



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO  
PARANÁ  
UFPR LITORAL**

**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM  
ALTERNATIVAS PARA UMA NOVA  
EDUCAÇÃO – TURMA 4**

**MILENY PEDROSO DOMINGUES**

**DEBATES PÚBLICOS -  
LONGEVIDADE E DIÁLOGOS  
INTERGERACIONAIS**

**MATINHOS  
2024**

**MILENY PEDROSO DOMINGUES**

**Debates Públicos - Longevidade e Diálogos  
Intergeracionais**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade  
Federal do Paraná – UFPR Litoral  
como requisito parcial para a  
conclusão do curso de  
Especialização em ALTERNATIVAS  
PARA UMA NOVA EDUCACAO.**

**MATINHOS  
2024**

## **RESUMO:**

Essa pesquisa tem como objetivo principal analisar o impacto dos debates no desenvolvimento da autonomia e do protagonismo das pessoas idosas e conseqüentemente na qualidade de vida. Justificativa: Com o intuito de devolver o lugar de fala, de aprendizagem, de tomada de decisões, garantindo a autonomia e o protagonismo, os debates são espaços formais onde interlocutores discutem, argumentam E contra-argumentam acerca de um tema de interesse coletivo. Metodologia: Os procedimentos escolhidos para a coleta de dados incluem três principais técnicas: observação participante, entrevista e questionários de qualidade de vida, a versão do WHOQOL-BREF e a do WHOQOL-OLD. Resultados esperados: produzir um documento de recomendações para o poder público municipal sobre políticas públicas voltadas às pessoas idosas e a promoção de qualidade de vida e protagonismo do público 60+.

**Palavras - chave:** Protagonismo, Autonomia, Pessoas Idosas e Qualidade de vida.



MILENY PEDROSO DOMINGUES



**debates  
públicos  
longevidade  
diálogos  
intergeracionais**

MEDIADORES:  
MILA ZEIGER PEDROSO  
CLAUDIA GARCIA CAVALCANTE  
MARILIA DUQUE E. S. PEREIRA







## Um pouco sobre mim:

Me chamo Mileny Pedroso Domingues sou Fisioterapeuta ortopédica, formado na Anhanguera Sorocaba, em 2020. Tenho especialização em Reabilitação Funcional Musculoesquelética pela HCFMUSP. Sou instrutora de Pilates a mais de 4 anos para um grupo de idosos com mais de 170 alunos. Além do meu trabalho clínico, faço parte da Ashoka com projeto para longevidade.

Sou filha da Mila, professora, pesquisadora e minha grande inspiração na área da Educação e a grande responsável por estar aqui hoje. Sou apaixonada por animais e meu grande objetivo é prolongar a longevidade dos meus alunos e trazer o máximo de estímulos possíveis através da informação e atividades físicas, exercitando corpo, alma e mente



## Índice

Como surgiu o projeto? _____	05
Centro de Convivência do Idoso de Ibiúna/SP _____	06
ANE -Alternativas para uma nova educação _____	07
O que são os debates? _____	08
Objetivos _____	09
Longevidade é papo para todos! _____	10
Ação _____	11
Preparação para o dia do debate _____	12
Debates realizados em 2024 _____	13
Pós debates _____	18
Depoimentos pós debates _____	19
Perspectivas para 2025 _____	20
Além do planejado _____	21

## Como surgiu a ideia do projeto?

O Projeto Debates Públicos – Longevidade e Diálogos Intergeracionais surgiu através de uma reunião com a Ashoka onde foi apresentado o percurso dos debates Públicos nas Escolas. Depois dessa reunião fiquei tentada em levar os debates para os idosos do Centro de Convivência onde trabalho a mais de quatro anos ministrando aulas de pilates em grupo. Em colaboração com a Ashoka montamos um percurso exclusivo para a Longevidade e Diálogos Intergeracionais e iniciamos o projeto em junho de 2024.



## Centro de Convivência do Idoso Ibiúna/SP



Entre as diversas modalidades de atendimento previstas na Política Nacional de Assistência Social e na Política Nacional do Idoso, o Centro de Convivência caracteriza-se como um espaço destinado ao desenvolvimento de atividades socioculturais e educativas, dando oportunidade à participação do idoso na vida comunitária, prevenindo situações de risco pessoal e contribuindo para o envelhecimento ativo. O serviço a ser oferecido nos Centros de Convivência do Idoso encontra-se tipificado como Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, no âmbito da Proteção Social Básica e conforme Tipificação Nacional dos Serviços Socioassistenciais.





