

GERAL 01

Eu e a SHAFE

Introdução ao conceito SHAFE - Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis para todas as idades

Iniciar >



Warsaw University
of Technology



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.





GERAL

MÓDULO 1

Eu e a SHAFE

Os Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis para todas as idades focam-se em pessoas e lugares. Combinam ambientes (habitações, espaços públicos e edifícios) com tecnologias da informação e comunicação (TIC) digitais, participação social e soluções de vida saudável. Estes ambientes promovem uma vida mais independente, uma maior participação na sociedade e o bem-estar dos(as) cidadãos(ãs).

O conceito SHAFE na prática



“Ao trabalhar com os materiais de aprendizagem deste módulo, irá aprender o que é a SHAFE, com exemplos europeus práticos que foram compilados. O conceito de AMBIENTES SAUDÁVEIS DIGITAIS e amigáveis será explicado mais à frente. Espero que goste da formação!”

Willeke van Staalduin

Co-fundadora AFEdemy

O que irá aprender

- 1 Conhecerá o conceito SHAFE - Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis
- 2 Ficarà a saber mais sobre as relações entre os diferentes domínios da SHAFE
- 3 Aprenderá os diferentes papéis que o facilitador pode ter na SHAFE
- 4 Explorará qual o papel que lhe assenta melhor



Capítulos neste módulo

1 Introdução à SHAPE

2 DIGITAIS

3 VIDA SAUDÁVEL

4 AMBIENTES

5 Papel do facilitador na SHAPE



GERAL

MÓDULO 1

CAPÍTULO 1

Introdução à SHAFE

Este capítulo tem como objetivo apresentar a SHAFE – Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis para todas as idades.

O que irá aprender neste capítulo

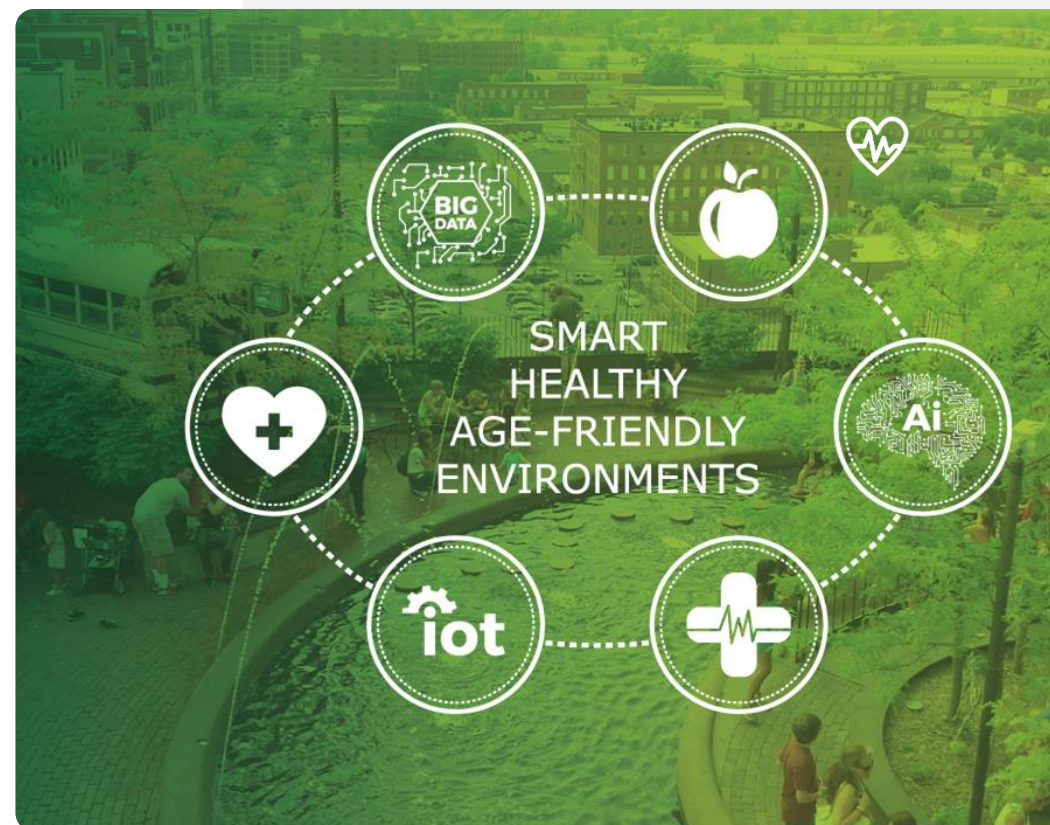
- 1 Ficarà a saber mais sobre a origem da SHAFE
- 2 Aprenderà o conceito SHAFE
- 3 Explorará a SHAFE e os projetos que nasceram deste conceito



Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis (SHAFE)

O novo conceito SHAFE foi criado por Carina Dantas (SHINE2Europe/Cáritas Diocesana de Coimbra) e Willeke van Staalduinen (AFEdemy), em 2017.

Nasce da necessidade de criar uma rede de ambientes saudáveis, digitais e amigáveis para todas as idades, por toda a Europa, de forma a incentivar as pessoas a serem mais saudáveis e mais felizes, em todo o lado. Esta ideia foi crescendo e tornou-se um movimento sólido com mais de 170 organizações parceiras e cerca de 300 pessoas interessadas e profissionais envolvidos.



Vídeo

Webinar NET4Age-Friendly:

O que é a SHAFE –
janeiro/fevereiro 2021

Ver <https://www.youtube.com/watch?v=axrlxqY2Qjl> ou clicar na imagem da direita.

WEBINAR CYCLE

NET4
age-friendly

SHAFE explained
18 February 2021

Carina Dantas
carinadantas@shine2.eu

Willeke van Staalduinen
willeke@afedemy.eu

cost
EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE AND TECHNOLOGY

EUROPEAN COMMISSION
RESEARCH AND INNOVATION

This video is based upon work from COST Action NET4Age-friendly, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology), a funding agency for research and innovation projects. Our Actions help connect researchers across Europe and make scientific progress that leads to solving their real-world problems. The results of our research, events and discussions are available.

Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis – Conceito e contexto

Os Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis para todas as idades focam-se em pessoas e lugares. Combinam ambientes (habitações, espaços públicos e edifícios) com tecnologias de informação e comunicação (TIC) digitais, participação social e soluções de vida saudável. Possibilitam uma vida mais independente, uma maior participação na sociedade e o bem-estar dos(as) cidadãos(ãs).

A SHAFE foi aprovada pela Comissão Europeia. A Rede apresentou uma Declaração Conjunta à Comissão Europeia, em 2018, onde foram pedidos mais estudos na área da prevenção e maior atenção ao combinar:

- Saúde e apoio social
- Ambientes
- TIC

Por exemplo: ao construir ou reequipar novas habitações, edifícios ou espaços ao ar livre, é importante ter em conta diferentes perspetivas.

