

**LORENA DE OLIVEIRA SANTOS**

**MARIA EDUARDA VISCAINO**

**O ENCONTRO NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DA TERCEIRA  
IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Eventos da Etec Trajano Camargo, orientado pela Prof. Franciane Boriollo, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Eventos.

**LIMEIRA-SP  
2024**

“Hoje auxiliamos, amanhã seremos os necessitados de auxílio.”

CHICO XAVIER

## **RESUMO**

Este projeto tem como objetivo valorizar o lazer da terceira idade, propondo a organização de um encontro lúdico para idosos, com foco em atividades que promovam interação social, estímulo cognitivo e bem-estar. A justificativa do estudo baseia-se no aumento da população idosa e na necessidade de programas que incentivem o lazer, combatam o isolamento social e promovam a saúde física e mental. O envelhecimento, embora natural, traz mudanças nas preferências de lazer dos idosos, exigindo atividades que estimulem a socialização, o autoconhecimento e o desenvolvimento cognitivo. O projeto explora o conceito de lazer e sua importância para a saúde, abordando também as dificuldades enfrentadas pelos idosos, como limitações físicas e falta de infraestrutura adequada. As atividades propostas incluem palestras, oficinas de artesanato, jogos de tabuleiro e atividades esportivas, com o objetivo de reduzir a solidão e melhorar a qualidade de vida dos idosos. O evento será realizado no Parque Cidade de Limeira e contará com recursos materiais e parcerias locais. O protótipo da campanha será apresentado às prefeituras, destacando a importância de priorizar o bem-estar dos idosos e propondo soluções práticas para promover a inclusão e a saúde dessa população.

**Palavras chaves:** Lazer, idosos, evento.

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| <b>INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA</b> .....                     | 6  |
| <b>1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....                       | 8  |
| 1.1 O que é lazer .....                                     | 8  |
| 1.2 Qual a dificuldade do lazer para os idosos .....        | 8  |
| 1.3 A importância do lazer para a terceira idade .....      | 9  |
| 1.4 Benefícios do lazer para os idosos .....                | 10 |
| 1.4.1 Inclusão social .....                                 | 10 |
| 1.4.2 Valorização .....                                     | 10 |
| 1.4.3 Mais saúde .....                                      | 10 |
| 1.5 O que é um encontro? .....                              | 11 |
| 1.6 Leis que priorizam o idoso no evento .....              | 11 |
| 1.7 Tipos de encontros .....                                | 12 |
| 1.7.1 Encontro social .....                                 | 12 |
| 1.7.2 Encontro profissional .....                           | 12 |
| 1.7.3 Encontro acadêmico .....                              | 12 |
| 1.8 Fases de um encontro .....                              | 12 |
| 1.8.1 Pré-evento .....                                      | 13 |
| 1.8.2 Evento .....  | 13 |
| 1.8.3 Pós-evento .....                                      | 13 |
| 1.9 Atividades para entreter os idosos em um encontro ..... | 13 |
| 1.9.1 Exercícios físicos .....                              | 13 |
| 1.9.2 Artesanato .....                                      | 13 |
| 1.9.3 Jogos de tabuleiros .....                             | 13 |
| <b>2. PLANEJAMENTO DO PROJETO</b> .....                     | 15 |
| 2.1 5W2H .....  | 15 |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| 2.1.1 O que será feito.....           | 15        |
| 2.1.2 Por que será feito .....        | 15        |
| 2.1.3 Onde será feito.....            | 16        |
| 2.1.4 Quando será feito.....          | 16        |
| 2.1.5 Quem fará .....                 | 16        |
| 2.1.6 Como será feito .....           | 16        |
| 2.1.7 Quanto custará.....             | 17        |
| 2.2 Metodologia.....                  | 17        |
| 2.2.1 Desenvolvimento do projeto..... | 17        |
| 2.2.2 Pesquisa bibliográfica .....    | 18        |
| 2.2.3 Pesquisa de Campo .....         | 18        |
| 2.2.4 Cronograma de atividades .....  | 20        |
| 2.2.5 Recursos Necessários .....      | 21        |
| <b>3. RESULTADOS .....</b>            | <b>23</b> |
| 3.1 Montagem da proposta .....        | 23        |
| 3.2 Descrição da maquete .....        | 23        |
| 3.3 Introdução da proposta .....      | 25        |
| <b>CONCLUSÃO .....</b>                | <b>28</b> |
| <b>REFERÊNCIAS .....</b>              | <b>29</b> |

## INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O presente projeto visa abordar a promoção do bem-estar da terceira idade através de um evento que proporciona atividades lúdicas para conectar os idosos da cidade. A proposta visa oferecer momentos de alegria, bem-estar, interação social e estímulos cognitivos. Este estudo justifica-se pela necessidade de incentivar a importância do lazer para essa faixa etária.

Nas últimas décadas, assistimos a um interesse crescente pelos estudos do lazer, estamos hoje visualizando este mesmo interesse voltando-se para o estudo do envelhecimento. Lazer e envelhecimento ganham espaço no campo da investigação científica, entretanto estudos que abordem a relação entre estas duas áreas ainda são incipientes, necessitando de muita investigação.

O envelhecimento populacional nas últimas décadas é o maior fenômeno demográfico, em razão do aceleração, da transição epidemiológica e do crescimento da expectativa de vida. A realidade de vários grupos populacionais esboça a possibilidade do crescimento da expectativa de vida dos habitantes brasileiros. (BANCO MUNDIAL, 2011)

Com o processo de envelhecimento surgem mudanças nos interesses, nas preferências relacionadas às atividades de lazer. Observa-se uma diminuição de responsabilidade em tarefas domésticas e profissionais, porém nem sempre aumenta de forma significativa o interesse do idoso por atividades de lazer. (ESPAÇO COSTA, 2024).

