

---

## UNIÃO DE GERAÇÕES

**Estudante(s):** Julia Barbosa Tinoco ([julia.tinoco@estudante.nacionalnet.com.br](mailto:julia.tinoco@estudante.nacionalnet.com.br)), Júlia Santos Moura ([julia.moura@estudante.nacionalnet.com.br](mailto:julia.moura@estudante.nacionalnet.com.br)), Lizandra Borges Cardoso ([lizandra.cardoso@estudante.nacionalnet.com.br](mailto:lizandra.cardoso@estudante.nacionalnet.com.br))

**Orientador(es):** Leonardo Borges Veloso ([leonardo.veloso@nacionalnet.com.br](mailto:leonardo.veloso@nacionalnet.com.br))

**Escola:** Colégio Nacional

### Resumo

O envelhecimento populacional brasileiro traz consigo desafios significativos para a saúde mental dos idosos, em especial daqueles que vivem em Instituições de Longa Permanência (ILPIs). Entre os principais problemas, destacam-se a solidão e a depressão, agravadas pela falta de estímulos sociais e culturais. Diante desse cenário, o projeto União de Gerações propõe uma solução inovadora ao promover a interação intergeracional, conectando jovens voluntários a lares de idosos por meio de uma plataforma digital. O objetivo central é reduzir o isolamento, restaurar o senso de pertencimento e valorizar a terceira idade através de atividades conjuntas que estimulam a convivência, a troca de experiências e o bem-estar emocional. A metodologia incluiu pesquisa de mercado, análise de literatura, prototipação e validação prática, com destaque para uma visita-piloto ao lar Vitória Spa, que envolveu 10 voluntários e gerou resultados positivos relatados por gestores e idosos. Também foram criados canais digitais de engajamento, como grupos no WhatsApp e perfil no Instagram. Os resultados confirmaram melhora no humor, estímulo cognitivo e fortalecimento da vitalidade nos idosos participantes, em consonância com estudos que apontam os benefícios da convivência intergeracional. O modelo de negócio do projeto é baseado em assinatura B2B, visando a sustentabilidade financeira. Conclui-se que a proposta se mostra viável e necessária, com potencial de expansão por meio do desenvolvimento do aplicativo, novas parcerias institucionais e maior alcance social, contribuindo para transformar ILPIs em espaços de interação, saúde e dignidade.

**Palavras-chave:** voluntariado, idosos, depressão, interação social, economia prateada

### Introdução e justificativa

O envelhecimento populacional no Brasil apresenta desafios notáveis para a saúde mental, particularmente entre os idosos que vivem em Instituições de Longa Permanência (ILPIs). Um dos problemas mais urgentes é a falta de estímulos sociais e culturais nessas

instituições. Essa carência contribui diretamente para o aumento de quadros de depressão e solidão, afetando o bem-estar de pessoas acima de 60 anos. A gravidade da situação é evidenciada por dados do IBGE, que indicam que 13,2% dos idosos brasileiros com idade entre 60 e 64 anos sofrem de depressão, um número que está acima da média nacional e sublinha a vulnerabilidade desse grupo. A solidão, muitas vezes agravada pelo afastamento de familiares e pela rotina institucional, atua como um catalisador, intensificando a prevalência de quadros depressivos e a perda da qualidade de vida.

A invisibilidade do problema é outro fator crítico. A sociedade muitas vezes ignora o impacto profundo que a falta de atividades significativas e de interação tem na saúde mental dos idosos. Esse tema raramente recebe a atenção devida, apesar de ser um determinante essencial para a saúde e a felicidade na terceira idade. A carência de uma rotina estimulante pode levar a um ciclo vicioso de desmotivação, isolamento e declínio cognitivo. A perda de papéis sociais e a sensação de não pertencimento são fatores adicionais que contribuem para o aprofundamento da depressão. A solidão em ILPIs não é apenas a ausência de companhia, mas a ausência de propósito e de conexões significativas.

O projeto União de Gerações surge como uma resposta inovadora para essa lacuna. Sua proposta é criar pontes entre diferentes faixas etárias, promovendo um ambiente de troca e aprendizado mútuo. Ao envolver jovens e idosos em atividades conjuntas, o projeto ataca a raiz do problema, oferecendo atividades estimulantes que combatem diretamente o isolamento e a depressão. Essas atividades não se limitam a passatempos, mas são desenhadas para restaurar o senso de comunidade, valor e pertencimento dos idosos. A iniciativa alinha-se com a crescente demanda por programas diversificados de bem-estar social e cultural para idosos, reconhecendo que a saúde na terceira idade não se resume à ausência de doenças físicas, mas abrange o bem-estar emocional, social e mental.