Os gestores e designers devem pensar nas necessidades das pessoas que vão utilizar esses espaços. Devem considerar que TIC deve ser incluída, pensar nas medidas saudáveis que devem ser implementadas e pensar de que forma a habitação ou espaço público poderá promover uma vida ativa e saudável.

Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis – Seguimento

Em 2020, a Rede SHAFE divulgou um [Documento de Posição](#) sobre a SHAFE, focado nas seguintes áreas:

Cidadãos

- Competências digitais
- Partilha de dados pessoais
- Estilos de vida saudáveis
- Participação e envolvimento (na vida democrática)
- Redes sociais e relações

Ambientes

- Reforma e adaptação da oferta habitacional
- Espaços públicos e transportes acessíveis
- Soluções climáticas neutras
- Saúde e bem-estar no local de trabalho

Saúde e Cuidados

- Megadados confiáveis, seguros e acessíveis
- Infraestruturas digitais robustas
- Cuidados personalizados integrados
- Orientações e soluções de financiamento de longo-prazo/modelos de negócio
- Formações de competências digitais para profissionais

O objetivo do Documento de Posição é alcançar uma melhor **COOPERAÇÃO** e **IMPLEMENTAÇÃO (REALIZAÇÃO)** da SHAFE, por toda a Europa. O documento foi bem recebido e publicado pela Comissão Europeia.

Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis – projetos e resultados

Foram criados novos projetos europeus baseados na SHAFE, nomeadamente:

- [Hands-on SHAFE](#) (2019-2022): este curso faz parte deste projeto.
- [EU SHAFE](#) (2019-2023): concentra-se no desenvolvimento de políticas e práticas SHAFE em 7 regiões europeias
- Ação COST [NET4Age-Friendly](#) (2020-2024): é uma rede interdisciplinar de investigadores, oriundos de vários países europeus e não só, focada em desenvolver um ecossistema internacional que possibilite a prática e implementação SHAFE
- [BIG educational game](#) (2020-2022) dá vida à SHAFE através de um jogo virtual bidimensional (2.5D), que sensibiliza e transfere conhecimento sobre medidas e ações adequadas para a criação destes ambientes saudáveis de forma amigável, também através da utilização de soluções TIC

Introdução ao conceito SHAFE





❖ Sabia que?

A SHAFE teve início em 2017, com o objetivo de abordar a agenda política na Europa, de forma a:

- Chamar a atenção para o bem-estar das pessoas e lugares.
- Combinar de melhor forma as áreas da saúde, TIC e ambientes.

Desde 2019, quatro projetos começaram a trabalhar com base no conceito SHAFE.

Resumo do capítulo

1

Ficou a conhecer a SHAFE

2

Ficou a saber mais sobre os projetos iniciados com base na SHAFE

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!



Resumo das competências adquiridas

- 1 Ficou a conhecer a SHAFE
-

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





SMART HEALTHY AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS



 GERAL

MÓDULO 1 CAPÍTULO 2

DIGITAL

Este capítulo tem como objetivo introduzir a área DIGITAL. O que são os ambientes DIGITAIS e que exemplos existem em diferentes países europeus?

O que irá aprender

- 1 Ficarà a saber mais sobre ambientes DIGITAIS



Ambientes DIGITAIS

As aplicações digitais ou com base nas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) estão em todo o lado. Por exemplo: smartphones, internet (Wi-Fi) em casa, serviços de streaming e relógios digitais. Os dispositivos e os softwares precisam de ser concebidos de forma a serem fáceis e seguros de utilizar, dar apoio aos cidadãos e cidadãs e promover um tratamento de dados confiável.



Smartphones

Smartphones com os sistemas operativos iOS, Microsoft ou Android (Google, Huawei, Samsung) fornecem muitas funcionalidades como acesso à internet, dados, redes sociais e jogos.



Tecnologia “Smart Home”

Wi-Fi, sensores domésticos, internet: conforto, monitorização e aconselhamento de saúde, suporte para uma vida autónoma.



Tecnologia móvel para usar no exterior

Wearables (por exemplo: pulseiras e relógios digitais), iluminação digital, transportes que apoiam a orientação e um estilo de vida ativo.

A close-up photograph of a person's hand holding a black pen, writing on a form. The form has various fields and labels, including 'Institution Name', 'Savings Account #', 'Address', 'Phone', 'References', 'Company Name', 'Contact Name', and 'Address'. The background is slightly blurred, showing more of the form and a pen cap.

Exercício prático

Nas páginas seguintes encontrará exemplos de ambientes DIGITAIS.

Tente identificar o que cada exemplo pode fazer para melhorar a saúde ou o bem-estar das pessoas.

Serviços online de saúde

Sabia que o Sistema Nacional de Saúde (SNS) oferece vários serviços online para facilitar o acesso aos cuidados de saúde? Tem a possibilidade de marcar consultas (presenciais ou online), fazer teleconsultas (com o(a) médico(a) de família através da internet (WI-FI)), pedir medicação e aceder às suas receitas médicas, entre outros. Pode saber mais [aqui](#).



Smartphones para adultos mais velhos

Existem vários exemplos de smartphones acessíveis para todas as idades. Alguns smartphones pensados para adultos mais velhos têm, por exemplo, teclas físicas de atender e rejeitar chamadas, para contornar a questão da sensibilidade e tremores das mãos, assim como bases para carregar bateria, em vez dos cabos convencionais.

Um destes exemplos é o [SPC Apolo](#), que é um smartphone criado a pensar nas necessidades dos adultos mais velhos.



Tablets

Existem tablets com botões grandes e uma interface intuitiva e fácil de utilizar, tornando-se mais acessíveis para adultos mais velhos. Por exemplo:

[Tablet Sioslif](#): este tablet foi desenvolvido e testado para ser utilizado por qualquer pessoa, mesmo para as que não sabem ler ou escrever. Com apenas um toque no ecrã, o adulto mais velho pode iniciar uma videochamada com os cuidadores ou emitir um pedido de ajuda personalizado.



Wearables

Dispositivos como relógios de pulso/pulseiras e aplicações para smartphones que medem passos, monitorizam a atividade física e as funções vitais ou enviam alarmes, podem promover um envelhecimento ativo e saudável. Isto porque fornecem informações sobre o progresso da atividade física, saúde, entre outros.

As aplicações podem enviar mensagens de motivação, como "Está a ir muito bem! Continue o bom trabalho!", o que pode encorajar a melhorar os resultados (por exemplo, passar de 2000 para 3000 passos ou mais) ou tranquilizar, dado que verifica que a frequência cardíaca está bem e, se necessário, a ajuda está próxima.



Vigilância do Bairro no *WhatsApp*

Vizinhos(as) e voluntários(as) de bairros ou comunidades grandes podem criar e/ou juntar-se a um grupo de *WhatsApp*, por exemplo, para partilhar informações relacionadas com a comunidade e criar alertas em caso de emergência, pessoas ou veículos suspeitos, etc. Por vezes, as forças de segurança também fazem parte destes grupos.

