



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

CENTRO REGIONAL DAS BEIRAS

DEPARTAMENTO DE ARQUITECTURA, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA

“Habitar e Envelhecer no séc. XXI”

Interior/ Exterior – Vivências Sociais

**Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para a obtenção do grau de mestre em Arquitectura**

Por

Flávio Valério Pinto Cardoso

Dezembro de 2011



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

CENTRO REGIONAL DAS BEIRAS

DEPARTAMENTO DE ARQUITECTURA, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA

“Habitar e Envelhecer no séc. XXI”

Interior/ Exterior – Vivências Sociais

**Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para a obtenção do grau de mestre em Arquitectura**

Orientador: Arquitecto António da Silva Ferreira de Carvalho

Co-orientador: Professor Doutor Gonçalo de Sousa Byrne

Por

Flávio Valério Pinto Cardoso

Agradecimentos

Para concretização deste trabalho e encerramento de mais uma etapa aqui ficam alguns agradecimentos àqueles que, das mais diversas formas contribuíram para a minha chegada a este resultado, inicialmente aos meus Orientadores, Arq. António Carvalho e Arq. Gonçalo Byrne bem como,

Aos meus Pais e irmãos

Lilá

A todos os Professores da UCP

Amigos

Colegas de curso

Fabienne P.

Napoleão e Barba

E Avô

Resumo

Este trabalho tem como base, de uma forma geral, o estudo da arquitectura urbanística, no caso, a habitação multifamiliar, sistematizando vários factores de qualidade e que correspondem à definição de características funcionais, ambientais e sociais, de aspecto geral a satisfazer a qualidade necessária a uma boa qualidade de vida no meio urbano.

Aborda-se o principal propósito deste trabalho a habitação como espaço de vivência.

Parte-se de uma área de intervenção na cidade de Viseu, analisa-se o tecido urbano da zona e a estratégia de intervenção. Tem-se em conta, algumas referências, tirando partido das vantagens e desvantagens em termos de conforto, segurança, privacidade, funcionalidade, comunicabilidade e sociabilidade constituindo deste modo, um ponto de partida para a análise da habitação.

A principal preocupação passa por estudar, a relação entre espaços, no caso espaço interior/exterior, de um modo preferencial o espaço exterior, tentando explorar a possibilidade de convívio, interacção e inter-relacionamento entre vizinhos.

Palavras-chave: espaços, habitação, relações sociais, público/privado, envelhecimento, isolamento, independência

Abstract

This work is based on, in general way, the study of urban architecture in the case, multifamily housing, systematizing a several quality factors that match to the definition of functional, environmental and social aspect of the general meeting also to the necessary quality a good quality of life in urban areas.

Addresses the main purpose of this work housing as living space.

It starts in a target area in the city of Viseu, analyzing the urban area and the intervention strategy. It has taken into account, some references, drawing on the advantages and disadvantages in terms of comfort, security, privacy, functionality, communication and sociability constitutes a starting point for the analysis of housing.

The main concern is to study the relationship between spaces, in the case interior / exterior, trying to exploit the outer space, and the possibility of coexistence, interaction and interrelationship between neighbors.

Keywords: spaces, housing, social relations, public / private, aging, isolation, independence

Índice

Introdução	12
Composição da dissertação	13
Parte I – Enquadramento Teórico	14
1.1 Envelhecimento, Solidão e Isolamento	15
1.2 Exemplificação de um caso de isolamento e esquecimento – discussão	18
Parte II - Proposta e Programa de Intervenção	22
2.1. Estudo Urbano	24
2.1.1 Hipsómetrias	30
Parte III - Proposta e Conceito	34
3.1. Quarteirão	36
3.2. Habitação	37
3.2.1 Habitação/Programa	38
3.3. Espaço Interior – Tipologias	39
3.4. Espaço Exterior – jardim	52
4. Renders	55
5. Referências	57
Conclusão	60
Bibliografia	62
Índice de imagens	66

Introdução

No seguimento do programa desenvolvido no 1º semestre, no âmbito das cadeiras de Projecto Integrado Urbano e Projecto Integrado de Renovação, a ideia passa por procurar e desenvolver não só em termos práticos, mas também teóricos um subtema relacionado com o proposto no 1º semestre. “Habitar e Envelhecer no séc. XXI”.

O título proposto para o trabalho, ”Interior/Exterior – Vivências Sociais”, procura desta forma, encontrar soluções que neste tipo de habitações (multifamiliar), não sendo muito usuais, ou mesmo nada usuais, os espaços comuns, ou seja, o edifício e envolvente, se tornem como um só, e em que todos os que lá habitem, se tornem também eles como um só, mais concretamente como uma família.

Desta forma, pretende-se projectar não só os edifícios como também criar espaços na sua envolvente, tirando partido dos mesmos, para o tão desejado inter-relacionamento entre pessoas, no caso idosos.

Estes espaços exteriores devem criar características de identificação e apropriação, onde se possam criar um conjunto de actividades urbanas que assegurem o íntimo relacionamento entre os seus residentes e até mesmo entre a população da zona urbana em que se integra. Sendo importante esta vivência exterior na melhoria ambiental e funcional, esta deve estar de acordo com uma perspectiva sócio-cultural. Para tal é necessário proporcionar um equilíbrio, desenvolvendo no seu exterior um espaço público onde possam ser desenvolvidos elementos de apropriação e afinidades ou relação entre os seus residentes.

Para isso, é preciso criar uma lógica de funcionamento em termos de edificabilidade e de circulação, que passa não só pelo acesso automóvel, estacionamento privados e públicos, como também pelo acesso pedonal.

Seguidamente, a relação espaço/pessoa essencialmente na acessibilidade e funcionalidade.

Assim sendo, sempre numa lógica urbana, é necessário desenvolver e estudar modos e formas de apropriação do espaço, sistema de divisão e apropriação do solo, o lote, e o edificado, que gerem uma boa funcionalidade de espaços que cosam o espaços de uma forma lógica.

Composição da dissertação

A Dissertação de Mestrado Integrado que aqui se apresenta, encontra-se estruturada então em três partes:

Numa primeira parte, procurou-se um enquadramento teórico, tendo em conta os aspectos relacionados com envelhecimento.

Na segunda parte, a procura em explicar e definir quais são os aspectos do tecido urbano da área de intervenção a importância dos espaços públicos e organização do espaço urbano, sobre as características do terreno geral do trabalho desenvolvido na cadeira de projecto de renovação urbana, o programa e a estratégia.

Por fim, na terceira parte explica-se o conceito da intervenção, passando da escala do quarteirão à habitação. Proposta aplicada nos conceitos de vivências entre os idosos.

Apresentação das tipologias utilizadas e explicação da forma e funcionamento interior e exterior deste. Finalmente, na conclusão, são discutidas algumas questões relacionadas com as temáticas abordadas ao longo da dissertação, nomeadamente a problemática dos idosos e sua relação com a arquitectura.

Parte I

Enquadramento teórico

1.1 Envelhecimento, Solidão e Isolamento

O presente trabalho consiste na apresentação de uma solução arquitectónica urbana que consiga de algum modo combater umas das dificuldades mais importantes que as sociedades modernas apresentam: como lidar com as populações idosas.

Neste sentido a preparação da presente dissertação baseou-se em literatura existente referente a este tema, servindo assim como ponto de partida para o trabalho aqui apresentado.

Em primeiro lugar, reflecte-se aqui acerca do Envelhecimento de uma forma geral e da importância que este fenómeno atinge nas sociedades modernas. De facto, devido à conjugação de factores de diversa ordem, verifica-se um envelhecimento geral da população, pelo que mais do que nunca importa também reflectir sobre a importância de uma solução habitacional adequada.

Segundo o critério da Organização Mundial de Saúde (OMS), o início da Terceira Idade em países subdesenvolvidos é aos 60 anos e nas nações ricas aos 65 anos. Assim, de acordo com dados da ONU e das suas previsões, o crescimento do número de idosos (pessoas com idade superior aos 65 anos) irá duplicar em proporção no próximo meio século atingindo os 15,1% da população global (Feijó, 2011). Considerando esta perspectiva, o nosso país não surge como excepção. Assim, em Portugal, constata-se que, do ponto de vista demográfico, entre os anos de 1960 e 2000, o número de idosos em Portugal aumentou cerca de cento e quarenta por cento. No outro pólo, o número de população jovem em idade activa decresceu cerca de trinta e seis por cento. Actualmente, a realidade portuguesa revela um crescimento da população idosa quatro vezes superior ao da população jovem (Bigotte de Almeida, 2006).

Constata-se actualmente que o envelhecimento da população e a urbanização são duas tendências globais que, em conjunto, constituem forças fundamentais que estão a moldar o século XXI. À medida que as cidades crescem, aumenta a sua percentagem de residentes com idades superiores a 60 anos. Neste âmbito, as pessoas mais velhas são um recurso para as respectivas famílias, comunidades e economias, em meios envolventes que lhes proporcionam apoio e a possibilidade de capacitação. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o envelhecimento activo um processo contínuo, determinado por vários factores que, isolados ou em conjunto, contribuem para a saúde, a participação e a segurança na terceira idade (OMS, 2007).

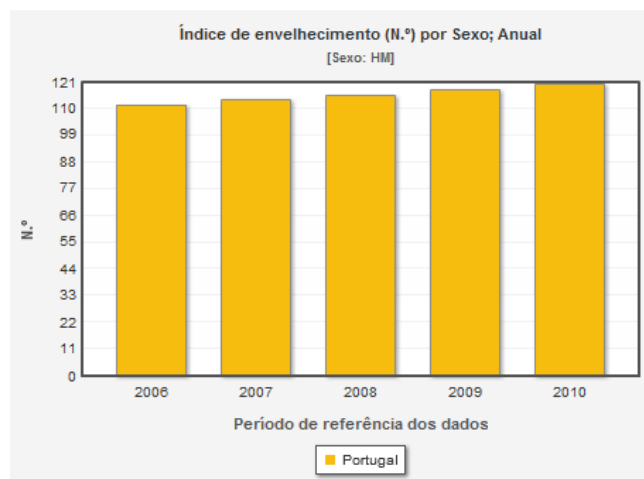
Importa aqui realçar que a importância que os idosos assumem nas sociedades consiste num fenómeno que tem vindo a sofrer mutações significativas com a evolução das sociedades.

Antigamente as sociedades tradicionais tinham veneração para com os poucos idosos que alcançavam o privilégio duma idade avançada (eles eram os patriarcas, conselheiros e orientadores das gerações mais novas), sendo símbolos de experiência e sabedoria. Ora, hoje em dia, esta visão já não se verifica na maioria das sociedades, sendo que frequentemente a população idosa é considerada como um peso à economia e/ou ao trabalho da família, sendo deixada ao abandono nas suas casas, ou pelo contrário, o problema é resolvido colocando-os em lares (Henriques, 1997/8).

Nesse sentido, e ainda de acordo com o autor, o idoso é visto pela sociedade ocidental (apelidada de “desenvolvida”) como um incapacitado, o que não corresponde à realidade. O envelhecimento e a velhice constituem etapas do ciclo do ser humano, assumindo uma relevância e importância tão significativa como qualquer outra dessas etapas. Assim, e nesse contexto, é fundamental apostar na promoção da qualidade de vida nesta etapa de desenvolvimento, promovendo junto desta população que seja capaz de viver a sua velhice sentindo-se útil, autónomo e inserido na sociedade (Henriques, 1997/8).

De acordo com estudos relacionados com o envelhecimento e qualidade de vida em Portugal, os resultados revelam que os idosos residentes em lares tendem a sentir-se sós e insatisfeitos, afastados das suas redes sociais num dia-a-dia monótono; em contrapartida, vivem menos agitados (Paúl, 1997, *in* Fonseca, sem data). Ainda de acordo com estes autores, estes residentes, inseridos na comunidade vivem mais satisfeitos; os que experimentam um reduzido bem-estar, tal fica a dever-se ao “sentir-se só” e à falta de apoio adequado mesmo para a realização de tarefas de rotina (Paúl, 1997, *in* Fonseca, s.d).

Com o aumento da esperança média de vida a que se tem assistido nas últimas décadas a população idosa tem crescido de forma vertiginosa, assumindo por isso uma importância maior nas sociedades e sendo por isso também necessário estar mais atento às suas necessidades específicas. De facto, de acordo com os dados disponibilizados pelo Instituto Nacional de Estatística (2011), constata-se um aumento consecutivo do índice de envelhecimento no nosso país: dados de Junho de 2011.



[1] Índice de envelhecimento em Portugal

Assim a qualidade de vida dos idosos torna-se um fenómeno ao qual as sociedades não podem ficar indiferentes. De acordo com Neri (2000, *in* Rojas, 2005), citando a definição proposta por Lawton, “a qualidade de vida na velhice é dependente de muitos elementos (...) depende das condições físicas do ambiente, das condições oferecidas pela sociedade (...); da existência de relações de amizade e parentesco (...), das condições biológicas (...)”¹. Esta definição revela assim que para a qualidade de vida e bem-estar da população idosa intervêm diversos factores aos quais devemos estar especialmente atentos. Ainda de acordo com a definição proposta por Lawton, e apresentada por Neri (2000, *in* Rojas, 2005), a qualidade de vida do idoso resulta da intersecção de quatro áreas fundamentais: Bem-estar psicológico; competência comportamental; condições ambientais e Qualidade de Vida.

Por fim, a questão do envelhecimento e da qualidade de vida da população idosa, é um aspecto que não pode ser ignorado pelas entidades governamentais. Assim, a Constituição da República Portuguesa contempla no seu artigo 72º esta questão, referindo que “as pessoas idosas devem possuir condições que respeitem a sua autonomia pessoal; evitem e superem o isolamento ou a marginalização social, e a sua participação activa na vida da comunidade”. Também a Declaração Universal dos Direitos do Homem, no seu 25º artigo, refere que toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar saúde e bem-estar, e no 3º artigo, que todo o indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal (Nunes, sem data). Por outro lado, O Programa Nacional para as Pessoas Idosas, que visa a população acima dos 65 anos, será implementado até 2010 (segundo Despacho Ministerial de 08-06-

¹ Rojas, V., 2005. Contribuições para o Planeamento de Ambientes Construídos destinados à convivência de idosos. Trabalho de Conclusão para obtenção de grau de Mestre em Engenharia Profissionalizante da Universidade do Rio Grande do Sul. Porto Alegre (p. 21/22)

2004) e refere o envelhecimento com saúde, autonomia, independência, sendo que a promoção e desenvolvimento se faz mediante três passos:

1. Actividade: um envelhecimento activo (promover a actividade física moderada, regular e melhorar formas de a praticar e a estimulação das funções cognitivas);

2. Adequação: Adequação às necessidades específicas dos mais velhos (prestação de cuidados de saúde);

3. Ambiente: Ambientes capacitadores (Informar pessoas idosas e prestadores de cuidados sobre detecção e eliminação de barreiras arquitectónicas, tecnologias e serviços disponíveis da sua segurança e independência, prevenção de acidentes domésticos e de lazer, utilização em segurança dos transportes, etc).

