

Celga



4

PROBA B (ORAL)

Caderno do persoal examinador



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN E UNIVERSIDADE
Secretaría Xeral de Política Lingüística

C4-B-II-20

PARTE 1 (Texto escrito)

A continuación, lea vostede este artigo sobre o envelhecimento activo e saudable. Tome as notas que precise. Na entrevista oral terá que:

- Resumir o texto.
- Realizar unha exposición.
- Conversar sobre o tema.

Envelhecimento activo e saudable, o gran desafío do século XXI

A proporción de persoas maiores está medrando máis rapidamente ca calquera outro grupo de idade en todo o mundo. A esperanza de vida aumenta —no noso país está neste momento nos 83 anos— e isto significa un envelhecimento global da poboación.

O envelhecimento da sociedade pode considerarse un avance, pero tamén supón un gran reto: a calidade de vida dos maiores, que lles posibilite manter a actividade e a independencia.

A maioría das persoas adáptanse aos cambios que supón avellar e seguen sendo independentes, incluso xa moi maiores. Ata un 80 % das persoas con máis de 70 anos manteñen unha forma física e mental aceptables, o que lles permite desenvolver a súa vida diaria con plena normalidade.

Con todo, aínda existe a tendencia na sociedade a relacionar velez e enfermidade. Co paso dos anos, aumentan as posibilidades de que se presenten problemas de saúde: enfermidades dexenerativas, cardiopatías, hipertensión, diabetes... Tamén debemos ter en conta que moitas das patoloxías adoitan facérense crónicas e teñen o risco de provocaren invalidez. De feito, un 32 % dos españois maiores de 65 anos sofre algún tipo de discapacidade e ten un certo grao de dependencia de terceiras persoas.

Así mesmo, hai maiores que acaban sufrindo tristeza, amargura, apatía e incluso depresión, provocadas na súa maior parte pola soidade. Vivir só non ten por que ser unha contrariedade, sempre e cando se teña relación co mundo exterior, se manteñan lazos afectivos con outras persoas, se realicen actividades de ocio ou se leve unha vida activa. O problema xorde cando unha persoa vive soa e deixa de realizar todas estas funcións, illándose do mundo e



experimentando un sentimento negativo asociado á falta de relacións sociais e apoio emocional, que acaba diminuindo a súa calidade de vida.

Fronte a todo isto sitúase o envellecemento activo, que é definido pola Organización Mundial da Saúde (OMS) como «o proceso polo que se optimizan as oportunidades de benestar físico, social e mental durante toda a vida, co obxectivo de ampliar a esperanza de vida saudable, a produtividade e a calidade de vida na vellez».

O envellecemento activo e saudable debe ser considerado un obxectivo primordial tanto pola sociedade como polos responsables políticos. Durante a maior parte do século pasado, a política en materia de envellecemento foi formulada pensando nunha sociedade na que predominaba a xente nova. No sucesivo, estas políticas deberán pensarse tendo en conta unha sociedade que envellece e na que, nun prazo curto, unha de cada tres persoas terá máis de 60 anos. A comunidade internacional e as comunidades nacionais deben comezar de inmediato a axustar as súas infraestruturas, normas, plans e recursos á realidade demográfica actual.

Esta nova situación require, primeiramente, unha forte intervención no sector saúde porque non se trata de vivir máis anos, senón de ter unha vida plena o máximo tempo posible. As investigacións sobre lonxevidade demostraron que, entre os factores que contribúen a lograr un bo envellecemento, destaca a prevención de enfermidades e discapacidades, o mantemento dun alto grao de actividade física e das funcións cognitivas e a participación en actividades sociais e produtivas.

Fuxir da vida sedentaria, alimentarse de maneira sa, non fumar, consumir alcohol con moderación, tomar os medicamentos correctamente poden evitar enfermidades e o declive funcional, prolongar a lonxevidade e, sobre todo, mellorar a calidade de vida.

Por outra banda, é importante detectar canto antes a perda de autonomía e establecer as medidas necesarias para que as persoas maiores manteñan a maior independencia posible, para o que se pode recorrer a programas de telemedicina e teleasistencia, asistencia no fogar, comida a domicilio etc.