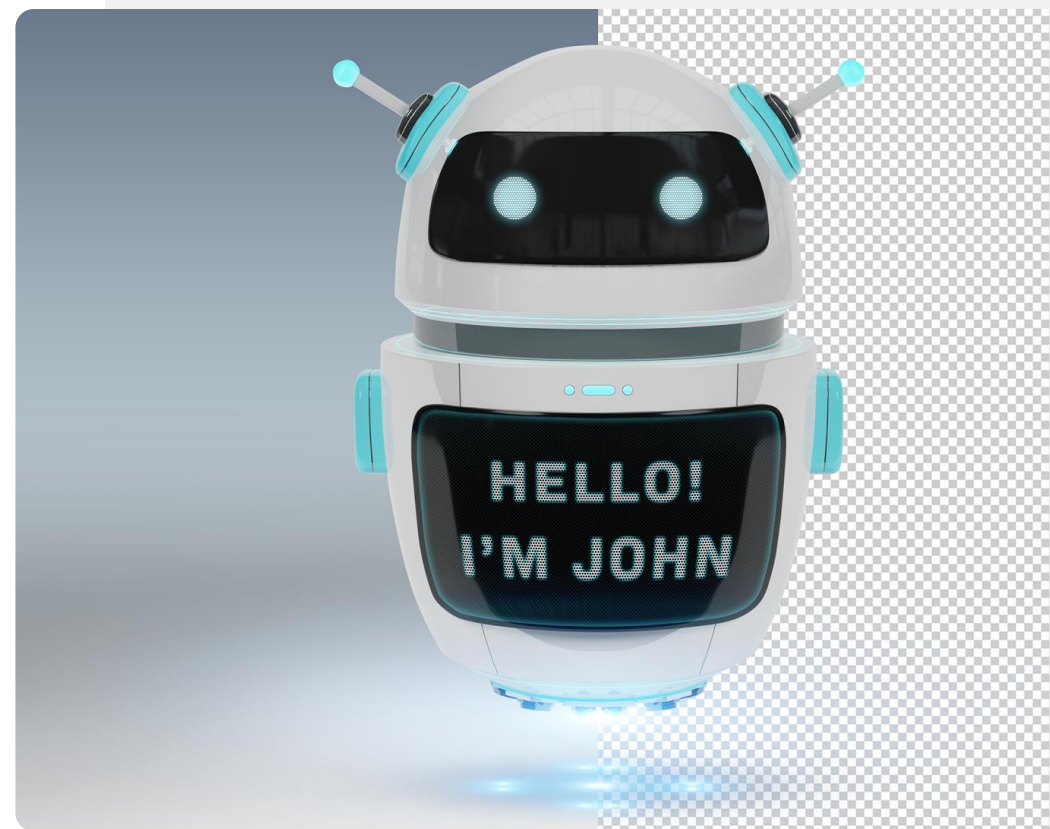


Robôs sociais

Será possível, com a tecnologia de hoje, construir um robô que consiga interagir com pessoas mais velhas?

No projeto “[GrowMeUp](#)” (2015-2018), oito empresas e instituições de investigação de cinco países Europeus diferentes, cooperaram no desenvolvimento do sistema GrowMeUp e na criação de um robô inovador, o GrowMu.

O robô tem como objetivo apoiar pessoas mais velhas nas suas atividades diárias e assegurar o bem-estar e a qualidade dos serviços fornecidos, ao longo do tempo. Este projeto foi um ponto de partida para outros projetos e novos desenvolvimentos nesta área.



Respostas: Soluções da área digital para a saúde e bem-estar

Conseguiu identificar os benefícios de cada um dos exemplos?

Aqui estão alguns:

- Tecnologia para comunicar *online* com outras pessoas
- Consulta online com um(a) médico(a)
- Programa de formação personalizado
- Aconselhamento individual
- Segurança perto da casa e no bairro
- Jogos e formações para relaxar e promover a saúde mental

Resumo do capítulo

1

Aprendeu o que são ambientes DIGITAIS

2

Ficou a conhecer alguns exemplos de ambientes DIGITAIS

3

Ficou a saber mais sobre os benefícios de ambientes e aplicações DIGITAIS

4

Próximos passos – continue a sua aprendizagem através dos módulos DIGITAL

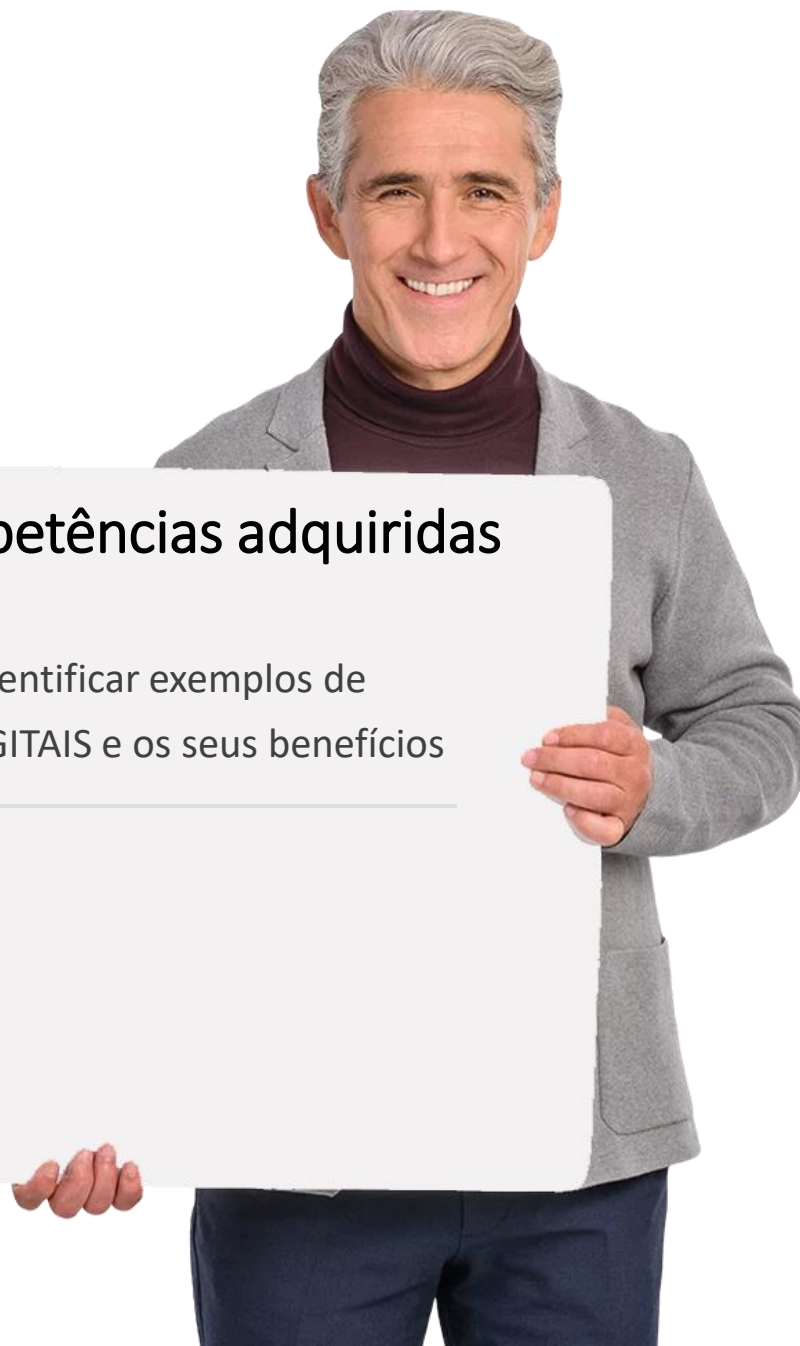
Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Apreendeu a identificar exemplos de ambientes DIGITAIS e os seus benefícios



