



# Hands-on SHAFE

## Manual para *stakeholders* e parceiros associados



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas a opinião dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida



## Informação do documento

### Organização

AFEdemy

### Autores

Willeke van Staalduinen

Javier Ganzarain

Jonas Bernitt

### Contribuições dos parceiros

Damon Berry

Renata Gonçalves

## ESTADO

**Final**

### Data de entrega

**Dezembro 2022**

*O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas a opinião dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.*



## Índice

1	Introdução .....	4
1.1	Objetivo do manual.....	4
1.2	Estrutura do manual .....	4
2	Grupos-alvo e tipos de facilitadores do Hands-on SHAFE .....	5
2.1	Grupos-alvo principais .....	5
2.2	Tipos de facilitadores Hands-on SHAFE .....	6
3	A formação SHAFE e os seus elementos.....	7
3.1	Porque é que as soluções SHAFE são necessárias .....	7
3.2	Plataforma <i>e-Learning</i> Hands-on SHAFE .....	8
3.3	Módulos de formação Hands-on SHAFE .....	8
3.4	<i>Personas</i> Hands-on SHAFE e exemplos práticos .....	10
3.5	Certificação Hands-on SHAFE como incentivo à formação .....	11
4	Áreas Hands-on SHAFE e objetivos de formação .....	13
	<b>EM GERAL</b> .....	13
	<b>DIGITAL</b> .....	14
	<b>VIDA SAUDÁVEL</b> .....	16
	<b>AMBIENTES</b> .....	17
	<b>EMPREENDEDORISMO</b> .....	19
5	Como tornar-se num Parceiro Associado Hands-on SHAFE .....	21



## 1 Introdução

### 1.1 Objetivo do manual

Este manual tem como objetivo orientar os *stakeholders*, como as autoridades públicas, organizações com estratégias de *advocacy* organizações de saúde e formadores ligados à aprendizagem ao longo da vida, a utilizar os resultados do projeto Hands-on SHAFE para apoiar os facilitadores SHAFE. Estes facilitadores podem ser voluntários(as), prestadores de cuidados informais ou formais e empresários(as) sociais, interessados(as) em criar ideias e negócios com base no conceito SHAFE. O manual permite perceber de que forma podem ser utilizados os pacotes de formação desenvolvidos e como apoiar a aprendizagem de alunos(as) adultos(as) com baixos níveis de escolaridade ou qualificações. O manual está disponível em seis línguas inglês, holandês, alemão, francês, polaco e português.

O manual apresenta os seguintes tópicos, entre outros:

- Introdução aos Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis (SHAFE);
- As necessidades e exigências dos alunos(as) adultos(as) com baixos níveis de escolaridade ou qualificações, que trabalham a nível local ou que sejam voluntários(as);
- Métodos de formação bem-sucedidos para alunos(as) adultos(as) com baixos níveis de escolaridade ou qualificações;
- Métodos para potenciar o envolvimento de alunos(as) adultos(as) com baixos níveis de escolaridade ou qualificações;
- Explicação detalhada de todos os pacotes de formação Hands-on SHAFE e de que forma podem ser utilizados.

### 1.2 Estrutura do manual

No segundo capítulo do manual são apresentados os grupos-alvo e possíveis facilitadores do projeto Hands-on SHAFE e no terceiro capítulo são introduzidos os conteúdos da plataforma *e-Learning*, com a apresentação da estrutura, formatação e a ordem dos módulos de formação. Para além disso, são apresentados outros elementos que pretendem facilitar e melhorar o efeito de aprendizagem. Um dos exemplos inclui as seis *personas*, personagens virtuais com competências e necessidades específicas, que refletem exemplos práticos dentro das diferentes áreas dos módulos de formação. As *personas* aparecem em tarefas de aprendizagem, por exemplo em questionários dentro dos módulos, para mostrar de uma forma fácil e acessível como é que os conteúdos adquiridos podem ser aplicados no dia-a-dia. Para além de vários exemplos práticos, os módulos também incluem um sistema de certificação, com certificados de nível básico, profissional e para facilitadores, que podem ser atribuídos aos participantes, dependendo dos módulos ou áreas de aprendizagem concluídos. A última secção do manual apresenta uma visão geral das diferentes áreas e módulos de formação.





## 2 Grupos-alvo e tipos de facilitadores do Hands-on SHAFE

### 2.1 Grupos-alvo principais

As pessoas que querem continuar a viver de forma independente e a participar de forma ativa na sociedade, precisam de estar seguras nas suas casas e ruas e de medidas que assegurem a prestação dos cuidados de saúde necessários ou a ligação com amigos ou familiares, principalmente numa situação de alerta/emergência. Por outro lado, a maioria das pessoas procura diferentes oportunidades para participar na vida da comunidade.

O principal grupo-alvo das soluções SHAFE são os utilizadores finais, isto é, pessoas que necessitam de cuidados e que têm como objetivo adotar ou manter um estilo de vida saudável, para prevenir doenças. Pelo princípio, esta definição abrange todas as idades e estados de saúde, contudo, podem ser identificados, de forma particular, os adultos mais velhos, as pessoas portadoras de deficiência, os familiares e/ou cuidadores. Isto também se aplica às medidas que pretendem melhorar os ambientes físicos, pois pretendem ser adequadas para pessoas com diferentes alturas, incluindo crianças e pessoas que transportam malas ou carrinhos de bebé, como é o caso do *design* universal e inclusivo, agnóstico da idade ou da capacidade.