O mais importante é despertar no idoso a motivação em ocupar seu tempo livre conquistado após anos de trabalho, dedicação e contribuição. Devemos auxiliar o idoso na manutenção de seu equilíbrio físico e social, afastando-o do processo de isolamento, da vulnerabilidade a doenças. (CUIDAR SAÚDE, 2023).

No momento de lazer, a pessoa idosa fica responsável por si mesma. Isso fortalece sua autoestima e promove o autoconhecimento e a independência, pois nesse momento ela não depende de ninguém. Os momentos de lazer também permitem que ela tenha mais autonomia para administrar o seu dinheiro e organizar os seus horários, por exemplo a melhora do raciocínio. (PERSONALE SAÚDE, 2023).

O contato social e as atividades que fazem parte das diversas opções de lazer costumam melhorar a saúde física e mental de maneira geral, especialmente o raciocínio. Afinal, ao praticar atividades como ler ou dançar, há estimulação cognitiva. É notável que a prática dessas atividades e o convívio social ajudam a reduzir a incidência de condições como a depressão. Muitas vezes esse tipo de transtorno se desenvolve em parte porque, após a aposentadoria, as pessoas passam a se sentir sozinhas e sentem falta de uma vida mais agitada. Isso pode ser amenizado com bons momentos de lazer. Sem dúvidas, praticar atividades físicas, participar de encontros, fazer cursos e organizar passeios e viagens com os amigos proporciona uma vida muito mais ativa. Com isso, tem-se a sensação de propósito, o que aumenta a qualidade de vida. (SUPERA, 2022).

## **1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **1.1 O que é lazer**

O lazer (sinônimo de ócio) é o tempo livre de que dispõe uma pessoa. Trata-se dos momentos em que não se trabalha ou, pelo menos, não de forma obrigatória. Pode-se definir-se o lazer como o tempo recreativo que um indivíduo pode organizar e usar da forma que bem lhe apetece. O lazer não só excluiu as obrigações laborais, mas também o tempo despendido para satisfazer necessidades básicas como comer ou dormir, ou aquilo que lhe traga prazer (EQUIPE EDITORIAL DE CONCEITO, 2024).

O lazer representa o conjunto de ocupações não obrigatórias às quais o indivíduo pode se entregar de bom grado, seja para repousar, para se divertir, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social ou sua livre capacidade criadora, depois de liberado de suas obrigações profissionais, familiares e sociais (CUIDAR SAÚDE, 2018).

O passatempo envolve diferentes áreas de interesse que são procuradas pelos idosos de acordo com seu nível social, cultural e profissional. Interesses físicos, interesses práticos, interesses artísticos, interesses intelectuais e interesses sociais (BLOGSPOT, 2018).

O sócio também é um grande influenciador social. Ele pode ser considerado um indicador socializador, já que a sua prática é capaz de reunir opiniões comuns sobre o momento de ludicidade das pessoas, encontrando as mesmas formas de prazer em pessoas diferentes. Há ainda defensores de que o lazer só será prazeroso quando compartilhado com outras pessoas. É dividido em dois eixos, sendo eles a motivação e a liberdade, onde a motivação pode ser do meio interno e externo e a liberdade ligada ao controle pessoal e de outro. (GUAIRACA, 2020).

### **1.2 Qual a dificuldade do lazer para os idosos**

Para muitas pessoas idosas, a palavra lazer chega a ser quase como um insulto, como algo que não é para essa vida ou encarnação, mas que pode ser pensado talvez para filhas, filhos, netas e netos, gerando um alto impedimento, quase uma autopunição. O que parece é que no Brasil a possibilidade de pensar e executar o lazer sofre a influência dos marcadores sociais de gênero, étnico-raciais e etárias. A

intersecção desses vai reduzindo as chances de um lazer usufruído sem culpa, constrangimento ou aquele sentimento de que se poderia ter doado ou destinado a quantia financeira e a energia para outra finalidade, religiosa e socialmente mais aceita (PORTAL GELEDÉS, 2023).

A dificuldade de acesso ao lazer para os idosos é um problema significativo que impacta o bem-estar dessa faixa etária. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), "a participação em atividades de lazer é essencial para a saúde e o bem-estar dos idosos, pois promove não apenas o bem-estar físico, mas também a saúde mental e social". No entanto, muitos idosos enfrentam barreiras como limitações físicas, falta de transporte adequado e infraestrutura não adaptada, que dificultam sua participação em atividades recreativas. Essas barreiras contribuem para o isolamento social e a sensação de exclusão, impactando negativamente a qualidade de vida e a saúde mental dos mais velhos (OMS, 2021).

Além disso, a falta de opções de lazer apropriadas e acessíveis para os idosos acentua essas dificuldades. A ausência de atividades de lazer adaptadas às necessidades e capacidades dos idosos pode levar a uma menor integração social e a um aumento na prevalência de sentimentos de solidão e depressão. A criação de programas de lazer inclusivos e adaptados é crucial para assegurar que os idosos possam se beneficiar plenamente das atividades recreativas, promovendo sua saúde física e mental e melhorando seu bem-estar (COSTA ET AL., 2020).

### **1.3 A importância do lazer para a terceira idade**

O lazer, apesar de subestimado por muitas pessoas, é uma ótima fonte de saúde, mantendo os benefícios de uma vida ativa ao corpo e evitando a incidência de distúrbios mentais. Esses efeitos são potencializados na terceira idade, uma vez que os idosos se encontram em debilidade de saúde geral (CASA DE REPOUSO EM FAMÍLIA, 2020).

