



AFE^{cc}o

EMPOWERING OLDER ADULTS TO APPLY AFFORDABLE
ECO- AND AGE-FRIENDLY SOLUTIONS TO AGE IN PLACE

Relatório de base e estratégia de execução



Co-funded by
the European Union

The AFECO project is co-funded by the European Union's Erasmus + KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education programme under grant agreement no. 2022-1-NL01-KA220-ADU-000086242. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Acerca desta publicação

Este relatório apresenta os resultados das atividades realizadas na primeira fase (dezembro de 2022 - novembro de 2023) do projeto Erasmus+ AFECO - Empowering older adults to apply affordable eco- and age-friendly solutions to age in place (parceria de cooperação na educação de adultos, número de projeto: 2022-1- NL01-KA220-ADU-000086242). Este é o resultado do "Relatório de Base e Estratégia de Implementação", Work Package 2- Atividade 6 (WP2- A6). Para mais informações, consultar <https://afeco.eu/>.

Autores(as)

Jan K. Kazak and Rengin Aslanoglu

Uniwersytet Przyrodniczy We Wrocławiu

rengin.aslanoglu@upwr.edu.pl

jan.kazak@upwr.edu.pl



WROCLAW UNIVERSITY
OF ENVIRONMENTAL
AND LIFE SCIENCES

Colaboradores(as):

Inês Saavedra, Paola Bello and Carina Dantas

SHINE 2EUROPE



Lucia Thielman and Willeke van Staalduinen

AFEDEMY, Academy on Age-friendly Environments in Europe



Sylvia Bergh

Hague University of Applied Sciences



Revisor de inglês - Paolo Cortucci

Copyright (c) 2023 AFECO Consortium



Esta publicação está licenciada ao abrigo de uma Licença Internacional [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (CC BY-SA 4.0).



Exceção: As citações dos nossos inquiridos estão licenciadas ao abrigo de uma Licença Internacional [Creative Commons AttributionNonCommercial-NoDerivatives 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) (CC BY-NC-ND 4.0).

Índice

1. Introdução	4
2. Uma perspectiva geral dos adultos mais velhos e dos princípios de respeito pela idade e pelo ambiente	6
3. Análise de experiências diretas de adultos mais velhos, prestadores de cuidados e peritos..	9
3.1. Dados demográficos dos participantes (entrevistas e grupos de discussão).....	9
3.2. Soluções adaptadas à idade e ao ambiente	10
3.3. Competências existentes e necessidades de aprendizagem.....	11
4. Principais categorias de necessidades de aprendizagem para o material de formação.....	12
5. Fatores que influenciam a conceção da plataforma de e-learning.....	14
6. Próximos passos	15
7. Referências	16
Anexo 1: Informações sobre o grupo de discussão	17

1. Introdução

AFECO é um projeto Erasmus+ que visa capacitar os adultos mais velhos a aplicar soluções ecológicas e amigas da idade a preços acessíveis nos seus contextos de vida. Através deste projeto, a AFECO pretende contribuir para a participação dos idosos na sociedade, para a qualidade de vida e para uma vida independente prolongada. Os objetivos da AFECO são: a) destacar a importância de ambientes amigos da idade e amigos do ambiente em casa, nas comunidades e nos bairros como uma ferramenta valiosa para o envelhecimento ativo e o envelhecimento no local; b) sensibilizar; e c) educar os adultos mais velhos, os cuidadores (in)formais e os assistentes sociais.

O presente relatório contém as conclusões dos parceiros do projeto na Grécia, Países Baixos, Alemanha, Portugal, Itália e Polónia. O seu objetivo é recolher e apresentar os resultados das atividades realizadas na primeira fase do projeto (dezembro de 2022 - novembro de 2023). As conclusões são retiradas de uma revisão da literatura (A1), uma análise comparativa da adaptação da idade e das soluções ecológicas (A2), um relatório sobre boas práticas (A3), resultados de entrevistas e grupos de discussão (A4) e estudos de caso relacionados de países parceiros (A5) (Tabela 1). No seu conjunto, este relatório inclui informações sobre:

- Uma análise descritiva e comparativa dos diferentes contextos de saúde, sociais, financeiros e ambientais dos países e do impacto dos princípios de respeito pela idade e pelo ambiente nesses contextos (resultados principalmente de A1 e A2);
- As orientações para os princípios amigos do idoso e o seu potencial para moldar conjuntamente as dimensões do envelhecimento ativo e do envelhecimento na comunidade (tanto em casa como na sociedade) para pessoas idosas e pessoas idosas que necessitam de cuidados (resultados principalmente de A1 & A2 & A3);
- Os principais resultados das entrevistas com idosos, cuidadores e outros peritos (resultados principalmente da A4);
- As necessidades de aprendizagem dos prestadores de cuidados (in)formais e dos assistentes sociais (resultados principalmente de A3 e A4);
- As necessidades educativas dos adultos mais velhos e a forma como essas necessidades podem ser satisfeitas através de um currículo de formação adaptado (resultados principalmente de A4);
- A avaliação das adaptações práticas e intervenções necessárias para a plataforma de e-Learning, tal como descrito nos casos de estudo (resultados principalmente de A5).

As orientações produzidas pela análise de base apresentarão o quadro concetual para o material de formação e fornecerão recomendações para as próximas ações do projeto.