#### Formandos(as) com baixos níveis de escolaridade ou qualificações

O Erasmus+ tem como foco o envolvimento de alunos(as) com baixos níveis de escolaridade ou qualificações e facilitar o acesso a ofertas de aprendizagem adequadas. A primeira fase do projeto procurou explorar diferentes formas de como incluir estes(as) alunos(as) e as suas necessidades de aprendizagem. Estas ideias foram consideradas durante o desenvolvimento dos módulos de formação, por exemplo, ao optar pela utilização de frases curtas, ilustrações ou questionários interativos. Pode saber mais sobre os resultados da primeira fase do projeto no Relatório Síntese Europeu sobre a SHAFE (2020), que reúne as opiniões de peritos internacionais e os resultados da investigação. O relatório pode ser acedido ao clicar no botão abaixo ou neste [link](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_european_synthesis_report_final_v01.03.pdf): [https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_o1\\_european\\_synthesis\\_report\\_final\\_v01.03.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_european_synthesis_report_final_v01.03.pdf).

**Relatório Síntese Europeu sobre a SHAFE (2020) (em inglês)**





## 2.2 Tipos de facilitadores Hands-on SHAFE

Os *stakeholders* podem assumir um papel importante na inclusão das pessoas com baixo nível de escolaridade ou qualificações. Estes conseguem chegar mais facilmente aos grupos-alvo, por exemplo, através de reuniões/atividades nas comunidades ou com cuidadores de diferentes organizações, que prestam cuidados de saúde e apoio social. Os *stakeholders* podem motivar os facilitadores e orientá-los na direção certa. A formação, através dos pacotes de formação SHAFE, pode ser realizada em formato *online*, mas também podem ser distribuídas versões impressas dos materiais de aprendizagem. Pode ser realizada em grupo, possibilitando a discussão de questões abertas ou de forma individual. Os módulos encontram-se disponíveis em formato *online* ou PDF, pelo que podem ser utilizados em atividades *online* ou através de *workshops offline*, por exemplo.

Deve ser dada especial atenção à formação dos facilitadores para o apoio de pessoas mais velhas ou de pessoas portadoras de deficiência, por exemplo. Os(as) voluntários(as), cuidadores formais ou informais ou trabalhadores independentes, independentemente do nível de escolaridade, lidam com as necessidades básicas do dia-a-dia das pessoas a quem prestam apoio. Os problemas/situações que exigem uma solução mais especializada devem ser avaliados por especialistas. Desta forma, as instituições sociais e públicas podem integrar estes temas/soluções mais específicos e complexos na sua oferta formativa. Por exemplo, arquitetos ou *designers* de interiores reformados podem colaborar como voluntários.

Em muitos casos, os facilitadores SHAFE podem prestar apoio de forma independente. Noutros casos, os(as) voluntários(as) estão mais bem preparados para dar resposta às necessidades dos utilizadores finais. Voluntários(as) bem preparados(as) podem visitar pessoas mais velhas nas suas próprias casas, ligar para saber se está tudo bem, ensinar a utilizar tecnologias, passear, conversar, ir às compras, acompanhar pessoas nas consultas médicas, na ida ao cabeleireiro, entre outros. Tais interações podem também ajudar os facilitadores que prestam este tipo de apoios, por exemplo devido a uma mudança no estado de saúde de um membro da família, e que se podem sentir isolados e/ou mal informados. De seguida são apresentados os diferentes facilitadores identificados pelo Hands-on SHAFE:

### Voluntários(as)



Os (As) voluntários(as) podem ser de todas as idades, ter diferentes interesses, disponibilidade e competências. De uma forma geral, não são remunerados pelo trabalho que prestam, com algumas exceções, que podem incluir pequenos apoios monetários e/ou ajudas de custos. Normalmente, o trabalho é realizado com o objetivo de fazer o bem à sociedade, em todos os aspetos e/ou de forma a viver uma vida com maior envolvimento e significado. O trabalho dos voluntários SHAFE pode promover a melhoria do ambiente social e físico, ao prestar apoio nas compras, na limpeza das ruas, na organização de reuniões, na gestão financeira ou jurídica ou na participação política ativa nas comunidades, entre outros.

### Cuidadores informais



Os cuidadores informais podem prestar apoio aos filhos, netos, pais, vizinhos, amigos ou familiares que necessitam de cuidados. De uma forma geral, os cuidadores informais SHAFE procuram promover a melhoria do ambiente digital, social e físico, de forma a aumentar a saúde, o bem-estar e a independência da pessoa de quem cuidam. Os cuidadores informais podem realizar atividades como visitas e acompanhamento a consultas médicas, organização do sistema de cuidados, apoio nas adaptações da habitação, mobilidade, etc.



## Cuidadores formais



Os cuidadores, enfermeiros(as) e outros profissionais da área social e de saúde têm sido cada vez mais desafiados a prestar cuidados no domicílio e não a um nível institucional, devido ao aumento da procura de cuidados domiciliários e de forma a promover uma vida independente das pessoas apoiadas. Para prestar cuidados no domicílio é necessário melhorar o ambiente digital e físico do trabalho. Por exemplo, para gerir o desempenho, para programar funcionalidades de alarme e segurança e para melhorar as condições de trabalho na sala de estar, na casa de banho ou no quarto de dormir. Os cuidadores formais SHAFE podem beneficiar do Hands-on SHAFE para se aconselhar ou melhorar as condições das habitações.