## ANE - Alternativas para uma Nova Educação



Esse projeto foi entregue como trabalho de conclusão de curso da ANE - Alternativas para uma nova educação, o qual o foi o responsável pela minha busca por conhecimento na área de educação.

Conheço a ANE desde 2018, pois minha mãe faz parte da equipe e foi através dela que comecei a acompanhar esse grupo e alimentar minha sede por conhecimento e através dessa parceria que também conheci a Ashoka a qual me ajuda na construção dos percursos para os debates.

Fiz parte da turma 4, durante o ano de 2024 pude estar presente em várias vivências e de cada um delas consegui trazer algum tipo de conhecimento para a realidade em que trabalho, fazer parte desse grupo é uma oportunidade única e que tenho muito orgulho de estar nessa nave interestelar que voa por todos os cantos atrás de conhecimento,



Queremos que o Centro de Convivência do Idoso de Ibiúna/SP seja um lugar estimulante para conversas e ações coletivas

## O que são os debates?

Atividades lideradas por idosos para fortalecer a cultura democrática na longevidade, da nossa cidade e comunidades de todo o país

# Objetivos:

1

Imaginar um mundo onde todas as pessoas são agentes por toda vida e têm uma vida saudável e com propósito

3

Promover a reflexão crítica sobre a visão vigente acerca do envelhecimento, combater o idadismo e propagar narrativas inclusivas e positivas sobre longevidade

2

Facilitar e incentivar troca de experiências, aprendizados e colaborações entre diferentes gerações, interagindo com as pessoas idosas na sua localidade

4

Promover o protagonismo das pessoas idosas, para que participem nas discussões que asseguram seus direitos, criando condições para sua participação efetiva na sociedade.





## Longevidade é papo para todos !

Todas as pessoas merecem ter uma vida plena e envelhecer com qualidade. Isso não é mérito individual; é um direito coletivo e fundamental. As pessoas estão vivendo mais tempo, o que é uma grande conquista! Isso significa que as condições de vida, saúde, educação, trabalho e renda estão melhorando.

Segundo pesquisas da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil vai se tornar o 6º país com maior população idosa no mundo até 2025. [\[Folha de São Paulo, Jan/2023\]](#). Por isso, é importante mudar a maneira como vemos o envelhecimento.

Queremos garantir que **TODAS** as pessoas possam **envelhecer com saúde, continuar participando ativamente da sociedade e se sentirem seguras.**

Cuidar da sua saúde, vida social, financeira, continuar aprendendo coisas novas e se envolver na comunidade são essenciais para um envelhecimento saudável. Também é importante conhecer e reivindicar seus direitos. **Nunca é tarde demais para falar de longevidade!**

# Ação!

Agora que já temos uma boa ideia do contexto e dos desafios para um envelhecimento pleno e saudável, é hora de convidar os principais interessados para o debate para escolher os temas.

Começamos com um diálogo com o grupo para entender os desafios e os benefícios de envelhecer em seu território e fazendo refletir como eles se imaginavam estar com a idade que tem hoje quando tinham 15 anos.

A partir dessas reflexões começam a surgir temas de interesse para os debates.



## Preparação para o dia do debate:



- Proponha uma data e local acessível para realizar o Debate. De preferência, organize os participantes em um grande círculo ou em pequenos grupos.
- Defina um código de conduta, claro e sucinto, que oriente o Debate, como: liberdade de expressão, respeito à diversidade de opiniões e experiências; compromisso com informações verificáveis; atenção ao tempo e à palavra dos outros.
- Defina com seus colegas a dinâmica do Debate: apresentação, objetivos, conversas, reflexões, troca de informações e próximos passos nos diálogos intergeracionais.
- Definam quem vai documentar as informações e propostas discutidas durante o Debate. É importante que alguém também fique responsável por registrar o encontro. Isso pode ser feito por fotografias, áudio ou vídeo, além de relatório com as principais falas ou ideias. Cuide para que os participantes não se sintam intimidados com o registro.
- Liste e prepare os materiais necessários para o Debate. Visite o espaço com antecedência. Prepare os equipamentos e materiais necessários para conduzir o Debate.
- Divulgue amplamente a realização e os objetivos do Debate.



# Debates Realizados em 2024

## Como funciona o SUS no Brasil e em Ibiúna?

O debate foi realizado no dia 01/08/24 com a participação do convidado Daniel - Fisioterapeuta especialista em saúde da família pela FMUSP para falar sobre o SUS no Brasil e o convidado Reginaldo - ex secretário de saúde do município para falar sobre o SUS em Ibiúna.