Tabela 1. Quadro sinóptico para as atividades (A1-A5) do Work Package 2

Número e designação da atividade	Descrição	Principais conclusões
A1- Revisão da literatura	Uma análise exaustiva da documentação sobre as soluções mais avançadas e respeitadoras do ambiente nos países parceiros	Os princípios favoráveis à idade, na agenda política dos países parceiros, são relativamente recentes e não estão suficientemente implementados. O aumento do conhecimento e da responsabilidade individual é um dos aspetos mais cruciais para a divulgação de soluções ecológicas, juntamente com o facto de os governos serem uma das principais fontes de informação sobre estilos de vida ecológicos em alguns países parceiros.
A2-Análise comparativa da adequação à idade e às soluções ecológicas	Análise comparativa em cada país parceiro com base nos obstáculos e facilitadores que afetam a adaptação de princípios amigos do ambiente e do envelhecimento em ambientes domésticos e comunitários	Não existe nenhuma iniciativa mista assinalável que combine os dois domínios; a maioria das iniciativas tratou separadamente o respeito pelo ambiente ou pela idade.
A3- Relatório de Boas Práticas	Relatório sobre as boas práticas existentes ou emergentes em matéria de princípios respeitadores da idade e do ambiente nos países parceiros	Alguns exemplos de boas práticas podem ser os serviços de aconselhamento para adaptações domésticas, a Universidade Sénior e a jardinagem comunitária.
A4- Relatório de avaliação	Relatório de avaliação das necessidades de educação e formação dos grupos-alvo, com base em entrevistas qualitativas semiestruturadas e grupos de reflexão em cada país parceiro	Os entrevistados consideram que é mais difícil encontrar soluções respeitadoras do ambiente do que soluções respeitadoras da idade. Além disso, os seus conhecimentos são limitados nos domínios da tecnologia e têm dificuldade em encontrar um ponto de informação comum sobre o apoio financeiro para a aplicação de soluções respeitadoras da idade e do ambiente.
A5- Desenvolvimento de casos de estudo	O desenvolvimento de casos de estudo para comparar e identificar os problemas existentes e as	A aquisição de competências básicas em matéria de TIC, a sensibilização para a questão do envelhecimento e do respeito pelo ambiente, bem como a aquisição de conhecimentos sobre as políticas e os

necessidades de mudança. de fundos destinados a soluções respeitadoras do envelhecimento e do ambiente foram os temas mais mencionados nos casos de estudo.

2. Uma perspetiva geral dos adultos mais velhos e dos princípios de respeito pela idade e pelo ambiente

De acordo com a base de dados do Eurostat, a população com mais de 65 anos aumentará continuamente no futuro; este facto realça a importância de capacitar os adultos mais velhos para aplicarem soluções ecológicas e amigas da idade para envelhecerem nos seus contextos (Eurostat, 2023). Uma vez que pelo menos 20% da população total de cada país parceiro tem 65 anos ou mais, a sua qualidade de vida está intimamente ligada aos cuidados. A maioria dos idosos com mais de 75 anos necessita de cuidados formais ou informais (Departamento de Assuntos Económicos e Sociais das Nações Unidas: Envelhecimento, 2017).

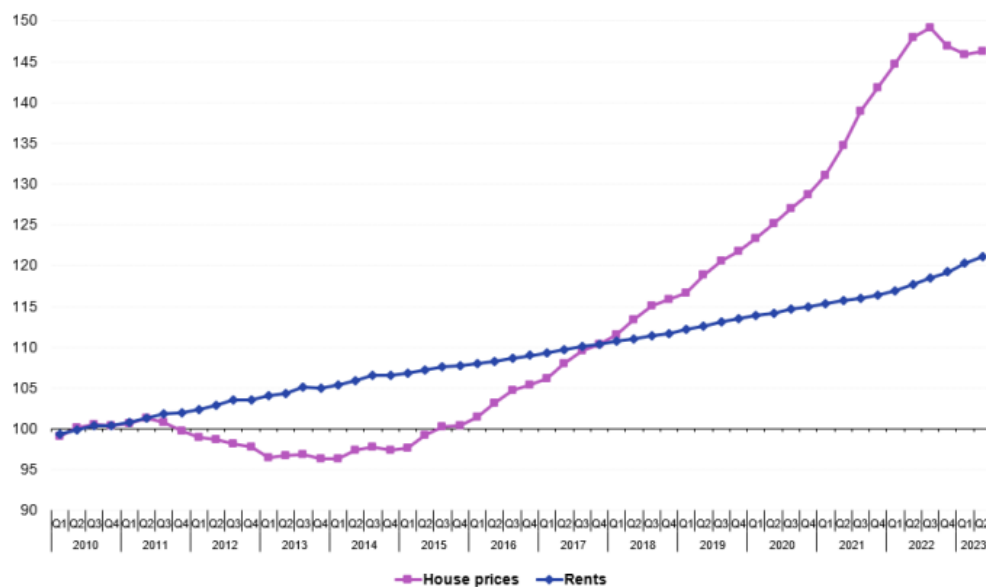
Nos países dos parceiros do projeto, os serviços de assistência são, na sua maioria, prestados por entidades públicas e privadas, bem como por associações e cooperativas, quer em casa, quer em ambientes institucionais. Em geral, 80% dos adultos mais velhos na Europa são beneficiários de cuidados informais (Eurocarers). Um resultado semelhante foi também encontrado nos países parceiros: 98% dos adultos mais velhos na Grécia, por exemplo, dependem de cuidados domiciliários. Nos Países Baixos, esta percentagem é de 95, enquanto na Alemanha é de 84. Uma vez que os países parceiros referiram a tendência para a desinstitucionalização, registou-se um aumento dos cuidados domiciliários, possivelmente causado pela reduzida capacidade financeira dos idosos.

O exemplo dos Países Baixos é diferente dos outros países parceiros em termos de capacidade financeira. Uma vez que os cuidados institucionalizados dominavam tradicionalmente o panorama da assistência aos adultos mais velhos, o governo reconheceu a necessidade de garantir a acessibilidade financeira dos adultos mais velhos que procuram cuidados nas suas casas. Infelizmente, esta não era uma opção viável para as pessoas com meios financeiros limitados. No entanto, o Governo introduziu recentemente uma alteração significativa na sua política, com o objetivo de tornar os serviços de cuidados domiciliários acessíveis aos idosos com recursos financeiros limitados. De acordo com esta política, só serão admitidos em lares de idosos aqueles que necessitem de cuidados permanentes, dando assim início a uma mudança notória no sentido da preferência pelos cuidados domiciliários.

Em Portugal, na Grécia, na Polónia e na Itália, devido às baixas pensões e à falta de financiamento do Estado, muitos idosos recorrem a lares não licenciados ou informais com condições muito precárias. Outros contratam cuidadores informais não declarados (Grécia, Itália, Polónia e Alemanha). Quando se analisa a relação entre cuidados formais e informais, a maioria dos idosos nos países parceiros recebe cuidados informais. Uma vez que a maioria dos prestadores de cuidados informais não é remunerada e não está registada (Tur-Sinai et. al., 2023: UN- Department of Economic and Social Affairs: Ageing, 2017), o seu número exato não pode ser definido pelos parceiros do projeto.

