



Como utilizar a Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE

hands-on-shafe.eu/pt

Guia Prático

Iniciar tutorial >



**Warsaw University
of Technology**



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da 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 nesta publicação.





Plataforma *e-Learning* Guia Prático

Aprenda a implementar a SHAFE!

A Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE proporciona uma utilização simples e prática de experiências de aprendizagem informais, através de ferramentas para a implementação das áreas DIGITAL, VIDA SAUDÁVEL e AMBIENTES. Para além disso, pode aprender mais sobre EMPREENDEDORISMO nesta área. Vejamos o que a Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE lhe pode oferecer!

O que irá aprender neste tutorial

- 1 Como aceder e navegar na Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE.
- 2 Como pode utilizar a secção **CONHEÇA AS PERSONAS** da Plataforma *e-Learning*, para conhecer as diferentes *personas* que facilitam o processo de aprendizagem.
- 3 Como utilizar a secção **MÓDULOS DE FORMAÇÃO** da Plataforma *e-Learning*, para aceder a um conjunto de módulos de formação.
- 4 Como utilizar a secção **CERTIFICADOS** da Plataforma *e-Learning*, para obter um certificado de formação.
- 5 Como utilizar a secção **NOTÍCIAS E EVENTOS** da Plataforma *e-Learning*, para consultar as notícias sobre o projeto.
- 6 Como utilizar a secção **CONTACTOS** da Plataforma *e-Learning*, para ter a oportunidade de entrar em contacto com os parceiros do Hands-on SHAFE!



Capítulos neste tutorial

1

Aceder e navegar na **Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE**

2

A secção **INÍCIO**

3

A secção **CONHEÇA AS PERSONAS**

4

A secção **MÓDULOS DE FORMAÇÃO**

5

A secção **CERTIFICADOS**

6

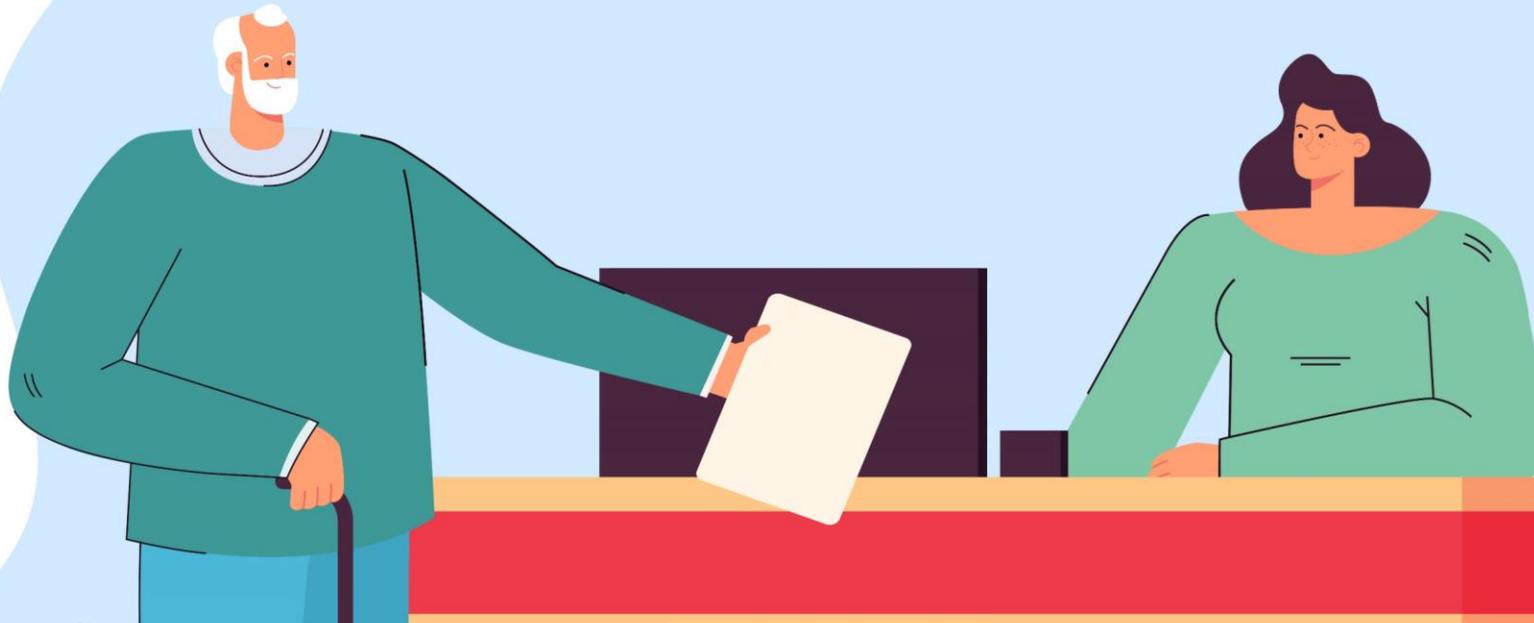
A secção **NOTÍCIAS E EVENTOS**

7

A secção **CONTACTOS**

8

Resumo dos materiais e ferramentas de aprendizagem disponíveis



Plataforma e-Learning Guia Prático

A Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE

Na Plataforma *e-Learning* pode ficar a saber mais sobre a implementação das áreas DIGITAL, VIDA SAUDÁVEL e AMBIENTES ou pode aprender mais sobre EMPREENDEDORISMO, para criar uma ideia de negócio SHAFE. A plataforma está acessível de forma gratuita e em 6 idiomas, através da seguinte ligação: <https://hands-on-shafe.eu/pt>! Vamos seguir o tutorial!

Notas: Neste tutorial, cada um dos números entre parênteses retos no texto corresponde a um alfinete azul numerado ([1] corresponde a 1) na imagem do website:

- Para a versão Portuguesa, escreva o seguinte endereço <https://hands-on-shafe.eu/pt> no **separador/barra de pesquisa [1]** do seu *browser*/navegador, como exemplificado na imagem abaixo.
- Para percorrer a página para cima e para baixo, use a roda do rato ou clique no botão esquerdo do rato da **barra de deslocamento [2]** para a mover.

