

Curso de Formação de Mentoria de Pares para Pessoas 50+

Programa de Mentoria de Pares para Pessoas com mais de 50 anos através de aprendizagem mista

Reforçar as Capacidades de Apoio ao Envelhecimento Ativo nas condições do século XXI - Programa de Mentoria de Pares para Pessoas com mais de 50 anos

PEER-TRAIN



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



Co-funded by
the European Union

Índice

1. PREPARAÇÃO PARA O MERCADO DE TRABALHO NO SÉCULO XXI	5
1.1. Introdução	5
1.2. Que tendências no campo do trabalho nos esperam no século XXI?	6
1.3. Competências-chave	8
1.3.1. Competências-chave do século XXI	9
1.3.2. Competências-chave para o mercado de trabalho	9
1.4. Educação e preparação para o mercado de trabalho	11
1.5. Planear uma estratégia de procura de emprego	12
1.5.1. Identificação dos pontos fortes e fracos	1
1.5.2. Definição do posto de trabalho pretendido	1
1.5.3. Exploração de postos de trabalho	3
1.5.4. Entrar em contacto com o empregador	3
1.5.5. Preparação do CV	4
1.5.6. Carta de apresentação	6
1.5.7. A entrevista de emprego	6
1.6. Questões	9
1.6.1. Questionário	9
1.6.2. Preparação para a sessão de grupo	12
1.7. Anexo n.º 1: Respostas ao questionário	13
1.8. Bibliografia	14
2. EMPREENDEDORISMO PARA PROLONGAR A VIDA ATIVA	15
2.1. Empreendedorismo	15
2.1.1. Oportunidades no empreendedorismo	17
2.2. Envelhecimento e empreendedorismo 50+	17
2.2.1. Envelhecimento	17
2.2.2. Empreendedorismo de pessoas 50+	18
2.3. Razões para se tornar um empresário 50+	20
2.3.1. Necessidades dos empresários 50+	21
2.4. Aprendizagem empresarial para empresários 50+	23
2.5. Questões	26
2.5.1. Questionário	26
2.5.2. Preparação para sessão de grupo	28
2.6. Anexo n.º2: respostas ao questionário	29

3. PROMOVER A SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES	35
3.1 Introdução	35
3.2 Diferenças entre gerações	36
3.3 Ultrapassar o fosso entre gerações: comunicação entre gerações	38
3.4 Promover a solidariedade entre gerações no contexto das políticas da família	42
3.5 Promover a solidariedade entre gerações no contexto das atividades sociais	45
3.6. Questões	50
3.6.1. Questionário	50
3.6.2 Preparação para sessão de grupo	52
3.7. Anexo n.º 3: respostas do questionário	53
3.8. Bibliografia	54
4. ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ESTRATÉGIAS DE VIDA RELEVANTES	55
4.1. Introdução	55
4.1.1. Mitos sobre um estilo de vida saudável	55
4.1.2. Medicina 4P	57
4.2. Alimentação saudável	57
4.2.1. Uma alimentação equilibrada	57
4.2.2. Suplementos à base de plantas, álcool e tabagismo	58
4.3. Sono e repouso	59
4.4. Manter a forma	60
4.4.1. Hábitos saudáveis	61
4.4.2. Medicina e controlo do corpo	62
4.5. Estratégias de vida significativas	63
4.5.1. O que disseram os filósofos?	63
4.5.2. Escolhe as tuas atividades	64
4.6. Questões	70
4.6.1. Questionário	70
4.6.2. Preparação para trabalho em equipa presencial	72
4.7. Anexo n.º 4: respostas ao questionário	73
4.8. Bibliografia	75
5. REFORÇAR A LITERACIA FINANCEIRA NA ERA MODERNA	76
5.1. Introdução	76
5.2. Noções básicas de economia	76
5.2.1. Recessão, depressão	76
5.2.2. O dinheiro	79
5.2.3. A natureza da crise	79

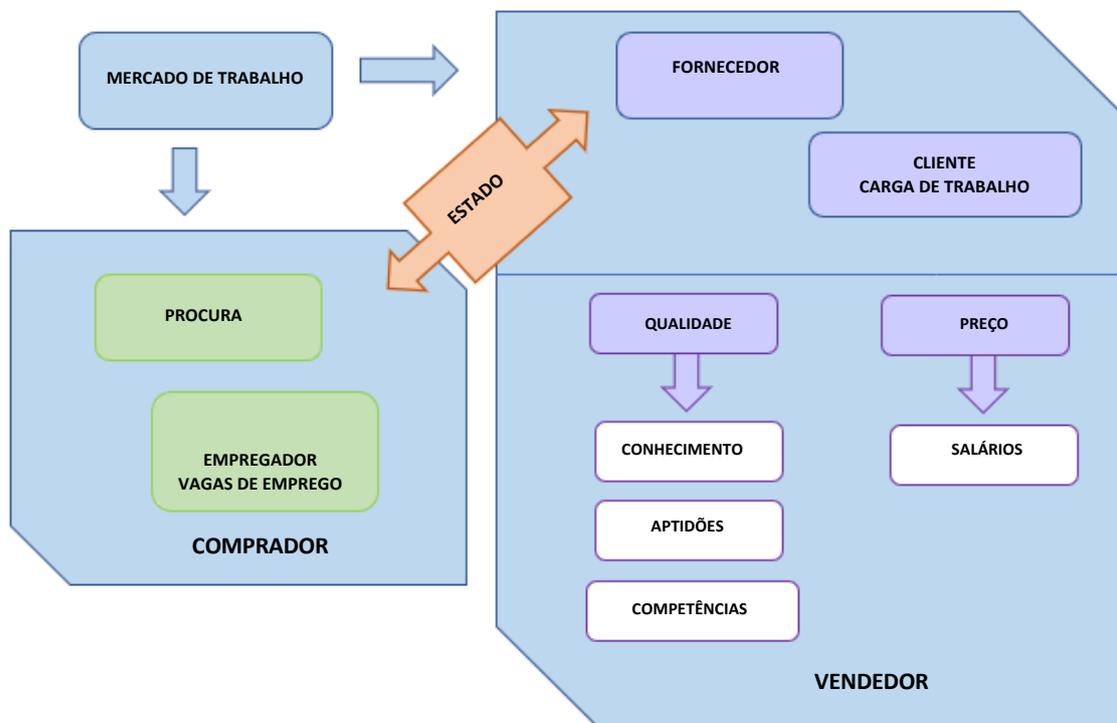
5.3. O que tem essencialmente de saber?	80
5.3.1. Poupança	80
5.3.2. Investimentos	84
5.3.3. Riscos	88
5.4. Outras sugestões úteis para a nossa consciencialização financeira	89
5.5. Questões	90
5.5.1. Questionário	90
5.5.4. Preparação para sessão de grupo	92
5.6. Anexo n.º5: Respostas do questionário	93
5.7. Bibliografia	94
6. UTILIZAÇÃO SEGURA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS	95
6.1 Introdução	95
6.2. Luz na Inteligência Artificial	98
6.3. Benefícios e ameaças das tecnologias digitais	99
6.4. Resumo e perguntas mais frequentes	101
6.5. Questões	107
6.5.1 Questionário	107
6.5.2. Preparação para sessão de grupo	109
6.6. Anexo nº6: respostas ao questionário	111
6.7. Bibliografia	112

1. Preparação para o mercado de trabalho no século XXI

1.1. Introdução

O mercado de trabalho representa, por um lado, a oferta de emprego, ou seja, o mercado de oportunidades de emprego, e, por outro lado, a **oferta de mão de obra**. Um e outro têm os seus parâmetros e características. Idealmente, haverá proporcionalidade entre a oferta de empregos e a oferta de mão de obra. Na vida real, essa interação ideal não existe. Muito mais provável é a situação quando, por um lado, há um certo número de oportunidades de emprego relativamente claramente definidas, empregos que precisam de ser preenchidos e, por outro lado, há um certo número de trabalhadores à procura de trabalho/emprego.

Para todos os candidatos a emprego e também para as pessoas com mais de 50 anos, é verdade que no mercado de trabalho vendemos os nossos conhecimentos, aptidões, capacidades, ou seja, as nossas competências.



1.2. Que tendências no campo do trabalho nos esperam no século XXI?

O mercado de trabalho atual é afetado por três tendências principais: envelhecimento da população, mudanças digitais e mudanças ambientais.

Com o passar dos anos, em resultado das alterações demográficas, registou-se uma elevada escassez de mão de obra, o que resultou num aumento significativo dos salários, das ofertas de emprego e numa diminuição do desemprego.

A quarta revolução industrial está atualmente em curso e sucede à terceira, cujo objetivo era conseguir que certos processos de produção pudessem ter lugar sem intervenção humana ativa. Atualmente, os sistemas de produção com tecnologias informáticas são ampliados pela ligação à rede. Isso permite a comunicação com outros dispositivos. O objetivo é a automação quase completa da produção, onde os sistemas de produção, componentes e pessoas se comunicam dentro de uma rede.

Devido à influência da Indústria 4.0, há uma mudança significativa na estrutura profissional, respetivamente, na composição das ocupações na economia. A automatização, a robótica, a inteligência artificial, a *Internet* e as suas plataformas estão a mudar a face da economia e do mercado de trabalho e continuarão a influenciar significativamente a natureza do trabalho em todos os setores da indústria e dos serviços. Ao longo das últimas três décadas, até 88% dos postos de trabalho foram automatizados, prevendo-se que uma tendência semelhante se mantenha num futuro distante.

Espera-se que apenas a inteligência artificial e a robótica criem nos próximos cinco anos quase 60 milhões de novos postos de trabalho em todo o mundo e, ao mesmo tempo, muitas atividades laborais mudem significativamente, respetivamente, que desapareçam completamente. A procura de mão de obra está a mudar, há uma pressão crescente sobre as instituições de ensino para prepararem uma mão de obra aplicável na prática, especialmente com as competências necessárias. Por essa razão, a questão da aprendizagem ao longo da vida dos adultos, incluindo os idosos, está a tornar-se cada vez mais atual nos dias de hoje. De acordo com a OCDE, espera-se um aumento de 3,8% da força de trabalho na faixa etária de 64 anos ou mais até 2030.

Tarefas monótonas serão cada vez mais realizadas por robôs em vez de pessoas, respetivamente por ferramentas digitais de inteligência artificial. A tendência de automação ameaça principalmente trabalhos rotineiros como rececionista, operador de *call center*, especialista em crédito, caixa, arquivista, taxista, cozinheiro de *fast food*, mas também alguns cargos na agricultura, especialmente na produção animal. Hoje, as tecnologias já podem descrever imagens de raios-X, estabelecer um diagnóstico, selecionar medicamentos adequados ou realizar a intervenção cirúrgica necessária.

Pelo contrário, a automação ameaça postos de trabalho reduzidos, como funcionários de saúde e serviço social, médicos, nutricionistas, psicólogos do trabalho, padres e farmacêuticos (Osborne, Frey, 2013). Mas, mesmo com essas ocupações, o conteúdo do trabalho pode mudar. Espera-se um aumento desses postos de trabalho, em que será necessário aplicar a empatia, as interações sociais, a arte da comunicação e, claro, continuará a haver uma demanda por especialistas técnicos. Menos ameaçados são os cargos que exigem pensamento criativo, criatividade, desenvolvimento e gestão de pessoas, por exemplo, chef-cozinheiro, especialista em *marketing*, higienista, professor, gestor de Recursos Humanos (Dodgson, 2017). Alguns especialistas estimam que após 2030 haverá até 65% de novas profissões que não conhecemos no mercado de trabalho.

No entanto, as mudanças também trazem consigo novos desafios, como a conectividade constante, um maior volume de trabalho *online* e móvel, interfaces homem-máquina, monitorização detalhada dos trabalhadores, o seu recrutamento e gestão através de algoritmos, etc. Novos procedimentos tecnológicos garantem a melhoria do nível de vida da população, mas ao mesmo tempo estão a surgir novas formas de ameaça à saúde física e mental da população ativa.

De todos os problemas que afetaram a economia global até agora, nenhum teve tanto impacto como as mudanças ambientais. Alcançar a sustentabilidade ambiental já tem um grande impacto na contemporaneidade no emprego e nas empresas, no mercado de trabalho e nas comunidades. O desafio para o futuro é reconhecer e agir sobre as ligações entre as esferas económica, social e ambiental. No futuro, o objetivo é apoiar as pequenas e médias empresas locais no setor da construção ecológica ou a utilização de fontes de energia renováveis através da formação e do apoio às intenções empresariais e à criação de novos postos de trabalho com a menor pegada insustentável possível no ambiente.

Num mercado de trabalho em mutação dinâmica, é importante que todas as pessoas disponham das suas competências essenciais asseguradas, o que constituirá uma boa base para a sua capacidade de adaptação aos novos desafios tecnológicos, demográficos e ambientais do futuro esperado.

1.3. Competências-chave

O desejo de conhecer e aprender constantemente algo é inato ao ser humano. Quando terminamos a escola, a nossa educação não termina. Já não é válido que os conhecimentos que obtivemos na escola sejam suficientes para o resto das nossas vidas. Aqueles que não querem aprender, ou voluntariamente se autoeducam, provavelmente perderão o contato com o desenvolvimento da profissão ou campo. Isto também é eficaz para pessoas com mais de 50 anos de idade. Nunca houve um tempo tão cheio de tantas mudanças e desafios como agora. Nunca o tempo exigiu tanta formação contínua como hoje em dia.

Os novos requisitos colocados aos trabalhadores hoje são **aptidões** como: flexibilidade, capacidade de trabalhar em equipa, pensar em contextos e sistemas, disposição para assumir a responsabilidade por valores reais materiais, pessoas e meio ambiente, consciência da qualidade, vontade de aprender e outros. Todas estas exigências do mercado de trabalho, designadas hoje por **competências-chave**, determinarão a nossa vida profissional muito mais do que no passado.

A obtenção de competências-chave é um processo individual ao longo da vida que leva ao desenvolvimento da personalidade.



São permanentes/constantemente (Existem capacidades que são resistentes às mudanças e que podem ser utilizadas também em circunstâncias diferentes.)

São Universais (Existem capacidades que podem ser tidas em conta não só num domínio restrito ou apenas para uma atividade, mas também noutras domínios e noutras atividades.)

Não são inatos, mas surgem e desenvolvem-se com base em talentos inatos. Só se podem desenvolver durante a realização de atividades práticas, formação /abordagem comportamental/. Existem aptidões que exprimem características individuais da personalidade e que constituem um pressuposto para a execução bem-sucedida de uma determinada atividade.

1.3.1. Competências-chave do século XXI

Entre as competências-chave do século XXI, muitas vezes referidas como as 4 competências "C", incluem:

Pensamento Crítico - Graças ao pensamento crítico, somos capazes de conhecer a informação dada avaliar e, conseqüentemente, decidir se vamos considerá-la confiável ou não.

Criatividade - Sob criatividade é compreensível a capacidade de uma pessoa de criar quaisquer ideias novas e originais. É uma capacidade que pode ser desenvolvida. A criatividade consiste no fato de colocarmos um pedaço de nós mesmos em um novo trabalho, ideia, invenção, como os sentimentos, reflexões ou ideias.

Cooperação e Comunicação - A capacidade de comunicar e cooperar com outras pessoas é uma das competências mais importantes. Uma pessoa é um ser social cujos resultados de trabalho, renda e sensação de felicidade na maioria das vezes dependem da comunicação com os outros.

1.3.2. Competências-chave para o mercado de trabalho

Ao avaliar os requisitos dos empregadores e da literatura profissional, foram identificadas as seguintes competências-chave:

- Capacidade de comunicação e cooperação
- Independência e desempenho
- Capacidade de resolução de problemas e criatividade
- Capacidade de assumir responsabilidades
- Capacidade de avaliar e raciocinar
- Capacidade de pensar e aprender

Competências para o desenvolvimento de capacidades de comunicação - conhecer necessidades, expressar-se com clareza, escutar ativamente, repetir e resumir, perceber sinais não verbais, dar *feedback*

Competências para o desenvolvimento da capacidade de cooperar - monitorar objetivos comuns, trazer as suas próprias ideias, assumir responsabilidades, respeitar as ideias e opiniões dos outros, e saber como resolver conflitos, ser útil aos outros

Competências para o desenvolvimento da independência e do desempenho – conhecer os limites do desempenho, motivação para executar, assumir responsabilidades, aproveitar oportunidades, ser capaz de determinar prioridades/ordem de importância, resolução adequada de conflitos

Competências para o desenvolvimento de capacidades de resolução de problemas e criatividade - criar associações, definir objetivos, conhecer estruturas por exemplo, pirâmide de resolução de problemas, *SWOT*, ser capaz de analisar, libertar-se, ser espontâneo

Competências para o desenvolvimento da capacidade de assumir responsabilidades - estimar consequências, saber escolher, manter os acordos, demonstrar vontade e agir conscientemente, ação criativa

Competências para o desenvolvimento da capacidade de avaliar e justificar – ser capaz de reconhecer ligações, ser capaz de se distanciar, ser capaz de argumentar, ser capaz da arte da observação, ser capaz de distinguir e clarificar valores

Competências para o desenvolvimento das capacidades de pensar e aprender - criar "imagens", pensar em conexões, obter estímulos emocionais, acompanhar a sobrevivência do sucesso, aplicação ativa, usar todos os sentidos

À primeira vista, parece que essas aptidões são evidentes e naturais. Estas aptidões estão presentes num gerente de uma grande empresa ou numa dona de casa. No entanto, cada um deles está equipado com essas características de uma maneira diferente.

Aqueles que não obtiveram, ou não puderam obter, estas qualificações cada vez mais preferidas podem ter problemas para se candidatarem ao mercado de trabalho. É importante que um empregador conheça não só as qualificações profissionais, mas também a motivação para o trabalho e a adaptabilidade social dos seus trabalhadores. Por exemplo, até que ponto o colaborador é ativo e empenhado, se este mostra iniciativa, se é aberto, se é empático, se é comunicativo, se é confiável, se é responsável, se tem espírito de equipa. Estas são as

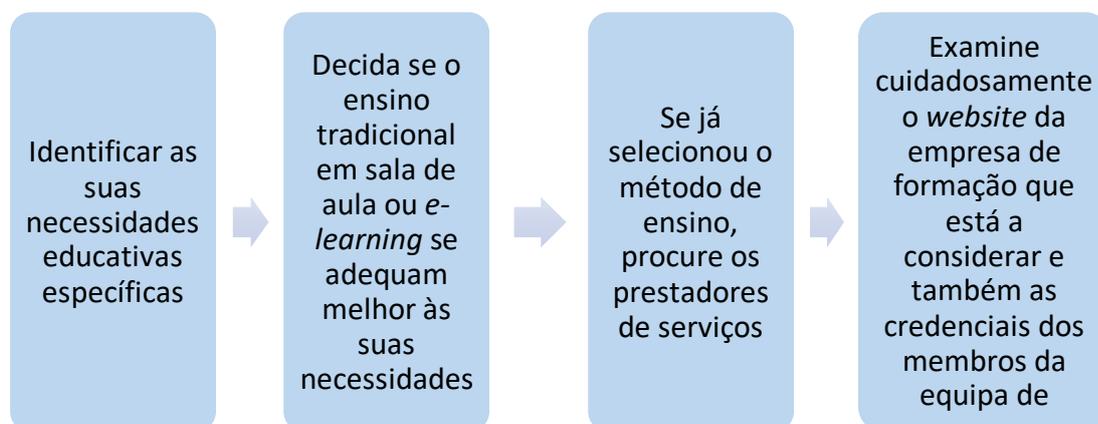
chamadas competências transversais e terão cada vez mais importância no mercado de trabalho nas próximas décadas.

1.4. Educação e preparação para o mercado de trabalho

O mercado de trabalho em constante mutação exige que as pessoas aprendam a enfrentar e a adaptar-se às mudanças, a desenvolver competências de acordo com as exigências do mercado de trabalho. Este processo exige uma aprendizagem ao longo da vida. A educação contínua das pessoas 50+ está a tornar-se um tema cada vez mais relevante nos dias de hoje. O seu objetivo é, além de bem – gastar, tempo de lazer significativo, também prepararem-se para o trabalho e aperfeiçoamento profissional. A seleção do curso de formação certo depende principalmente das suas necessidades e motivação.

Se estiver empregado, as suas necessidades estarão, na maioria dos casos, em consonância com as necessidades do seu empregador. A situação atual do mercado de trabalho exige muitas vezes que trabalhadores 50+ mudem de profissão. Muitos candidatos mais velhos a emprego não possuem conhecimentos suficientes para arranjar um novo emprego, principalmente no que diz respeito aos conhecimentos de informática e de línguas estrangeiras. Atualmente, existe uma vasta oferta de programas educativos, cursos, formações, workshops e seminários sobre diferentes temas.

Os seguintes conselhos irão ajudá-lo a escolher uma educação adequada que atenda às suas necessidades a partir de uma ampla gama de ofertas:

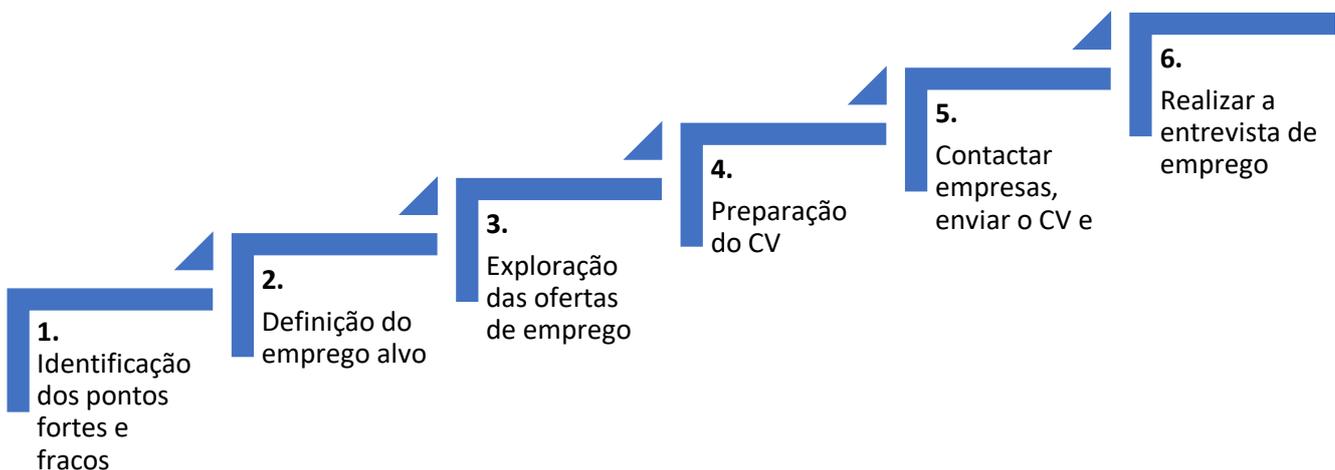


1.5. Planear uma estratégia de procura de emprego

O preço da educação não deve ser o único critério para decidir se deve ou não se inscrever num curso. Vai gastar muito do seu tempo precioso a melhorar as suas competências, por isso, faça valer a pena e escolha uma boa organização educacional.

Encontrar um emprego não é uma questão de acaso. É o resultado de um trabalho árduo que requer tempo, energia, empenho e resistência. Esta é uma atividade a tempo inteiro, um trabalho em si. Uma estratégia de procura de emprego é um plano ou uma série de passos que ajudam a identificar os elementos da procura de emprego e facilitam o processo; com o objetivo de encontrar o emprego desejado e, obviamente, ser recrutado.

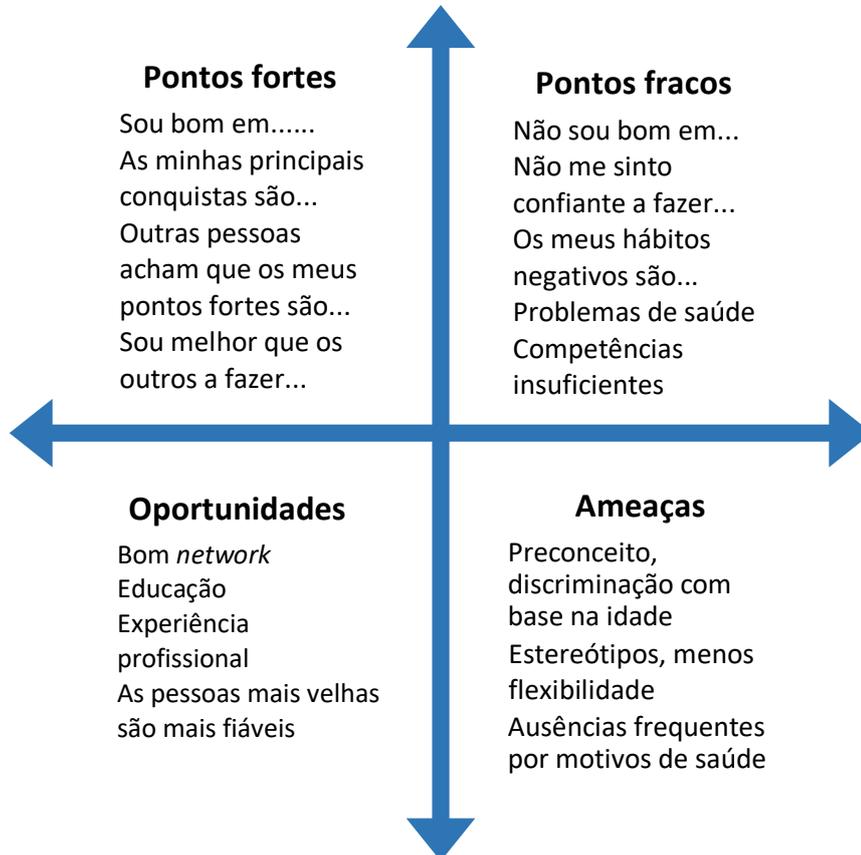
A fim de desenvolver uma boa estratégia de procura de emprego, é necessário analisar as seguintes etapas:



A estratégia de procura de emprego deve ser realista e coerente com o mercado de trabalho, mas também com as escolhas pessoais e profissionais. Talvez encontrar este equilíbrio seja o aspeto mais difícil, mas um elemento essencial da estratégia de procura de emprego. Uma coisa importante que as pessoas 50+ devem entender é que a procura de emprego é um processo que requer muito trabalho e motivação. Todas as ferramentas introduzidas neste módulo são um investimento para poupar muita energia e tempo. Todo o esforço e trabalho em preparação durante estas etapas será devolvido.