O debate contou com a presença de 28 idosos, que participaram efetivamente tirando dúvidas fazendo questionamentos e propostas para a saúde do nosso município.



## tá nas redes !

Em 01/08, as lideranças [@fisio\\_mileny](#) e [@milazeiger](#) realizaram um Debate Público com o tema "Conhecendo o SUS".

O encontro aconteceu no Centro de Convivência do Idoso de Ibiúna e contou com as presenças de Daniel, fisioterapeuta da família e comunidade, e Reginaldo, ex-secretário de saúde do município.

Para Mileny, foi uma conversa proveitosa em que as pessoas participantes puderam saber mais sobre o funcionamento do Sistema Único de Saúde, tirar dúvidas, compartilhar suas experiências e propor soluções para ampliar e democratizar



## Conhecendo o Conselho Municipal do Idoso

O debate foi realizado no dia 14/08/24 com a participação de todos os representantes do Conselho do Idoso e a Secretária de Assistência Social para falar sobre o conselho e como ele funciona.

O debate contou com a presença de mais de 40 idosos, que participaram efetivamente tirando dúvidas e realizando propostas para a a melhora das politicas publicas voltadas a pessoa idosa do município e do prédio do Centro de Convivência.



# tá nas redes !



Em 25/09, as lideranças dos Debates [@fisio\\_milenyd](#) e [@milazeiger](#) lançaram perguntas para pessoas que frequentam o Centro de Convivência do Idoso de Ibiúna/SP.

A mobilização fez parte da campanha "Agente por toda vida" e envolveu reflexões sobre:

Por que votamos?

O que te motiva a votar?

Quais são suas prioridades para o município?

**Vamos falar sobre isso...**  
**Quem vai às urnas este ano?**

Qual é a sua motivação para votar?

Quais são as dificuldades para você exercer seu direito ao voto?



## Conhecendo o Estatuto do Idoso

O debate foi realizado no dia 08/10/24 com a participação da convidada Kellen - Presidente do Conselho Estadual do Idoso para falar sobre as principais leis que asseguram os direitos dos idosos.

O debate contou com a presença de 35 idosos, que participaram efetivamente tirando dúvidas fazendo questionamentos de como segurar esses direitos no nosso município.



## O que os gestores de 2025 podem mudar e melhorar no CCI e na Cidade?

O debate foi realizado no dia 17/10/24 com a participação de Mila e Mileny para falar sobre as principais coisas que poderiam melhorar no ano 2025 com os novos representantes eleitos

O debate contou com a presença de 34 idosos, que participaram efetivamente colocando suas propostas para 2025.



# Nutrição para a longevidade.

O debate foi realizado no dia 27/11/24 com a participação da convidada Prisciele - nutricionista especialista em longevidade para falar sobre a importância das refeições e tirar algumas dúvidas sobre alimentos saudáveis, consumos de chás, ervas e medicamentos naturais, além da suplementação alimentar para pessoas 60+ e com problemas crônicos.

O debate contou com a presença de 39 idosos, que participaram efetivamente colocando suas dúvidas a cerca das refeições diárias e sua patologias.



# Reunião final do ano: Critico e Parabenizo

Para finalizar o ano de 2024, realizamos um debate no dia 06/12 para abrir a caixa de critico e parabenizo com as coisas que julgamos que precisam melhorar e ser homenageadas no ano de 2024.



Por meio do debate foi discutido as propostas para melhoria ou solução das criticas citadas, que ficou acordado entre todos realizar um documento com as reivindicações para a próxima gestão, e realizar o primeiro debate de 2025 com responsáveis pelo Centro de Convivência, vereadores e prefeito para apresentar o serviço e as criticas do ano de 2024.

Para o parabenizo ficou acordado realizar uma sessão solene para entrega de moções de aplausos para os responsáveis por cada coisa e um certificado para o CCI como um local de referência em promoção da qualidade de vida, oferecendo sempre um espaço acolhedor para o bem-estar e prolongamento da longevidade que será assinado por todos e fixado na parede do prédio.



## Pós debate:

O debate é um espaço para investigar e aprender sobre o tema, mas a reflexão não se esgota nisso. No pós-debate, é importante documentar as ideias que surgiram e as propostas apresentadas para garantir um envelhecimento saudável para todas as pessoas.