Permitir que os idosos envelheçam em casa está diretamente relacionado com a preparação e a eficiência da estrutura social e de saúde nacional e com as políticas de promoção do envelhecimento ativo e de soluções favoráveis à idade através de cuidados comunitários ou institucionais. Com base na situação atual dos países parceiros no que se refere ao estatuto de proprietário de habitação dos adultos mais velhos, mais de 70% deles são proprietários, exceto na Alemanha (49,1%). No entanto, uma vez que os preços da habitação na UE aumentaram 46,3% entre 2010 e 2023, tornou-se difícil para as pessoas comprarem uma casa (Imagem 1).

House prices and rents – EU – Index levels, 2010Q1-2023Q2
(2010=100)



Source: Eurostat (online data codes: prc_hpi_q, prc_hicp_midx)

Imagem 1. Preços da habitação e rendas na UE (níveis do índice; 2010T1-2023T2 (2010 = 100))

Foi efetuada uma análise exaustiva das soluções mais avançadas e amigas do ambiente nos países parceiros. Os princípios favoráveis à idade na agenda política dos países parceiros são relativamente recentes e não estão suficientemente implementados. Por este motivo, pode concluir-se que os planos top-down estão ainda em fase de desenvolvimento ou a sua implementação é lenta. Por conseguinte, é necessário desenvolver iniciativas bottom-up para acelerar a adoção e a aplicação de princípios favoráveis aos adultos mais velhos. Estas iniciativas baseiam-se principalmente nos municípios e em vários tipos de organizações e instituições de proteção social. Assim, a falta de estratégias centrais e de coordenação e a homogeneidade das iniciativas a nível nacional estão a causar um desfasamento temporal no desenvolvimento e na aplicação de práticas favoráveis às pessoas idosas. Ao nível dos municípios, é notório que os Países Baixos, especialmente o município de Haia, estão a avançar consideravelmente no domínio da elaboração de políticas favoráveis aos adultos mais velhos. De acordo com a revisão da documentação disponível, realizada pelos parceiros do projeto, a Alemanha, a Itália, a Polónia, Portugal e a Grécia encontram-se nas fases iniciais da implementação em larga escala de iniciativas amigas das pessoas idosas nas áreas fundamentais da habitação, da participação social e dos transportes.

Nos países parceiros, as políticas amigas dos adultos mais velhos centram-se em atividades económicas, educativas, sociais e culturais, na "silver economy" e nas relações intergeracionais, bem como em programas de apoio ao envelhecimento em casa. As políticas implementadas seguem maioritariamente as orientações e o enquadramento das políticas da OMS para as Cidades Amigas dos Adultos mais Velhos. As iniciativas relevantes podem ser encontradas no âmbito do planeamento de políticas, financiamento, investigação e formação. Foram efetuados vários investimentos, nos países parceiros, para disseminar os princípios amigos do adulto mais velho. Por exemplo, no domínio dos transportes e da mobilidade, na Polónia, os caminhos-de-ferro polacos implementaram uma iniciativa denominada "Senior Tickets", com a introdução de descontos nacionais para os adultos mais velhos. Outro exemplo é o Programa Municipal de Apoio à Adaptação e Reabilitação de Habitações da cidade de Pombal, em Portugal, que tem por objetivo intervir e melhorar as casas dos adultos mais velhos e dos cidadãos com deficiência.

Para além das autoridades governamentais serem a principal fonte de informação para a sensibilização para estilos de vida respeitadores do ambiente, o aumento da sensibilização e da responsabilidade pessoal é um dos passos mais importantes para a divulgação de soluções respeitadoras do ambiente. Isto também se aplica aos adultos mais velhos e aos seus prestadores de cuidados, tal como salientado pelos países parceiros. Por exemplo, um estudo baseado em investigação (van de Grient et al., 2019) mostrou que, nos Países Baixos, cerca de um terço dos cidadãos (34%) está motivado para fazer escolhas dentro das suas capacidades que ajudem a combater as alterações climáticas. Em comparação, na Alemanha (BMU 2021), 56% dos inquiridos com mais de 65 anos concordaram com as seguintes afirmações: "É dever do ser humano proteger a natureza" e "Só podemos utilizar a natureza de forma a que as gerações futuras possam usufruir dela na mesma medida". Num estudo recente entre adultos mais velhos em Haia (THUAS 2023), as atitudes e comportamentos ecológicos são fortemente influenciados pela sua situação financeira. Podem ser identificados seis grupos de adultos mais velhos, que variam entre o facto de estarem ou não fortemente dispostos a adotar esse estilo de vida e o facto de poderem ou não custear esse estilo de vida. Os números podem indicar que muitos adultos mais velhos possivelmente não estão conscientes das soluções ecológicas, sendo necessária uma maior sensibilização, motivação e educação, tal como mencionado pelos parceiros do projeto.

Até à data, os parceiros do projeto não mencionaram quaisquer iniciativas mistas baseadas em princípios respeitadores da idade e do ambiente.

Aprender com as boas práticas de princípios amigos da idade e do ambiente dos países dos parceiros do projeto e utilizá-las como inspiração pode reforçar o currículo e a plataforma de e-Learning. As boas práticas foram identificadas através de análises documentais e pesquisas na Internet pelos parceiros do projeto. Também foram utilizados os resultados das organizações parceiras. As boas práticas podem ser classificadas da seguinte forma:

- Serviços de aconselhamento para ajudar na reconversão e adaptação de habitações;
- Soluções para reduzir os riscos funcionais e adaptar os espaços em termos de conforto, segurança e acessibilidade;
- Universidade da Terceira Idade; cursos abertos de tipo universitário especificamente concebidos para adultos mais velhos para lhes proporcionar maior autonomia e ajudar a acompanhar as mudanças do mundo;

- Investigações para criar edifícios mais sustentáveis (produção de energia própria principalmente a partir de energia solar);
- Iniciativas comunitárias de jardinagem e ecologia (por exemplo, remoção de azulejos em jardins privados e espaços públicos).