Com isso, as práticas de lazer na terceira idade são essenciais para que se encontre nelas uma melhor qualidade de vida e bem-estar. A terceira idade traz consigo alguns fatores negativos e que influenciam diretamente na saúde do idoso. Seja a perda de entes queridos, o afastamento da família, aposentadoria e as

eventuais complicações à saúde advinda com o tempo, o lazer pode ser um dos remédios a esses problemas. A partir desses problemas, o idoso pode se tornar suscetível a distúrbios mentais advindos da solidão, perda de autoestima, da fraqueza física e emocional (CASA DE REPOUSO EM FAMÍLIA, 2020).

A prática de atividades de lazer para idosos oferece benefícios significativos, como aumento da movimentação física, ampliação do círculo social e desenvolvimento de novas relações interpessoais. Esses aspectos contribuem para que o idoso se sinta mais amparado, feliz e menos solitário. Além disso, o lazer proporciona novas experiências e aprendizados, promovendo a autoaceitação, melhora da autoestima e a vivência de momentos que muitas vezes não foram possíveis na vida adulta devido a compromissos. As atividades de lazer também combatem o sedentarismo, comum entre os idosos. (CASA DE REPOUSO EM FAMÍLIA, 2020).

## **1.4 Benefícios do lazer para os idosos**

### **1.4.1 Inclusão social**

Um dos principais benefícios de introduzir uma atividade de lazer na vida do idoso é a inclusão social. O lazer contribui para que seja incluído em novos contextos sociais, promovendo a aproximação com a comunidade e sociedade, evitando, assim, problemas relacionados à solidão. Além disso, atividades de lazer contribuem para o desenvolvimento de novas habilidades. (CLÍNICA PORTAL, 2020)

### **1.4.2 Valorização**

Ao participarem mais efetivamente de atividades que gostam e sentem prazer em fazer parte, os idosos se sentem mais valorizados, queridos e requisitados pelo meio que fazem parte, contribuindo com a melhora da autoestima. (CLÍNICA PORTAL, 2020).

### **1.4.3 Mais saúde**

Como já citamos, o contato com outras pessoas e as atividades de lazer ajudam a melhorar e a fazer uma manutenção da saúde física e psicológica dos idosos. Com o passar do tempo, pode ser observada uma melhora na imunidade, o corpo se torna mais equilibrado, o metabolismo se torna mais rápido e o cérebro fica

mais saudável, evitando doenças psicológicas, como depressão e ansiedade (CLÍNICA PORTAL, 2020).

### **1.5 O que é um encontro?**

Um encontro é um momento de conexão entre duas ou mais pessoas, no qual elas se encontram para compartilhar experiências, ideias, sentimentos e estabelecer relações. Pode ser um encontro casual, como um encontro entre amigos para tomar um café, ou um encontro mais formal, como uma reunião de negócios. Independentemente do contexto, os encontros são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional, pois permitem a troca de conhecimentos e a criação de laços interpessoais (RESUMOS DA ESCOLA, 2023).

A formação de grupos de convivência tem por objetivo proporcionar qualidade de vida aos idosos, através de momentos de convivência harmoniosa, com troca de experiências e empoderamento desses sujeitos (SAÚDE DA PESSOA IDOSA, 2021).

Os grupos de convivência de idosos são reuniões com pessoas da terceira idade que têm como objetivo aumentar a qualidade de vida dos participantes através de atividades, rodas de conversas e trocas de experiências. Normalmente estão ligados com a área da saúde sendo oferecidos por Centros de Atendimento de Saúde Pública ou por entidades que tenham como foco o bem-estar do idoso, como ONGs, igrejas ou universidades (CUIDADO DE IDOSOS, 2020).

Durante os encontros são propostas opções dinâmicas e diferenciadas, podendo incluir atividades físicas, passeios, arteterapia, musicoterapia, palestras sobre saúde na terceira idade, rodas de conversa e eventos comemorativos. (CUIDADO DE IDOSOS, 2020).

### **1.6 Leis que priorizam o idoso no evento**

Art. 2o - O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (PLANALTO.GOV.BR, 2022).

Art. 3o - É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (PLANALTO.GOV.BR, 2022).

Art. 23 - A participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais (PLANALTO.GOV.BR, 2022).

## **1.7 Tipos de encontros**

### **1.7.1 Encontro social**

O encontro social é aquele que ocorre entre amigos, familiares ou conhecidos, com o objetivo de passar um tempo juntos, se divertir e fortalecer os laços afetivos. Pode ser um jantar entre amigos, uma festa de aniversário ou um churrasco em família. Nesse tipo de encontro, o foco principal é a interação social e o prazer de estar na companhia das pessoas queridas. (RESUMOS DA ESCOLA, 2023).

### **1.7.2 Encontro profissional**

O encontro profissional é aquele que ocorre no ambiente de trabalho, com o objetivo de discutir assuntos relacionados às atividades profissionais. Pode ser uma reunião de equipe, uma apresentação de resultados ou uma negociação com um cliente. Nesse tipo de encontro, o foco principal é a troca de informações e a tomada de decisões que impactam o desempenho da empresa (RESUMOS DA ESCOLA, 2023).

### **1.7.3 Encontro acadêmico**

O encontro acadêmico é aquele que ocorre no ambiente educacional, com o objetivo de discutir temas relacionados a uma determinada área de conhecimento. Pode ser uma palestra, um congresso ou um seminário. Nesse tipo de encontro, o foco principal é a disseminação e o compartilhamento de conhecimentos, além da oportunidade de networking entre os participantes (RESUMOS DA ESCOLA, 2023).

## **1.8 Fases de um encontro**

### **1.8.1 Pré-evento**

A sua checklist deve incluir, a esta altura do planejamento, os responsáveis pelo evento: staff para receber os convidados, pensar na estrutura, quem irá responder pela parte técnica do evento e até para divulgar o encontro. (REDE DE HOTÉIS MATO GROSSO, 2023).