The screenshot shows the website interface. At the top left is the logo. A search bar contains the URL 'hands-on-shafe.eu/pt' and is marked with a blue callout '1'. The navigation menu includes 'INÍCIO', 'CONHEÇA AS PERSONAS', 'MÓDULOS DE FORMAÇÃO', 'CERTIFICADOS', 'NOTÍCIAS E EVENTOS', and 'CONTACTOS'. A language dropdown is set to 'PT' and is marked with a blue callout '2'. The main content area features a large banner with the text 'Saúde + Tecnologia + Ambientes inclusivos = SHAFE' and a subtext 'O objetivo das intervenções da SHAFE é facilitar a vida saudável, a independência e a inclusão social.' Below this is a yellow button labeled 'O QUE É A SHAFE?'. The background of the banner shows a person using a tablet displaying a travel app interface.

Vamos ver o [menu \[1\]](#) que lhe dará acesso às diferentes secções oferecidas pela Plataforma *e-Learning*:



- O [menu \[1\]](#) está sempre disponível na parte superior do ecrã. Tem as seguintes secções: **INÍCIO**, **CONHEÇA AS PERSONAS**, **MÓDULOS DE FORMAÇÃO**, **CERTIFICADOS**, **NOTÍCIAS E EVENTOS**, **CONTACTOS** e o idioma de seleção, no exemplo: **PT** para Português.
- A secção que está atualmente a visualizar no seu navegador é indicada com um [fundo amarelo \[2\]](#).
- A Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE está disponível em 6 idiomas: Inglês, Alemão, Francês, Holandês, Polaco e Português. Pode alterar o idioma ao clicar na língua atualmente selecionada, no exemplo [PT \(para Português\) \[3\]](#).
- Uma vez selecionado o idioma, a Plataforma *e-Learning* apresenta uma [lista do idiomas disponíveis \[4\]](#). Para selecionar outro idioma, basta clicar, e a Plataforma *e-Learning* irá automaticamente mostrar o idioma selecionado.



Existe outro menu na parte inferior da secção, que pode ser acedido através da **barra de deslocamento [1]**. Permite-lhe o acesso a:

- Informação acerca do **PROJETO [2]**, com ligações diretas a informações sobre o próprio projeto Hands-on SHAFE, os seus resultados e parceiros.
- Informação acerca dos **CONTACTOS E TERMOS LEGAIS [3]** da Plataforma *e-Learning*.
- **Links/ligações para as redes sociais [4]**.
- Este símbolo  **voltar diretamente ao topo da página [5]** é apresentado assim que percorre a página. Permite que volte a topo da página com um único clique.
- A  **ferramenta de acessibilidade [6]** ajuda a tornar a página mais acessível, alterando o tamanho ou a cor do texto. Pode abri-la com um clique. Encontrará mais informações sobre a ferramenta de acessibilidade no último capítulo **Visão geral das ferramentas disponíveis** na página 30!

Saúde + Tecnologia + Ambientes inclusivos =
SHAFE

O objetivo das intervenções da SHAFE é facilitar a vida saudável, a independência e a inclusão social.

O QUE É A SHAFE?



Plataforma *e-Learning* Guia Prático

A secção INÍCIO <https://hands-on-shafe.eu/pt>

Na secção **INÍCIO [1]** encontrará um resumo de todos os recursos que a Plataforma *e-Learning* lhe oferece, desde o próprio projeto até aos seus resultados, as experiências de formação informal e todas as notícias.

CONHEÇA AS PERSONAS



Plataforma *e-Learning* Guia Prático

a participar na sociedade e continuar
a sua vida de forma independente

A secção **CONHEÇA AS PERSONAS** <https://hands-on-shafe.eu/pt/meet>

Para facilitar a aprendizagem do conceito SHAFE, a Plataforma *e-Learning* utiliza seis personagens (*personas*) que demonstram as potenciais necessidades e desafios dos utilizadores finais. Pode encontrar as *personas* na secção **CONHEÇA AS PERSONAS [1]**. Enfrentam desafios como a necessidade da utilização de uma cadeira de rodas, atingir o objetivo de adquirir um estilo de vida saudável, ou lidar com um quadro de demência ou de algum tipo de doença crónica.

1

INÍCIO

CONHEÇA AS PERSONAS

MÓDULOS DE FORMAÇÃO

CERTIFICADOS

NOTÍCIAS E EVENTOS

CONTACTOS

PT

2

CONHEÇA AS PERSONAS

ANTÓNIO

CAROLINA

JOSÉ

MARIA

NICOLAU

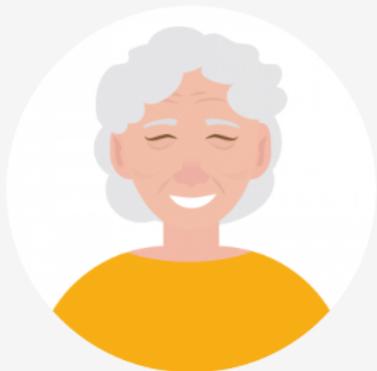
TERESA

3



- A secção **CONHEÇA AS PERSONAS [1]** da Plataforma *e-Learning* dá-lhe a oportunidade de conhecer diferentes personagens virtuais. Estas pessoas fictícias têm sempre limitações reais e problemas do quotidiano e os módulos podem facultar exemplos de possíveis soluções.
- Se mover o cursor do rato sobre o item do menu, poderá ver a **lista das diferentes personagens [2]** e ter a possibilidade de as conhecer, ao clicar no seu nome.
- Vamos a um caso concreto e conhecer a **MARIA [3]**!

1



Maria 84

A Maria vive em Coimbra com a sua filha Cristina e o seu neto João. Eles vivem num 3º andar sem elevador e aquecimento central.

A reforma dela é baixa. Ela e a família têm dificuldades financeiras.