O que vem a seguir?

Agora pode continuar a saber mais sobre estes ambientes nos módulos DIGITAL ou seguir a nossa recomendação para reiniciar este módulo ou ir para o capítulo sobre VIDA SAUDÁVEL.

Reiniciar

Seguinte





GERAL

MÓDULO 1

CAPÍTULO 3

VIDA SAUDÁVEL

Este capítulo tem como objetivo introduzir a área VIDA SAUDÁVEL. O que são os ambientes VIDA SAUDÁVEL e que exemplos existem em diferentes países europeus?

O que irá aprender

- 1 Aprenderá o conceito VIDA SAUDÁVEL
- 2 Irá explorar exemplos de VIDA SAUDÁVEL
- 3 Ficarà a saber mais sobre os benefícios de VIDA SAUDÁVEL





Exercício prático

Nas páginas seguintes encontrará exemplos de ambientes VIDA SAUDÁVEL.

Identifique, para cada exemplo, quais são os possíveis benefícios para a saúde ou o bem-estar das pessoas.

Andar, correr, ficar ao ar livre

Estar ao ar livre para um passeio, correr ou apenas sentar-se num parque é bom para a saúde. A atividade física apoia a aptidão do corpo e é boa para a saúde mental e autoestima. É barato e fácil e pode ser feito em todo o lado.



Treino de *fitness*

O exercício físico trabalha os músculos, ossos e cérebro. Também pode ajudar na perda de peso.



Linha que ajuda a lidar com a solidão

A Misericórdia de Arcos de Valdevez criou a Linha Amiga para apoiar a população mais velha.

Alguns adultos mais velhos do concelho vivem isolados, muitas vezes sem qualquer apoio social ou familiar, e socorrem-se da Linha Amiga para poderem suprir a sua carência na escuta e se sentirem mais acompanhados. É importante replicar estes programas para que estas situações de isolamento e abandono não catapultem para depressões.

A linha está disponível desde setembro de 2020. Saiba mais [aqui](#).



Rede para pessoas com demência

A demência é uma doença que afeta principalmente as pessoas mais velhas. Os principais sintomas são a perda de memória, diminuição da capacidade de falar, dificuldades em reconhecer as pessoas e perda de consciência do lugar e do tempo.

Ainda não existe um tratamento eficaz para a demência. Estes são alguns exemplos de redes que apoiam cuidadores e pessoas com demência:

- [Associação Alzheimer Portugal](#)
- [Amigos na Demência](#)



Medicamentos e terapias

Quando uma pessoa está doente ou tem uma deficiência (permanente ou temporária), podem ser necessários medicamentos e terapias, tais como comprimidos prescritos pelo(a) médico(a). Também pode ser necessária a realização de cirurgias ou a frequência de terapias, com psicólogos ou fisioterapeutas.

A Clínica Rainha Santa Isabel, da Cáritas Diocesana de Coimbra presta serviços no âmbito da medicina física e de reabilitação, apoiada num corpo clínico com médicos de referência e uma equipa de profissionais de fisioterapia, terapia da fala e terapia ocupacional competente.

Dispõe ainda dos serviços de Psicologia Clínica, Medicina Interna, Medicina Dentária e Natação para bebés. Saiba mais [aqui](#).



Kit de inovação na reabilitação

O [ReHab](#) é um kit multidimensional de tecnologias inovadoras e materiais tradicionais para promover a estimulação cognitiva e reabilitação funcional, individual ou coletivamente, em casa ou através da interação remota.



Respostas: Soluções da área vida saudável para a saúde e o bem-estar

Conseguiu identificar os benefícios de cada um dos exemplos?

Aqui estão alguns:

- Atividade física regular promove a saúde e o bem-estar
- Medicamentos e terapias ajudam a melhorar a saúde, o bem-estar e/ou a aprender a viver com uma deficiência
- Saber lidar com a demência e apoiar as pessoas e cuidadores promove uma melhoria do bem-estar

