

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PROF. MARIA CRISTINA MEDEIROS
Ensino Médio com habilitação profissional de
Técnico em Recursos Humanos

Ana Caroline da Silva Santos
Evellyn Soares Ferreira
Giovanna Queiroz Carvalho
Heloisa Emanuele Gonçalves Godinho
Heloysa Beatriz Santos

HAPPY IDOSOS:
Um Toque Digital, Um Impacto Real

Ribeirão Pires
2025

Ana Caroline da Silva Santos
Evellyn Soares Ferreira
Giovanna Queiroz Carvalho
Heloisa Emanuele Gonçalves Godinho
Heloyza Beatriz Santos

HAPPY IDOSOS:
Um Toque Digital, Um Impacto Real

Este Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Ensino Médio com Habilitação Profissional em Técnico de Recursos Humanos da ETEC Professora Maria Cristina Medeiros, orientado pelo Profº Ingrid Magalhães.

Ribeirão Pires
2025

FICHA CATALOGRÁFICA
CATALOGAÇÃO CENTRALIZADA
Biblioteca da ETEC Prof.^a Maria Cristina Medeiros

H252

Happy Idosos / Ana Caroline da Silva Santos; Giovanna Queiroz Carvalho; Heloisa Emanuele Gonçalves Godinho; Heloysa Beatriz Santos; . – Ribeirão Pires (SP): ETEC MCM, 2025. Monografia. 39 fls.

Formato PDF/A. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Paula Souza, ETEC Prof.^a Maria Cristina Medeiros, Ensino Médio Integrado ao Curso Técnico em Recursos Humanos, Ribeirão Pires (SP).

Orientador (a): Profa. Pós-graduada em Psicologia Organizacional
Ingrid de Magalhães da Silva

Depósito: Repositório Institucional do Conhecimento do Centro Paula Souza

Modo de acesso: <http://ric.cps.sp.gov.br>

1. Envelhecimento ativo 2. Inclusão social 3. Autonomia 4. Vínculos afetivos

I. Título II. Autores

CDD 658.3

Candidatos:
Ana Caroline da Silva Santos
Giovanna Queiroz Carvalho
Heloisa Emanueke Gonçalves Godinho
Heloysa Beatriz Santos

HAPPY IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Etec Maria Cristina Medeiros
– ETEC MCM - como requisito parcial para
obtenção do grau de Técnico em Recursos
Humanos.

Orientadora Prof^ª. Esp. Ingrid de
Magalhães da Silva

Banca Examinadora:

Nome:	Simone Aparecida Torres de Souza Cunegundes	
Titulação:	Mestra	

Nome:	Maria da Conceição Medeiros	
Titulação:	Mestra	

Nome:	Ingrid de Magalhães da Silva	
Titulação:	Especialista	

A Banca Examinadora deste Trabalho de Conclusão de Curso, em sessão realizada na cidade de Ribeirão Pires em 28 de novembro de 2025, considerou os candidatos:

(X) APROVADOS

() REPROVADOS

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos pais, idosos, voluntários, professores, orientadores e a todos que fizeram parte dessa caminhada. Aos nossos pais, por seu amor e apoio incondicional. Aos idosos, por sua sabedoria e por inspirarem este projeto. Aos voluntários, professores e orientadores, pela dedicação, incentivo e exemplo. Aos colegas e amigos, pela parceria e motivação constante. A todos, nossa sincera gratidão.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, de coração, a cada pessoa que acredita na importância de cuidar de quem tanto já cuidou de nós. O Projeto Happy Idosos nasceu da urgência de olhar com mais empatia e respeito para os nossos idosos que, com sua sabedoria e histórias, ainda têm muito a compartilhar. Nossa gratidão se estende a todos os voluntários, instituições parceiras e apoiadores, que tornam possível a construção de uma rede de afeto, solidariedade e valorização da vida. Cada gesto, cada visita, cada conversa compartilhada é um elo poderoso que transforma não só a realidade dos idosos, mas também de quem se permite estar perto deles. Juntos, estamos resgatando conexões, promovendo encontros e lembrando que envelhecer com dignidade é um direito, mas também um reflexo do quanto somos, enquanto sociedade, capazes de amar e cuidar uns dos outros. Muito obrigado por fazer parte dessa missão tão humana e necessária.

“Os criadores e os gênios, no início da sua carreira, quase sempre, e muitas vezes até no fim, sempre foram considerados pela sociedade como uns parvos e uns loucos — é esta uma das observações mais triviais e sabidas”

Fiódor Dostoiévski

RESUMO

O projeto Happy Idosos teve início em 2023, no Curso de Recursos Humanos, dentro da disciplina de Projeto Integrador, com o propósito de promover o bem-estar e a inclusão social da população idosa por meio do fortalecimento de vínculos afetivos e da valorização de suas trajetórias de vida. Em sua fase inicial, foram realizadas intervenções em um asilo, com atividades que proporcionaram momentos de alegria, escuta e interação entre os idosos e os voluntários. Já em 2024, o projeto avançou para uma abordagem voltada à autonomia e ao protagonismo do idoso, por meio de oficinas de capacitação em pintura, patchwork e crochê, realizadas no Centro de Referência do Idoso, incentivando os a explorar seu potencial como microempreendedores. Em 2025, visando uma melhor estruturação e expansão do projeto, foi estabelecida uma parceria com o Curso de Informática para Internet, desta vez com ambos os cursos atuando na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso. Essa colaboração teve um papel fundamental na concepção e no desenvolvimento da plataforma digital Happy Idosos, oferecendo grande suporte nas bases tecnológicas e na estruturação funcional da ferramenta. Na fase atual, o projeto evolui para o ambiente digital, com o desenvolvimento da referida plataforma, que conecta voluntários a instituições que atendem idosos, como casas de repouso e centros de atividades. A proposta visa facilitar o acesso ao voluntariado, criando um ambiente colaborativo onde pessoas interessadas possam contribuir com seu tempo e habilidades, promovendo a convivência intergeracional e fortalecendo o papel do idoso na sociedade. O Happy Idosos tem como objetivos principais reconhecer e valorizar o papel dos idosos e dos voluntários, promovendo o bem-estar, a autonomia e a troca de experiências entre as gerações, além de proporcionar visibilidade e participação ativa do idoso em ações sociais transformadoras. A iniciativa se consolida como um canal de apoio emocional e social, incentivando a empatia, a inclusão e o respeito às diferentes fases da vida.

ABSTRACT

The Happy Seniors project began in 2023, in the Human Resources Course, within the Integrative Project discipline, with the purpose of promoting the well-being and social inclusion of the elderly population through the strengthening of affective bonds and the appreciation of their life trajectories. In its initial phase, interventions were carried out in a nursing home, with activities that provided moments of joy, listening and interaction between the elderly and the volunteers. In 2024, the project advanced to an approach focused on the autonomy and protagonism of the elderly, through training workshops in painting, patchwork and crochet, held at the Reference Center for the Elderly, encouraging them to explore their potential as microentrepreneurs. In 2025, aiming at a better structuring and expansion of the project, a partnership was established with the Computer Science for the Internet Course, this time with both courses working in the discipline of Course Completion Work. This collaboration played a key role in the design and development of the Happy Elderly digital platform, offering great support in the technological bases and functional structuring of the tool. In the current phase, the project evolves to the digital environment, with the development of the aforementioned platform, which connects volunteers to institutions that serve the elderly, such as nursing homes and activity centers. The proposal aims to facilitate access to volunteering, creating a collaborative environment where interested people can contribute with their time and skills, promoting intergenerational coexistence and strengthening the role of the elderly in society. The main objectives of Happy Seniors are to recognize and value the role of the elderly and volunteers, promoting well-being, autonomy and the exchange of experiences between generations, in addition to providing visibility and active participation of the elderly in transformative social actions. The initiative consolidates itself as a channel of emotional and social support, encouraging empathy, inclusion and respect for different stages of life.