A Maria tem várias doenças crónicas e toma diferentes tipos de medicação.

2

COMO É QUE PODERIA AJUDAR A MARIA A MELHORAR O SEU ESTILO DE VIDA?

+ O que é importante para a Maria?

- Cozinhar
- Sentir-se útil
- Fazer renda
- Ver a telenovela
- Viver na sua própria casa
- Dar pão aos pombos no largo ao pé de casa

- Quais são os obstáculos que ela enfrenta no seu dia-a-dia?

- Não tem interesse em tecnologia
- Sente-se isolada dentro da própria casa
- Tem algumas dificuldades em cuidar de si própria e da sua aparência
- Tem algumas dificuldades em seguir os tratamentos para as suas condições

3

Aqui pode consultar a página do perfil da **MARIA**.

- Encontrará sempre, no início, um fundo central com a **informação das personagens [1]**. Aqui pode saber mais sobre a sua situação pessoal, os seus problemas ou dificuldades do dia-a-dia.
- Em baixo, em **COMO É QUE PODERIA AJUDAR A MARIA A MELHORAR O SEU ESTILO DE VIDA?[2]**, irá encontrar uma lista das informações necessárias para melhorar a sua situação. Por um lado, poderá ver o que é importante para a Maria e, por outro lado, que obstáculos ela enfrenta no seu dia-a-dia. Esta informação será por vezes referida nos módulos.

Vamos agora **percorrer [3]** mais adiante na página!

2

SELECIONE UM DOS SEGUINTE MÓDULOS!



Utilização segura de medicamentos

A Maria precisa de ajuda para a toma correta da medicação e evitar efeitos adversos indesejáveis.

Vá aos módulos Estilos de vida saudáveis e terapia (VIDA SAUDÁVEL 02) e Doenças Crónicas e saiba mais!

VIDA SAUDÁVEL 02

3



Tomadas de decisão relacionadas com a sua saúde

A Maria sente-se isolada. Ela precisa de ajuda no cuidado da sua própria saúde, mas rejeita o apoio externo.

Vá aos módulos Informação básica sobre Saúde e Bem-estar (VIDA SAUDÁVEL 01) e Estilos de vida saudáveis e terapia (VIDA SAUDÁVEL 02) e fique a conhecer mais sobre estes tópicos!

VIDA SAUDÁVEL 01

VIDA SAUDÁVEL 02

4



Mobilidade no exterior

A Maria não sai tanto quanto gostaria. Porque será? Quais podem ser as principais barreiras? Vá até ao módulo Mobilidade fora de casa (AMBIENTES 07) para saber mais sobre este tópico!

AMBIENTES 07

1

- Quando percorre com a **barra de deslocamento [1]** para baixo, irá encontrar o título: **SELECIONE UM DOS SEGUINTE MÓDULOS! [2]**. Aqui pode ver alguns exemplos das dificuldades que a respetiva personagem enfrenta no dia-a-dia.
- Para cada **tópico [3]**, a Plataforma e-Learning propõe um conjunto de módulos de formação que se relacionam. Desta forma, pode sempre adaptar o seu percurso de aprendizagem e, ao mesmo tempo, experimentar abordagens realistas para a resolução de problemas.
- Ao clicar nos módulos de formação, no exemplo **VIDA SAUDÁVEL 02 [4]**, será diretamente redirecionado para o respetivo módulo.

Experimente e aprenda a lidar com os diferentes obstáculos que as personagens enfrentam na sua vida no dia-a-dia!

Vamos agora conhecer a secção **MÓDULOS DE FORMAÇÃO!**



O Hands-on SHAFE é um **projeto** que visa proporcionar experiências informais de aprendizagem e ferramentas práticas para facilitadores, como voluntários, cuidadores e familiares, para implementar ambientes das áreas **DIGITAL**, **VIDA SAUDÁVEL** e **AMBIENTES** nas suas próprias comunidades ou para desenvolver o **EMPREENDEORISMO**, através de serviços e produtos da SHAFE.

O estado da arte dos produtos e serviços da SHAFE nos países parceiros do projeto formam a base sobre a qual os pacotes de formação são construídos.

O QUE É A SHAFE?



Plataforma *e-Learning* Guia Prático

A secção MÓDULOS DE FORMAÇÃO <https://hands-on-shafe.eu/pt/saber-mais>

Os principais componentes da Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE são os módulos de formação que são concebidos para apoiar a implementação de ambientes das áreas DIGITAL, VIDA SAUDÁVEL e AMBIENTES ou desenvolver o EMPREENDEORISMO na área SHAFE. Todos os módulos podem ser encontrados na secção **MÓDULOS DE FORMAÇÃO [1]**. Vamos agora aprender a utilizá-los!



1

2

3

O QUE É A SHAFE?

EM GERAL

DIGITAL

VIDA SAUDÁVEL

AMBIENTES

EMPREENDEORISMO



DIGITAL



VIDA SAUDÁVEL



AMBIENTES



EMPREENDE

O Hands-on SHAFE é um **projeto** que visa proporcionar experiências informais de aprendizagem e ferramentas práticas para facilitadores, como voluntários, cuidadores e familiares, para implementar ambientes das áreas **DIGITAL**, **VIDA SAUDÁVEL** e **AMBIENTES** nas suas próprias comunidades ou para desenvolver o **EMPREENDEORISMO**, através de serviços e produtos da SHAFE.

O estado da arte dos produtos e serviços da SHAFE nos países parceiros do projeto formam a base sobre a qual os pacotes de formação são construídos.

- A secção **MÓDULOS DE FORMAÇÃO [1]** da Plataforma *e-Learning* oferece-lhe acesso a todos os módulos de formação Hands-on SHAFE e dá-lhe a oportunidade de desenvolver os seus conhecimentos.
- Se mover o cursor do rato sobre o item do menu, poderá ver a **lista das áreas de aprendizagem disponíveis [2]**.
- Para seleccionar basta clicar num, por exemplo **DIGITAL [3]** e a Plataforma *e-Learning* irá automaticamente apresentar-lhe os módulos de formação dessa área em concreto.
- Vamos aprofundar um exemplo e aprender mais sobre ambientes **DIGITAIS** e o uso da tecnologia!