## Formadores de instituições de educação públicas e privadas



Outro grupo com grande potencial para trabalhar e disponibilizar os módulos Hands-on SHAFE são as instituições de ensino e formação públicas ou privadas ou outras organizações, tais como bibliotecas, cooperativas, associações e outras organizações não governamentais. Podem, por exemplo, incorporar o conteúdo da formação Hands-on SHAFE nos seus serviços ou até mesmo utilizá-lo para criar ofertas, tais como *workshops* ou diferentes serviços de orientação.

## Empreendedores sociais



O último grupo de facilitadores SHAFE inclui todas as pessoas que querem criar um negócio SHAFE. Podem desejar fornecer serviços e produtos aos utilizadores finais e criar um negócio. Por exemplo, para fornecer serviços digitais, aconselhamento arquitetónico, serviços de limpeza, jardinagem, beleza, bem-estar e lazer a utilizadores finais, que vivem de forma independente em casa e querem continuar a participar na sociedade.

# 3 A formação SHAFE e os seus elementos

## 3.1 Porque é que as soluções SHAFE são necessárias

São soluções inteligentes, adaptáveis e inclusivas, que podem ajudar a melhorar e apoiar as pessoas a ter uma vida independente, independentemente da idade, sexo, deficiência, diferenças culturais e escolhas pessoais.

Apresentam uma abordagem holística, apoiada por ferramentas e serviços digitais, que procura otimizar os ambientes sociais e físicos e permitir a prestação de melhores cuidados de saúde e sociais, de forma a promover uma vida independente, mas também a equidade e a participação ativa na sociedade. Esta abordagem segue as diretrizes dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (em particular, os objetivos 3 e 11), das Nações Unidas, que reforçam que os ambientes sustentáveis para todas as idades representam a base para assegurar um futuro melhor para todas as pessoas e que abordam a maioria das questões relacionadas com o envelhecimento da população. Os desafios dos diferentes setores, tais como as TIC, a indústria da construção, o planeamento urbano e os cuidados de saúde e sociais, bem como os desafios enfrentados pelos(as) cidadãos(ãs) e as suas comunidades, estão interligados. A resposta a estes desafios promoverá a consciencialização e o apoio à



criação e implementação de ambientes inteligentes, saudáveis e inclusivos para as gerações presentes e futuras, que lhes permitam aprender, crescer, trabalhar, socializar e desfrutar de uma vida saudável, beneficiando da utilização de inovações digitais, soluções de acessibilidade e modelos de apoio adaptáveis no contexto europeu.

A comunidade é o ecossistema físico, social e cultural mais próximo das pessoas, construído através de relações de confiança, partilha, solidariedade e intimidade, onde as pessoas podem encontrar referências sociais, culturais e de identidade, podem socializar e viver o dia-a-dia. As condições objetivas do ambiente (poluição, acessibilidade, mobilidade, segurança, conforto) afetam a qualidade de vida e o bem-estar dos(as) cidadãos(ãs), particularmente no contexto das alterações climáticas, o que, por conseguinte, afeta toda a comunidade. Assim, as soluções apresentadas procuram promover ações que estimulem as parcerias entre a inovação tecnológica e digital, arquitetura, planeamento urbano, estudos sociais e ciências da saúde, com o objetivo de conceber e simular comunidades de pertença, que evidenciem o potencial de cada setor para promover a dignidade existencial de todas as pessoas, independentemente da idade, sexo, saúde, condições sociais, educativas, económicas, culturais e de identidade, bem como os níveis de desenvolvimento da região onde vivem.

### As soluções SHAFE na Europa

O projeto Hands-on SHAFE reuniu num compêndio um conjunto de serviços de todos os países parceiros, com o objetivo de destacar os diferentes serviços que existem a nível europeu e apoiar a implementação de ambientes inteligentes, saudáveis e amigáveis. A ideia é fornecer uma visão geral das boas práticas apresentadas no Hands-on SHAFE. Cada uma das boas práticas é descrita em detalhe numa tabela, que indica em que área do Hands-on SHAFE se enquadra e em que país é aplicada. Pode aceder ao relatório através do botão amarelo ou do [link: https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_o1\\_compendium\\_of\\_good\\_practices\\_final\\_v01.05.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf).

**Compêndio Europeu de Boas Práticas SHAFE (em inglês)**

## 3.2 Plataforma e-Learning Hands-on SHAFE

A plataforma e-Learning Hands-on SHAFE está integrada no **WEBSITE** (<https://hands-on-shafe.eu/pt>) e disponibiliza todos os materiais de aprendizagem desenvolvidos no projeto. As diferentes áreas de formação (detalhadas no capítulo 4) e os módulos de formação (detalhados no capítulo 3.3) podem ser acedidos em formato *online*, em diferentes línguas. Para fornecer aos(às) formandos(as) um apoio na navegação no *website* e nos seus conteúdos, foi desenvolvido um **TUTORIAL**, que pode ser seguido como uma apresentação, com várias etapas, semelhante aos módulos de formação. Pode aceder ao tutorial no [link: https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_tutorial\\_pt.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_tutorial_pt.pdf).