### **1.8.2 Evento**

Este ponto começa pela recepção, para a qual você precisará designar uma equipe que se encarregue por conferir a inscrição, a entrega de kit do participante e a montagem do coffee break.

### **1.8.3 Pós-evento**

Nesta etapa, você deve focar na emissão de certificados e em pesquisas de satisfação que possam apontar os acertos e os erros para um planejamento futuro. (REDE DE HOTÉIS MATO GROSSO, 2023).

## **1.9 Atividades para entreter os idosos em um encontro**

### **1.9.1 Exercícios físicos**

A atividade física deve ser preservada para manter corpo e mente sãos. Mas com as academias fechadas e os parques com circulação restrita, dá para queimar calorias em casa mesmo. (CORA RESIDENCIAL JUNIOR, 2024).

### **1.9.2 Artesanato**

O trabalho manual estimula a criatividade, o foco e os movimentos do idoso. Uma boa dica para passar o tempo de forma produtiva é confeccionar bordados, capas de caderno feitas de retalhos de tecido ou pintura em tecido (CORA RESIDENCIAL JUNIOR, 2024).

### **1.9.3 Jogos de tabuleiros**

Os jogos de tabuleiros podem ser resgatados para serem usados na quarentena. Xadrez, banco imobiliário, cara a cara, detetive e muitos outros entretém os idosos. Dependendo das condições da pessoa idosa, também é possível que haja

um ajudante, como um familiar ou um cuidador. Lembrando, é claro, que a intenção não é competir e sim se distrair (CORA RESIDENCIAL JUNIOR, 2024).

## **2. PLANEJAMENTO DO PROJETO**

### **2.1 5W2H**

A escolha de trabalhar com a ferramenta 5W2H no desenvolvimento e organização do planejamento do evento foi motivada pela sua efetividade e simplicidade na estruturação das atividades, o que permite um controle mais preciso de todas as etapas envolvidas. O 5W2H é um método de gestão de projetos amplamente utilizado para facilitar a organização e a execução de tarefas, pois proporciona uma visão clara e detalhada sobre o que deve ser feito, como será feito, quando e por quem, além de definir de maneira objetiva os custos e os recursos necessários.

Optamos por utilizar o 5W2H devido à sua capacidade de proporcionar clareza e uma visão holística sobre o planejamento, garantindo que todos os pontos essenciais sejam abordados. Além disso, a ferramenta facilita o acompanhamento do progresso, a identificação de possíveis falhas no processo e o ajuste de estratégias quando necessário, assegurando o cumprimento dos prazos e a eficiência no uso dos recursos. Dessa forma, a aplicação do 5W2H contribui para uma gestão mais eficiente, minimizando riscos e aumentando as chances de sucesso na execução do evento.

#### **2.1.1 O que será feito**

Um evento focado no bem-estar e na interação social dos idosos, cuidadores e familiares, com a abertura e boas-vindas com discurso inicial para apresentar o propósito do evento e sua programação, palestras e workshops abordando de forma interativa sobre saúde e bem-estar, com especialistas compartilhando conhecimento em temas importantes para o público idoso. Atividades interativas e dinâmicas, trazendo oficinas práticas como pintura, artesanato, jardinagem e jogos, para estimular a criatividade e a socialização. Após um intervalo para networking, Coffee break com opções saudáveis. E para finalizar com um encerramento e avaliação, agradecendo e coleta de feedback para melhorar edições futuras.

#### **2.1.2 Por que será feito**

Promover o bem-estar físico, mental e social dos idosos. Incentivando a

interação entre os participantes e suas redes de apoio (cuidadores e familiares). Oferecendo um espaço de aprendizado e troca de experiências e fortalecer o senso de pertencimento e valorização dos idosos na comunidade.

### **2.1.3 Onde será feito**

**Local:** Parque Cidade de Limeira (Hípica).

**Espaços:** Palco para palestras e apresentações e áreas específicas ou livres para oficinas e dinâmicas, garantindo fácil acesso e segurança.

### **2.1.4 Quando será feito**

**Data:** A definir, considerando períodos de clima agradável para atividades ao ar livre no mês de outubro para a celebração do dia do idoso.

**Horário:** Programação organizada para meio período, com momentos de pausa e integração.

### **2.1.5 Quem fará**

**Organizadores:** Representantes da organização do evento.

**Colaboradores:** Especialistas convidados, voluntários, equipe de apoio logístico e técnico.

**Parcerias:** Empresas locais, clínicas de saúde e instituições de ensino, que ajudarão com suporte financeiro ou logístico.

**Público-Alvo:** Idosos, cuidadores, familiares e profissionais da saúde interessados.

### **2.1.6 Como será feito**

**Planejamento:** Desenvolvimento do cronograma detalhado com etapas e responsáveis por cada atividade.

**Infraestrutura:** Instalação de palco, sistema de som e microfones para palestras. E organização de espaços para oficinas e coffee break, garantindo acessibilidade e segurança.

**Materiais:** Compra ou arrecadação de materiais como pincéis, tintas,

ferramentas de jardinagem, mesas e cadeiras.

**Divulgação:** Impressão de cartazes e panfletos para distribuição em pontos estratégicos (postos de saúde, centros comunitários, etc.) . E campanhas nas redes sociais para maior alcance.

**Execução:** Mobilização de voluntários para apoio logístico e operacional. Organização de uma equipe para recepção, condução das atividades e suporte ao público.