1

DIGITAL

Como cidadãos do mundo desenvolvido no século 21, estamos quase permanentemente rodeados por tecnologia, seja em casa, a viajar ou na participação na comunidade.

De um modo geral, este amplo apoio das TIC aos cidadãos assume duas formas principais:

Tecnologia móvel para quando estamos "fora de casa"

Tecnologia "Smart Home": tecnologia fixa ou sem fios, que pode ajudar nos espaços domésticos, configurações da comunidade e espaços públicos.

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.

2

MÓDULOS



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 01

3

4

Aqui pode consultar a página da área de aprendizagem **DIGITAL**. Independentemente da área que escolher, a estrutura permanece a mesma.

- Verá logo de início uma breve **introdução da área de aprendizagem [1]** e o conhecimento que pode adquirir.
- Em baixo, **MÓDULOS [2]**, vai encontrar todos os módulos de formação disponíveis da respetiva área.
- Para cada um dos módulos, a Plataforma e-Learning apresenta **o título e uma descrição dos conteúdos do módulo [3]**.
- Depois da descrição, existe um botão de seleção, como no exemplo **DIGITAL 01 [4]**, que irá direcioná-lo(a) para o módulo de formação.

Clique no módulo para saber como funciona!

1

2

Iniciar >

3

6

5

< PREV

NEXT >

4

Descarregar módulo de formação em formato PDF:

HOS_TU_SMART_01_PT.PDF (5.88 MB)

7

Aqui pode consultar a página com o conteúdo do módulo **DIGITAL 01: Tecnologia móvel**.

- O **grande ecrã [1]** mostra-lhe os diapositivos com o conteúdo de aprendizagem num formato *online*, incluindo questionários interativos.
- Para iniciar a formação, seleccione o botão **Iniciar > [2]**.
- Na parte inferior do ecrã pode encontrar uma **barra [3]**, que irá ajudar a navegar através do conteúdo do módulo. Aí vai encontrar opções de botões para ir para o diapositivo **SEGUINTE > [4]** e **< ANTERIOR [5]**, e ainda para **alterar para o modo ecrã inteiro [6]**.
- Em baixo, tem a opção de **descarregar o módulo de formação em formato PDF [7]** para que também possa imprimi-lo, ou aceder e utilizar em outro contexto.

No diapositivo seguinte, pode ter uma visão geral de todos os módulos de formação Hands-on SHAPE.

Escolha o seu favorito e experimente-o!



DIGITAL

DIGITAL 01:
Tecnologia móvel

DIGITAL 02:
Fazer e receber chamadas
num smartphone

DIGITAL 03:
Como comunicar por texto
num smartphone

DIGITAL 04:
Segurança móvel pessoal

DIGITAL 05:
Calendários, Alarmes e
Mapas

DIGITAL 06:
Tecnologia wearable (de
vestir)

DIGITAL 07:
Introdução às Fechaduras
de Segurança Doméstica

DIGITAL 08:
Introdução às tomadas
inteligentes controladas à
distância



VIDA SAUDÁVEL

VIDA SAUDÁVEL 01:
Conceitos sobre saúde e
bem-estar

VIDA SAUDÁVEL 02:
Estilos de vida saudáveis e
terapias

VIDA SAUDÁVEL 03:
Doenças Crónicas

VIDA SAUDÁVEL 04:
Deficiência física e sensorial

VIDA SAUDÁVEL 05:
Comprometimento
Cognitivo e Demência



Hands-on
SHAFE



AMBIENTES

AMBIENTES 01:
Introdução

AMBIENTES 02:
Casa amiga de todas as
idades

AMBIENTES 03:
Casa Amiga da Demência

AMBIENTES 04:
Serviços amigos de todas as
idades

AMBIENTES 05:
Sustentabilidade entre a
Natureza e a influência
humana

AMBIENTES 06:
Mobilidade dentro de casa

AMBIENTES 07:
Mobilidade fora de casa



EMPREENDEDORISMO

EMPREENDEDORISMO 01:
As fases de criação de um
negócio

EMPREENDEDORISMO 02:
A Coerência entre a Pessoa
e o Negócio

EMPREENDEDORISMO 03:
Clarificar uma ideia de
negócio

EMPREENDEDORISMO 04:
Estudo de mercado

EMPREENDEDORISMO 05:
Modelo e estratégia de
negócio

EMPREENDEDORISMO 06:
Projeções financeiras

EMPREENDEDORISMO 07:
Plano de negócios



EM GERAL

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

GERAL 02:
Técnicas de apresentação
e comunicação

A secção “MÓDULOS DE FORMAÇÃO”

Nesta secção pode ter
uma visão geral de todas
as áreas e módulos de
formação.

Clique no tema que mais lhe agrada e comece a sua formação. Fique a conhecer os certificados Hands-on SHAFE nos próximos diapositivos!

CERTIFICADOS

Depois de explorar a secção das *personas* e dos módulos de formação em [CONHEÇA AS PERSONAS](#) e [SABER MAIS](#), terá a possibilidade de testar os seus conhecimentos e obter um certificado Hands-on SHAFE, disponível em diferentes níveis. Poderá escolher a forma de emissão do certificado, tendo em conta os diferentes objetivos de utilização dos materiais Hands-on SHAFE. Por favor, selecione a imagem e a opção mais adequada para si:



Plataforma *e-Learning* Guia Prático

Certificado de formador(a)/facilitador(a)

A secção CERTIFICADOS

Este processo é destinado aos(às) formadores(as) e facilitadores que utilizam os seus materiais Hands-on SHAFE na formação. <https://hands-on-shafe.eu/pt/certificate>

De modo a incentivar a utilização e a conclusão dos vários módulos de formação Hands-on SHAFE, pode testar os diferentes níveis do seu conhecimento na secção [Certificados \[1\]](#). Saiba como obter o seu certificado nos seguintes diapositivos!