3. Análise de experiências diretas de adultos mais velhos, prestadores de cuidados e peritos

Os resultados das últimas três atividades concluídas do WP2 A3- Relatório de Boas Práticas, A4- Relatório de Avaliação e A5- Desenvolvimento de Casos de Estudo são os principais tópicos apresentados abaixo. Durante estas atividades, foram realizadas entrevistas e grupos de discussão para identificar as necessidades de aprendizagem dos adultos mais velhos e grupos de discussão com profissionais de saúde e de assistência social nos países parceiros. Além disso, foram recolhidos detalhes sobre as soluções amigas do ambiente e da idade que os adultos mais velhos conhecem ou utilizam nas suas atividades diárias ou estilos de vida.

3.1. Dados demográficos dos participantes (entrevistas e grupos de discussão)

Em junho e julho de 2023, os parceiros do projeto conduziram entrevistas com 110 adultos mais velhos e realizaram grupos de discussão com 60 cuidadores (in)formais nas suas línguas maternas (Tabela 2). Dos 110 entrevistados, 72 (69,2%) eram do sexo feminino, 31 (29,8%) do sexo masculino e 1 (1%) não quis fornecer informações sobre o seu género. 98 (94,2%) entrevistados viviam de forma autónoma e apenas 6 (5,8%) entrevistados necessitavam de assistência na vida diária. 72 (69%) eram proprietários dos seus imóveis, enquanto 32 (31%) viviam em apartamentos arrendados. 60 (57,7%) dos inquiridos tinham entre 65 e 74 anos, 27 (26%) entre 75 e 84 anos e os restantes tinham menos de 65 anos (4 inquiridos - 3,9%) ou mais de 85 anos (13 inquiridos - 12,4%).

Tabela 2. Número de participantes em entrevistas e grupos de discussão

Países parceiros do projeto	Número de adultos mais velhos entrevistados	Número de prestadores de cuidados (in)formais no grupo de discussão
DE	19	10
GR	10	10
IT	20	10
NL	21	10
PL	20	10
PT	20	10
Total	110	60

Quanto às habilitações literárias, 36,5% dos entrevistados possuíam um curso superior, enquanto 15% tinham concluído o ensino obrigatório e 21,2% tinham obtido qualificações de EFP. Cerca de um terço dos participantes descreveu a sua situação financeira como moderada (29,8%), enquanto 24% a classificaram como suficiente.

Os grupos de discussão eram constituídos por assistentes sociais, enfermeiros, médicos, terapeutas da fala e psicólogos (ver Anexo 1 para mais informações).

3.2. Soluções adaptadas à idade e ao ambiente

Durante as entrevistas com os adultos mais velhos, vários aspetos foram mencionados sobre soluções amigas da idade, tais como adaptações internas, tecnologia, adaptação de soluções amigas da idade aos seus hábitos diários, necessidades básicas e participação, monitorização social, adaptações no espaço público, mobilidade, saúde, informação, cultura, segurança, limpeza, comunidade local e monitorização social (estes aspetos estão listados por ordem do mais mencionado para o menos mencionado). Como mostra a Imagem 2, as adaptações internas como soluções amigas da idade foram mencionadas com mais frequência do que as outras soluções amigas da idade. Essas soluções são: barras de apoio na casa de banho, altura adequada dos móveis e boa acessibilidade a todos os aparelhos importantes da casa, elevadores, rampas e elevadores de escadas e acesso fácil aos chuveiros. As soluções tecnológicas foram o segundo aspeto mais mencionado pelos entrevistados em cada país parceiro. De acordo com os entrevistados, os dispositivos técnicos devem ser capazes de monitorizar a saúde (robótica de cuidados de saúde) ou a localização (localizadores GPS), desligar automaticamente os dispositivos não utilizados ou pedir ajuda em caso de emergência. Os entrevistados esperam também que mantenham relações sociais e permitam serviços de proximidade.

Outro aspeto frequentemente mencionado como amigo da idade foi a adaptação dos espaços públicos. Passeios e ruas sem barreiras, ausência de veículos estacionados (ou em excesso de velocidade) nas zonas pedonais, bancos e casas de banho públicas foram apenas alguns dos exemplos mencionados pelos entrevistados.

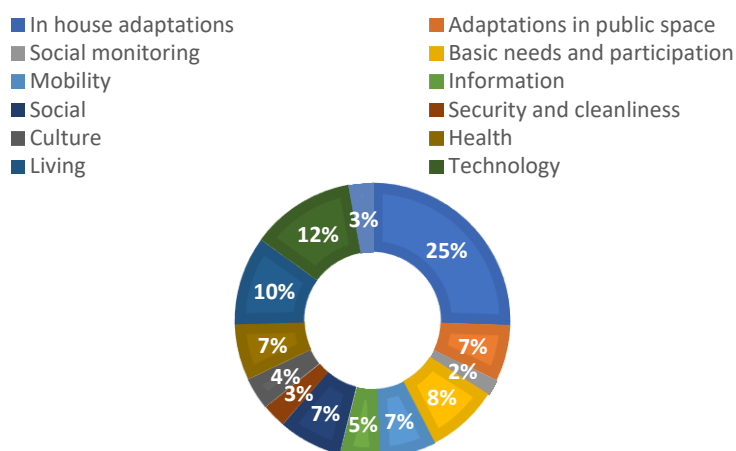


Imagem 2. Soluções amigas das pessoas idosas mencionadas pelos entrevistados (Adaptado dos contributos do Relatório de Avaliação - A4 do projeto)

Consumo/desperdício (a compra de produtos locais e sazonais, a utilização de agentes de limpeza e sabonetes ecológicos e orgânicos foram mencionados pelos entrevistados de Itália. Outros exemplos são a partilha de alimentos para evitar o desperdício alimentar e a redistribuição dos alimentos que sobram por pessoas que os querem comer. Outras áreas em que se podem fazer poupanças são: energia, água, mobilidade (a pé ou de bicicleta, utilizando transportes públicos a preços reduzidos, serviços de partilha de automóveis e minimizando o número de viagens individuais em automóveis são exemplos mencionados). Os entrevistados referiram ainda a importância de adotar soluções em casa e na vida quotidiana, criar mais espaços verdes, plantar mais árvores e adotar um design ambiental ao longo da cidade. As questões sociais são todos os aspetos que podem ser abordados com soluções ecológicas (estes aspetos estão listados por ordem do mais mencionado para o menos mencionado) (Imagem 3). A maioria dos entrevistados concorda que a conservação dos recursos é essencial para o ambiente, nomeadamente para a produção de energia, água, alimentos e resíduos.