1.5.1. Identificação dos pontos fortes e fracos

A tabela seguinte irá ajudá-lo a identificar os seus pontos fortes e fracos



1.5.2. Definição do posto de trabalho pretendido

Durante a procura de emprego, um dos passos mais importantes que precede todos é definir o emprego alvo. É necessário decidir que tipo de emprego, que tipo de tarefa gostaria de desempenhar no futuro.

As seguintes perguntas específicas podem ajudá-lo a tomar uma decisão:

- Consigo imaginar-me neste domínio, ou noutra subdivisão ou disciplina? Qual é a importância disto para mim?
- Encontrei o desafio profissional? Tenho dúvidas, ideias para a área? Qual a importância disto para mim?

- Gostaria de atingir pelo menos um nível financeiro "minimamente adequado" ou um nível mais elevado? Qual é a importância disto para mim?
- Gostaria de trabalhar perto do meu local de residência, no campo ou na capital? Ou talvez no estrangeiro? Há alguma necessidade para o meu trabalho? Qual é a importância deste trabalho para mim?
- O ambiente de trabalho, a personalidade do meu superior é definitiva para mim? Porque é que é importante para mim? Posso livrar-me da sua importância?
- O meu emprego neste domínio tem influência no meu estado de saúde? É aceitável para mim?

Também o mapeamento dos contactos pessoais do cliente é importante, pois alguns dos trabalhos não são anunciados em nenhum lugar (empregos ocultos).



A definição do emprego-alvo pode estabelecer o sucesso do processo de procura de emprego.

1.5.3. Exploração de postos de trabalho

Depois de determinar o emprego-alvo, a próxima tarefa é procurar empregos em todos os fóruns disponíveis. As fontes de informação sobre empregos são:

- Informação da organização do trabalho.
- Rede de contactos: família, amigos, parentes, conhecidos, vizinhos.
- Empregadores anteriores; antigos professores, formadores profissionais.
- Anúncios de emprego no jornal.
- Colunas de negócios de jornais. Artigos de revistas.
- Diretório de empresas.
- Diretório de empresas classificadas.
- Publicidade de centros comerciais
- Organizações profissionais (câmaras, fundações).
- Placas de publicidade.
- Feiras de emprego.
- *Internet* (vários portais *online*, por exemplo: www.europass.eu).

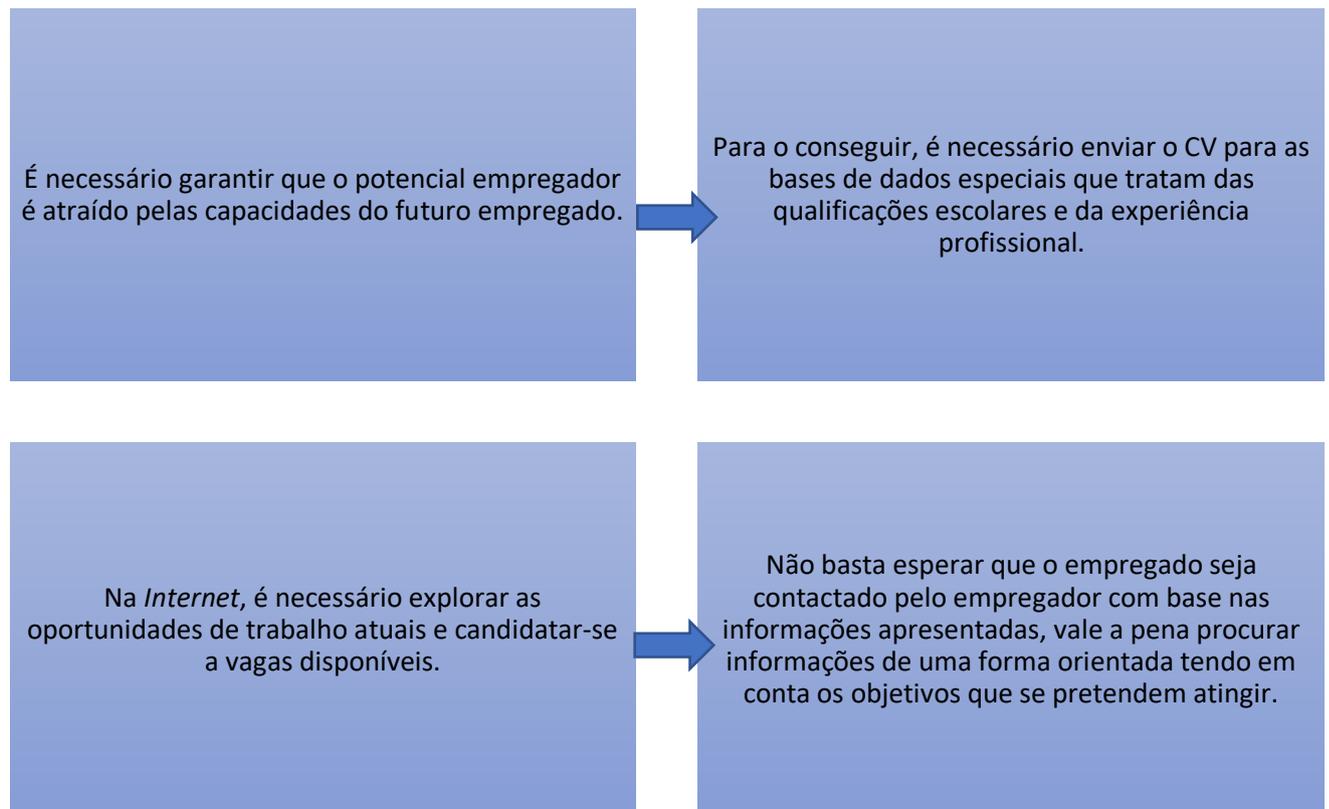
1.5.4. Entrar em contacto com o empregador

O contacto com o empregador pode ser feito por telefone ou através da *Internet*. O seu objetivo é que seja acordado um encontro pessoal entre o empregador e o candidato a emprego.

Conselhos práticos ao fazer chamadas telefónicas:

- 
- No início da conversa, dê as boas-vindas à pessoa com quem está a falar e apresente-se!
 - O objetivo do telefonema não é ser imediatamente admitido para um lugar desejado, mas sim ser chamado para uma entrevista pessoal.
 - Comunique apenas as informações mais importantes e mais convincentes, deixe o resto para a entrevista pessoal!
 - No final da conversa, repita e resume os factos mais importantes, informação sobre o encontro (data, local, pessoa...).

Elementos da estratégia de procura de emprego na internet:



1.5.5. Preparação do CV

Um *curriculum vitae* bem concebido pode ser um bilhete de entrada para o emprego desejado, mesmo depois dos 50 anos de idade. Lembre-se que um CV é a sua ferramenta de *marketing* pessoal e tudo o que possa chamar a atenção de um recrutador só pode ser positivo! Adapte o seu CV a cada candidatura!

O mais utilizado na UE é o *EuroPass* CV (www.europass.eu). O seu principal objetivo é "carregá-lo" com os nossos dados, de acordo com um padrão pré-estruturado.

O formato do CV Europeu inclui as experiências, qualificações e conhecimentos adquiridos pelo candidato a emprego numa visão global e normalizada. Se se candidatar a uma empresa multinacional europeia, vale a pena escolher este formato.

O tipo descritivo de formato de CV foi praticamente excluído do mercado de trabalho, e só pode ser necessário em relação a uma posição artística ou relacionada com uma posição artística. No entanto, existem formas "modernas" de apresentação de CV, que estão a tornar-

se cada vez mais difundidas: CV em vídeo, carteira de empregados (por exemplo, se um candidato a emprego faz um portefólio ilustrado sobre os cachos, combinações de flores preparadas por ele), CV criativo, *Prezi*, perfil registado nas plataformas sociais.

Estrutura do CV:



Informação Pessoal

Nome e sobrenome
Morada (não exata, localidade/cidade)
E-mail, contacto telefónico
Outros dados pessoais (idade, nacionalidade...) - opcional



Experiência Profissional

Da mais recente à mais antiga
Título do emprego, empresa, duração e descrição do emprego (funções e responsabilidades)
Conquistas



Formação/competências

Competências técnicas adquiridas durante o percurso académico
Habilitações académicas mais elevadas
Indicar as habilitações inferiores se estiverem relacionadas com o posto de trabalho
Se tiver mais qualificações, indique as que são modernas e estão relacionadas com o posto de trabalho



Formações

Competências adquiridas através de aprendizagem não formal e informal (por exemplo, competências linguísticas, carta de condução, competências em TIC)
Data, nome do curso, empresa, certificado obtido



Soft skills e novas skills

Soft skills (capacidade de comunicação, trabalho em equipa)
Novas competências para o mercado de trabalho do século XXI



Hobbies

Interesses (desporto, voluntariado, etc...)

1.5.6. Carta de apresentação

É a ferramenta que acompanha e completa o CV. Escrever uma carta de apresentação permite que o recrutador tenha mais detalhes.

Deve ser perfeita do ponto de vista da sintaxe e da ortografia.

A carta de apresentação ajudará os candidatos a emprego a organizar argumentos para uma potencial entrevista de emprego.

Os seguintes passos ajudam a escrever uma carta de apresentação:

Apresentação	A sua profissão Os seus estudos As suas competências e <i>soft skills</i>
Gostaria de trabalhar como...com...	Características do que procura: responsabilidades; missões; domínios...
Sabe que esta empresa precisa de...	Atividades Projetos Redes sociais
As suas qualidades são...	Experiência Competências Qualidades Disponibilidade

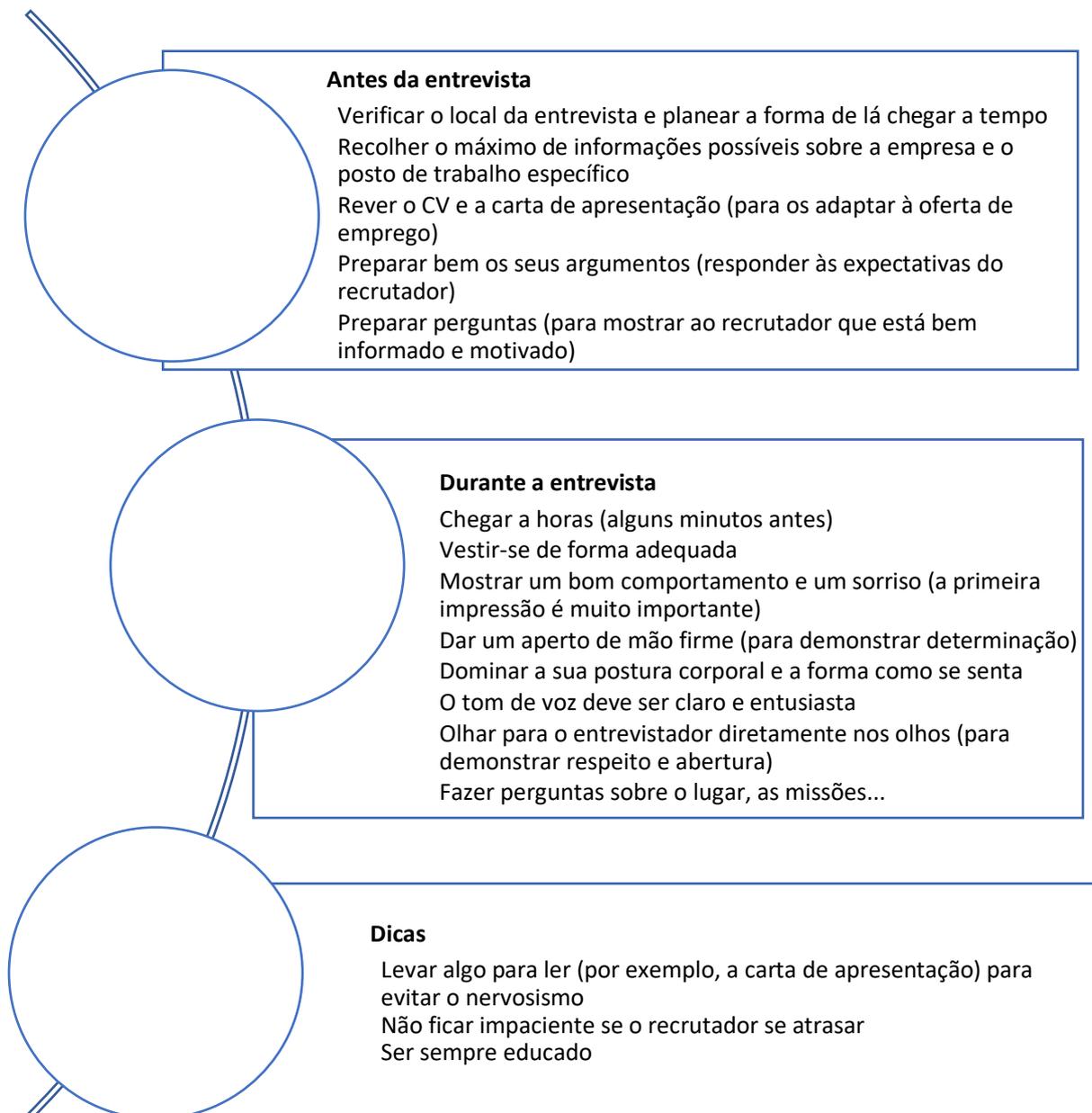
1.5.7. A entrevista de emprego

A entrevista de emprego é uma parte muito importante do processo de estratégia de emprego. A entrevista de emprego é a primeira reunião formal do potencial trabalhador e do futuro empregador, a nível organizacional, visando o facto de a reunião contribuir para a justificação da aptidão do candidato.

A preparação para a entrevista é tão importante como a própria entrevista.

A preparação é tão importante quanto a própria entrevista. Em caso de contacto bem-sucedido, pode realizar-se a entrevista de emprego, a reunião pessoal com o empregador. Para conseguir o cliente, causar uma boa impressão, é necessário preparar-se para a entrevista com antecedência, é necessário coletar informações sobre a empresa, é também necessário comparecer à entrevista com linguagem corporal e roupas adequadas.

Vamos tentar aconselhá-lo sobre como ser um dos candidatos mais bem-sucedidos.



Perguntas mais comuns nas entrevistas

Pode falar-me um pouco de si?

Como teve conhecimento da vaga?

O que sabe sobre a empresa?

Porque quer este emprego?

Quais são os seus pontos fortes a nível profissional?

O que considera ser o seu ponto fraco?

Qual é a sua maior conquista profissional?

Fale-me de um desafio ou conflito que tenha enfrentado no trabalho e da forma como lidou com ele.

Por que razão está a deixar o seu emprego atual?

O que procura num novo emprego?

Que tipo de ambiente de trabalho prefere?

Quais são os seus requisitos salariais?

Tem alguma pergunta a fazer-nos?

1.6. Questões

1.6.1. Questionário

1. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Para todos os candidatos a emprego e também para as pessoas com mais de 50 anos, é verdade que no mercado de trabalho vendemos os nossos conhecimentos, aptidões e capacidades, ou seja, as nossas competências.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

2. Quais são as respostas corretas?

Entre as competências-chave do século XXI, muitas vezes referidas como as competências dos 4 "C", incluem-se

- a) Pensamento crítico, criatividade, cooperação, criação
- b) Pensamento crítico, criatividade, cooperação, comunicação
- c) Criação, cooperação, conexões, pensamento crítico,

3. As competências-chave para o mercado de trabalho, de acordo com as exigências dos empregadores e a literatura profissional, são as seguintes

- a) Capacidade de comunicação e cooperação, Independência e desempenho, Capacidade de resolução de problemas e criatividade
- b) Capacidade de assumir responsabilidades, Capacidade de avaliar e raciocinar, Capacidade de pensar e aprender
- c) Capacidade de comunicação e cooperação, Independência e desempenho, Capacidade de resolução de problemas e criatividade, Capacidade de assumir responsabilidades, Capacidade de avaliação e raciocínio, Capacidade de pensar e aprender

4. A afirmação é verdadeira ou falsa?

A estratégia de procura de emprego deve ser realista e coerente com o mercado de trabalho, mas também com as escolhas pessoais e profissionais.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

5. A afirmação é verdadeira ou falsa?

O mapeamento dos contactos pessoais do cliente também é importante, porque alguns dos empregos não são anunciados em lado nenhum (empregos ocultos).

- a) Verdadeiro
- b) Falso

6. A afirmação é verdadeira ou falsa?

No final da conversa telefónica, não é necessário repetir e resumir os factos mais importantes, os dados do acordo (data, local, pessoa...).

- a) Verdadeiro
- b) Falso

7. A afirmação é verdadeira ou falsa?

É suficiente esperar que o empregado seja contactado pelo empregador com base nas informações apresentadas, não vale a pena navegar à procura de informações de forma orientada.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

8. A afirmação é verdadeira ou falsa?

A entrevista de emprego é o primeiro encontro formal entre o potencial empregado e o futuro empregador, a nível organizacional, tendo em vista o facto de o encontro contribuir para a justificação da aptidão do candidato.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

9. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Para conseguir o cliente, causar uma boa impressão no examinador, é necessário preparar a entrevista com antecedência, não é necessário recolher informações sobre a empresa e é preciso comparecer à entrevista com uma linguagem corporal e vestuário adequados.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

10. A afirmação é verdadeira ou falsa?

É necessário adaptar o CV a cada candidatura.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

1.6.2. Preparação para a sessão de grupo

1. Quais são os seus pontos fortes e fracos?

2. Em que tipo de emprego está interessado? Determine o emprego que pretende!

3. Pense na sua rede de contactos. Quem o pode ajudar a procurar um emprego?

4. Depois de determinar o emprego pretendido, procure em todos os fóruns disponíveis

5. Que método irá utilizar para contactar o empregador?

1.7. Anexo n.º 1: Respostas ao questionário

Questão	Resposta correta
1.	A
2.	B
3.	C
4.	A
5.	A
6.	B
7.	B
8.	A
9.	B
10.	A

1.8. Bibliografia

1. Belz, H., Siegrist, M. (2002). Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Portal. ISBN 80-7178-479-6. 376 pgs.
2. Ceniza-Levine, C. (2020). Nová práca po päťdesiatke? Nebojte sa začať odznova, tu je 5 tipov ako na to. Last time downloaded on 17/1/2023 from website <https://www.forbes.sk/nova-praca-po-patdesiatke-nebojte-sa-zacat-odznova-tu-je-5-tipov-ako-na-to/>
3. KABA Slovensko. (2022). Klíčové kompetencie pre trh práce a pre zamestnanca ÚPSVaR.
4. Miklovič, I. (2020). V čom sa rozvíjať v nasledujúcom období? Last time downloaded on 17/1/2023 from website <http://gtog.eu/v-com-sa-rozvijat-v-nasledujucom-obdobi-zrucnosti-buducnosti/>
5. EUROPASS. Vzory životopisov a praktické rady pri ich zostavovaní. (2022) Last time downloaded on 17/1/2023 from website https://www.eures.sk/clanok_detail.php?id=389
6. Balko, M. (2019). Ako napísať dobrý motivačný list tak, aby sme zaujali? Pozrite si inšpirácie, tipy a vzory motivačných listov. Last time downloaded on 17/1/2023 from website <https://www.elektronickyadvokat.sk/blog/33-navod-ako-napisat-dobry-motivacny-list-a-uspesne-vzory>
7. Jurkovič, I. (2022). Priprav sa na pracovný pohovor. Last time downloaded on 17/1/2023 from website <https://jungle.sk/priprava-pracovny-pohovor/>

2. Empreendedorismo para prolongar a vida ativa

2.1. Empreendedorismo

O Empreendedorismo ou Empreendedor é um objeto de estudo que tem sido estudado ao longo dos anos. No entanto, não há muito consenso sobre a definição de empreendedorismo entre os autores, como afirma Fernando Martinson Ruiz (2019), que no seu livro partilha o seguinte quadro.

1934, Schumpeter

O empreendedor traz algo de novo à sociedade e deve ser remunerado com os lucros do seu empreendedorismo.

1973, McClelland

O empreendedor é alguém dinâmico, que assume riscos moderados e quer alcançar um objetivo.

1998, Mori et al.

O empresário é persistente, inovador, cria oportunidades e trabalha individual e coletivamente.

1999, GEM

Criação do Empreendedorismo Global (GEM), que tem por objetivo estudar os níveis de empreendedorismo entre países.

2009, Hisrich and Peters

O empreendedorismo é um processo de criação de valor, com inovação e riscos financeiros, psicológicos e sociais.

2010, Bruyat and Julien

O empreendedorismo é um fenómeno complexo que envolve questões políticas, económicas, familiares e sociais.

“Os empreendedores ou as empresas empreendedoras são definidos como pequenas empresas, empresas jovens, novas empresas ou trabalhadores por conta própria. Os seus parceiros são definidos como empresas de maior dimensão, empresas mais antigas, empresas estabelecidas ou trabalhadores por conta de outrem, respetivamente” (Van Praag & Versloot, 2007).

Dorin & Alexandru (2014) afirmam que, ao longo dos anos, o empreendedorismo tem vindo a gerar vários estudos, sob vários pontos de vista, como o da gestão, o da psicologia e o da economia. Isto acontece porque o empreendedorismo é um termo geral que traz muito material para a evolução de várias áreas. Van Praag e Versloot (2007), afirmam que o empreendedorismo tem consequências positivas para a economia, como a criação de emprego, e de uma forma inovadora, em contraste com os seus pares.

Um outro termo que é importante para este tópico é o alerta empresarial. Este conceito tem várias formas de interpretação na literatura. Kirzner (1979, citado em Gaglio & Katz, 2001) afirma que o alerta empresarial é um conjunto distinto de competências de processamento perceptivo e cognitivo que orientam o processo de identificação de oportunidades. No entanto, é importante referir que nem todas as pessoas que demonstram estar alerta para o empreendedorismo são empresários de sucesso. Este estado de alerta pode ser reforçado pela melhoria das componentes principais identificadas (por exemplo, criatividade, competências a nível de relações sociais, aprendizagem experimental) (Sharma, 2018).

Tanto a atenção individual como a atenção do empresário devem (Gaglio & Katz, 2001):

- Perceber corretamente o ambiente de mercado (percepção verídica);
- Identificar as verdadeiras forças condutoras e fatores críticos;
- Determinar a verdadeira dinâmica relacional entre estes elementos (interpretação verídica).

Os empresários utilizam a percepção e a interpretação verídicas para compreender as mudanças significativas no mercado ou na sociedade que podem influenciar o modo de produção/distribuição de serviços ou produtos.

2.1.1. Oportunidades no Empreendedorismo

Falando agora dos tipos de oportunidades no empreendedorismo, estas manifestam-se de várias formas. Eckhart & Shane (2003), acreditam que a literatura oferece três formas diferentes de as categorizar:

- Pelas mudanças que geram oportunidades

As mudanças empresariais ocorrem como resultado de mudanças numa variedade de partes da *value chain* (processo de conceção de um produto), em conformidade com a investigação que diz que o empreendedorismo envolve mudanças nos produtos ou serviços.

- Pela fonte das próprias oportunidades

Temos quatro formas diferentes de classificar a fonte de oportunidades: para as diferenças entre oportunidades que resultam de assimetrias na informação existente entre os participantes no mercado e oportunidades que resultam de choques exteriores de nova informação; entre oportunidades do lado da oferta e do lado da procura; diferenciação entre oportunidades que aumentam a produtividade e oportunidades de procura de rendimentos; identificação dos fatores determinantes da mudança que geram as oportunidades.

- Por quem inicia a mudança

O iniciante da mudança é suscetível de influenciar o processo de descoberta, bem como o valor e a duração das oportunidades. (por exemplo, entidades não comerciais, entidades comerciais existentes, novas entidades comerciais.

2.2. Envelhecimento e empreendedorismo 50+

2.2.1. Envelhecimento

Os argumentos biológicos e/ou fisiológicos não são suficientes para justificar as classificações etárias. Assim, o envelhecimento surge como uma construção social, em que as pessoas são

frequentemente atribuídas a um determinado grupo de acordo com conceitos teóricos, interesses práticos e considerações empíricas. De facto, as opiniões e crenças contemporâneas, sobre o envelhecimento, a idade legal de reforma num determinado país, a esperança de vida e outros fatores, desempenham papéis vitais na determinação de quem é sénior (Bohlinger e van Loo, 2010). Para além do processo psicológico do envelhecimento, a definição também fica confusa devido a outros aspetos, como contextos culturais, ideias de género, diferenças de gerações, carreiras e contextos de gestão de recursos humanos (Aaltio et al. 2017).

De facto, Luger e Mulder (2010) referem que diferentes investigadores identificaram três formas particularmente relevantes de perceção da idade: A idade biológica, a idade sociocultural e a idade cronológica. A **idade biológica** diz respeito à funcionalidade do corpo, incluindo aspetos psicológicos como a inteligência e a memória. A **idade sociocultural** diz respeito às expectativas da sociedade relativamente às pessoas mais velhas. E, por último, a **idade cronológica** - a mais difundida - diz respeito apenas à data de nascimento e ao número de anos de vida das pessoas; este facto torna-a também o indicador menos informativo da idade, uma vez que não suporta a variabilidade entre indivíduos da mesma idade.