1

PÁGINA DE CERTIFICADOS

CERTIFICADOS

Depois de explorar a secção das *personas* e dos módulos de formação em [CONHEÇA AS PERSONAS](#) e [MÓDULOS DE FORMAÇÃO](#), terá a possibilidade de testar os seus conhecimentos e obter um certificado Hands-on SHAFE, disponível em diferentes níveis. Poderá escolher a forma de emissão do certificado, tendo em conta os diferentes objetivos de utilização dos materiais Hands-on SHAFE. Por favor, selecione a imagem e a opção mais adequada para si:

5

2



4

Certificado de formando(a)

Este processo é destinado aos(às) formandos(as) que queiram avaliar, de forma independente, os seus conhecimentos Hands-on SHAFE. Pode realizar vários testes, em diferentes níveis! Aceite e experimente o desafio!

3



Certificado de formador(a)/facilitador(a)

Este processo é destinado aos(às) formadores(as) e facilitadores que utilizam os materiais Hands-on SHAFE na dinamização das suas atividades/*workshops*. Ao selecionar esta opção, terá acesso a um modelo de certificado de participação, que poderá distribuir aos participantes.

Aqui pode consultar os **CERTIFICADOS**.

No início da página **CERTIFICADOS [1]** encontrará uma breve introdução sobre as diferentes opções que tem para gerar um certificado:

- Enquanto **formando(a) [2]**, que quer testar os seus níveis de conhecimento.
- Ou enquanto **formador(a)/facilitador(a) [3]** que pretende fornecer certificados aos participantes de determinada atividade/formação.
- No caso de utilizar Hands-on SHAFE por conta própria, poderá sempre escolher a opção **Certificado de formando(a) [4]** ou clique na **imagem [5]**, pois com esta opção pode testar os seus conhecimentos.

Vamos agora analisar as possíveis opções de certificação que estão disponíveis para um formando. Ao clicar no **Certificado de formando(a)**, será redirecionado para a secção correspondente da página **CERTIFICADOS**, mais abaixo.

1

CERTIFICADO DE FORMANDO(A)

Uma vez concluídos os módulos das diferentes áreas de formação SHAFE, terá a possibilidade de testar os seus conhecimentos!

Encontrará questionários com três níveis diferentes, dependendo do seu grau de conhecimento e do tipo de certificado que pretende obter.

Para cada uma das 4 áreas Hands-on SHAFE, poderá obter um certificado BÁSICO ou PROFISSIONAL, direcionados para formados(as) e profissionais, respetivamente.

Existe ainda o nível FACILITADOR(A), que compila os conhecimentos alcançados nas 4 áreas. Se concluir este nível com sucesso, significa que tem um bom conhecimento geral sobre o conceito SHAFE.

A certificação serve para refletir e consolidar os conteúdos abordados. Para além disso, a possibilidade de receber um certificado pode contribuir para uma maior motivação para explorar os diferentes módulos, das áreas de formação disponíveis. Os certificados Hands-on SHAFE não são documentos oficiais, mas sim comprovativos das competências pessoais resultantes da verificação dos seus conhecimentos.

Aceite o nosso desafio e receba o seu certificado Hands-on SHAFE!

O processo é muito simples e pode ser iniciado após a seguinte introdução:

- Em primeiro lugar, deve selecionar o nível que pretende: básico, profissional ou facilitador(a).
- De seguida, seleccione o tipo de certificado. Nos níveis básico e profissional, existe um certificado para cada uma das áreas de aprendizagem SHAFE. Ao escolher o nível de facilitador(a), será apenas apresentado um certificado, que combina o conhecimento de todas as áreas do Hands-on SHAFE.
- Por fim, após concluir com sucesso o nível pretendido, poderá obter o seu **Certificado Hands-on SHAFE** e guardá-lo.

2

SELECIONE O SEU PERFIL E NÍVEL DE CERTIFICAÇÃO

Poderá ter acesso a diferentes certificados, tendo em conta o perfil que selecionar! Por favor, seleccione qual o perfil mais adequado para si e o certificado que deseja obter:

**Nível Básico****Nível Profissional****Facilitador(a)**

3

Aqui pode ver a secção do **CERTIFICADO DE FORMANDO(A)** da página dos **CERTIFICADOS**:

- No início da secção **CERTIFICADO DE FORMANDO(A)** [1], irá encontrar uma breve introdução e explicação sobre o processo e os diferentes perfis disponíveis de certificados de formandos Hands-on SHAFE.
- Primeiro, **ESCOLHA O SEU PERFIL E NÍVEL DE CERTIFICAÇÃO** [2]. Existem 3 perfis de formandos disponíveis, que representam diferentes níveis de certificação. Depois de clicar no perfil de formando pretendido, terá acesso às opções de certificado correspondentes para esse nível.
- Vejamos agora as possíveis opções de certificados disponíveis para um **Nível Básico** [3]!

1

Nível Básico



Ainda não tem uma visão abrangente de uma das áreas SHAFE e quer testar os seus conhecimentos a um nível básico?

Clique para obter o seu certificado **BÁSICO!**

Pode obtê-lo em cada uma das diferentes áreas SHAFE, ao clicar num dos certificados abaixo. Escolha a área e avalie o seu conhecimento!

2



3

Nível Profissional



Já está familiarizado(a) com os conteúdos de formação Hands-on SHAFE e gostaria de verificar os seus conhecimentos através de um teste mais complexo?

Clique para obter o seu certificado **PROFISSIONAL!**

Pode obtê-lo em cada uma das diferentes áreas SHAFE, ao clicar num dos certificados abaixo. Escolha a área e avalie o seu conhecimento!