## 3.3 Módulos de formação Hands-on SHAFE

O conceito Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis (SHAFE) assenta nas áreas DIGITAL, VIDA SAUDÁVEL e AMBIENTES e nas suas interligações. Cada área contém vários módulos de formação, que procuram proporcionar diferentes tipos de aprendizagem. Para além destas áreas SHAFE, está disponível um pacote de formação direcionado para a criação



de um negócio SHAFE. Disponibiliza informações sobre a criação de ideias de negócio, para permitir aos empreendedores sociais a implementação de um negócio SHAFE. Se quiser ter uma visão geral das áreas e módulos de formação, aceda ao capítulo 4. Cada módulo de formação está disponível em holandês, inglês, alemão, francês, polaco e português.

## Estrutura dos módulos

Todos os módulos de aprendizagem Hands-on SHAFE foram desenvolvidos com uma estrutura semelhante, de forma a manter o padrão e um aspeto interativo. Uma vez finalizados, os módulos foram carregados na plataforma de *e-Learning*. Cada módulo de aprendizagem segue a seguinte estrutura:

- Objetivos de aprendizagem
- Capítulos
- Grupos-alvo
- Breve explicação dos conteúdos da aprendizagem
- Resumo das competências adquiridas no final de cada capítulo e módulo
- Questionários para avaliar o progresso da aprendizagem
- Propostas para os próximos módulos de aprendizagem
- Oportunidades de repetir os capítulos ou cada módulo

## Sequência da formação

Não existe uma ordem preferencial para seguir a formação Hands-on SHAFE. De uma forma geral, cada módulo está acessível e pode ser seguido de forma independente. No final de cada módulo, aparece uma sugestão de quais os próximos passos que pode seguir.

Existem módulos com diferentes níveis de dificuldade, correspondendo aos níveis básico e profissional SHAFE. Por exemplo, no pacote de formação DIGITAL, o módulo **DIGITAL 02: Fazer e receber chamadas num smartphone** pode ser considerado como básico, enquanto o módulo **DIGITAL 06: Tecnologia wearable (de vestir)** corresponde a um nível mais avançado e dirige-se a participantes que já realizaram outros módulos de formação DIGITAL. Para garantir a compreensão dos módulos, é aconselhável começar pelos módulos iniciais, que indicam qual a progressão aconselhada e os módulos relacionados.

Os módulos também estão interligados através das *personas*, que aparecem detalhadas no capítulo 3.4. As seis *personas* são personagens virtuais que apresentam exemplos práticos de necessidades e desafios dos utilizadores finais na sua vida quotidiana e permitem uma ligação e reflexão dentro das diferentes áreas e módulos Hands-on SHAFE. O(A) formando(a) é convidada a descobrir soluções adequadas para apoiar as necessidades e desafios identificados para cada *persona*, dentro dos módulos de formação Hands-on SHAFE.

## Online e em formato PDF

Todos os módulos de aprendizagem estão disponíveis em dois formatos: como ferramenta digital interativa, na plataforma de *e-Learning* ou em formato PDF, para imprimir ou ir explorando ao seu próprio ritmo, sem necessitar de ligação à Internet. Os *stakeholders* SHAFE podem apoiar os(as) alunos(as) que não têm conhecimentos digitais ou um computador portátil, ao fornecer a versão impressa dos materiais de aprendizagem.



### 3.4 *Personas* Hands-on SHAFE e exemplos práticos

Para facilitar a aprendizagem, a plataforma *e-Learning* SHAFE utiliza seis *personas* (personagens) que apresentam exemplos práticos de necessidades e desafios dos utilizadores finais. Nestes desafios estão incluídos a necessidade das pessoas de se deslocarem de cadeira de rodas, adotar e manter um estilo de vida saudável, ser portador(a) de demência ou doenças crónicas. De seguida, pode encontrar mais informações sobre as diferentes *personas*, ao clicar nas imagens. Para além disso, pode encontrar informações no *website*, ao clicar no menu **CONHEÇA AS PERSONAS** ou através do *link*: <https://hands-on-shafe.eu/pt/meet>.



**Carolina (67)** está reformada e perdeu o marido há 2 anos. Desde a perda do marido, tem evitado o contacto social e mesmo algumas das atividades em que costumava participar. Tem-se sentido mais triste e cansada e tem notado algumas perdas de memória fora do comum.



**António (33)** é jornalista e trabalha, atualmente, a partir de casa. Tem algumas preocupações de saúde e quer fazer algumas mudanças no seu estilo de vida e hábitos alimentares. Está interessado em iniciar um novo projeto ou atividade para conhecer novas pessoas. O António é um utilizador de cadeira de rodas.



**Maria (84)** vive em Coimbra com a sua filha e o seu neto, num 3.º andar sem elevador e sem aquecimento central. A reforma dela é baixa. A Maria tem várias doenças crónicas e toma diferentes tipos de medicação.



**Nicolau (50)** vive com a esposa nos subúrbios e tem a sua própria loja numa zona urbana. Eles trabalham juntos e de momento estão a ter alguns problemas financeiros. Ele tem diabetes, colesterol e tensão arterial altos e doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). O Nicolau tem dificuldade em gerir as suas condições.



**José (70)** tem 70 anos e incapacidades cognitivas e físicas ligeiras, especialmente em tarefas motoras, como manter o equilíbrio e ficar em pé bastante tempo. Vive com a sua mulher num prédio perto de uma estrutura residencial para idosos e é apoiado pelos seus serviços de apoio domiciliário (serviço de entrega de refeições).