### 2.1.7 Quanto custará

Custos estimados:

**Alimentação:** R\$ 1.500,00 (coffee break e lanches saudáveis).

**Honorários:** R\$ 2.000,00 (caso os palestrantes não sejam voluntários).

**Materiais:** R\$ 1000,00 (materiais de oficinas e jardinagem).

## 2.2 Metodologia

As atividades experimentais para a pesquisa do projeto: O encontro na promoção do bem-estar da terceira idade, foram realizadas nas salas e laboratórios da ETEC Trajano Camargo sob a orientação da Professora FRANCIANE BORIOLLO na disciplina de TCC.

### 2.2.1 Desenvolvimento do projeto

Antes de começar a escrever o plano, o grupo resolveu fazer um brainstorming para conversar sobre as ideias do projeto, visando trabalhar com algo relacionado à terceira idade, mas que englobasse a área de Eventos. Assim, o foco do projeto foi voltado para a área do bem-estar.

A nossa maior dúvida foi com a Fundamentação Teórica do plano e o desenvolvimento/planejamento, não sabíamos ao certo o que deveria ser colocado e pesquisado, então recorremos a nossa orientadora, ela nos deu suporte, e nos instruiu sobre os tópicos que deveriam ser pesquisados e esclareceu as dúvidas.

A parte da Metodologia foi mais simples de ser realizada, por último fizemos os resultados esperados, uma parte mais complicada, pois tínhamos que escrever com

nossas próprias palavras. Finalizamos o plano que foi entregue dia 31 de maio.

### 2.2.2 Pesquisa bibliográfica

O método de pesquisa utilizado no presente trabalho é a pesquisa de campo, feito por um questionário online com perguntas qualitativas e quantitativas, onde foram usadas as técnicas de coleta de dados. A pesquisa qualitativa não busca enumerar ou medir eventos. Ela serve para obter dados descritivos que expressam os sentidos dos fenômenos. A pesquisa foi desenvolvida a partir de:

1. **Pesquisa bibliográfica** - Os conceitos analisados foram: o que é lazer, a importância do lazer para a terceira idade, o que é um encontro?, a diferença de casa de repouso e um encontro, tipos de encontro e os principais autores que contribuíram com o trabalho foram: supera (2022), cuidar saúde (2018) ,cuidado dos idosos (2020).

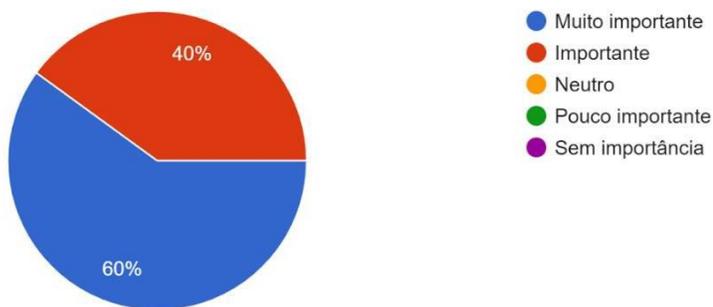
2. **Pesquisa de Campo** - A pesquisa foi desenvolvida pelas integrantes do grupo através do aplicativo Forms, contendo perguntas objetivas para melhor entendimento do nosso público-alvo. E conquistamos estes resultados:

### 2.2.3 Pesquisa de Campo

Imagem 1 – Gráfico.

1- Qual é a sua opinião sobre a importância do lazer na vida dos idosos?

10 responses

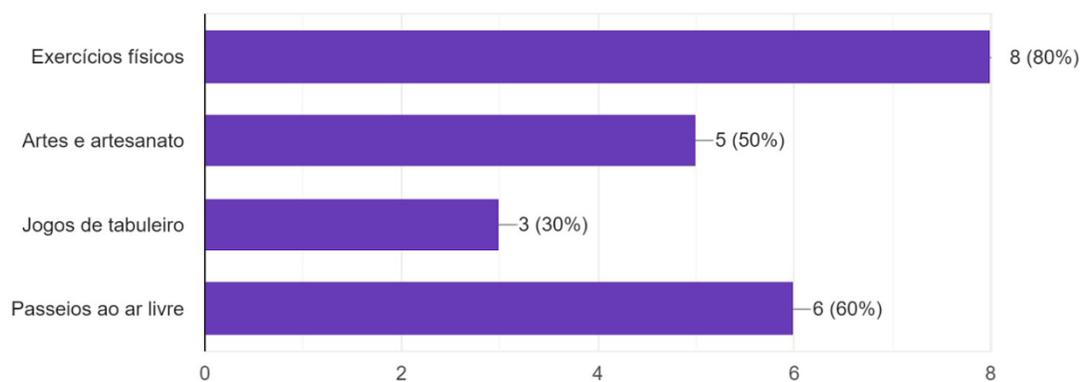


Fonte: Os autores, 2024.

**Imagem 2 – Gráfico.**

2- Em sua opinião, quais tipos de atividades de lazer são mais adequadas para os idosos?

10 responses

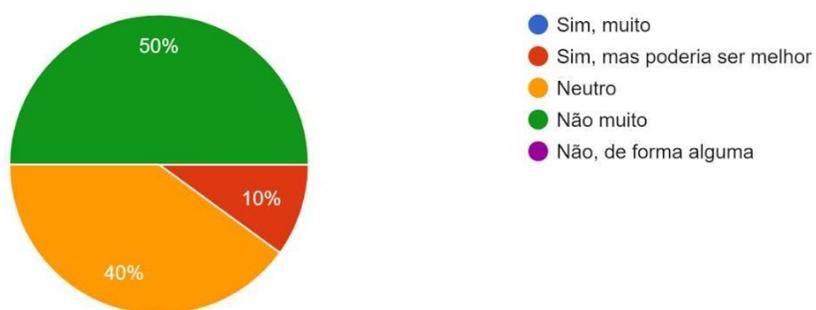


Fonte: Os autores, 2024.