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 1: ODS	15
Figura 2: ODS 3	16
Figura 3: ODS 4	16
Figura 4: ODS 9	17
Figura 5: ODS 10	17
Figura 6: Mapa de Empatia	18
Figura 7: <i>Caderno de Sensibilidade</i>	20
Figura 8: 5W2H	22
Figura 9: Análise SWOT	23
Figura 10: <i>Golden Circle</i>	24
Figura 11: Panfleto	30
Figura 12: Perfil do Site	31
Figura 13: Sobre o Site	31
Figura 14: Nossa História	32

GRÁFICOS

Gráfico 1: Contas alcançadas por conteúdo	33
Gráfico 2: Interações com Publicações	33

QUADROS

Quadro 1: Jornada do Usuário.....	19
Quadro 2: Canvas.....	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	JUSTIFICATIVA	11
2.1	Objetivos	14
2.1.1	Objetivo Geral	14
2.1.2	Objetivos Específicos.....	15
3	OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL – ODS	15
4	ANÁLISE DO PÚBLICO-ALVO	17
4.1	Mapa de Empatia	17
4.2	Jornada do Usuário	18
4.3	Caderno de Sensibilidade	19
5	ASPECTOS ESTRATÉGICOS.....	21
5.1	Canvas	21
5.2	5W2H.....	21
5.1	Análise SWOT	22
5.2	Golden Circle	23
6	METODOLOGIA.....	24
6.1	INTEGRAÇÃO ENTRE OS COMPONENTES	25
6.2	REFERENCIAL TEÓRICO	26
6.2.1	O que é o voluntariado?	26
6.3	Quais são os tipos de trabalhos voluntários?	26
6.3.1	Trabalho voluntário em Organizações Não Governamentais (ONGs)....	26
6.3.2	Trabalho voluntário em troca de hospedagem	27
6.3.3	Qual a importância do trabalho voluntário para a sociedade?	27
7	RESULTADOS ESPERADOS.....	28
8	PROTÓTIPO.....	30
9	ENGAJAMENTO	32
10	ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	34
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
	REFERÊNCIAS.....	37

1 INTRODUÇÃO

O projeto Happy Idosos tem como objetivo facilitar o acesso entre o voluntariado e as entidades que necessitam de apoio, como casas de repouso e centros de atividades voltados para o público idoso. A proposta central é desenvolver uma plataforma digital intuitiva e acessível que conecte pessoas interessadas em doar seu tempo e habilidades a instituições que acolhem e cuidam de idosos, promovendo uma rede de apoio solidária e eficiente. A iniciativa busca, além disso, proporcionar maior visibilidade e participação ativa dos idosos na sociedade, reconhecendo o valor de sua experiência, histórias de vida e contribuições. O projeto valoriza o bem-estar, a autonomia e o fortalecimento dos vínculos sociais dos idosos, ao mesmo tempo em que oferece aos voluntários a oportunidade de vivenciar experiências transformadoras por meio da troca de conhecimentos e da convivência intergeracional. Ao criar um canal estruturado para o engajamento voluntário, o Happy Idosos visa humanizar os cuidados com a terceira idade e estimular uma cultura de respeito, inclusão e empatia, aproximando diferentes gerações e fortalecendo os laços comunitários.

2 JUSTIFICATIVA

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em escala global e nacional, tornando-se um desafio urgente a ser enfrentado com políticas e ações que promovam a valorização, o cuidado e a inclusão social dos idosos. Em 2025, estima-se que a população idosa brasileira, com 60 anos ou mais, alcance 31,8 milhões de pessoas, colocando o Brasil como o sexto país com maior população idosa no mundo. No entanto, durante os últimos dois anos de pesquisas e intervenções realizadas pela equipe responsável, constatou-se uma preocupante carência de suporte emocional, social e comunitário direcionado à população idosa, especialmente àqueles em situação de vulnerabilidade e isolamento.

Em 2022, o Brasil tinha 160.784 pessoas vivendo em asilos ou instituições de longa permanência para idosos, representando 0,5% da população com mais de 60 anos no país. Esse cenário evidencia a necessidade de alternativas que ofereçam cuidado de qualidade, respeitando a dignidade e as especificidades de cada idoso. A carência de

residenciais para idosos que se diferenciem dos antigos asilos faz com que muitos considerem que uma clínica geriátrica especializada será sempre muito cara e fora do orçamento para a maioria das famílias brasileiras. Além disso, a busca por cuidadores cada vez mais treinados e sem o antigo estigma de empregados domésticos que “têm paciência com idosos” é uma realidade crescente.

No entanto, essa solução nem sempre resolve o problema, pois existem riscos de manejo inadequado, falta de controle na administração de medicamentos e descuido com a alimentação. Profissionais capacitados podem ser técnicos em enfermagem ou não, desde que tenham conhecimentos mínimos sobre essas áreas para que possam tomar as melhores decisões quando situações fora da rotina acontecem. Como atender um idoso que sofreu uma queda no banho? Como lidar com atitudes negativas do idoso cuidado, tais como teimosia, tristeza ou hostilidade? Por mais que a possibilidade de acontecimentos como esses seja remota, é preciso estar preparado para situações adversas, incluindo o preparo do cuidador para decisões emergenciais antes do contato efetivo com os familiares.

Dependendo do grau de dependência e da disponibilidade de membros da família, é preciso contratar mais de um cuidador, chegando a três, considerando três turnos de oito horas cada. Além dos custos trabalhistas, há outras despesas indiretas, mas que podem ser significativas, pelo consumo de produtos de higiene, água e luz, além de alimentação e outras mais. Além disso, há as folgas para descanso e a eventualidade de problemas pessoais, o que determina a escalação de outro cuidador. Para tanto, empresas especializadas no fornecimento desse tipo de serviço podem oferecer mais praticidade para casos assim.

Fazendo as contas com esses custos e considerando ainda o comprometimento da privacidade, quando algumas vezes é impossível evitar o movimento de pessoas estranhas em toda a residência, muitas famílias chegam à conclusão de que uma moradia especializada acaba por custar o mesmo e oferece mais segurança e conforto, incluindo alimentação balanceada, que não compromete a rotina da família ou exige mais utensílios para cardápios diferentes. Ao considerar que os custos financeiros são importantes, mas que o desgaste da constante preocupação também significa custo em qualidade de vida, conclui-se que o carinho e respeito com familiares idosos não diminuem quando se opta pela alternativa de residências especializadas.

A qualidade do encontro pode aumentar, incluindo a facilitação de acesso para outros familiares que, assim, ainda teriam tranquilidade e liberdade para visitas em momentos mais adequados. Além disso, pelo menos 73% dos custos que envolvem o cuidado de pessoas com demência no Brasil ficam para as famílias dos pacientes. O número foi divulgado pelo Relatório Nacional sobre a Demência no Brasil (Renade), do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. O estudo revelou que, além dos custos, as pessoas responsáveis pelos cuidados estão sobrecarregadas e, na maior parte das vezes, são mulheres.

O relatório mostra que esses custos podem chegar a 81,3% por parte do familiar, a depender do estágio da demência. Isso envolve horas de dedicação para o cuidado, podendo a pessoa ter que parar de trabalhar para cuidar, o que caracteriza o que se chama de custo informal. É importante que se ofereça apoio para a família. A médica Cleusa Ferri, coordenadora do Projeto Renade, avalia que é necessário aumentar o número de serviços de qualidade que atendam às necessidades da pessoa com demência e dos parentes. Ela destaca que, entre os 140 cuidadores entrevistados, pelo menos 45% apresentavam sintomas psiquiátricos de ansiedade e depressão, 71,4% apresentavam sinais de sobrecarga relativa ao cuidado e 83,6% exerciam o cuidado de maneira informal e sem remuneração. Além disso, o estudo aponta que a maioria das pessoas cuidadoras de familiares com algum tipo de demência são mulheres, representando 86% dos cuidadores. Essa sobrecarga emocional e física evidencia a necessidade urgente de apoio e estrutura para os cuidadores familiares. Nesse contexto, o projeto Happy Idosos surge como uma iniciativa inovadora que visa promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos por meio do fortalecimento de vínculos sociais, da valorização de suas histórias e saberes, e do estímulo à convivência intergeracional com voluntários engajados e preparados. Para isso, propõe-se o desenvolvimento de uma plataforma digital que facilite o acesso e o recrutamento de voluntários para atuar em casas de repouso, centros de convivência e outras instituições que acolham idosos, tornando o processo de voluntariado mais acessível, humanizado e eficaz.

O papel do voluntário na plataforma é se conectar de forma prática e eficiente com asilos e centros de referência ao idoso (CRIs) que necessitam de apoio. Através do site, o voluntário pode conhecer instituições, se candidatar para oportunidades de atuação, acompanhar eventos e atividades, além de contribuir com seu tempo, habilidades e afeto para melhorar a qualidade de vida dos idosos atendidos. Essa

abordagem visa não apenas suprir a demanda por apoio nas instituições, mas também fortalecer os laços comunitários e promover a troca de experiências entre gerações. Além do impacto social direto, o projeto Happy Idosos também se propõe a ser um importante canal de apoio e desenvolvimento para profissionais em formação, especialmente estagiários de cursos como Serviço Social, Psicologia, Enfermagem, Fisioterapia, Recursos Humanos e Tecnologia da Informação. A plataforma oferece uma rede estruturada que pode ser utilizada por centros técnicos, universidades e programas de extensão, ampliando a vivência prática desses estudantes em ambientes sociais reais e fortalecendo a integração entre o meio acadêmico e as necessidades da comunidade. Dessa forma, foram estabelecidas parcerias com instituições de ensino, promovendo experiências de estágio supervisionado mais humanas, colaborativas e alinhadas com os desafios do envelhecimento populacional no Brasil.

