

# PROJETO VIVER BEM 60 MAIS

**Conexão, conhecimento e menos isolamento.**

**Renovando o Caminho do Envelhecimento Saudável e Ativo**



**Mari Rosa e Aurelio dos Santos**

# 1. APRESENTAÇÃO

---

A falta de prioridade em ações preventivas no Brasil é evidente: o Sistema Único de Saúde (SUS) **gastou R\$ 2,315 bilhões em 20 anos (2000-2020)** apenas com internações de idosos decorrentes de quedas, enquanto os **Programas de Envelhecimento Ativo** específicos do Governo Federal receberam um investimento de apenas **R\$ 196,5 milhões nos anos mais recentes (até 2022)**.

O projeto **VIVER BEM 60 MAIS: Caminho do Envelhecimento Saudável e Ativo** é uma solução integral, desenvolvida para promover a qualidade de vida, autonomia e bem-estar psicológico de pessoas na melhor idade. A jornada é composta por dois produtos complementares:

Nível	Produto/Serviço	Nome Oficial	Foco
<b>Produto 1</b>	Evento Único (3h)	<b>Imersão - Caminho do Envelhecimento Saudável e Ativo</b>	Conexão imediata e prova de conceito da metodologia.
<b>Produto 2</b>	Programa Contínuo (6-12 meses)	<b>Programa VIVER BEM 60 MAIS</b>	Mudança de comportamento e impacto sustentável a longo prazo.

## 2. JUSTIFICATIVA

---

O envelhecimento populacional exige uma resposta preventiva e eficaz ao isolamento social, ao declínio cognitivo e à inatividade física. Estes fatores não só diminuem a qualidade de vida do idoso, mas também elevam os custos da saúde e assistência social.

O **VIVER BEM 60 MAIS** justifica-se como um investimento estratégico que atua na raiz do problema, oferecendo uma intervenção consistente e baseada em evidências, capaz de promover o protagonismo, a autonomia e o fortalecimento de vínculos.

### 3. OBJETIVO GERAL

---

Garantir a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa, promovendo a adesão contínua a hábitos saudáveis, o fortalecimento de vínculos sociais e o estímulo das funções cognitivas.

### 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo	Eixo
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Estimular funções</b> cognitivas como memória, atenção, linguagem e raciocínio lógico</li></ul>	Cognição
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Promover a socialização</b>, o sentimento de pertencimento e o combate ao isolamento social</li></ul>	Conexão Social
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Melhorar a autoestima</b>, o humor e prevenir sintomas de ansiedade e depressão</li></ul>	Bem-Estar Emocional
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Melhorar a disposição física</b>, a força e o equilíbrio, prevenindo quedas</li></ul>	Movimento e Longevidade Ativa
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Favorecer o protagonismo</b>, a escuta e a valorização da experiência de vida dos participantes.</li></ul>	

## 5. PÚBLICO-ALVO

<b>Dados Demográficos</b>	<b>60 anos ou mais.</b> ativos e independentes.	É a faixa etária que mais cresce no Brasil. Muitos vivem sozinhos, ou com o cônjuge, mas a maioria ainda mantém forte relação com a família
<b>Interesses</b>	<b>Independência</b>	Manter a capacidade de se cuidar, não ser um peso para os filhos e ter autonomia nas decisões diárias.
	<b>Vitalidade Física</b>	Sentir-se mais forte, com mais energia para as atividades cotidianas e menos dor.
	<b>Novas Amizade</b>	Ampliar o círculo social, ter um grupo para interagir e socializar fora do ambiente familiar.
	<b>Aprendizado Contínuo</b>	Manter a mente ativa, aprender sobre tecnologia e saúde, e se manter relevante.
	<b>Bem-Estar</b>	Sentir-se feliz, valorizado e com um propósito claro na vida.
<b>Desafios</b>	<b>Isolamento Social</b>	Depressão, ansiedade e declínio cognitivo acelerado. É o fator que mais afeta a saúde mental do idoso.
	<b>Perda de Autonomia / Risco de Quedas</b>	Fraturas, hospitalizações caras (o SUS gasta bilhões) e perda da capacidade de viver sozinho.
	<b>Declínio Cognitivo</b>	Perda de memória, dificuldade de concentração e o medo de desenvolver demência (Alzheimer).
	<b>Falta de Propósito</b>	Sentimento de inutilidade após a aposentadoria ou após a perda do cônjuge.