**Imagem 3 - Gráfico.**

3- Você acredita que a sociedade valoriza adequadamente o lazer dos idosos?

10 responses



Fonte: Os autores, 2024.

**Imagem 4 – Gráfico.**

Fonte: Os autores, 2024.

## 2.2.4 Cronograma de atividades

Com o objetivo de realizar todos os deveres e etapas propostas para o desenvolvimento do TCC organizamos um cronograma de atividade (Quadro 1) a ser cumprido durante o ano para que o trabalho seja feito de maneira organizada para que os integrantes possam evitar o acúmulo de tarefas e visualizar de forma mais ampla que devemos executar no TCC.

**Quadro 1 – Quadro de atividades.**

|                             | fevereiro | março | abril | maio | junho | julho | agosto | setembro | outubro | novembro | dezembro |
|-----------------------------|-----------|-------|-------|------|-------|-------|--------|----------|---------|----------|----------|
| tema para trabalhar         | X         |       |       |      |       |       |        |          |         |          |          |
| formação do grupo           | X         | X     |       |      |       |       |        |          |         |          |          |
| discussão sobre o tema      |           | X     |       |      |       |       |        |          |         |          |          |
| pesquisa sobre o tema       |           | X     | X     | X    | X     | X     | X      | X        | X       | X        | X        |
| situação problema           |           | X     |       |      |       |       |        |          |         |          |          |
| definir público alvo        |           | X     |       |      |       |       |        |          |         |          |          |
| escrita no diário de bordo  |           | X     | X     | X    | X     | X     | X      | X        | X       | X        | X        |
| desenvolvimento do projeto  |           | X     | X     | X    | X     | X     | X      | X        | X       | X        | X        |
| pesquisa de campo           |           | X     | X     | X    | X     | X     | X      |          |         |          |          |
| correção do diário de bordo |           | X     |       | X    |       | X     |        | X        |         | X        |          |
| correção do TCC             |           | X     |       | X    |       | X     |        | X        |         | X        |          |
| confecção do banner         |           |       |       |      |       |       | X      | X        |         |          |          |
| apresentação na feira       |           |       |       |      |       |       |        |          | X       |          |          |
| entrega final do TCC        |           |       |       |      |       |       |        |          | X       | X        | X        |
| apresentação do TCC         |           |       |       |      |       |       |        |          |         | X        | X        |
| avaliação final             |           |       |       |      |       |       |        |          |         | X        | X        |

Fonte: Os autores, 2024.

### 2.2.5 Recursos Necessários

Para garantir uma organização mais eficiente e precisa no desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), o grupo elaborou uma planilha detalhada (Quadro 2), com o objetivo de quantificar de forma precisa todos os materiais necessários para a realização de cada etapa do projeto. Essa planilha abrange tanto os itens indispensáveis para a confecção da proposta escrita, quanto os recursos e insumos necessários para a criação do protótipo. O protótipo, por sua vez, é um componente essencial da proposta, pois servirá como demonstração tangível do projeto, permitindo que a prefeitura local possa avaliar e, eventualmente, adotar a proposta de forma prática e viável. A organização meticulosa dos materiais não apenas facilita a execução do projeto, mas também assegura que todos os recursos necessários sejam disponibilizados no momento certo, minimizando riscos de imprevistos e atrasos durante o desenvolvimento do TCC.

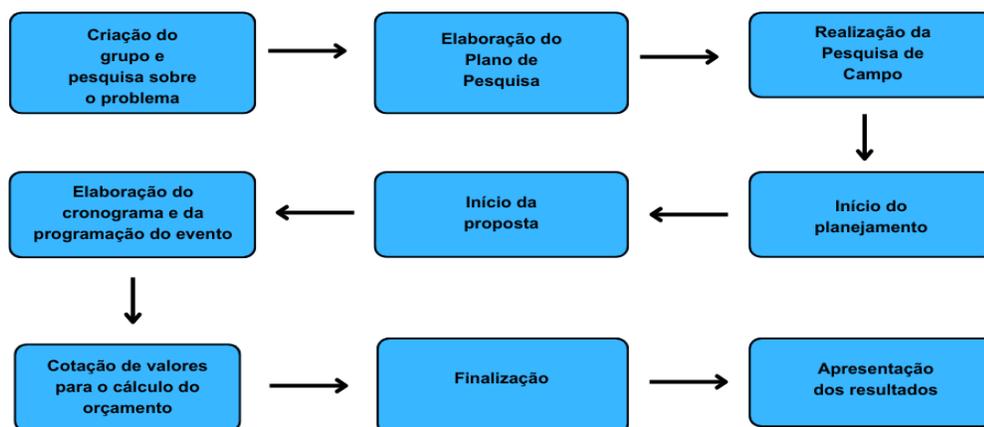
**Quadro 2 – Materiais necessários.**

| <b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b> |                   |              |
|------------------------------|-------------------|--------------|
| <b>MATERIAL</b>              | <b>QUANTIDADE</b> | <b>PREÇO</b> |
| <b>Tinta guache</b>          | 6                 | -            |
| <b>Isopor</b>                | 1                 | R\$14,00     |
| <b>Eva</b>                   | 5                 | -            |
| <b>Boneco Miniatura</b>      | pacote            | R\$18,00     |
| <b>Cola quente</b>           | 1                 | -            |
| <b>Folha sulfite</b>         | 6                 | -            |
| <b>Palito de dente</b>       | 1                 | -            |
| <b>Tesoura</b>               | 1                 | -            |

**Fonte:** Os autores, 2024.

## 2.2.6 Fluxograma

Imagem 5 – Fluxograma de Atividades.



Fonte: Os autores, 2024.