Assim, embora seja indubitavelmente pertinente tentar identificar diferenças entre grupos de indivíduos com base na sua faixa etária, é também difícil de fazer e definir, uma vez que todas as classificações etárias acima mencionadas não fornecem qualquer informação sobre as capacidades e a experiência de aprendizagem dos indivíduos. **No entanto, de acordo com Hearn e Parkin (2021) e de acordo com a lógica do projeto *Peer-Train*, definiremos uma pessoa mais velha como alguém com 50 ou mais anos.**

2.2.2. Empreendedorismo de pessoas 50+

Tendo em conta o aumento da esperança de vida e a idade de reforma dos países, o empreendedorismo entre as pessoas 50+ começa a ganhar força e relevância. **O empreendedorismo na faixa etária de pessoas 50+ parece, assim, estar a aumentar o seu impacto no desempenho económico dos países, mas continua, ao mesmo tempo, a ser um tema pouco investigado** (Isele & Rogoff, 2014; Schøtt et al., 2017). Além disso, parece haver uma falta de uniformidade na forma como se referem a estes empresários com mais de 50

anos. Alguns dos termos utilizados são, para além de empresários 50+, "empresários cinzentos", "empresários séniores", "empresários da terceira idade", "empresários idosos" e "empresários de segunda carreira" (Seymour, 2002). Alguns autores sublinham, no entanto, que a utilização de termos como idoso e/ou cinzento pode ser potencialmente ofensiva e que se deve **utilizar pessoas 50+ ou pessoas mais velhas/pessoas de idade maior quando se refere a empresários com idades compreendidas entre 50-64 ou 65-80 anos, respetivamente** (Hearn & Parkin, 2021).

Além disso, embora a imagem popular de um empresário seja frequentemente a de um jovem inovador conhecedor de tecnologia, a investigação revelou que um número semelhante de empresas foi criado por empresários com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos e por empresários com mais de 60 anos, sendo que a taxa mais elevada de atividade de criação de empresas se encontra na faixa etária dos 55 aos 64 anos (Isele & Rogoff, 2014).

É até mais provável que os empresários 50+ tenham vantagens sobre os seus adversários mais jovens. Algumas das razões para este facto é que as pessoas 50+ são mais propensas a ter redes mais desenvolvidas, têm mais recursos financeiros, são mais capazes de mobilizar recursos, criar legitimidade e ter capital social adquirido ao longo das suas experiências de emprego anteriores (Schøtt et al., 2017). Este facto pode explicar parcialmente por que razão as pessoas 50+ parecem ser mais capazes de criar e gerir as suas empresas (Lechner e Dowling, 2003; Kibler et al. 2012; Singh e DeNoble, 2003; Weber e Schaper, 2003; Kautonen, 2013) e por que razão as suas empresas tendem a ser mais bem-sucedidas, com 70% das suas empresas em fase de arranque a durarem 3 anos ou mais, em comparação com 28% dos empresários mais jovens (Khan, 2013).

Dados recentes relativos à União Europeia mostram que as pessoas 50+ são, atualmente, o maior grupo de trabalhadores por conta própria. Em 2018, 48% de todos os trabalhadores por conta própria (14,5 milhões) tinham mais de 50 anos. De facto, a taxa de trabalho por conta própria parece aumentar com a idade, sendo que mais de metade das pessoas com idades compreendidas entre os 70 e os 74 anos são trabalhadores por conta própria (50,5%). Além disso, **cerca de um terço destes empresários emprega outras pessoas** (31%; OCDE, 2021). Trata-se, obviamente, de um impacto económico positivo, uma vez que estão a criar emprego. Além disso, as evidências mostram que as **pessoas 50+ que são ativas tendem a manter-se mais saudáveis** (Geriatric Mental Health Foundation, 2014), o que resulta em menos

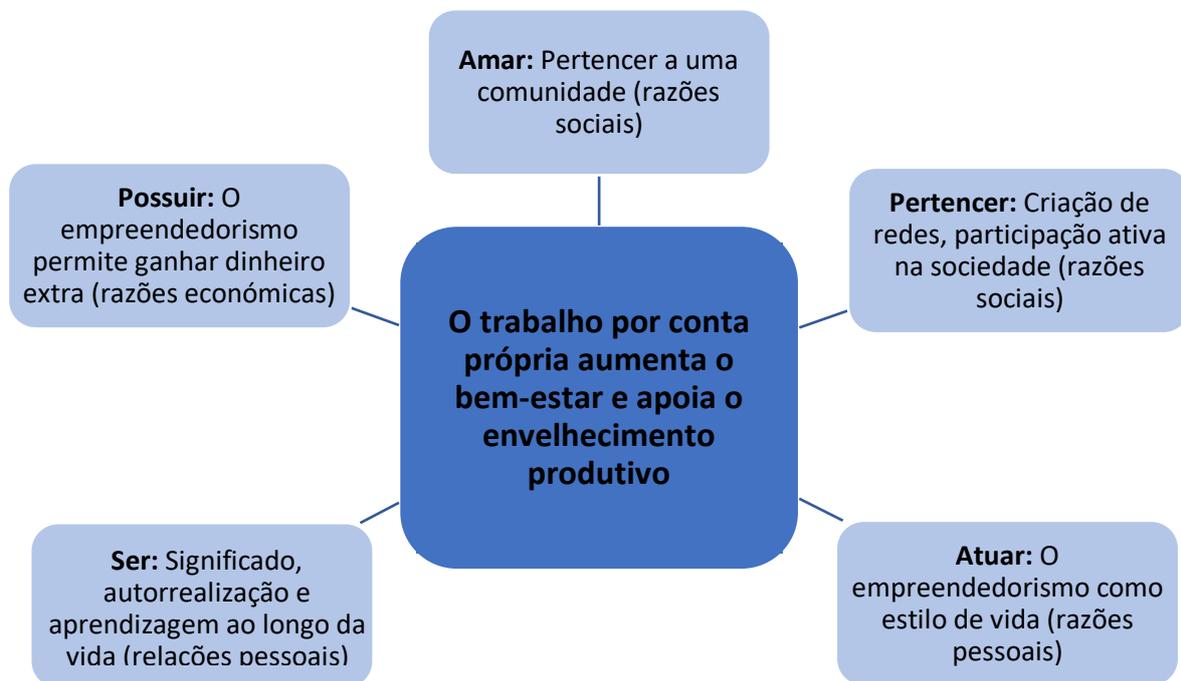
necessidades/exigências de programas de serviços sociais e, como continuam a trabalhar, continuam, de facto, a contribuir com os seus impostos. No entanto, embora seja verdade que os empresários com mais de 50 anos tendem a ser mais bem-sucedidos do que os seus adversários mais jovens e que cerca de um terço destes empresários estão a criar empregos, também enfrentam fortes barreiras, como o preconceito de idade, quando criam as suas empresas, bem como a falta de apoio ou de iniciativas específicas para eles (Kautonen, 2013; OCDE, 2021).

Além disso, de acordo com a Comissão das Comunidades Europeias (2005), **o espírito empresarial é uma competência-chave da aprendizagem ao longo da vida, necessária para a realização e desenvolvimento pessoais, para a cidadania ativa, a inclusão social e o emprego.**

2.3. Razões para se tornar um empresário 50+

O espírito empresarial das pessoas com mais de 50 anos pode começar com passatempos, experiência empresarial anterior e competências pessoais. Além disso, os empreendedores 50+ podem ser amplamente classificados em três grupos: (1) empregados de uma empresa/organização que se tornaram empreendedores após a reforma, (2) empregados que se reformam, mas só mais tarde decidem iniciar o seu próprio negócio e tornar-se empreendedores, e (3) aqueles que foram empreendedores, reformaram-se e depois decidiram continuar o seu empreendedorismo (Heimonen, 2012). Além disso, os investigadores dividiram, na maioria das vezes, os reformados recentes que decidiram tornar-se empresários em três tipos: racionais, condicionados e relutantes (Singh & DeNoble, 2003). Os **empresários racionais** são aqueles que, após uma reflexão suficiente, decidiram tornar-se empresários. Os **empresários condicionados** são aqueles que sempre tiveram algumas tendências empresariais, mas que não puderam tornar-se empresários anteriormente devido a condicionamentos reais ou aparentes. Os **empresários relutantes** são aqueles que, ao contrário dos dois anteriores, não queriam tornar-se empresários e teriam preferido manter a sua situação de emprego anterior (Singh & DeNoble, 2003; Yaniv & Brock, 2012).

Os fatores que influenciam as pessoas a tornarem-se e/ou a continuarem a ser empresários numa idade mais avançada são resumidos por Römer-Paakkanen e Takanen-Körperich (2022):



Em conclusão, as razões que levam uma pessoa a tornar-se um empresário mais velho são variadas e incluem razões sociais, económicas e pessoais. Isto não significa, porém, que não existam semelhanças. O empenho no trabalho e a extensão significativa da carreira tendem a ser características partilhadas entre os empresários de idade maior (Römer-Paakkanen & Takanen-Körperich, 2022).

2.3.1. Necessidades dos empresários 50+

As necessidades dos empresários 50+ tendem a estar relacionadas com três áreas principais: **falta de consciência do empreendedorismo como uma opção, falta de apoio técnico e social, e necessidade de mudanças nas políticas governamentais** (Isele & Rogoff, 2014). **No que diz respeito à falta de sensibilização para o facto de o empreendedorismo ser uma opção para se manter ativo numa idade mais avançada, as organizações já existentes e bem conhecidas que trabalham com adultos de idade maior surgem como atores relevantes para resolver esta questão.** Algumas das organizações que podem sensibilizar para o empreendedorismo

de pessoas mais velhas são as organizações de recolocação que trabalham com pessoas mais velhas, as agências de serviços sociais e algumas organizações governamentais, como as agências de serviços sociais. Deste modo, a informação será amplamente difundida. Além disso, as instituições de ensino que se dirigem a séniores, como as universidades da terceira idade, devem também sensibilizar e até desenvolver cursos de empreendedorismo para pessoas 50+. **Os meios de comunicação** também podem ser utilizados para promover o empreendedorismo de pessoas mais velhas, e isto não tem de se restringir aos meios de comunicação tradicionais, as redes sociais também podem ser utilizadas (Isele & Rogoff, 2014).

As necessidades de apoio técnico estão frequentemente relacionadas com as especificidades dos empresários 50+. Uma das diferenças habituais entre os empresários 50+ e os mais jovens prende-se com o facto de os primeiros terem frequentemente menos competências técnicas, serem mais conservadores no que diz respeito às finanças e terem frequentemente calendários mais curtos para iniciarem os seus negócios (Isele & Rogoff, 2014). Uma solução potencial consiste simplesmente em empresários 50+ trabalharem em conjunto com jovens e começarem um negócio (Bion, 2000; Hackman & Wagerman, 2005). Isto permite-lhes reunir os seus recursos e tirar partido das competências específicas de cada um. Além disso, não é obrigatório que os empresários 50+ trabalhem apenas com também empresários com a mesma idade; pode haver um intercâmbio entre gerações, com os empresários mais jovens a oferecerem, por exemplo, competências tecnológicas, e os empresários 50+ a oferecerem mais conhecimentos empresariais, uma vez que tiveram carreiras mais longas. As organizações e redes de serviços de empreendedorismo podem potencialmente ajudar a criar estas parcerias, encaminhando as pessoas umas para as outras ou permitindo que as pessoas contactem outras diretamente num local ou através de mensagens privadas.

O apoio social está relacionado com a incerteza relativamente à mudança de carreira numa idade mais avançada. Uma vez que muitos empresários mais velhos tendem a reformar-se e, por vezes, não o fazem por opção, podem sentir-se inseguros e ter uma baixa autoestima. Assim, os grupos de apoio, as ofertas de aconselhamento, a aprendizagem de estratégias bem-sucedidas de outros e até mesmo o apoio social geral das pessoas que lhes são próximas podem atenuar este fator de stress. As organizações que pretendem promover o

empreendedorismo junto deste grupo-alvo devem, por isso, oferecer estes serviços (Isele & Rogoff, 2014).

No que diz respeito às mudanças nas políticas governamentais, esta é a necessidade mais difícil de resolver, uma vez que se situa a nível político. Os governos têm de mudar a sua perceção das pessoas mais velhas e reconhecer o seu contributo para a economia. Como mencionado anteriormente, as pessoas 50+ que permanecem ativas e independentes, contribuem para a sociedade através dos seus impostos e são menos propensos a precisar de serviços sociais, e como ser ativo está relacionado com uma melhor saúde, eles também precisam de menos serviços médicos (Geriatric Mental Health Foundation, 2014). Quase um terço dos empresários 50+ são também criadores de emprego, pelo que também estão a contribuir para a economia do seu respetivo país desta forma (OCDE, 2021). No entanto, devido à perceção do conceito de empreendedor como o de um jovem inovador com experiência em tecnologia, e devido aos preconceitos em relação à idade, continua a haver uma falta de programas de empreendedorismo e ofertas específicas para pessoas mais velhas, apesar das empresas dos empreendedores 50+ tenderem a ser mais bem-sucedidas (Kautonen, 2013; Isele & Rogoff, 2014; OCDE, 2021). Além disso, a interseccionalidade também deve ser considerada e, para além da simples criação de ofertas para o empreendedorismo de pessoas de idade maior, outros fatores como o género, a etnia e outros também devem ser tidos em conta.

2.4. Aprendizagem empresarial para empresários 50+

Os empresários aprendem durante o processo de identificação, organização e gestão dos projetos. Com efeito, **a aprendizagem empresarial é definida como um processo sócio-comportamental em que a aprendizagem não se faz apenas a nível individual, mas também através da interação com os outros** (Rae, 2007). Isto significa que as conexões sociais do empresário constituem importantes fontes de aprendizagem e de conhecimento. Além disso, a aprendizagem empresarial é contextual, ou seja, a aprendizagem ocorre a partir de situações da vida real; **é um processo experimental de aprendizagem através da prática, da reflexão, da experiência e da colaboração; e é dinâmica**, com os empresários a agirem e a tomarem decisões para responderem e se adaptarem às situações que surgem. Assim, a aprendizagem empresarial ocorre num ambiente incerto, e os empresários por vezes falham. Isto não

significa, no entanto, que o fracasso seja negativo; pelo contrário, **os empresários tendem frequentemente a considerar os erros e os fracassos como uma parte importante da aprendizagem** (Gibb, 2005; Pittaway & Cope, 2007; Rae, 2010). **A reflexão surge, portanto, como uma forma de adquirir conhecimentos sobre os seus projetos, mas também sobre si próprios, o que, por sua vez, conduz ao desenvolvimento pessoal.**

Além disso, os objetivos dos programas de formação em empreendedorismo são concebidos para apoiar a criação de empresas, desenvolver os conhecimentos e as competências necessárias para iniciar uma nova empresa e aumentar a iniciativa de criar novas empresas (Jamieson, 1984). No entanto, enquanto os programas que abordam as aptidões e competências essenciais para os empresários, como as finanças e o *marketing*, são comuns, outras, como a criatividade, a inovação, a autoconfiança e a persistência, que são difíceis de ensinar e, por isso, raramente são abordadas (Rae & Carswell, 2001).

Para além disso, as necessidades de aprendizagem das pessoas mais velhas devem ser tidas em consideração quando se criam programas de empreendedorismo para elas. **As pessoas mais velhas têm as suas próprias especificidades e a literatura tem demonstrado que os diferentes contextos dos aprendentes resultam em diferentes necessidades de aprendizagem.** As pessoas mais velhas têm toda a sua experiência de vida e o seu grau de preparação para se tornarem empresários varia consoante essa experiência. Enquanto alguns tinham apenas experiência como empregados de uma empresa, outros já tinham experiência de empreendedorismo. Além disso, as experiências negativas anteriores em matéria de aprendizagem em sala de aula e o facto de não estarem habituados à aprendizagem ao longo da vida podem afastá-los das experiências de educação e formação (Hincks Centre, 2022). No entanto, é verdade que as pessoas que desejam manter-se ativas numa idade mais avançada necessitam de melhorar as suas competências para se manterem competitivas. Uma dessas oportunidades de aprendizagem e melhoria de competências é o projeto *ENTRUST*¹, que apoia pessoas de idade maior a tornarem-se empresários no setor do turismo sustentável.

Assim, um ambiente de aprendizagem para a aprendizagem empresarial deve utilizar um formato centrado no aluno e não no professor. Além disso, a mentoria de pares é também um bom formato para promover o empreendedorismo, uma vez que o mentor e o

¹ Consulte <http://entrustproject.eu/> para mais informação

mentorando se encontram numa posição hierárquica mais equilibrada (para mais informações sobre a pertinência dos modelos de mentoria centrados no mentorando para pessoas mais velhas, ver o capítulo 1 - módulo 3, do resultado anterior, intitulado "*O que é uma relação eficaz entre mentor e mentorando?*"). Os métodos de aprendizagem utilizados devem incluir a aprendizagem individual, experimental e colaborativa e devem poder ser adaptados especificamente ao mentorando e com o mentorando a assumir um papel ativo no planeamento do seu percurso de aprendizagem (Hessel, 2008). É também de salientar que os aprendentes 50+ podem beneficiar do trabalho em grupo, uma vez que este lhes permite partilhar experiências, desenvolver competências sociais, aumentar a autoestima, a confiança e a motivação.

2.5. Questões

2.5.1. Questionário

- 1. Os argumentos biológicos e/ou fisiológicos são suficientes para justificar as classificações etárias.**
 1. Verdadeiro
 2. Falso

- 2. Qual das seguintes não é uma das três formas mais relevantes de perceção da idade?**
 1. Idade ambiental
 2. Idade biológica
 3. Idade cronológica
 4. Idade sociocultural

- 3. Um número semelhante de empresas foi criado por empresários com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos e por empresários com mais de 60 anos.**
 1. Verdadeiro
 2. Falso

- 4. 70% das empresas em fase inicial criadas por empresários 50+ duram pelo menos 3 anos.**
1. Verdadeiro
 2. Falso
- 5. Quais das seguintes vantagens são comuns aos empresários 50+? (selecione todas as opções aplicáveis)**
1. Mais vontade de correr riscos
 2. Rede de contactos mais desenvolvida
 3. Mais recursos financeiros
 4. Mais capital social
- 6. A maioria dos empresários 50+ consegue gerar empregos.**
1. Verdadeiro
 2. Falso
- 7. Qual das seguintes opções NÃO é um dos três grupos em que os empresários mais velhos tendem a dividir-se?**
1. Empresários que se reformaram e depois decidiram voltar a ser empresários
 2. Os trabalhadores que se reformam e só mais tarde decidem criar a sua própria empresa e tornar-se empresários
 3. Aqueles que sempre foram empresários
 4. Empregados de uma empresa/organização que se tornaram empresários após a reforma
- 8. Quais são as seguintes razões que levam uma pessoa a tornar-se empresário numa idade mais avançada? (selecione todas as que se aplicam)**
1. Razões Sociais
 2. Razões Culturais
 3. Razões Pessoais
 4. Razões Económicas

9. O facto de pessoas de idade maior se manterem ativos e trabalharem por conta própria está relacionado com uma melhor saúde?

- a. Verdadeiro
- b. Falso

10. Qual das seguintes opções NÃO é um bom método para criar um ambiente de aprendizagem para a aprendizagem empresarial?

- a. Aprendizagem individual, experimental e colaborativa
- b. Formato centrado no professor
- c. Adaptação às especificidades do aluno
- d. Papel ativo do mentorando

2.5.2. Preparação para sessão de grupo

1. Como é que explica as oportunidades de empreendedorismo?

2. Por onde começaria se quisesse tornar-se num empresário?

3. Para si, qual é o melhor método para criar um ambiente de aprendizagem para a aprendizagem empresarial?

4. De onde surgem as necessidades dos empresários 50+?

5. Quais são as principais dificuldades de um empresário de 50+ ou sénior?

2.6. Anexo n.º2: respostas ao questionário

Questão	Resposta correta
1.	Falso
2.	A
3.	Verdadeiro
4.	Verdadeiro

5.	B, C, D
6.	Falso
7.	C
8.	A, C, D
9.	Verdadeiro
10.	B

2.7. Bibliografia

1. Aaltio, I., Mills, A.J., & Halms Mills, J. (2017). Introduction: Ageing, organisations and management. Constructive Discourses and Critical Perspectives. In: Aaltio, I., Mills, A.J. and Halms Mills, J. (Eds.) *Ageing, organisations and management: Constructive discourses and critical perspectives*. Palgrave Macmillan, Springer Nature. Cham, Switzerland. pp. 3-16.
2. Bion W. R. (2000). *Experiences in groups*. London, UK: Tavistock Publication Service.
3. Bohlinger, S. & van Loo, J. (2010). Lifelong learning for ageing workers to sustain employability and develop personality. In: *CEDEFOP. 2020. Working and ageing. Emerging theories and empirical perspectives*. Publications Office of the European Union. Luxembourg. pp. 28-57. <https://data.europa.eu/doi/10.2801/22277>
4. Commission of the European Communities (2005), "Proposal for a recommendation of the European parliament and of the council on key competences for lifelong learning. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52005PC0548&from=ES>
5. Dorin, C., & Alexandru, G. S. (2014). Dynamics of the entrepreneurship concept: Literature review. *The annals of the University of Oradea*, 23(1), 443-451.
6. Eckhardt, J. T., & Shane, S. A. (2003). Opportunities and entrepreneurship. *Journal of management*, 29(3), 333-349. doi: 10.1177/014920630302900304
7. Gaglio, C. M., & Katz, J. A. (2001). *Small Business Economics*, 16(2), 95–111. doi:10.1023/a:1011132102464
8. Gibb, A. (2005) Towards the Entrepreneurial University: Entrepreneurship Education as a Lever for Change. National Council for Graduate Entrepreneurship.

9. Hackman J. R., & Wageman R . (2005). A theory of team coaching. *Academy of Management Review*, 30, pp. 269–287.
10. Hearn, J., & Parkin, W. (2021). *Age at Work: Ambiguous boundaries of organisations, organizing and ageing*. Sage, London.
11. Heimonen, T. (2013). Entrepreneurship in golden years - Creative opportunity or not?. *China-USA Business Review*, 10(1).
12. Hessel, R. (2008). Active ageing in a greying society: training for all ages. *European journal of vocational training*, 45(3).
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.550.5167&rep=rep1&type=pdf>
13. Hincks Centre (2022). Smart Ageing & Renewal Through Entrepreneurship Skills Training. Corc Institute of technology.
<https://hincks.cit.ie/contentfiles/Publications/SmARtEST%20Trainer%20Handbook.pdf>
14. Isele, E., & Rogoff, E. G. (2014). Senior entrepreneurship: The new normal. *Public Policy & Aging Report*, 24(4), pp. 141-147. Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America.
15. Jamieson, I. (1984). Schools and Enterprise. In Watts, A. & Moran, P. (eds.) *Education for enterprise*. Cambridge: CRAC
16. Kautonen, T. (2013). Senior entrepreneurship, a background paper for the OECD Centre for Entrepreneurship, SMEs and Local Development, OECD.
https://www.dcu.ie/sites/default/files/agefriendly/senior_bp_final.pdf
17. Khan, H. (2013). Five hours a day systemic innovation for an ageing population. Nesta.
https://media.nesta.org.uk/documents/five_hours_a_day_jan13.pdf

18. Kibler, E., Wainwright, T., Kautonen, T., & Blackburn, R.A. (2012). (Work)life after work?: Older entrepreneurship in London – Motivations and barriers. Small Business Research Centre, Kingston University London. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.888.6754&rep=rep1&type=pdf>
19. Lechner, C., & Dowling, M. (2003). Firm networks: external relationships as sources for the growth and competitiveness of entrepreneurial firms. *Entrepreneurship and Regional Development*, 15(1), pp. 1-26.
20. Luger, B. & Mulder, R. (2010). A literature review basis for considering a theoretical framework on older workers' learning. In: CEDEFOP. 2020. *Working and ageing: Emerging theories and empirical perspectives*. Publications Office of the European Union. Luxembourg. pp. 59-73. <https://data.europa.eu/doi/10.2801/22277>
21. OECD. (2021). The Missing Entrepreneurs 2021. Policies for inclusive entrepreneurship and self-employment. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/71b7a9bb-en.pdf?expires=1648632264&id=id&accname=guest&checksum=0A8CF69C0CFD940C16AF8EC318E00F05>
22. Pittaway, L., & Cope, J. (2007). Entrepreneurship education—A systematic review of the evidence. *International Small Business Journal*, 25, 477-506
23. Rae, D. (2007). *Entrepreneurship: From opportunity to action*. New York: Palgrave Macmillan.
24. Rae, D. (2010). Universities and enterprise education: responding to the challenges of the new era. *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 17(4), pp. 591-600
25. Rae, D., & Carswell, M. (2001). Towards a conceptual understanding of entrepreneurial learning. *Journal of Small Business and Enterprise Development*. 8(2), pp. 150 – 158. <http://dx.doi.org/10.1108/EUM00000000006816>

26. Sharma, L. (2018). A systematic review of the concept of entrepreneurial alertness. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*. doi:10.1108/jeee-05-2018-0049
27. Small Business and Enterprise Development. 8(2). 150 – 158, doi:
<http://dx.doi.org/10.1108/EUM00000000006816>
28. Römer-Paakkanen, T., & Takanen-Körperich, P. (2022). Women's entrepreneurship at an older age: women linguists' hybrid careers. *Qualitative Research in Organizations and Management*. <https://doi.org/10.1108/QROM-07-2020-1982>
29. Schøtt, T., Rogoff, E., Errington, M. & Kew, P. (2017). GEM Special Report on Senior Entrepreneurship 2017. Global Entrepreneurship Research Association, 2017. <https://gemconsortium.org/report/gem-2016-2017-report-on-senior-entrepreneurship>
30. Seymour, N. (2002). “Starting up after 50”, CELCEE Digest. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED476585.pdf>
31. Singh, G. & DeNoble, A. (2003). Early Retirees as the Next Generation of Entrepreneurs. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 27(3), pp. 207-226. <https://doi.org/10.1111/1540-8520.t01-1-00001>
32. Ruiz, F. M. (2019). *Empreendorismo*. Editora Senac São Paulo.
33. Van Praag, C. & Versloot, P. (2007). What is the value of entrepreneurship? A review of recent research. *Small Business Economics*, 29(4), 351–382.
34. Weber, P., & Schaper, M. (2003). “Understanding the Grey Entrepreneur: A Review of the Literature”, 16th Annual Conference of Small Enterprise Association of Australia and New Zealand.