**Teresa (83)** e o seu marido, 87, vivem num pequeno apartamento num 3º andar sem elevador, numa zona urbana. O seu marido leva uma vida mais sedentária, tem várias condições crónicas e está a tornar-se mais dependente dela. A Teresa está a ter cada vez mais dificuldade em cuidar dele.



### 3.5 Certificação Hands-on SHAFE como incentivo à formação

De forma a incentivar os(as) alunos(as) a aprender novas competências e a explorar os módulos de formação, o Hands-on SHAFE criou um sistema de certificação, que funciona como uma autoavaliação. Através deste sistema, os(as) alunos(as) podem responder a um questionário, após concluírem os módulos das várias áreas Hands-on SHAFE e ter a oportunidade de receber um certificado "Hands-on SHAFE Básico" ou "Hands-on SHAFE Profissional", com base no seu desempenho. Para obter um certificado "Básico" devem ser respondidas com sucesso 14 questões de um total de 28 (50%) e para o certificado "Profissional" devem ser respondidas com sucesso 21 questões (75%). Se o(a) aluno(a) for bem-sucedido(a) receberá um código para descarregar os certificados. Para além dos questionários de cada área Hands-on SHAFE, existe ainda um questionário global, que integra uma visão mais profunda de todos os módulos, para que os(as) formandos(as) possam obter um certificado de "Facilitador(a) Hands-on SHAFE". Neste caso, de forma a obter este certificado, o(a) formando(a) precisa de responder com sucesso a 30 das 40 questões (75%). Em todos os questionários, podem ser realizadas várias tentativas.

Para além da possibilidade de obter um "Certificado de Conclusão" como formando(a), há ainda a possibilidade obter um "Certificado de Participação" como formador(a). Os modelos de "Certificados de Participação" estão disponíveis em diferentes línguas, podem ser adaptados a diferentes contextos de formação e descarregados na plataforma de *e-Learning*. Esta adaptação permite que os formadores possam entregar os "Certificados de Participação" aos participantes das suas próprias atividades de formação Hands-on SHAFE. Pode encontrar os questionários para obtenção de um certificado e os modelos dos certificados dos formadores no menu **CERTIFICADOS**, na plataforma *e-Learning* ou através do [link: https://hands-on-shafe.eu/pt/certificate](https://hands-on-shafe.eu/pt/certificate).

Tabela 1: Certificação Hands-on SHAFE

 <b>CERTIFICAÇÃO</b>		Níveis		
		Básico	Profissional	Facilitador(a)
<b>ÁREAS</b>	DIGITAL	50% de 28 questões (14 pontos)	75% de 28 questões (21 pontos)	Completar pelo menos 75% de 40 questões de nível mais exigente (30 pontos)
	VIDA SAUDÁVEL	50% de 28 questões (14 pontos)	75% de 28 questões (21 pontos)	
	AMBIENTES	50% de 28 questões (14 pontos)	75% de 28 questões (21 pontos)	
	EMPREENDEDORISMO	50% de 28 questões (14 pontos)	75% de 28 questões (21 pontos)	



Tabela 2: Crachás Hands-on SHAFE

EMPREENDEDORISMO	VIDA SAUDÁVEL	AMBIENTES
 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>BÁSICO</b> EMPREENDEDORISMO</p>	 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>BÁSICO</b> VIDA SAUDÁVEL</p>	 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>BÁSICO</b> AMBIENTES</p>
 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>PROFISSIONAL</b> EMPREENDEDORISMO</p>	 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>PROFISSIONAL</b> VIDA SAUDÁVEL</p>	 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>PROFISSIONAL</b> AMBIENTES</p>
DIGITAL		FACILITADOR
 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>BÁSICO</b> DIGITAL</p>		 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>FACILITADOR(A)</b></p>
 <p>Hands-on <b>SHAFE</b> <b>PROFISSIONAL</b> DIGITAL</p>		



## 4 Áreas Hands-on SHAFE e objetivos de formação

De seguida, são apresentadas as áreas de formação Hands-on SHAFE. Pode encontrar os módulos de formação no menu **MÓDULOS DE FORMAÇÃO**, na plataforma *e-Learning* ou através do link: <https://hands-on-shafe.eu/pt/modulos-de-formacao>. Como foi referido anteriormente, o conceito SHAFE (Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis) esteve na base das áreas DIGITAL, VIDA SAUDÁVEL E AMBIENTES e nas suas ligações. A área EM GERAL faz uma apresentação geral do projeto e dos potenciais facilitadores. Estão também disponíveis os módulos de formação EMPREENDEDORISMO, para a criação de negócios SHAFE.

Cada uma das áreas contém vários módulos de aprendizagem, que proporcionam diferentes tipos de formação. Os módulos estão disponíveis em inglês, holandês, alemão, francês, polaco e português. Todas as áreas encontram-se descritas de seguida, com os respetivos módulos e um resumo dos seus conteúdos.

### EM GERAL

O pacote de aprendizagem EM GERAL fornece a contextualização e informação sobre os objetivos e áreas do conceito SHAFE e sobre a formação Hands-on SHAFE. Isto faz deste pacote a introdução perfeita sobre como utilizar os materiais Hands-on SHAFE. Pode aceder ao pacote de formação ao clicar no botão preto ou no link: <https://hands-on-shafe.eu/pt/em-geral>.



#### **GERAL 01: Eu e a SHAFE. Introdução ao conceito SHAFE Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis para todas as idades**

Os Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis para todas as idades focam-se em pessoas e lugares. Combinam ambientes (espaços públicos e edifícios) com tecnologias da informação e comunicação (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).