Resumo do capítulo

1

Ficou a saber o que são ambientes VIDA SAUDÁVEL

2

Ficou a conhecer exemplos de ambientes e soluções VIDA SAUDÁVEL

3

Aprendeu os benefícios dos ambientes VIDA SAUDÁVEL

4

Próximo passo – continue a sua aprendizagem através dos módulos VIDA SAUDÁVEL

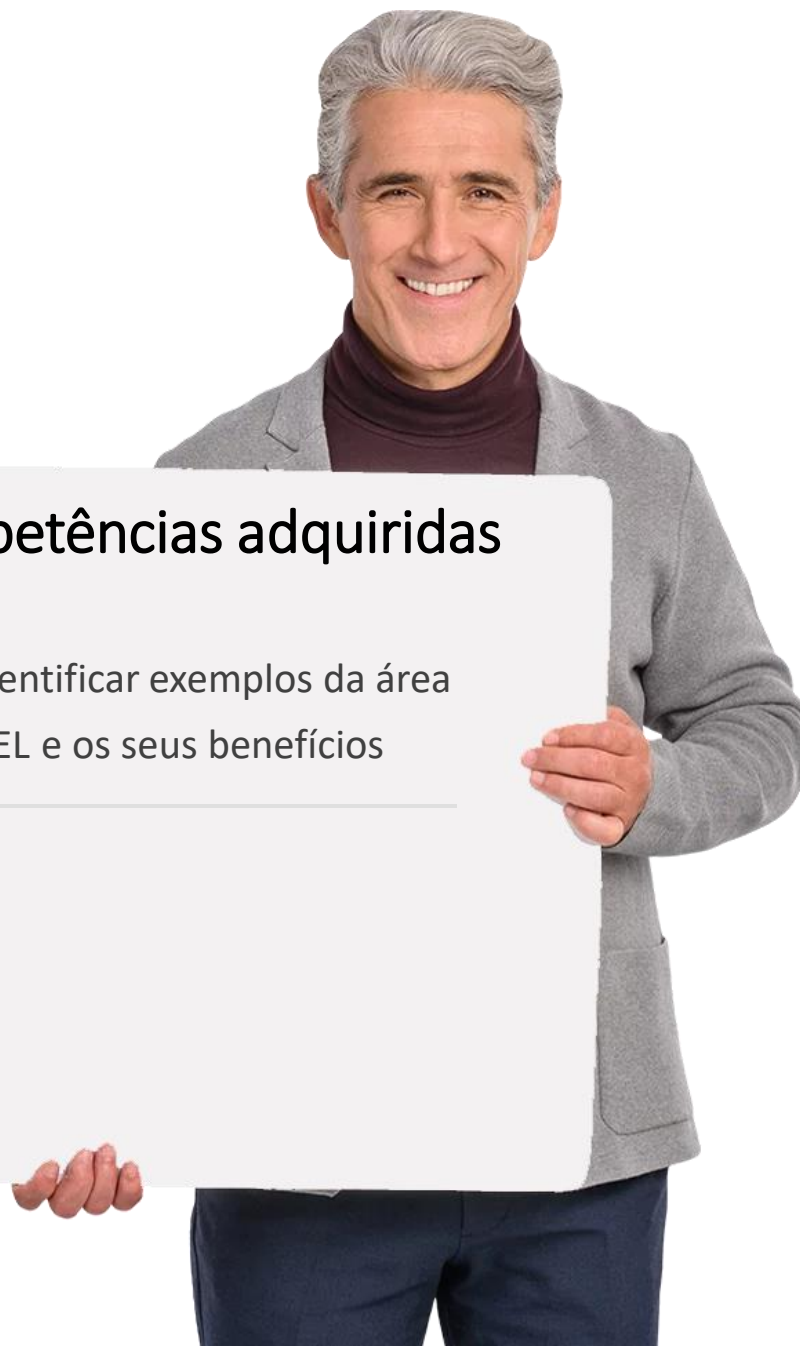
Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Apreendeu a identificar exemplos da área VIDA SAUDÁVEL e os seus benefícios



O que vem a seguir?

Agora pode continuar a saber mais sobre esta área nos módulos VIDA SAUDÁVEL ou seguir a nossa recomendação para reiniciar este módulo ou ir para o capítulo sobre AMBIENTES

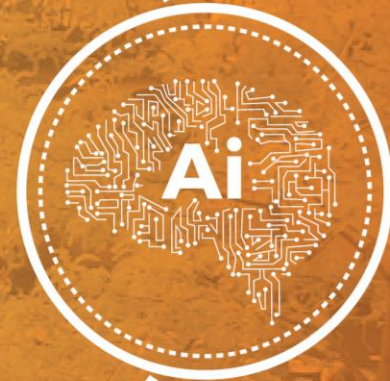
Reiniciar

Seguinte





SMART HEALTHY AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS



 GERAL

MÓDULO 1 | CAPÍTULO 4

AMBIENTES

Este capítulo tem como foco a área AMBIENTES. O que incluiu esta área dos AMBIENTES e que exemplos existem a nível europeu?

O que irá aprender

- 1 Aprenderá no que consiste a área AMBIENTES
- 2 Irá explorar exemplos de AMBIENTES
- 3 Ficarà a saber mais sobre os benefícios de AMBIENTES



AMBIENTES

Os AMBIENTES devem ser acessíveis, fáceis de utilizar e promover uma participação inclusiva para que todas as pessoas possam viver, trabalhar, brincar, relaxar, amar e fomentar o seu bem-estar.



Habitação

Apartamentos e casas que promovam o bem-estar e a saúde das pessoas.



Espaços e edifícios exteriores

Edifícios públicos, ruas, caminhos e autoestradas são exemplos de espaços exteriores que devem apoiar a inclusão social e a saúde.



Mobilidade

Comboios, autocarros, carros e bicicletas são meios de transporte acessíveis e fáceis de utilizar.



Exercício prático

Nas páginas seguintes encontrará exemplos da área AMBIENTES.

Identifique, para cada exemplo, quais são os possíveis benefícios para a saúde e bem-estar das pessoas.

Habitações amigas de todas as idades

Estão a ser construídas, por toda a Europa, habitações acessíveis e amigas de todas as idades, equipadas com soluções digitais de apoio.

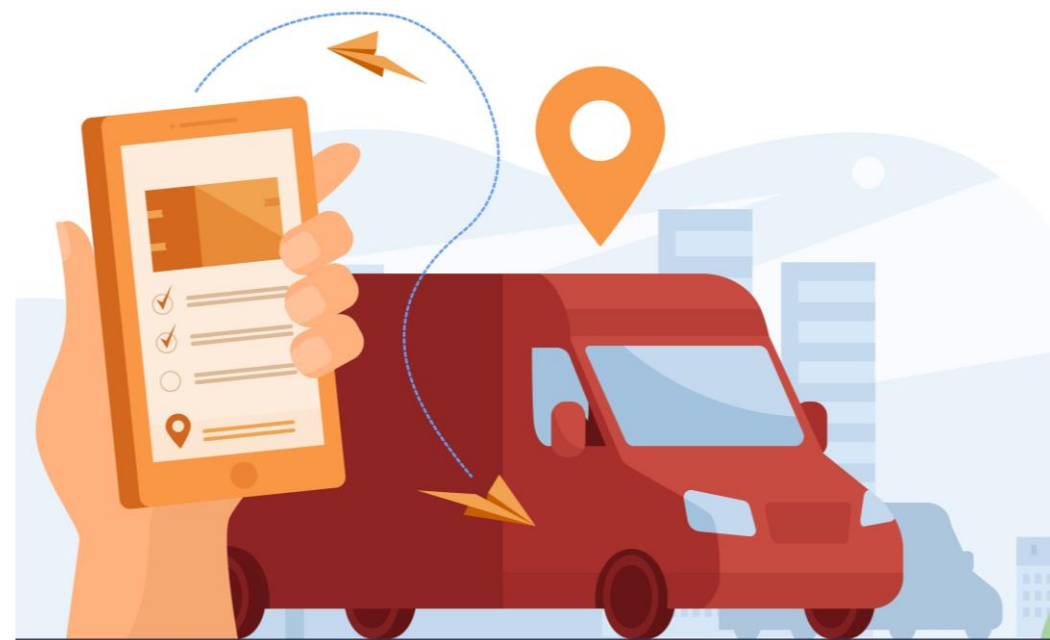
O Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável da Rede Portuguesa de Envelhecimento Saudável e Ativo (RePEEnSA) é mais um passo para melhorar a vida dos adultos mais velhos em Portugal. Consciente de que a autonomia é um dos problemas com que os mais velhos se debatem, a rede defende a estratégia "Casa + Adaptada", que consiste na adaptação dos domicílios às necessidades dos idosos. Saiba mais [aqui](#).