Depois de seleccionar o seu nível, será redireccionado para a secção de perfil correspondente mais abaixo na página **CERTIFICADOS:**

- Na secção do **Nível Básico [1]** irá encontrar uma descrição sobre o tipo de formando(a).
- Neste caso, irá ter acesso a **4 tipos de Certificados ao Nível Básico Hands-on SHAFE [2]**, um por cada área: **DIGITAL, VIDA SAUDÁVEL, AMBIENTES e EMPREENDEDORISMO.**
- Pode então escolher o certificado da área SHAFE que pretende, por exemplo **BÁSICO DIGITAL [3]**, para iniciar o processo de certificação básica.

Após completar com sucesso o questionário, ser-lhe-á atribuído o seu Certificado Hands-on SHAFE para o perfil e área escolhidos. Siga as etapas indicadas no final do processo e no *website* para o descarregar e guardá-lo para os seus registos!

Continue a aprender sobre as outras áreas SHAFE e tente obter todos os outros certificados. Também está convidado(a) a continuar a aprender sobre as outras secções da Plataforma e-Learning nos próximos capítulos deste tutorial.

🕒 Have you seen our new learning materials for those who support ageing-in-place?

🕒 19/12/2022



The **Hands-on SHAFE** consortium partners are delighted to announce the release of our online learning platform for informal and formal caregivers, volunteers, and other people who support or want to facilitate independent healthy living. The resources on the site can also be used as accompanying materials for in-person training.

LER MAIS

BY DATE

12/2022 (2)

11/2022 (1)

10/2022 (1)

06/2022 (2)

01/2022 (1)

10/2021 (1)

🕒 Hands-on SHAFE Newsletter #4



Plataforma *e-Learning* Guia Prático

A secção NOTÍCIAS E EVENTOS <https://hands-on-shafe.eu/pt/news-and-events>

A secção **NOTÍCIAS E EVENTOS [1]** irá mantê-lo(a) atualizado(a) com as últimas notícias (em inglês) sobre o Hands-on SHAFE.

LER MAIS



Hands-on SHAFE Newsletter #4

05/12/2022



Welcome to the fourth and final Newsletter of the Hands-on SHAFE Erasmus+ project. The project that started in 2019 already ends, and we are happy to inform you about the concrete results we developed together.

LER MAIS

Hands-on SHAFE project outcomes presentation: A highlight at the International Conference LEARNING AND IMPLEMENTING SOCIAL INNOVATION

01/12/2022



With more than 150 international participants the Conference took place in Coimbra, Portugal, from the 8th to the 9th of November 2022. In this frame, the International Multiplier Event of the project Hands-on SHAFE took place with two dedicated sessions on the very first day of the conference.

LER MAIS

International Conference: Learning and Implementing Social Innovation

12/10/2022



SHINE, AFEdemy and the Nursing School of Coimbra are organising a conference on November 8th and 9th. During those days, we will talk about Smart Healthy Age-friendly Environments and Social Innovation!

LER MAIS

BY DATE

12/2022 (1)

11/2022 (1)

10/2022 (1)

06/2022 (2)

01/2022 (1)

10/2021 (1)

4

Aqui pode consultar a página com as **NOTÍCIAS E EVENTOS**:

- Nesta página pode ver um conjunto de **publicações de notícias [1]** selecionadas.
- Ao clicar em **LER MAIS [2]** ou na **imagem da publicação [3]** terá mais informações.
- Ao clicar num mês concreto da lista ordenada **POR DATA [4]** no canto superior direito, terá uma seleção de publicações desse mês em concreto.

Vamos agora ver uma das publicações!

Hands-on SHAFE project outcomes presentation: A highlight at the International Conference LEARNING AND IMPLEMENTING SOCIAL INNOVATION

01/12/2022

By Javier Ganzarain, AFEdeMy

With more than 150 international participants the Conference took place in Coimbra, Portugal, from the 8th to the 9th of November 2022. In this frame, the International Multiplier Event of the project Hands-on SHAFE took place with two dedicated sessions on the very first day of the conference.



Right after the Keynote Speaker Roger von Boxtel and his inspiring speech about “Social innovation of organisations: a practical case”, Willeke Van Staalduinen presented to the plenary the project Hands-on SHAFE. She explained the whole way from the SHAFE Network, back in 2018, to the creation of the COST Action NET4Age-friendly, which currently brings together more than 500 researchers until the recent creation of the SHAFE Foundation.

Then, as a concrete example of the outcomes under the SHAFE umbrella, Willeke concentrated her presentation on the Hands-on SHAFE project and presented the project, its partners, the main deliverable, like the National Reports and the Compendium of Good Practices and the e-Learning Platform, which is embedded into the EU website. She also presented the usage of the personas and their day-to-day challenges, which then a facilitator can identify to propose concrete learning modules to the person they offer support to. All the learning modules have been grouped into 5 areas: SMART, HEALTHY, BUILT, BUSINESS and GENERAL. She then presented more in detail the learning module SHAFE and me (GENERAL 01).

This was a very informative presentation that gave the floor to the Practical session Hands-on SHAFE which took place in the afternoon and was chaired by Javier Ganzarain and Jonas Bernitt from AFEdeMy (The Netherlands). In this hands-on session, the partners of the project presented the results of the National Multiplier Events that have already taken place in France, Ireland, The Netherlands, Poland, and Portugal. The German National Multiplier Event took place afterwards, on the 29th of November, and was held by ISIS (Germany).



1

12/2022 (1)

11/2022 (1)

10/2022 (1)

06/2022 (2)

01/2022 (1)

10/2021 (1)

2

LAST NEWS

Hands-on SHAFE Newsletter #4

05/12/2022

Hands-on SHAFE project outcomes presentation: A highlight at the International Conference LEARNING AND IMPLEMENTING SOCIAL INNOVATION

01/12/2022

International Conference: Learning and Implementing Social Innovation

12/10/2022

Dutch Inspirational Tool Living Environments for Older Adults

23/06/2022

Hands-on SHAFE Newsletter #3

02/06/2022

Multiplier webinar Hands-on SHAFE well visited

Aqui pode ver uma publicação em concreto.

- Por baixo do **título e da data de publicação da publicação [1]** encontra o artigo completo.
- No lado direito encontra também uma área chamada **ÚLTIMAS NOTÍCIAS [2]** que mostra as últimas publicações por ordem cronológica.

