

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
Produto 1	Evento Único (3h)	Imersão - Caminho do Envelhecimento Saudável e Ativo	Conexão imediata e prova de conceito da metodologia.
Produto 2	Programa Contínuo (6-12 meses)	Programa VIVER BEM 60 MAIS	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">• Estimular funções cognitivas como memória, atenção, linguagem e raciocínio lógico	Cognição
<ul style="list-style-type: none">• Promover a socialização, o sentimento de pertencimento e o combate ao isolamento social	Conexão Social
<ul style="list-style-type: none">• Melhorar a autoestima, o humor e prevenir sintomas de ansiedade e depressão	Bem-Estar Emocional
<ul style="list-style-type: none">• Melhorar a disposição física, a força e o equilíbrio, prevenindo quedas	Movimento e Longevidade Ativa
<ul style="list-style-type: none">• Favorecer o protagonismo, a escuta e a valorização da experiência de vida dos participantes.	

5. PÚBLICO-ALVO

Dados Demográficos	60 anos ou mais.	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
	Independência	Manter a capacidade de se cuidar, não ser um peso para os filhos e ter autonomia nas decisões diárias.
	Vitalidade Física	Sentir-se mais forte, com mais energia para as atividades cotidianas e menos dor.
Interesses	Novas Amizade	Ampliar o círculo social, ter um grupo para interagir e socializar fora do ambiente familiar.
	Aprendizado Contínuo	Manter a mente ativa, aprender sobre tecnologia e saúde, e se manter relevante.
	Bem-Estar	Sentir-se feliz, valorizado e com um propósito claro na vida.
Desafios	Isolamento Social	Depressão, ansiedade e declínio cognitivo acelerado. É o fator que mais afeta a saúde mental do idoso.
	Perda de Autonomia / Risco de Quedas	Fraturas, hospitalizações caras (o SUS gasta bilhões) e perda da capacidade de viver sozinho.
	Declínio Cognitivo	Perda de memória, dificuldade de concentração e o medo de desenvolver demência (Alzheimer).
	Falta de Propósito	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)	Bem-Estar e Vínculos Sociais: Acolhimento, combate ao isolamento, estabelecimento do grupo.	Dinâmica de Integração	Dinâmicas de Grupo
Encontro 2 (Mês 1)	Corpo Ativo e Autonomia: Importância da força e hidratação na prevenção de quedas.	Sessão de Força e Equilíbrio	Estimulação Corporal
Encontro 3 (Mês 2)	Mente Estimulada e Memória: O impacto da atividade cognitiva na rotina e a importância de novos aprendizados.	Jogos Cognitivos	Jogos Cognitivos
Encontro 4 (Mês 2)	Equilíbrio Emocional: Gerenciamento de	Atividade de Expressão (Música)	Atividades Expressivas

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

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

8. RECURSOS NECESSÁRIOS

Recursos Humanos	Facilitador Principal (Aurélio com formação em Educação Física e várias especializações e Mari Coaching/Saúde Mental).
Espaço Físico	Sala ampla ou ginásio coberto , arejada e bem iluminada, com cadeiras e banheiros acessíveis (necessária para as atividades de movimento).
Equipamentos	Sistema de som, 2 microfones sem fio, projetor e tela.
Materiais de Oficina	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)**:

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

10. RESULTADOS ESPERADOS

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

11. ORÇAMENTO ESTIMADO

Produto	Nome Oficial	Escopo	Investimento Sugerido
Evento Piloto (Evento Único)	Imersão Caminho da Longevidade Saudável	Encontro Único de 3 h	R\$ 1800,00
Programa Contínuo ^{[11] SEP} (Programa Semestral)	Programa VIVER BEM 60 MAIS	Ciclo de 6 Meses Quinzenal (12 sessões).	R\$ 1800,00
		Ciclo de 3 Meses Semanal (12 sessões).	R\$ 3600,00

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!