Carrinha do Cidadão

A Câmara Municipal de Abrantes tem a funcionar a Carrinha do Cidadão, que percorre as freguesias do concelho de Abrantes, para possibilitar aos cidadãos o acesso a vários serviços na área da saúde, ação social, apoio administrativo e o acesso ao serviço de atendimento do Município.

Também se encontra em funcionamento um espaço de atendimento, no Complexo Municipal de Piscinas de Abrantes. Saiba mais [aqui](#).



Rota de compras inclusiva

Foi criada uma rota amiga da demência, em Roterdão (Blokke om), para apoiar a orientação de pessoas com demência.

Podem ser seguidas duas vias marcadas com amarelo ou verde. Estão disponíveis bancos extras, entradas na calçada e rampas de saída.



Segurança e manutenção ao ar livre

Quando os locais e edifícios ao ar livre são seguros e bem conservados, podem ser explorados e utilizados por pessoas mais velhas e outras. Por exemplo: a manutenção dos passeios e semáforos, de forma a aumentar o tempo de travessia da rua.

A Câmara do Porto lançou um programa de reabilitação da rede de espaços públicos degradados da cidade, designado por Rua Direita. Este é um exemplo de um programa que permite reforçar a qualidade de vida das pessoas, nomeadamente da população mais velha. Para além disso, facilita a acessibilidade e a circulação de pessoas com mobilidade reduzida. Saiba mais [aqui](#).



Habitação energética sustentável

Em comparação com os mais jovens, os adultos têm maior dificuldade em manterem-se quentes e, muitas vezes, necessitam de ligar o aquecimento.

Para reduzir o uso de combustíveis fósseis e economizar os custos, as pessoas são informadas e encorajadas a considerar mudar para aquecimento e eletricidade que utilizem combustíveis não fósseis, como painéis solares no telhado da casa ou energia eólica.



Respostas: Soluções da área ambientes para a saúde e o bem-estar

Conseguiu identificar os benefícios de cada um dos exemplos?

Aqui estão alguns:

- Habitações com um *design* acessível e inclusivo, de forma a apoiar uma vida independente e o bem-estar
- Transportes seguros permitem visitar outras pessoas
- Locais ao ar livre acessíveis permitem fazer atividades, compras e visitar outras pessoa
- Ambientes seguros apoiam a saúde e o bem-estar e ajudam a prevenir doenças

Resumo do capítulo

1

Ficou a saber no que consiste a área AMBIENTES

2

Ficou a conhecer exemplos de AMBIENTES

3

Aprendeu os benefícios da área AMBIENTES

4

Próximo passo – continue a sua aprendizagem através dos módulos AMBIENTES

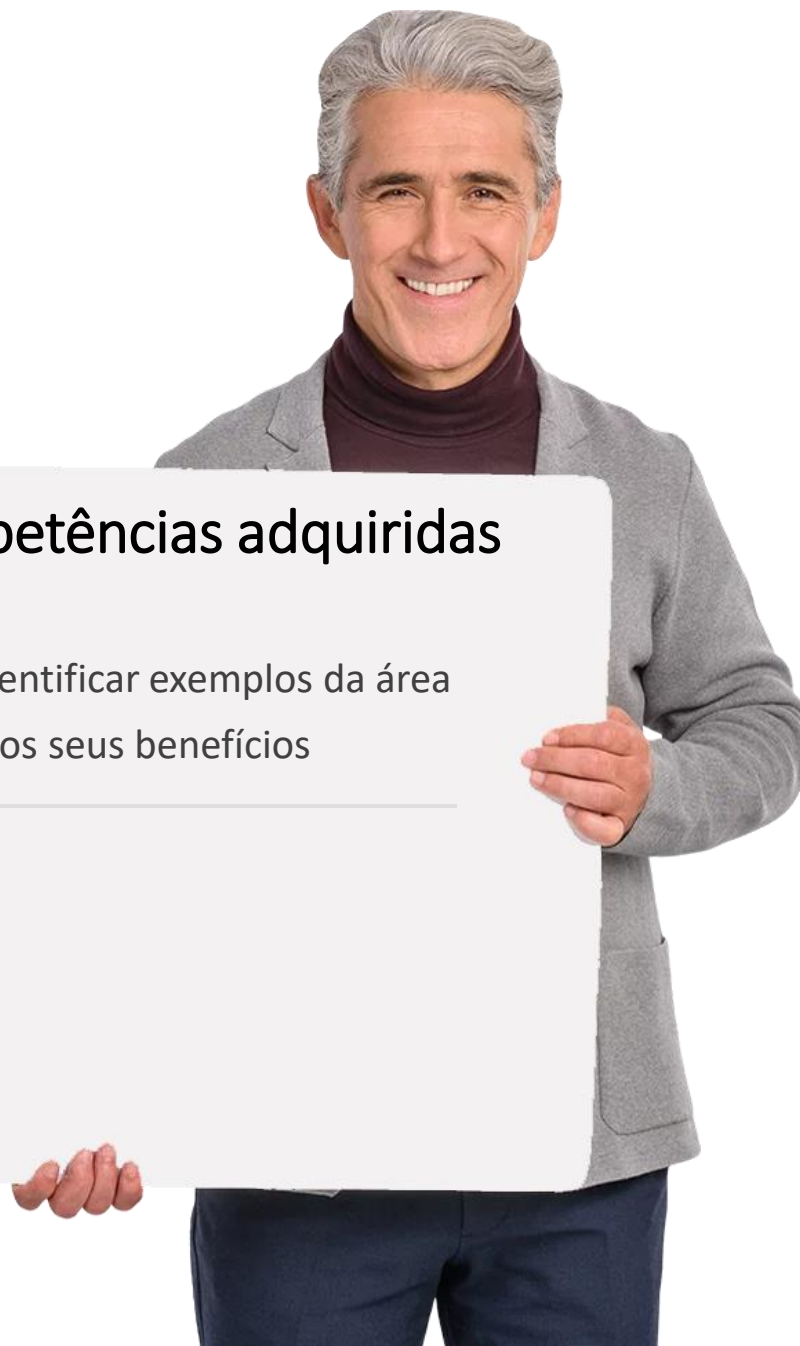
Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Aprendeu a identificar exemplos da área
AMBIENTES e os seus benefícios



O que vem a seguir?

