

"Vamos lanchar juntos" no combate á solidão na velhice

Diálogo intergeracional; Voluntariado e inclusão social; Educação e formação;

O envelhecimento é um processo fisiológico que resulta na perda da funcionalidade e de regulação dos nossos órgãos e sistemas. Esta situação resulta da morte de células por apoptose ou por necrose . A primeira responsável pelo esgotamento de tempo natural de vida da célula enquanto que a segunda é consequência de traumas ou doenças. Na prática as nossas funções biológicas acabam por serem alteradas porque o nosso organismo vai perdendo a capacidade de redundância no desempenho das suas diferentes funções. Estas limitações torna-os mais dependentes de terceiros. No entanto a organização da nossa sociedade exige que aqueles que ainda estão na fase ativa tenham muito tempo de ocupação laboral e com o acompanhamento dos seus filhos, não encontram muitas vezes nem disposição nem disponibilidade para os poucos momentos que restam, acompanhar os familiares idosos. Por outro lado, a inevitável morte de um dos membros do casal de idosos acaba por induzir uma situação de isolamento. Estas, entre outras causas são as situações que frequentemente conduzem à solidão de uma fase tardia da vida que frequentemente é acompanhada por situações reactivas do comportamento ou até mesmo do próprio sistema nervoso, como é o caso das depressões e de algumas doenças neuro- degenerativas. Conforme se pode constatar o conjunto de artigos publicados nos meios de comunicação social, a solidão nos idosos é um problema de grande dimensão no nosso país onde atingimos valores dos mais altos verificados na União Europeia, até como consequência do grave problema demográfico que a população portuguesa atravessa, apresentando uma percentagem crescente de idosos .Atualmente cerca de 20 % da população tem mais de 65 anos de idade, isto é, mais de dois milhões de portugueses estão na terceira idade. Destes estimam-se cerca de meio milhão aqueles que vivem em situações inequívocas de solidão.

É com sentido de responsabilidade social, dever moral e sentido ético que elegemos esta calamidade como alvo deste projeto que nada tem de pretensioso, a não ser levar um pouco de alegria e bem-estar aqueles idosos que vivem sós. Quanto á população alvo será sempre mais de 65 anos, de ambos os sexos, mas sem patologia que iniba a comunicação e que estejam em situação de solidão.

Para seleccionarmos a amostra que vamos trabalhar, que deverá ter um número de cinquenta idosos, que serão indicados pelas Juntas de freguesias sob a supervisão da câmara municipal de Braga. Após termos acesso à identificação dos elementos da amostra a trabalhar, será feita uma avaliação a cada idoso, com toda a equipa profissional envolvida neste projeto, fazendo um registo detalhado de dados psico -sociais e clínicos relevantes, de forma a caracterizar exaustivamente cada elemento. No caso de desistirem situações que obriguem à exclusão tendo em situações de risco deverão ser avaliados novos elementos até garantirmos o número de cinquenta indivíduos.

Friso que, esta avaliação será levada a cabo por uma equipa multidisciplinar composta por profissionais de saúde que gentilmente já se disponibilizaram para participar, nomeadamente dois médicos, um enfermeiro, um fisioterapeuta, um terapeuta ocupacional, um nutricionista,

um médico dentista, um pedologista, um psicólogo clínico e um formador da área da educação física, saúde e bem-estar.

As visitas subsequentes serão feitas por jovens e voluntários que terão duas semanas de formação para cumprirem com rigor as suas funções. Após este processo, cinco equipas de dois elementos, calendarizarão com os idosos que aleatoriamente forem distribuídos, visitas quinzenais que terão formato de um lanche convívio, onde diversas atividades serão alvo de execução.

Ao fim de 9 meses será feita uma visita com o objetivo de se avaliar o impacto deste projeto nas suas diferentes dimensões, em particular o grau de satisfação e a colheita de sugestões de melhoria.

Caso a autarquia entender relevante e quiser patrocinar o projeto deverá culminar com um convívio com aqueles que participaram de forma direta ou indireta no projeto, sendo apresentado à comunidade bracarense e á comunicação social os resultados deste trabalho.

#### OBJECTIVOS:

Identificar e caracterizar causas de solidão. Criar situações de recíprocos ganhos entre gerações opostas através de momentos de convívio, com a finalidade de combater a solidão;  
Preparar através da formação jovens para acompanhar idosos no futuro;

## **Quadro do orçamento do projeto: "Vamos lanchar Juntos - Combate à solidão"**

### **Equipa de avaliação no início e final do projeto**

Dois médicos

Um enfermeiro

Um fisioterapeuta

Um terapeuta ocupacional

Um nutricionista

Um médico dentista

Um pedologista

Um psicólogo clínico

Um formador da área da educação física, saúde e bem-estar.

Duração da avaliação: 3 dias

Valor total da 1ª avaliação: 2.700 euros

Valor total das duas avaliações: 5.400 euros

---

### **Formação inicial dirigida a 10 jovens e voluntários**

Um médico

Um formador de Desporto, saúde e bem estar

Formandos

Duração: duas semanas

Valor da formação/ valor aos formandos: 2.400 euros + 500 euros = 2.900 euros

---

## **Equipa no terreno diária**

Dez jovens

Um psicólogo

Valor por hora: 5 euros

Valor total de 9 meses: 6.075,00 euros

---

## **Lanches**

Valor por lanche: 5 euros

Quantidade:500

Total de lanches: 2.500 euros

---

## **Deslocações:**

Valor de cada visita: 5 euros

Valor total dos 9 meses: 2.445 euros

---

## **Material de som**

Colunas de som : 205 euros

---

## **Material de multimédia**

Projetor: 300 euros

---

**Fotocópias/ Flyers/cartões**

Previsão-500 euros

---

**Total do projeto sem Iva: 20.325,20 euros**

**Total do projeto com Iva: 25.000,00 euros**