De acordo com a definição das Nações Unidas, o voluntariado é um ato de civismo e solidariedade, exercido por indivíduos que dedicam parte de seu tempo e habilidades, sem remuneração, em prol do bem-estar coletivo. Segundo estudo da Fundação Abrinq, o voluntário é um agente de transformação social que, ao doar seu tempo, contribui não apenas com a comunidade atendida, mas também com seu próprio desenvolvimento pessoal, emocional e profissional. O projeto Happy Idosos fundamenta-se nessas premissas, ao entender o voluntariado como um instrumento de mudança que beneficia tanto os idosos quanto os próprios voluntários, gerando laços, trocas de saberes e experiências enriquecedoras para ambos os lados.

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo Geral

Reconhecer o valor dos idosos e dos voluntários na sociedade, valorizando o seu bem-estar, autonomia e participação ativa na troca de conhecimentos intergeracionais entre ambos os lados.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Desenvolver uma plataforma para recrutar voluntários para auxiliar em casas de repouso e centros de atividades para idosos.
- Visibilidade e participação eficaz do idoso na sociedade.

3 OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL – ODS

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, chamados de ODS são um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade. Estes são os objetivos para os quais as Nações Unidas estão contribuindo a fim de que possa ser atingido na Agenda 2030 no Brasil e no Mundo. Portal: Nações Unidas Brasil (2024).

Figura 1: ODS



Fonte: Nações Unidas Brasil (2024)

O presente projeto aborda as seguintes ODS's:

O projeto se relaciona com a ODS 3, já que visa capacitar os idosos e os apresentar ao empreendedorismo. Oferecendo oportunidades para que este público compartilhe suas habilidades e conhecimentos.

Figura 2: ODS 3

Fonte: Nações Unidas Brasil (2024)

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Indicar, inspirar, educar as pessoas (crianças, adultos, idosos e deficientes) a terem hábitos mais saudáveis.

A atuação do projeto acontece no Centro de Referência ao Idoso, onde auxiliamos as idosas com seus projetos de pintura, tricô e artesanato. Trazendo a circulação de conhecimento intergeracional, que também divulgamos para o público no *Instagram*. Assim sempre valorizando os conhecimentos de todas as faixas etárias.

Figura 3: ODS 4

Fonte: Nações Unidas Brasil (2024)

Assegurar uma educação inclusiva e equitativa de qualidade e promover oportunidades de aprendizagem para todos são questões que fazem parte do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável nº 4.

Ao promover a inovação social e apoiar o uso de ferramentas que capacitem os idosos para compartilhar seus conhecimentos, o projeto se alinha com os objetivos da ODS 9 ao fortalecer a capacidade da comunidade de se desenvolver de forma sustentável e inclusiva.

Figura 4: ODS 9

Fonte: Nações Unidas Brasil (2024)

Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.

Visualizando o cenário da terceira idade no Brasil, o projeto se relaciona com a ODS 10, a fim de combater a exclusão social e fomentar a inclusão intergeracional, valorizando as contribuições dos idosos no mercado de trabalho.

Figura 5: ODS 10

Fonte: Nações Unidas Brasil (2024)

Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, econômica e política de todos, independentemente da idade, gênero, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição econômica ou outra.

Uma das metas associadas da Agenda 2030 é a cooperação entre gerações. Dar autonomia a pessoas idosas e incluí-las na vida política, econômica e social é uma forma de reduzir desigualdades.

4 ANÁLISE DO PÚBLICO-ALVO

4.1 Mapa de Empatia

O Mapa de Empatia é uma ferramenta de análise centrada no usuário que busca compreender percepções, comportamentos e sentimentos a partir de dimensões como o que vê, ouve, pensa, sente, fala e faz. Através dessas percepções foi possível conhecer e analisar criticamente o público-alvo do projeto, além de fornecer mais clareza sobre como devemos fornecer o nosso produto para satisfazer suas necessidades intrínsecas.

Figura 6: Mapa de Empatia



Fonte: Os autores (2025)

4.2 Jornada do Usuário

A Jornada do Usuário é uma representação sequencial das etapas percorridas pelo usuário em sua interação com o produto ou serviço, considerando experiências, necessidades e pontos de contato. Baseado nessa ferramenta, tivemos a possibilidade de enxergar além do produto, a maneira como a necessidade do público pode ser alcançada e satisfeita de maneira plena.

Quadro 1: Jornada do Usuário



Happy Idosos

Jornada do Usuário

Evidência Física	Falta de procura por voluntariados para idosos e a falta de oportunidades para o mesmo, o que dificulta a participação do idoso na sociedade e limita seu reconhecimento.
Ações do Usuário	Facilitar o acesso a voluntariados, trazendo uma visão mais ampla e mais caridosa e assim melhorar a qualidade de vida dos idosos.
Ações de Bastidores	Vendas de produtos, podendo ser rifas e outros mercadores. Plataforma para recrutar voluntários para auxiliar em casas de repouso e centros de atividades para idosos.
Sistemas de Apoio	Infraestrutura escolar e apoio da parceria.

Fonte: Os autores (2025)

4.3 Caderno de Sensibilidade

O Caderno da Sensibilidade é um instrumento metodológico que utiliza registros escritos, visuais e/ou sensoriais para captar percepções, emoções e experiências dos indivíduos em relação a determinado contexto. Sua finalidade é ampliar a compreensão subjetiva do fenômeno estudado, favorecendo análises qualitativas mais profundas. Com ele, foi identificada a percepção externa de um público diferente e entender os pontos ajustáveis do projeto.

Figura 7: *Caderno de Sensibilidade*

Vulnerabilidade social dos idosos	
Custos elevados com cuidadores profissionais	
Déficit de serviços especializados e acessíveis	
Desconexão entre gerações e exclusão digital	
Falta de iniciativas que promovam a saúde mental e bem-estar emocional	
Promove interação com voluntários e outros idosos	
Incentiva o compartilhamento de experiências de vida	
A convivência e o afeto contribuem para uma vida mais saudável	
Integra formação acadêmica com experiências reais	
Beneficia estudantes de Serviço Social, Psicologia, Enfermagem, RH e TI	
Aproxima jovens e idosos por meio de trocas de saberes e experiências	
Facilita o contato entre voluntários e instituições de acolhimento	
Apoia casas de repouso e centros de convivência com mão de obra voluntária	
Reduz dependência de soluções custosas, como cuidadores particulares	

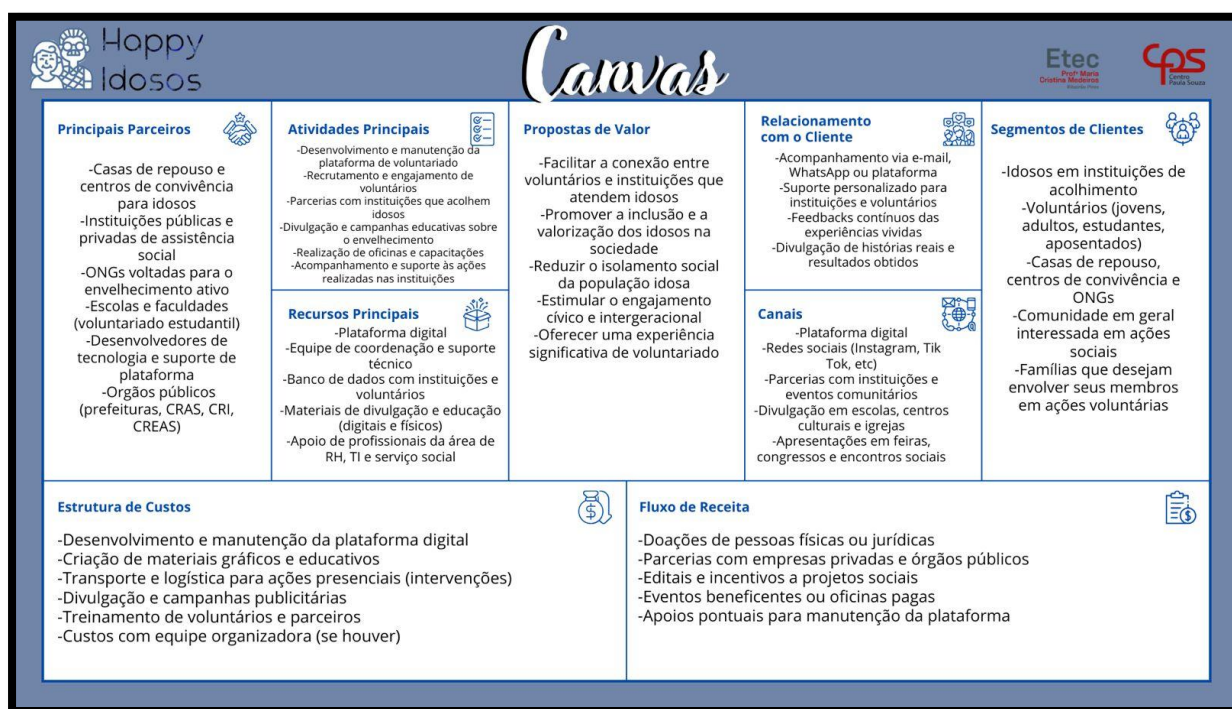
Fonte: Os autores (2025)

5 ASPECTOS ESTRATÉGICOS

5.1 Canvas

O Canvas de Negócio é uma estrutura visual composta por nove blocos que descrevem os principais elementos de um modelo de negócio, permitindo a análise integrada de criação, entrega e captura de valor. Baseado nisso, essa ferramenta possibilitou a administração funcional e objetiva do trabalho, além de fornecer maior clareza sobre o público-alvo.