35. Yaniv, E. & Brock, D. (2012). Reluctant entrepreneurs: Why they do it and how they do it. *Ivey Business Journal*. <https://iveybusinessjournal.com/publication/reluctant-entrepreneurs-why-they-do-it-and-how-they-do-it/>

3. Promover a solidariedade entre gerações

3.1 Introdução

Desde que a COVID-19 começou a invadir o mundo, a solidariedade entre gerações tem sido posta à prova. A pandemia de COVID-19 teve um impacto devastador nas pessoas 50+. A solidariedade intergeracional deve estar presente nos nossos esforços para a recuperar.

O resumo da política da ONU sobre as pessoas 50+ e a COVID-19, publicado em maio de 2020 (<https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/Policy-Brief-The-Impact-of-COVID-19-on-Older-Persons.pdf>) destaca a necessidade de reconhecer os múltiplos papéis que as pessoas 50+ têm na sociedade - como cuidadores, voluntários e líderes comunitários - e sublinha a importância de ouvir as vozes das pessoas de todas as idades, valorizando as suas contribuições e assegurando a sua participação significativa na tomada de decisões.

Para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030, o mundo precisa de aproveitar todo o potencial de todas as gerações. A solidariedade entre gerações é fundamental para o desenvolvimento sustentável. Temos de colaborar para promover relações e parcerias intergeracionais bem-sucedidas e igualitárias para garantir que "ninguém é deixado para trás". Apesar de a solidariedade intergeracional e a preocupação com as gerações futuras estarem a ser exigidas na resolução de problemas globais, continuam a existir muitos desafios.

O envelhecimento continua a representar um desafio significativo - mas não suficientemente discutido - para promover a colaboração e a solidariedade entre grupos etários. A Organização Mundial de Saúde define o envelhecimento como "os estereótipos (como pensamos), os preconceitos (como sentimos) e a discriminação (como agimos) dirigidos aos outros ou a nós próprios, com base na idade" (<https://www.who.int>). O envelhecimento é uma questão delicada e muitas vezes não abordada no domínio da saúde, dos direitos humanos e do desenvolvimento, e afeta tanto as populações mais velhas como as mais jovens em todo o mundo. Além disso, o preconceito de idade cruza-se regularmente com outras formas de preconceito (como o racismo e o sexismo) e afeta as pessoas de formas que as impedem de atingir o seu pleno potencial e de contribuir de forma abrangente para a sua comunidade.

O Relatório Global sobre o Envelhecimento lançado pelas Nações Unidas em março de 2021 (<https://www.un.org/development/desa/dspd/2021/03/global-report-on-ageism/>) destaca as muitas lacunas de dados que existem no que diz respeito ao envelhecimento e às gerações. A nível individual, estes obstáculos relacionados com a idade podem ter um impacto profundo no bem-estar e nos meios de subsistência, não só durante os anos da juventude, mas também na idade adulta. A nível social, o envelhecimento impede-nos de pensar e conceber políticas e serviços sociais que adotem uma abordagem ao longo da vida e sejam justos para todas as idades.

3.2 Diferenças entre gerações

Atualmente, existem seis gerações.

- **A Grande Geração** (nascidos em 1901-1927): esta geração viveu a Grande Depressão e a Segunda Guerra Mundial na sua vida adulta. Acreditam fortemente no trabalho de equipa e no progresso. A infância foi vivida sem muitas das comodidades modernas a que estamos habituados hoje em dia, como a televisão, o rádio, o avião, o ar condicionado ou o frigorífico.
- **Geração Silenciosa** (nascidos em 1928-1945): esta geração é também conhecida como os Maduros ou os Construtores. As famílias consistiam frequentemente numa mãe que ficava em casa enquanto o pai trabalhava para uma instituição durante toda a sua carreira. Esperava-se que as crianças fossem “vistas, mas não ouvidas” e que trabalhassem arduamente na escola. Enquanto crianças, viviam a Segunda Guerra Mundial, com alguns familiares perdidos, e enquanto adultos, eram conhecidos por manterem a cabeça baixa e trabalharem arduamente. Cresceram com o estilo musical de Frank Sinatra.
- **Baby Boomers** (nascidos em 1946-1964): esta geração nasceu após o fim da Segunda Guerra Mundial e, por sua vez, muitos cresceram para protestar ou evitar a guerra. Estes indivíduos cresceram com Elvis Presley, os Beatles e a Barbie. Foram também a primeira geração a ter normalmente um agregado familiar com dois rendimentos, em que ambos os parceiros trabalhavam fora de casa.

- **Millennials** (nascidos entre 1981 e 1996): esta geração é também designada por "Geração Y". Têm telemóveis e estão expostos à *Internet* desde a adolescência ou infância. Por conseguinte, sentem-se confortáveis com os avanços tecnológicos e não se deixam impressionar facilmente por novas inovações. Muitas vezes, esta geração é caracterizada por não querer passar à idade adulta, com comportamentos como o facto de viver em casa dos pais durante mais tempo do que as gerações anteriores. Os *Millennials* tendem a ter pontos de vista e opiniões fortes devido à disponibilidade de informação na ponta dos dedos.
- **Geração Z** (nascidos em 1997-2012): esta geração nunca conheceu um mundo sem a tecnologia atual. Para eles, é uma segunda natureza utilizar a tecnologia para criar e executar tarefas. À medida que entram na adolescência, o telemóvel torna-se o centro de todas as fontes de informação, relações e trabalhos escolares. A Geração Z é conhecida por ser globalmente focada e filantropa, em grande parte devido à disponibilidade de informação atual e constante. À medida que envelhecem, vão criar e utilizar os avanços tecnológicos sem problemas.
- **Geração Alfa** (2013-2025): os filhos da Geração Y e, frequentemente, os irmãos mais novos da Geração Z. Todas as semanas nascem mais de 2,5 milhões a nível mundial. Esta geração mais recente faz parte de uma experiência global não intencional em que os ecrãs são colocados à sua frente desde a mais tenra idade como chupetas, aparelhos de entretenimento e auxiliares educativos. Esta grande era do ecrã em que todos vivemos tem impactos maiores na geração exposta a esta saturação de ecrãs durante os seus anos de formação.

As pessoas que partilham uma determinada geração e personalidade geracional têm frequentemente opiniões semelhantes sobre muitas questões, como a religião, a política, a família, o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e a ética profissional.

As diferenças entre gerações ocorrem quando mais do que uma geração interage com outra. No local de trabalho, as diferenças entre gerações podem manifestar-se na forma como as pessoas pensam, se comportam e atuam.

O fosso geracional é geralmente entendido como as diferenças entre gerações que causam conflitos e complicam a comunicação, criando um "fosso". W. Safire (2008) fornece esta

definição mais positiva: "O fosso entre gerações pode ser uma frustrante falta de comunicação entre jovens e idosos ou um período de tempo útil que separa as culturas numa sociedade, permitindo-lhes desenvolver o seu próprio carácter".

Algumas das diferenças mais importantes entre as gerações são a educação, a tecnologia, o estilo de vida e a comunicação entre as pessoas. Outros domínios de diferença são os seguintes:

Influências sociais, políticas e económicas	Influência e estrutura familiar	Educação	Valores / Moral
Ética de trabalho	Abordagem de liderança	Motivadores	Estilo de Comunicação
Interação com os outros	Abordagem ao <i>feedback</i>	Visão da empresa	Vida pessoal vs. Vida profissional
Recompensas desejadas	Comportamentos financeiros	Relação com a tecnologia	Expectativas gerais

www.CTRConsultingServices.com

3.3 Ultrapassar o fosso entre gerações: comunicação entre gerações

As pessoas com mais de 50 anos constituem uma parte importante e crescente da população da União Europeia. No entanto, o contexto do envelhecimento demográfico dá frequentemente origem a uma narrativa negativa sobre o facto de as pessoas idosas serem um fardo cada vez maior para a sociedade. É frequente ouvir-se a noção de uma bomba-relógio demográfica e é comum que os comentários sobre o envelhecimento se centrem negativamente nos desafios que este coloca à estrutura etária da população ativa, aos rácios

de dependência de idosos e aos elevados custos das pensões e dos cuidados de saúde. Estas perceções negativas não reconhecem o enorme recurso cultural, social e profissional que as pessoas mais velhas representam. A sua contribuição contínua para a sociedade, muitas vezes não remunerada, é frequentemente ignorada e o seu potencial para um maior envolvimento e contribuições não é aproveitado.

A solidariedade entre os jovens, os ativos e os idosos não pode ser abordada apenas de uma perspetiva financeira. Deve incluir a promoção da cooperação mútua e do intercâmbio entre as gerações. Deve também encorajar uma melhor compreensão mútua das necessidades e expectativas dos outros grupos etários e explorar novas formas de coexistência.

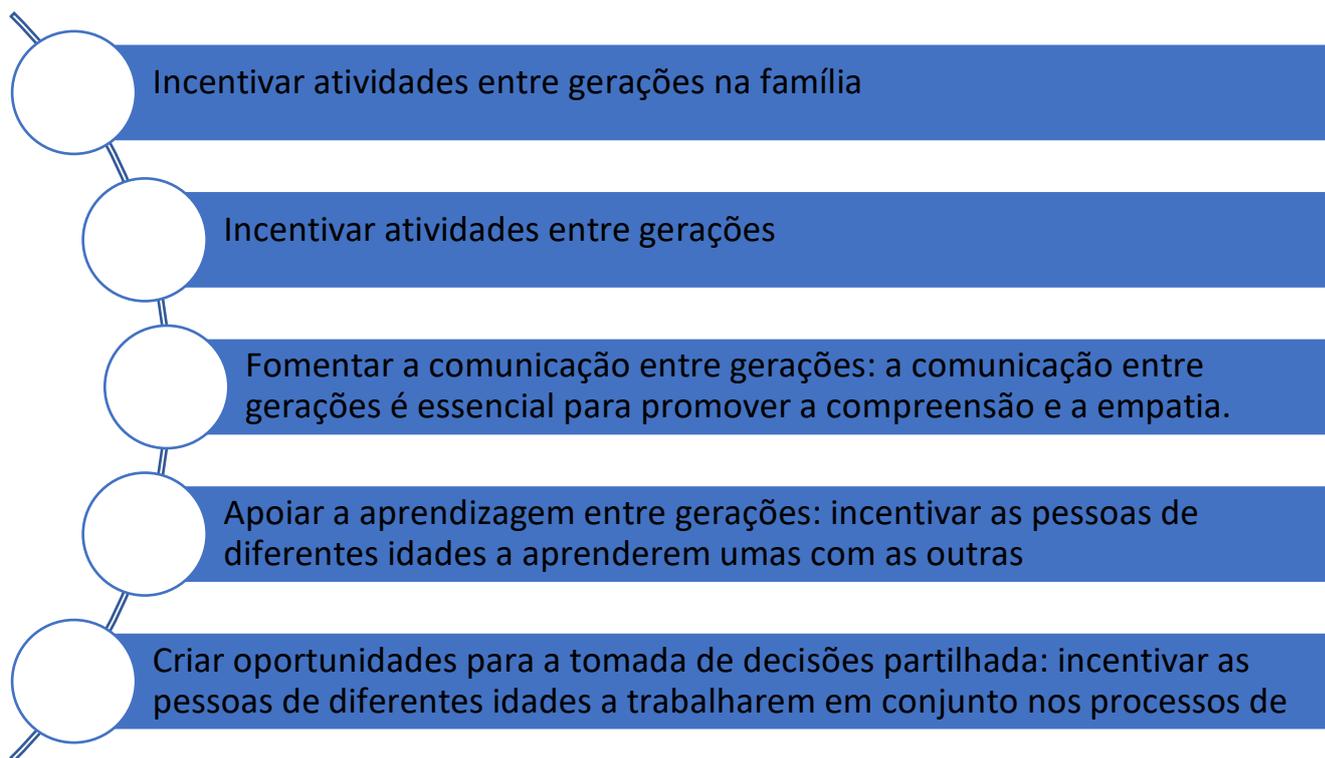
A forma como a nossa sociedade está organizada deve ser reavaliada, a fim de reconstruir o tecido social e os laços entre e no seio das diferentes gerações, para que todos possam encontrar o lugar que lhes convém, onde possam florescer e dar o seu contributo para o bem-estar geral da melhor forma possível.

O inquérito Eurobarómetro (01.2023) realizado pela Comissão Europeia para assinalar o primeiro Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações (29 de abril) revela uma base sólida de confiança e compreensão entre os jovens e os idosos, bem como o contributo dos mais velhos para a sociedade. No entanto, existe também um sentimento generalizado de que os governos não fazem o suficiente para promover melhores relações entre as gerações e ajudar os idosos a permanecerem ativos e autónomos, e que os idosos frágeis e os prestadores de cuidados são muitas vezes desiludidos pelo sistema.

Em toda a UE, pelo menos dois terços das pessoas rejeitam a afirmação de que os idosos são um fardo para a sociedade.

A solidariedade entre gerações é essencial para manter a coesão social e garantir que pessoas de diferentes idades possam trabalhar em conjunto para enfrentar desafios comuns.

Eis algumas formas de promover a solidariedade entre gerações:



A comunicação eficaz entre gerações pode ser um desafio, uma vez que cada geração pode ter valores, crenças e estilos de comunicação diferentes, especialmente no local de trabalho. No entanto, é fundamental manter relações positivas e evitar mal-entendidos entre gerações. Eis algumas estratégias para melhorar a eficiência, a clareza e a qualidade da comunicação entre gerações:

1. **Ganhar consciência geracional:** Um conhecimento geral da forma como cada geração aborda a comunicação é fundamental para colmatar as lacunas de comunicação. Os traços geracionais são pistas, mas podem ajudar a ligar e influenciar uns aos outros. Por exemplo:

Preferências de comunicação entre as quatro gerações:

	Vamos ter uma conversa		Liga-me quando quiseres
Tradicionalistas	Cara a cara	Boomers	Pessoalmente
	Formal		Semi-formal
	Memo		
	Envia-me um e-mail		Envia-me uma mensagem

Geração X	Irreverente	Millennials	Twitter
	Liga-me apenas no trabalho		Divertido, informal, calão
	Direto e imediato		<i>Email ou Voicemail</i>

www.CTRConsultingServices.com

2. Ouvir ativamente: É essencial ouvir ativamente a outra pessoa e mostrar empatia para com os seus sentimentos e opiniões. Evite interromper ou ignorar as suas ideias, pois isso pode levar a mal-entendidos e a sentimentos feridos.

Esta técnica de comunicação é composta por cinco fases: receber uma mensagem, compreendê-la, avaliá-la, recordá-la e responder-lhe.

Uma excelente forma de praticar esta técnica é transformar a escuta num jogo: um pode contar uma história e o outro tem de ver de quantos pormenores se consegue lembrar. Ao trabalhar para desenvolver as capacidades de escuta, pode descobrir-se que as pessoas consideram os idosos mais fiáveis e leais.

Capacidade de escuta ativa:	<i>Fazer perguntas abertas</i>	<i>Estar atento</i>
	<i>Dar Feedback Resumir</i>	<i>Refletir sentimentos</i>

3. Colmatar o fosso tecnológico: a geração mais jovem está frequentemente mais à vontade com a tecnologia, enquanto a geração mais velha pode ter dificuldades com ela. É essencial colmatar este fosso tecnológico, oferecendo assistência e apoio quando necessário.

Por exemplo, os adultos mais velhos, o grupo mais vulnerável na epidemia de COVID-19, tiveram de se adaptar rapidamente aos *smartphones*, computadores, videochamadas e redes sociais se quisessem não só estar perto dos seus entes queridos, mas também fornecer-se a si próprios alimentos e medicamentos. Podem gostar ou não da ideia de utilizar a tecnologia, mas estão perfeitamente conscientes de como esta fortalece as relações e evita o isolamento. Compreender o que cada geração espera dos seus líderes é fundamental para ajudar as equipas a evitar a frustração e o medo. É igualmente importante estabelecer uma ligação com o "que é que eu ganho com isso?". Esta abordagem orientada para um objetivo ajudará as pessoas a pensar na tecnologia de uma forma mais amigável.

3.4 Promover a solidariedade entre gerações no contexto das políticas da família

A confiança na família como "expressão natural da solidariedade entre gerações" é posta em causa pelas atuais mudanças nas estruturas familiares, na composição e na diversidade das formas de família. Juntamente com o aumento da mobilidade, este facto torna mais difícil a vida das diferentes gerações, que já não podem cuidar umas das outras como acontecia no passado. Desde há muito que as famílias são responsáveis pela prestação de cuidados a filhos, netos, familiares deficientes, dependentes e/ou idosos.

Ao integrar as pessoas mais velhas nas famílias, podemos ajudá-las a manterem-se ativas e empenhadas e criar um ambiente mais inclusivo e solidário para todos os membros da família. Os objetivos de igualdade entre homens e mulheres e o aumento do mercado de trabalho feminino, juntamente com as mudanças nas estruturas familiares e os desafios demográficos, significam que esta visão tem de ser desafiada e que as responsabilidades pelas pessoas dependentes têm de ser mais bem partilhadas com o resto da comunidade através de esquemas de financiamento público. As famílias não podem continuar a ser deixadas sozinhas com o dever de cuidar dos seus familiares dependentes e deve ser dada especial atenção às famílias que enfrentam desafios adicionais, como as famílias monoparentais e as famílias numerosas que correm um risco mais elevado de pobreza.

A maioria das famílias deseja assumir as suas responsabilidades, mas não pode fazê-lo sozinha. Precisam do apoio da solidariedade pública através de políticas familiares integradas, abrangentes e sustentáveis, baseadas nos três elementos principais de que todas as famílias necessitam - recursos, tempo e serviços. As políticas familiares devem apoiar todas as gerações: crianças, jovens, pais e idosos, tendo devidamente em conta a dimensão do género e o papel específico que as mulheres desempenham nas famílias. Devem também apoiar especificamente as famílias de pessoas com deficiência.

Dimensões de Solidariedade em Relações de Família Intergeracional

Solidariedade estrutural

Solidariedade associativa

Solidariedade afetiva

Solidariedade consensual

Solidariedade funcional

Solidariedade normativa

- **Solidariedade estrutural:** Isto significa como fatores como a distância geográfica podem restringir ou melhorar a interação entre os membros da família. É mais fácil dar e receber ajuda, cuidados e apoio se os membros da família viverem perto uns dos outros, mas as novas tecnologias, como o *Skype*, podem ajudar a comunicação entre os membros da família que vivem longe uns dos outros.
- **Solidariedade associativa:** Esta dimensão refere-se à frequência do contacto social e das atividades partilhadas entre os membros da família. Alguns adultos visitam os pais com muita frequência, outros com menos frequência.
- **Solidariedade afetiva:** A solidariedade pode manifestar-se em sentimentos de proximidade emocional, afirmação e intimidade entre os membros da família, também conhecida como solidariedade afetiva. Alguns pais idosos e os seus filhos adultos declaram que são muito próximos uns dos outros; outros sentem-se mais distantes.
- **Solidariedade consensual:** Os membros da família têm diferentes níveis de concordância real ou percebida em termos de opiniões, valores e estilos de vida. Por exemplo, os membros da família podem votar todos no mesmo partido ou acreditar numa ideologia semelhante. Noutros casos, os pais e os filhos podem ter opiniões muito diferentes sobre questões como, por exemplo, o casamento entre pessoas do mesmo sexo.

- **Solidariedade funcional:** As trocas de ajuda e apoio prático e financeiro entre os membros da família são exemplos de solidariedade funcional. Exemplos de solidariedade funcional são as ofertas em dinheiro, mas também coisas muito práticas, como comprar mercearias, preparar refeições, permitir que os membros da família venham viver consigo ou cuidar das suas necessidades de cuidados. Os membros mais velhos da família podem ser simultaneamente beneficiários e fontes de solidariedade funcional. Por exemplo, alguns tomam conta dos netos; outros recebem a visita dos filhos para os ajudar nas tarefas domésticas.
- **Solidariedade normativa:** A solidariedade normativa refere-se à força da obrigação sentida em relação aos outros membros da família. Em algumas famílias, existe uma forte crença na necessidade e na importância da coesão familiar e da assistência entre os membros da família; noutras, os membros da família consideram que é bastante aceitável sentirem-se e serem muito independentes uns dos outros.

A integração de pessoas mais velhas nas famílias implica o reconhecimento do seu valor e dos seus contributos, a prestação de apoio e a criação de um ambiente inclusivo:

1. **Reconhecer o seu valor:** as pessoas idosas trazem uma riqueza de conhecimentos, experiência e sabedoria às famílias. Reconheça e aprecie as suas contribuições e encoraje os outros membros da família a fazerem o mesmo.
2. **Prestar apoio:** à medida que as pessoas envelhecem, podem enfrentar desafios físicos e emocionais que podem dificultar a manutenção da atividade e do empenho. Ofereça apoio, oferecendo-se para ajudar nas tarefas ou fornecendo transporte para as consultas.
3. **Incluí-los na tomada de decisões:** incluir os idosos na tomada de decisões da família mostra que as suas opiniões e perspetivas são valorizadas. Peça a sua opinião sobre as decisões familiares importantes e leve as suas sugestões a sério.
4. **Celebrar marcos:** celebre os marcos dos membros mais velhos da família, como aniversários ou outras ocasiões especiais. Isto pode ajudar a criar um sentimento de pertença e de ligação.

5. **Incentivar atividades entre as gerações:** incentivar atividades entre as gerações pode ajudar a promover relações positivas entre os membros mais velhos e mais novos da família. As atividades podem incluir jantares de família, noites de jogos ou passeios.

As melhores formas de homenagear os nossos idosos:

Passar tempo de qualidade

Nunca criticar os seus conselhos

Respeitá-los sempre

Planejar fazer refeições em conjunto

Ajudá-los a envelhecer na era digital

Incentivar a criação de laços com as crianças

Escolher serviços de prestação de cuidados quando necessário



3.5 Promover a solidariedade entre gerações no contexto das atividades sociais

3.5.1 Mentoria

Os programas de mentoria e de atividades entre gerações estabelecem uma relação entre um adulto mais velho (com 50 anos ou mais) e uma criança ou adolescente, frequentemente um jovem em risco. Estes programas intergeracionais podem também envolver jovens ou estudantes universitários que interagem com os adultos mais velhos e os ajudam a aprender competências informáticas ou a praticar exercício físico. Os programas intergeracionais podem ter uma variedade de atividades, incluindo a prática da matemática e da leitura, atividades artísticas e musicais, educação para a saúde e atividades relacionadas com o património cultural. Os programas intergeracionais podem ser baseados em escolas, centros comunitários, organizações religiosas ou instalações residenciais, como lares de idosos (Martins,2019).

A mentoria pode desempenhar um papel significativo na promoção da solidariedade intergeracional, proporcionando oportunidades para indivíduos de diferentes gerações se

ligarem, aprenderem uns com os outros e trabalharem em conjunto para objetivos comuns. Eis algumas das formas como a mentoria pode apoiar a solidariedade intergeracional:

1. **Transferência de conhecimentos:** A mentoria permite a transferência de conhecimentos e competências de uma geração para a seguinte. Ao partilhar experiências e conhecimentos, as gerações mais velhas podem transmitir conhecimentos e conselhos valiosos às gerações mais novas, ajudando a colmatar o fosso entre gerações e a criar um sentido de história e cultura partilhadas.
2. **Aprendizagem mútua:** A mentoria é uma via de dois sentidos, em que tanto o mentor como o mentorando têm a oportunidade de aprender um com o outro. Através desta aprendizagem mútua, indivíduos de diferentes gerações podem adquirir uma compreensão e um apreço mais profundos pelas perspetivas, experiências e valores uns dos outros.
3. **Ligação social:** As relações de mentoria podem proporcionar um sentimento de ligação social e de pertença, especialmente para os indivíduos mais velhos que podem estar em risco de isolamento social. Ao estabelecer relações significativas com as gerações mais jovens, os idosos podem sentir-se mais ligados às suas comunidades e ter um maior sentido de objetivo e realização.
4. **Criação de comunidades:** A mentoria pode também ajudar a construir comunidades mais fortes, reunindo indivíduos de diferentes gerações e promovendo um sentido de responsabilidade e responsabilização partilhadas. Ao trabalhar em conjunto para atingir objetivos comuns, os indivíduos podem desenvolver um sentido de identidade coletiva e uma visão partilhada do futuro.

Em relação à investigação (Martins, 2019 & Keller, 2020), a mentoria e as atividades entre gerações melhoram a saúde física e mental, a função cognitiva e o bem-estar, e reduzem o isolamento social entre os adultos mais velhos. Esses programas também aumentam as atitudes intergeracionais positivas, tanto para os idosos como para os jovens participantes.