Assim, de uma forma geral e ainda de acordo com a opinião de alguns autores, “conceber espaços assentes em critérios e directivas que a legislação prevê é importante, na medida encaminhar-nos para uma sociedade mais inclusiva”².

1.2 Exemplificação de um caso de isolamento e esquecimento – discussão

“ Uma mulher esteve nove anos morta em casa. Vivia sozinha em Rinchoa, Sintra e, se estivesse viva, faria 96 anos na próxima semana. Apesar dos alertas dados por uma vizinha, a PSP só encontrou o corpo, dentro do apartamento, esta terça-feira, após este ter sido vendido num leilão pelas Finanças.

O cadáver esteve nove anos no chão da cozinha da casa onde vivia sozinha há 30 anos, na companhia de um cão. Nestes últimos nove anos uma vizinha, Aida Martins, tentou por diversas vezes alertar as autoridades para a situação e pediu mesmo para abrirem a porta do apartamento, o quarto andar direito. Aida Martins deu por falta de Augusta Martinho em Agosto de 2002. A idosa de 87 anos deixou de ser vista e as cartas começaram a transbordar na caixa de correio. Na GNR disseram-lhe que não podiam abrir a porta. Foi preciso o apartamento ter sido vendido num leilão das Finanças, por causa das dívidas, para que tal acontecesse. Quem comprou não tinha chave e houve ordem de arrombar a porta. Até ao momento as autoridades não se mostraram disponíveis para falar sobre este caso. Augusta Martinho faria 96 anos no próximo sábado. Tal como a dona, o seu cão de companhia foi encontrado morto na varanda.

² Nunes C., s.d. Concepção de espaços exteriores acessíveis e inclusivos aos idosos. Faculdade de Arquitectura – Universidade Técnica de Lisboa – Portugal (pag 6)

Fonte da PSP disse que esta autoridade policial foi chamada ao local para abrir a porta do apartamento onde seria encontrada a idosa. «Fomos lá no âmbito de um processo de penhora das finanças. Isso permitiu o arrombamento da porta e deparámo-nos com um corpo em decomposição, quase em ossadas», disse. Esta fonte adiantou que «numa primeira análise o corpo já estava há vários anos» na cozinha da habitação.»³

Quando um idoso permanece na sua casa de sempre, a sua vida social é quase nula. Este vive de encontros com os vizinhos, visitas dos familiares esporadicamente, e a partir de certa altura, de solidão.

O inter-relacionamento e a vivência regular entre moradores, não iria permitir que tal, pudesse acontecer, já que no mínimo dos mínimos, alguém iria dar conta, de que algo não estava bem com determinada pessoa.

Por norma numa habitação multifamiliar, independentemente do número de pisos, o elevador é o único local de relacionamento, sendo como normalmente acontece um relacionamento forçado, em que a conversa por norma é sobre... o tempo. Obviamente foi uma forma irónica de apresentar a ideia, mas ainda assim não deixa de ser verdade. Neste tipo de edifício, os próprios espaços de distribuição são enfadonhos e geralmente muito pouco ou mesmo nada iluminados, principalmente de forma natural.

Assiste-se assim ao diluir das relações e interações sociais na cidade, a perda de sociabilidade de vizinhança. É necessário com isto procurar criar espaços públicos com base em referências que identifiquem um ou para um determinado grupo, desenvolvendo actividades e privilegiar relações de convívio, espaço e segurança.

“(...) é fundamental romper com o estigma do anonimato, tornando a vizinhança numa rede de relações e trocas espontâneas conduzindo a uma profunda inversão das actuais formas de pensar e fazer a sociedade, e daí vivermos juntos”⁴

Estas zonas, teriam como particularidade, como foi referido anteriormente, serem privados ou seja, apenas os moradores daquele edifício teriam acesso a estes espaços, podendo claro está convidar quem bem apetece para os “desfrutar”.

Antigamente as sociedades tradicionais tinham veneração para com os poucos idosos que alcançavam o privilégio duma idade avançada (eles eram os patriarcas, conselheiros e orientadores das gerações mais novas). “Hoje em dia, estes são vistos como um peso à

³ Redacção / PP, 2011, Mulher esteve morta em casa nove anos [Em linha] [Consult. 10 Jul. 2011]. Disponível em :<<http://www.tvi24.iol.pt/sociedade/rinchoa-idosa-morta-casa-pp-tvi24/1231920-4071.html>>

⁴ Guerra, I. Políticas Urbanas

economia e/ou ao trabalho da família, sendo deixados ao abandono nas suas casas, ou pelo contrário, o problema é resolvido colocando-os em lares”.⁵

Assim sendo, associado a todos estes aspectos referidos anteriormente, a ideia passou por pensar em formas de conseguir que estas duas afirmações se conjugassem. Isto é, se querem e gostam de manter a sua independência, porque não criar condições para que tal aconteça? E já agora, porque não mantê-los socialmente activos, sem a necessidade de os colocar em lares ou clubes seniores?

Enquanto pessoa, os idosos sentem necessidade de garantir a sua autonomia como elemento decisivo da sua qualidade de vida. De facto, segundo Beauvoir (1990, p. 43 *cit. in* Feijó, 2011) “a iniciativa da assistência à velhice, através de asilos e instituições, partiu da Igreja contando com a colaboração da sociedade para o seu sustento. Seu início data do século IV, com a criação de asilos e hospitais para atender-los. Até ao início do século passado a assistência a velhice ficou praticamente inalterada, dependendo principalmente da iniciativa da Igreja. A partir daí, o Estado começou a intervir, criando instituições assemelhadas às criadas pela Igreja. Nos mesmos moldes, surgiram os asilos particulares, destinados a quem pode pagar uma mensalidade. Entretanto, todas essas instituições têm como característica principal o afastamento do idoso da sociedade”⁶. Esta visão permite verificar de que forma os lares e as instituições de acolhimento a idosos têm ficado aquém das necessidades que esta população apresenta, verificando-se que não conseguem responder àquilo que muitos idosos esperariam para esta fase da sua vida, e descurando muitos aspectos como a independência e autonomia, que, como foi já anteriormente referido são elementos que assumem especial importância na qualidade de vida e funcionalidade dos idosos. Assim sendo, a ideia base, que consiste na criação de espaços, sejam eles interiores ou exteriores à habitação que permitam não só essa vida independente e privada com a sua própria habitação, como uma vida socialmente activa que tão importante é para pessoas desta faixa etária, com a criação de espaços que permitam o inter-relacionamento entre estes. “Cada vez mais se encontra a necessidade de ocupação de tempos livres de adultos e idosos nas cidades. Assim a criação destas áreas desenvolve o sentimento de vizinhança e a manutenção da convivência entre

⁵ Henriques, S., 1997/8. Idosos, Satisfação de Vida e Actividade (Monólogo Clínico). Instituto Superior de Psicologia Aplicada, p. 5.

⁶ Feijó, A., 2011. *Envelhecimento : Isolamento e Solidão*. Grupo de Trabalho: Direitos Humanos e Ajuda Humanitária: saberes, sentidos e práticas. IX Reunião de Antropologia de Mercosul (10 a 13 de Julho 2011). Programa de Pós-Graduação em Educação Agrícola – PPGEA- Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ Curitiba, PR:p. 19

habitantes, com repercussão na qualidade de vida da população e na sua identificação social e cultural.”⁷

A solidão é, sem dúvida, um elemento importante do envelhecimento. De facto, de acordo com Verdi (2010), no decorrer do processo de envelhecimento, “as perdas de vínculos importantes são inevitáveis. Assim, o idoso necessitará de condições internas firmes para sobreviver a estas perdas e só nesta hipótese viverá bem até a idade avançada”⁸. Assim de acordo com o autor, a manutenção de vínculos de amizade e de relacionamento social são essenciais para um processo de envelhecimento harmonioso. De facto, considerando que a população idosa vive na maioria dos casos, afastada da sua família nuclear (e.g. filhos), as relações que consigam estabelecer de forma a poder “conversar e compartilhar verdadeiros interesses ou problemas, perdas, alegrias, viagens, entre outros, é um verdadeiro antídoto para o sentimento de solidão tão temido nesta etapa que todos representam como solitária e de dependência”⁹.

⁷ Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana P. 47

⁸ Verdi, M., 2010. *Vínculos: antídoto da solidão*. *Revista da SPAGESP – Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais no Estado de São Paulo* – Jul-Dez, 2010 Vol. 11 Nº 2 p. 5

⁹ Idem

Parte II

Proposta e Programa de Intervenção



[2] Planta de enquadramento



2.1. Estudo Urbano

A ideia inicial, passou por entender de que forma, se poderia aceder ao local, da melhor maneira possível e eficazmente. Esta eficácia passou por perceber as ligações directas que o local tinha à cidade de Viseu e às suas principais vias, no caso a circunvalação, via esta, de distribuição às artérias da cidade. O local de intervenção encontra-se a este da cidade, rodeado pela mata do Fontelo, principal parque da cidade, Gumirães a norte, Viso norte a este e finalmente Viso sul, situado como o mesmo indica, a Sul.

Feito o devido estudo, a rua António Ferreira Augusto, a norte do terreno, bem como a rua Pedro Álvares Cabral no ponto oposto, passaram a ser as vias referência para o terreno, tornando-se então indispensável que estas se unissem através de um eixo viário, sendo este estruturante na complementação do programa a definir para o local.



[3] Planta de localização





[4] Acessos viários



[5] Via estruturante e aumento de maciço arbóreo



Com isto, e definido o seu principal acesso, tornou-se necessário estudar da melhor forma de como definir o programa.

Obviamente, a ida ao local torna-se essencial para o conhecer da melhor forma. Este é um espaço abandonado, tendo como principal curiosidade, o facto de ser o ponto mais alto da cidade. Espaços agrícolas pontuais praticamente situados no seu “núcleo”, e nomeadamente os grandes aglomerados arbóreos visto “in situ” e na planta aérea, dão a entender que o Fontelo poderia ser uma mancha verde com uma área ainda mais generosa, e que a sua área terá sido interrompida. A partir daqui, a ideia passou por aumentar este espaço verde, que irá ter um papel importante no programa que defini para a zona.

Este tipo de espaços é visto como um local de recreio, lazer, bem como de preservação da qualidade do ar e diminuição da poluição sonora. Este pode englobar jardins, matas, hortas, etc.

O contacto com a natureza que estas zonas nos oferecem, dão um forte contributo para uma melhor qualidade de vida urbana, bem-estar, descontração e saúde, com a prática de exercício físico, através de diversas actividades como o andar, correr, equipamentos para as diversas idades, etc.

“O parque urbano destina-se, principalmente, ao recreio, lazer e convívio da população. Funcionando como local de descompressão, a implantação do parque tem grande interesse em bairros residenciais, onde é intensa a actividade laboral, nomeadamente quando ligado a zonas industriais.”¹⁰

Em termos programáticos, a sul, na encosta, coloquei as habitações multifamiliares.

A ideia, passou por aproveitar o espaço do local com as melhores vistas, isto pelo facto de ser a zona mais alta, e aqui o aumento da massa arbórea proposta para a zona do Fontelo, vai ter um papel que diria essencial na escolha deste para uso do espaço para habitação, “Os grandes parques urbanos, as praças ajardinadas ou os espaços verdes de enquadramento são parte integrante da cidade como locais de encontro, partilha, lazer e coesão social.”¹¹

O crescimento desordenado das cidades e as consequências geradas pela falta de planeamento urbano despertaram a intenção para a vegetação como componente necessário ao espaço urbano. A arborização das cidades passou então a ser vista como importante elemento natural na composição do espaço urbano.

¹⁰ Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana p. 54

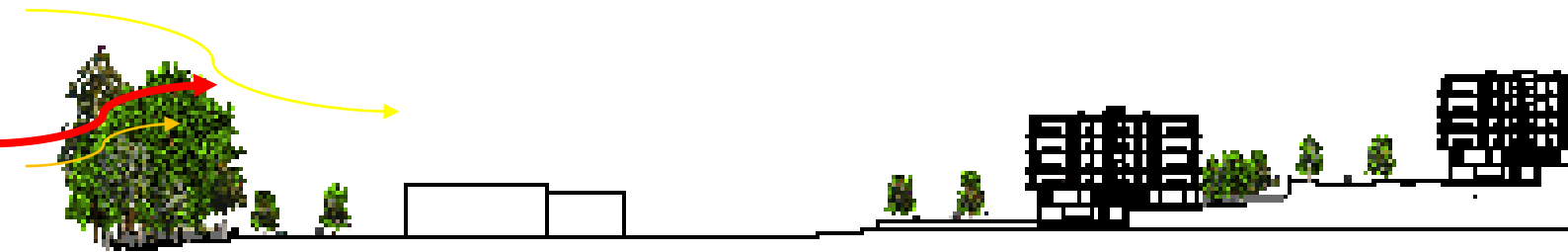
¹¹ COUTINHO, Leonor, in Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana (prefácio)

Primeiramente, esta vai servir como aquilo que defini como “barreira térmica”, ou seja, as árvores seriam como protecção ou escudo aos ventos vindos de Norte, às habitações e segundo, as pessoas que viessem a habitar naqueles edifícios iriam possuir uma vista privilegiada, tendo assim, não só a cidade de Viseu, nomeadamente a Sé, Serra do Caramulo, como a extensão do parque do Fontelo.



Fontelo

Habitações



[6] Corte transversal - 1

O aumento proposto da mata do Fontelo, tem entre outras funções servir de uma espécie de barreira térmica aos edifícios habitacionais propostos

Estas habitações iriam aproveitar o seu espaço exterior para a criação de jardins.

“Os espaços exteriores contíguos às habitações devem permitir contactos humanos, naturais e facultativos”.¹²

Mais abaixo, no seguimento das habitações, onde neste momento podemos encontrar um espaço agrícola, a zona seria utilizado como um local de lazer, usualmente a que se dá o nome de parque informal, que representa no local, uma mais-valia para a prática de actividades desportivas e lúdicas para a população em geral.

“O parque apresenta-se como elemento polarizante do espaço urbano, sendo indiscutível o seu papel no convívio inter-bairros.”¹³

Aqui as pessoas, podiam ler um livro, passear, jogar, cortando assim com o ritmo diário a que estão sujeitas. No prolongamento deste, ao longo da via anteriormente referida, aquilo que defini, como um local de diversão e cultura.