### **3. RESULTADOS**

O grupo decidiu fazer uma proposta para a prefeitura municipal de Limeira, a ficha técnica do evento, para melhor aplicação do nosso projeto e a realização de uma maquete como protótipo final para ter a visão do layout do evento.

#### **3.1 Montagem da proposta**

Durante o desenvolvimento deste projeto, optou-se por construir uma maquete como ferramenta para ilustrar o planejamento do evento. A maquete permitirá uma visualização clara da disposição dos espaços e da organização das atividades, facilitando o entendimento da estrutura do evento.

A proposta central deste trabalho é a criação de um evento voltado para idosos, com o objetivo de promover o bem-estar, a inclusão social e o entretenimento dessa faixa etária, que muitas vezes é negligenciada em eventos convencionais. A escolha do público idoso se baseia na crescente necessidade de oferecer experiências que atendam às suas especificidades, garantindo acessibilidade e conforto.

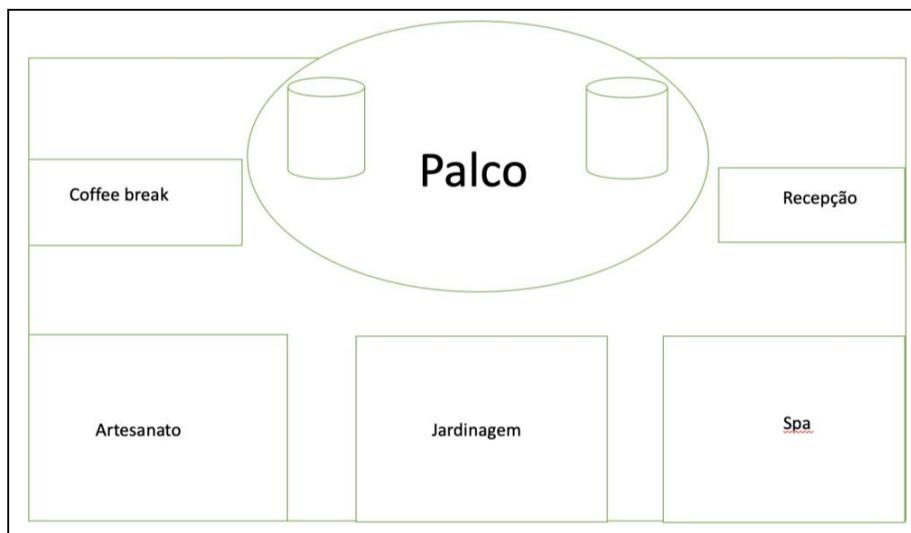
#### **3.2 Descrição da maquete**

A maquete representa uma recriação do parque cidade de Limeira (Hípica), ela foi projetada para mostrar de forma clara como o evento será organizado, considerando tanto a estética quanto a funcionalidade do espaço. O uso de materiais como isopor, eva, tinta guache e miniaturas ajudou a criar uma representação realista do evento. A organização visual da maquete também destaca a importância de uma infraestrutura acessível, com espaços amplos e bem distribuídos, para que os idosos se sintam confortáveis e acolhidos durante todo o evento. O objetivo é apresentar um protótipo que sirva como base para a execução real do evento, com um layout que promove o bem-estar, a interação e a inclusão dos idosos.

Além do palco e dos stands, a maquete contempla áreas destinadas às atividades interativas e dinâmicas, como oficinas de artesanato, jogos de tabuleiro e práticas físicas, que acontecerão em espaços abertos e de fácil acesso, promovendo a inclusão e a participação ativa dos idosos. O layout foi pensado para proporcionar ampla circulação, garantindo que todas as pessoas, incluindo aquelas com mobilidade

reduzida, possam participar confortavelmente de todas as atividades. A disposição dos espaços favorece a interação social, com áreas de descanso e espaços para convivência social entre os participantes, favorecendo o engajamento e a troca de experiências.

**Imagem 6** – Layout do evento.



**Fonte:** os autores, 2024.

**Imagem 7** - Maquete finalizada.



**Fonte:** os autores, 2024.

### 3.3 Introdução da proposta

Ficha técnica do evento: O encontro na Promoção do Bem-Estar da terceira idade.

- **Data:** 01 de outubro de 2024.
- **Local:** Parque Cidade de Limeira (Hípica).
- **Público-Alvo:** Idosos, cuidadores, familiares e profissionais da saúde.

#### ▪ **Programação do evento**

Abertura e Boas-Vindas (30 minutos).

**Quem Faz:** Um representante da organização.

**O que Acontece:** Discurso de abertura, explicando a importância do evento e dando boas-vindas aos participantes.

#### 1. Palestras e Workshops (2 horas)

- **Conteúdo:** Especialistas em saúde e bem-estar falam sobre temas importantes para os idosos.
- **Formato:** Sessões interativas, como stands, onde os participantes podem fazer perguntas e discutir.

#### 2. Intervalo e Networking (30 minutos)

Coffee break com opções saudáveis, como frutas e lanches.

#### 3. Atividades Interativas e Dinâmicas (1 hora e 30 minutos)

- Oficina de Artes e Ofícios:
- Atividades de pintura
- Jogos
- Artesanato
- Jardinagem.

#### 4. Encerramento e Avaliação (30 minutos)

- Agradecimentos aos participantes e colaboradores.

- Coleta de opiniões dos participantes sobre o evento para entender o que funcionou e o que pode melhorar.

- **Estrutura e recursos necessários**

- **Infraestrutura:**

- Palco para as apresentações no Parque Cidade de Limeira.
- Área para as atividades, com acesso fácil e seguro.

- **Equipamentos:**

- Microfones e sistema de som.
- Materiais para as atividades, como pincéis, tintas e ferramentas de jardinagem.