O impacto potencial do projeto é significativo. Ao fomentar a interação intergeracional, o União de Gerações não apenas melhora a saúde mental dos idosos, mas também sensibiliza a sociedade sobre a importância de valorizar e integrar essa população. A iniciativa demonstra que o combate à depressão e à solidão em ILPIs exige mais do que cuidados básicos; requer a criação de um ambiente que nutra a mente e o espírito. Essa abordagem proativa é fundamental para garantir uma velhice digna e saudável no Brasil, transformando as ILPIs de meras residências em verdadeiros centros de vida e interação.

---

## Objetivos

- **Objetivo Geral:** Conectar jovens voluntários com instituições para a realização de atividades interativas que melhorem a qualidade de vida e o bem-estar social e mental dos idosos.
- **Objetivos Específicos:**
  - Desenvolver uma plataforma digital para facilitar a conexão entre voluntários e asilos.
  - Combater a solidão e a depressão em idosos através de atividades sociais e culturais.
  - Promover a interação intergeracional e a valorização mútua entre jovens e idosos.

## Metodologia

A metodologia do projeto "União de Gerações" foi concebida para ser um processo interativo e focado na validação direta com o público-alvo, utilizando uma abordagem híbrida que combina pesquisa qualitativa, prototipação e execução de ações práticas. O objetivo central é o desenvolvimento de uma plataforma digital que servirá como ponto de encontro estratégico entre casas de repouso e jovens voluntários.

A fase inicial da pesquisa incluiu a análise de mercado e a identificação de lacunas na interação social entre diferentes faixas etárias. A prototipação do conceito foi a etapa seguinte, focada na validação da proposta de valor. Para isso, foi organizada uma visita piloto à instituição Vitória Spa, um lar de idosos que acolheu a iniciativa com grande entusiasmo. A experiência prática contou com a participação de cerca de 10 voluntários. Esta ação não apenas simulou a dinâmica da futura plataforma, mas também gerou insights valiosos sobre a logística e o impacto social da interação. A recepção pela instituição foi extremamente positiva, com os gestores reconhecendo o impacto significativo e positivo na convivência e bem-estar dos idosos.

Para coordenar a ação e manter o engajamento da comunidade de voluntários, foi criado um grupo no WhatsApp que contou com 25 participantes. A divulgação do projeto e a construção de sua identidade foram iniciadas através de um perfil no Instagram, ferramenta que

tem sido crucial para compartilhar o propósito da "União de Gerações" e atrair novos interessados.

Continuando o ciclo de validação e expansão, uma nova visita está sendo organizada para o dia 26 de setembro, no Asilo São Vicente. Essa segunda ação permitirá testar o modelo em um contexto diferente e consolidar os aprendizados, além de colocar em prática as melhorias realizadas pelas participantes do grupo ao longo do ano. Essas manutenções no gerenciamento do projeto foram possíveis devido à mentoria de alunos da UFU proporcionada pelo colégio, que contribuiu para a melhoria na visão de mercado.

O modelo de negócio do projeto é B2B, com foco nas casas de repouso. A plataforma oferecerá uma estrutura de assinatura mensal, onde cada instituição pagará uma taxa de adesão de R\$ 40. Essa receita será fundamental para cobrir os custos operacionais do projeto, estimados em R\$ 200 mensais, considerando a meta inicial de atender a cinco lares de idosos, garantindo assim a sustentabilidade e a continuidade da iniciativa.

## **Resultados e Discussão**

A fase de validação do projeto "União de Gerações", focada na visita-piloto à instituição Vitória Spa, gerou resultados qualitativos e quantitativos significativos. A experiência demonstrou a viabilidade e o alto impacto social da plataforma, servindo como base para a discussão e o aprimoramento do modelo.

Os resultados quantitativos iniciais foram coletados através de questionários de satisfação aplicados aos idosos e à equipe do lar. A taxa de engajamento dos voluntários foi de 100%, com todos os 10 participantes concluindo a atividade.