Espaços com o intuito de atrair as pessoas, bares, restaurantes, discotecas, Casa das Artes, onde se poderia englobar, teatro, concertos, exposições, etc. Este seria o modo de chamamento de pessoas vindas das diversas zonas de Viseu, de forma a dar vida ao local. Este seria apoiado, por parques de estacionamento nas extremidades.

A norte, não só espaço para habitação unifamiliar, seguindo um pouco a reticula a oeste, como também um parque de jogos. Este teria campo de futebol, basquete e ténis, acompanhando a ideia do que acontece no Fontelo, bem como uma área para um parque infantil. Também aqui, com apoio dado pelo parque de estacionamento.

“Estas zonas deverão servir os jovens e estar situadas num raio de 400m, o qual poderá ir aos 800m. elas poderão ter ligação às redes de peões e bicicletas, podendo ainda ser articuladas e ligadas a espaços de adultos e idosos.”¹⁴

” Deste modo, ele deverá proporcionar mais variadas ofertas, em termos de recreio infantil e juvenil e especificas para adultos e idosos.”¹⁵

Sendo estas infra-estruturas a norte, a via estruturante, também aqui, foi necessário para uma ligação neste caso a Viso norte, tornando assim a malha viária mais ordenada e funcional, conseguindo deste modo que este local que não tinha qualquer acesso, a não ser pedonal, ter ligação aos três aglomerados habitacionais, Gumirães, e aos Viso Norte e Sul. “A grande

¹² Coelho, A. B; Cabrita, A. R. (1999) – *Espaços Exteriores em Novas Áreas Residenciais*, Lisboa, LNEC, p. 21

¹³ Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana; p. 54

¹⁴ Idem, p. 42

¹⁵ Idem, p. 54

utilização do parque está dependente do traçado de uma rede de peões e ciclistas que provoque o chamamento e acesso fácil aos habitantes.”¹⁶

Ponto importante, passa pela inclusão de um espaço médico situado a *este* da área de intervenção. Este iria dar apoio não só aos núcleos habitacionais existentes na sua envolvente, como também e principalmente, ao novo espaço habitacional vocacionado para os idosos. Este edifício teria como base servir de uma espécie de primeiros socorros a estes “novos habitantes”, de forma a estes se sentirem mais seguros em relação a possíveis situações de apuros.

Voltando às habitações multifamiliares situadas a Sul, em termos de acessos viários, estes funcionariam de uma maneira simples. Estes teriam uma leitura paralela à via que defini estruturante, situado no centro do terreno e que faz ligação a Norte, Sul e Este.

Estas teriam ainda assim a particularidade de terem o apoio de ciclovia, que faria ligação ao parque do Fontelo, criando assim percursos bem generosos e interessantes no interior do parque. Ao contrário do que acontece em algumas partes da cidade de Viseu, esta zona não possui qualquer ciclovia, fazendo com que muitas das pessoas que ali moram tenham que se deslocar de automóvel, a estes locais, para depois sim, fazer as suas caminhadas, ou pegar na sua bicicleta.

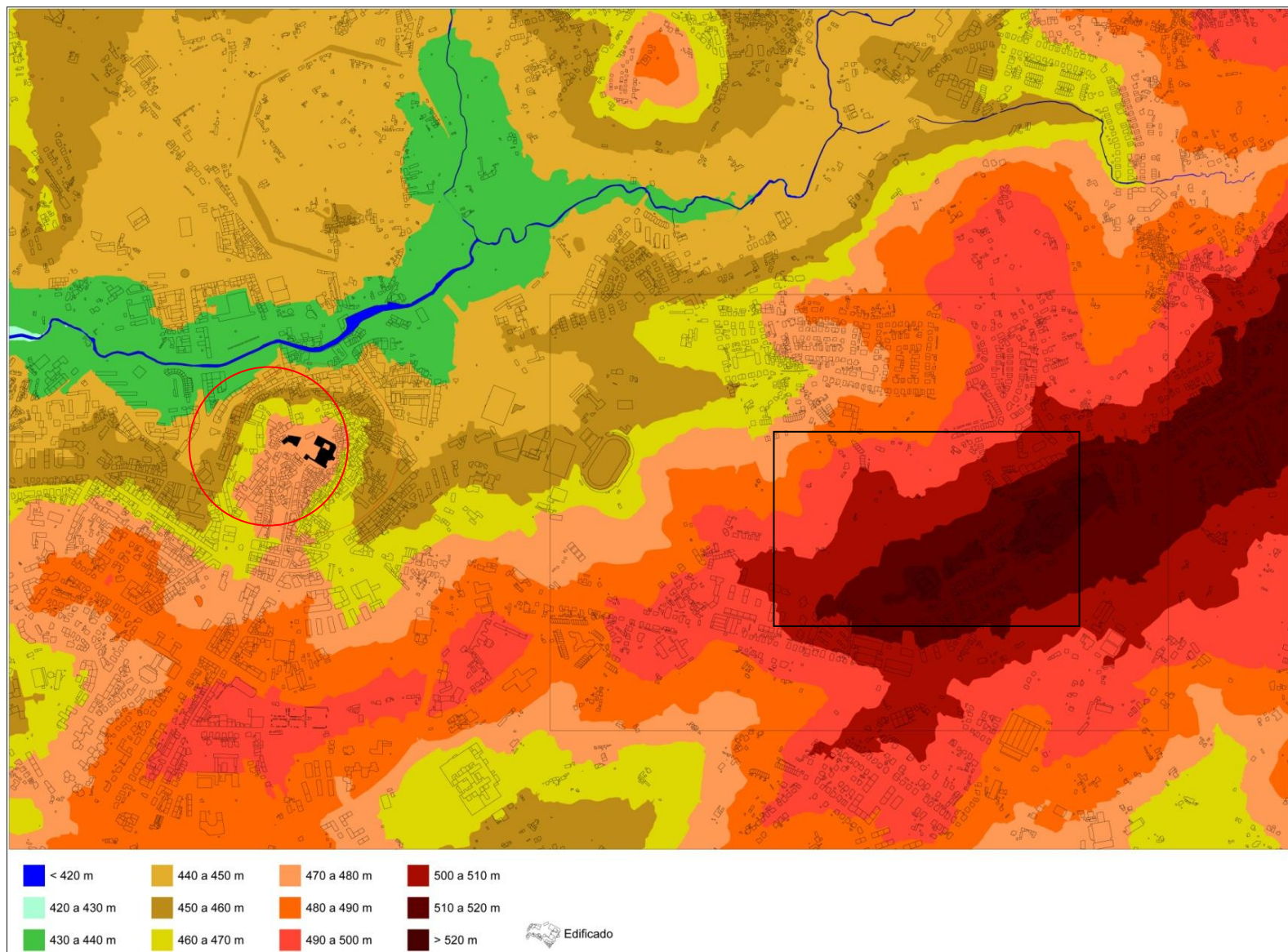
Obviamente, com este tipo de via, não só estas pessoas ficariam por esta zona, como iria também atrair muitas outras, pelo facto de ser um local com um percurso diferente do que estão habituadas.

“Há que promover ambientes harmoniosos e equilibrados, destacando-se, a mobilidade (acessibilidades e acesso s para todos); os recursos (reciclagem, energias renováveis, adaptação à paisagem natural); a participação (conjunto de técnicas para garantir que os habitats humanos satisfaçam as necessidades, reais/percebidas dos seus habitantes). Uma cidade que minore, evite ou elimine atitudes, comportamentos e condições de vida propiciadoras de violência contra os habitantes mais velhos estará criar uma cidade mais saudável, mais viva, mais inclusiva para todos”¹⁷

¹⁶ Ibidem p. 54

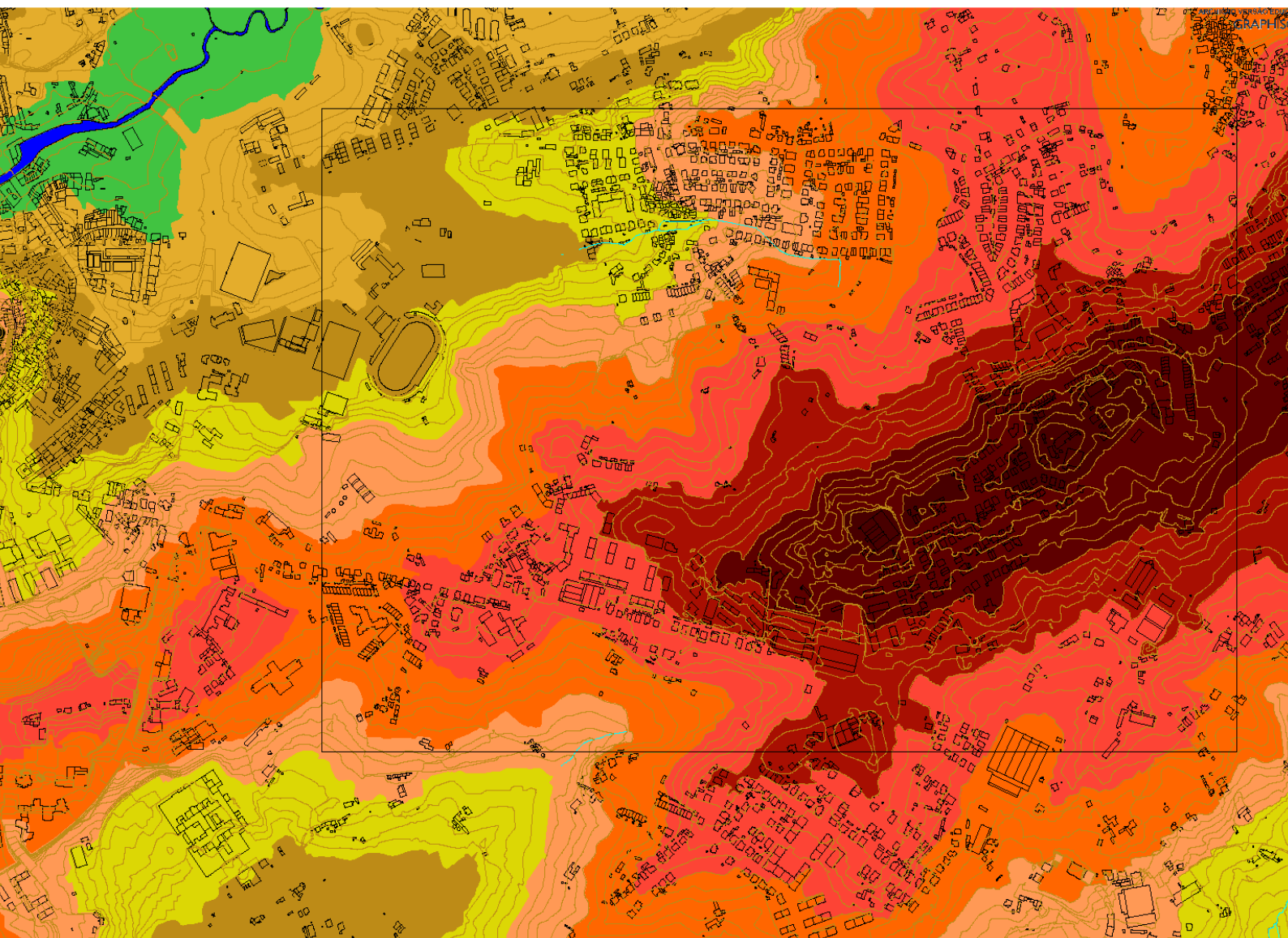
¹⁷ Henriques, S., 1997/8. *Idosos, Satisfação de Vida e Actividade (Monólogo Clínico)*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada, p. 5.

2.1.2 Hipsómetrias



[6] Planta Hipsométrica/edificado_1/5000





[7] Planta Hipsométrica – Cuervas de nivel – 1/5000



Como se pode verificar pela planta de hipsometrias, é uma zona que fica mais de cinquenta metros mais alto que o local onde se encontra a Sé de Viseu, o que demonstra bem, os cuidados a ter num qualquer tipo de construção aqui planeada.

Estas plantas hipsométricas possibilitam conhecer o relevo de uma região de forma mais aprofundada, propriedade das curvas de nível e perfil topográfico, conseguindo imaginar, através destas, o terreno de forma tridimensional.

“É a partir do território existente e da sua topografia que se desenha ou constrói a cidade e começaria no “chão que se pisa” a identificar os elementos morfológicos do espaço urbano. É a topografia e modelação do terreno, mas são também os revestimentos e pavimentos e tantos outros aspectos.”¹⁸

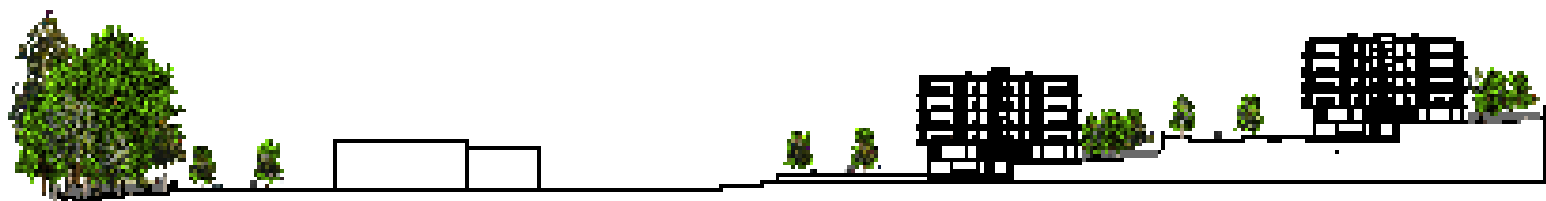


Fontelo

Serviços

Parque Informal

Habitações

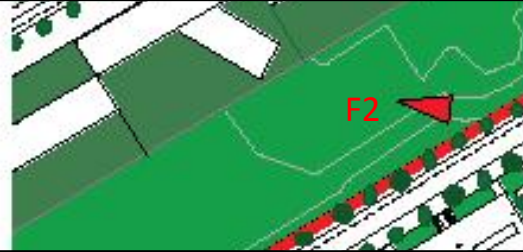


[8] Corte transversal - 2

¹⁸ Lamas, J. R. G., 2010. Morfologia urbana e desenho da cidade. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian p. 86



F1- Vista para sul, da Rua António Ferreira Augusto, a norte do terreno.
Principal objectivo de ligação rápida e eficiente à zona sul (via estruturante)



F2- Espaço de cultivo. Criação de um parque informal de apoio aos serviços presentes no local. Biblioteca. Teatro, casa das artes, etc