Quadro 2: Canvas



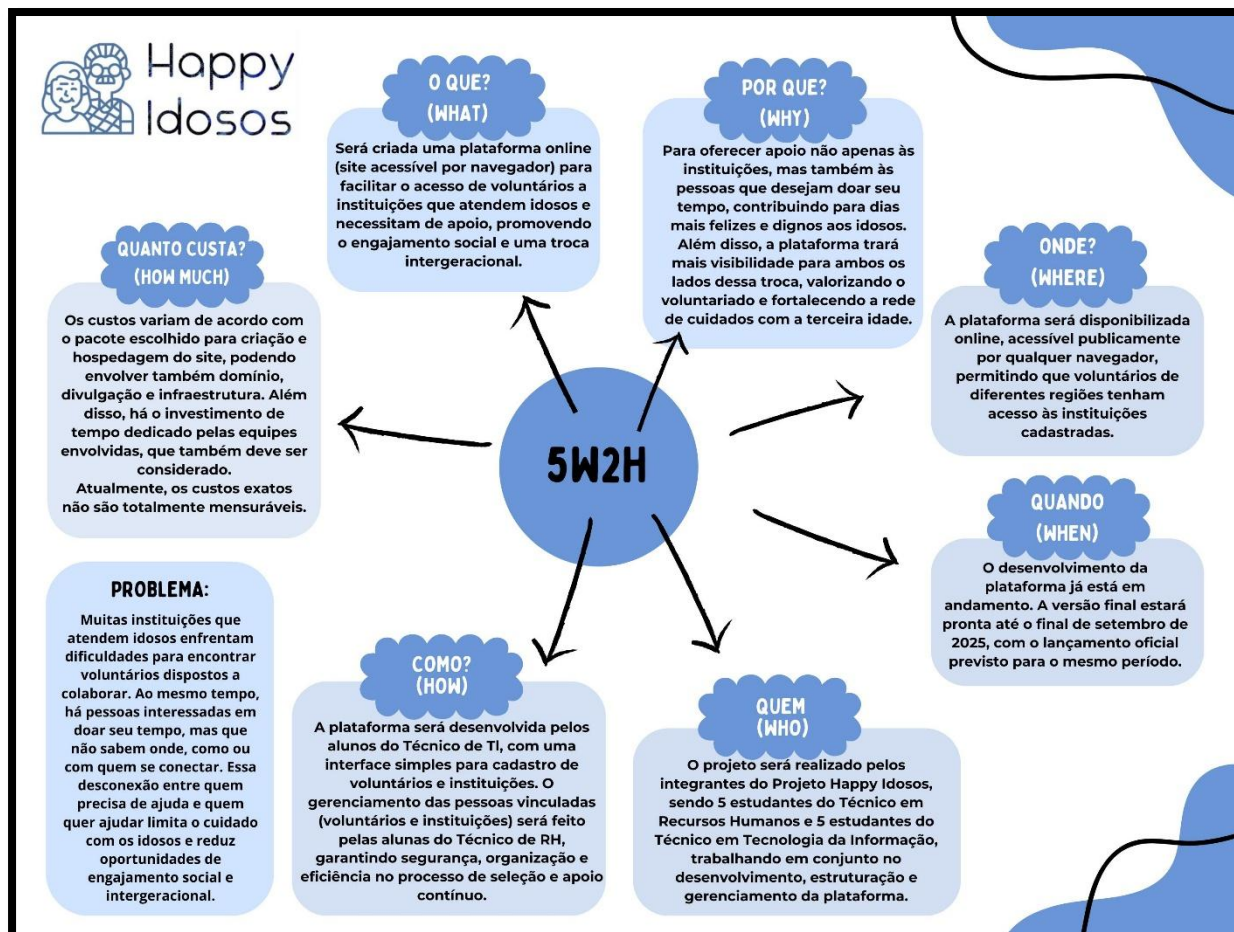
Fonte: Os autores (2025)

5.2 5W2H

O 5W2H é uma ferramenta de planejamento e controle utilizada para estruturar planos de ação com clareza e objetividade. Baseia-se em sete perguntas fundamentais: What (o quê), Why (por quê), Where (onde), When (quando), Who (quem), How (como) e How much (quanto custará), permitindo a definição precisa de objetivos, responsabilidades, prazos, locais, métodos e custos envolvidos. Como a própria

descrição da ferramenta afirma, o 5W2H possibilitou o olhar amplo e estrutural do projeto, para que assim fosse possível entender e melhorar o produto oferecido.

Figura 8: 5W2H

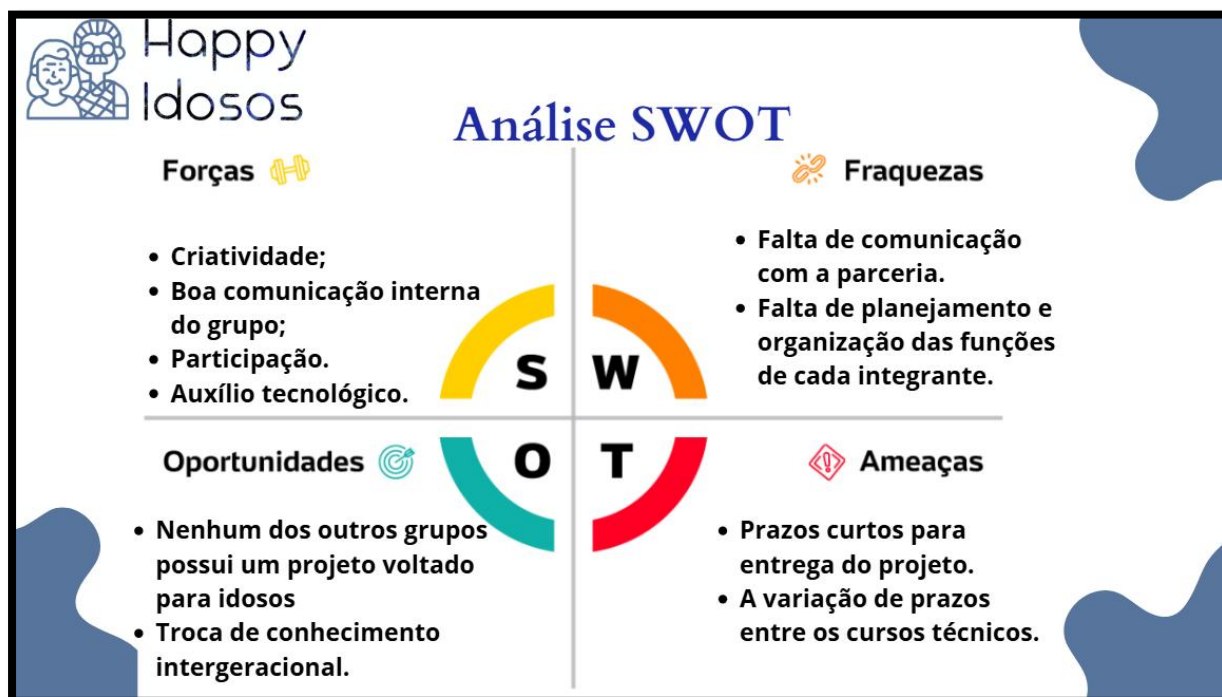


Fonte: Os autores (2025)

5.1 Análise SWOT

A Análise SWOT é uma ferramenta de diagnóstico estratégico que identifica fatores internos (forças e fraquezas) e externos (oportunidades e ameaças) que influenciam o desempenho do projeto. Com isso, foi possível identificar e potencializar as estratégias para lidar tanto com os fatores positivos, intrínsecos e extrínsecos, e negativos.