- **Material de divulgação**

- **Tipos de Material:**

- Cartazes e panfletos informativos em locais estratégicos.
- Promoção nas redes sociais para atingir mais pessoas.

- **Parcerias E Patrocínios**

**Objetivo:**

Buscar apoio de organizações locais, clínicas de saúde e instituições de ensino para ajudar financeiramente e logisticamente.

**Estratégia:**

Contratar potenciais patrocinadores para oferecer visibilidade durante o evento em troca de apoio.

- **Orçamento estimado**

- **Custos Previstos:**

- **Alimentação:** Custo do coffee break e lanches.
- **Honorários:** Para os palestrantes (os colaboradores serão voluntários).
- **Materiais de divulgação:** Impressão e distribuição de panfletos.

- **Avaliação e impacto**

- **Objetivo:**

- Fazer uma pesquisa de satisfação depois do evento para saber como foi a experiência dos participantes.

- **Como fazer:**

- Usar questionários, tanto impressos quanto online, para coletar opiniões sobre o evento e sugestões de melhorias.

## **CONCLUSÃO**

A proposta do evento tem como objetivo identificar e atender às necessidades e interesses dos idosos, promovendo sua saúde física e mental. Por meio de uma pesquisa preliminar, são identificadas as preferências dos participantes em relação a atividades recreativas e temas relevantes para sua faixa etária. Com base nesse levantamento, são planejadas atividades diversificadas, como exercícios físicos supervisionados, atividades cognitivas e oportunidades para socialização, visando melhorar o bem-estar geral dos idosos.

A eficácia do evento é avaliada por meio de indicadores específicos, como a participação nas atividades, a interação social e a percepção de bem-estar emocional dos participantes. Esses dados ajudam a mensurar o impacto das ações realizadas sobre a saúde física e mental dos idosos, além de fornecer subsídios para identificar pontos fortes e áreas a serem aprimoradas em futuras edições.

Embora o evento ainda não tenha sido concretizado, os resultados esperados demonstram a relevância da proposta, destacando os benefícios potenciais para a qualidade de vida dos idosos. A proposta visa, ainda, tornar-se mais inclusiva e acessível, com o objetivo de ampliar seu alcance e eficácia. A análise dos resultados planejados reforça a importância de iniciativas semelhantes para promover o envelhecimento saudável e ativo, atendendo às demandas dessa população crescente.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDRE DA SILVA. **O lazer de pessoas idosas: por que é tão difícil?** Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/alexandre-da-silva/2021/07/19/o-lazer-de-pessoas-idosas-por-que-e-tao-dificil.htm>. Acesso em: 27 jun. 2024.

CEU, E. DA C. **8 cuidados para a saúde do idoso.** Disponível em: <https://www.clinicaceu.com.br/blog/cuidados-para-a-saude-do-idoso/>. Acesso em: 30 jul. 2024.

COMCIENCIA. **Cidade amigável à população idosa, programa da OMS. Lazer, envelhecimento e o ambiente urbano.** Disponível em: <https://www.comciencia.br/cidade-amigavel-a-populacao-idosa-programa-da-oms-lazer-envelhecimento-e-o-ambiente-urbano/>. Acesso em: 14 jul. 2024.

DE, C. **Conceito de tempo livre.** Disponível em: [https://conceito.de/tempo-livre#google\\_vignette](https://conceito.de/tempo-livre#google_vignette). Acesso em: 13 jul. 2024.

DOS, A. **Benefícios do lazer na terceira idade.** Disponível em: <https://aapibr.blogspot.com/2018/04/beneficios-do-lazer-na-terceira-idade.html?m=1>. Acesso em: 22 jul. 2024.

**Estatuto do Idoso traz melhoras no campo, mas falta acesso a serviços.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2023-09/estatuto-do-idoso-traz-melhoras-no-campo-mas-falta-acesso-servicos>. Acesso em: 22 jul. 2024.

**Lazer.** Disponível em: <https://www.infoescola.com/sociologia/lazer/>. Acesso em: 26 jul. 2024.

MORI, G.; FERREIRA DA SILVA, L. **Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida.** Motriz. Disponível em: Revista de Educação Física, UNESP, 2010. Acesso em: 12 jun. 2024.

NURSING, M. **Qual a importância dos grupos de convivência para idosos?** Disponível em: <https://www.masternursing.com.br/convivencia-para-idosos/>. Acesso em: 26 jul. 2024.

**Quais são os benefícios do lazer na terceira idade?** Disponível em:

<https://metodosupera.com.br/beneficios-do-lazer-na-terceira-idade/>. Acesso em: 22 jul. 2024.

RIBEIRO, M. **Passo a passo: como organizar um evento corporativo de sucesso em 8 etapas.** Disponível em: <https://pluga.co/blog/como-organizar-evento-passo-passo/>. Acesso em: 03 jun. 2024.

RECANTO DOS IDOSOS LIMEIRA. **Recanto dos Idosos Limeira.** Disponível em: <https://recantodosidososlimeira.org.br/>. Acesso em: 22 ago. 2024.

SÃO PAULO (Estado). **Limeira. Serviços para o idoso.** Disponível em: <https://www.limeira.sp.gov.br/cidadao/familia-e-assistencia-social/servicos-para-o-idoso>. Acesso em: 08 mai. 2024.

**StackPath.** Disponível em: <https://blog.primaveras.com.br/atividades-recreativas-para-idosos/>. Acesso em: 12 jun. 2024.

VITÓRIA SPA. **5 benefícios do lazer para a terceira idade.** Disponível em: <https://blog.vitoriaspa.com.br/5-beneficios-do-lazer-para-a-terceira-idade/>. Acesso em: 22 jul. 2024.