Potenciais resultados benéficos:

- Melhoria dos resultados em termos de saúde
- Melhoria da função cognitiva
- Melhoria do bem-estar
- Redução do isolamento
- Melhoria das atitudes entre as gerações
- Aumento da autoestima
- Aumento do desempenho acadêmico
- Melhoria das competências sociais e emocionais
- Redução do comportamento delinquente

3.5.2 Voluntariado

O **voluntariado** pode ser uma excelente forma de promover a solidariedade entre gerações, reunindo pessoas de diferentes idades em torno de uma causa comum. O voluntariado pode ajudar a promover a solidariedade entre gerações:

1. **Partilhar competências e conhecimentos:** O voluntariado permite que indivíduos de diferentes gerações partilhem as suas competências e conhecimentos. Os voluntários mais velhos podem partilhar as suas experiências de vida e conhecimentos especializados, enquanto os voluntários mais jovens podem trazer os seus conhecimentos sobre tecnologia e outras tendências atuais. Este intercâmbio de competências e conhecimentos pode ajudar a colmatar o fosso entre gerações e criar um sentimento de respeito e apreço mútuos.
2. **Construir relações:** O voluntariado pode ajudar pessoas de diferentes idades a estabelecerem relações significativas entre si. Através do voluntariado, as pessoas podem conhecer-se a um nível pessoal e desenvolver um sentido de ligação e camaradagem que se pode prolongar para além do projeto de voluntariado.
3. **Promover a empatia:** O voluntariado pode ajudar os indivíduos a desenvolver empatia por pessoas de diferentes idades e origens. Ao trabalhar com pessoas de diferentes gerações, os voluntários podem adquirir uma compreensão e uma admiração mais profundos pelos desafios e experiências dos outros.

4. **Promover um sentido de objetivo:** O voluntariado pode ajudar as pessoas de todas as idades a ter um sentido de objetivo e de realização. Para os adultos mais velhos, o voluntariado pode proporcionar uma sensação de utilidade contínua e uma forma de retribuir à comunidade. Para os jovens adultos, o voluntariado pode ser uma forma de adquirir novas competências e experiências e de fazer a diferença no mundo.
5. **Construir comunidades mais fortes:** O voluntariado pode ajudar a construir comunidades mais fortes, reunindo pessoas de diferentes idades e origens para trabalharem em prol de um objetivo comum. Ao trabalharem em conjunto, os indivíduos podem desenvolver um sentido de responsabilidade coletiva e criar mudanças positivas nas suas comunidades.

Há uma variedade de oportunidades de voluntariado significativas para as pessoas mais velhas experimentarem: desde dar aulas virtuais a montar casas, há uma oportunidade de voluntariado que se adequa a todos:

Séniore: As oportunidades vão desde visitar pessoas mais velhas em casa para lhes fazer companhia até orientar estudantes numa sala de aula.

Instituições de caridade locais ou nacionais: Cruz Vermelha Portuguesa; Caritas Portuguesa.

Parques locais e nacionais: As oportunidades podem ser de voluntariado pontual a compromissos a longo prazo e podem incluir tarefas como a remoção de plantas invasoras e o desempenho de funções de guia turístico ou de anfitrião de parques de campismo.

Abrigos para animais: Prestar cuidados diretos ou fazer companhia a animais; ser um líder político para a sua organização local; oferecer apoio telefónico para ajudar as pessoas a votar em legislação a favor dos animais.



A partir da imagem: Quais são os benefícios da atividade entre gerações:

- Reduz a solidão e o isolamento social
- Constrói amizades e ligações sociais
- Aumenta a compreensão e a partilha de experiências entre gerações
- Reduz o preconceito de idade
- Cria oportunidades para que todas as gerações se sintam valorizadas e parte da sua comunidade
- Aumenta o bem-estar mental e a autoconfiança
- Aumenta a aprendizagem e a partilha de competências entre todos os grupos etários.

Ao promover a solidariedade entre gerações, podemos construir uma sociedade mais coesa e inclusiva, onde pessoas de diferentes idades podem trabalhar em conjunto para criar mudanças positivas.

3.6. Questões

3.6.1. Questionário

1. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Existem diferenças entre gerações:

- a) Verdadeiro
- b) Falso

2. Quais são as respostas corretas? As diferenças geracionais incluem:

- a) Pensamento crítico, ética de trabalho, crenças religiosas, criatividade
- b) Valores morais, criatividade, cooperação, opiniões políticas
- c) Valores morais, ética de trabalho, opiniões políticas, educação

3. Quais são as respostas corretas? Quais são as formas de promover a solidariedade entre gerações?

- a) Desenvolver as capacidades de comunicação e de cooperação, Atividade social, Capacidade de resolver problemas e a criatividade
- b) Incentivar atividades sociais intergeracionais, Apoiar a aprendizagem intergeracional, Incentivar atividades intergeracionais na família
- c) Incentivar atividades intergeracionais na família, Desenvolver a independência e o desempenho, Desenvolver a capacidade de assumir responsabilidades

4. A afirmação é verdadeira ou falsa?

A comunicação eficaz entre gerações pode ser um desafio, uma vez que cada geração pode ter valores, crenças e estilos de comunicação diferentes, especialmente no local de trabalho.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

5. Que respostas estão corretas? Quais são as dimensões da solidariedade nas relações familiares intergeracionais?

- a) criativo, normativo, funcional, estrutural, normativo, afetivo,
- b) estrutural, normativo, desportivo, associativo, afetivo, consensual
- c) estrutural, normativo, funcional, associativo, afetivo, consensual

6. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Os programas de mentoria e de atividades entre gerações estabelecem uma relação entre um adulto mais velho (com 50 anos ou mais) e uma criança ou adolescente, frequentemente um jovem em risco.

- a) Verdadeiro
- b) falso

7. Que respostas estão corretas? Como é que se pode apoiar a solidariedade intergeracional dos mentores:

- a) transferência de conhecimentos, ligação social, criatividade, desporto
- b) aprendizagem mútua, construção de comunidades, cooperação, criatividade
- c) transferência de conhecimentos, aprendizagem mútua, ligação social, construção de comunidades

8. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Relativamente à investigação (a tutoria e as atividades intergeracionais não podem melhorar a saúde física e mental, a função cognitiva e o bem-estar, e não podem reduzir o isolamento social entre os adultos mais velhos.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

9. A afirmação é verdadeira ou falsa?

O **voluntariado** pode ser uma excelente forma de promover a solidariedade entre gerações, reunindo pessoas de diferentes idades em torno de uma causa comum.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

10. Que respostas estão corretas? Quais são os benefícios da atividade entre gerações?

- a) Cria amizades e ligações sociais; Reduz o isolamento social; Aumenta o pensamento crítico; Reduz a amizade
- b) Reduz a solidão, Reduz o isolamento social, Aumenta a criatividade, Incentiva a estar mais em casa
- c) Reduz o envelhecimento; Reduz a solidão e o isolamento social; Cria oportunidades para que todas as gerações se sintam valorizadas e parte da sua comunidade

3.6.2 Preparação para sessão de grupo

1. O que são as diferenças geracionais?

2. Como colmatar as lacunas de comunicação entre gerações?

3. Como promover a solidariedade entre as gerações nas famílias?

4. Como é que a mentoria da solidariedade intergeracional pode ser feita?

5. Que tipo de voluntariado é adequado e interessante para si?

3.7. Anexo n.º 3: respostas do questionário

Questão	Resposta correta
1.	A
2.	C
3.	B
4.	A
5.	C
6.	A
7.	C
8.	B
9.	A
10.	C

3.8. Bibliografia

1. Bengtson, V.L (2001) Beyond the Nuclear Family: The Increasing Importance of Multigenerational Bonds. In: Journal of Marriage and Family (National Council on Family Relations)-Vol. 63, Iss: 1, pp 1-16

2. Global report on ageism (2021) United Nation. Geneva: World Health Organization. Last time downloaded on 17/2/2023 from website <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2021/03/9789240016866-eng.pdf>
3. Keller TE, Perry M, Spencer R. (2020) Reducing social isolation through formal youth mentoring: Opportunities and potential pitfalls. *Clinical Social Work Journal*. 2020;48:35-45.
4. Lee K, Jarrott SE, Juckett LA (2020) Documented outcomes for older adults in intergenerational programming: A scoping review. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2020;18(2):113-138.
5. Stanford Center on Longevity (SCL), (2016) Encore.org, David and Lucile Packard Foundation. Hidden in plain sight: How intergenerational relationships can transform our future. Stanford Center on Longevity.
6. The Whys and Hows of Generations Research. Last time downloaded on 16/3/2023 from website: <https://www.pewresearch.org/politics/2015/09/03/the-whys-and-hows-of-generations-research>
7. Beyond the Nuclear Family: The Increasing Importance of Multigenerational Bonds. Last time downloaded on 16/3/2023 from website: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3737.2001.00001.x>
8. CREATING WINNING CULTURES. Last time downloaded on 18/03/2023 from website: <https://ctrconsultingservices.com/culture>
9. Assured Home Nursing. Last time downloaded on 20/03/2023 www.myassuredhomenursing.com

4. Estilo de vida saudável e estratégias de vida relevantes

4.1. Introdução

Um estilo de vida saudável é uma jornada, não um objetivo final, e é isso que é importante compreender.

Muitas pessoas pensam que um estilo de vida saudável significa restrições e desconforto constantes. Há muitas maneiras de ser saudável sem fazer mudanças drásticas na nossa vida. Mesmo que as siga apenas parcialmente, sentir-se-á e sentir-se-á muito melhor. O nosso estilo de vida afeta a sua saúde.

Muitos problemas de saúde exigem um determinado estilo de vida. Os doentes que sofrem de gastroenterologia compreendem por que razão não devem comer *fast food* e as pessoas com problemas nos brônquios têm mais probabilidades de deixar de fumar depois de serem diagnosticadas. Muitos dos nossos hábitos podem agravar doenças já existentes. E embora todos conheçam os perigos dos alimentos gordurosos, do álcool ou do tabaco, a falta de sono, o stress constante ou os estilos de vida sedentários parecem muitas vezes problemas de menor importância (LI, 2018).

Uma alimentação desequilibrada afeta não só o sistema gastrointestinal, mas também todo o organismo: a falta de uma só vitamina pode provocar doenças graves. Os efeitos nocivos do álcool etílico e da nicotina no corpo humano estão há muito provados: têm um efeito negativo nos sistemas digestivo, respiratório, circulatório e nervoso. A falta de descanso reduz o sistema imunitário, contribui para o défice de memória e de atenção e agrava as doenças existentes. As pessoas com um diagnóstico confirmado necessitam frequentemente apenas de uma mudança de estilo de vida e as suas doenças tornar-se-ão muito menos graves. Muitas vezes, tudo o que é necessário para ser saudável é ter uma dieta equilibrada, fazer um pouco de exercício ao ar livre, beber mais líquidos, dormir 7 a 8 horas por dia e evitar o stress.

4.1.1. Mitos sobre um estilo de vida saudável

Um estilo de vida saudável é aborrecido. As refeições são monótonas, é preciso dedicar tempo a uma atividade, é preciso ir para a cama a horas. Ouve-se muitas vezes: "Só vivemos

uma vez!" Sim, vivemos uma vez, mas todos os dias, as decisões que tomamos num dado momento determinam como será o dia seguinte. O nosso corpo tem mecanismos de compensação muito poderosos, mas com uma atitude destrutiva diária, mesmo um sistema estável falhará mais cedo ou mais tarde. Isso causará uma série de problemas. Alguns deles podem ser reparados e outros, infelizmente, nunca serão passíveis de ser corrigidos. Devemos sempre escolher algo que ajude a manter o nosso corpo em equilíbrio. Responda honestamente às perguntas: "Estou suficientemente confortável a nível psicológico?", "Tenho outras fontes de emoção para além da comida?" Nenhuma novela do mundo é mais importante do que uma recuperação completa durante uma noite de sono. A fadiga excessiva e o desejo constante de levar um estilo de vida passivo são sintomas preocupantes, cujas raízes devem ser procuradas por um especialista.

Um estilo de vida saudável é caro. O segundo mito é que uma alimentação saudável é cara. As pessoas têm-se surpreendido positivamente com o facto de que, com uma abordagem consciente, é possível poupar dinheiro na alimentação. Quando se começa a planear as refeições, evita-se fazer compras espontâneas. E essa é uma grande parte do orçamento. Comer em um restaurante é consideravelmente mais caro do que criar uma refeição deliciosa a partir de alimentos integrais em casa. Se ler e compreender o conteúdo dos alimentos, verá frequentemente que os rótulos apelativos "saudável" e "dieta" não passam de uma manobra de *marketing*. Há alturas em que o custo de um produto é pequeno, mas aumenta devido a uma estratégia de *marketing*. É uma tentativa de vender um produto simples e caro, mas convenientemente embalado, com promessas de ênfase em superalimentos. Seguindo os princípios de um estilo de vida saudável, planeie as suas compras. Compare-as com as suas despesas alimentares habituais. Ficará agradavelmente surpreendido.

Um estilo de vida saudável implica a prática de muito desporto. O próximo mito é que "quanto mais desporto, melhor". O desporto e a atividade física não devem ser confundidos. Se estamos a falar de um estilo de vida saudável, então sim, é impossível sem movimento. Mas não estamos a falar de treinos diários exaustivos. Qualquer esforço excessivo é stressante e tem de ser recuperado. Em contrapartida, os exercícios diários de cardio ligeiros podem ajudá-lo a manter-se ativo. Por exemplo, adquirir o hábito de fazer uma caminhada de intensidade moderada ao ar livre, tomar um duche de contraste de manhã e fazer alguns

exercícios para as articulações para se manter alerta. Pelo menos 10.000 passos por dia mantêm a atividade física básica.

Um estilo de vida saudável é para os jovens. O mito mais ingênuo é o de que um estilo de vida saudável tem de ser iniciado numa idade jovem. É claro que, quanto mais cedo começar a cuidar de si, maiores serão as hipóteses de se manter saudável durante muitos anos. Mas nunca é demasiado tarde para começar. Pode seguir os princípios de um estilo de vida saudável em qualquer idade, a fim de manter ou melhorar a sua condição. Não há contraindicações para um estilo de vida saudável. Tudo o que precisa de fazer é um *check-up* anual com o seu médico de família. A própria ideia de *check-ups* insere-se no domínio da "saúde dos saudáveis" (*sanus sanorum*), ou seja, partindo do princípio de que não tem queixas na altura do exame.

4.1.2. Medicina 4P

O termo "4Ps" refere-se aos quatro pilares do novo modelo médico: **pré-medicação** - um sistema de modelação de resultados de vida que prevê a ocorrência de determinados eventos, **prevenção** - ênfase na prevenção, **participação** - envolver ativamente as pessoas na definição da sua saúde e motivá-las para o fazer, mas, mais importante, **personalização**. Isto significa que o utente e o seu médico desenvolvem um plano de saúde e de longevidade personalizado e adequado a si.

4.2. Alimentação saudável

4.2.1. Uma alimentação equilibrada

Os micronutrientes e os macronutrientes presentes nos alimentos têm uma influência direta na saúde e no humor. Atualmente, os médicos concordam que as dietas que não as prescritas por especialistas para problemas individuais são frequentemente prejudiciais. É importante evitar a fome e o excesso de comida, monitorizar a diversidade de nutrientes e os padrões de consumo e adaptar as dietas às preferências e estilos de vida individuais. É importante reduzir o consumo de açúcar e de alimentos refinados e incluir gorduras saudáveis, legumes da época e fruta. Adquira ferramentas e princípios que ajudem a preparar refeições saudáveis com

prazer e trabalhe o hábito de reduzir o stress ou a culpa. Ter um índice de massa corporal normal ou procurar atingir os valores corretos. Mesmo que tenha excesso de peso, esforçar-se por normalizar o seu peso já é um bom indicador de saúde, uma vez que a dieta e o exercício regular melhoram o seu diagnóstico (Tsai, 2006).

A. Beber mais água. Um adulto precisa de cerca de 8 copos de líquido por dia. Isto inclui todas as bebidas e alimentos líquidos. Mas é preferível substituir o chá e o café fortes por água pura. Tente criar o hábito de beber um copo de água imediatamente após acordar: isto permite-lhe acordar mais rapidamente e "despertar" o seu trato gastrointestinal.

B. Não salte o pequeno-almoço. Uma refeição saudável e equilibrada de manhã dar-lhe-á energia e vigor até à hora do almoço. Um café e um bolo não são suficientes: uma combinação de queijo ou ovos, papas de aveia e fruta é a melhor opção.

C. Reconsidere os seus hábitos alimentares. Os nutricionistas aconselham que cada refeição seja composta da seguinte forma: metade do prato - legumes frescos, um quarto de acompanhamento (papas ou legumes ricos em amido) e outro quarto - de proteínas (carne, queijo, ovos ou peixe). Se possível, deve eliminar o açúcar e os molhos para se habituar ao sabor natural dos alimentos. Tente passar sem doces, *fast food* e *snacks*: será difícil no início, mas ao fim de uma semana ou uma semana e meia o desejo de comer alimentos pouco saudáveis diminuirá.

D. Comer a horas. Tente ir para a cama sem comer durante pelo menos duas horas. As pessoas com 100 anos de idade dizem que comem o mais tardar às 15 horas e que se deitam cedo. Distribua as suas refeições durante o dia de modo a não fazer pausas superiores a 3-4 horas. Mas quando sentir fome pela primeira vez, não se esqueça de fazer um pequeno lanche: isto reduzirá o risco de comer em excesso durante um almoço ou jantar completo.

4.2.2. Suplementos à base de plantas, álcool e tabagismo

Um estudo de 2018 (Macmillan, 2018) concluiu que os suplementos à base de plantas podem interferir negativamente com medicamentos sujeitos a receita médica. Se consultar o seu médico, não se esqueça de comunicar todos os suplementos utilizados, incluindo os adaptógenos. Siga as instruções para a dose correta.

Tomar adaptógenos é contraindicado nas seguintes condições: hipertensão; infecções agudas e febre; enfarte do miocárdio; hiperexcitabilidade dos nervos; asma brônquica; hipertiroidismo; nefrite aguda e crónica; epilepsia; angina de peito e aterosclerose.

Hábitos pouco saudáveis. Não é novidade: o álcool e o tabaco (incluindo o *vaping* e os cigarros eletrónicos) são a causa de muitos problemas de saúde, incluindo o envelhecimento prematuro, o mau funcionamento de vários sistemas do corpo, a falta de circulação sanguínea e as doenças dos órgãos internos. Um estilo de vida saudável significa abandonar os maus hábitos, mas algumas pessoas tentam encontrar o equilíbrio certo, permitindo-se beber um copo de vinho ou champanhe nos feriados. No entanto, os médicos estão convencidos de que mesmo pequenas doses de álcool têm um impacto negativo na saúde.

4.3. Sono e repouso

Sem padrões adequados de sono e repouso, é difícil falar de outros fatores de um estilo de vida saudável (Prather, 2013). O sono e a alimentação são os alicerces da saúde. Determine a sua norma (pode ser de 6-7 ou 9-10 horas) e tente cumprir o horário, independentemente do dia da semana, da quantidade de trabalho e da atividade da sua vida. Os especialistas confirmam que o sono não é apenas importante para a recuperação física e psicológica, mas também tem outros efeitos positivos no corpo - por exemplo, é bom para os relacionamentos (Simon, 2018). Ser capaz de se desligar de tarefas importantes a tempo, fazer uma pausa e planejar umas férias há muito esperadas. Dormir bem. Se acha que está a ter problemas para dormir, informe o seu médico de família no seu *check-up* anual. Se não houver problemas, peça ao seu médico para o confirmar com um questionário ou outra metodologia.

A. Organize o seu espaço de dormir. A cama deve ser confortável e o colchão e as almofadas devem ser suficientemente firmes para suportar as suas costas enquanto dorme. Ventilar o quarto durante a noite. Se a luz e os sons da rua o incomodarem, utilize uma máscara de noite e tampões para os ouvidos.

B. Um adulto precisa de, pelo menos, 7-8 horas de sono por noite para ser saudável. Podemos trabalhar até à exaustão durante algum tempo e ficar acordados durante 20 horas, mas, no final, isso vai dar origem a problemas.

C. Mudar de atividade. O melhor descanso é uma mudança de atividade. Se a sua profissão implica trabalho físico, não se apresse imediatamente a fazer reparações ou limpezas quando chega a casa. Tome um banho quente, ponha música a tocar e leia um livro. E se esteve sentado ao computador durante oito horas, deve desligar o ecrã à noite: dê um passeio, faça algum exercício ou prepare o jantar.

D. Evitar o stress sempre que possível. Entre as fontes de *stress* contam-se pessoas desagradáveis, trabalhos incómodos, problemas na sua vida pessoal, fracassos no seu trabalho criativo ou passatempos favoritos. Se não conseguir livrar-se das fontes de *stress*, é melhor consultar um especialista para saber como reagir corretamente. Mergulhe num estilo de vida saudável, regulando o sono (deitar-se o mais tardar às 23 horas), um regime adequado que inclua um tempo obrigatório para uma alimentação regular e racional, selecionada em função das tarefas, do estado somático e da atividade física. Atribua o seu tempo de trabalho e o seu tempo de repouso, de lazer, de atividade física, de exercício físico adequado à idade e à fisiologia e de endurecimento. Desta forma, formará a sua própria rotina diária pessoal.

4.4. Manter a forma

O exercício ajuda a melhorar as capacidades cognitivas, a capacidade de reação e o humor, a aliviar o *stress* e a acelerar o metabolismo (Dougherty, 2017). Mesmo com atividades domésticas, é possível melhorar significativamente os indicadores de saúde. Não é necessário comprar uma inscrição num ginásio ou inscrever-se numa aula de ioga, embora uma consulta com um treinador, um teste de tipo de corpo e um programa de exercícios personalizado não estejam definitivamente fora de questão. Uma caminhada, um exercício matinal, uma atividade favorita ao ar livre ou a dança podem também ajudá-lo a manter-se em movimento. Pode comprar um par de aparelhos de *fitness* para equipar o seu ginásio em casa, fazer alongamentos e exercícios simples sem se levantar da cama (Gonzalez, 2013). Algumas pessoas são mais aptas para a dança desportiva, outras para a caminhada nórdica ou o *CrossFit* (Рудевич, 2022). A frequência normal de exercício é de três vezes por semana. Escolha uma atividade de que goste e aprecie o processo.

Faça da atividade física uma parte da sua rotina diária. Não é necessário exercício físico intenso: caminhar a um ritmo acelerado durante meia hora é suficiente para ser saudável. Aos

poucos, pode começar a desistir dos elevadores e a sair duas ou três paragens mais cedo. Ser ativo de manhã vai animá-lo, e um passeio à noite vai melhorar o seu bem-estar e o seu sono. Pode acrescentar um pouco de exercício ao seu plano diário para fortalecer os músculos das costas. Mantenha o seu peso dentro dos limites. Se estiver obviamente abaixo do peso ou com excesso de peso, tente corrigi-lo. Ambos afetam negativamente a saúde das suas costas. Ambos afetam negativamente a saúde dos seus sistemas de suporte e cardiovascular.

4.4.1. Hábitos saudáveis

A. Estabelecer uma rotina diária. Isto ajudá-lo-á a organizar o seu tempo, o seu trabalho e descanso. Se tiver uma rotina diária, não ficará acordado toda a noite, não faltará às refeições ou ao desporto e não se esquecerá de descansar o que devia.

B. Faça uma rotina de aquecimento. Quanto mais vezes se levantar, melhor para as suas pernas, costas e coração. É preferível dar um pequeno passeio e fazer alongamentos de 20 em 20 minutos. Mas manter-se ativo, nem que seja uma vez por hora, evitará a fadiga e fará com que volte ao normal.

C. Livre-se dos maus hábitos. Isto é difícil e pode ter de procurar ajuda profissional. Mas a melhoria do seu bem-estar e da sua saúde depois de deixar o álcool, o tabaco e outras substâncias prejudiciais vale todo o esforço.

D. Evitar riscos desnecessários e seguir os procedimentos de segurança. Usar um capacete quando anda de bicicleta ou colocar o cinto de segurança num carro não é difícil, mas ajudará a evitar ferimentos graves.

E. Cuide da sua higiene. Lave bem as mãos antes de comer, depois de ir à casa de banho ou ao ar livre. Deve tomar banho diariamente e escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia. Estas ações simples irão salvá-lo de muitas doenças infecciosas. A higiene pessoal é uma parte importante de um estilo de vida saudável. A frequência com que toma banho, toma duche e lava o cabelo depende do seu estado de saúde e das condições da sua pele. Quanto aos desinfetantes, a necessidade da sua utilização constante é questionável, pois perturbam a microflora da pele.

F. Não tenha pressa. Não vale a pena tentar adotar todos estes hábitos de uma só vez. É melhor começar gradualmente para que não se tornem uma parte stressante da sua vida.

G. É uma boa ideia complementar os seus cuidados pessoais com tratamentos especiais de vez em quando. Podem ser massagens, banhos de sauna, um fim de semana num spa ou uma noite relaxante na banheira de casa. O mais importante é que sinta os benefícios dos tratamentos, relaxe e se divirta.

H. Tem de aceitar o facto de que não se tornará um entusiasta da boa forma física e do estilo de vida saudável de um dia para o outro, para mudar a sua vida "a partir de segunda-feira". Comece com pequenos passos.

