



PROJETO
Melhor idade
coração renovado

Relatório de Impacto 1º Semestre de 2025

Centro de Convivência para a pessoa idosa
Projeto Melhor Idade Coração Renovado

Sumário

Pág. 3	Apresentação
Pág. 4	Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU
Pág. 5	Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos
Pág. 6	Atividades e seus benefícios
Pág. 7	Principais resultados do trabalho realizado
Pág. 8.....	Avaliação – Pesquisa com usuários/as
Pág. 9	Depoimentos
Pág. 10	Dia das Mães
Pág. 11	Junho Violeta
Pág. 12	Junho Violeta
Pág. 13	Conferência Municipal da Pessoa Idosa
Pág. 14	Contato e Redes Sociais

Apresentação

O crescimento acelerado da população idosa é um fenômeno que evidencia a necessidade de políticas públicas voltadas para a valorização da pessoa idosa, na sua efetivação de direitos, incentivando à participação ativa, à garantia de inclusão social, através do Estatuto da Pessoa Idosa Lei nº 10.741/2003.

Pensando nesse viés, o Centro Cultural Comunitário Palmares B, através do “Projeto Melhor Idade Coração Renovado”, continua com sua missão ao longo dos seus 25 anos, de impactar vidas de pessoas idosas em nossa cidade de Ibirité – MG.

O trabalho em rede, é necessário para construção de uma sociedade melhor, através de instituições sem fins lucrativos e projetos, vem assumindo cada dia mais esse importante papel, juntamente com empresas privadas, o apoio dos órgãos públicos, são peças fundamentais para que o serviço possa chegar ao público mais vulnerável que necessita de ser assistida.

A efetivação da inclusão da pessoa idosa em centros de convivência demanda um compromisso individual, comunitário e interinstitucional, fundamentado na valorização da vida, na promoção do bem-estar e dignidade da pessoa humana, assim como na construção de uma sociedade mais igualitária e inclusiva para todos.

O Centro de Convivência para Idosos é um local que além de proporcionar a emancipação humana, prevenir o isolamento e a exclusão social é um ambiente no qual os idosos podem interagir uns com os outros, compartilhar as suas experiências, além de obter um envelhecimento ativo e saudável.

Atenciosamente:

Coordenação Geral e Pedagógica

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da **ONU**

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) foram estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) como um conjunto de 17 metas globais para promover o desenvolvimento sustentável até 2030.

03 – Saúde e bem-estar: assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

04 – Educação de qualidade: assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

05 – Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.

10 – Redução das desigualdades: reduzir as desigualdades dentro dos países e entre eles.

16 – Paz, justiça e instituições eficazes: promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.

Serviço: Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - **Prevenção (proteção básica)**

Gênero:

Mulheres	255
Homens	45

Total de assistidos: **300**

Faixa etária:

