

# SOLiEDAD

Escolhe não estar só





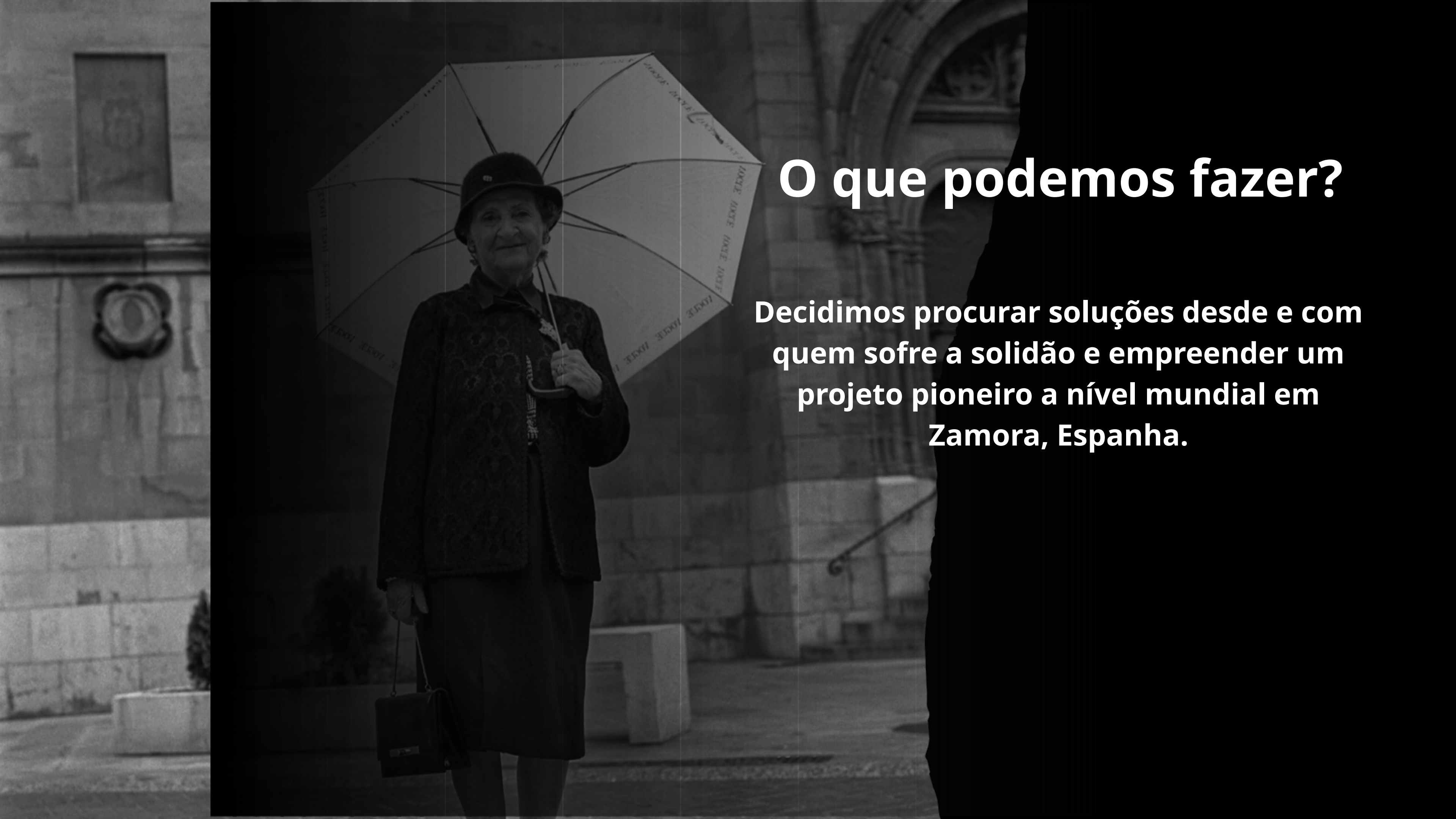
**A solidão não desejada dos idosos é um problema individual e coletivo.**

**E as novas sociedades longevas obrigam-nos a procurar soluções, em especial, em Espanha e Portugal**

# A solidão...

é um sentimento que surge em qualquer momento da vida, mas é crítica na velhice.





# O que podemos fazer?

**Decidimos procurar soluções desde e com quem sofre a solidão e empreender um projeto pioneiro a nível mundial em Zamora, Espanha.**

# ESCUELA DE ENFERMERÍA

**Para o seu sucesso**

**era vital contar com o  
compromisso dos  
voluntários seniores e  
juniores, e com a liderança  
da Escola Universitária de  
Enfermagem da  
Universidade de Salamanca**





1

O primeiro passo foi conhecer os habitantes de Zamora e empoderar, formar e acompanhar os voluntários que tornariam realidade o trabalho comunitário.



2

## MAS NÃO FOI FÁCIL

Existem muitos preconceitos e medos de reconhecer sentir-se só. E isto dificultava conhecer as suas necessidades.

# No entanto, SEGUIMOS EM FRENTE.

# 3

Realizámos muitas entrevistas, falámos e falámos com os idosos.  
E descobrimos que a ação mais adequada para abordar a solidão era fazer atividades de grupo.



**Os “encontros” favoreceram o sentimento de  
pertença, de ajuda mútua e o surgimento de  
novas relações e amizades.**

**4**





5

## Estamos convencidos:

A partir da ação comunitária podemos prevenir a solidão dos idosos.  
Cada vez somos mais a construir redes de apoio mútuo entre gerações.



# Soliedad

escolhe não estar só



**CENIE**

Longevidad.  
La nueva  
línea de la vida

**Interreg**



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

**España – Portugal**