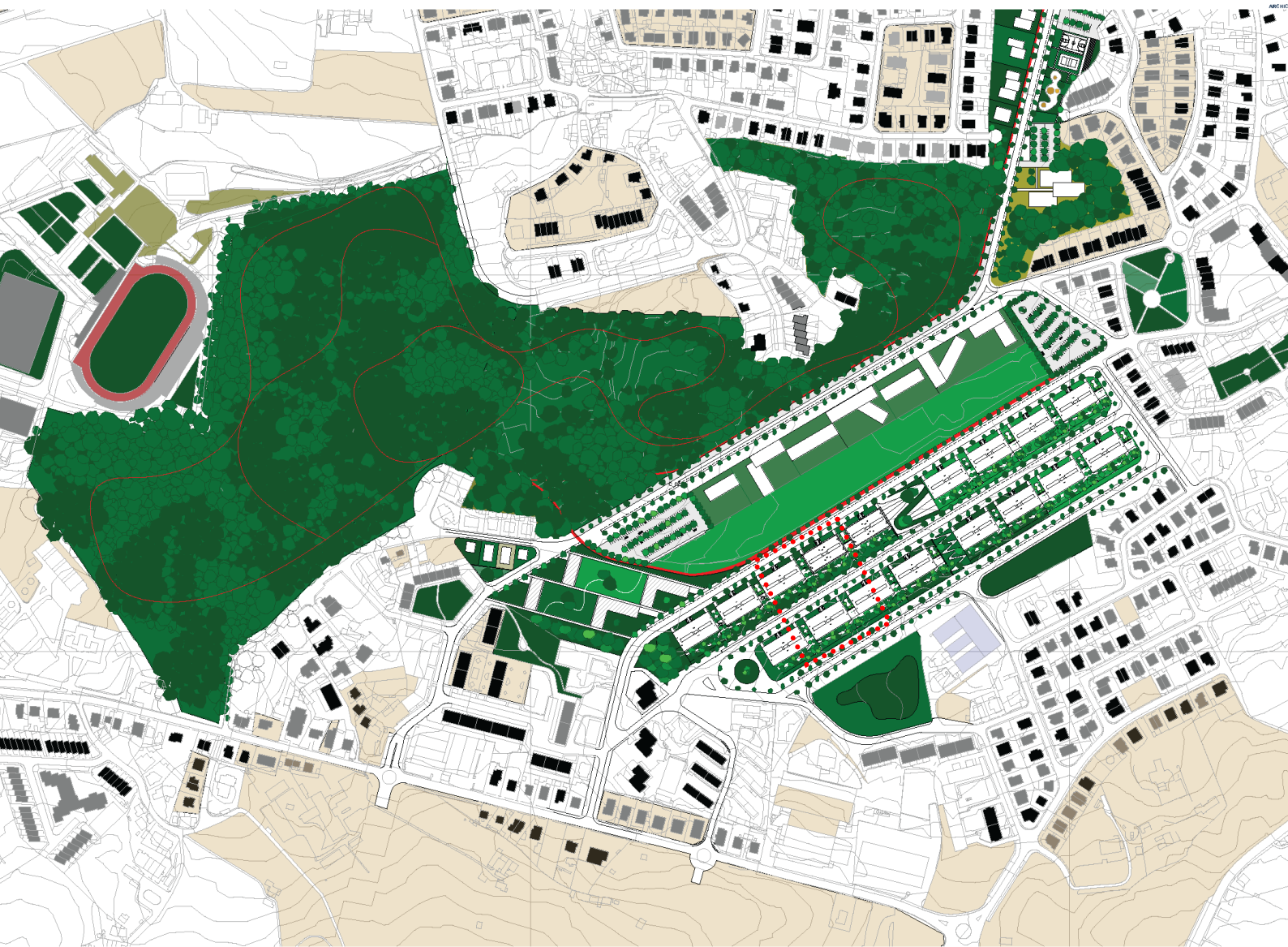
F3- Aumento do maciço arbóreo.
Propósito: protecção térmica e aumento de espaço de lazer com apoio e criação de ciclovias



F4- Espaço habitacional. Situado a sul da área de intervenção, este espaço é onde se localiza o projecto que se desenvolve neste trabalho

Parte III

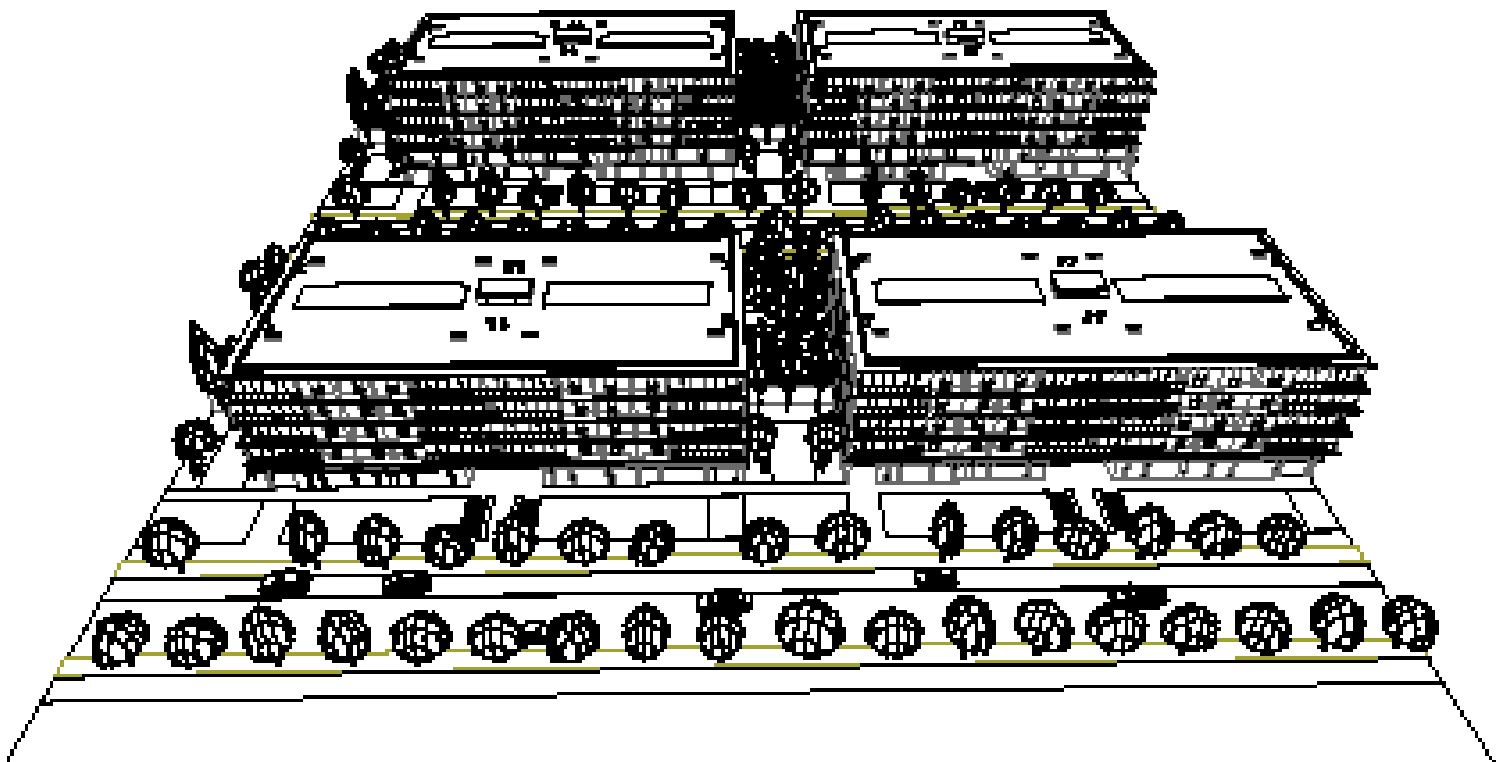
Proposta e Conceito



[8] Planta Geral - área de intervenção - 1/2000



3.1. Quarteirão



3.2. Habitação

Como se pode verificar na área de intervenção, a proposta passa por procurar uma solução que consiga conjugar estes factores.

Em termos programáticos, a sul, na encosta, coloquei as habitações multifamiliares.

A ideia, passou por aproveitar o espaço do local com as melhores vistas, isto pelo facto de ser a zona mais alta, e aqui o aumento da massa arbórea proposta para a zona do Fontelo, vai ter um papel que diria essencial na escolha deste para uso do espaço para habitação. Primeiramente, esta vai servir como aquilo que defini como “barreira térmica”, ou seja, as árvores seriam como protecção ou escudo principalmente aos ventos vindos de Norte, às habitações e segundo, as pessoas que viessem a habitar naqueles edifícios iriam possuir uma vista privilegiada, tendo assim, não só a cidade de Viseu, nomeadamente a Sé, Serra do Caramulo, como a extensão do parque do Fontelo.

Adequação climática e conforto e salubridade ambientais

Para assegurar este objectivo deve procurar-se que a área residencial possa tornar-se numa parte orgânica do local mediante a expressão física da influência de factores condicionantes da implantação, como são:

- o percurso aparente do sol no inverno e no verão
- a altitude do lugar
- os elementos naturais ou construídos climaticamente determinantes
- as características da topografia local e nomeadamente as inclinações e direcções das pendentes e a existência das zonas planas.¹⁹

¹⁹ Coelho, A. B; Cabrita, A. R, 1999. *Espaços Exteriores em Novas Áreas Residenciais*, Lisboa: LNEC p. 7

3.2.1 Habitação/Programa



Piso Tipo_Habitacão
T1/T2



Piso Social



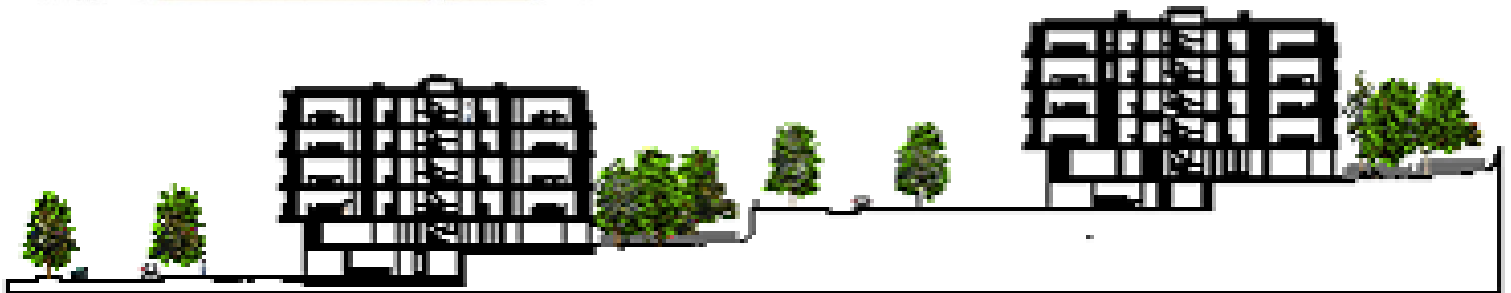
“Serviço”

3.3. Espaço Interior – Tipologias

Em termos tipológicos, a ideia passou por apenas escolher como principais, o T1 e o T2.

O edifício, de forma a respeitar a topografia aproveita a diferença de cotas, sendo composto por garagem e arrumações de apoio às habitações no piso 0. Já no piso 1 terá lugar os espaços de convívio e lazer.

Situadas na zona sul da área de intervenção, as habitações se estendem ao longo de dois grandes corredores.



[9] Corte transversal do quarteirão - 3

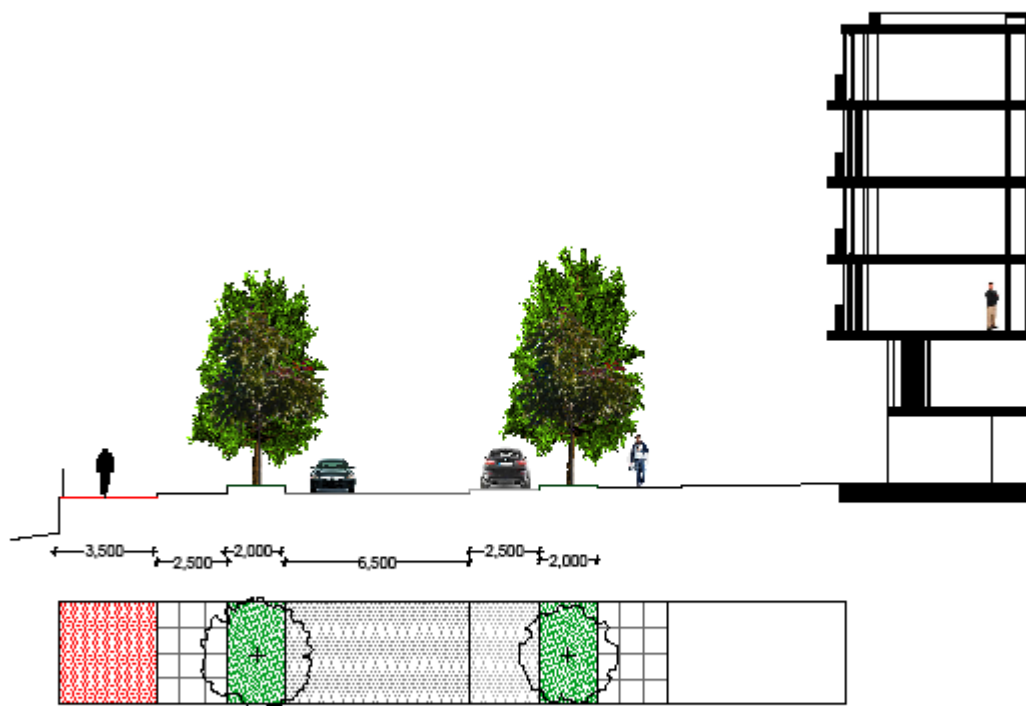
O acesso é feito por duas vias com passeios largos e apoio do “verde” não só como protecção das condições atmosféricas (sol/chuva/etc), mas também como imagem de um ambiente mais saudável, alegre e aprazível; que fazem ligação directa àquela que defini como via estruturante. Estas não só são viária e pedonal, como também, uma delas, a que se encontra situada na cota mais baixa junta ao jardim informal, possui uma ciclovia que dará acesso à mata do Fontelo.

“os circuitos para bicicletas devem integrar-se na malha predominantemente pedonal sem riscos de conflito, para os dois tipos de movimentação em presença(…)”²⁰

Composto cada um por 32 habitações, o edifício possui 6 pisos dividido em garagem e arrumos, espaço e social, e espaço habitacional de 4 pisos.