60	40
61 a 65	45
66 a 70	80
71 a 75	85
76 a 80	21
81 a 85	22
86 a 90	07

Atividades e seus benefícios para o envelhecimento saudável

Atividade	Modalidade	Benefício
Alfabetização	Educação	A alfabetização de idosos representa uma experiência que vai além do simples aprendizado de leitura e escrita. Este processo revela-se como uma oportunidade singular para novos estímulos cognitivos, promovendo o acesso ao conhecimento formal e impulsionando benefícios neuro cognitivos
Campanhas Educativas	Cidadania	Com as campanhas de conscientização ajudam a disseminar informações relevantes, promover mudanças de comportamento e discussões sobre temas importantes para a sociedade. Elas são ferramentas eficazes para educar e conscientizar o público, sensibilizando sobre determinados problemas e, conseqüentemente, assim, gerando impactos positivos na vida das pessoas.
Coral	Cultura	Auxiliar no processo de interação com os demais participantes, mostrando uma atividade de grande valor cultural, social e terapêutico para o público. Além da parte artística é uma ferramenta e integração, expressão e bem-estar
Crochê	Artesanal	Auxilia na redução do estresse, exercício para o cérebro, auxílio na concentração e coordenação motora e combate a depressão.
Ginástica	Saúde física	Melhora da saúde física e mental, além de promover maior autonomia e independência nas atividades diárias. Exercícios regulares ajudam a fortalecer músculos e ossos, melhorar o equilíbrio e a coordenação motora, reduzir o risco de quedas e fraturas, e combater doenças como osteoporose e problemas cardiovasculares.
Grupo terapêutico	Saúde física e convivência social	É um espaço de acolhimento e escuta ativa, na construção de vínculos afetivos e sociais. Combatendo o isolamento social, ansiedade, depressão, luto e traumas vivenciados. Dando oportunidade de compartilhar vivências e superando suas limitações.
Passeios	Cultural e lazer	Dar oportunidade de vivenciar e desfrutar de lugares que tragam história, vivências, conhecimento, informações, além de trabalhar a convivência social, melhorando sua autoestima, bem-estar, saúde mental, proporcionando momentos felizes.
Jurídico	Direitos e Deveres	Ministração de palestras, e atendimentos individuais de orientação no âmbito jurídico
Acompanhamento de terapia e Psicologia	Saúde mental	Proporcionando suporte emocional, ajudando a pessoa idosa a lidar com desafios, e vivência da sua vida, associados ao avanço da idade e promovendo um envelhecimento saudável e satisfatório
Pilates	Saúde física	Aumento da flexibilidade, ganho de força muscular, mais autonomia e equilíbrio, tratamento para patologias crônicas, sendo atividade de baixo impacto.
Nutrição	Saúde alimentar	O acompanhamento nutricional, auxilia para que a alimentação seja adequada conforme a necessidade individual de cada idoso, trazendo hábitos saudáveis, e não sendo um sacrifício. Através do diálogo e conhecimento da realidade, é possível adaptar métodos para um envelhecimento com mais qualidade de vida e prazeroso na alimentação.

Principais resultados do trabalho realizado:

- Fortalecimento e ampliação de vínculos;
- Diminuição do sentimento de solidão;
- Prevenção e melhora da depressão;
- Melhora da qualidade de vida e da autoestima;
- Troca e aquisição de conhecimentos e aprendizados;
- Autoconhecimento e percepção do outro;
- Desenvolvimento de talentos e a realização de sonhos;
- Melhora da disposição e do humor;
- Bem-estar físico, melhora de dores musculares e articulares;
- Troca e aquisição de conhecimentos e aprendizados;
- Empoderamento e participação cidadã;
- Acesso à direitos;
- Promoção da inclusão através da alfabetização;
- Valorização das pessoas idosas pela família e sociedade.

Avaliação – **Pesquisa com usuários/as**

Pesquisa de dados, realizados por meio de escutas e formulários para avaliar os resultados dos atendimentos.

Consideram que melhorou:

Bem-Estar	92,8%
Autoestima	88%
Autonomia	81%
Saúde/ Disposição física	86,8%
Conhecimento direitos	92%
Relação família	70,8%
Vínculos	94,7%
Habilidades	89,8%

Depoimentos

“Eu estou aqui no projeto a um bom tempo, gosto muito de estar aqui no coral e nas demais atividades, todos os professores são muito bons. No projeto, consigo me distrair e ter um momento pra mim, é um lugar muito agradável, nossa segunda casa”.

Aracélia Araújo



“Eu me chamo Maria do Rosário da Mata Vieira, e faço parte do coral desde quando se iniciou as atividades, e já tem um bom tempo viu. Eu gosto muito das coisas que tem aqui no projeto para nós, amo o coral, amo o pilates. Eu agradeço a todos que ajudam e contribuem para que esse espaço de convivência continue por muitos anos ajudando nós da melhor idade, minha eterna gratidão”.

Maria do Rosário da Mata Vieira

“Meu nome é Hugo Jascon, sou professor e regente do coral, melhor idade, coração renovado. Já são 4 anos que trabalho nesse projeto que é levado com muita seriedade e comprometimento por todos envolvidos. É extremamente real o meu sentimento, poder vivenciar de perto as transformações constantes em cada idoso é uma riqueza para mim, certamente a música tem transformado as vidas diante dos meus olhos de uma forma muito especial. O fato é que, depois de ter começado o trabalho aqui no centro de convivência, passei a direcionar o meu exercício musical cada vez mais pensando no público da melhor idade. E como tônica, tratarei sempre de cumprir o meu trabalho com muita dedicação em forma de gratidão à Deus que me proporciona viver esta experiência única e mágica. Desejo sempre vida longa ao projeto”.