Figura 9: Análise SWOT

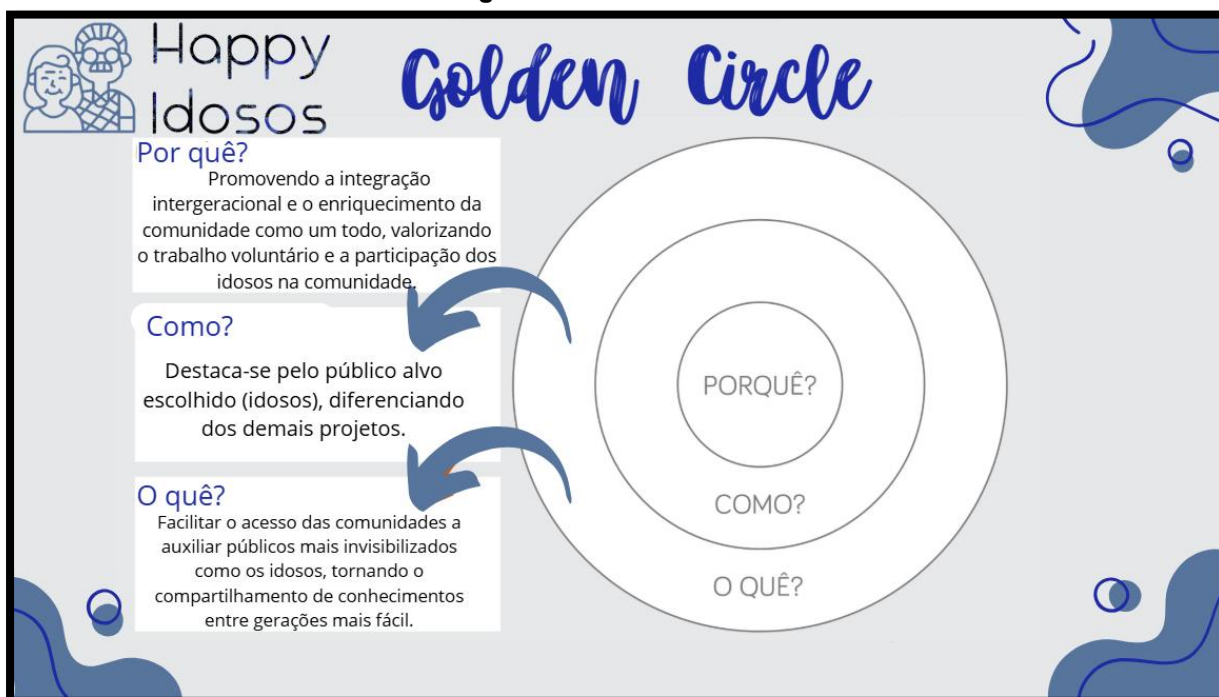


Fonte: Os autores (2025)

5.2 Golden Circle

O Golden Circle é um modelo conceitual que organiza a comunicação e o posicionamento do projeto em três níveis: propósito (“por quê”), processos (“como”) e resultados (“o quê”). Através desse modelo, foi possível definir o propósito do trabalho e a melhor maneira de relacioná-lo com o público-alvo para assim, alcançar resultados.

Figura 10: Golden Circle



Fonte: Os autores (2025)

6 Metodologia

O projeto Happy Idosos foi desenvolvido com base em três abordagens metodológicas principais: pesquisa bibliográfica e exploratória, pesquisa de campo e metodologia aplicada com foco na criação de uma solução digital. Inicialmente, a pesquisa bibliográfica, com abordagem qualiquantitativa, teve como objetivo compreender os desafios enfrentados pelos idosos em situação de vulnerabilidade e o papel transformador do voluntariado na sociedade. Foram utilizados dados de fontes oficiais e estudos sobre envelhecimento, exclusão social e voluntariado, que embasaram as decisões do projeto. A pesquisa de campo ocorreu por meio de visitas técnicas, entrevistas e observações realizadas em instituições como asilos e centros de referência ao idoso. O projeto teve início em 2023, no Curso de Recursos Humanos, dentro da disciplina de Projeto Integrador, com ações presenciais que promoveram escuta ativa, lazer e acolhimento em instituições de longa permanência. Já em 2024, expandiu-se para oficinas práticas voltadas à capacitação e autonomia dos idosos, com atividades como pintura, crochê e patchwork, estimulando o protagonismo e a geração de renda. Essas etapas permitiram coletar dados reais sobre as necessidades emocionais, sociais e estruturais das instituições e dos idosos atendidos. Com base

nas informações levantadas, a etapa aplicada do projeto foi iniciada em 2025, com o desenvolvimento da plataforma digital Happy Idosos, criada para conectar voluntários a instituições de forma acessível, prática e personalizada. Neste momento, foi firmada uma parceria com o Curso de Informática para Internet, com ambos os cursos atuando na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, o que foi essencial para a estruturação tecnológica da solução. O desenvolvimento seguiu princípios da metodologia ágil (Scrum) e utilizou tecnologias acessíveis, com foco em usabilidade e acessibilidade digital, considerando tanto o público jovem quanto o idoso. A plataforma oferece diferenciais como segmentação por habilidades, tipo de ajuda e localização, além de conteúdos formativos para os voluntários. Embora existam plataformas de voluntariado, o Happy Idosos se destaca por seu foco exclusivo na terceira idade, na promoção da convivência intergeracional e no fortalecimento da autonomia dos idosos. Seu impacto social inclui a redução do isolamento, o estímulo à solidariedade e o fortalecimento das redes comunitárias. O projeto é economicamente viável devido ao baixo custo operacional, ao uso de tecnologia acessível e à possibilidade de parcerias com o setor público, privado e organizações da sociedade civil, além de financiamento via editais e campanhas coletivas.

6.1 INTEGRAÇÃO ENTRE OS COMPONENTES

Português: Auxilia na comunicação clara e na criação de materiais acessíveis para idosos e voluntários, como manuais e guias.

Matemática: Importante para controlar dados, calcular estatísticas e gerenciar o orçamento do projeto.

Geografia: Ajuda a mapear as localizações de casas de repouso e identificar áreas prioritárias para o projeto.

A realização do projeto contou com uma parceria fundamental estabelecida com a equipe do curso de Informática para Internet, composta por Lucas Martins, Pedro Medeiros, Tiago Estrada, Vinicius Ramos e Wesley Mendes. Os integrantes foram responsáveis pelo desenvolvimento web, pela programação e pela implementação da plataforma digital utilizada no projeto.

Essa colaboração foi essencial para garantir a qualidade técnica do sistema, permitindo integrar funcionalidades e oferecer uma solução eficiente e alinhada às necessidades propostas.

6.2 REFERENCIAL TEÓRICO

6.2.1 O que é o voluntariado?

Segundo definição das Nações Unidas, "voluntário é o jovem ou o adulto que, devido a seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem-estar social, ou outros campos..."

Em estudo realizado na Fundação Abrinq pelos Direitos da Criança, definiu-se o voluntário como ator social e agente de transformação, que presta serviços não remunerados em benefício da comunidade; doando seu tempo e conhecimentos, realiza um trabalho gerado pela energia de seu impulso solidário, atendendo tanto às necessidades do próximo ou aos imperativos de uma causa, como às suas próprias motivações pessoais, sejam estas de caráter religioso, cultural, filosófico, político, emocional.

6.3 Quais são os tipos de trabalhos voluntários?

Existem diversas funções para trabalhar como voluntário, que se encaixam nas seguintes categorias:

- Trabalho voluntário em Organizações Não Governamentais (ONGs);
- Trabalho voluntário em troca de hospedagem;
- Trabalho voluntário para serviços profissionais e habilidades específicas;
- Voluntariado com animais e meio ambiente.

6.3.1 Trabalho voluntário em Organizações Não Governamentais (ONGs)

O trabalho voluntário em ONGs envolve oferecer tempo e habilidades para apoiar organizações sem fins lucrativos em diversas áreas. Isso pode incluir assistência administrativa, participação em eventos de arrecadação de fundos, apoio a programas educacionais, conscientização sobre questões sociais, entre outros.

Os voluntários desempenham um papel importante no funcionamento e no impacto das ONGs, contribuindo para causas como saúde, educação, direitos humanos, desenvolvimento comunitário e muito mais.

6.3.2 Trabalho voluntário em troca de hospedagem

Essa é uma oportunidade para os voluntários contribuírem com seu tempo e trabalho em troca de acomodação gratuita durante sua estadia. Isso pode incluir ajudar em fazendas orgânicas, eco aldeias, pousadas, hostels ou projetos comunitários em troca de hospedagem e, às vezes, também refeições.

Os voluntários podem estar envolvidos em uma variedade de atividades, como agricultura sustentável, construção e manutenção, ensino de idiomas, cuidado de crianças, entre outras.

Trabalho voluntário para serviços profissionais e habilidades específicas

Essa é uma forma de compartilhar conhecimentos e experiências com indivíduos ou comunidades que buscam aprender novas habilidades, como escolas, centros comunitários, ONGs ou projetos educacionais, em que os voluntários oferecem aulas ou workshops sobre diversos temas.

