

PROJETO

Café & Prosa

Encontros de convivência, diálogo e partilha para pessoas idosas



Apresentação

O **Café & Prosa** é um projeto voltado para promover convivência, escuta ativa e fortalecimento de vínculos entre pessoas idosas. Por meio de encontros quinzenais, com um café da manhã acolhedor e rodas de conversa mediadas, o programa cria um espaço seguro para que cada participante compartilhe suas histórias, memórias, desafios e conquistas — valorizando sua trajetória e reforçando o senso de pertencimento.

Formato: quinzenal · 1h30 a 2h · **Público:** pessoas idosas e familiares · **Local:** espaço comunitário.

Objetivo geral

Fortalecer a socialização e o bem-estar emocional das pessoas idosas, criando espaços de convivência, diálogo e construção de vínculos afetivos.

Objetivos específicos

- Momentos de escuta acolhedora e troca de experiências.
- Estimular a memória afetiva e o resgate da história de vida.
- Combater a solidão e o isolamento social.
- Incentivar a construção de redes de apoio comunitário.
- Favorecer autoestima e protagonismo da pessoa idosa.

Metodologia — Três momentos do encontro

01 · Acolhida e café	Recepção com café, chá, frutas e pães. Conversas informais criam clima de proximidade.
02 · Roda de conversa	Facilitada por psicólogo, assistente social ou voluntário capacitado, com dinâmicas leves, músicas, fotos e poemas.
03 · Encerramento afetivo	Síntese do encontro, momento breve de oração ou reflexão, e avaliação espontânea dos participantes.

Temas que aquecem a roda

- Histórias que marcaram minha vida
- Sabedorias que aprendi com o tempo
- Desafios e alegrias da maturidade
- Como cuido da minha saúde emocional?
- Meus sonhos e expectativas



Recursos necessários

- Espaço físico confortável (salão, auditório, sala comunitária).
- Mesas e cadeiras organizadas em formato de roda.
- Café da manhã simples.
- Material de apoio: cartões, fotos antigas, músicas, livros, objetos de memória.
- Equipe: um mediador + voluntários para apoio.

Impactos esperados

- Aumento da participação social da pessoa idosa.
- Redução de sentimentos de solidão e isolamento.
- Melhora na autoestima e no bem-estar emocional.
- Fortalecimento da comunidade e das redes de apoio.
- Resgate de memórias e valorização da identidade de cada participante.

Indicadores de avaliação

- Número de participantes por encontro.
- Nível de satisfação (conversas ou fichas simples).
- Relatos espontâneos de bem-estar e pertencimento.
- Observação da evolução da interação entre os idosos.

Sustentabilidade do projeto

Baixo custo e alto impacto — pode ser mantido com:

- Doações voluntárias.
- Parcerias com padarias e mercados locais.
- Apoio institucional da igreja, prefeitura ou ONG.
- Voluntariado para apoio logístico.

MANUAL DO PARTICIPANTE

Seja muito bem-vindo(a) ao Café & Prosa!

Este espaço foi criado especialmente para você, que deseja conversar, fazer novas amizades, compartilhar histórias e viver momentos significativos em um ambiente acolhedor. Aqui, cada palavra tem valor e cada vida tem uma história preciosa.

Aqui você pode...

- Fazer novas amizades
- Compartilhar sua experiência
- Ser ouvido e valorizado
- Participar de diálogos importantes
- Se divertir e aprender
- Relaxar em boa companhia

Regras de convivência

- Respeite o tempo de fala dos outros.
- Não faça julgamentos — cada história é única.
- Mantenha sigilo sobre relatos pessoais compartilhados no grupo.
- Evite conversas paralelas durante a roda.
- Participe dentro do seu conforto, sem pressões.
- Valorize o ambiente colaborando com a organização e limpeza.