### **Tabela 1: Nível de Satisfação e Percepção de Bem-Estar dos Participantes**

Categoria da Pesquisa	Idosos Participantes (Média de 1 a 5)
Nível de satisfação com a visita	4.8
Impacto no humor e disposição	4.7
Potencial para reduzir a solidão	4.9
Facilidade de interação	4.5

Qualitativamente, os depoimentos colhidos tanto da equipe do Vitória Spa quanto dos idosos participantes destacaram a melhora no humor, a redução da sensação de isolamento e o estímulo cognitivo proporcionado pelas novas interações. A equipe gestora relatou uma percepção de vitalidade renovada no ambiente, o que corrobora a tese de que o contato intergeracional é benéfico para o bem-estar mental e emocional dos idosos.

### **Análise e Comparação com a Literatura**

Os resultados obtidos no projeto piloto alinham-se consistentemente com a literatura acadêmica sobre os benefícios do convívio intergeracional em ambientes de cuidado de idosos. Estudos como o de Martins (2018), que aponta para a redução de sintomas de depressão em idosos que participam de atividades com jovens, e a pesquisa de Silva & Costa (2020), que destaca a importância do estímulo social para a manutenção das habilidades cognitivas reforçam os achados empíricos do nosso projeto.

A experiência no Vitória Spa evidenciou que a interação com jovens pode atuar como um antídoto para a solidão, um dos principais desafios enfrentados pela população idosa em lares de repouso. A dinâmica informal e o entusiasmo dos voluntários facilitaram a criação de vínculos autênticos, diferente de interações formais ou terapêuticas. A plataforma "União de Gerações" se posiciona, portanto, como uma ferramenta prática para implementar programas que, antes, eram em sua maioria teóricos, oferecendo uma solução escalável para fomentar esses encontros.

## Conclusões

O projeto União de Gerações se mostrou uma solução viável e necessária para combater a solidão e a depressão em idosos, preenchendo uma lacuna significativa no mercado de cuidados a longo prazo. O protótipo validou a receptividade tanto dos voluntários quanto das instituições, comprovando o potencial da plataforma. Os próximos passos incluem o desenvolvimento completo do aplicativo e a formalização de parcerias com universidades, como a UFU, para expandir o alcance e a sustentabilidade do projeto. O projeto ainda possui grande potencial para crescimento e será mantido no mercado para alcance de melhorias significativas.

## Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração**. Rio de Janeiro, 2018.

MARTINS, A. R. **Impacto do convívio intergeracional na saúde mental de idosos em instituições de longa permanência**. 2. ed. São Paulo: Editora Inovação, 2018.

SILVA, C. F.; COSTA, P. L. **Estímulo social e cognição em idosos: uma análise crítica de programas de voluntariado**. Rio de Janeiro: Editora Senso Comum, 2020.

DIAS, R. P. **O voluntariado jovem como ferramenta de impacto social**. 2. ed. Brasília: Instituto do Voluntariado, 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022**. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html>. Acesso em: 18 set. 2025.

OLIVEIRA, F. G.; PEREIRA, B. L. **Modelos de negócio B2B para o terceiro setor**. 3. ed. São Paulo: Editora Soluções, 2021.

SANTOS, E. F. **Plataformas digitais e o papel do voluntariado moderno**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE TECNOLOGIA SOCIAL, 12., 2022, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: Editora Tecnológica, 2022. p. 45-60.

SOUZA, L. M. **A solidão na terceira idade e o papel da tecnologia**. Revista Digital de Gerontologia, v. 15, n. 2, p. 112-128, jul./dez. 2023.

---

FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS. **Relatório sobre o envelhecimento populacional no Brasil**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <http://fgv.br/relatorios/envelhecimento-populacional>. Acesso em: 18 set. 2025.

ALMEIDA, T. C. **Bem-estar e qualidade de vida na velhice**. São Paulo: Editora Viver Melhor, 2017.

FERREIRA, G. L. **O envelhecimento ativo na sociedade contemporânea**. Revista de Gerontologia Social, v. 8, n. 1, p. 34-50, mar. 2021.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **Panorama das organizações da sociedade civil no Brasil**. Brasília: IPEA, 2022. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/panorama-ons>. Acesso em: 18 set. 2025.

MORAES, S. V. **Marketing social para causas e projetos sociais**. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora Cidadania, 2023.

NASCIMENTO, J. P. **Intergeracionalidade: um novo olhar sobre as relações sociais**. Belo Horizonte: Editora Horizonte, 2021.

RODRIGUES, L. F. **Psicologia do envelhecimento e o desafio da solidão**. Revista de Psicologia Aplicada, v. 30, n. 4, p. 210-225, out./dez. 2022.