Os voluntários desempenham um papel importante no empoderamento e no desenvolvimento das habilidades das pessoas, ajudando a promover a inclusão social e o acesso à educação.

6.3.3 Qual a importância do trabalho voluntário para a sociedade?

O trabalho voluntário é uma prática que traz inúmeros benefícios para a sociedade. Além de contribuir para o bem-estar de pessoas, grupos em situação de vulnerabilidade ou risco social, o voluntariado também proporciona vantagens para quem o realiza. Vejamos alguns desses benefícios:

Benefícios para quem recebe:

- Contribuir para a inclusão social e cidadania de grupos vulneráveis, por meio da promoção da igualdade, justiça e respeito aos direitos humanos;

- Desenvolver o senso de comunidade e de pertencimento, por meio do estímulo à participação e à cooperação entre as pessoas, fortalecendo os laços sociais e a solidariedade;

Benefício para quem é voluntário:

- Ampliar a consciência social e responsabilidade, por meio da sensibilização para os problemas e desafios da realidade, despertando o compromisso e a ação transformadora;
- Criar uma rede de contatos e de oportunidades, por meio do intercâmbio de experiências, conhecimentos e habilidades entre os voluntários e as instituições, ampliando as possibilidades de aprendizado e de desenvolvimento pessoal e profissional;
- Melhorar a saúde física e mental, por meio da redução do estresse, ansiedade e depressão, além de aumentar a autoestima, confiança e felicidade dos voluntários, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar;
- Enriquecer o currículo e carreira, por meio da agregação de valor e diferencial ao perfil profissional dos voluntários, facilitando o acesso a novas vagas de emprego ou de estudo, e demonstrando competências como iniciativa, criatividade, liderança e trabalho em equipe.

7 RESULTADOS ESPERADOS

O projeto Happy Idosos espera gerar impactos significativos em três dimensões principais, contribuindo para a transformação social, econômica e ambiental do contexto do envelhecimento populacional. Na dimensão social, o projeto visa combater o isolamento e a exclusão social dos idosos em instituições de acolhimento, promovendo o envelhecimento ativo, autônomo e com maior qualidade de vida. Entre os resultados esperados está a melhoria da qualidade de vida da população idosa, promovida por meio do fortalecimento de 9 vínculos afetivos, da inclusão social e da valorização de suas trajetórias. As atividades oferecidas — como oficinas de capacitação, momentos de escuta e convivência com voluntários — estimulam a autonomia, o protagonismo e o bem-estar emocional dos idosos. Ao criar oportunidades de interação intergeracional e participação ativa em ações sociais, o

projeto contribui significativamente para uma vida mais plena, ativa e significativa na terceira idade. Além disso, espera-se o fortalecimento dos vínculos comunitários e a promoção de uma cultura de respeito à pessoa idosa, por meio da presença constante de voluntários capacitados nas instituições. A plataforma também pretende estimular o envolvimento contínuo da comunidade acadêmica e de centros formadores, oferecendo uma estrutura concreta para que estagiários de áreas como Serviço Social, Psicologia, Enfermagem, Fisioterapia, Pedagogia, Recursos Humanos e Tecnologia da Informação possam vivenciar experiências práticas de forma supervisionada, ampliando a formação cidadã e profissional desses jovens. Na dimensão econômica, o Happy Idosos pretende otimizar a gestão dos recursos humanos e operacionais das instituições parceiras, ao digitalizar e simplificar o processo de recrutamento, capacitação e acompanhamento dos voluntários. Isso resulta em maior eficiência e redução de custos, beneficiando diretamente as organizações que atendem idosos, muitas vezes com recursos limitados. Paralelamente, o projeto contribui para o protagonismo econômico dos próprios idosos, por meio de atividades práticas e oficinas que incentivam a autonomia financeira, o microempreendedorismo e a geração de renda, ampliando as possibilidades de inclusão produtiva e promovendo a dignidade na velhice. Adicionalmente, espera-se também que a plataforma sirva como apoio à estruturação de redes formais de cuidadores, sejam profissionais ou voluntários, oferecendo conteúdos formativos e facilitando conexões entre cuidadores capacitados e instituições, famílias ou clínicas que necessitem de apoio. Essa medida visa reduzir a sobrecarga emocional e física das famílias cuidadoras, além de ampliar o acesso a cuidados qualificados e humanizados. Na dimensão ambiental, o projeto adota soluções digitais que minimizam a dependência de materiais impressos, deslocamentos físicos e desperdícios associados a processos tradicionais de voluntariado e gestão institucional. Ao priorizar o uso de tecnologias acessíveis e sustentáveis, o Happy Idosos promove práticas mais conscientes e ambientalmente responsáveis tanto entre os voluntários quanto nas instituições atendidas. Dessa forma, o projeto não apenas contribui para a sustentabilidade ambiental, mas também inspira uma cultura de responsabilidade social integrada às ações de cuidado e atenção ao público idoso. Em síntese, os principais resultados esperados incluem:

- Melhoria da qualidade de vida e bem-estar emocional de idosos em situação de vulnerabilidade;
- Fortalecimento de vínculos afetivos e comunitários por meio do voluntariado intergeracional;
- Inclusão social e valorização dos saberes e trajetórias

da população idosa; • Redução da sobrecarga familiar associada ao cuidado informal; • Ampliação de oportunidades para microempreendedorismo e geração de renda por idosos; • Apoio estruturado ao desenvolvimento profissional de estagiários e instituições de ensino; • Promoção de uma cultura de cuidado, solidariedade e valorização da terceira idade; • Otimização dos processos administrativos e redução de custos para instituições de acolhimento; • Implementação de práticas sustentáveis e digitais na gestão de serviços sociais. Dessa forma, o projeto Happy Idosos propõe uma abordagem inovadora e de alto impacto, ao combinar tecnologia, empatia, capacitação e solidariedade para transformar positivamente o cenário do envelhecimento no Brasil.

8 PROTÓTIPO

Um protótipo é uma amostra de trabalho rudimentar, modelo, *mock-up* ou apenas uma simulação do produto real com base no qual as outras formas (MVP, produto e variações) são desenvolvidas. O principal motivo por trás da prototipagem é validar o design do produto real. Portal Fit Tecnologia (2023)

Panfleto de divulgação do projeto, colocado pelos quadros da escola.

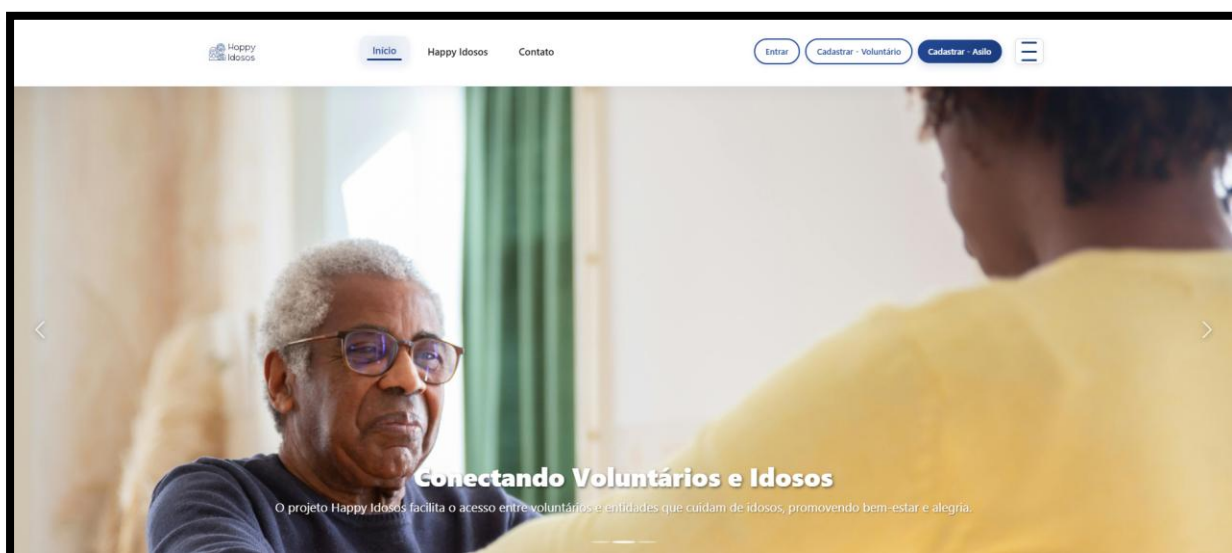
Figura 11: Panfleto



Fonte: Os autores (2025)

Protótipo da plataforma de voluntariado, site construído e desenvolvido pela equipe de TI do Happy Idosos, parte da parceria que foi feita em 2025, trazendo mais abrangência ao projeto e juntando cada vez mais os voluntários.

