quanto ao primeiro dos problemas identificados, propomos a criação de uma rede de videoconferência e a criação de um banco de jovens estudantes voluntários para acompanhamento de idosos em situação de vulnerabilidade, nomeadamente no que diz respeito ao isolamento e solidão.

Já para a falta de mobilidade, defendemos que não sejam os idosos a deslocar-se aos bens e serviços, mas sim estes a irem ao encontro dos idosos, aliando a mencionada videoconferência, como auxiliar na comunicação com os serviços.

Consideramos ainda relevante a rede de voluntariado, com recurso a "cheques de horas", em que cada jovem voluntário poderia disponibilizar um número de horas por ele definido para apoio a essas pequenas atividades - como, por exemplo, ir às compras para a atividade doméstica diária

Para a falta de ocupação dos tempos livres, o nosso grupo propõe uma maior dedicação dos agentes do autárquico, no desenvolvimento de atividades lúdicas e/ou de caráter desportivo, a partir da criação de centros recreativos que organizem eventos desta natureza.

Por fim, quanto ao problema da marginalização dos idosos na sociedade, poderemos enumerar algumas possíveis soluções: incentivo ao trabalho após a idade de reforma, com horários mais leves e flexíveis em trabalhos mais leves, de modo a que os idosos se sintam integrados e úteis, além de também eliminar o problema já referido da falta de ocupação; e a recriação dos antigos "serões" de modo a recuperar e aproveitar o máximo do conhecimento e experiência que os nossos avós possuem.

Parece ao grupo também pertinente a criação de um grupo de voluntários idosos, que pela sua capacidade pode e deve, ainda, ser muito útil na potenciação de capacidades e recursos para os seus pares mais debilitados e necessitados.

Concluimos que aquilo que inicialmente era um problema revelou-se um leque de possibilidades infinitas no melhoramento da qualidade de vida do idoso. Para os problemas que identificámos, cedo encontrámos soluções, algumas mais simples outras mais complexas, no entanto todos eles se revelaram potencialmente solucionáveis.

É nosso dever pôr em prática estas soluções e partir na demanda por mais e melhores respostas aos sempre crescentes problemas dos nossos avós.

Lembremo-nos que também nós seremos avós um dia, também nós sentiremos na pele estes problemas.

● **VERSÃO RESUMIDA**



**SOCIEDADE // P.6**

VILA REAL

# Alunos ganham prémio com projeto para ajudar idosos