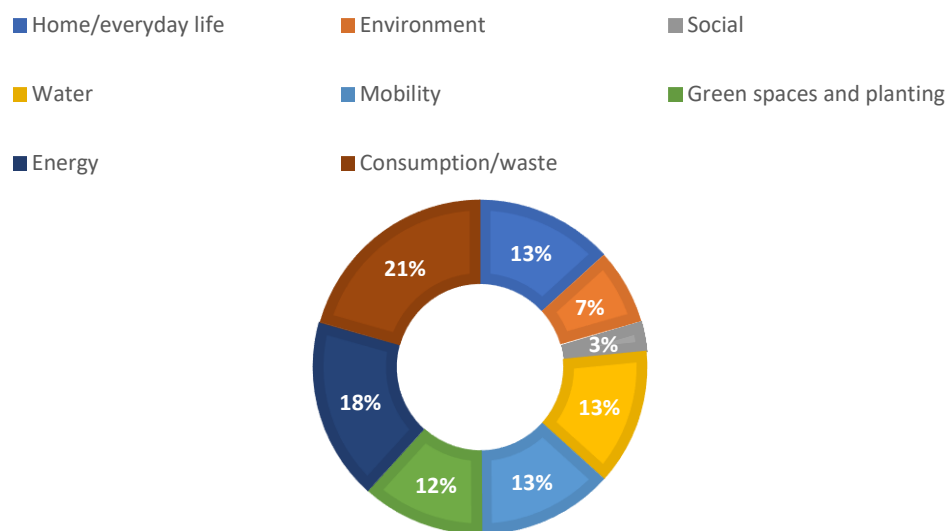


Imagem 3. Áreas em que poderiam ser adotadas soluções ecológicas, tal como mencionadas pelos entrevistados (Adaptado do contributo do Relatório de Avaliação - A4 do projeto)

3.3. Competências existentes e necessidades de aprendizagem

Muitos dos entrevistados têm mais dificuldades em encontrar soluções ecológicas do que soluções adaptadas à idade. Embora tenham um bom conhecimento de soluções ecológicas, como a conservação de energia e a reutilização de materiais, faltam-lhes conhecimentos nos domínios da mobilidade e da utilização da tecnologia para adaptar soluções amigas do ambiente e da idade. As limitações financeiras foram frequentemente referidas como um obstáculo à adoção de soluções ecológicas (Figura 4).

A maioria dos entrevistados tinha uma boa compreensão do que, para eles, seriam ambientes amigos da idade ou que mudanças poderiam melhorar a sua qualidade de vida. No entanto, verificou-se que os entrevistados tinham dificuldade em saber quem contactar

para obter assistência quando pretendiam aplicar medidas de adaptação. A maioria dos entrevistados necessita de apoio individualizado e pessoal, nomeadamente no que diz respeito às organizações, associações ou pessoas que devem contactar para participar em atividades locais ou modificar o seu contexto de vida. Tal como foi referido por um entrevistado da Polónia, a assistência de um colega ou mentor pode ser útil. Também precisam de apoio com os procedimentos administrativos que têm de ser seguidos para serem aprovados para o financiamento de alterações nas casas amigas da idade e do ambiente (também foi referido pelo grupo de discussão).

Devido à sua experiência de trabalho com adultos mais velhos, alguns dos quais já conheciam há muito tempo, tornou-se óbvio durante as conversas dos grupos de discussão que os participantes já tinham uma sólida compreensão das soluções quotidianas amigas da idade e do ambiente. Em geral, os grupos de discussão concluíram que o contacto social é uma componente fundamental para que os adultos mais velhos possam envelhecer nas suas casas.

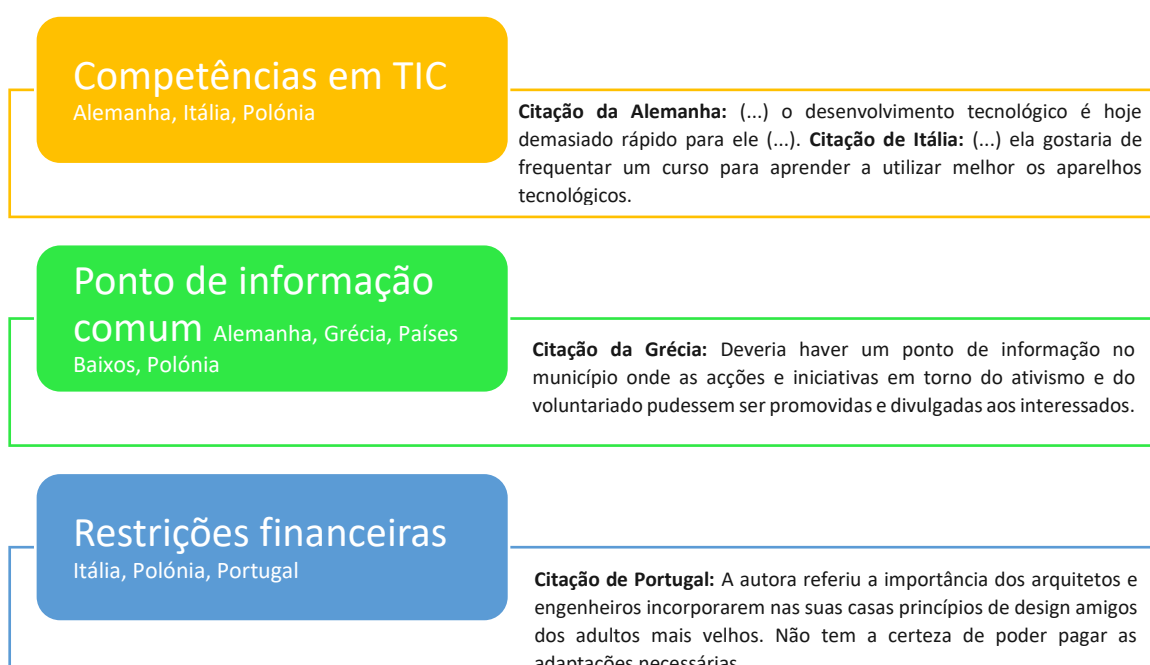


Imagem 4. Principais categorias de acordo com os casos de estudo (Adaptado do contributo do Desenvolvimento do Caso de Estudo - A5)