Figura 12: Perfil do Site

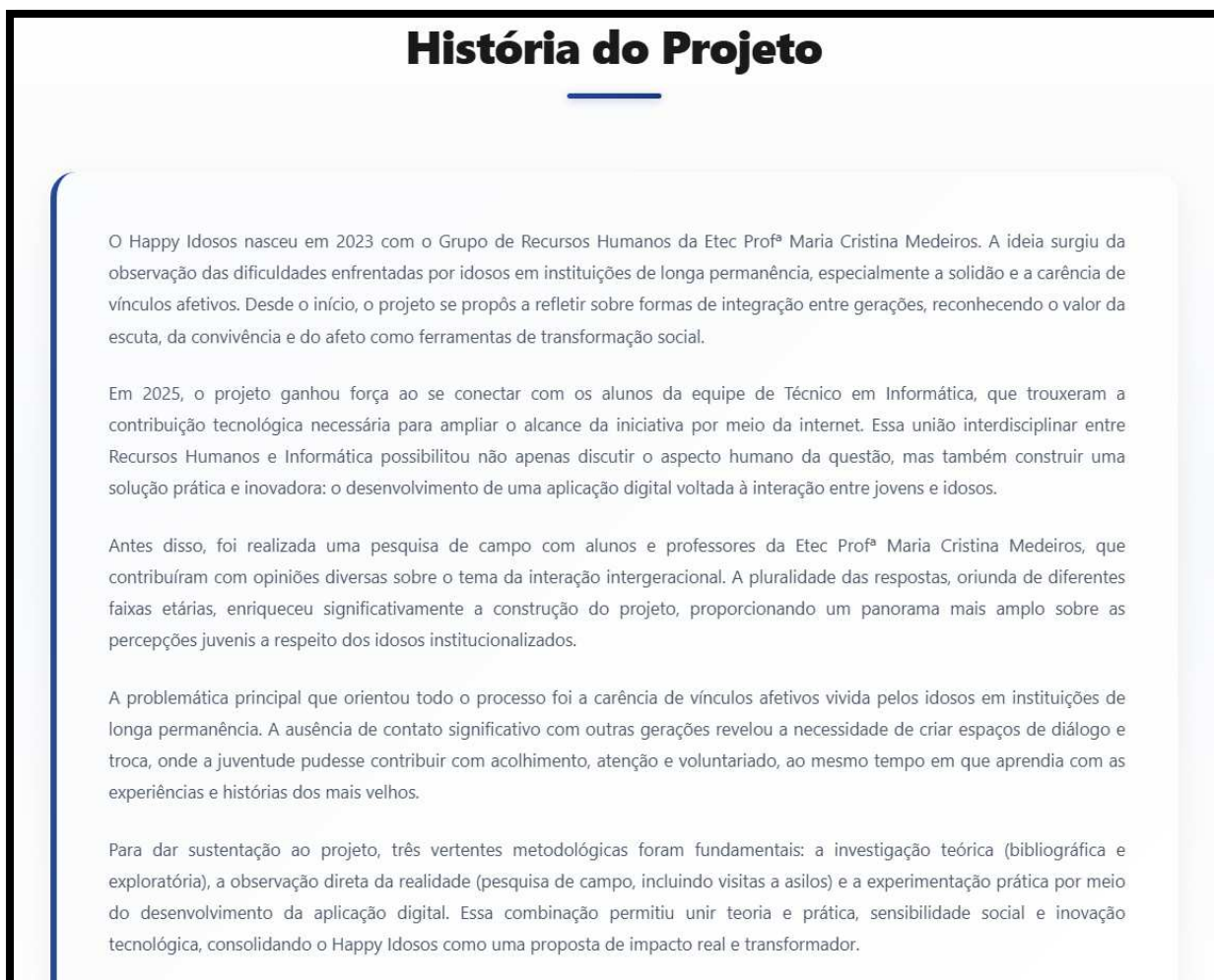


Fonte: Os autores (2025)

Figura 13: Sobre o Site



Fonte: Os autores (2025)

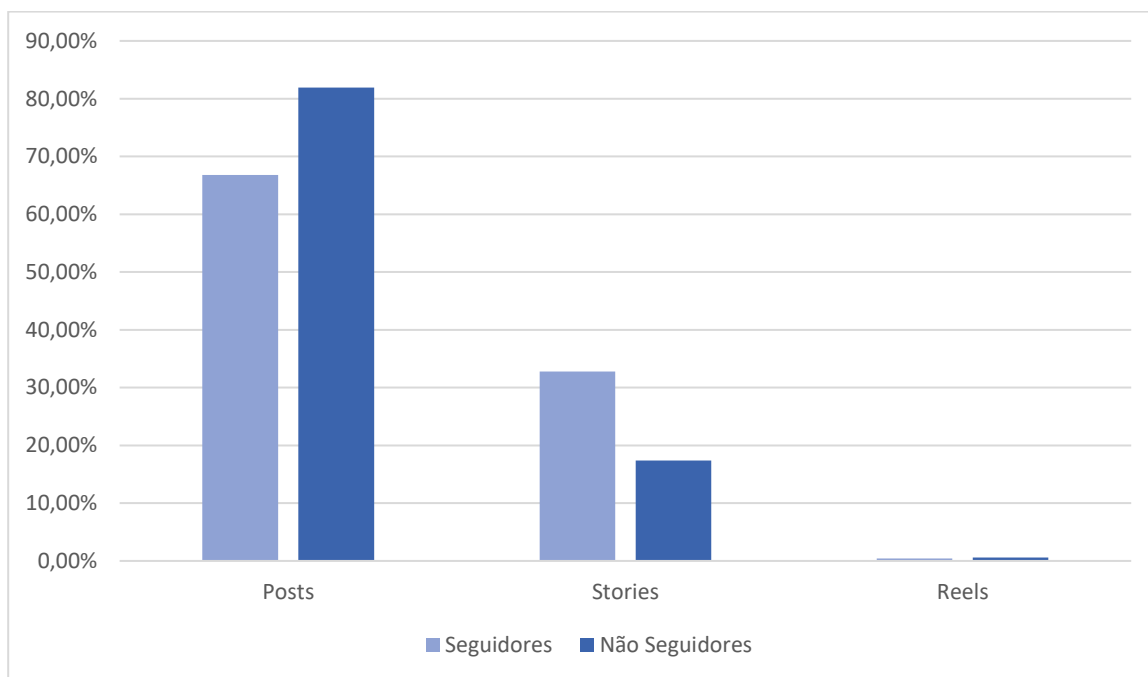
Figura 14: Nossa História

Fonte: Os autores (2025)

9 ENGAJAMENTO

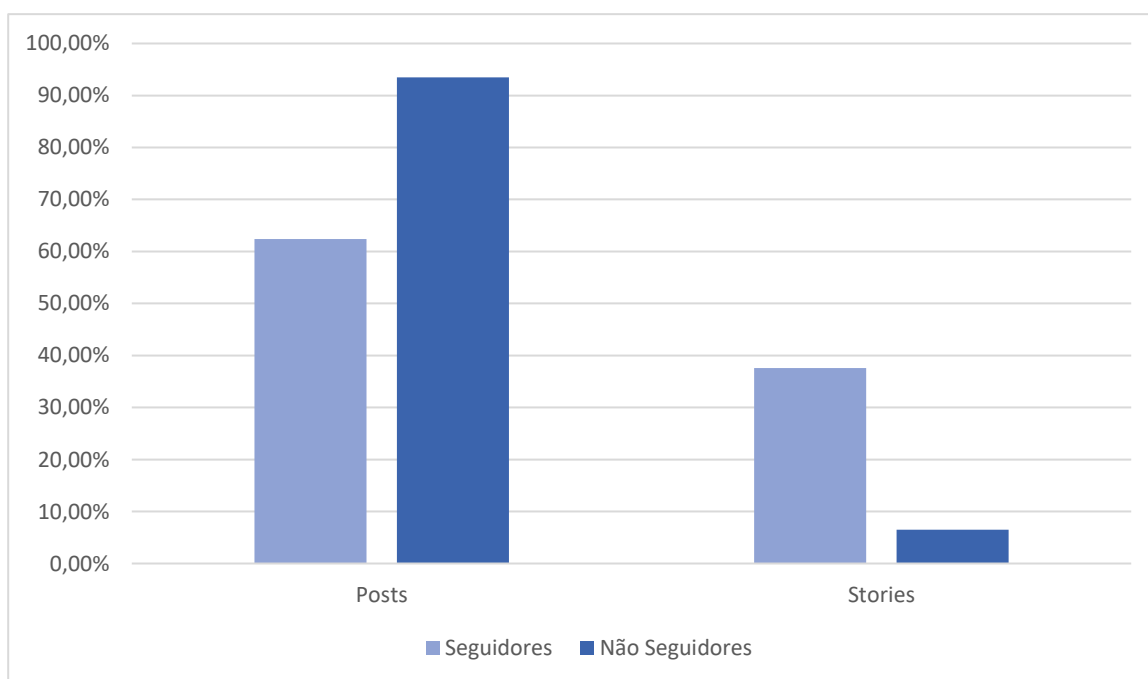
Engajamento se trata de como o projeto recebeu visibilidade. Refere-se à interação e envolvimento de indivíduos com o conteúdo, atividades, causas ou pessoas.

