

MANUAL DE BOA CONVIVÊNCIA

As recomendações deste manual resultam da experiência e pesquisa da Equipa Rede 1/4.

Este documento não substitui a leitura do [Regulamento](#).

ANTES DO CONTRATO

1. GUIA PARA UMA BOA CONVERSA

No momento em que as pessoas se conhecem, é importante não deixar perguntas para trás. Para isso, foi criado o GUIA PARA UMA BOA CONVERSA.

AO ASSINAR O CONTRATO

2. ACORDO DE CONVIVÊNCIA

Sugerimos que cheguem a um acordo sobre as pequenas questões práticas do dia-a-dia, evitando atritos desnecessários. O ACORDO DE CONVIVÊNCIA deve ser escrito, impresso com uma cópia por pessoa e assinado por ambas, cultivando a empatia e respeito mútuo e clarificando expectativas.

DURANTE O CONTRATO

3. BOAS PRÁTICAS E RESPONSABILIDADES

É importante que todos/as tenham consciência da forma como agem, pondo em prática valores de respeito e empatia. Assim, relembramos as BOAS PRÁTICAS E RESPONSABILIDADES de cada um/a.



1. GUIA PARA UMA BOA CONVERSA

DICA: Sinceridade com empatia

Este é um momento de escuta ativa, não há respostas certas ou erradas, apenas formas diferentes de viver. O intuito é apenas perceber se há conforto e afinidade mútua. A conversa deve ser adaptada conforme se preveja a partilha de casa.

PARA QUEBRAR O GELO

Porque se registou na Rede 1/4?

Qual o seu curso/ocupação?

Conte um pouco sobre o seu contexto social: família, amigos, círculos de apoio.

Como é um dia típico na sua vida? / Tem horários fixos? Tem atividades regulares?

Quais as minhas qualidades?

Quais as minhas vulnerabilidades?

O que valorizo e considero importante quando lidam comigo?

QUESTÕES PRÁTICAS

Disponibiliza lençóis e toalhas ou deverei trazer?

Como dividiremos as tarefas de limpeza da casa?

Poderei utilizar a máquina de lavar-roupa e o estendal?

Quando poderia começar a coabitação?

Que documentos são necessários?

Quando se faz o primeiro pagamento de renda e da caução?
(sempre antes da mudança)

Quando assinamos o contrato?

Alguma questão ou aspeto importante que ainda não foi mencionado?

EXPECTATIVAS E RECEIOS

O que considera importante na pessoa com quem vai coabitar? Ex: respeitar o espaço individual, ser limpo e arrumado, dispor-se a fazer atividades em conjunto.

Que desafios imagina poder enfrentar durante a experiência de coabitação?

Quais são as suas expectativas em relação ao apoio da pessoa com quem vai partilhar casa? Ex: companhia, apoio nas compras, tecnologia.

O QUE PODEMOS E NÃO PODEMOS

Costuma ter visitas? Posso ter visitas?

Tem interesse em partilhar refeições ou atividades? Quais?

Como se sente em relação à partilha dos espaços comuns?

Que hábitos ou regras tem em relação à cozinha e refeições?

Ex: cozinhar todos os dias? Comer fora?

Fuma ou consome bebidas alcoólicas? E como se sente em relação a isso dentro de casa?

Tem alergias? Se sim, o que devo fazer para ajudar?

Qual a capacidade de armazenamento da casa? Ex: prancha de surf, bicicleta, objetos volumosos

2. ACORDO DE CONVIVÊNCIA

Compartilhar o mesmo espaço exige adaptação e uma boa comunicação para evitar mal-entendidos que podem surgir por questões simples como limpeza ou ruído. É fundamental estabelecer regras claras desde o início e manter um diálogo aberto. Aconselhamos a que leiam este guia e criem as vossas próprias regras, de acordo com o que consideram mais importante, afixando-o num espaço visível no dia-a-dia (ex: frigorífico).

Para isso, deixamos algumas questões que podem ajudar a guiar a criação deste acordo. Recomendamos vivamente que cada pessoa tenha uma cópia assinada por ambas. (Ver versão de impressão em redeumquarto.pt, em “documentos”).

COMUNICAÇÃO

[Pode ser útil acordar canais de comunicação específicos]

Por exemplo: Usar um grupo no WhatsApp para comunicação rápida e clara, fazer reuniões periódicas mensais para ajustes e feedbacks)

HORÁRIOS

[Pode ser útil acordar horários de entrada/saída e os horários em que precisa de maior silêncio (para trabalho ou estudos.)]

Por exemplo: Manter silêncio entre _h e _h

LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO

[Pode ser útil definir divisão, dias e horários de limpeza]

Por exemplo: organização e limpeza do quarto a cada 7 dias, trocar lençóis e toalhas a cada 7 dias)

USO DE ÁREAS E EQUIPAMENTOS COMUNS

[Pode ser útil estabelecer os limites de utilização de equipamentos e espaços comuns, de modo a que ambas as pessoas se sintam confortáveis.]