#### **GERAL 02: Técnicas de apresentação e comunicação**

Este módulo tem como objetivo dar a conhecer os processos de comunicação. É importante compreender as necessidades e objetivos dos diferentes grupos-alvo, de forma a encontrar formas eficazes para lidar com situações de conflito. Assim, pretende-se que se sinta apto(a) comunicar as suas ideias, da melhor forma possível.



**Clique aqui para aceder à área EM GERAL na plataforma *e-Learning***



## DIGITAL

O pacote de formação DIGITAL está direcionado principalmente para o fornecimento de conteúdos de formação na área das TIC para VIDA SAUDÁVEL e AMBIENTES, para facilitadores que pretendem envolver-se na economia da SHAFE, como voluntários ou como empreendedores. O pacote de formação DIGITAL ajudará os facilitadores a usar a “Internet das Coisas” (IoT) e a tecnologia móvel para permitir maior suporte ao envelhecimento saudável e inteligente na habitação pessoal e na comunidade. Pode aceder ao pacote de formação ao clicar no botão azul ou no [link: https://hands-on-shafe.eu/pt/digital](https://hands-on-shafe.eu/pt/digital).



### DIGITAL 01: Tecnologia móvel

Uma introdução à tecnologia móvel para o apoio a um estilo de vida saudável e ativo e para facilitar uma vida autónoma. Este módulo aborda algumas questões a serem consideradas ao comprar e configurar dispositivos móveis.



### DIGITAL 02: Fazer e receber chamadas num *smartphone*

Este módulo descreve como fazer e receber chamadas num *smartphone*. Adota uma abordagem prática e pretende ser um recurso para aqueles que trabalham com a tecnologia. Também pode ser usado como uma referência para ajudar pessoas menos confiantes a fazer chamadas num *smartphone*.



### DIGITAL 03: Como comunicar por texto num *smartphone*

Há várias formas de comunicar por texto num *smartphone*/telemóvel. Este módulo fará uma breve introdução a três formas de enviar texto: mensagens curtas (SMS), *e-mails* e mensagens de texto nas redes sociais, através de aplicações como o WhatsApp e outras semelhantes.



### DIGITAL 04: Segurança móvel pessoal

Nas últimas décadas, os dispositivos móveis passaram por uma grande evolução, deixaram de apenas fazer chamadas para ganhar muitas mais utilidades. Com estes novos recursos, surge a preocupação com a segurança dos dados. Neste módulo, vai aprender sobre proteção de dados, como criar e alterar palavras-passe, navegação Wi-Fi segura e como proteger do *cyberbullying* e *trolls* da internet.



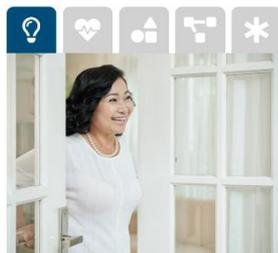
### DIGITAL 05: Calendários, Alarmes e Mapas

Este módulo abrange algumas das utilizações mais avançadas de um telemóvel que podem ser úteis na organização do seu dia. A aplicação "Calendário", "Relógio" e "Google Maps" são muito úteis para o(a) ajudar a lembrar-se dos compromissos e a encontrar o seu caminho até eles.



### DIGITAL 06: Tecnologia *wearable* (de vestir)

Este módulo centra-se na tecnologia *wearable* (tecnologia que se pode vestir). Iremos focar nos dispositivos de vestir para a saúde, bem-estar e estilo de vida, com especial enfoque nos *smartwatch*.



### DIGITAL 07: Introdução às Fechaduras de Segurança Doméstica

Este módulo oferece uma visão geral das fechaduras de segurança doméstica que são aconselhadas por algumas entidades responsáveis para minimizar o crime contra as pessoas mais velhas. Não vamos falar das soluções técnicas, mas sim de estratégias criativas inteligentes que podem ser facilmente implementadas na maioria das propriedades. Certos tipos de chaves podem dificultar a entrada das pessoas mais velhas em casa, ou até representar um risco para a sua segurança quando estão em casa. Assim, ficar a conhecer as possibilidades disponíveis, poderá ser uma ajuda para o dia-a-dia e permitir às pessoas mais velhas manter a sua independência e autonomia e confiança por mais tempo.



### DIGITAL 08: Introdução às tomadas inteligentes controladas à distância

Este módulo fornece uma visão geral das tomadas inteligentes controladas à distância, prontas a usar, e que podem ser ligadas e desligadas usando um telecomando. Esta solução tecnológica básica é uma estratégia criativa que pode ser implementada de forma fácil e barata na maioria das habitações. O maior objetivo deste módulo é explicar as tomadas inteligentes que fazem parte de um pacote já definido e não as unidades mais técnicas que utilizam routers de rede e configurações IP.



[Clique aqui para aceder à área DIGITAL na plataforma e-Learning](#)



## VIDA SAUDÁVEL

A OMS define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”. Dado o aumento de doenças crônicas, o Hands-on SHAFE segue este conceito, mas com ênfase na capacidade de adaptação e autogestão diante dos desafios sociais, físicos e emocionais. Inclui literacia nas áreas da saúde, estilos de vida saudáveis, terapias (medicação ou tratamentos, terapias psicológicas ou fisioterapia), demência e outras incapacidades cognitivas, doenças crônicas e deficiências físicas e os vínculos com as TIC e ambientes físicos e sociais. Pode aceder ao pacote de formação ao clicar no botão verde ou no *link*: <https://hands-on-shafe.eu/pt/vida-saudavel>.