Con todo, cando o grao de dependencia aumenta, a persoa xa non pode vivir soa. Os coidados de familiares na casa, combinados, en moitas ocasións, cun centro de día, son unha boa opción para persoas cun grao de dependencia moderado. Outra alternativa é a das vivendas tuteladas, que favorecen o desenvolvemento individual e social, á vez que evitan o illamento. Hai maiores que optan polo que se coñece como *cohousing*: vivendas privadas dentro dun recinto que conta con servizos comúns de comedor, lavandería, enfermería, fisioterapia... atendidos por profesionais. No momento en que a dependencia se converte en elevada, precísase un coidador profesional. Nesta situación, o máis recomendable pode ser unha residencia, onde os espazos están adaptados ás súas necesidades e contan con persoal sanitario preparado para facerse cargo das súas esixencias.

Durante o proceso de envellecemento, non só minguan as capacidades físicas, senón tamén as intelectuais: o tempo de reacción, a velocidade de aprendizaxe e a memoria diminúen de forma natural. Non obstante, isto compénsase cun incremento dos coñe-

cementos e da experiencia. Esta sabedoría que adoita acompañar a idade avanzada forma parte dun saber interior acadado ao longo dos anos, polo que é moi recomendable que utilizemos as experiencias vitais dos nosos maiores e as ensinanzas que poidan extraerse delas. A sabedoría da vellez existe e debe ser aproveitada.

En definitiva, existen razóns de peso para fomentar o envellecemento activo, como o aforro en servizos sociosanitarios e a herdanza de coñecementos que nos poden transmitir. Para logralo, a sociedade debe proporcionarlles ás persoas maiores oportunidades para que poidan ser independentes e para que gocen de boa saúde. Hai que pensar máis en capacitar ca en discapacitar e considerar os maiores como participantes activos da sociedade, á que teñen aínda moito que lle ofrecer.

PARTE 2

1. BENVIDA E PREGUNTAS DE CONTACTO PERSOAL	1-2 minutos aprox.
<p>Orientacións para o avaliador: esta parte NON é un interrogatorio e as preguntas NON se avalían. Trátase de que o candidato se sinta a gusto e de que se tranquilice, polo que cómpre evitar as preguntas que o poidan incomodar ou as que resulten molestas.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Como se chama? ■ A que se dedica? ■ De onde é? Fale un pouco sobre a súa cidade/vila/aldea... ■ Canto tempo leva estudando galego? Por que o estuda? ■ Que lle gusta facer no tempo libre? Que afeccións ten? (Se procede) ■ Que lle gusta máis da cultura galega? ■ Que diferenzas atopa entre a cultura galega e a súa? 	
2. RESUMO	3 minutos aprox.
<p>Orientacións para o avaliador: o candidato ten que realizar un resumo do artigo. Nesta fase preténdese comprobar que o candidato entendeu o contido do texto. NON é unha proba de memoria e, polo tanto, non é relevante que esqueza detalles concretos. En caso de que quede en branco, ou de que o seu resumo resulte excesivamente breve, pódese axudar formulando algunha das seguintes preguntas:</p>	
<p>Faga un resumo do contido do artigo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Como se define o envellecemento saudable? ■ Que problemas adoitan aparecer a medida que imos facendo anos? ■ Como debemos coidarnos para lograr un envellecemento saudable? ■ Cales son as opcións de vivenda de que fala o texto? 	
3. EXPOSICIÓN	3-4 minutos aprox.
<p>Orientacións para o avaliador: o entrevistador escollerá unha das alternativas das que se propoñen e, a partir dela, diralle ao candidato que faga unha exposición de 2-3 minutos, na cal defenda o seu punto de vista ou argumente sobre ese tema. Daráselle 1 minuto para pensar ou organizar o seu discurso e indicárselle o seu tempo aproximado de duración. É moi importante que se realice esta parte para que o candidato poida ser debidamente avaliado. Se o candidato tarda en iniciar a súa exposición, poderáselle axudar con preguntas do tipo: Que opina vostede sobre isto? Está de acordo? Parécelle necesario? Quere engadir algo máis? Se non a realiza, haberá que respectar un pouco o seu silencio para deixar en evidencia que non está cumprindo esta parte da tarefa, pero EN NINGÚN CASO se pasará inmediatamente ás preguntas de interacción da seguinte parte.</p>	

Realice unha exposición acerca do seguinte enunciado:

- A. «O envellecemento da sociedade é un avance, pero tamén supón un gran reto».
- B. «Un dos grandes problemas dos nosos maiores é a soidade».
- C. «As persoas maiores deben vivir nun sitio adaptado ás súas necesidades».
- D. «As persoas maiores poden ensinarnos moitas cousas e non debemos desaproveitar ese coñecemento».