Vejamos agora a última secção da Plataforma e-Learning, a secção dos **CONTACTOS!**

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

Nome *

NOME

Endereço de email *

ENDEREÇO DE EMAIL

Comentários *

SUBMETER



Plataforma *e-Learning* Guia Prático

A secção CONTACTOS

<https://hands-on-shafe.eu/pt/contactos>

A última secção da Plataforma *e-Learning* é a secção **CONTACTOS [1]**. Aqui pode entrar em contacto com os autores da Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE e ter a possibilidade de se tornar num parceiro do projeto.



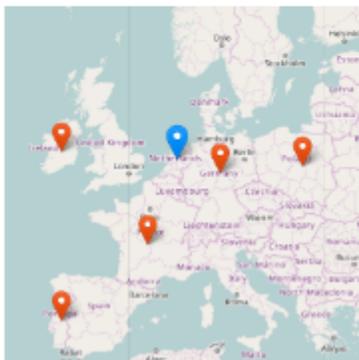
1

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

2

Nome *

NOME

Endereço de email *

ENDEREÇO DE EMAIL

Comentários *

3

SUBMETER

- No lado esquerdo da página, tem a oportunidade de estabelecer **CONTACTOS! [1]** com os parceiros do Hands-on SHAFE.
- No lado direito da página, pode enviar um **comentário [2]**, após fornecer o seu nome e endereço de *e-mail* e clicar em **SUBMETER [3]**.



DIGITAL



VIDA SAUDÁVEL



AMBIENTES



EMPREENDEDORISMO



EM GERAL



Plataforma *e-Learning* Guia Prático

Resumo dos materiais e ferramentas de aprendizagem disponíveis

Na secção final do tutorial, tem um resumo geral de todos os módulos de formação disponíveis e relatórios que foram criados pelo Hands-on SHAFE. Para além disso, ainda encontra uma explicação sobre a ferramenta *Acessibilidade no website*, que pode ajudar a facilitar a navegação!



DIGITAL

DIGITAL 01:
Tecnologia móvel

DIGITAL 02:
Fazer e receber chamadas
num smartphone

DIGITAL 03:
Como comunicar por texto
num smartphone

DIGITAL 04:
Segurança móvel pessoal

DIGITAL 05:
Calendários, Alarmes e
Mapas

DIGITAL 06:
Tecnologia wearable (de
vestir)

DIGITAL 07:
Introdução às Fechaduras
de Segurança Doméstica

DIGITAL 08:
Introdução às tomadas
inteligentes controladas à
distância



VIDA SAUDÁVEL

VIDA SAUDÁVEL 01:
Conceitos sobre saúde e
bem-estar

VIDA SAUDÁVEL 02:
Estilos de vida saudáveis e
terapias

VIDA SAUDÁVEL 03:
Doenças Crónicas

VIDA SAUDÁVEL 04:
Deficiência física e sensorial

VIDA SAUDÁVEL 05:
Comprometimento
Cognitivo e Demência



Hands-on
SHAPE



AMBIENTES

AMBIENTES 01:
Introdução

AMBIENTES 02:
Casa amiga de todas as
idades

AMBIENTES 03:
Casa Amiga da Demência

AMBIENTES 04:
Serviços amigos de todas as
idades

AMBIENTES 05:
Sustentabilidade entre a
Natureza e a influência
humana

AMBIENTES 06:
Mobilidade dentro de casa

AMBIENTES 07:
Mobilidade fora de casa



EMPREENDEDORISMO

EMPREENDEDORISMO 01:
As fases de criação de um
negócio

EMPREENDEDORISMO 02:
A Coerência entre a Pessoa
e o Negócio

EMPREENDEDORISMO 03:
Clarificar uma ideia de
negócio

EMPREENDEDORISMO 04:
Estudo de mercado

EMPREENDEDORISMO 05:
Modelo e estratégia de
negócio

EMPREENDEDORISMO 06:
Projeções financeiras

EMPREENDEDORISMO 07:
Plano de negócios



EM GERAL

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

GERAL 02:
Técnicas de apresentação
e comunicação

A secção “MÓDULOS DE FORMAÇÃO”

Nesta secção pode ter
uma visão geral de todas
as áreas e módulos de
formação.

Clique no tema que mais lhe agrada e comece a sua formação!

De seguida encontra um resumo dos **resultados do projeto Hands-on SHAFE**. Clique no botão amarelo para aceder aos documentos!

Relatório Síntese Europeu Sobre SHAFE

A primeira fase do projeto incluiu uma pesquisa de como incluir pessoas com menor qualificação e os seus pontos de interesse para a formação. Por exemplo, concentrando-se em frases curtas, ilustrações, ou questionários interativos. Pode também ler mais sobre os resultados desta pesquisa no “Relatório Síntese Europeu sobre a SHAFE (2020) (em inglês)”

[Relatório Síntese Europeu sobre a SHAFE \(2020\) \(em inglês\)](#)