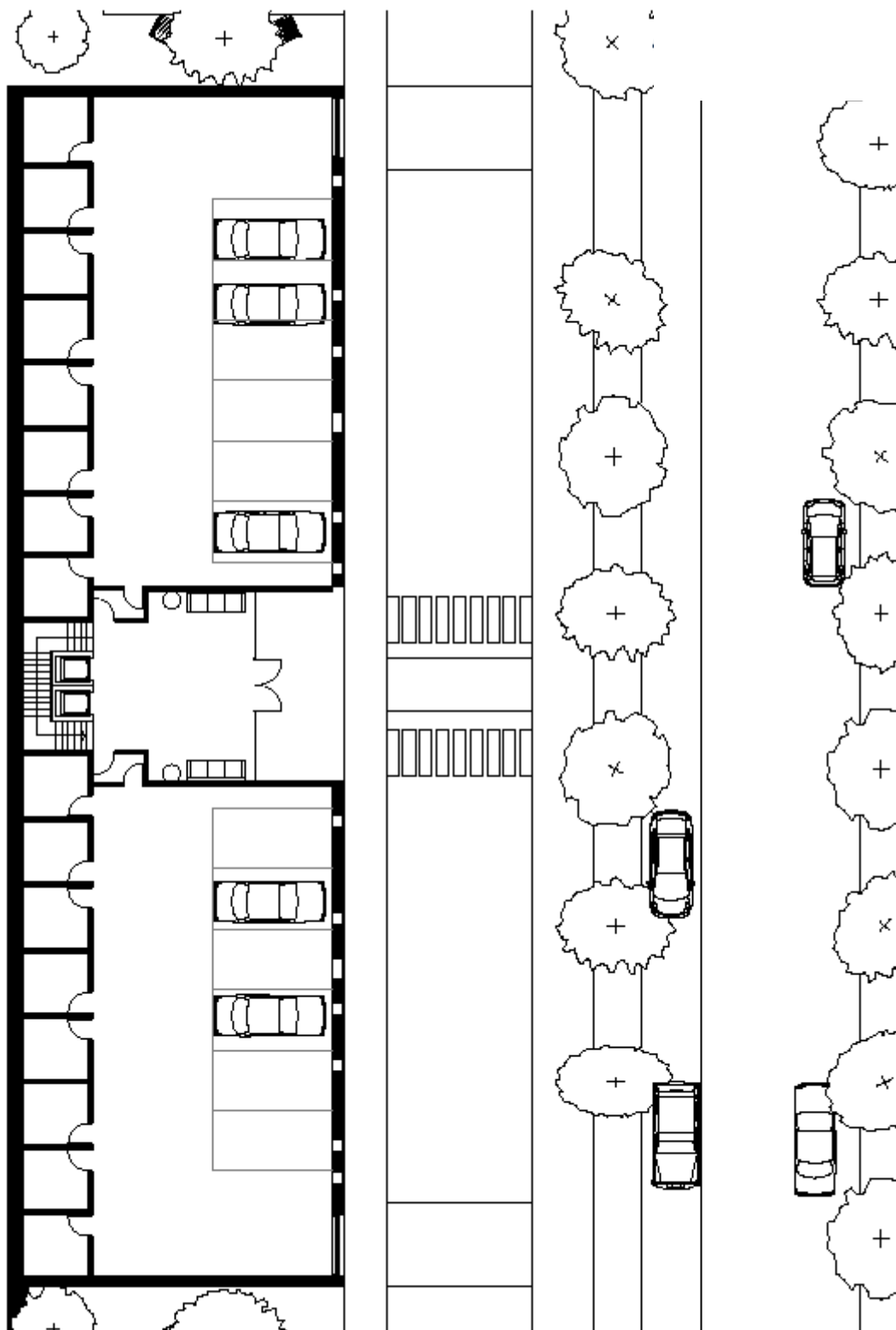
Em consequência da disposição dos edifícios no terreno, a entrada principal aos edifícios é feita pelo alçado principal (Norte), onde se encontram as garagens e arrumos.

Devido à diferença de cotas existente, as garagens e arrumos não necessitam de ficar num piso inferior.



[10] Corte transversal do bairro

²⁰ Coelho, A. B; Cabrita, A. R, 1999. *Espaços Exteriores em Novas Áreas Residenciais*, Lisboa: LNEC p. 83



[11] Piso 0 - garagem e arrumos - 1/200

O 1º piso, tem como particularidade ser uma resposta ou um apoio ao espaço exterior ou seja, este piso é aquilo que considerarei como espaço social, estando dividido zona de convívio, com o apoio de elementos e mobiliário que tentam ir ao encontro daquilo que eles, idosos, mais necessitam. O uso de mesas, cadeiras e sofás no seu interior vai tornar possível a convivência e inter-relação entres estes. Este local tem principal objectivo substituir o espaço exterior em dias menos agradáveis (chuva, frio, vento), sendo também possível praticar horticultura terapêutica, já no seu interior estão também colocados canteiros com esse objectivo, bem como uma área onde estes, se poderão movimentar em áreas confortáveis sem necessitarem de sair do interior do edifício, local a que chamei de espaço mobilidade.

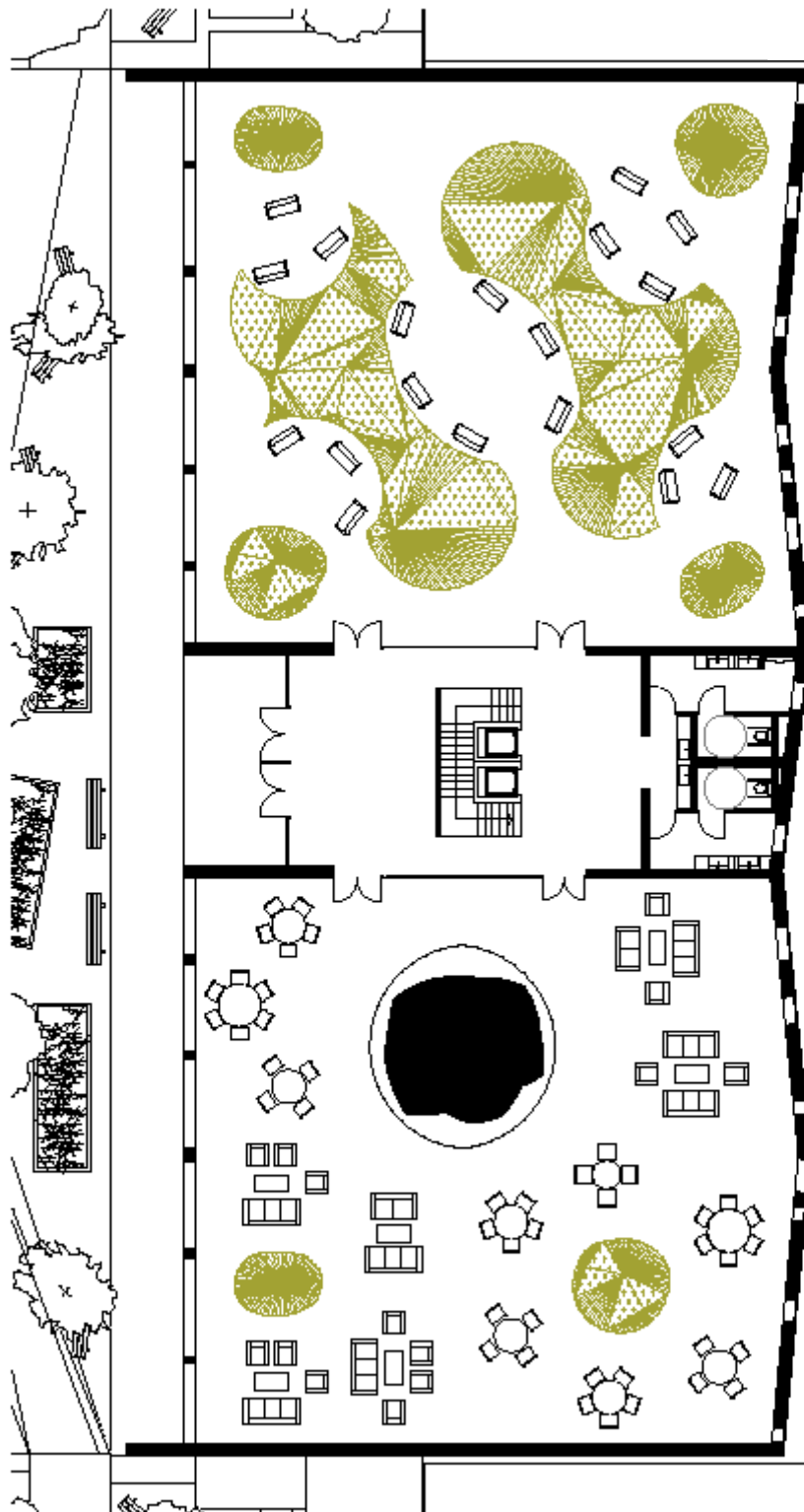
Este tipo de espaços poderá servir também, se assim o entenderem, como um local onde poderão ter aulas de dança ou fazer ginástica, por exemplo. É uma área agradável, bem iluminada e que tem todas as condições para poder receber este tipo de programa.

Este tipo de passatempos, é por norma, bem recebido por este “clientes”.

De referir também, que os edifícios estão dispostos de uma forma paralela a norte de forma, a tal como a mata do Fontelo, servirem de barreira, e proteger os moradores de uma forma mais eficaz deste tipo de clima, principalmente no espaço exterior.



[12] Barreira Térmica



[13] Piso 1 _ espaço social / mobilidade - 1/200

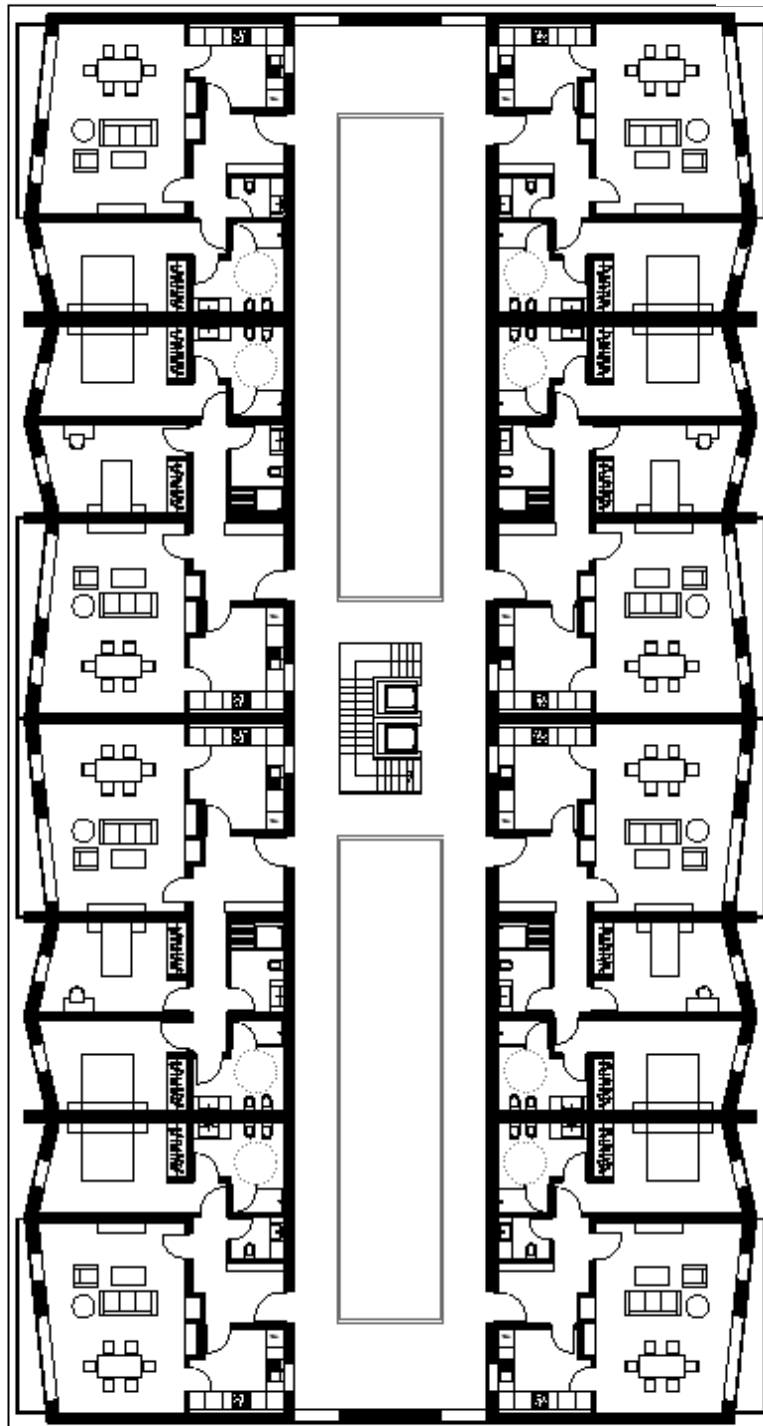
Em relação à habitação, o edifício em termos tipológicos é composto por T1 e T2.

Esta escolha, apenas nestas duas tipologias, baseou-se no facto de este tipo de habitação, ser essencialmente para idosos, logo a associação feita foi o T1 para o casal, e o T2 para a possibilidade de ainda ter algum familiar (filho (s)), já que como é sabido, cada vez mais, estes permanecem até mais tarde com os pais, havendo a possibilidade ainda, do quarto servir a algum familiar que os possam visitar e assim sendo, ter onde albergá-los, pelo menos, de forma temporária.