## 6. METODOLOGIA

---

O programa é construído sob uma **Abordagem Integral** de três pilares, operacionalizada por quatro eixos metodológicos de atuação.

### 6.1 - Pilares de intervenção

#### Movimento e Longevidade Ativa

Foco em autonomia, força e prevenção de quedas.

#### Conexão e Bem-Estar Emocional

Combate ao isolamento social e melhora da autoestima e humor

#### Mente Ativa e Cognição

Estímulo da memória, atenção, linguagem e raciocínio lógico.

### 6.2 - Eixos Metodológicos (Aplicados em Cada Encontro)

#### Estimulação Corporal

Exercícios de força, equilíbrio, alongamento e respiração.

#### Jogos Cognitivos

Jogos de memória, raciocínio lógico, atenção e linguagem.

#### Dinâmicas de Grupo

Rodas de conversa, contação de histórias e atividades de integração.

#### Atividades Expressivas

Música, canto, pintura, desenho e escrita criativa.

## 7. CRONOGRAMA SUGERIDO (SEMESTRAL)

Período	Frequência	Duração/Sessão	Foco do Ciclo
01 dia	ÚNICO	3 horas	A Imersão Caminho da Longevidade Saudável é agendada como evento de abertura.
6 Meses	Quinzenal	2 horas	12 Encontros Temáticos, alternando o foco principal entre Força, Cognição e Emoção.

Assumindo 1 encontro a cada 15 dias, teremos aproximadamente **12 encontros** no semestre. A estratégia é alternar o foco principal em cada sessão de 2 horas, garantindo que o idoso receba estímulos integrais.

Sessão (Mês)	Foco Principal da Sessão (Bate-Papo e Educação)	Foco Secundário (Dinâmicas Práticas)	Eixo Integrado
Encontro 1 (Mês 1)	<b>Bem-Estar e Vínculos Sociais:</b> Acolhimento, combate ao isolamento, estabelecimento do grupo.	Dinâmica de <b>Integração</b>	Dinâmicas de Grupo
Encontro 2 (Mês 1)	<b>Corpo Ativo e Autonomia:</b> Importância da força e hidratação na prevenção de quedas.	Sessão de <b>Força e Equilíbrio</b>	Estimulação Corporal
Encontro 3 (Mês 2)	<b>Mente Estimulada e Memória:</b> O impacto da atividade cognitiva na rotina e a importância de novos aprendizados.	<b>Jogos Cognitivos</b>	Jogos Cognitivos
Encontro 4 (Mês 2)	<b>Equilíbrio Emocional:</b> Gerenciamento de	Atividade de <b>Expressão</b> (Música	Atividades Expressivas

	estresse, ansiedade e a busca por hobbies e propósito.	e Canto) seguida por <b>Relaxamento</b> .	
<b>Encontro 5 (Mês 3)</b>	<b>Pilares do Sono e Nutrição:</b> A importância da rotina e da alimentação para a energia.	Prática de <b>Alongamentos Leves e Consciência Corporal</b> .	Estimulação Corporal
<b>Encontro 6 (Mês 3)</b>	<b>Empoderamento e Protagonismo:</b> Valorização da experiência de vida do idoso.	<b>Dinâmica de Grupo:</b> Contação de Histórias e validação das experiências.	Dinâmicas de Grupo
<b>Encontro 7 (Mês 4)</b>	<b>Inclusão Digital Básica (Parte I):</b> Como usar o celular para se conectar (WhatsApp) e evitar o isolamento.	<b>Oficina Prática</b>	Jogos Cognitivos
<b>Encontro 8 (Mês 4)</b>	<b>Melhorando o Raciocínio Lógico:</b> Dicas e exercícios mentais práticos.	<b>Jogos de Linguagem e exercícios de Atenção.</b>	Jogos Cognitivos
<b>Encontro 9 (Mês 5)</b>	<b>Alegria e Autoestima:</b> A busca por prazer, a importância de rir e a melhoria do humor.	<b>Danças Circulares ou atividade de Movimento Lúdico</b> de alto astral.	Estimulação Corporal
<b>Encontro 10 (Mês 5)</b>	<b>Comunicação e Vínculos Fortes:</b> Estratégias para manter a rede de apoio ativa.	<b>Atividade Expressiva:</b> Desenho Livre e discussão sobre o tema.	Atividades Expressivas