4.4.2. Medicina e controlo do corpo

A. Fazer controlos médicos regulares. Desta forma, pode detetar doenças numa altura em que são mais fáceis de tratar. O melhor é fazê-lo pelo menos uma vez por ano. Se não tiver tempo suficiente para visitar vários médicos e fazer análises, pode fazer um exame completo numa única visita à clínica. Um *Total Body Scan* demora apenas três horas.

B. Não ignore o mal-estar. Se não se sentir bem, vá ao médico, não espere. Um não especialista dificilmente conseguirá identificar a razão e o auto tratamento pode até agravar o problema.

C. Siga as ordens do seu médico. Não falte aos medicamentos, nem à fisioterapia, e siga as regras de atividade e de alimentação prescritas. Se tiver dúvidas sobre a correção do tratamento prescrito, contacte outro médico da mesma área.

D. Consulte um especialista antes de fazer alterações drásticas no seu estilo de vida. Talvez um desporto seja contraindicado para si, ou um alimento "saudável" seja desaconselhado devido a alergias ou doenças do estômago. Se não tem a certeza sobre o seu corpo, deve falar com o seu médico.

O estado emocional da mente. O *stress* crónico pode causar graves problemas físicos e psicológicos. Para o eliminar, é necessário tratar a causa principal. O *stress* agudo de curto prazo, relacionado com acontecimentos específicos, pode ser gerido com técnicas simples,

como a respiração, exercícios leves, música e cromoterapia (Ma, 2017), (Bernardi, 2007). Pode ser necessário trabalhar com um psicólogo e um psicoterapeuta, repensar as relações, o local de trabalho e muitas outras coisas familiares para se livrar da ansiedade e aceitar-se a si próprio. Um estilo de vida saudável é incompleto sem estabilidade psicológica e emocional.

Vale a pena tratar os vícios, sejam eles a nicotina, o álcool, as drogas ou a alimentação excessiva. Para tal, é necessário consultar um especialista (psicólogo, nutricionista). A higiene pessoal, psicológica e informativa e a capacidade de identificar corretamente as suas próprias emoções e de as viver devem ser uma obrigação. Saber lidar com o *stress*. O rastreio da ansiedade e da depressão num *check-up* preventivo não deteta problemas de saúde mental. Não se esqueça de perguntar ao seu médico se esse rastreio é efetuado.

4.5. Estratégias de vida significativas

Perguntaram a um homem sábio - qual é o sentido da vida?

A vida em si não tem sentido. A vida é uma oportunidade para criar sentido.

Uma componente importante de viver uma vida com sentido é partilhá-la com os outros.

4.5.1. O que disseram os filósofos?

Uma estratégia de vida é (Абульханова-Славская, 1991): ter em conta as oportunidades disponíveis; a estratégia de desenvolvimento implica a aspiração de um indivíduo a formar as qualidades pessoais em falta; a estratégia de evitamento implica evitar condições difíceis, situações difíceis para o indivíduo. Qualquer uma destas estratégias pode ser utilizada por um indivíduo em diferentes momentos da sua vida para atingir objetivos intermédios.

Outra abordagem é (Резник, 2002): A estratégia de sucesso na vida, cuja base é a atividade "aquisitiva"; A estratégia de bem-estar, cujo pré-requisito é uma atividade destinada a obter reconhecimento social; Estratégia de autorrealização, que se caracteriza por uma atividade criativa destinada a criar novas formas de vida sem ter em conta o seu reconhecimento externo (não-reconhecimento).

Existem dois tipos de estratégias de vida baseadas na noção do significado da vida humana (Леонтьев, 1999): O caminho da adaptação - alinhar o sentido da vida com a realidade da vida; o caminho da auto atualização - alinhar a vida com o seu próprio sentido.

O conceito de estilo de vida (Адлер, 1997), é um ato criativo entendido como "uma unidade formada no processo de superação das dificuldades vividas na infância e baseada na busca de um objetivo.

O indivíduo é capaz de assumir a responsabilidade de planejar criativamente o seu destino futuro (Ролло, 2009). Há quem olhe (Kasser, 2001) para as estratégias de vida na perspectiva das aspirações motivacionais. Distinguem estratégias baseadas em aspirações externas (aparência, popularidade, riqueza). Estes tipos de estratégias são determinados por avaliações de outras pessoas; Estratégias baseadas em aspirações internas, baseadas nos valores de desenvolvimento pessoal, amor e serviço às pessoas.

T. Kasser e R. Ryan identificaram uma relação entre a saúde mental e o tipo de valores de vida, segundo a qual os indivíduos com uma orientação de valores externos têm taxas mais baixas de saúde mental. Fromm (Фромм, 2014) identifica dois tipos de estratégias de vida consoante o tipo de valores que prevalecem: A estratégia do "Ter", que está associada a aspirações externas pode levar à impossibilidade de realizar a sua própria individualidade e potencial pessoal. A estratégia do "Ser" está associada a aspirações interiores - o ser e a passividade excluem-se mutuamente. As diferenças de carácter individual e coletivo dependem da presença e intensidade de uma ou outra forma.

4.5.2. Escolhe as tuas atividades

Descubra quais as atividades que o deixam animado (Griffin, 2021). Existem outros tipos de atividades que nos fazem sentir vivos. São atividades pelas quais ansiamos, nas quais nos concentramos completamente e terminamos com mais energia do que quando começámos. São também as atividades a que damos a nossa melhor energia e que tentamos tornar da mais alta qualidade: são frequentemente os nossos passatempos, como trabalhar em máquinas, colecionar objetos, escrever, jardinar e cozinhar. O importante a reter sobre estas atividades é que requerem movimento da nossa parte.

Determine quais as atividades que o fazem sentir-se neutro. Algumas atividades são realizadas porque não exigem que façamos nada, como sentar e ver televisão. Estas atividades não nos esgotam, mas também não nos dão energia. Se a sua vida está predominantemente repleta de atividades desgastantes, anseia por estas atividades neutras para não ter de fazer mais nada: navegar na *Internet*, jogar jogos no seu *smartphone* e ver outros ecrãs. Estas atividades não requerem energia cerebral, mas não o fazem sentir-se "renovado".

Decida quais as atividades que o esgotam. Para que a vida tenha significado, precisa de ter um objetivo. Analise as atividades em que se envolve diariamente e avalie quantas dessas atividades o fazem sentir-se esgotado depois de as terminar: se detesta o seu trabalho, cada turno pode ser considerado uma atividade esgotante.

Crie um plano para equilibrar as suas atividades que lhe dão energia, que são neutras e que o esgotam. Faça um gráfico que as mostre. Olhe para o gráfico e examine o seu equilíbrio. Comece por dar pequenos passos para alcançar um melhor equilíbrio. Escreva um plano com uma maior quantidade de tempo reservado para atividades que dão energia. Com o tempo, deixará de ansiar pelas atividades neutras e passará a vê-las como uma perda de tempo. Isto acontece porque está a desenvolver lentamente um novo hábito e a sua mente, vontade e emoções estão a ser encorajadas a crescer. Começará a ansiar pelas atividades que lhe dão energia em vez das neutras.

Decida se a sua carreira está de acordo com este plano. Provavelmente já está a pensar no seu emprego e se deve ou não mantê-lo se for uma atividade desgastante. Tem de fazer um balanço de coisas, como o quanto a sua família sofre por causa da sua atitude em relação ao trabalho, e se seria capaz de encontrar outra fonte de rendimento se se despedisse. Por exemplo, se tem uma família que está cansada de o ver chegar a casa todos os dias sem energia, talvez deva pensar em arranjar um emprego diferente, menos desgastante, ou encontrar uma nova fonte de rendimento, como abrir o seu próprio negócio, vendendo o produto que fabrica (ou o serviço que presta) com a sua atividade que lhe oferece e estimula energia.

Também pode considerar fazer uma formação enquanto ainda tem o seu antigo emprego, se achar que uma carreira diferente tornaria a sua vida mais objetiva e significativa.

Estar disposto a explorar novas atividades. Ter uma mente aberta para experimentar coisas novas também é importante quando se considera que parte da sua vida tem um objetivo e

significado. Experimentar algo que nunca experimentou antes é a forma perfeita de descobrir atividades que lhe dão energia:

experimente novas atividades que são fáceis de aprender por si próprio através da Internet, como blogues, culinária e jardinagem; encontre um especialista na sua área que esteja disposto a ensiná-lo a fazer algo novo, como ter aulas de pilotagem ou inscrever-se numa aula de arte comunitária.

Faça um balanço de quem está na sua vida. Estudos demonstram que a solidão aumenta as hormonas do stress e afeta as funções imunitárias e cardíacas. As pessoas solitárias bebem mais álcool e fazem menos exercício do que as pessoas que não são solitárias. E a verdade é que podemos sentir-nos sozinhos mesmo quando nos rodeamos de pessoas. A chave é ter ligações reais com os outros. Pode tirar partido das relações já existentes na sua vida, interessando-se mais por elas.

Reparar as relações familiares danificadas. Todas as pessoas são afetadas por uma discórdia nos seus círculos familiares, quer o reconheçam ou não. Parte de ter uma vida com significado é libertar-se de dramas familiares de longa duração, quer os familiares estejam vivos ou não. O seu pai pode tê-lo tratado mal e ainda está zangado com ele, apesar de ter morrido há 5 anos. Perdoá-lo é importante para si, não para ele. Tire partido dos familiares que ainda vivem e repare os laços perdidos. Isto pode significar pedir desculpa ou perdoar. Pode ser possível quebrar o gelo numa relação há muito desgastada com um gesto como fazer algo por eles que sabe que precisam, ou dar-lhes um presente que sabe que eles adoram.

Faça um esforço para aprofundar as amizades. Além disso, tire partido das amizades que tem na sua vida. Se se habituou à rotina de não dar importância aos seus amigos mais próximos ou ao seu marido ou mulher, saia dessa rotina interessando-se pelas suas vidas. Faça-lhes perguntas sobre o que fazem ou o que pensam sobre as coisas. Estas perguntas criam ligações com as pessoas, que é o que precisa para reduzir a solidão. Se não tem amizades na sua vida, talvez seja altura de procurar alguns amigos. Junte-se a um grupo na sua igreja, frequente aulas ou grupos no seu centro comunitário ou ginásio, ou encontre um grupo de pessoas que partilhe um interesse nas atividades que lhe dão mais energia e gosto em fazer. Não se limite a rodear-se de pessoas; estabeleça ligações com elas.

Seja um ouvido atento. Ser capaz de ouvir bem também o liga às outras pessoas. Não é possível estabelecer ligações fortes com os outros se estivermos sempre a falar; é para isso

que servem os terapeutas. Ouvir ajuda a construir confiança com outra pessoa, porque mostra que a apoia.

Participe em grupos ou aulas. Encontre pessoas em grupos ou aulas na sua comunidade onde possa estabelecer contactos reais. Muitos centros comunitários têm aulas semanais abertas ao público, onde pode contactar com outras pessoas sobre temas que vão desde a costura à culinária. E os ginásios locais têm uma grande variedade de aulas - aulas de dança, ioga e hidroginástica. Poderá encontrar um grupo interessado nas mesmas coisas que você no centro comunitário, mas se não encontrar, pode começar um você mesmo.

Doe o seu tempo. O voluntariado é outra forma de dar sentido à sua vida. Não só é um bom lugar para conhecer pessoas que pensam da mesma forma e aumentar as suas ligações sociais, como também é bom para o seu corpo e mente. Sabe-se que o voluntariado aumenta a autoconfiança, combate a depressão, dá-lhe um sentido de objetivo e até o mantém de boa saúde física. A maioria das cidades tem sítios *Web* de voluntariado. Também pode ir a sítios que parecem aceitar voluntários, como cozinhas de sopa, eventos de alimentação da igreja, etc.

Encontre pessoas que o aceitem pelo que é. Preste atenção às relações na sua vida. Mesmo que perdoe um familiar ou amigo afastado, se ele o criticar constantemente, talvez seja melhor seguir caminhos separados, pelo menos na vida quotidiana. Se for co dependente de um familiar ou amigo, essa relação é provavelmente tóxica e precisa de ser cortada ou, pelo menos, ajustada. As relações de co dependência podem ser identificadas por fatores como a fixação em salvar a pessoa, o dar constantemente e raramente receber, o medo de ser abandonado e a capacidade de fazer qualquer coisa para manter a relação. Este tipo de comportamento não é saudável numa relação e irá certamente sugar o objetivo e o significado da sua vida. As pessoas que o encorajam nos seus interesses e que se sente animado depois de sair - e que anseia muito por ver, tal como as atividades animadoras - são pessoas que quer ter na sua vida. Elas darão sentido à sua vida.

Esteja disposto a ser fiel a si próprio. Também precisa de liberdade para se expressar se quiser que a sua vida seja cheia de significado e objetivo. Isto significa descobrir as suas paixões, as suas preferências, e depois fazê-las sem ter medo da rejeição. Mesmo que não se sinta inclinado para a escrita ou para o desenho, é útil explorá-los para poder criar uma imagem

dos seus pensamentos em papel ou tela (ou digitalmente, se achar que o computador lhe é mais fácil).

Trabalhar para ultrapassar os medos. Para se expressar, é preciso resistir ao medo de rejeição ou julgamento. É preciso enfrentar esses medos para poder viver uma vida com significado e livre dos ditames dos outros. Uma coisa que pode fazer é jogar o jogo de cartas da *Internet "Rejection Therapy"*, uma versão amadora da terapia de exposição que o treina a pedir coisas estranhas que sabe que eles vão dizer não. O objetivo é dessensibilizar a sua mente para a rejeição, para que deixe de ter medo dela. Ou pode simplesmente mergulhar de cabeça nas suas atividades mais energéticas e recusar-se a obedecer às vozes negativas dos seus amigos e familiares.

Escolha uma forma de se exprimir. Depois de saberes o que queres fazer e decidires não ter medo de o expressar, tens de encontrar uma forma de te expressares. Isto pode ser através da arte, da escrita e da produção de um produto, mesmo que usando roupas diferentes. O importante é ser quem sabes que és, não o que os outros sugerem.

Expresse-se com mais frequência. Agora que sabe como se quer exprimir, faça-o com mais frequência, até se sentir à vontade para se exprimir a toda a hora. Pode demorar semanas ou meses, mas eventualmente, deixará de ter medo de ser você mesmo, independentemente da pessoa com quem estiver.

Certifique-se apenas de que não está a causar danos aos outros quando se exprime. Por exemplo, os seus pais ou os seus filhos podem ter vergonha de si, ignorar as necessidades da sua família ou amigos para perseguir os seus interesses é egoísta e mau.

Alguns conselhos universais:

Avisos. Ao desenvolver novos hábitos e aprender um novo equilíbrio de vida, haverá dias em que as coisas não correrão como planeado. Isso vai acontecer - até mais do que gostaria - mas não deixe que isso o desencoraje de alcançar uma vida com significado. É possível tornar-se egoísta neste processo, por isso tenha cuidado para não ir demasiado longe com os seus novos interesses.

A todos foi dada a oportunidade de fazer escolhas nas suas vidas. Tome as rédeas da sua vida, examine os erros e acertos a partir do zero e certifique-se de que nada o distrai do verdadeiro

significado da sua vida. É óbvio que o que procura está fora da sua zona de conforto. A sua intuição é a forma de o seu coração o guiar. Não abandone a sua paixão.

É necessário prestar atenção ao bem-estar espiritual: a capacidade de definir objetivos de vida realmente significativos e construtivos, de lutar por eles e de os alcançar. Estabeleça prioridades. Seja positivo.

4.6. Questões

4.6.1. Questionário

1. Uma alimentação saudável é dispendiosa.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

2. Um estilo de vida saudável implica muito desporto.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

3. Um estilo de vida saudável é para os jovens.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

4. Não devemos saltar o pequeno-almoço

- a) Verdadeiro
- b) Falso

5. Numa alimentação saudável, é permitido beber um copo de vinho ou champanhe nos feriados.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

6. Os adultos precisam de dormir:

- a) 6-7 horas
- b) 9-10 horas
- c) Indiferente

7. A melhor maneira de descansar é:

- a) Sentar-se
- b) Mudar de atividades

8. O *stress* agudo de curto prazo relacionado com acontecimentos específicos pode ser gerido com técnicas simples, tais como:

- a) Respirar
- b) Fazer exercícios leves
- c) Música
- d) Pintar
- e) Todas as opções anteriores

9. Se estiver sozinho e não encontrar um grupo na comunidade de pessoas que correspondam aos seus interesses:

- a) Espere
- b) Crie um novo grupo

10. Existe uma relação entre a saúde mental e o tipo de valores de vida, segundo a mesma:

- a) Os indivíduos com uma orientação para valores externos têm índices mais baixos de saúde mental
- b) Os indivíduos com uma orientação de valores internos têm índices mais baixos de saúde mental

4.6.2. Preparação para trabalho em equipa presencial

1. O que é a medicina dos 4'P?

2. Os suplementos de plantas são inofensivos para toda a gente?

3. Se achas que estás a ter problemas em dormir, o que deves fazer?

4. Antes de comprar uma inscrição num ginásio, o que é que tem de fazer?

5. Como é que tentaria reparar as relações familiares danificadas?

--

4.7. Anexo n.º 4: respostas ao questionário

Questão	Resposta correta
1.	falso
2.	falso
3.	falso
4.	verdadeiro
5.	Verdadeiro
6.	C
7.	B
8.	E
9.	B
10.	A

4.8. Bibliografia

1. Bernardi, L. (2007. December 11). *Music and the Heart*. Forrás: <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/circulationaha.107.187676>, accessed on 08.05.2023
2. Dougherty, R. J. (2017. February 17). *Relationships between cardiorespiratory fitness, hippocampal volume, and episodic memory in a population at risk for Alzheimer's disease*. Forrás: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28293467/>, accessed on 08.05.2023
3. Gonzalez, J. T. (2013. January 23). *Breakfast and exercise contingently affect postprandial metabolism and energy balance in physically active males*. Forrás: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/breakfast-and-exercise-contingently-affect-postprandial-metabolism-and-energy-balance-in-physically-active-males/9DAC8DE59DEEF7926E81FF2BB2C5B7EB>, accessed on 08.05.2023
4. Griffin, T. (2021. May 6). *How to Live a Meaningful Life*. Forrás: <https://www.wikihow.com/Live-a-Meaningful-Life>, accessed on 08.05.2023
5. Kasser, T. R. (2001). *Be careful what you wish for (Towards a positive psychology of human striving)*. Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber.
6. LI, Y. e. (2018). Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life. *Lifestyle and Life Expectancy*, [https://www.distilledspirits.org/wp-content/uploads/2018/04/CIRCULATIONAHA.117.032047.full .pdf](https://www.distilledspirits.org/wp-content/uploads/2018/04/CIRCULATIONAHA.117.032047.full.pdf), accessed on 08.05.2023
7. Ma, X. (2017. June 6). *The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults*. Forrás: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455070/>, accessed on 08.05.2023
8. Macmillan, A. (2018. JANUARY 24). *Herbal Supplements May Be Dangerous When You Take Certain Prescription Drugs*. Forrás: <https://time.com/5116664/are-herbal-supplements-safe/>, accessed on 08.05.2023
9. Prather, A. A. (2013. April 13). *Impact of sleep quality on amygdala reactivity, negative affect, and perceived stress*. Forrás: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23592753/>, accessed on 08.05.2023
10. Simon, E. B. (2018. August 14). *Sleep loss causes social withdrawal and loneliness*. Forrás: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6092357/>, accessed on 08.05.2023

11. Tsai, A. G. (2006). The evolution of very-low-calorie diets: an update and meta-analysis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16988070/>, accessed on 08.05.2023
12. Абульханова-Славская, К. А. (1991). *Стратегия жизни*. Москва: Мысль.
13. Адлер, А. (1997). *Наука жить*. Киев.
14. Леонтьев, Д. А. (1999). *Методика предельных смыслов (методическое руководство)*. Москва: Смысл.
15. Резник, Ю. М. (2002). *Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа)*. Москва: Ин-т человека РАН, Независимый ин-т гражданского об-ва.
16. Ролло, М. (2009). *Искусство психологического консультирования*. Москва: Апрель Пресс.
17. Рудевич, И. (2022. February 6). *Кардиотренировка: 10 упражнений, видео, советы тренера и диетолога*. Forrás: <https://style.rbc.ru/health/61f6c0b29a79472de21af073>, accessed on 08.05.2023
18. Фромм, Э. (2014). *Иметь или быть?* Литрес.

5. Reforçar a literacia financeira na era moderna

5.1. Introdução

As complexas correlações económicas interessam - sejamos realistas - apenas a alguns profissionais. O surto de coronavírus em 2020 e a eclosão da guerra entre a Rússia e a Ucrânia em 2022, a crise energética, puseram em evidência não só os efeitos cada vez mais desgastantes das desigualdades económicas e sociais, mas também a vulnerabilidade financeira de uma parte significativa das famílias. Numa crise, não nos podemos dar ao luxo de enterrar a cabeça na areia e esperar por ajuda externa ou superior. Não é isso que vai acontecer. O autocuidado financeiro é tão importante como o nosso bem-estar mental e físico, e cada um deles é da nossa responsabilidade.

A crise evidencia o facto de os danos mais graves serem sofridos por aqueles que já estão marginalizados - do ponto de vista do mercado de trabalho e social - e cuja consciência financeira é menor (em parte devido a este facto). Eles próprios continuam a adotar uma abordagem simplista, unilateral e, em muitos casos, conservadora das questões financeiras. Para além disso, a digitalização da atividade bancária tem vindo a acelerar, o que não traz necessariamente benefícios apenas para os que pertencem ao grupo vulnerável. Neste módulo, não só lhe daremos dicas e conselhos específicos, como também gostaríamos de transmitir uma atitude sobre como pensar e agir como uma pessoa financeiramente consciente e positiva.

O *slogan* deveria ser: A crise não é um desastre, mas uma oportunidade!

5.2. Noções básicas de economia

5.2.1. Recessão, depressão

Uma crise económica, também conhecida como recessão, é um acontecimento inevitável que resulta num declínio da atividade económica, podendo levar a uma queda do valor do PIB (produto interno bruto) de um país. Ao longo da história, registaram-se repetidamente recessões que tiveram um impacto em toda a economia mundial, mesmo durante muitos

anos. A economia baseia-se no facto de que tudo se baseia na procura e na oferta. Estes dois fatores são suficientes para alterar radicalmente o curso da economia:

1. Se a procura exceder a oferta	Então, registamos um aumento de preços, uma vez que a elevada procura permite que os produtos sejam vendidos a preços mais elevados
2. Se a procura for baixa	Então os preços baixarão, pois todos tentarão encontrar um comprador para o seu produto

A forma extrema de a oferta elevada e procura reduzida é designada por crise ou crise global, consoante a dimensão da zona do globo afetada.

O que é a recessão?

Se um país tem menos procura do que oferta, dizemos que esse país está em recessão. A recessão pode afetar muitos sectores da economia. Normalmente, uma recessão afeta apenas um país ou um grupo de países. Se não atingir proporções extremas, não é um processo bom ou mau em si mesmo, mas sim uma consequência natural dos movimentos económicos.

Uma recessão dura geralmente de **1 mês a 5 anos**. As pessoas continuam a ser os mesmos consumidores, mas consomem menos

Na grande maioria dos casos, uma queda da procura desencadeia a seguinte reação em cadeia:

- A baixa procura faz com que as empresas gerem menos rendimentos
- A diminuição dos rendimentos reduz o potencial de crescimento e expansão da empresa
- As empresas decidem frequentemente reduzir as suas atividades
- Esta situação afeta frequentemente o número de efetivos, conduzindo a um aumento do desemprego

Este processo já está em curso em alguns países europeus e, provavelmente, ainda não chegou ao fim. Na Hungria, por exemplo, os despedimentos vão ocorrer primeiro no sector do turismo e da restauração. Há duas razões para isso: o aumento dos preços da energia vai tornar muito difícil o fornecimento de energia aos grandes hotéis e restaurantes. Além disso, para se prepararem para a crise, as pessoas estão a cortar primeiro nas despesas não essenciais, como as férias e as refeições fora de casa.

A forma mais extrema de crise económica é a depressão.

O que é uma depressão? Uma depressão é uma recessão caracterizada por:

- problemas sociais significativos
- forte redução da produção
- preços baixos
- salários baixos
- desemprego em grande escala

No caso de uma depressão, o PIB do país já caiu significativamente e estamos a falar de uma recessão prolongada que provoca alterações a longo prazo na economia. A depressão conduz frequentemente à falência e ao encerramento de bancos comerciais devido à redução do consumo.

O que fazer com as dívidas existentes?

Se tem um empréstimo, tente pagá-lo o mais rapidamente possível. O pagamento do seu empréstimo deve ser a sua principal prioridade, se não quiser pagar o seu empréstimo numa situação de recessão. A recessão económica provocará a subida das taxas de juro e o aumento do desemprego terá como consequência a redução dos rendimentos. Pode valer a pena recorrer a um empréstimo de regularização de dívidas se estiver a pagar um empréstimo antigo com uma taxa de juro baixa. Se tiver vários empréstimos contraídos ao mesmo tempo, também pode ser vantajoso substituí-los por um empréstimo de regularização de dívidas mais favorável.

5.2.2. O dinheiro

A sociedade, as empresas, o sistema escolar - poderíamos continuar a falar dos elementos da nossa vida que moldam o nosso quotidiano, que nos rodeiam, que moldam o nosso futuro, que são formulados a partir de muitas motivações diferentes, que representam diferentes níveis e diferentes conteúdos. É uma velha verdade que, em todos os domínios, o dinheiro desempenha um papel definitivo e tem os seus "problemas", mas não lidamos necessariamente com estas questões financeiras com a devida consciência e competência. Poderíamos também dizer que a cultura financeira ainda não se desenvolveu, ou não se desenvolveu suficientemente, na Europa e noutras partes do mundo. Os impactos deste défice fazem-se sentir constantemente, e somos obrigados a sofrer as consequências das suas manifestações - quer se trate dos acontecimentos globais da última década ou dos erros financeiros mais pequenos e maiores das nossas próprias vidas.