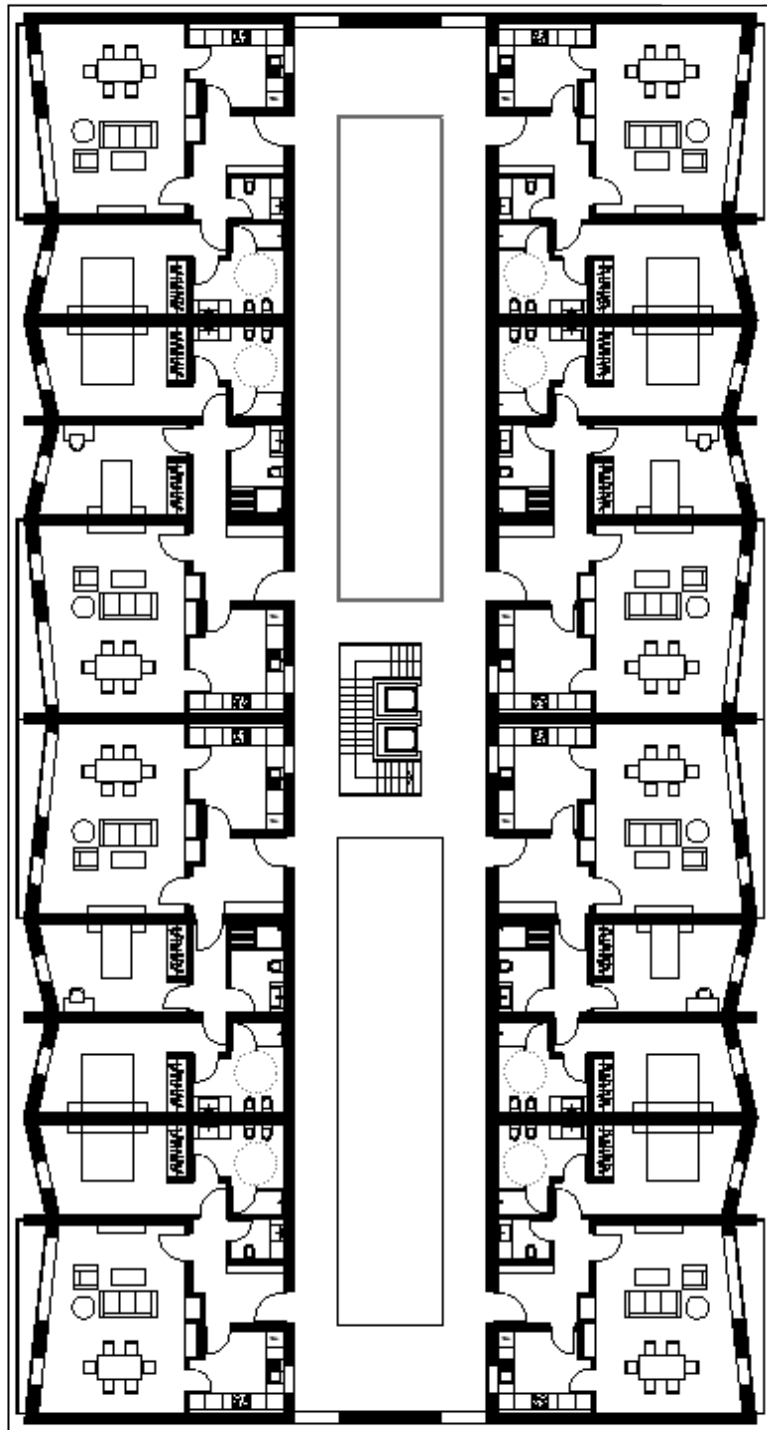
A distribuição para estes, é feita através de um núcleo que tem como característica principal ser todo ele iluminado, através de luz zenital, devido às clarabóias existentes, como se pode ver nos cortes apresentados. Este tem várias funções, entre elas, iluminação natural durante todo o dia no seu interior, poupando assim em termos energéticos, saída de fumos, já que as cozinhas se encontram viradas para os corredores, e iluminação até ao piso 1, criando assim um aspecto de espaços ao ar livre, dando assim mais vida ao local.

Os apartamentos em si, possuem um mesmo desenho tipológico, composto por cozinha com dois acessos, um feito pelo hall, sendo o outro de apoio à sala, sendo a parte privada no T2 por dois quartos, e duas I.S sendo uma delas privativa, com a única diferença em relação ao T1 a ter o W.C de serviço ou social junto ao hall.

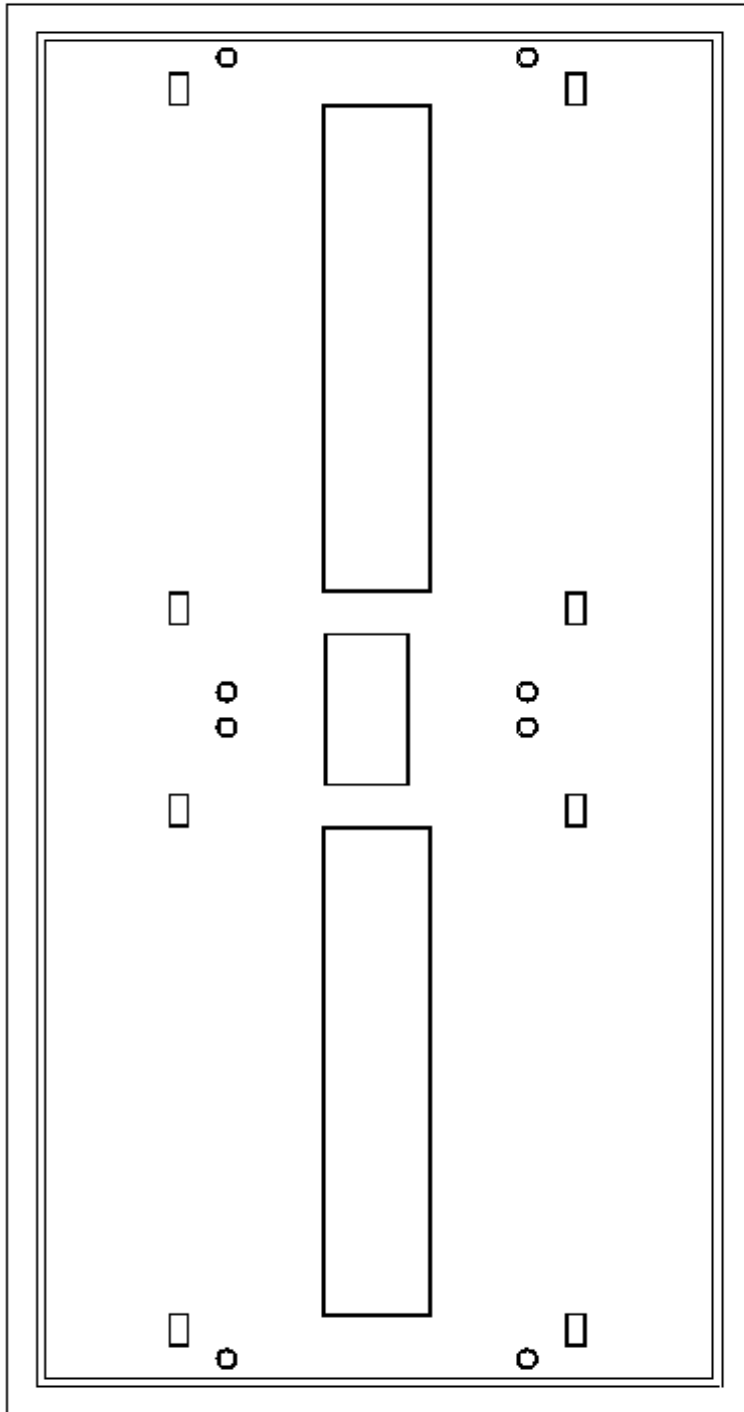
Já o facto das varandas terem área reduzida ou mesmo inutilizável, já que ficam no caso das varandas da sala, numa das partes com um ângulo mínimo, tem como base aquilo que achei ser uma forma de levar os idosos a saírem dos apartamentos, já que o espaço destas não é o mais confortável, sendo assim, penso eu, é mais um ponto que vai ao encontro daquilo que procuro no edifício, as relações sociais.



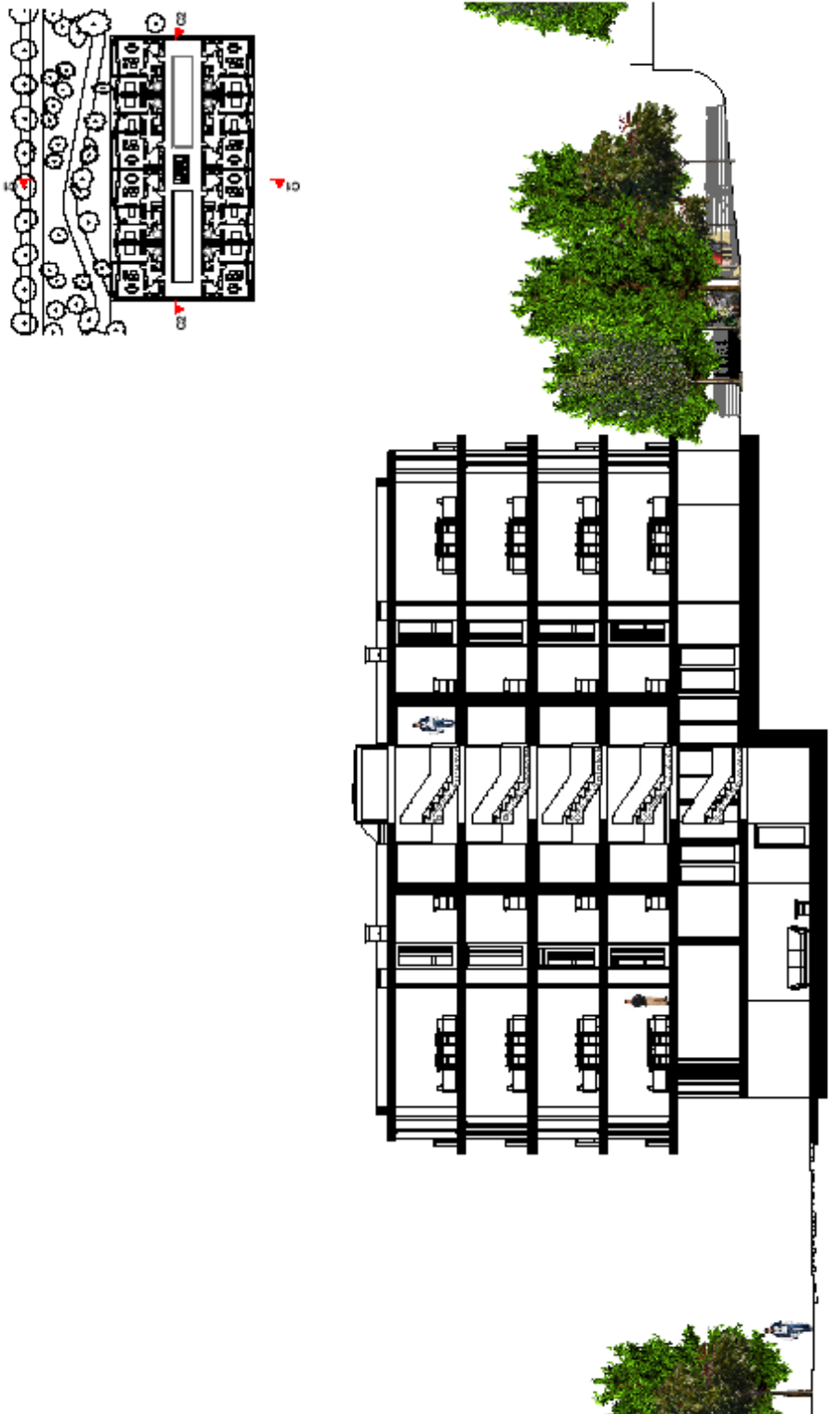
[14] Piso Tipo _T1/T2 - 1/200



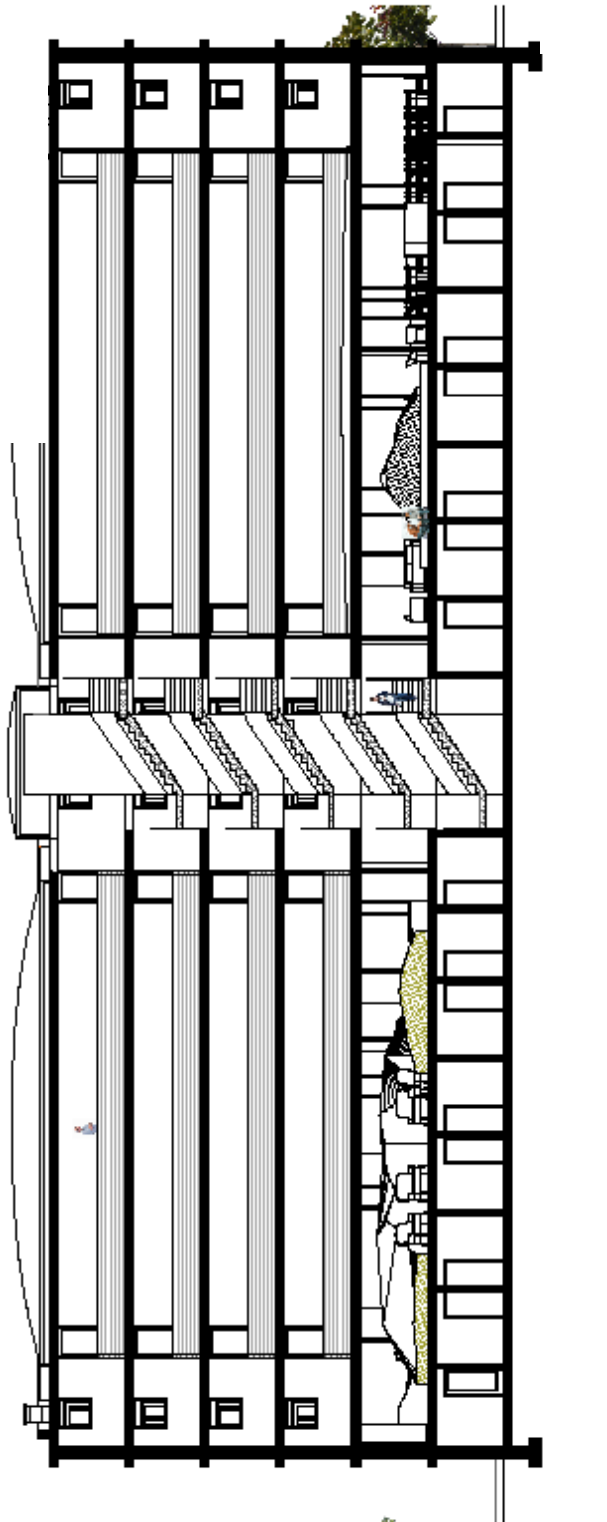
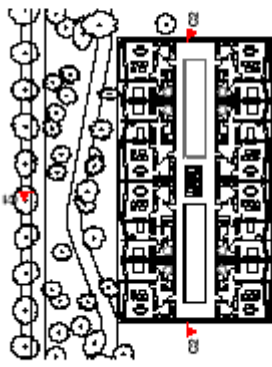
[15] Piso Tipo _T1/T2 - 1/200