4. Principais categorias de necessidades de aprendizagem para o material de formação

Uma vez que o foco principal do projeto é melhorar a implementação de princípios amigas do ambiente e da idade, identificar as necessidades de aprendizagem sobre estes tópicos é importante para desenvolver materiais de formação relevantes. Com base na informação recolhida a partir das atividades do WP2, o material de formação pode centrar-se nas seguintes categorias de necessidades de aprendizagem:

Necessidades de aprendizagem sobre o respeito pela idade e pelo ambiente

Um dos parâmetros importantes para a implementação de princípios amigos da idade e amigos do ambiente em casa e na comunidade é a sensibilização. A falta de sensibilização e de conhecimento sobre estas questões afeta a implementação das soluções existentes amigas do ambiente e da idade. Em alguns dos países parceiros do projeto, como a Itália e a Grécia, a maioria dos proprietários não está suficientemente consciente do grau de eficiência energética das suas áreas residenciais ou confia em informações enganosas sobre soluções ecológicas. Esta constatação mostra a importância de sensibilizar os adultos mais velhos para os princípios ecológicos e destaca as principais categorias que devem ser mais desenvolvidas. Essas categorias fundamentais podem ser as noções básicas sobre a eficiência energética dos edifícios: como poupar energia, como financiar e efetuar o isolamento e quais os subsídios disponíveis para o aquecimento e as adaptações das casas. É igualmente importante sublinhar que a redução das emissões de CO₂ nas rotinas diárias dos idosos pode ser um dos pontos centrais da formação. Podem ser aplicados princípios ecológicos simples mas eficazes, que vão desde a ventilação, medidas de proteção solar, tornar os bairros mais verdes, utilizar medidas simples de poupança de água ou aplicar outros princípios de poupança de custos em casa. Podem também ser úteis para atenuar os efeitos negativos para a saúde decorrentes do stress térmico. Além disso, e como resultado das entrevistas realizadas pelos parceiros do projeto, os adultos mais velhos poderiam aprender competências relacionadas com medidas de prevenção de recursos ou resíduos ou como tornar o seu ambiente de vida mais verde. Assim, podem ser fornecidas informações sobre prevenção de resíduos, compostagem e jardinagem. Tal como mencionado nos grupos de discussão, passar tempo na natureza, fazer jardinagem e plantar em casa também têm um impacto positivo na saúde individual.

Embora os adultos mais velhos conheçam melhor as soluções amigas da idade do que as soluções amigas do ambiente, ainda precisam de alguma informação sobre este assunto. Por exemplo, os adultos mais velhos em Portugal mencionaram duas necessidades específicas: segurança das suas casas e prevenção de acidentes como quedas. Podem ser dadas dicas para reorganizar os interiores das casas de modo a torná-los adequados à idade.

Em termos de necessidades de aprendizagem, foi sugerido o apoio de um mentor ou de um " amigo", como descreveram os participantes polacos. Esta sugestão pode ser um ponto vital para os participantes em todos os países e pode tornar-se uma das áreas de foco da oferta de aprendizagem por parte do projeto AFECO.

A maioria dos participantes mencionou que as pessoas gostariam de ter mais informação concentrada sobre o tema do envelhecimento e sobre como envelhecer bem em casa. Por último, os participantes mencionaram a necessidade de apoio na implementação de medidas que poderiam ser fornecidas, por exemplo, através de estudos de casos reais.

Adquirir conhecimentos sobre políticas e financiamentos para soluções respeitadoras da idade e do ambiente

É necessária uma maior colaboração entre os governos, as organizações comunitárias e os adultos mais velhos para garantir que as iniciativas amigas da idade sejam adaptadas às necessidades e preferências dos adultos mais velhos e para encontrar formas de as promover na prática. A maioria dos adultos mais velhos de cada país parceiro mencionou, como as principais barreiras à adoção de soluções amigas da idade e do ambiente, problemas

financeiros e a falta de uma fonte comum de informação para encontrar apoio financeiro. Para além disso, a falta de informação sobre políticas e apoios financeiros dificulta a implementação destas soluções. Por exemplo, os adultos mais velhos que vivem em habitações arrendadas mencionaram que existem fundos para instalar painéis solares, mas apenas para os proprietários de casas. Este facto pode levar a que as soluções amigas da idade e do ambiente se concentrem na parte mais privilegiada, ou seja, mais rica da população, como os proprietários de casas, e, por conseguinte, não sejam inclusivas ou acessíveis a todos. Apesar das ações infraestruturais subsidiadas, os fundos públicos deveriam também abranger projetos sociais em que os adultos mais velhos não só recebam conhecimentos sobre soluções amigas da idade e do ambiente, mas também participem ativamente na "aprendizagem pela prática".

Poderá ser disponibilizada uma fonte de informação comum sobre soluções ou financiamento que respeitem a idade e o ambiente, políticas neste domínio e instrumentos de cálculo.

Aquisição de competências básicas em TIC

A Internet fornece a maior parte do conhecimento sobre soluções amigas da idade e do ambiente para os adultos mais velhos. Embora o número de idosos sem quaisquer competências digitais esteja a diminuir, a iliteracia digital dos idosos pode ser um obstáculo, uma vez que as plataformas online ignoram, por vezes, a abordagem prática que é essencial para eles.