5.2.3. A natureza da crise

Tipos de crises:

1. Crise de produção	É de tipo industrial ou agrícola A sua principal causa é a sobreprodução, ou seja, o aparecimento de uma oferta excessiva
2. Crise de crédito	Resulta de uma falta de confiança entre o endividado e a instituição de crédito É causada por necessidades de crédito não satisfeitas e, por isso, as pessoas que devem estão a entrar em falência
3. Crise monetária	Flutuações no valor do dinheiro, que podem ser causadas por uma superabundância ou eventual escassez de dinheiro.
4. Crise comercial	As empresas sobrestimam o poder de compra dos consumidores e, por conseguinte, acumulam demasiadas existências. Um <i>stock</i> demasiado grande só pode ser vendido com grandes perdas

O impacto da crise no investimento

É importante referir que os investimentos também têm desempenhos diferentes numa crise. Enquanto alguns investimentos se revelam particularmente bons em caso de crise, outros devem ser evitados tanto quanto possível. Em caso de recessão, o mercado de ações cai frequentemente, pelo que não vale a pena vender os investimentos anteriores. Ao mesmo tempo, os preços baixos oferecem uma grande oportunidade para aqueles que querem tirar partido dos preços baixos dos investimentos.

5.3. O que tem essencialmente de saber?

5.3.1. Poupança

Em caso de crise, é fundamental ter uma poupança adequada. Muitos analistas financeiros recomendam que se faça uma poupança para um período mínimo de 6 meses, uma vez que este é normalmente o tempo suficiente para tomar uma decisão calma e ponderada e não uma corrida apressada para replanear a sua estratégia. Devemos também escolher uma forma de poupança que nos permita retirar e utilizar o dinheiro em qualquer altura sem incorrer em qualquer perda financeira particular.

Toda a gente tenta poupar dinheiro suficiente para fazer face a despesas financeiras inesperadas. **Poupar é importante mesmo que não se tenha um objetivo específico de poupança**, mas se se definir um plano, isso pode ajudá-lo a empenhar-se nele.

Existem métodos de poupança vantajosos e desvantajosos, que têm uma grande influência no valor que a sua poupança terá mais tarde. Ao poupar, pode aumentar o **valor do seu dinheiro** de forma rápida e segura e evitar que aconteça o contrário.

Porque é que é importante poupar regularmente?

A qualidade da sua situação financeira depende sobretudo da forma como gere o seu dinheiro. Não é apenas o que ganha que importa, mas também o que consegue poupar no final do mês. Poupar dinheiro todos os meses permite-lhe ter um futuro mais seguro. Toda a gente precisa de uma reserva, porque não se pode prever o que o futuro nos reserva.

Poupar é melhor quando o ambiente financeiro é seguro, mas não é impossível mesmo em tempo de crise! A ação ativa é melhor do que a tolerância passiva da situação!

O montante poupado proporciona uma espécie de segurança, uma vez que terá algo a que recorrer no caso de uma despesa inesperada. A maior parte dos empréstimos bancários são contraídos para cobrir essas despesas. Se nos prepararmos com antecedência, podemos também evitar o endividamento durante vários anos. Poupar é do nosso próprio interesse.

1. Poupanças a curto prazo

O objetivo da poupança a curto prazo é proporcionar segurança em situações temporárias que exijam dinheiro. Pode tratar-se de uma doença, de uma despesa importante inesperada ou mesmo da perda do emprego. Exemplo de poupança a curto prazo: conta poupança, depósito bancário

2. Poupanças a longo prazo

A poupança a longo prazo pode durar mais de 10 anos. Trata-se normalmente de soluções que não permitem o acesso ao dinheiro antes do seu vencimento.

Exemplo de poupança a longo prazo: dívida soberana, seguro de vida ligado a unidades de participação, fundo de pensões voluntário

Como começar a poupar? Antes de escolher o método de poupança correto, deve responder às seguintes perguntas:

Pergunta:	Resposta:
Quanto gostaria de poupar e quando?	
Gostaria de ter sempre acesso ao dinheiro?	
Tem um objetivo para as poupanças?	

Estas perguntas ajudá-lo-ão a encontrar a melhor solução de poupança para si.

A importância da inflação

A inflação tem um impacto sobre o nosso dinheiro e isso também deve ser tido em conta quando se poupa: se a inflação for de 2% num ano, mas o depósito bancário pagar apenas 1% de juros, então o valor do dinheiro diminuirá efetivamente 1%. Se o montante poupado for mantido em dinheiro ou num cartão de crédito, será ainda mais afetado pela inflação. Ao escolher o método de poupança correto, não se esqueça também da taxa de inflação. Faz sentido manter o seu dinheiro num lugar tão rentável quanto possível, e investir pode ser uma das melhores formas de o fazer.

Poupar significa reduzir os nossos custos. Como é que os custos podem ser reduzidos? Cada família tem condições diferentes, mas há algumas dicas gerais. Poupar em pequenos passos será uma tarefa muito mais fácil. Poderemos só sentir a mudança financeira ao fim de algum tempo, pelo que a paciência e a persistência (persistência, teimosia) contarão muito.

As dicas que se seguem ajudá-lo-ão a começar a poupar dinheiro ainda hoje:

1. Faça um orçamento!
2. Compare os preços
3. Evite as compras impulsivas!
4. Estabeleça um objetivo para si próprio!
5. Preste atenção ao uso da sua energia!
6. Prestem atenção à inflação do vosso nível de vida!
7. Poupe dinheiro pagando as suas dívidas!

1. Um orçamento mostra em que é que está a gastar demasiado dinheiro e também quais as despesas que pode reduzir. Se definir antecipadamente quanto pretende gastar num mês, será mais fácil respeitar o seu limite.
2. Antes de escolheres um produto, certifique-se de que não existem alternativas mais baratas! Não compre sempre na mesma loja, procure também outras opções! Comparar preços é importante não só para comprar, mas também para poupar! Os fundos de pensões e os depósitos bancários têm rendibilidades e custos diferentes, pelo que faz diferença a instituição financeira que escolher.

3. Compre apenas os produtos de que realmente precisa. **Com uma lista de compras, pode facilmente evitar comprar algo extra.** Experimente organizar as suas compras durante um mês: os resultados podem surpreendê-lo.
4. É preciso saber exatamente porque é que se quer poupar dinheiro. Se tiver um objetivo claro, será muito mais fácil atingi-lo. O limite de tempo também funciona bem: se quiser ir de férias no próximo verão, calcule os seus custos e calcule quanto teria de poupar todos os meses para o conseguir.
5. Os preços da energia aumentaram drasticamente em todos os países. Os eletrodomésticos são verdadeiros devoradores de dinheiro se não lhes prestarmos a devida atenção! Pequenas dicas: Se decidir comprar um novo aparelho, certifique-se de que é energeticamente eficiente, pelo menos A+ ou A++, ou mesmo A+++. É importante que o tamanho da máquina seja adaptado à dimensão da família. Para um agregado familiar de duas pessoas, uma máquina de lavar louça com 6 talheres é mais do que suficiente. Os frigoríficos são verdadeiros consumidores de energia! Um frigorífico que é descongelado regularmente e mantido sempre limpo consome muito menos eletricidade. É igualmente aconselhável limpar regularmente a parte de trás do congelador e nunca deixar o congelador ficar gelado. Se possível, escolha um local onde não haja nenhuma fonte de calor por perto (radiador, fogão). Utilize uma tampa para cozinhar e, se puder, compre uma placa de aquecimento por indução. Pode desligar o forno primeiro e os alimentos cozinharão com o calor restante. Se utiliza a sua cafeteira regularmente, deve limpá-la todas as semanas. A acumulação de calcário no filamento de aquecimento reduz significativamente a eficiência da máquina. Normalmente, as máquinas de lavar loiça utilizam menos água do que lavar a loiça suja em água corrente. No entanto, deve ler sempre as instruções, uma vez que as definições básicas também afetam a eficiência de lavagem da sua máquina. A descrição indica-lhe a quantidade de energia que cada programa consome. A temperatura no apartamento é confortável mesmo a 18°C se estivermos bem vestidos! Viaje em transportes públicos ou em boleias! Modernizar, isolar a casa, utilizar energia verde! Ler o maior número possível de artigos sobre a utilização inteligente da energia!
6. É uma armadilha comum pensar que se o nosso salário aumenta, gastamos mais, porque à medida que o nosso rendimento aumenta, aumentam também as nossas necessidades e o nosso nível de vida. Mas se quisermos poupar dinheiro, só devemos gastar o que for

absolutamente necessário. Uma boa dica é reservar uma parte do rendimento extra, por exemplo 50%, automaticamente na sua poupança desde o início.

7. É importante pagar todos os seus empréstimos a tempo, caso contrário ser-lhe-ão cobrados juros. Pagar os seus empréstimos também é muito importante porque, enquanto não se livrar deles, não pode pensar em poupar muito.
8. As poupanças são a longo prazo e quanto mais cedo começar, mais impressionantes serão os seus resultados. Há muitas formas de poupar dinheiro e, muitas vezes, nem sequer é preciso abdicar de coisas de que se precisa. Ao poupar, pode desenvolver hábitos que o irão beneficiar no futuro.

Outro benefício positivo da poupança é que o que é bom para a sua carteira é bom para o ambiente!

5.3.2. Investimentos

Coisas a saber antes de investir

- ✓ **Precisamos de ter poupanças suficientes!** Se quisermos investir durante uma recessão, temos de nos certificar de que temos dinheiro suficiente guardado.
- ✓ **Precisamos de investir a longo prazo.** Uma crise pode durar até 5 anos e temos de ser pacientes se quisermos lucrar com os nossos investimentos. Muitos investidores experientes recomendam investir durante pelo menos 7 anos nestes casos.
- ✓ **Não é recomendável verificar a nossa carteira com frequência.** Numa crise, os preços são muito instáveis, pelo que o valor da nossa carteira pode cair muito, mesmo num só dia. É melhor ignorar este facto, pois uma queda dos preços pode fazer-nos sentir inseguros e entrar em pânico. Se investimos a longo prazo, devemos manter-nos fiéis a esse objetivo.
- ✓ **O mercado não pode ser programado.** Nunca podemos saber quando é que um mercado está no seu ponto mais profundo, por isso não vale a pena esperar pelo momento perfeito que nos dará o maior lucro. A melhor solução para o investimento é dividir o montante em várias partes e investi-las em dias diferentes, em intervalos fixos: é o chamado *dollar-cost averaging*.

Existe uma vasta gama de produtos à escolha, mas faz diferença a empresa através da qual vamos realizar o investimento. Se quisermos investir no mercado de ações, **existem duas opções populares:**

	Bancários Intermediários	Corretor de bolsa <i>online</i>
Acordos	É preciso abrir uma conta de títulos	O registo demora alguns minutos
Oportunidades	Número limitado de investimentos	Grande variedade
Ajuda	O banco ajuda-o a investir	Fomos abandonados
Custos	As taxas são mais elevadas	As taxas são mais baixas

Ao investir, é importante diversificar (distribuir o risco), ou seja, não investir o seu dinheiro num único produto! *"Não ponha todos os seus ovos no mesmo cesto!"* Pode reduzir significativamente o risco escolhendo vários investimentos de diferentes mercados. Assim, a perda de preço de um produto afetá-lo-á menos, pois terá mais investimentos que podem lucrar independentemente disso. Mas a diversificação é mais bem comparada com uma maratona do que com um sprint. Geralmente, faz parte de uma estratégia de investimento a longo prazo, uma vez que segue uma abordagem muito mais equilibrada para a construção de riqueza, em vez de depender de retornos rápidos e de alto risco.

Algumas ideias para diversificar os seus investimentos:

- ✓ Diferentes moedas
- ✓ Imóveis
- ✓ Terrenos
- ✓ Ouro
- ✓ Ações
- ✓ Obrigações
- ✓ Empresa em fase inicial
- ✓ Criptomoedas
- ✓ Investir em nós próprios

Mas antes de se aventurar nestas alternativas, vale a pena analisar a posição de cada opção e o que ela oferece. Atualmente (01 de outubro de 2022), o dólar americano, o franco suíço e a coroa norueguesa são moedas valiosas e em alta. No mercado imobiliário, é preciso apanhar

a tendência de descida na compra e a tendência de subida na venda. O mesmo se aplica às ações. O ouro é adequado como reserva de segurança a longo prazo. Tem um valor certo, mas é mais difícil de ativar se precisar do seu valor de um dia para o outro. Também vale a pena investir a longo prazo em empresas promissoras em fase de arranque. Uma dica: as inovações relacionadas com a inteligência artificial e o desenvolvimento da biotecnologia estão a aumentar.

As **ações** representam a propriedade de uma determinada empresa. A longo prazo, prometem rendimentos relativamente elevados, mas a taxa de variação dos preços é mais significativa. As obrigações (ou rendimentos fixos) representam um direito de dívida. Na prática, tornam-no cliente de uma empresa ou de um governo. Estes investimentos têm um risco mais baixo (no caso das obrigações do Estado, são quase isentos de risco), mas, por conseguinte, têm também rendimentos mais baixos.

Correlação entre ações e obrigações: Diferentes investimentos tendem a fluir de forma diferente em resposta a diferentes acontecimentos económicos. Por exemplo, as ações e as obrigações têm uma correlação negativa entre si, o que significa, resumidamente, que se as ações caírem, as obrigações normalmente aumentam (ou vice-versa). Regra geral, quando os preços das ações sobem, as obrigações descem. Isto deve-se ao facto de os mercados de ações e obrigações estarem constantemente em concorrência entre si. O rendimento mais elevado oferecido pelas ações é muito mais aliciante para os investidores quando a economia está em expansão, pelo que estes vendem as suas obrigações (o que leva a uma descida do preço) e utilizam o capital obtido para comprar ações (o que tem um efeito de subida do preço). O mesmo se passa no sentido inverso. Em tempos de crise, por exemplo, o preço das ações tende a cair acentuadamente, uma vez que os investidores vendem as suas ações, enquanto o preço das obrigações tende a subir, uma vez que os investidores tendem a fugir para o mercado obrigacionista. Isto deve-se ao facto de as obrigações do Tesouro constituírem um porto seguro devido ao seu baixo risco.

No que diz respeito às **criptomoedas**, é raro o dia em que não lemos que surgiu uma bolha (uma escassez de garantias que pode causar perdas significativas) no mercado da *bitcoin* e que estamos a ser avisados de um colapso inevitável. Atualmente, há pouca informação, pouca divulgação dos riscos e pouca transparência neste domínio. Deixamos ao critério de cada um a decisão de investir ou não neste sector.

Numa carteira bem diversificada, embora nem todos os investimentos estejam negativamente correlacionados entre si, o objetivo é sempre comprar bens que não sigam os movimentos uns dos outros.

Com o rápido desenvolvimento da globalização, a diversificação geográfica é cada vez mais necessária, basta pensar na rápida recuperação dos países em desenvolvimento. Podemos reduzir o risco em caso de recessão, de guerra ou mesmo de catástrofe natural que afete apenas um determinado país ou região.

O nosso conselho importante é que só deve investir em tempos de crise se tiver experiência e um conhecimento profundo do mercado financeiro. Ou então contrate um profissional, mas verifique bem as suas referências! Há boas oportunidades em tempos de crise, porque a crise vai acabar e o nosso investimento pode dar resultados melhores do que o esperado, mas não se deixe cegar pelo lucro extra!

Investimento em nós próprios

Investir em si próprio é o único investimento que compensa sempre! Seja qual for a nossa idade, a aprendizagem ao longo da vida tira-nos sempre de apuros! Numa crise, é altura de pensarmos na nossa própria carteira e de a expandirmos. Quanto mais conhecimentos tivermos, mais podemos beneficiar deles.

Também se deve dedicar tempo e esforço ao estudo das previsões do mercado de trabalho. Temos de saber quais as profissões que estão a ser escassas, o que vale a pena estudar e o que não vale.

A melhor maneira de poupar dinheiro no autodesenvolvimento é procurar cursos gratuitos, *workshops* e materiais de formação úteis que podem ser descarregados gratuitamente. Existem também aplicações totalmente gratuitas para a aprendizagem de línguas.

5.3.3. Riscos

Que riscos podem ser diversificados? Há dois tipos principais de risco que todos os pequenos investidores devem compreender quando consideram a diversificação: o risco sistemático e o risco idiossincrático. Vejamos a diferença entre os dois.

1. Risco sistemático

O **risco sistemático** é um fator de risco geral que afeta o mercado financeiro no seu conjunto. Afeta todos os sectores e participantes, pelo que não é realmente possível defender-se dele. Por outras palavras, é impossível diversificar contra o risco sistemático. Basta pensar nos acontecimentos da crise financeira mundial de 2008! Não valeu a pena diversificar entre ações ou sectores, porque todo o mercado entrou em colapso. Assim, podemos ver que, por mais perfeitamente diversificada que seja a nossa carteira, não é possível protegermo-nos contra um crash do mercado desta magnitude (mesmo com diversificação!).

2. Risco Idiossincrático

Por outro lado, o **risco idiossincrático** já é uma história diferente. Inclui todos os outros fatores de risco que são normalmente específicos de uma empresa, de um sector ou de uma indústria. É importante sublinhar que, embora não possamos proteger-nos contra o risco sistemático, a diversificação protege-nos contra o risco idiossincrático. Neste caso, temos de pensar em fatores de risco que sabemos que podem acontecer, mas que normalmente não sabemos quando.

O nosso conselho para minimizar os riscos é eterno: **Se não sabe o que está a fazer, não o faça!**

5.4. Outras sugestões úteis para a nossa consciencialização financeira

1. Verificar sempre quais os conselhos que seguimos!

Existem muitos blogues na Internet, pelo que, no início, pode ser difícil escolher os que realmente valem a pena ler e que contêm informações valiosas. Analise a fonte, leia as recomendações e verifique a identidade do autor!

Os melhores blogues financeiros/sites empresariais de Portugal, são os seguintes:

1. Contas Poupança	7. As Dicas da Bá	13. BIG – Finanças Pessoais	19. Arrow Plus
2. Finanças com Ella	8. Como Economizar	14. Planing4Life	20. Montepio – O seu dinheiro
3. TaoFinance	9. O Investidor.pt	15. Reorganiza	
4. Economia e Finança	10. Money Lab	16. Compara Já	
5. Economias	11. Doutor Finanças	17. Deco Proteste – Investe	
6. Milionário	12. Contas Connosco	18. Nvalores	

2. Pode sempre aprender novas coisas!

Mesmo que pensemos que não há nada de novo para aprender sobre como poupar dinheiro e que já fizemos tudo o que podíamos, vale a pena informarmo-nos! Devido à nossa idade de 50+, já experimentámos muito, mas não tudo! Também vale a pena ouvir os jovens - eles podem mostrar-nos novas tecnologias de poupança de energia ou ajudar-nos a navegar no espaço financeiro *online*!

3. Uma recessão não tem necessariamente de ser má!

Podemos até tirar partido deste processo, porque se investirmos na altura certa, podemos ganhar muito dinheiro a longo prazo.

4. E, finalmente, uma boa notícia: tudo o que é bom acaba! Até uma crise!

O mundo aprendeu muito com as crises do passado e todas as instituições financeiras se concentram em manter o equilíbrio económico.

5.5. Questões

5.5.1. Questionário

1. A afirmação é verdadeira ou falsa?

A base da economia é que tudo se baseia na procura e na oferta.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

2. Quais são as respostas corretas?

Por depressão entende-se uma recessão que se caracteriza pelo seguinte:

- a. Forte redução da produção
- b. Preços baixos
- c. Salários baixos
- d. Diminuição do desemprego

3. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Alguns investimentos são escolhas particularmente boas numa crise, enquanto outros devem ser evitados tanto quanto possível. Numa recessão, o mercado de ações cai frequentemente, pelo que não é boa ideia vender os nossos investimentos anteriores.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

4. A afirmação é verdadeira ou falsa?

O objetivo da poupança a longo prazo:

- Tem por objetivo proporcionar segurança em situações temporárias que exijam liquidez. Pode tratar-se de uma doença, de uma despesa importante inesperada ou mesmo da perda do emprego.

- Exemplo: conta poupança, depósito bancário

- a) Verdadeiro
- b) Falso

5. A afirmação é verdadeira ou falsa?

A inflação do nível de vida significa que se o seu salário aumenta, gasta mais, porque à medida que o seu rendimento aumenta, aumentam também as suas necessidades e o seu nível de vida.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

6. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Ao investir, é importante diversificar, ou seja, investir o seu dinheiro num produto bem definido que ofereça um rendimento elevado.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

7. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Correlação entre ações e obrigações: Diferentes investimentos tendem a movimentar-se de forma diferente em resposta a diferentes acontecimentos económicos. Por exemplo, as ações e as obrigações estão negativamente correlacionadas, o que, em suma, significa que quando as ações caem, as obrigações tendem a subir.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

8. Que afirmações são verdadeiras para as criptomoedas?

- a) a informação não é muito forte neste domínio
- b) a exploração dos riscos é fraca
- c) a transparência é forte
- d) a transparência é fraca

9. A afirmação é verdadeira ou falsa?

O risco sistemático é um fator de risco geral que afeta o mercado financeiro no seu conjunto. Afeta todos os sectores e participantes, pelo que não é realmente possível defender-se contra ele.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

10. A afirmação é verdadeira ou falsa?

A aplicação da crítica das fontes também melhora a nossa consciência financeira.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

5.5.4. Preparação para sessão de grupo

1. O que é que faria se o valor dos seus investimentos caísse 25-30%?

2. Como compensaria a perda de rendimentos se o seu emprego cessasse?

3. Qual o impacto que uma doença inesperada na sua família teria nas suas finanças?

4. Conseguiria pagar o seu empréstimo se a taxa de juro aumentasse uma vez e meia?

5. A quem recorre para obter conselhos financeiros?

5.6. Anexo n.º5: Respostas do questionário

Questão	Resposta correta
1.	Verdadeiro
2.	a,b,c,d
3.	verdadeiro
4.	Falso
5.	verdadeiro
6.	Falso
7.	verdadeiro
8.	a,b,d
9.	verdadeiro
10.	verdadeiro

5.7. Bibliografia

1. euronews.: IMF: gazdasági válság várható, nagyon nehéz évek következnek (2022), last opened: 2022. 10. 06. <https://hu.euronews.com/2022/07/14/imf-gazdasagi-valsag-varhato-nagyon-nehez-evek-kovetkeznek>
2. K. Iványi, Nemzetközi gazdaságelemzés és a külgazdaságfejlesztés alapjai (2004) Budapest, Budapesti Gazdasági Főiskola
3. Magyar Közgazdaságtudományi Egyesület: Hasznos linkek, last opened 2022. 10. 06. <https://www.mktudegy.hu/linkek/>
4. SB Investing: Fontos szabályok a befektetéshez (2020), last opened: 2022. 10. 06 <https://blog.sb-investing.com/fontos-szabalyok-a-befekteteshez/>
5. SB Investing: Gazdasági elemzés (2020), last opened: 2022. 10. 06. <https://blog.sb-investing.com/gazdasagi-elemzes/>

6. Utilização segura das tecnologias digitais

6.1 Introdução



A utilização segura das tecnologias digitais refere-se à utilização responsável e segura de dispositivos eletrónicos, aplicações e serviços *online*. Uma vez que a tecnologia se tornou cada vez mais omnipresente no nosso quotidiano, é importante utilizar as tecnologias digitais de forma segura e eficaz, em especial para os utilizadores idosos que podem ser mais vulneráveis às ameaças digitais.

As estatísticas indicam que a utilização da *Internet* pelos utilizadores idosos tem vindo a aumentar de forma constante nos últimos anos. De acordo com o *Pew Research Center*, em 2021, 73% dos adultos com 65 anos ou mais utilizam a *Internet*. No entanto, muitos utilizadores idosos podem não estar cientes dos riscos associados à utilização de tecnologias digitais, como esquemas de *phishing*, roubo de identidade e *ciberbullying*.

Para ajudar a garantir a utilização segura das tecnologias digitais, é importante tomar medidas para proteger as informações pessoais e os dispositivos. Isto pode incluir a utilização de palavras-passe fortes, evitar clicar em ligações ou *e-mails* suspeitos, atualizar regularmente o

software e as definições de segurança e ser cauteloso ao partilhar informações pessoais *online*.

Além disso, pode ser útil para os utilizadores idosos receberem educação e formação sobre a utilização segura da tecnologia, especialmente se não estiverem familiarizados com as medidas de segurança e as práticas recomendadas mais recentes. Isto pode envolver a procura de orientação de familiares ou amigos, ou a participação em *workshops* ou aulas concebidas especificamente para os idosos.

De um modo geral, a utilização segura das tecnologias digitais é essencial para que os utilizadores idosos participem plenamente no mundo digital de hoje, protegendo-se simultaneamente de potenciais ameaças.

Eis 10 questões importantes a considerar para a utilização segura das tecnologias digitais pelos utilizadores idosos:

Fraudes e burlas *online*: Os utilizadores idosos podem ser alvo de burlas e fraudes *online*, como *e-mails* de *phishing*, sítios *Web* falsos e roubo de identidade. Devem ser cautelosos quando partilham informações pessoais e financeiras *online*.

***Cyberbullying*:** Os utilizadores idosos podem ser vulneráveis à *cibe* perseguição e ao assédio *online*, especialmente nas plataformas das redes sociais. Devem estar conscientes dos riscos e tomar as medidas adequadas para se protegerem.