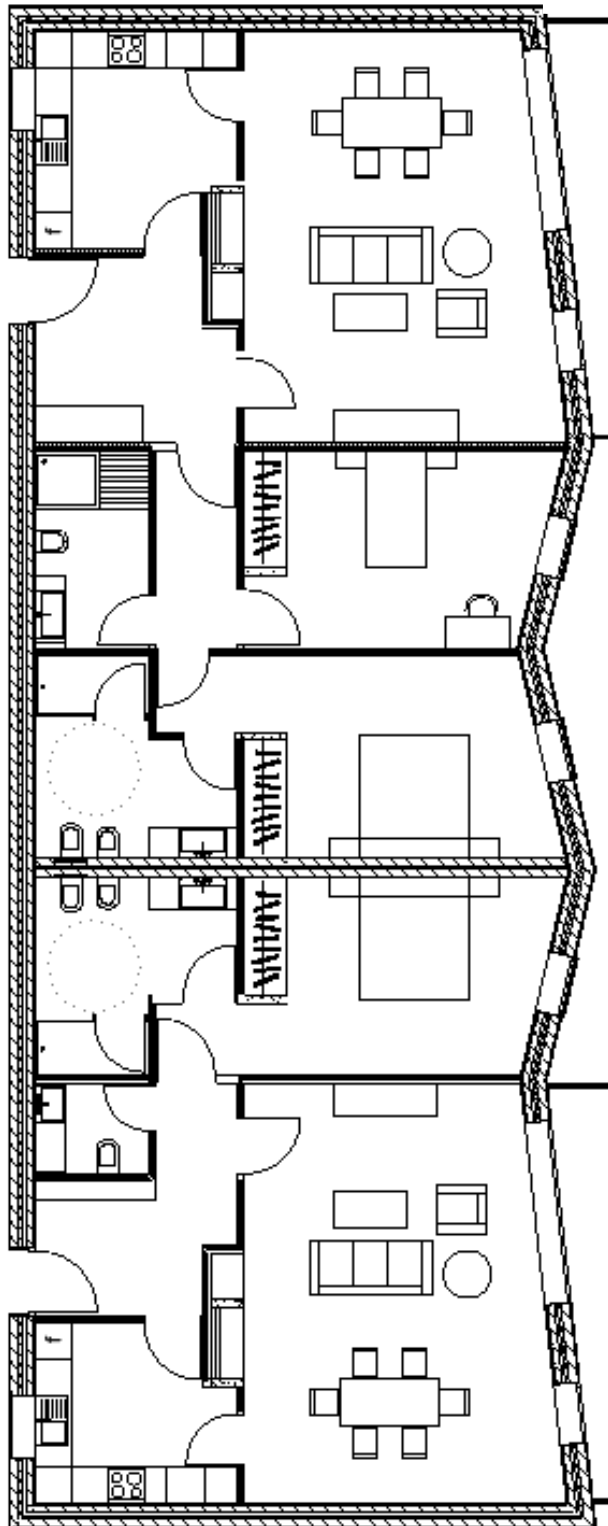
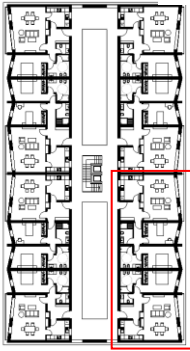
[16] Planta Cobertura - 1/200



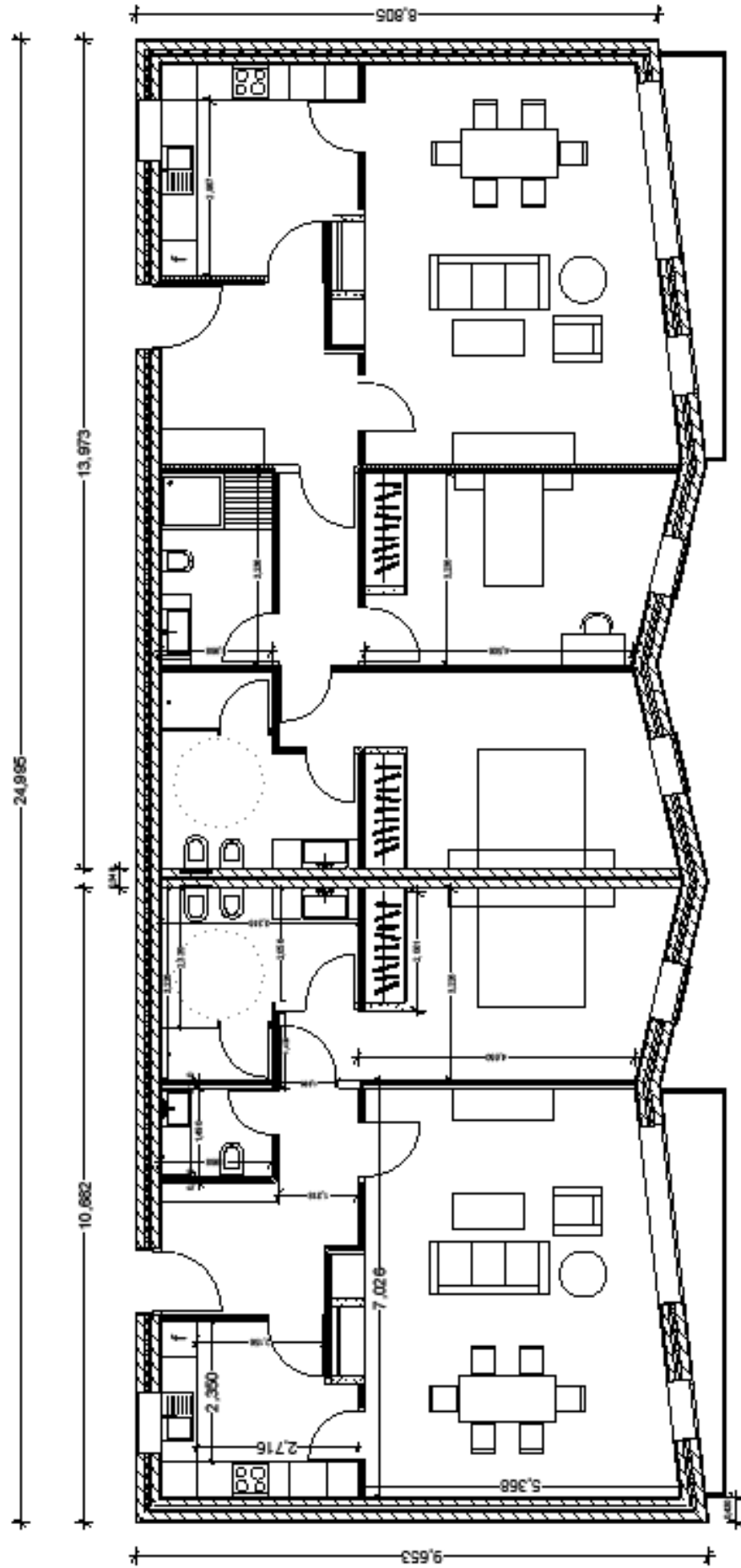
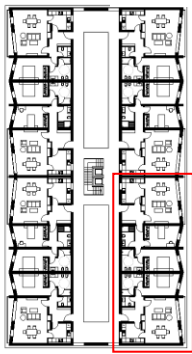
[17] Corte Transversal do edifício_C1



[18] Corte Longitudinal do edificio_C2



[19] Composição da parede



[20] Cotagem T1/T2

3.4. Espaço Exterior – jardim

A composição do espaço exterior, é a conjugação de parque e jardim.

Todos os elementos que usualmente vemos em parques ou jardim públicos tentei implementar no local tais como, percursos, plantas, árvores, mobiliário e equipamento urbanos como bancos, floreiras, candeeiros, etc.

“(…) e sujeitos a um ritmo de utilização diário, estes espaços deverão situar-se próximo da habitação (…).”²¹

Robson e Today (1985), no livro, *Landscape for Disable People in Public Open Space*, referem os princípios a considerar num Jardim destinado a idosos e estabelecem uma hierarquia de importância para os mesmos. Assim, estabelecem que, no espaço exterior torna-se muito importante a existência de um fácil nível de acesso, a progressão no espaço dever-se-á fazer sempre mediante caminhos pedonais, os caminhos deverão ser abrigados, existir áreas de estadia obrigatórias, zonas de sombra e zonas solarengas, vistas para a paisagem e para o exterior da propriedade, canteiros sobrelevados e promoção da prática da horticultura terapêutica.

Esta composição que determinei, tem como base, encorajar a pessoa a relacionar-se com os outros e com a natureza, a gozar o ar fresco e o sol, criando uma atmosfera convidativa e garantir a segurança, criar estímulo visual e vias ou caminhos pedonais simples de modo a não desorientar os idosos, proporcionando no local actividades no jardim como a prática de desporto, jogos, horticultura, agricultura, etc.

No caso específico da agricultura, o objectivo foi criar um espaço de dimensão reduzida para efeito. Isto porque, no caso de haver situações de factores extra (falta de capacidade e mobilidade, doença, etc...), estas não criem uma imagem formal do espaço, de abandono, desleixo do espaço, com crescimento do mais variado tipo de plantações que iria crescer de forma desordenada. Com um espaço mínimo apresentado, o local, para o caso de não haver quem o quisesse tratar para o efeito, continuaria como espaço verde, funcionando como um local de repouso e de convívio.

Cada indivíduo terá uma predisposição própria para socializar, logo, mais do que institucionalizar e normalizar a “socialização”, devem ser criadas condições e lugares arquitectónicos que promovam o contacto, em diferentes escalas, e a diferentes horas do dia, de forma natural e espontânea. O resto devera ser adaptado às condições físicas dos

²¹ Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana; p. 48

residentes. Mais uma vez, observando as praças e jardins das nossas cidades e aldeias, poderemos identificar o tipo de local de convívio, assim como o tipo de actividade que serve de pretexto para esse convívio ocorrer.

“O nosso clima mediterrânico proporciona um grande número de dias com elevado conforto ambiental no espaço exterior.”²²

“ Importa desenhar ambientes adequados aos padrões naturais de interacção social, espaços organizados e organizadores das actividades que suportam, competentes para permitirem uma apropriação dinâmica, uma ligação afectiva positiva, indispensável ao tratamento com amor desses espaços, e suficientemente flexíveis para a privacidade desejada.”²³

É habitualmente dito, que o declínio das capacidades física dos idosos é devida ao tédio, à inactividade e à expectativa de doenças e muitas das alterações nas estruturas e funções fisiológicas que ocorrem com a idade resultam da inactividade física, ouvindo-se regularmente, que a prática de exercícios físicos a simples mobilidade, é positiva como estratégia de prevenir perdas de aptidão funcional.

Sair de casa, e simplesmente poder sentar-se num banco, cumprimentar quem passa, e ter uma conversa de ocasião sobre um qualquer assunto do dia, ou simplesmente observar, é bastante mais agradável do que confinar-se ao isolamento no seu espaço privado.

Por norma, nesta fase, muitos destes não tem qualquer tipo de profissão, trabalho ou ocupação. Aqui, poderiam passar o seu tempo, tendo já que poderiam tratar do seus canteiros ou praticar agricultura, travar novos conhecimentos, com muitos outros idosos que se encontram no mesmo edifício, bem como nos adjacentes, não caindo assim no esquecimento ou no isolamento.

Foi ainda concluído noutro estudo, realizado com 502 reformados, que manter uma vida conjugal e familiar, ocupar os tempos livres de forma gratificante, conseguir redefinir os objectivos pessoais de vida, envolver-se em actividades de cultura e lazer, e fomentar a rede social (amizades), são as formas de conseguir uma boa adaptação à condição de reformado (Fonseca 2004 *in* Fonseca, sem data).

“Estes espaços de pequena dimensão, facultam o convívio diário junto da habitação, sendo complementares dos grandes espaços da cidade.”²⁴

²² Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana. P. 46

²³ Águas S.; Brandão P. Carrelo, M., 2002. *O Chão da Cidade, Guia de Avaliação do Design de Espaço Público*. Lisboa: Centro Português de Design, p. 18.

²⁴ Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana. P. 46

Assim, os edifícios de habitação multifamiliar tornam-se não apenas de uso exclusivamente residencial, mas principalmente vivencial, já que possuem estrategicamente espaços de convívio entre os moradores interiores (espaço convívio) e exteriores (jardins, hortas ou pátios) existentes na parte anterior a este.

A escolha da vegetação, pelo seu carácter fragante, deverá constituir elementos de identificação que tornem reconhecível e agradável o recreio aos deficientes.”²⁵

A área residencial seja concebida de modo a que possa responder positivamente, quer no desenho geral de toda a sua envolvente exterior, quer nos pormenores de construção dessa mesma envolvente, às condições ambientais regionais e locais sem atraiçoar o seu programa específico. Esta qualidade é atingida, nomeadamente, através de:

- Definição clara das áreas abertas e das áreas construídas
- Espaços exteriores e edifícios preponderantemente expostos a orientações solares preferenciais (...)
- Etc..²⁶

²⁵ Idem. P. 48

²⁶ Coelho, A. B; Cabrita, A. R, 1999. *Espaços Exteriores em Novas Áreas Residenciais*, Lisboa: LNEC

4. Renders



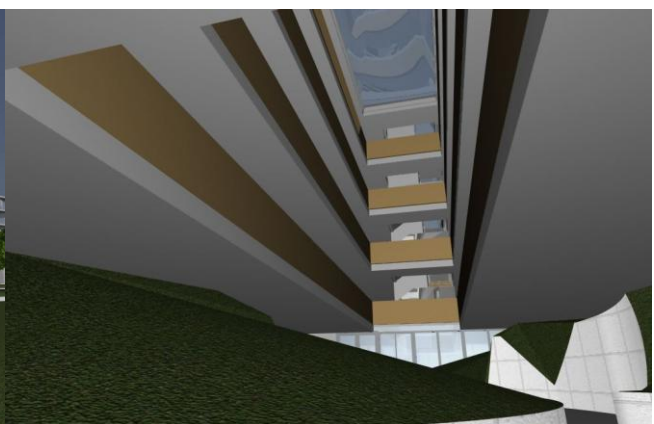
[21] Vista do quarteirão



[22] Vista dos jardins e acessos viários



[23] Vista do parque informal



[24] Vista do Interior do edifício – zona de distribuição

Relação dos edifícios com as vias e o parque informal. Corredor verde ao longo de toda a via dando sombreamento de percursos, cor e vida à rede pedonal já que “verde e os edifícios devem cooperar na definição de uma continuidade física e ambiental, como a suavização do ambiente construído” (Manso, 2001 p. 59). Vista sobre o quarteirão mostrando a vegetação dos jardins e os caminhos pedonais simples e regrados de modo a não complicar a orientação dos idosos durante o percurso, com o apoio de zonas de descanso



[25] Zona de lazer

Espaços dedicados à horticultura e agricultura como forma de passatempo.

Canteiros sobrelevados permitindo a sua aproximação/toque sem necessidade do idoso fazer grande esforço físico.

Este tipo de espaços desenvolvido pelos idosos, proporcionam um recreio na natureza. Deverão estar ligadas às redes pedonais.

(MANSO, 2011 p. 52)



[26] Espaço de descanso

Estes espaços de descanso existem não só nos jardins interiores, como ao longo da rede viária na parte pública entre os edifícios. Este tipo de zona encontra-se por norma sombreada. Os bancos encontram-se de forma a haver contacto visual, o que tornará mais fácil o contacto verbal e consequente sociabilidade

Espaços de convívio para os demais momentos de lazer (cartas, dominó, damas, simples conversas...)