Compêndio Europeu de boas práticas SHAFE

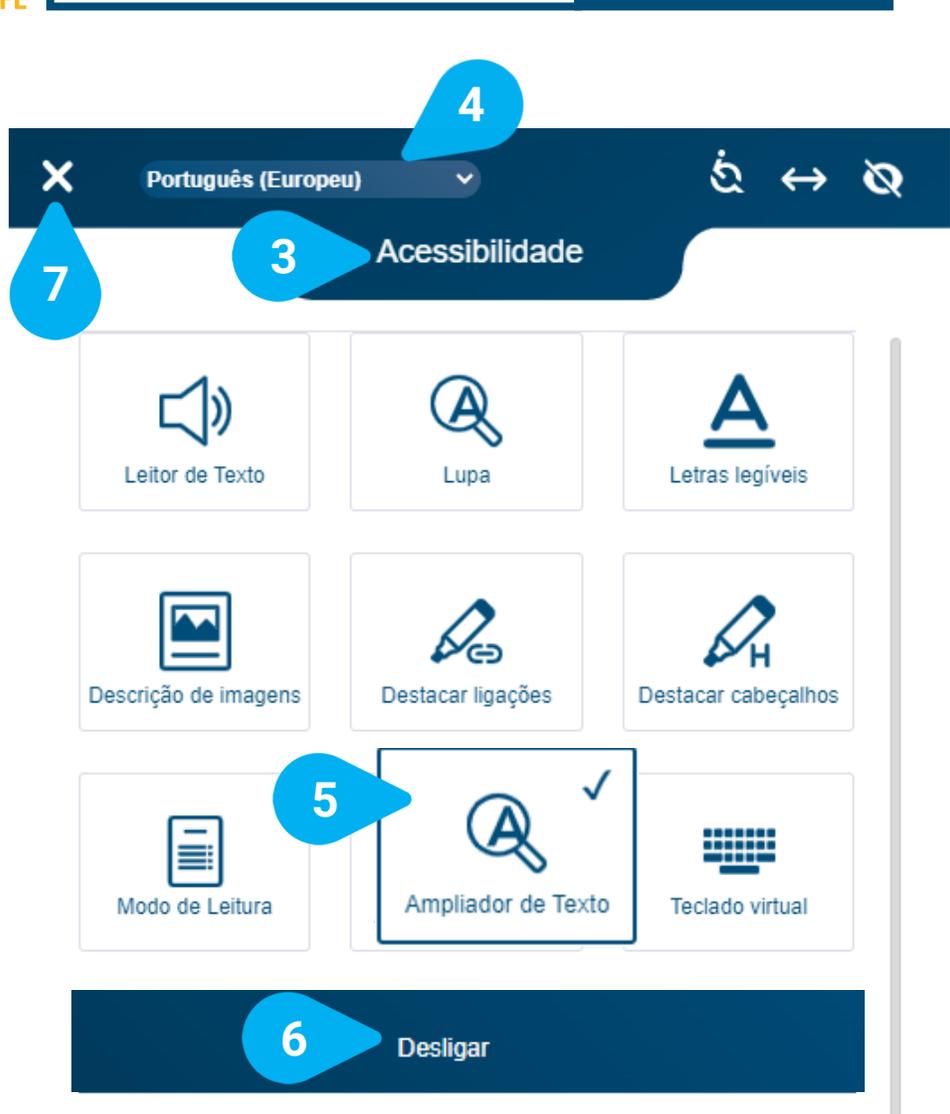
Para destacar os diferentes serviços existentes e apoiar implementação de Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis e reuni-los a nível europeu, o projeto Hands-on SHAFE reuniu serviços de todos os países num compêndio. O objetivo é fornecer uma visão geral de tais boas práticas. Cada uma das práticas é descrita em detalhe num quadro indicando em que área do Hands-on SHAFE e em que país a boa prática é aplicada.

[Compêndio Europeu de Boas Práticas SHAFE \(2020\) \(em inglês\)](#)

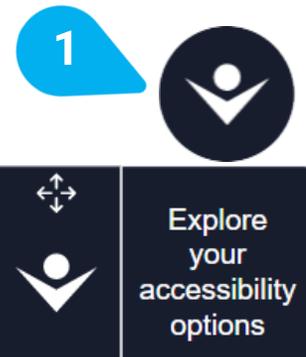
O Manual Hands-on SHAFE

O Manual Hands-on SHAFE foi desenvolvido como um guia sobre o projeto Hands-on SHAFE. O manual, tem toda a estrutura e informação de base sobre o projeto e informação mais detalhada sobre os diferentes resultados. Além disso, irá aprender como se tornar Parceiro Associado, para também poder traduzir os materiais de aprendizagem desenvolvidos em outros idiomas ou para trabalhar em rede com outros utilizadores ou facilitadores.

[Manual Hands-on SHAFE para *stakeholders* e parceiros \(2022\)](#)



A plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE oferece um conjunto de funcionalidades que pode definir através da sua ferramenta de  **Acessibilidade [1]**, disponível na parte inferior esquerda do ecrã.



Pode mover este ícone para uma posição diferente, ao clicar primeiro no ícone  [2] e depois ao movê-lo para a posição desejada.

Se clicar na ferramenta  **Acessibilidade [1]** com o botão esquerdo do rato irá ver todas as opções disponíveis de **Acessibilidade [3]**. Antes de explorar o que melhor se adapta às suas preferências, pode seleccionar a língua que pretende. A língua predefinida é o **Inglês (britânico) [4]**. Ao seleccionar as suas opções de acessibilidade, estas serão marcadas com um  e uma linha de moldura azul, no exemplo o **Amplificador de Texto [5]**. A visualização da plataforma de *e-Learning* será alterada em conformidade com as opções seleccionadas. Se quiser alterar as suas seleções, pode sempre **Desligar [6]** todas as opções de acessibilidade seleccionadas, para voltar ao estado inicial. Uma vez terminada a seleção das suas opções, clique no **X [7]** no canto superior esquerdo, para fechar a ferramenta e voltar à plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE.

Tutorial concluído!

Parabéns! Concluiu este tutorial com sucesso e está pronto(a) para iniciar o seu percurso de aprendizagem Hands-on SHAFE!

Resumo das competências adquiridas

- 1** Sabe como aceder à Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE, no seu idioma, através de um dispositivo com acesso à Internet.
- 2** Sabe como navegar através das diferentes secções da Plataforma *e-Learning* Hands-on SHAFE e quais os conteúdos disponíveis.
- 3** Sabe que os módulos de formação estão disponíveis, como aceder, testar o nível de conhecimentos adquiridos e obter o certificado correspondente.

O que vem a seguir?

Agora pode repetir o tutorial ou iniciar o seu processo de aprendizagem Hands-on SHAFE na Plataforma *e-Learning*, para apoiar o desenvolvimento e implementação de Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis!

[Reiniciar](#)

[Plataforma *e-Learning*
Hands-on SHAFE](#)