Agora pode continuar a saber mais sobre esta área nos módulos AMBIENTES ou seguir a nossa recomendação para reiniciar este módulo ou ir para o capítulo sobre o papel do facilitador da SHAPE

Reiniciar

Seguinte





SMART HEALTHY AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS



 GERAL

MÓDULO 1 | CAPÍTULO 5

Papel do facilitador da SHAFE

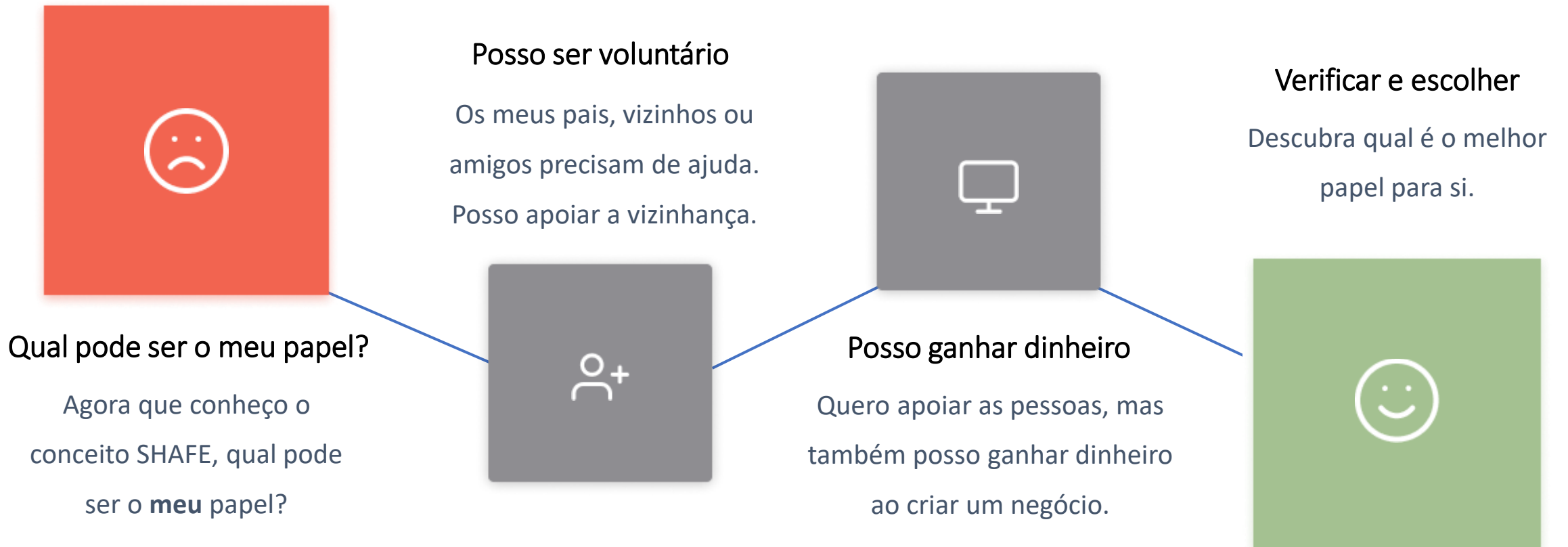
Este capítulo tem como foco o papel das pessoas enquanto facilitadoras de Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis para todas as idades. Vai agir como voluntário para aplicar o conceito SHAFE ou já faz parte do seu trabalho? Será que pode construir o seu próprio negócio a partir do conceito SHAFE? Pode explorar estas questões neste capítulo.

O que irá aprender

- 1 | Aprenderá mais sobre o papel do facilitador da SHAFE
- 2 | Saberá mais sobre voluntários, cuidadores e empreendedores
- 3 | Será convidado a avaliar o seu próprio papel na SHAFE



Facilitador SHAFE



Papéis SHAFE

Qual seria o melhor papel para si? Consideremos as diferentes opções. No início, são apresentados os diferentes papéis.



Voluntário

Um voluntário é uma pessoa que realiza atividades que beneficiam a sociedade, por livre arbítrio.



Cuidador (in)formal

Um cuidador presta cuidados, geralmente no ambiente doméstico, a uma pessoa envelhecida (progenitor, cônjuge, outro parente ou pessoa sem grau parentesco) ou a uma pessoa doente ou deficiente.



Empreendedor

Um empresário oferece serviços e produtos SHAFE aos clientes e fatura o tempo e os custos.

Voluntário

Um voluntário é uma pessoa que realiza atividades que beneficiam a sociedade, por livre arbítrio.

Estas atividades são realizadas por uma causa sem fins lucrativos, beneficiando o desenvolvimento pessoal do voluntário, que compromete o seu tempo e energia para o bem geral sem recompensa financeira.



Voluntário SHAFE

As atividades de voluntariado são realizadas por uma causa sem fins lucrativos e não substituem o pessoal remunerado. A atividade pode ser organizada por um prestador de voluntariado ou por iniciativa própria de um voluntário.

Os voluntários têm direitos descritos na Carta Europeia sobre os Direitos e Responsabilidades dos Voluntários. Exemplos de direitos são: igualdade de acesso ao voluntariado, informação sobre direitos e responsabilidades, proteção social, certa flexibilidade durante a atividade de voluntariado.

Os voluntários têm o direito de receber apoio de vários fornecedores, tais como o reembolso de despesas ou uma descrição clara das tarefas.

As responsabilidades dos voluntários são, por exemplo: respeitar as normas da lei e a não discriminação, respeitar a integridade e os valores do prestador de voluntariado, respeitar o compromisso do tempo e do esforço acordados.

Cuidador (formal e informal)

Um cuidador presta cuidados, geralmente num ambiente doméstico, a uma pessoa envelhecida, como o progenitor, cônjuge, outros parente ou pessoa sem grau parentesco (amigo ou vizinho, por exemplo), ou a uma pessoa doente ou deficiente.

Os cuidadores formais são profissionais, pagos para prestar cuidados. Os cuidadores informais podem ser familiares, vizinhos, amigos, etc., devido a determinadas circunstâncias.



Cuidador SHAFE

Os cuidadores da SHAFE podem ser designados como "formais" ou "informais".

- Os cuidadores "formais" são pagos pelos seus serviços e têm formação na área da prestação de cuidados. Isto pode incluir serviços de saúde e de apoio domiciliário e outros profissionais formados.
- Os cuidadores "informais", também conhecidos como cuidadores familiares, são pessoas que cuidam da família, amigos ou vizinhos, sem serem remunerados. Prestam cuidados, geralmente no ambiente doméstico, a progenitores, cônjuges, outros familiares, pessoas sem ligação familiar ou a uma pessoa doente ou deficiente.

As tarefas dos cuidadores da SHAFE podem incluir apoio no transporte, na realização de compras, no trabalho doméstico, na preparação de refeições, na alimentação, a sair da cama, a vestir e despir, a lidar com a incontinência.

Outros facilitadores da SHAFE podem apoiar o cuidador, fornecendo, por exemplo, soluções inteligentes (*smartphones* para monitorização remota e/ou criar lembretes) ou adaptações das casas (casas-de-banho acessíveis, tapetes suaves e colocados de forma segura).

Empreendedor

Os empreendedores da SHAFE são pessoas que oferecem serviços ou produtos pagos no espaço SHAFE, tais como casa, jardinagem, reequipamento da casa ou aplicações digitais pagas.

Os empreendedores podem ser independentes, trabalhar numa empresa ou em parceria.