O engajamento geralmente envolve ações como curtir, compartilhar, comentar, participar ativamente ou mostrar interesse genuíno em algo.

Gráfico 1: Contas alcançadas por conteúdo

Fonte: Os autores (2025)

O gráfico demonstra o alcance da conta durante 90 dias, mostrando os não seguidores e os seguidores. Foram 26.858 visualizações no total e foram alcançadas 2.130 contas novas.

Gráfico 2: Interações com Publicações

Fonte: Os autores (2025)

O gráfico demonstra as interações com o perfil durante 90 dias, mostrando os não seguidores e os seguidores. Foram 379 interações no total, em sua grande maioria sendo curtidas com 210 interações, comentários com 65 interações e compartilhamentos com 50 interações.

10 ANÁLISE DOS RESULTADOS

A análise de resultados foi realizada a partir das informações disponibilizadas no site oficial do projeto Happy Idosos, cuja proposta consiste em conectar voluntários a instituições de acolhimento, promovendo vínculos sociais e valorizando a convivência intergeracional diante do cenário de envelhecimento populacional brasileiro.

Durante o levantamento foram observadas as seções e funcionalidades apresentadas na plataforma digital. O site disponibiliza a descrição institucional do projeto, incluindo seu objetivo, público beneficiário e explicação sobre o funcionamento da plataforma digital. Também foi identificado um formulário destinado ao cadastro de voluntários, no qual o usuário insere dados para participar das ações desenvolvidas pelo projeto.

Foram registradas ainda páginas contendo a listagem das instituições de longa permanência vinculadas ao projeto. Nessas seções, são apresentadas informações básicas sobre cada instituição, permitindo ao usuário visualizar os locais participantes. Além disso, o site reúne conteúdos referentes a atividades sociais e visitas, descritas de forma objetiva.

Em relação aos elementos estruturais, a plataforma apresenta menus organizados, textos informativos e imagens ilustrativas relacionadas às ações promovidas. As informações disponibilizadas correspondem o conteúdo visualizado no momento da análise, não havendo apresentação de dados quantitativos, métricas do impacto ou estatísticas referentes ao alcance das ações.

Assim os resultados obtidos consistem na descrição objetiva das funcionalidades, seções e conteúdos existentes no site, conforme observados durante o processo de coleta.

Com base nisso, a análise da plataforma revela que ela funciona como um ambiente digital de inclusão e participação social, pois permite que as instituições publiquem eventos realizados com os idosos, incluindo fotos, descrições e relatos das atividades.

Esse recurso torna possível visualizar a atuação dos voluntários, a quantidade de instituições envolvidas e as ações realizadas, permitindo uma percepção concreta do impacto social gerado pelo projeto. Além de aproximar voluntários e instituições, a plataforma também documenta essas experiências, possibilitando o acompanhamento das atividades e dos vínculos criados entre os participantes.

As publicações dos eventos, com registro de imagens e relatos, configuram uma forma de evidência qualitativa do engajamento social, demonstrando que os idosos participam ativamente das ações, mesmo sem apresentar dados numéricos ou métricas estatísticas. Esse formato de registro, embora não seja quantitativo, fortalece a transparência do projeto e contribui para a visibilidade das práticas de convivência e interação intergeracional.

Dessa forma, os resultados obtidos indicam que a plataforma cumpre seu propósito de promover vínculos sociais, incentivar voluntariado e facilitar a inclusão social dos idosos, sobretudo ao oferecer meios de participação, interação e visibilidade das ações realizadas.

Conclui-se que a plataforma digital não apenas favorece a participação e a valorização dos idosos, como também proporciona aos voluntários uma experiência formativa, baseada em empatia, convivência e responsabilidade social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse projeto surgiu através da problemática encontrada por meio das pesquisas apontadas pelo IBGE. No qual, aponta que de acordo com o Censo de 2022, o índice de envelhecimento (considerando idosos de 60 anos ou mais) era de 80,0, indicando que há 80 idosos para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Esse valor é significativamente maior do que o registrado em 2010, que era de 44,8. O índice de envelhecimento (com idosos de 65 anos ou mais) foi de 55,2 em 2022. Esses números mostram um processo de envelhecimento populacional, impulsionado pela queda da natalidade e aumento da expectativa de vida. Ou seja, o envelhecimento cresce gradativamente no Brasil, e carece de suporte adequado, o que causa isolamento dos idosos e superlotação das instituições de cuidado, essa que não possuem a estrutura adequada para o apoio ao público sênior. Com a síntese dos resultados, foi identificado a carência afetiva de relações sociais à terceira idade. Em contrapartida, existem jovens dispostos a fomentar um envelhecimento digno populacional.

Diante disso, o segundo passo foi encontrar soluções a fim de facilitar a conexão entre os voluntários e as instituições de cuidado. Sob essa perspectiva, para conectar esses públicos, foi desenvolvida uma plataforma que promove vínculos reais, reforça a convivência intergeracional e contribui para a redução da solidão do público sênior. Além de uma inclusão tecnológica, a plataforma representa o compromisso social de assegurar o direito ao envelhecimento digno e participativo dos idosos na sociedade.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. **Ao menos 73% dos custos com demência estão com famílias, revela estudo.** Brasília: Empresa Brasil de Comunicação. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-12/ao-menos-73-dos-custos-com-demencia-estao-com-familias-revela-estudo>. Acesso em: 10 jun. 2025.

AGÊNCIA BRASIL. **Brasil tem 160 mil pessoas vivendo em asilos e 14 mil em orfanatos.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2024-09/brasil-tem-160-mil-pessoas-vivendo-em-asilos-e-14-mil-em-orfanatos>. Acesso em: 10 jun. 2025.

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE MINAS GERAIS. **Brasil é o sexto país com maior população idosa no mundo.** Disponível em: <https://www.almg.gov.br/acompanhe/noticias/arquivos/2002/08/Not347795.html>. Acesso em: 10 jun. 2025.

FIT TECNOLOGIA. **O que é um protótipo? Exemplos, tipos, qualidades e quando usar.** Disponível em: <https://fit-tecnologia.com.br/prototipos/#:~:text=Um%20prot%C3%B3tipo%20%C3%A9%20uma%20amostra,o%20design%20do%20produto%20real>. Acesso em: 10 fev. de 2025.

FUNDAÇÃO TELEFÔNICA. **Quem somos.** Disponível em: <https://www.fundacaotelefonica.org.br/quem-somos-a-fundacao-telefonica-vivo/#:~:text=A%20Fundação%20oferece%20cursos%20de%20recursos%20qualificados%20de%20aprendizagem>. Acesso em: 10 fev. de 2025.

FUNDAÇÃO ABRINQ. **O papel do voluntário na transformação social.** Disponível em: <https://fundacaoabrinq.org.br/o-papel-do-voluntario-na-transformacao-social>. Acesso em: 10 jun. 2025.

HABITAT BRASIL. **A importância e os benefícios do trabalho voluntário: para você e para a sociedade.** Disponível em: <https://habitatbrasil.org.br/trabalho-voluntario/#:~:text=O%20voluntariado%20traz%20benef%C3%ADcios%20significativos,a%20sa%C3%BAde%20mental%20e%20f%C3%ADsica>. Acesso em: 10 mar. 2025.

MANUAL PENSE GRANDE (EDIÇÃO 01 / 2017). **Metodologia Pense Grande.** Disponível em: <https://www.fundacaotelefonica.org.br/acervo-pensegrande-empendedorismo-metodologia/>. Acesso em: 10 fev. de 2025.

PORTAL TRT – 7ª REGIÃO CEARÁ. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS.** Publicado em: 11/09/2020. Disponível em: <https://portal.trt3.jus.br/internet/institucional/corregedoria/agenda-2030-no-poder-judiciario/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-ods>. Acesso em: 10 fev. de 2025.

PORTAL DO ENVELHECIMENTO. **Quanto custa manter em casa um idoso que necessita de cuidados?** São Paulo. Disponível em: <https://portaldoenvelhecimento.com.br/quanto-custa-manter-em-casa-um-idoso-que-necessita-de-cuidados/?amp=1>. Acesso em: 10 jun. 2025.

PORTAL: NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil.** Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs> Acesso em: 10 fev. de 2025.

VOLUNTÁRIOS. **O que é voluntariado.** Disponível em: https://voluntarios.com.br/oque_e_voluntariado.htm Acesso em: 10 mar. de 2025.