Uma vez que muitos adultos mais velhos têm dúvidas sobre os princípios técnicos e as questões de privacidade, é necessário fornecer informações mais claras e de fácil acesso sobre as ferramentas tecnológicas (por exemplo, contadores inteligentes e tecnologias para casas inteligentes). Apesar das tecnologias para casas inteligentes e das aplicações de assistência à autonomia no domicílio (AAL) contribuírem para a criação de ambientes amigos do ambiente e do adulto mais velho, o receio de ser pirateado e de utilizar indevidamente os dados pessoais, bem como o receio de violações da privacidade, dificultam a implementação e o funcionamento das soluções supramencionadas por parte dos adultos mais velhos.

Considerando que, no caso de baixas competências em matéria de TIC, a utilização de soluções tecnológicas pode estar associada a um sentimento de ansiedade entre os adultos mais velhos, o ensino de competências neste domínio exige o envolvimento de intervenientes que tenham conquistado a confiança dos adultos mais velhos. Por conseguinte, os principais intervenientes nesta atividade podem ser encontrados nas comunidades locais, em organizações que se dedicam à educação (por exemplo, universidades da terceira idade ou outras ONG) ou em indivíduos que trabalham como professores informais.

5. Fatores que influenciam a conceção da plataforma de e-learning

Para desenvolver uma plataforma de e-Learning plenamente operacional, devem ser fornecidos materiais didáticos e de formação específicos. A maioria dos entrevistados precisa

de casos práticos, ou seja, exemplos da vida real e aplicações práticas para que possam ver os resultados num curto espaço de tempo e possam aprender fazendo. Também precisam de conhecer os benefícios da formação e os seus interesses e curiosidade têm de ser estimulados. A maioria dos entrevistados afirmou que aprende sobretudo através da leitura (livros e folhetos), da audição (podcasts) e da visualização (vídeos). Mencionaram o Facebook e os fóruns como pontos de partilha de conhecimentos.

De um modo geral, a plataforma de aprendizagem deve ser sustentável. Isto significa que deve ser atualizada regularmente de acordo com as novas exigências e desenvolvimentos tecnológicos. A própria plataforma deve ser de fácil utilização e acesso. Deve também ser acessível a pessoas com diferentes capacidades e incapacidades. Por exemplo, a plataforma deve ser acompanhada de uma descrição da informação fornecida em alternativa ao texto (ou seja, texto alternativo), bem como de um tamanho, tipo de letra e cor do texto alteráveis. Deve suportar características de aprendizagem combinada, uma vez que alguns adultos mais velhos preferem formas tradicionais de aprendizagem. A plataforma deve ser compatível com os métodos de avaliação, teste, elaboração de relatórios e acompanhamento, utilizando ferramentas de aprendizagem baseadas em IA. A plataforma pode criar experiências sociais de aprendizagem online, bem como envolver os alunos através da gamificação. Além disso, a segurança da plataforma de aprendizagem eletrónica deve evitar ciberataques. A língua escolhida para a plataforma e os seus conteúdos deve ser clara e imparcial, e devem existir opções linguísticas. A própria plataforma deve ser esteticamente atrativa, evitando elementos ornamentais ou figurativos excessivamente concebidos. Os termos técnicos devem ser sempre explicados quando utilizados pela primeira vez, devendo dar-se prioridade à exatidão em detrimento de termos desnecessariamente complexos. A manutenção de relações causais entre expressões é necessária para garantir um desenvolvimento lógico, uma estrutura distinta e a coerência do texto.

6. Próximos passos

As próximas ações do projeto AFECO consistem em conceber a plataforma de e-Learning, desenvolver um currículo com base nos resultados descritos neste relatório, testar a plataforma de e-Learning e os seus conteúdos antes de divulgar os resultados deste projeto a uma ampla variedade de partes interessadas. Uma análise preliminar das partes interessadas associadas foi efetuada no WP2 em nome de cada parceiro para as conclusões sobre o potencial da futura plataforma (Figura 5). A rede e o know-how das partes interessadas associadas podem ser utilizados na cocriação da plataforma nas próximas fases do projeto. Também promoveremos todos os resultados do projeto no âmbito desta rede de partes interessadas.

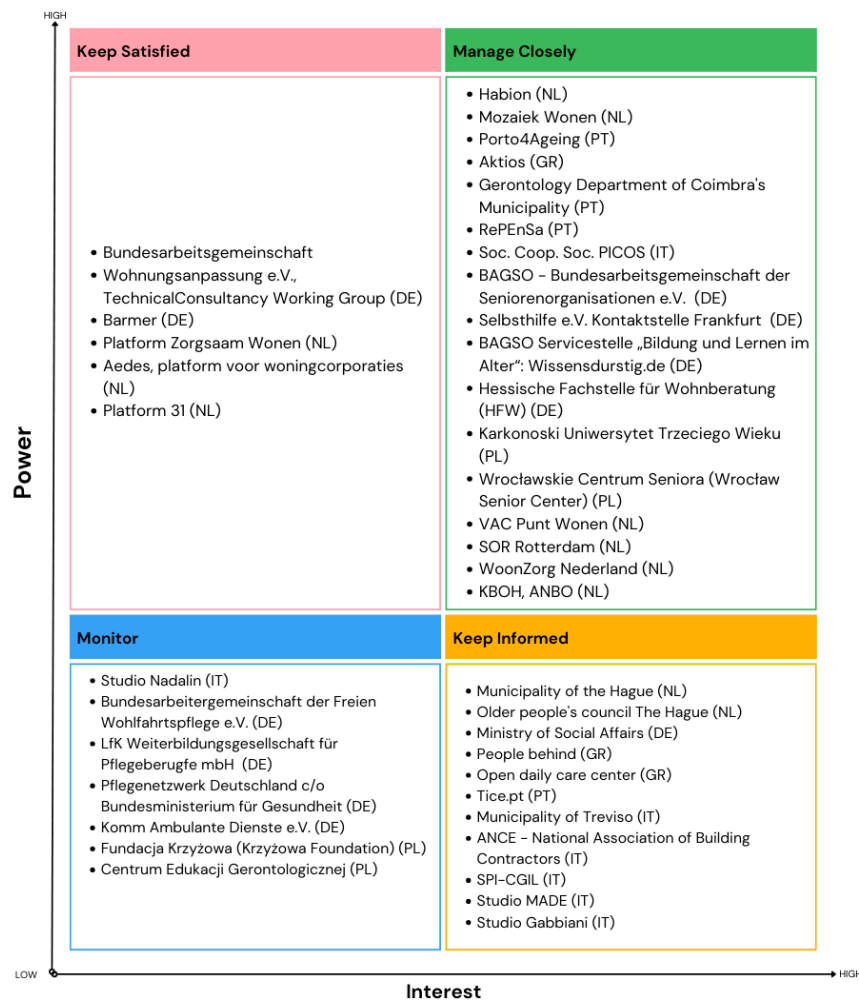


Imagem 5. Mapa das partes interessadas (Adaptado dos contributos do WP1 Gestão do Projeto - 08 Sustentabilidade)