Por exemplo: definir horários de duche, televisão, utilização do forno, da máquina de lavar roupa, definir espaços no frigorífico e/ou despensa, se for preciso utilizar etiquetas com nome, não consumir alimentos de terceiros sem a permissão explícita, etc.).

CONVIDADOS

[Pode ser útil estabelecer entre as pessoas regras quanto a visitas]

Por exemplo: Visitas só serão permitidas mediante prévia autorização do anfitrião, devem respeitar os horários estipulados e não pernoitar sem consentimento)

SEGURANÇA

[Pode ser útil definir regras de segurança confortáveis para ambas as pessoas]

Por exemplo: Manter portas e janelas trancadas ao sair. Não divulgar o endereço ou rotina da casa a outras pessoas. Informar ausências prolongadas (viagens, fins-de-semana fora)

APOIO E COMPANHIA

[Pode ser útil estabelecer o tipo de apoio a ser prestado]

Por exemplo: acordamos sobre os seguintes momentos de companhia: sextas-feiras manhã tomamos café na esplanada. Todass as quartas-feiras fazemos em conjunto as compras pesadas.

3. BOAS PRÁTICAS E RESPONSABILIDADES

PARA TODOS: ESTUDANTE E ANFITRIÃ(O)

- Conhecer e respeitar o Regulamento da Rede, o Contrato assinado e este Manual. Se tiver dúvidas, peça ajuda à Equipa Rede 1/4.
- Avisar imediatamente a equipa se presenciar alguma situação de emergência ou se surgir qualquer problema que comprometa a sua participação na Rede.
- Disponibilizar contactos de emergência à pessoa com quem partilha casa.
- Partilhar, de forma confidencial, informações médicas importantes (alergias, doenças, etc.) que possam ajudar no apoio em caso de necessidade.
- Tratar todos com integridade, respeito e promover um ambiente de harmonia e conforto.
- Respeitar a privacidade, não invadindo espaços pessoais nem usando pertences sem autorização.
- Manter as áreas comuns limpas e organizadas.
- Nunca abrir a correspondência da outra pessoa.
- Pagar pelos danos causados a bens pessoais ou do imóvel
- Se surgirem desentendimentos, contacte a Equipa Rede 1/4 para mediar antes que a situação se agrave.
- Não fumar, consumir álcool ou outras substâncias dentro de casa sem permissão da outra parte
- Ajudar a resolver conflitos ou pedir mediação à equipa
- Demonstrar empatia e flexibilidade em situações de imprevistos

RESPONSABILIDADES DO ANFITRIÃO

- Zelar pela manutenção e segurança da casa
- Garantir fornecimento estável de água, luz e gás
- Comunicar ausências e alterações importantes
- Receber e apoiar o/a Estudante, criando um ambiente acolhedor
- Respeitar a privacidade do/a Estudante
- Garantir convivência saudável
- Participar e incentivar a limpeza das áreas comuns

RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE

- Organizar e limpar o quarto e áreas comuns
- Desligar luzes e usar água, gás, electricidade de forma consciente
- Arejar o quarto diariamente
- Evitar fazer ruído desnecessário e respeitar horários
- Avisar Anfitriã(o) sobre visitas, ausências e mudanças de rotina
- Pedir autorização para visitas e pernoitas
- Deixar o quarto e restantes áreas limpas e cuidadas aquando do término do contrato
- Ser pontual e responsável com pagamentos e compromissos.

COABITAÇÃO COM APOIO ENTRE AS PESSOAS

- Apoio deve ser estabelecido (preferencialmente por escrito e assinado) entre Estudante e Anfitrião
- O/A Estudante não é cuidador/a — não presta cuidados pessoais
- No caso do/a Anfitriã/o ser apoiado/a por uma Pessoa de Referência (por exemplo: pessoa cuidadora, familiar, contacto de emergência), esta deve estar informada do acordo e processos estabelecidos. Poderá ser útil troca de contactos entre Estudante e Pessoa de Referência.

GESTOR DE ANFITRIÃ(O) (QUANDO APLICÁVEL)

- Apoiar Anfitriões/ãs que tenham dificuldade em registar-se e fazer a gestão do(s) seu(s) quarto(s) na plataforma.
- Representar o/a Anfitrião/a na plataforma, gerindo a sua conta, responsabilizando-se por dar resposta às mensagens e colaborando na procura do melhor matching.
- Organizar e acompanhar a/o Anfitriã/o nas visitas à sua casa e em videochamadas.
- Apoiar a/o Anfitriã/o nas questões processuais (contrato, acordo de convivência, PAA, emissão de recibos de renda, etc).

O PAPEL DA EQUIPA REDE 1/4

- Esclarecer, acompanhar e apoiar imparcialmente todos/as os/as participantes
- Fomentar ambiente seguro e amigável
- Prevenir e mediar conflitos e, se necessário, propor fim do contrato