# Depoimentos pós debates:



“Os debates devem continuar com assuntos variados, os que já tivemos foi muito bom e bem explicado”

“Achei ótimo, devem continuar e ter debates sobre saúde mental, odonto, geriatria e de benefícios para o bem estar”  
Os debates são sempre muito úteis e necessários”

“Acho totalmente significativo a continuação dos debates”

“Todas as propostas são bem vinda, pois são relacionadas ao nosso bem estar, vida e saúde e para bem feitoria de nossa cidade que precisa de muito cuidado de nossos políticos”

“Eu concordo com os debates para o bem de todos nos de Ibiúna”

“Para mim os debates foram muito importantes para aprender mais e para todos os amigos do cci”

“Os debates são muito importantes para ouvir e colocar a ideia de todos!”

“Os debates são de grande importância para tomarmos conhecimento sobre vários assuntos e para sabermos a opinião dos colegas”

“Os debates devem continuar, são muito esclarecedores, um momento que podemos ouvir varias opiniões.”

“Agradeço pela confraternização, alegria, pelos professores e funcionários por nos fazer se sentir a vontade”

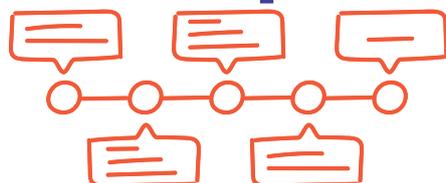
“Agradeço aos professores e funcionários do CCI, por ter nos proporcionado um ano de muita alegria e com atividades que nos fortalece e nos ajuda a caminhar bem em todos os sentidos.”

“Parabenizo a todos que contribuíram para o bem estar dos idosos. Sou feliz participando do CCI, quando estou aqui esqueço os problemas tenho alegria, converso com os amigos, exercito corpo, mete e alma.”

“Agradeço pelas palestras, todas excelentes, destaque para a de nutrição e estatuto do idoso. Agradeço também pela preocupação de trazer temas que realmente queremos.”



# Perspectivas para 2025



Para 2025 pretendemos realizar mais debates, criar um cronograma com assuntos mais urgentes a serem debatidos e realizar um projeto mais amplo para formação dos idosos, com relação a explorar o que nosso município tem a nos oferecer e a ser compartilhado com pessoas de todas as regiões e de todas as idades.

Realizar parceria com escolas municipais e estaduais para debates intergeracionais.



# Além do planejado



## tá nas mídias!

Em 15/10, a Liderança dos Debates Públicos nas Escolas Milleny participou de um bate-papo que compõe o documentário "De Repente 50" (em produção), para compartilhar como a temática da longevidade está presente nas vidas de jovens. As jovens também discutiram as potências do encontro entre gerações e como podemos seguir nos reinventando e contribuindo com nossas comunidades ao longo de toda a vida.

ashokabrasil @milenydomingues @milenydomingues @milenydomingues

UFPR LITORAL

Os Debates Públicos nas Escolas foram tema de pesquisa da especialização de @fisio\_mileny, que lidera os debates sobre longevidade e diálogos intergeracionais!

## LONGEVIDADE

### Agentes por toda vida

Com o objetivo de incentivar o voto e a participação ativa de pessoas de todas as idades, a campanha incentiva o encontro entre gerações, onde jovens e idosos podem compartilhar suas experiências no município, discutir desafios locais, debater e acompanhar propostas dos gestores públicos e advogar seus direitos.

O novo Percurso dos Debates Públicos celebra a força das gerações na construção de um futuro melhor e mais participativo para todas as pessoas.

## AGENTES POR TODA VIDA

### Eleições 2024

Quer saber mais? Visite [bit.ly/DebatesPublicosEntreGeracoes](https://bit.ly/DebatesPublicosEntreGeracoes)

## 16+ 70+

### Democracia por toda a vida

podcast

O que acontece quando as gerações se unem para votar pelo futuro de todas as pessoas?

Escute o Episódio 1

## tá nas mídias!

Milleny também participou do primeiro episódio da série "Democracia Por Toda Vida", uma colaboração entre o curso de Rádio, TV e Internet da Faculdade Casper Líbero e a Ashoka, que busca unir gerações em torno da participação cidadã.

ashokabrasil Carpenter · Taste S

No dia 08/10, a liderança @fisio\_mileny mobilizou um Debate Público no Centro de Convivência do Idoso de Ibiúna/SP para discutir o Estatuto da Pessoa Idosa.

O encontro contou com a participação da presidente do Conselho Estadual do Idoso de São Paulo, Kelen Garcia, que falou sobre os direitos das pessoas idosas e como reivindicá-los.

Ver tradução

Curtido por fisio\_mileny e outras 14 pessoas





**“Em um mundo  
definido pela  
mudança, todas as  
pessoas podem  
contribuir, todas  
têm potência,  
todas são  
transformadoras!”**



MILENY DOMINGUES

@fisio\_milenyd