7. Referências

BMU (Bundesministerium für Umwelt Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz)2021b: „Naturbewusstsein 2021 – Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt“. Disponível em: https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/naturbewusstsein_2021_bf.pdf (Accessed: 19.04.2023).

J. Dikken, W.H. van Staalduinen, J. van Hoof, Research The Hague Age-friendly City 2022. Integral Report Older People Panel, 2023, <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2023/10/W2309-0644-Rapportage-Onderzoek-Den-Haag-Seniorvriendelijke-Stad-DIGI-nw2-en-GB.pdf>

Eurocarers <https://eurocarers.org/about-carers/> (Acedido: 30.11.2023).

Eurostat ISSN 2443-8219 Population structure and ageing
https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase (Acedido: 30.11.2023).

Tur-Sinai, A., Teti, A., Rommel, A., Hlebec, V., Yghemonos, S., & Lamura, G. (2023). Cross-national data on informal caregivers of older people with long-term care needs in the European population: Time for a more coordinated and comparable approach. *Journal of Biosocial Science*, 55(2), 378-382.

UN- Department of Economic and Social Affairs- Ageing. EGM on Care and Older Persons in December 2017. <https://www.un.org/development/desa/ageing/meetings-and-workshops-2/egm-care-and-older-persons.html> (Acedido: 30.11.2023).

Van de Giert, J., Duncan, J., & Wiskerke, J. (2019). How Civil Servants Frame Participation: Balancing Municipal Responsibility With Citizen Initiative in Ede's Food Policy. *Politics and Governance*, 7(4), 59-67. Available at: <https://doi.org/10.17645/pag.v7i4.2078> (Acedido: 30.11.2023).

Anexo 1: Informações sobre o grupo de discussão

Parceiro de projeto	Género	Profissão
GR	Feminina	Enfermeira
GR	Masculino	Assistente social
GR	Feminina	Cuidador
GR	Masculino	Médico
GR	Feminina	Terapeuta da fala
GR	Masculino	Assistente social
GR	Feminina	Fisioterapeuta
GR	Feminina	Psicólogo
GR	Feminina	Enfermeiro
GR	Feminina	Psicólogo
IT	Masculino	Representante da Associação Italiana de Construtores (ANCE)
IT	Masculino	Antigo presidente da Associação de Adultos mais Velhos AUSER
IT	Feminina	Arquiteto especialista em design inclusivo
IT	Feminina	Cuidadora do ISRAA, que presta cuidados ao domicílio
IT	Feminina	Estagiário em Ciências da Educação

IT	Feminina	Funcionário do ISRAA especializado em AFE
IT	Masculino	Estagiário em Ciências da Educação
IT	Masculino	Fisioterapeuta do ISRAA, que presta cuidados ao domicílio
IT	Feminina	Engenheiro especialista em AFE
IT	Feminina	Presidente da Picos, uma cooperativa social especializada na prestação de apoio jurídico, psicológico e de saúde a pessoas com deficiência e às suas famílias
PL	Feminina	Educadora numa ONG, envolvida principalmente em projetos que combinam idade e respeito pelo ambiente
PL	Masculino	Educador numa ONG, envolvido em projetos sociais
PL	Feminina	Psicogeriatra, responsável por um centro de dia
PL	Feminina	Psicogeriatra, ONG
PL	Feminina	Psicogeriatra, ONG
PL	Feminina	Docente na Universidade Sénior
PL	Feminina	Docente na Universidade Sénior
PL	Feminina	Docente na Universidade Sénior
PL	Feminina	Coordenador de projetos amigos do idoso
PL	Masculino	Coordenador de projetos amigos do idoso
DE	Feminina	Cuidador profissional
DE	Feminina	Cuidador profissional
DE	Masculino	Cuidador profissional, mediador para idosos, antigo cuidador informal
DE	Masculino	Conselheiro energético, prestador de cuidados informal
DE	Masculino	Assistente social, psicoterapeuta
DE	Feminina	Coordenador e educador de aconselhamento em matéria de habitação
DE	Feminina	Antigo prestador de cuidados informal
PT	Feminina	Psicólogo e animador sociocultural de um lar de idosos
PT	Feminina	Diretor técnico de lar de idosos
PT	Feminina	Técnico auxiliar de saúde num lar de idosos
PT	Feminina	Técnico auxiliar de saúde num lar de idosos
PT	Feminina	Técnico auxiliar de saúde num lar de idosos
PT	Feminina	Enfermeiro num lar de idosos
PT	Feminina	Enfermeiro num lar de idosos
PT	Masculino	Professor universitário na Faculdade de Farmácia

PT	Feminina	Estudante de doutoramento em ecologia social
PT	Feminina	Médico (Clínico Geral)
NL	Feminina	Consultor para idosos
NL	Feminina	Consultor para adultos mais velhos
NL	Feminina	Membro da direção da associação profissional de enfermagem para os cuidados geriátricos
NL	Feminina	Enfermeira
NL	Feminina	Enfermeiro
NL	Masculino	Enfermeiro / professor de enfermagem
NL	Feminina	Enfermeiro / professor de enfermagem
NL	Feminina	Enfermeiro / professor de enfermagem
NL	Feminina	Enfermeiro
NL	Feminina	Enfermeiro