Privacidade *Online*: Os utilizadores idosos devem estar conscientes da sua privacidade *online* e tomar medidas para proteger as suas informações pessoais. Isto inclui a utilização de palavras-passe fortes, evitar redes Wi-Fi públicas e ser cauteloso na partilha de informações pessoais *online*.

Literacia tecnológica: Os utilizadores idosos podem não ter as competências e os conhecimentos necessários para utilizar as tecnologias digitais de forma segura e eficaz. Devem receber formação e apoio para melhorar a sua literacia tecnológica.

Segurança física: Os utilizadores idosos devem estar conscientes dos riscos da utilização da tecnologia, como o cansaço visual, as dores nas costas e as quedas, e tomar medidas para os evitar.

Isolamento social: Os utilizadores idosos podem sofrer de isolamento social devido à utilização de tecnologias digitais, como as plataformas de redes sociais. Devem ser encorajados a utilizar a tecnologia como meio de se manterem ligados à família e aos amigos.

Acessibilidade: Os utilizadores idosos podem ter deficiências físicas e cognitivas que afetam a sua capacidade de utilizar as tecnologias digitais. Devem ter acesso a tecnologias de assistência e a adaptações para apoiar a sua utilização.

Cibersegurança: Os utilizadores idosos podem ser mais vulneráveis a ciberataques devido à sua falta de familiaridade com as tecnologias digitais. Devem utilizar *software* antivírus e ter cuidado ao descarregar anexos e clicar em hiperligações.

Chamadas de burla: Os utilizadores idosos podem receber chamadas fraudulentas que tentam extorquir-lhes dinheiro ou informações. Devem estar atentos a essas chamadas e tomar as precauções necessárias.

Discriminação: Os utilizadores idosos podem ser sujeitos a discriminação em função da idade no mundo digital, por exemplo, sendo excluídos de comunidades ou serviços *online*. Devem ser capacitados para contestar essas práticas e defender os seus direitos.

6.2. Luz na Inteligência Artificial



A Inteligência Artificial (IA) refere-se ao desenvolvimento de sistemas informáticos capazes de realizar tarefas que normalmente requerem a inteligência humana, como a percepção visual, o reconhecimento da fala, a tomada de decisões e a tradução de línguas. A IA tem-se tornado cada vez mais importante em muitos sectores, incluindo os cuidados de saúde, as finanças e os transportes, devido à sua capacidade de analisar grandes quantidades de dados e de fazer previsões com base nesses dados.

Um dos melhores exemplos de aplicação da IA é no domínio dos cuidados de saúde. A IA pode ser utilizada para analisar dados de pacientes, identificar padrões e fazer previsões sobre potenciais riscos para a saúde. Por exemplo, os algoritmos de IA podem analisar imagens médicas, como radiografias ou ressonâncias magnéticas, para identificar anomalias que podem ser difíceis de detetar por médicos humanos. A IA também pode ser utilizada para personalizar planos de tratamento com base em dados individuais dos doentes, o que pode melhorar os resultados dos doentes e reduzir os custos dos cuidados de saúde.

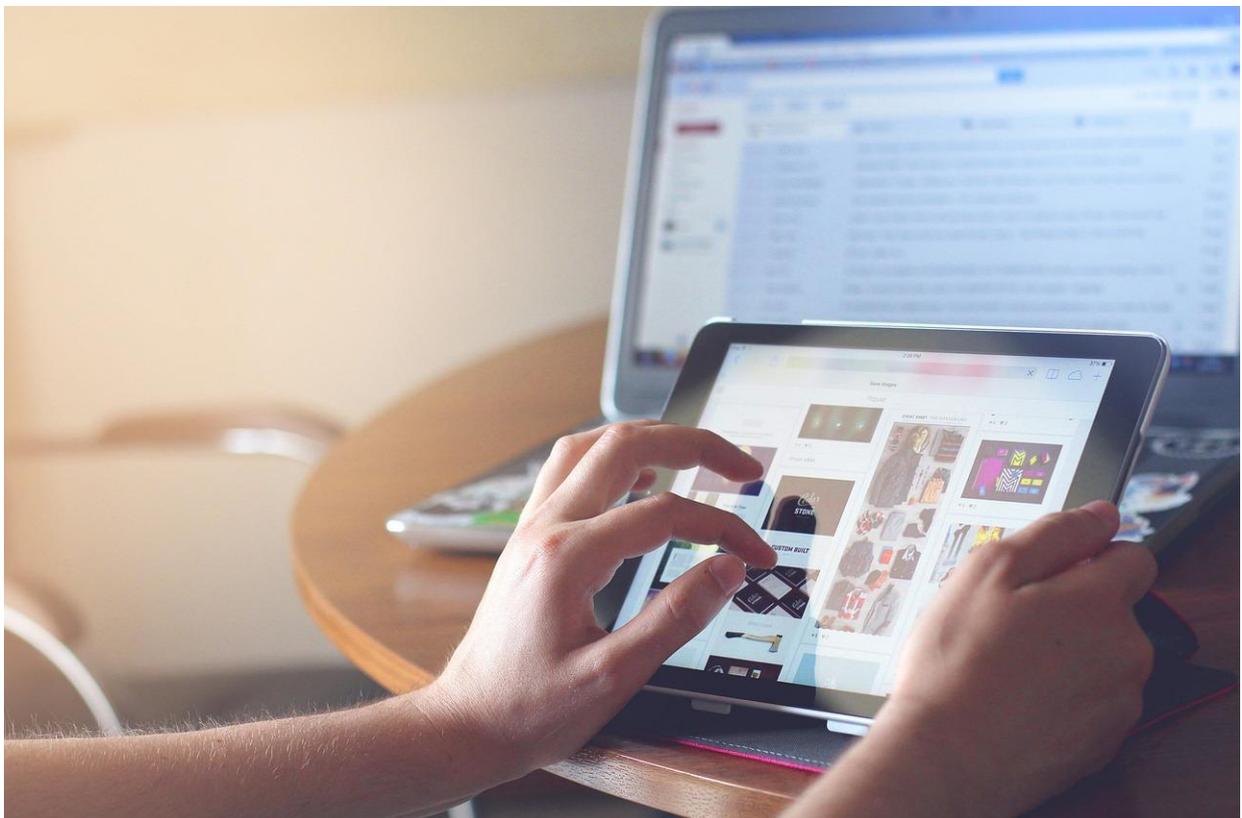
Outro exemplo de aplicação da IA é no domínio das finanças. A IA pode ser utilizada para analisar grandes quantidades de dados financeiros, como preços de ações e indicadores

económicos, e fazer previsões sobre as tendências futuras do mercado. Isto pode ajudar as instituições financeiras a tomar decisões de investimento mais informadas e a reduzir os riscos associados à volatilidade do mercado.

Nos transportes, a IA está a ser utilizada para desenvolver automóveis autónomos e melhorar os sistemas de gestão do tráfego. Os automóveis autónomos dependem de algoritmos de IA para interpretar dados de tráfego em tempo real, navegar nas estradas e tomar decisões sobre velocidade e direção. A IA também pode ser utilizada para otimizar o fluxo de tráfego através da análise de dados de sensores e câmaras em estradas e autoestradas.

Globalmente, a IA tem potencial para transformar muitas indústrias e melhorar a nossa vida quotidiana de inúmeras formas. No entanto, é importante ter em conta as implicações éticas do desenvolvimento da IA e garantir que está a ser utilizada de forma responsável e em benefício de toda a sociedade.

6.3. Benefícios e ameaças das tecnologias digitais



As tecnologias digitais revolucionaram a forma como vivemos e trabalhamos, proporcionando muitos benefícios, como maior eficiência, conveniência e conectividade. No entanto, para além destes benefícios, existem também ameaças associadas à utilização das tecnologias digitais, às quais devemos estar atentos.

Um dos principais benefícios das tecnologias digitais é o aumento da eficiência. Tarefas que antes demoravam horas ou mesmo dias a concluir podem agora ser feitas numa questão de minutos, graças às ferramentas digitais e à automatização. Este aumento da eficiência pode ajudar os indivíduos e as organizações a poupar tempo e dinheiro, permitindo-lhes também concentrarem-se em tarefas mais criativas ou estratégicas.

Outra vantagem das tecnologias digitais é a comodidade. As compras *online*, os serviços bancários móveis e as videoconferências são apenas alguns exemplos de como as tecnologias digitais tornaram as nossas vidas mais cómodas. Podemos agora aceder a informações e serviços a partir de qualquer lugar e em qualquer altura, tornando as nossas vidas mais flexíveis e adaptáveis.

As tecnologias digitais também aumentaram a conectividade, permitindo-nos comunicar com pessoas de todo o mundo em tempo real. As redes sociais, as aplicações de mensagens e as comunidades *online* facilitaram o contacto com pessoas que pensam da mesma forma e a criação de relações, independentemente da localização geográfica. Esta maior conectividade pode ajudar a promover a colaboração e a inovação, conduzindo a novas ideias e soluções.

No entanto, com estes benefícios vêm ameaças para as quais temos de estar atentos. As ameaças à cibersegurança, como a pirataria informática, o *phishing* e o roubo de identidade, estão a tornar-se mais comuns e sofisticadas, colocando em risco indivíduos e organizações. As tecnologias digitais também podem levar a preocupações com a privacidade, uma vez que os nossos dados pessoais são frequentemente armazenados e partilhados *online* sem o nosso consentimento ou conhecimento. Além disso, a dependência excessiva das tecnologias digitais pode levar a uma falta de interação social e a uma diminuição da atividade física, o que pode ter efeitos negativos na nossa saúde mental e física.

Em conclusão, as tecnologias digitais têm muitos benefícios que transformaram a forma como vivemos e trabalhamos. No entanto, devemos também estar conscientes das ameaças associadas à sua utilização e tomar medidas para as atenuar. Isto inclui estarmos atentos à

cibersegurança, protegermos os nossos dados pessoais e encontrarmos um equilíbrio entre a conectividade digital e as interações no mundo real. Ao fazê-lo, podemos continuar a colher os benefícios das tecnologias digitais e, ao mesmo tempo, mantermo-nos seguros num mundo cada vez mais digital.

6.4. Resumo e perguntas mais frequentes



Os recursos abaixo podem ser úteis para indivíduos, pais, educadores e empresas que queiram saber mais sobre a utilização segura das tecnologias digitais e como se protegerem a si próprios e às suas informações pessoais *online*:

- ❑ *StaySafeOnline.org* - Este sítio *Web* é gerido pela *National Cyber Security Alliance* e fornece recursos e sugestões para se manter seguro *online*, incluindo informações sobre como proteger os seus dispositivos e informações pessoais.
- ❑ Agência de Segurança Cibernética e de Infraestruturas (CISA) - A CISA é uma agência governamental que fornece recursos e orientações sobre as melhores práticas de

segurança cibernética, incluindo sugestões para indivíduos e empresas se protegerem contra ameaças cibernéticas.

- *Common Sense Media* - Este sítio *Web* fornece recursos e conselhos para pais, educadores e crianças sobre a utilização segura e responsável das tecnologias digitais, incluindo informações sobre privacidade, *ciberbullying* e tempo de ecrã.
- *NetSmartz* - *NetSmartz* é um sítio *Web* interativo que fornece recursos e atividades para crianças e adolescentes aprenderem sobre segurança na Internet e *ciberbullying*.
- *Federal Trade Commission (FTC)* - A *FTC* fornece informações sobre a proteção do consumidor, incluindo recursos sobre segurança *online*, roubo de identidade e burlas.
- *Online Safety Foundation* - Esta organização sem fins lucrativos fornece recursos e ferramentas para um comportamento seguro *online*, incluindo dicas para pais, educadores e idosos sobre como se manterem seguros *online*.
- *Privacy Rights Clearinghouse* - Esta organização fornece recursos e conselhos sobre a proteção das informações pessoais e da privacidade, incluindo informações sobre violações de dados, roubo de identidade e rastreio *online*.

Eis alguns exemplos de perguntas frequentes:

P: Quais são algumas das ameaças comuns à cibersegurança de que devo estar ciente?

R: As ameaças comuns à cibersegurança incluem esquemas de *phishing*, *malware*, roubo de identidade e pirataria informática. É importante estar atento a mensagens de correio eletrónico, ligações e transferências suspeitas e utilizar palavras-passe fortes e *software* de segurança para proteger os seus dispositivos.

P: Como posso proteger os meus dados pessoais *online*?

R: Para proteger os seus dados pessoais *online*, utilize palavras-passe fortes e únicas para todas as suas contas, evite partilhar informações pessoais nas redes sociais ou noutras plataformas *online* e tenha cuidado ao partilhar informações com desconhecidos. Deve também atualizar regularmente as suas definições de privacidade nas redes sociais e noutras plataformas *online* para garantir que as suas informações não são partilhadas sem o seu consentimento.

P: Como posso garantir que os meus dispositivos estão seguros?

R: Para garantir que os seus dispositivos estão seguros, atualize regularmente o *software* e as definições de segurança, utilize *software* antivírus e anti-*malware* e evite descarregar ou instalar *software* de fontes desconhecidas. Também deve utilizar a autenticação de dois fatores sempre que possível, que requer uma palavra-passe e um método secundário de verificação, como uma impressão digital ou uma mensagem de texto.

P: Como posso evitar ser vítima de *ciberbullying*?

R: Para evitar ser vítima de *ciberbullying*, tenha cuidado com o que partilha *online* e evite envolver-se com pessoas que se comportam de forma agressiva ou inadequada *online*. Deve também conhecer os recursos disponíveis para denunciar o *ciberbullying* e procurar apoio, como a sua escola, o seu local de trabalho ou as autoridades policiais locais.

P: Como posso garantir que os meus filhos estão seguros *online*?

R: Para garantir que os seus filhos estão seguros *online*, monitorize a sua atividade *online* e utilize controlos parentais e *software* de filtragem para limitar o acesso a conteúdos inadequados. Deve também ensinar aos seus filhos comportamentos seguros *online*, tais como evitar a partilha de informações pessoais online e ser cauteloso ao encontrar-se pessoalmente com estranhos.

P: O que devo fazer se suspeitar que as minhas informações pessoais foram comprometidas?

R: Se suspeitar que as suas informações pessoais foram comprometidas, contacte imediatamente a sua instituição financeira, empresa de cartões de crédito ou outras organizações relevantes para comunicar o problema e tomar medidas para proteger as suas contas. Também deve considerar colocar um alerta de fraude ou congelamento de segurança no seu relatório de crédito para evitar mais atividades não autorizadas.

P: O que é a IA?

R: A IA, ou inteligência artificial, refere-se à capacidade de as máquinas ou os computadores realizarem tarefas que normalmente requerem a inteligência humana, como o reconhecimento de padrões, a aprendizagem e a resolução de problemas.

P: Como é que a IA funciona?

R: A IA funciona através da utilização de algoritmos e dados para aprender e fazer previsões ou tomar decisões. Utiliza a aprendizagem automática, o processamento de linguagem natural e outras tecnologias para simular a inteligência humana.

P: A IA está a substituir empregos?

R: A IA tem o potencial de automatizar certas tarefas e empregos, mas também pode criar novos empregos e oportunidades. Embora alguns empregos possam ser substituídos pela IA, outros exigirão competências humanas, como a criatividade, a resolução de problemas e a inteligência emocional.

P: Como é que a IA está a ser regulamentada?

R: A IA é um campo em rápida evolução e ainda estão a ser desenvolvidos regulamentos para abordar as suas implicações éticas, legais e sociais. Alguns países estabeleceram políticas e diretrizes de IA e organizações internacionais como a OCDE e a UE estão a trabalhar no desenvolvimento de princípios de IA.

P: Quais são as preocupações éticas em torno da IA?

R: As preocupações éticas em torno da IA incluem questões de parcialidade, transparência, privacidade, responsabilidade e a potencial utilização incorreta das tecnologias de IA para fins de vigilância ou danos.

P: A IA pode ser tendenciosa?

R: A IA pode ser tendenciosa se for treinada com dados ou algoritmos tendenciosos. Isto pode levar a resultados discriminatórios em áreas como a contratação, os empréstimos e a justiça penal.

P: A IA é perigosa?

R: A IA pode ser perigosa se não for desenvolvida e utilizada de forma responsável. Há preocupações quanto à potencial utilização indevida de tecnologias de IA, como armas autónomas ou sistemas de vigilância.

P: Como posso saber mais sobre a IA?

R: Existem muitos recursos disponíveis para aprender mais sobre IA, incluindo cursos *online*, livros e conferências. Alguns recursos populares incluem o *Coursera*, o *Udemy* e o MIT *OpenCourseWare*.

Pegue no cartaz!

5 dicas de segurança na Internet

	<p>Não forneça informações pessoais</p> <p>Mantenha as suas informações pessoais privadas e utilize-as apenas em sítios seguros.</p>
	<p>Crie palavras-passe complexas</p> <p>Criar palavras-passe com uma combinação de letras, números e símbolos</p>
	<p>Mantenha o seu computador atualizado</p> <p>Mantenha o <i>software</i> do seu dispositivo atualizado para que não seja vulnerável a <i>malware</i>.</p>



Evitar *links* suspeitos

Alguns sítios *Web* podem roubar as suas informações pessoais pedindo-lhe que responda a um questionário. Tenha cuidado!



Verificar a fiabilidade do sítio *Web*

Antes de comprar qualquer coisa num sítio *Web*, certifique-se de que é seguro.

6.5. Questões

6.5.1 Questionário

1. A afirmação é verdadeira ou falsa?

É seguro clicar em qualquer ligação ou transferir qualquer anexo que chegue através de uma mensagem de correio eletrónico, independentemente do remetente.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

2. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Utilizar palavras-passe fortes, alterá-las frequentemente e não as partilhar com outras pessoas é importante para a segurança *online*.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

3. A afirmação é verdadeira ou falsa?

É seguro fornecer informações pessoais como o nome completo, a morada e o número de segurança social *online*.

- a) verdadeiro
- b) Falso

4. A afirmação é verdadeira ou falsa?

As redes Wi-Fi públicas, como as que se encontram em cafés e aeroportos, são normalmente seguras e podem ser utilizadas com segurança.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

5. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Os anúncios *pop-up* que afirmam que ganhou um prémio ou que precisa de atualizar o *software* do seu computador são normalmente legítimos.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

6. A afirmação é verdadeira ou falsa?

Instalar e atualizar regularmente o *software* antivírus no seu computador é uma forma eficaz de se proteger contra *malware* e outras ameaças *online*.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

7. A afirmação é verdadeira ou falsa?

É seguro confiar em todas as críticas e testemunhos *online* quando se efetua uma compra.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

8. A afirmação é verdadeira ou falsa?

As plataformas de redes sociais são um local seguro para partilhar informações pessoais e fotografias com amigos e familiares.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

9. A afirmação é verdadeira ou falsa?

As burlas de *phishing*, em que alguém se faz passar por uma entidade legítima para o levar a fornecer-lhe informações sensíveis, não são muito comuns.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

10. A afirmação é verdadeira ou falsa?

As burlas e fraudes *online* só acontecem a pessoas que não têm conhecimentos técnicos.

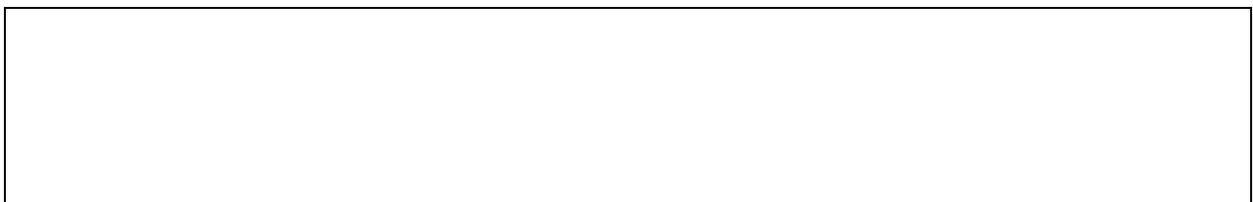
- a) Verdadeiro
- b) Falso

6.5.2. Preparação para sessão de grupo

Caça ao tesouro *online*: Crie uma lista de dicas de segurança na *Internet* e de termos ou conceitos relacionados com a IA e peça aos idosos para os encontrarem e aprenderem mais sobre eles *online*. Por exemplo, podem pesquisar "como criar uma palavra-passe forte", "o que é a autenticação de dois fatores", "o que é a aprendizagem automática" ou "o que são *chatbots*".

Utilizar a autenticação de dois fatores: Explicar o conceito de autenticação de dois fatores e como pode ajudar a proteger as contas *online*. Peça aos idosos para praticarem a configuração da autenticação de dois fatores nas suas contas de correio eletrónico ou de redes sociais e explique como esta camada extra de segurança pode ajudar a evitar tentativas de pirataria informática.

Detetar notícias falsas: Partilhe alguns artigos com os idosos e peça-lhes que identifiquem quais são as notícias falsas. Explique-lhes como identificar fontes fidedignas, como verificar os factos e como reconhecer manchetes de "*clickbait*". Este exercício ajudará os idosos a tornarem-se consumidores mais críticos dos conteúdos *online*.



Identificar mensagens de correio eletrónico de *phishing*: Forneça aos idosos exemplos de mensagens de correio eletrónico e peça-lhes que identifiquem quais são as mensagens de *phishing*. Explique que pistas devem procurar, tais como hiperligações suspeitas, erros gramaticais ou pedidos de informações pessoais. Este exercício ajudará os idosos a ficarem mais conscientes das táticas de *phishing* comuns e a evitarem ser vítimas das mesmas.

Detetar a burla: Mostre aos idosos exemplos de burlas *online* e peça-lhes que identifiquem as bandeiras vermelhas que sugerem que não são legítimas. Por exemplo, pode mostrar-lhes um e-mail de *phishing*, um anúncio *pop-up* que afirma que ganharam um prémio ou uma mensagem que pede as suas informações pessoais.

Brainstorming de aplicações de IA: Peça aos idosos para fazerem um *brainstorming* de aplicações práticas de IA que considerem úteis ou interessantes no seu quotidiano. Por exemplo, podem ter ideias para um assistente pessoal alimentado por IA, uma aplicação que utilize IA para ajudar nas compras de supermercado ou na gestão da medicação, ou um dispositivo que utilize IA para monitorizar a sua saúde.

Compreender o preconceito da IA: Explique como a inteligência artificial pode, por vezes, perpetuar preconceitos e estereótipos e dê exemplos deste fenómeno. Peça aos idosos para pensarem criticamente sobre as formas como a IA é utilizada na sua vida quotidiana e como podem identificar e resolver casos de preconceito.

Praticar palavras-passe fortes: Instrua os idosos a criarem palavras-passe fortes utilizando uma combinação de letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos. Peça-lhes que pratiquem a criação e memorização de várias palavras-passe e explique-lhes porque é que isto é importante para a segurança *online*.

Gestão de palavras-passe: Dê aos idosos exemplos de palavras-passe fracas e peça-lhes que criem palavras-passe fortes que sigam as melhores práticas. Pode também mostrar-lhes como utilizar um gestor de palavras-passe para armazenar e gerir as suas palavras-passe de forma segura.

Criar um questionário sobre segurança na *Internet*: Criar um questionário sobre segurança na *Internet* e tópicos relacionados com a IA e pedir aos seniores que preparem as perguntas. Sugira que preparem perguntas sobre hábitos de navegação seguros, esquemas de *phishing*, definições de privacidade nas redes sociais e ética da IA. Analisem as respostas em conjunto e discutam as áreas em que possam precisar de mais orientação.

--

6.6. Anexo nº6: respostas ao questionário

Questão	Resposta correta
1.	Falso
2.	Verdadeiro
3.	Falso
4.	Falso
5.	Falso
6.	Verdadeiro
7.	Falso
8.	Falso
9.	Falso
10.	Falso

6.7. Bibliografia

1. ChatGPT Feb 13 Version, <https://chat.openai.com/chat>, last opened 2023.02.25
 2. BLOG Sektor 3.0 <https://sektor3-0.pl/blog/chatgpt-jak-korzystac/>, last opened 2023.02.25
 3. DeepL Translator, <https://www.deepl.com/en/translator>, last opened 2023.02.25
 4. YouTube playlist, Light on AI, Światło na Sztuczną Inteligencję, <https://youtube.com/playlist?list=PLeOe3daa0qUxPcl2YaC04pF9Zljr1IleE>, last opened 2023.02.25
 5. AI for the Common Good, <https://www.semanticscholar.org/about>, last opened 2023.02.25
 6. Future IT Professionals Education in Artificial Intelligence (FITPED-AI), <https://fitped.eu/fitped-ai/>, last opened 2023.02.25
 7. ABC Cyberbezpieczeństwa, <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/abc-cyberbezpieczenstwa---nowy-poradnik-przygotowany-przez-nask-pib>, last opened 2023.02.25
 8. ABC Cyberbezpieczeństwa, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5123,ABC-cyberbezpieczenstwa-od-NASK.html>, last opened 2023.02.25
 9. ACE IT Scotland, Keeping safe on the Internet, <https://youtube.com/playlist?list=PLJQ1e8zJE5Gwo3XpT8OFpyK1qJdIUHrB5>, last opened 2023.02.25
 10. ACE IT Scotland, Online Basics, <https://youtube.com/playlist?list=PLJQ1e8zJE5GxvegbjgJAAOfVYt95R4Ogm>, last opened 2023.02.25
- Grabowska A., Konferencja MoodleMoot PL 2022, MoodleCloud & PEER-TRAIN na Festiwalu Świata <http://utwpg.gda.pl/2023FS/MoodleMoot%202022%20-%20MoodleCloud%20%26%20PEER-TRAIN%20na%20Festiwalu%20%C5%9Awiat%C5%82a.pdf>