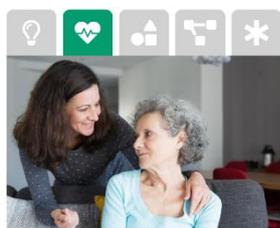
### VIDA SAUDÁVEL 01: Conceitos sobre saúde e bem-estar

Este módulo tem como objetivo fornecer conhecimentos, técnicas e competências relevantes em conceitos básicos de saúde e bem-estar, aprendendo mais sobre a prevenção na saúde.



### VIDA SAUDÁVEL 02: Estilos de vida saudáveis e terapias

Este módulo oferece algumas dicas sobre uma alimentação saudável e acessível, exercício físico, utilização segura de medicamentos e terapias de bem-estar. No final do módulo, estará a um passo de se tornar um(a) facilitador(a) e agente de mudança no que toca a adotar um estilo de vida mais saudável!



### VIDA SAUDÁVEL 03: Doenças Crônicas

Neste módulo, vai aprender mais sobre doenças crônicas, incluindo os fatores de risco associados e a prevenção. Também irá aprender algumas dicas sobre como é viver com uma doença crónica e de como apoiar um amigo/familiar que tenha alguma destas doenças, tendo sempre em conta as orientações dos(as) Médicos(as) de Família.



### VIDA SAUDÁVEL 04: Deficiência física e sensorial

Neste módulo, vai aprender sobre a deficiência física e sensorial, incluindo técnicas e estratégias sobre como lidar com essas condições e como diminuir o risco do seu desenvolvimento.



### VIDA SAUDÁVEL 05: Comprometimento Cognitivo e Demência

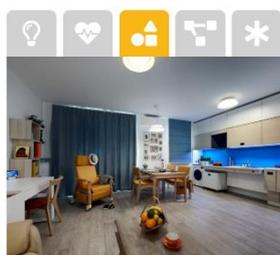
Neste módulo iremos abordar o conceito de Comprometimento Cognitivo e Demência, incluindo técnicas/estratégias e competências relevantes sobre como gerir e reduzir o risco de desenvolver Demência.

[Clique aqui para aceder à área VIDA SAUDÁVEL na plataforma e-Learning](#)



## AMBIENTES

O módulo AMBIENTES concentra-se nas casas, espaços públicos, edifícios e mobilidade, que são os domínios que constituem a dimensão física dos ambientes amigos de todas as idades, da OMS. Sem dúvida, o ambiente influencia amplamente a saúde e bem-estar e, quando implementado adequadamente, pode ajudar as pessoas a permanecer saudáveis e independentes por mais tempo. Isto é vital, tendo em conta o crescente número de pessoas mais velhas em toda a Europa, particularmente vulneráveis ao ambiente físico de baixa qualidade. Quanto mais seguro, confortável, inteligente e fácil de manter o ambiente construído for, mais as pessoas serão capazes de permanecer saudáveis, o que significa uma maior economia na assistência social e de saúde. Neste sentido, para além de focar nas dimensões puramente físicas, o módulo AMBIENTES também prestará atenção à assistência médica, social e de saúde. Pode aceder ao pacote de formação ao clicar no botão amarelo ou no [link: https://hands-on-shafe.eu/pt/ambientes](https://hands-on-shafe.eu/pt/ambientes).



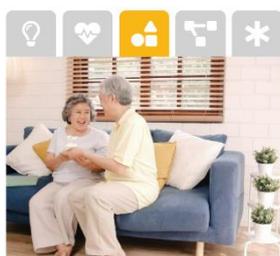
### AMBIENTES 01: Introdução

Neste módulo vamos abordar a importância do design das habitações e de pensar, desde cedo, sobre o envelhecimento e as possíveis necessidades funcionais, para envelhecer em casa. O módulo tem a duração de 1 hora.



### AMBIENTES 02: Casa amiga de todas as idades

Este módulo aborda as características básicas que uma casa amiga de todas as idades deve ter. Estas recomendações podem ser importantes para si ou para alguém que necessite de uma casa adaptada às diferentes necessidades das pessoas, especialmente aquelas relacionadas com o envelhecimento.



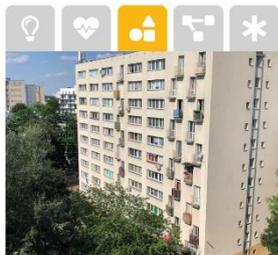
### AMBIENTES 03: Casa Amiga da Demência

Neste módulo, irá aprender como organizar e fazer as respetivas adaptações em casa, com o intuito de criar um espaço seguro e amigável para as pessoas que vivem com demência e para os seus cuidadores.



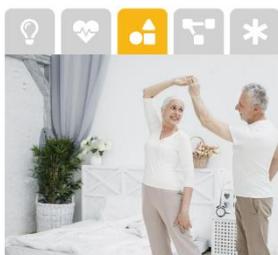
### AMBIENTES 04: Serviços amigos de todas as idades

Neste módulo, vai aprender sobre os serviços amigos de todas as idades, que são uma componente indispensável de uma rede de vizinhança e de proximidade amiga de todas as idades. A sua disponibilidade e acessibilidade têm um impacto muito grande na qualidade de vida de todos os seus residentes, em particular das pessoas mais velhas.