Lugares que possibilitam a escolha entre sombreamento ou não do lugar



[27] Zona dedicada à agricultura



[28] Zona dedicada à horticultura

5. Referências



[29] Espaço exterior, Ringsted, Krag, Denmark_



[30] KPW-architekten Seniorresidenz, Hamburgo, Alemanha

Espaços exteriores de convívio social e com a natureza com jardins e zonas sombreadas.

Uso de caminhos pedonais e vegetação no percurso entre edifícios. Zonas espaçosas, saudáveis e alegres que permitem mobilidade ao idoso



[31] Via pedonal, com áreas de descanso
Barcelona



[32] Helin & Co architects Senior citizens, Helsinquia
Finlandia



[33] Kadawittfeldarchitektur, Seniorenheim Neumarkt, Alemanha



[34] Francisco Valssassina. Residências Assistidas, Lisboa

Os edifícios apresentam espaços que têm a particularidade de terem Áreas de convívio interior.

Apesar de um tipo de funcionamento diferente, já que nos casos apresentados, os idosos têm apoios (médico, refeitório, etc) a ideia base passa pelo mesmo conceito, sendo apenas diferente o facto de no caso apresentado viverem de forma independente.

Vistas directas do espaço interior para o exterior, sempre mantendo contacto com a natureza



[35] Kadawittfeldarchitektur Seniorenheim und Kindergarten Thalgau, Austria



[36] Barbosa e Guimarães, ETAF Elderly Residence

Relação do edifício com o exterior na fig. 33

Leitura formal do edifício feita através de uma forma irregular, apresentando um ritmo que aparenta dar mais vida não só ao edifício como à própria envolvente

Um ponto a referir é o facto de uma das fachadas apresentar vãos mais pequenos numa das fachadas e no oposto a fachada é toda ela vidrada, ao contrário da obra nas fig. 35 e 36 que apresenta-se toda ela igual nas duas fachadas, tendo com protecção portadas móveis de protecção



[37] Aires Mateus e Francisco Mateus, Apartamentos, Lisboa



[38] Aires Mateus e Francisco Mateus, Apartamentos, Lisboa



[39] Carlos Ferrater, Edifício Vertex - 68 Viviendas, Barcelona



[40] Carlos Ferrater, Edifício Vertex - 68 Viviendas, Barcelona

Conclusão

De uma maneira geral, é notório verificar-se que as relações sociais entre vizinhos, que existiam nos antigos bairros, tendem a desaparecer nas novas urbanizações.

Vários foram aqueles que no séc. XX, como Park e Burgess, Horton Cooley, Woods e Ward, (*cit. in* Lamas, 2004) que verificaram que o “enfraquecimento das ligações sociais (...), são substituídas por relações indirectas entre cidadãos”.²⁷

Neste contexto, Queen Carpenter (*cit. in* Lamas, 2004) afirma, “ a unidade de vizinhança é uma área na qual os residentes se conhecem pessoalmente e têm o hábito de se visitar, trocar objectos ou serviços e realizar coisas em conjunto”.²⁸

Comparando o espaço rural com o urbano, a diferença mais notória é falta de contacto social que sente no espaço urbano. Isto, porque no meio rural, as pessoas quase crescem umas com as outras, são quase todas de uma mesma família, têm desde novos hábitos e costumes que no meio urbano não existem, por haver neste caso, mudanças diárias e stress que no caso anterior não se consegue pelo menos notar com tanta frequência. Falando de um meio de 300 ou 400 pessoas por exemplo, por norma estas conhecem-se e interagem entre si.

Os mesmos autores afirmam mesmo haver “saudosismo pela vida comunitária nas pequenas aldeias ou na cidade medieval, confrontada com as grandes cidades (...).²⁹

É neste âmbito que o estudo é feito.

Hoje em dia, a partir da reforma, é natural se poder esperar mais 20 anos de vida, mesmo que em condições de saúde variáveis devido aos grandes avanços da medicina.

A esperança de vida associa-se a uma substancial melhoria ao nível da manutenção das capacidades físicas e mentais.

Hoje, o idoso não é necessariamente uma pessoa doente, em espera pelo fim. Pelo contrário, é um indivíduo com uma história de vida pessoal, um carácter definido, e que ainda espera esta derradeira etapa para usufruir do que o dia-a-dia possa proporcionar

Segundo Castellón, considera-se um envelhecimento “com qualidade de vida” segundo os seguintes indicadores: “autonomia, actividade, recursos económicos, saúde, habitação,

²⁷ Lamas, J. R. G., 2010. *Morfologia urbana e desenho da cidade*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, p. 317

²⁸ Idem p. 318

²⁹ Idem p. 317

intimidade, segurança, pertença a uma comunidade, e relações pessoais” (*in* Fonseca, sem data).³⁰

Estando a falar de uma faixa etária que já não trabalha, que deixou de viver no ambiente diário de stress, preocupações, que se era normal durante a fase anterior, no qual todos os dias saía de casa de manhã e chegava à noite sendo muitas das vezes sem qualquer tipo de disposição, e que têm o resto dos anos para viver de forma tranquila e sem as preocupações vividas durante os últimos anos, porque que não arranjar formas de criar condições para que estes se possam sentir “vivos” em termos de vivências, relações sociais e inter-relação, mas no caso, de uma forma independente.

Como em tudo, há sempre os contras.

Seria possível este tipo de espaço, nos termos apresentados?

Funcional?

Alguém (desta idade), aceitaria viver deste modo sem ajudas de outrem?

Será que a independência que tanto querem manter funciona?

A independência física acaba por ceder. Dificuldades de locomoção básicas, como andar, levantar-se, subir escadas, ou tomar banho, condicionam o raio de acção do idoso, que assim se vê confinado a permanências prolongadas sentado numa poltrona ou cadeira, ou deitado na cama e que obviamente necessitará de alguém para o ajudar.

No entanto, a arquitectura é pelo menos, um dos meios que pode diminuir, através da programação de estruturas habitacionais e ambientais, tornar possível o abrandamento dos processos de perda de capacidades entre esta faixa etária.

³⁰ Fonseca (s.d). Envelhecimento e qualidade de vida em Portugal: algumas evidências e outras tantas inquietações

Bibliografia

- Águas S.; Brandão P. Carrelo, M., 2002. *O Chão da Cidade, Guia de Avaliação do Design de Espaço Público*. Lisboa: Centro Português de Design,
- Bigotte de Almeida, L., 2006. *A idade não perdoa? O idoso à luz da neurologia gerontológica*. Lisboa: Gradiva – publicações, Lda
- Coelho, A. B; Cabrita, A. R., 1999. *Espaços Exteriores em Novas Áreas Residenciais*, Lisboa: LNEC
- Direcção Geral da Saúde – DGS, 2004. *Circular Normativa Nº 13/DGCG: Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Ministério da Saúde: 2004
- Feijó, A., 2011. *Envelhecimento : Isolamento e Solidão*. Grupo de Trabalho: Direitos Humanos e Ajuda Humanitária: saberes, sentidos e práticas. IX Reunião de Antropologia de Mercosul (10 a 13 de Julho 2011). Programa de Pós-Graduação em Educação Agrícola – PPGEA- Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ Curitiba, PR:
- Guerreiro, A. C. M; Bastos, J. N. T. F. Correia, 2005. *Design de ambientes colectivos para utilizadores idosos: necessidades e tendências*. Tese mestrado , Design (especial. Design de Produto) , Fac. Arquitectura, Univ. Técnica de Lisboa ,
- Haney, D. H., 2010. *When Modern was green – Life and work of landscape architect Leberecht Migge*. Oxon: Routledge
- Henriques, S., 1997/8. *Idosos, Satisfação de Vida e Actividade (Monólogo Clínico)*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada,
- Lamas, J. R. G., 2010. *Morfologia urbana e desenho da cidade*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian,

- Manso, Á. 2001. *Espaços Exteriores Urbanos: guia de concepção ambiental*. Intervenção Operacional de Renovação Urbana;
- Nunes, C. & Moreira da Silva, F., 2009. *Design de Espaços Exteriores: Concepção de parques e jardins adaptados à terceira idade*. Congresso internacional de Pesquisa em Design
- Nunes, C. & Moreira da Silva, F., 2009. *Design de Espaços Exteriores: Concepção de parques e jardins adaptados à terceira idade*. Tese mestrado, Design , Fac. de Arquitectura, Univ. Técnica de Lisboa , 2008
- Nunes, C., s.d. *Concepção de espaços exteriores acessíveis e inclusivos aos idosos*. Faculdade de Arquitectura – Universidade Técnica de Lisboa – Portugal
- Organização Mundial de Saúde – OMS, 2007. *Envelhecimento e Ciclo de Vida, Saúde na Família e na Comunidade - Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
- Robson, N. J.; Today, P.R., 1985. *Landscape for Disable People in Public Open Space*. Edited by P.M. Croft, University of Bath.
- Rojas, V., 2005. *Contribuições para o Planejamento de Ambientes Construídos destinados à convivência de idosos*. Trabalho de Conclusão para obtenção de grau de Mestre em Engenharia Profissionalizante da Universidade do Rio Grande do Sul. Porto Alegre
- World Health Organization, 2002. *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Organização Pan Americana da Saúde – Opas – OMS. Brasília

Documentos electrónicos

- Barbosa e Guimarães, s.d. *ETA F Elderly Residence* [Em linha] Disponível: <http://www.barbosa-guimaraes.com/portfolio/#/44/>
- Carlos Ferrater, 2007. *Edifício Vertix - 68 Viviendas*, [Em linha] Disponível em: <http://www.ferrater.com/>
- Disponível em WWW: www.ine.pt/
- Fonseca, A. M, (s.d). *Envelhecimento qualidade de vida em Portugal: algumas evidências e outras tantas inquietações* Disponível em: <http://www.socialgest.pt/dlds/APEnvelhecimentoequalidadedevida.pdf>
- Francisco Valssassina, 2003. *Residências Assistidas*. [Em linha] Disponível em: <http://www.fvarq.com/>
- Helin & Co architects, 1998. *Senior citizens*. [Em linha] Disponível : <http://www.helinco.fi/>
- <http://arqvanessadorneles.wordpress.com/>
- Kadawittfeldarchitektur, 2001. *Seniorenheim*. [Em linha] Disponível em: <http://www.kadawittfeldarchitektur.de/menue.php?select=projektfoto&foto=6&projekteid=18&sub=&navisub=gesundheit>
- Kadawittfeldarchitektur, 2002. *Seniorenheim und Kindergarten* [Em linha] Disponível em: <http://www.kadawittfeldarchitektur.de/menue.php?select=projektfoto&foto=3&projekteid=28&sub=&navisub=gesundheit>
- KPW-architekten, 2001. *Seniorresidenz*. [Em linha] Disponível em: Disponível em: <http://www.kpw-architekten.de/>

- Kragh e Berglund ,Bataljonen, Ringsted, Denmark [Em linha] 2006 [Consult. 14 Jul. 2011]; Disponível em: < <http://www.kragh-berglund.se/>
- Lopes, R. , Lopes, T., Carnara, V. (2009). Entendendo a solidão do Idoso, In Passo Fundo, Vol. 6 nº 3 p. 373-381, set/dez. 2009 Disponível em: <http://www.perguntaserespostas.com.br/seer/index.php/rbceh/article/viewArticle/362>
- Pereira, L., 2010. *Solidão e Depressão no Idoso Institucionalizado – A intervenção da Animação sociocultural*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação: especialização em Animação Sociocultural. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Pólo de Chaves Disponível em: <https://repositorio.utad.pt/handle/10348/701>
- Ramos, L., 2003. *Factores Determinantes do Envelhecimento Saudável em Idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso*, São Paulo. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19 (3): 793-798, mai-jun, 2003 Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>
- Verdi, M., 2010. Vínculos: *antídoto da solidão*. *Revista da SPAGESP – Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais no Estado de São Paulo* – Jul-Dez, 2010 Vol. 11 Nº 2 Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v11n2/v11n2a04.pdf>
- <http://www.buildingbutler.com/bd/Manuel-Aires-Mateus,-Fransisco-Aires-Mateus/Lisbon/apartments/3953>

Notícias Online

Redacção / PP, 2011, Mulher esteve morta em casa nove anos [Em linha] [Consult. 10 Jul. 2011] ; Disponível em WWW: < <http://www.tvi24.iol.pt/sociedade/rinchoa-idosa-morta-casa-pp-tvi24/1231920-4071.html>

Índice de imagens

- [1] Índice de envelhecimento em Portugal
- [2] Planta de enquadramento
- [3] Planta de localização
- [4] Acessos viários
- [5] Via estruturante e aumento de maciço arbóreo
- [6] Planta Hipsométrica/edificado_1/5000
- [7] Planta Hipsométrica – Curvas de nível – 1/5000
- [8] Planta Geral - área de intervenção - 1/2000
- [9] Corte transversal do quarteirão
- [10] Corte transversal do quarteirão
- [11] Piso 0 - garagem e arrumos - 1/200
- [12] Barreira Térmica
- [13] Piso 1 _ espaço social / mobilidade - 1/200
- [14] Piso Tipo _T1/T2 - 1/200
- [15] Piso Tipo _T1/T2 - 1/200
- [16] Planta Cobertura - 1/200
- [17] Corte Transversal do edifício_C1
- [18] Corte Longitudinal do edifício_C2
- [19] Composição da parede
- [20] Cotagem T1/T2
- [21] Vista do quarteirão
- [22] Vista dos jardins e acessos viários
- [23] Vista do parque informal
- [24] Vista do Interior do edifício – zona de distribuição
- [25] Zona de lazer
- [26] Espaço de descanso
- [27] Zona dedicada à agricultura
- [28] Zona dedicada à horticultura
- [29] Espaço exterior, Ringsted, Krag, Denmark_
- [30] KPW-architekten Seniorresidenz, Hamburgo, Alemanha
- [31] Via pedonal, com áreas de descanso Barcelona
- [32] Helin & Co architects Senior citizens, Helsinquia Finlândia
- [33] Kadawittfeldarchitektur, Seniorenheim Neumarkt, Alemanha
- [34] Francisco Valssassina. Residências Assistidas, Lisboa
- [35] Kadawittfeldarchitektur Seniorenheim und Kindergarten Thalgau, Austria
- [36] Barbosa e Guimarães, ETAF Elderly Residence
- [37] Aires Mateus e Francisco Mateus, Apartamentos, Lisboa
- [38] Aires Mateus e Francisco Mateus, Apartamentos, Lisboa

[39] Carlos Ferrater, Edificio Vertix - 68 Viviendas, Barcelona

[40] Carlos Ferrater, Edificio Vertix - 68 Viviendas, Barcelona