Empreendedor SHAFE

As pessoas que querem iniciar o seu próprio negócio (ou que são forçadas por determinadas circunstâncias, como a perda de emprego) podem optar por se tornar um empresário SHAFE. Pode encontrar mais informações no módulo EMPREENDEDORISMO.

Para começar um negócio próprio, idealmente, deverá ter as seguintes características:

1. Espírito empreendedor: ao lançar um novo produto ou serviço é preciso estar preparado para uma boa ou má receptividade, pois pode receber um não como resposta;
2. Perseverança: continue a trabalhar, mesmo que ainda não tenha alcançado o sucesso ou tudo o que pretende;

3. Criatividade: pense fora “fora da caixa”;
4. Persuasão: faça por delinear um argumento justificável para persuadir os outros das suas boas ideias, produtos e/ou serviços;
5. Orientação para o resultado: mantenha-se focado nos resultados e aja em conformidade. Decida rapidamente e “fique de olho” no panorama geral.
6. Competências financeiras: pense bem no orçamento, nos lucros e nos meios que tem, como por exemplo dinheiro, tempo, conhecimento e apoio.

Para aprender a desenvolver essas competências confira o módulo EMPREENDEDORISMO.



The image shows a close-up of a person's hand holding a black pen, writing on a form. The form is a business transaction form with various fields. The visible text on the form includes:

- for Business Transactions: State: ZIP:
- Institution Name: Savings Account #: Address: Phone:
- Company Name: Contact Name: Address:
- References
- Tax I.D. Number
- Phone
- State
- ZIP
- Title
- Address
- Phone
- Company Name
- Contact Name
- Address




Exercício prático

Na página seguinte, vai encontrar algumas perguntas que irão permitir identificar qual a função mais adequada para si.

Divirta-se!

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **GERAL** **MÓDULO 1** **CAPÍTULO 5** Papel do facilitador da SHAFE

Tem interesse em trabalhar com a SHAFE?

Sim

Não

Resumo do capítulo

1

Ficou a saber o que os voluntários e cuidadores informais da SHAFE podem fazer

2

Ficou também a conhecer as perspetivas de negócio com base no conceito SHAFE

3

Aprendeu os diferentes papéis facilitadores da SHAFE

4

Próximo passo – continue a sua aprendizagem através dos módulos EMPREENDEDORISMO

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

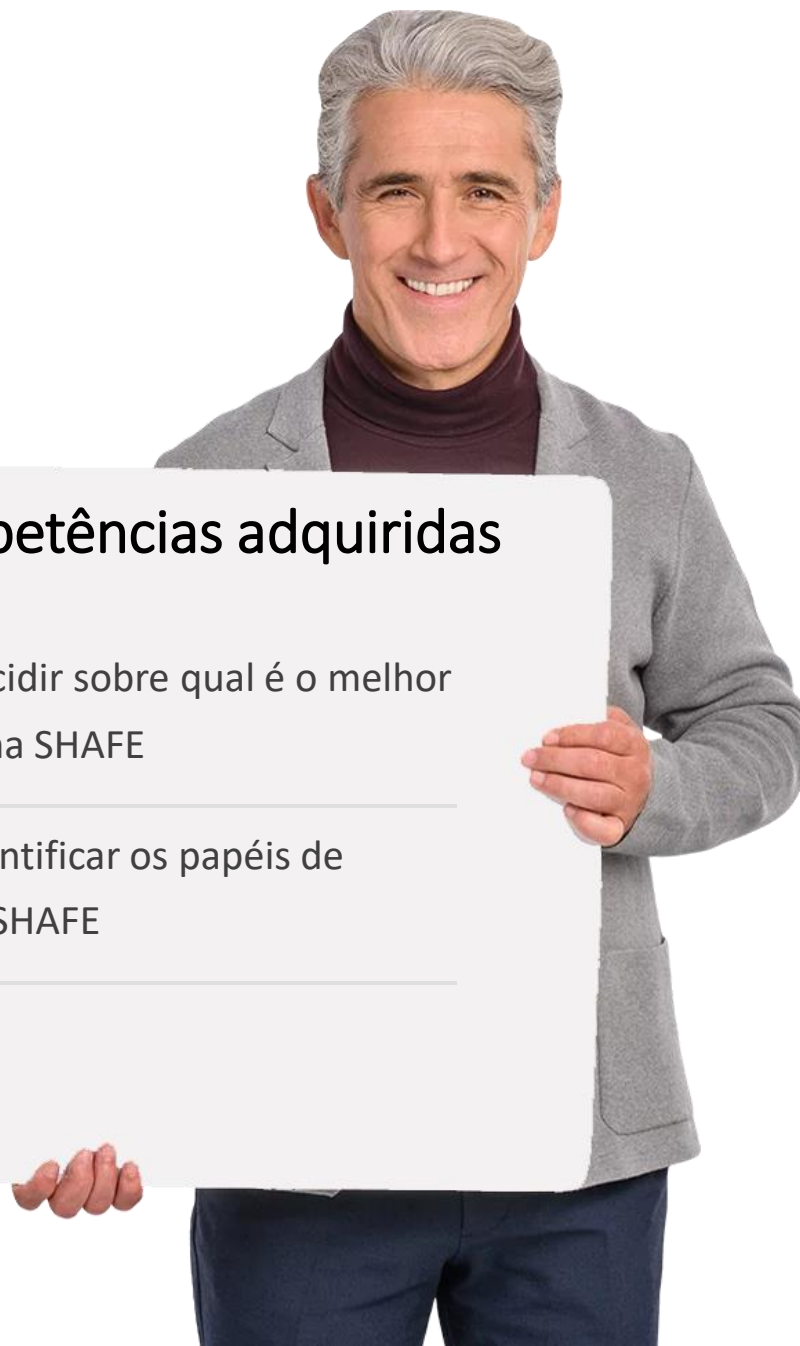
Resumo das competências adquiridas

1

É capaz de decidir sobre qual é o melhor papel para si na SHAFE

2

É capaz de identificar os papéis de facilitador da SHAFE



O que vem a seguir?

Agora pode continuar a saber mais sobre esta área nos módulos EMPREENDEDORISMO ou reiniciar este módulo.

Este módulo já está concluído!

Reiniciar

Seguinte



Sugestões de leitura

- [Documento](#) de Posição SHAPE
- [NET4AGE-FRIENDLY](#)
- [Jogo Educacional](#): Construção de ambientes inclusivos para todas as gerações (BIG)



Módulo concluído!

Parabéns! Completou este módulo com sucesso!



Resumo das competências adquiridas:

1

Sabe o que são Ambientes Saudáveis,
Inteligentes e Amigáveis

2

Sabe qual pode ser o seu papel na SHAFE

O que vem a seguir?

Agora que terminou este capítulo, pode reiniciar o MÓDULO ou escolher outros módulos que foram sugeridos:

Reiniciar

Seguinte