Professor de canto e coral e regente



Atividades em destaque

Dia das mães

Aos dias (08/05), o Projeto Melhor Idade Coração Renovado promoveu um encontro especial em homenagem ao Dia das Mães.

O momento foi marcado por emoção, reflexões e partilhas entre mulheres que representam força, afeto e sabedoria.

Mais do que uma simples comemoração, a ação reafirma o projeto com o fortalecimento dos vínculos afetivos e sociais entre os participantes — reconhecendo que cuidar da saúde emocional também é essencial para o bem-estar na maturidade.

Celebrar o Dia das Mães, nesse contexto, é valorizar histórias, acolher vivências e renovar laços que fazem toda diferença na jornada da vida.



Atividades em destaque

Junho Violeta

Campanha Junho Violeta, destaque, “Centro de Convivência” Projeto Melhor Idade Coração Renovado.

O mês de junho, foi marcado com a campanha Junho Violeta, que veio de encontro com debates sobre os diversos tipos de violência praticados contra a pessoa idosa, muitas vezes invisibilizados ou naturalizados no cotidiano.

A campanha busca alertar para práticas que violam direitos e afetam a saúde física, emocional e econômica de pessoas com 60 anos ou mais, além de estimular políticas públicas que garantam proteção, respeito e promovam um envelhecimento ativo e saudável.

A violência contra a pessoa idosa pode se manifestar de diversas formas, nem sempre perceptíveis, de imediato. Entre as mais comuns estão:



Atividades em destaque

Junho Violeta

- Violência física: agressões que causam dor, ferimentos ou incapacidade;
- Violência psicológica: humilhações, ameaças, intimidação ou isolamento social;
- Violência sexual: práticas sexuais não consentidas ou coercitivas;
- Violência financeira ou patrimonial: uso indevido de bens, pensões ou recursos da pessoa idosa;
- Negligência: omissão de cuidados necessários por parte de responsáveis;
- Abandono: ausência deliberada de assistência familiar, institucional ou estatal;
- Auto Negligência: descuido da própria saúde e segurança, frequentemente por solidão ou depressão.

Outro aspecto preocupante é o etarismo, forma de discriminação baseada na idade, que contribui para a exclusão social e a desvalorização das pessoas idosas. Muitas vezes sutil, o preconceito etário interfere no acesso a serviços, na convivência familiar e até na representação das múltiplas velhices na sociedade.

- **Disque 100 (Direitos Humanos) – atendimento gratuito e sigiloso, 24 horas por dia.**
- **Polícia Militar – 190, para situações de risco iminente.**



Atividades em destaque

Conferência Municipal da Pessoa Idosa

Aos dias (28/06), os participantes do Coro – Projeto Melhor Idade Coração Renovado marcaram presença na 5ª Conferência Municipal da Pessoa Idosa, realizada no auditório da Fundação Helena Antipoff em Ibirité – MG.

Agradecemos ao Conselho Municipal da Pessoa Idosa de Ibirité pela oportunidade de abrimos o evento com o Hino Nacional, uma apresentação especial que encheu o ambiente de emoção e orgulho .

O evento foi de suma importância para discutir temas essenciais para o público 60+, levantar propostas e refletir sobre as necessidades reais do nosso município de Ibirité – MG.





Contato

Endereço: Rua Jacarandá, 444, bairro Palmares 2º Seção, Ibirité – Minas Gerais

CEP: 32.430-120

Email: acmbp2.social@hotmail.com / centroculturalpalmaresb@gmail.com

Contato: 31 3099-9109 - 9-7262-7150

Redes sociais:



Centro Cultural Palmares B



**Centro Cultural Comunitário
Palmares B**



@centroculturalpalmaresb



Site: www.centroculturalpalmaresb.com

Patrocínio:



Apoio:



CMPI
CONSELHO MUNICIPAL DA
PESSOA IDOSA

Realização:



PROJETO
Melhor idade
coração renovado