Recomendações para o encontro

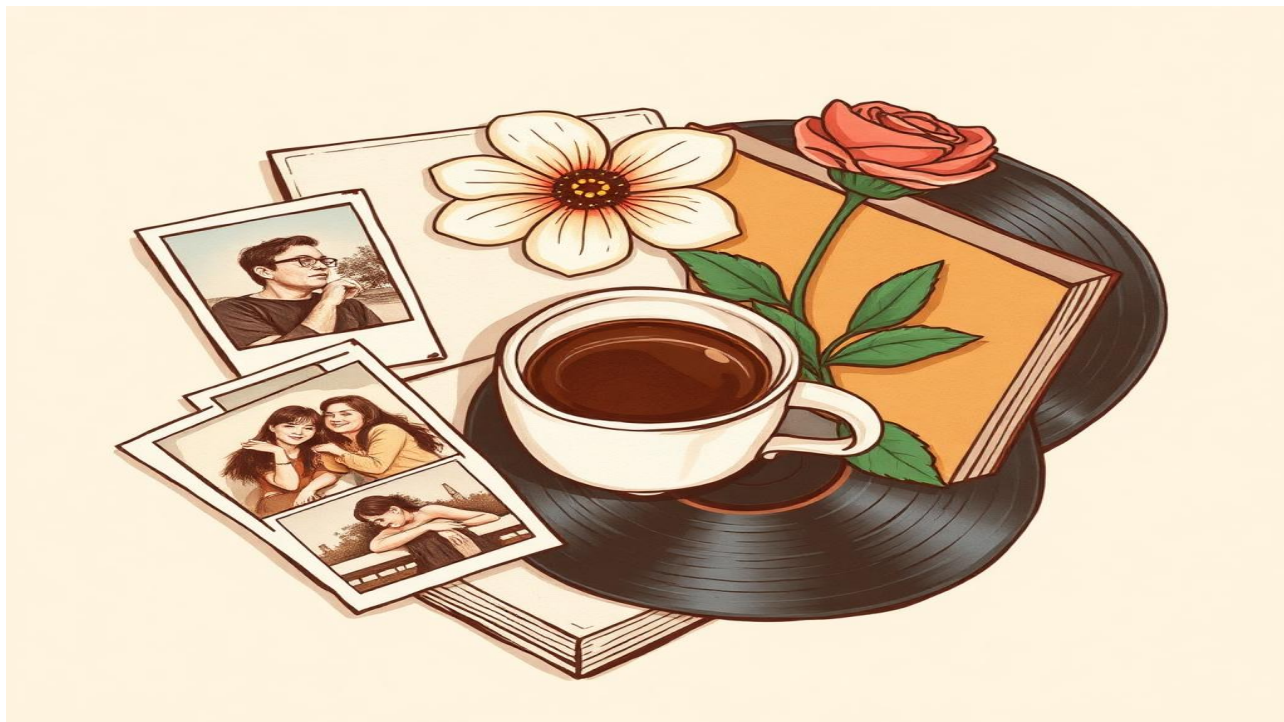
- Chegue alguns minutos antes para aproveitar o café da manhã.
- Use roupas confortáveis.
- Leve água para se hidratar.
- Se desejar, traga fotos, objetos ou lembranças para compartilhar.

O que esperar do projeto

- Um ambiente seguro e acolhedor.
- Escuta sensível da equipe e dos colegas.
- Respeito absoluto à sua história e emoções.
- Oportunidade de aprender e ensinar.
- Momentos de alegria e convivência saudável.

O que esperamos de você

- Participar com leveza e espontaneidade.
- Trazer suas experiências para enriquecer o grupo.
- Ajudar a cultivar amizade e respeito.
- Aproveitar o momento para cuidar de si.



Permitida a reprodução desde que informe os detalhes técnicos.

Projeto Café & Prosa · Autor: Pinho Borges · Imagens: IA

Direitos Autorais: Pinho Borges Edições · © 2025, Editora Pinho Borges Edições