### **AMBIENTES 05: Sustentabilidade entre a Natureza e a influência humana**

Este módulo, tem como objetivo demonstrar a importância e influência da natureza na nossa saúde e o que podemos fazer para criar um ambiente mais verde e saudável. Esta é uma questão muito importante, uma vez que são esperados muitos desafios sendo necessário criar estratégias e soluções.



### **AMBIENTES 06: Mobilidade dentro de casa**

Este módulo tem como objetivo ajudá-lo(a) a perceber de que forma pode facilitar a mobilidade e reduzir o risco de queda das pessoas mais velhas, dentro de casa.



### **AMBIENTES 07: Mobilidade fora de casa**

Este módulo tem como objetivo perceber de que forma pode facilitar a mobilidade de pessoas mais velhas em ambientes ao ar livre.



**[Clique aqui para aceder à área AMBIENTES na plataforma e-Learning](#)**



## EMPREENDEDORISMO

Segundo estudos da União Europeia, o envelhecimento da população aumentará significativamente nos próximos vinte anos. Estas alterações demográficas da sociedade já começaram a suscitar desafios modernos que exigem novas soluções. Os produtos e serviços orientados da SHAFE, assim como as iniciativas sociais, fazem parte das soluções que podem tornar a sociedade mais amiga de todas as idades. O pacote de formação EMPREENDEDORISMO visa apoiar estes empreendedores, fornecendo ferramentas apropriadas para iniciar e desenvolver os seus projetos nas melhores condições possíveis. Pode aceder ao pacote de formação ao clicar no botão violeta ou no [link: https://hands-on-shafe.eu/pt/empreendedorismo](https://hands-on-shafe.eu/pt/empreendedorismo).



### EMPREENDEDORISMO 01: As fases de criação de um negócio

Neste módulo terá uma visão geral de todas as etapas envolvidas na criação de um negócio. Irá aprender o significado de cada passo e a sua ligação com os outros passos.



### EMPREENDEDORISMO 02: A Coerência entre a Pessoa e o Negócio

Neste módulo, ficará a conhecer o elemento-chave para a criação de um negócio: a coerência. Vai aprender a avaliar o quanto as suas motivações, competências e necessidades se alinham são coerentes com o que um negócio SHAFE requer.



### EMPREENDEDORISMO 03: Clarificar uma ideia de negócio

Acaba de avaliar a sua coerência entre pessoa e negócio e pretende ir mais longe no desenvolvimento do seu projeto empresarial. Esta unidade de formação é feita para si. Aprenderá o porquê e como tornar a sua ideia de negócio mais clara e organizada. É o ponto de partida para o desenvolvimento do seu negócio.



### EMPREENDEDORISMO 04: Estudo de mercado

Neste capítulo, vai ficar a saber mais sobre os estudos de mercado e a sua importância no processo de desenvolvimento do seu negócio. Esqueça a ideia de que um estudo de mercado é sobre a manipulação de dados e estatísticas. De facto, um estudo de mercado não envolve mais do que observar e analisar o seu ambiente, por isso vamos começar!



### EMPREENDEDORISMO 05: Modelo e estratégia de negócio

Este módulo pretende ajudá-lo(a) a formar e a desenvolver o modelo económico e a estratégia para alcançar o sucesso no seu futuro negócio.



### EMPREENDEDORISMO 06: Projeções financeiras

Este módulo tem como objetivo ajudá-lo(a) a criar as suas próprias projeções financeiras.



### EMPREENDEDORISMO 07: Plano de negócios

Agora, é tempo de apresentar o seu projeto empresarial a vários parceiros. O plano de negócios tem como objetivo ajudá-lo(a) a apresentar o seu projeto em poucos minutos, de uma forma clara e precisa.



[Clique aqui para aceder à área EMPREENDEDORISMO na plataforma e-Learning](#)



## 5 Como tornar-se num Parceiro Associado Hands-on SHAFE

Se gosta dos materiais de formação e tiver uma ideia ou proposta para utilizar ou expandir a oferta Hands-on SHAFE, pode considerar tornar-se num Parceiro Associado e ser parte ativa do projeto!

Isto dá-lhe a oportunidade de, por exemplo, traduzir os módulos de formação para outras línguas ou de trocar resultados alcançados na utilização dos materiais com outros parceiros associados. Seja um dos primeiros a aprender sobre inovação, com o Hands-on SHAFE e comece a fazer contribuições para os conteúdos de aprendizagem. De que é que está à espera?

Para se tornar um Parceiro Associado, por favor entre em contacto com o projeto através do menu **CONTACTOS**, na plataforma *e-Learning* (<https://hands-on-shafe.eu/pt/contacts>). Basta deixar o seu *e-mail* e dizer-nos porque está interessado(a) em tornar-se num Parceiro Associado. Se tiver mais questões relativas ao Hands-on SHAFE, também pode entrar em contacto com o coordenador ou com os parceiros do projeto.

**CONTACTOS!**

**Coordenador do projeto**, para questões relacionadas com a gestão financeira e gestão do projeto.

**Coordenador técnico**, para questões relacionadas com a privacidade dos dados, assim como, com as técnicas e uso de ferramentas.

Contacto específico de cada país:



- França
- Alemanha
- Irlanda
- Polónia
- Portugal
- Holanda

**Nome \***

**Endereço de email \***

**Comentários \***

**SUBMETER**