<b>Encontro 11 (Mês 6)</b>	<b>Revisão e Celebração:</b> Reflexão sobre o aprendizado e os resultados alcançados.	<b>Prática Integrada:</b> Sessão de exercícios favoritos do grupo e relaxamento.	Dinâmicas de Grupo
<b>Encontro 12 (Mês 6)</b>	<b>Encerramento Solene e Continuidade:</b> Depoimentos, entrega de certificados e pesquisa de satisfação.	<b>Encontro Especial</b> de encerramento com celebração e <i>feedback</i> coletivo.	Dinâmicas de Grupo

## 8. RECURSOS NECESSÁRIOS

<b>Recursos Humanos</b>	Facilitador Principal (Aurélio com formação em Educação Física e várias especializações e Mari <i>Coaching</i> /Saúde Mental).
<b>Espaço Físico</b>	Sala ampla ou ginásio coberto , arejada e bem iluminada, com cadeiras e banheiros acessíveis (necessária para as atividades de movimento).
<b>Equipamentos</b>	Sistema de som, 2 microfones sem fio, projetor e tela.
<b>Materiais de Oficina</b>	Jogos pedagógicos simples, papel, canetas, lápis de cor, materiais para atividades expressivas e/ou estímulo sensorial. (serão listados especificamente a cada encontro)

## 9. AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

---

Garantimos a transparência do investimento através de um rigoroso sistema de avaliação do **Retorno Social (ROIS)**:

<b>Registro</b>	Ficha de presença e registro fotográfico das atividades.
<b>Relatórios</b>	Entrega de relatórios qualitativos periódicos sobre a participação, envolvimento e evolução do grupo.
<b>Satisfação</b>	Aplicação de questionários de satisfação semestrais.

## 10. RESULTADOS ESPERADOS

---

<b>Vínculos</b>	Aumento da participação social e sentimento de pertencimento.
<b>Saúde Mental</b>	Redução de sintomas de ansiedade, depressão e isolamento.
<b>Cognição</b>	Melhora da memória, atenção e linguagem.
<b>Autonomia</b>	Melhora da disposição física e redução do medo de quedas.
<b>Protagonismo</b>	Participantes mais ativos, confiantes e integrados à comunidade.

## 11. ORÇAMENTO ESTIMADO

Produto	Nome Oficial	Escopo	Investimento Sugerido
<b>Evento Piloto</b> (Evento Único)	<b>Imersão Caminho da Longevidade Saudável</b>	<b>Encontro Único de 3 h</b>	<b>R\$ 1800,00</b>
<b>Programa Contínuo</b> (Programa Semestral)	<b>Programa VIVER BEM 60 MAIS</b>	<b>Ciclo de 6 Meses Quinzenal (12 sessões).</b>	<b>R\$ 1800,00</b>
		<b>Ciclo de 3 Meses Semanal (12 sessões).</b>	<b>R\$ 3600,00</b>

## 12. O INVESTIMENTO NA DIGNIDADE E NA LONGEVIDADE

Senhores gestores, O investimento no projeto **VIVER BEM 60 MAIS: Caminho do Envelhecimento Saudável e Ativo** não é uma despesa, é o investimento mais inteligente que podemos fazer no nosso patrimônio humano: nossos idosos.

Com o VIVER BEM 60 MAIS, não estamos apenas oferecendo atividades; **estamos garantindo o Retorno Social em forma de autonomia, saúde mental e comunidade.** *Estamos transformando um desafio em uma vantagem social para o seu município.*

**Não esperem que o isolamento se torne uma crise irreversível. O momento de agir e promover o Envelhecimento Ativo é agora.**

## NOSSO PRÓXIMO PASSO É SIMPLES E ESTRATÉGICO

Convidamos vocês a dar o primeiro e mais impactante passo: **Vamos agendar a Imersão Caminho da Longevidade Saudável e Ativo como nosso evento piloto.**

Permitam-nos provar, em apenas 3 horas, o poder de transformação da nossa metodologia.

Estou pronto para discutir o plano de execução e darmos o primeiro passo para garantir que a **Caminho do Envelhecimento Saudável e Ativo** seja um marco de sucesso na sua gestão.

**Vamos juntos construir uma comunidade onde  
envelhecer significa VIVER BEM.**

Contato: 

Aurélio dos Santos - [\(54\) 9 96475676](tel:(54)996475676) Insta - [@professoraureliosantos](https://www.instagram.com/professoraureliosantos)

Mari Rosa - [\(55\) 9 9929 1750](tel:(55)999291750) Insta - [@maridarosabr](https://www.instagram.com/maridarosabr)

Obrigado!