4. INTERACCIÓN

4 minutos aprox.

Orientacións para o avaliador: logo da exposición, establecerase un diálogo co candidato. A opción de preguntas que se lle dará ao candidato (A, B, C...) debe coincidir coa opción do enunciado do ítem anterior. Agora ben, estas preguntas NON consisten nun interrogatorio; son só suxestións e DEBEN ADECUARSE, na medida do posible, ao discurso do candidato. Ademais, é moi importante que se force a CONTRAARGUMENTACIÓN para poder avaliar a súa capacidade argumentativa.

OPCIÓN A

«O envellecemento da sociedade é un avance, pero tamén supón un gran reto»

- Por que lle parece que cada vez a xente se conserva mellor? Que hábitos considera que axudan a lograr isto?
- Na súa opinión, chegar ben á vellez é unha cuestión xenética ou de estilo de vida?
- Coida que vai ser sustentable un sistema sociosanitario que debe atender cada vez a máis persoas maiores?
- Debería investirse máis en medicina preventiva para aforrar en medicina curativa? Sería máis efectivo a longo prazo?
- Pensa que os avances tecnolóxicos (teleasistencia, videovixilancia...) poden axudar-lles ás persoas maiores a seren máis independentes? Por que?
- Que opina sobre o incremento da idade de xubilación? Parécelle lóxico dada a maior esperanza de vida? Debería ser igual en todas as profesións?

(Se procede)

- Existen diferenzas neste aspecto entre Galicia e o seu lugar de orixe?

OPCIÓN B

«Un dos grandes problemas dos nosos maiores é a soidade»

- Que medidas proporía para solucionar este problema?
- Considera que o apoio da familia, amizades ou veciñanza é fundamental para acabar coa soidade. Por que?
- Que opina dos programas de voluntariado para o acompañamento de persoas maiores? Non cre que lles poden servir de axuda tanto ás persoas acompañadas como ás voluntarias?
- Pensa que unha boa maneira de evitar estar só pode ser alugarlle un cuarto a alguén? Que vantaxes ou desvantaxes pode proporcionar este sistema?
- Que opina sobre o feito de ter unha mascota? Proporcionaríalle compañía ou podería constituír unha carga?
- Considera que hai máis persoas soas na cidade ou na aldea? Por que lle parece que ocorre así?

(Se procede)

- Existen diferenzas neste aspecto entre Galicia e o seu lugar de orixe?

OPCIÓN C

«As persoas maiores deben vivir nun sitio adaptado ás súas necesidades»

- Pensa que é conveniente que as persoas maiores continúen vivindo no seu ámbito? Parécelle que isto é sempre posible?
- Cre que os centros de día posibilitan que as persoas maiores continúen na súa casa? Como?
- Considera que vivir nunha residencia pode ser unha boa opción? Por que? En que casos?
- Como cre que se podería solucionar o desfase entre o prezo das residencias e a pensión media das persoas maiores?
- Coida que farían falta axudas á dependencia diferentes? Cales?
- Que opina sobre a alternativa das vivendas compartidas (*cohousing*)? Que vantaxes ou desvantaxes lles atopa?

(Se procede)

- Existen diferenzas neste aspecto entre Galicia e o seu lugar de orixe?

OPCIÓN D

«As persoas maiores poden ensinarnos moitas cousas e non debemos desaproveitar ese coñecemento»

- Que beneficios considera que suporá para as persoas maiores transmitirnos eses coñecementos?
- Que maneiras se lle ocorren de aproveitar as experiencias vitais das persoas maiores?
- Que pensa que lles poden ofrecer os avós aos netos? E os netos aos avós? Considera que é importante ese vínculo? Abúsase dos avós para coidar dos netos?
- A que cre que se debe que as actividades con avós nos colexios adoiten ter moi boa acollida? Axudará isto a que as xeracións máis novas teñan unha visión máis positiva das persoas maiores?
- Por que lle parece que nalgunhas empresas ultimamente hai preferencia por un persoal menos novo? Cre que «a experiencia é un grao»?
- Parécelle que as persoas maiores deixaron de ser un referente do coñecemento?

(Se procede)

- Existen diferenzas neste aspecto entre Galicia e o seu lugar de orixe?