esad
arte+
design

Mestrado em DESIGN DE INTERIORES
Raquel Monteiro Fonseca, 2014

Novas Formas de Habitar na Terceira Idade

O Bairro Interligado: caso específico da adaptação de um edifício de rendimento a pessoas idosas

esad
arte+
design

Mestrado em DESIGN DE INTERIORES
Raquel Monteiro Fonseca, 2014

ORIENTADOR
João Amaral Cruz

Novas Formas de Habitar na Terceira Idade

O Bairro Interligado: caso específico da adaptação de um edifício de rendimento a pessoas idosas

Palavras-chave

Design de Interiores

Envelhecimento

Design Inclusivo

Comunidade/Vizinhança

Reabilitação

Resumo

O envelhecimento demográfico é um fenómeno que tem ganho cada vez mais relevância nas sociedades contemporâneas. Os baixos níveis de fecundidade e mortalidade têm provocado o aumento da percentagem de pessoas idosas e o decréscimo do número de jovens. As projeções indicam que esta é uma tendência de futuro, em Portugal, na Europa e a nível mundial.

A relação das pessoas idosas com a sociedade deve, por isso, ser alvo de análise, nomeadamente no que à cidade diz respeito. É necessário que estas sejam amigas da pessoa idosa e promovam um envelhecimento saudável e ativo.

Numa cidade amiga das pessoas idosas, as habitações são pensadas segundo parâmetros de design inclusivo, assegurando a independência e procurando assim melhorar a qualidade de vida dos seus habitantes.

O projeto desenvolvido parte de uma lógica de comunidade/ vizinhança para se materializar num conceito de Bairro Interligado, que pretende ser um pólo intergeracional, onde o principal objetivo é o de promover o envelhecimento ativo através de uma ideia de proximidade entre pessoas e serviços e através de habitações intergeracionais, adaptadas às necessidades e exigências de pessoas idosas. É neste contexto que se insere o edifício de Mártires da Liberdade cuja reabilitação ambiciona fornecer condições promotoras de uma maior independência das pessoas idosas ao mesmo tempo que se estimula um viver de sentido comunitário e intergeracional.

Keywords

Interior Design

Ageing

Inclusive Design

Community/Neighborhood

Rehabilitation

Abstract

Demographic ageing is a phenomenon that has gained increasing relevance in contemporary societies. Low levels of fecundity and mortality have caused the increase in the percentage of elderly people and decreased the number of young people. Projections indicate that this is a trend of future, in Portugal, in Europe and worlwide.

Elderly people's relation with society should, therefore, be the target of analysis, in particular with regard to the city. It is necessary that these are age-friendly and promote healthy and active ageing.

In age-friendly cities, dwellings are thought according to parameters of inclusive design, ensuring independence and thus seeking to improve the quality of life of its inhabitants.

The developed project is based on a community/neighbourhood logic to materialize itself in a concept of Interconnected Neighbourhood, which aims to be an intergenerational center, where the main goal is to promote active ageing, through notion of proximity between people and services and through intergenerational dwellings, adapted to the needs and demands of elderly people. It is in this context that the Mártires da Liberdade building is inserted. Its rehabilitation aims to provide conditions that promote a greater independence for the elderly while stimulating at the same time living in a communal and intergenarational spirit.

Agradecimentos

Ao Professor João Cruz, meu orientador, pelo tempo disponibilizado, pelo apoio e compreensão sempre demonstrados e pela confiança em mim depositada, ao longo de todo o processo,

ao Professor Doutor José Ferreira, pelos conhecimentos e conselhos transmitidos,

aos meus pais e irmã, pelo tempo roubado, pelo apoio incondicional e por terem sempre a palavra certa, no momento certo,

ao Bruno Saraiva, pela ajuda fundamental, pelo alento e incentivo sempre transmitidos e por ser sempre um porto seguro,

a toda a minha família e amigos, em especial à Ana Lúcia Lopes, parceira e companheira nesta jornada,

o meu sincero obrigada!

Aos meus avós.

Índice

17-19 Introdução

23-31 1. Envelhecimento

23 1.1. Envelhecimento Individual

23 1.2. Envelhecimento Coletivo

24 1.2.1. O Envelhecimento Demográfico

24 1.2.1.1. Fatores do Envelhecimento Demográfico

26 1.2.1.2. O Envelhecimento Demográfico em Portugal: o caso particular do Porto e da freguesia de Cedofeita

30 1.2.2. Consequências de Envelhecimento Demográfico e Envelhecimento Societal

35-59 2. A pessoa idosa, a habitação e a cidade (envelhecimento ativo e cidades amigas das pessoas idosas)

35 2.1. O Envelhecimento Ativo

38 2.1.1. O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações

39 2.1.2. As Cidades Amigas das Pessoas Idosas

41 2.2. O habitar na terceira idade: projetar a inclusão

44 2.2.1. O Design Universal e os contributos para as pessoas idosas

47 2.2.2. A habitação acessível em Portugal: enquadramento legal

47 2.2.3. Síntese de diretrizes, sugestões e indicações para o planeamento do habitar para pessoas idosas

63-189 3. O Bairro Interligado e o edifício de mártires da liberdade como parte integrante deste

63 3.1. O Bairro Interligado: fundamentação

63 3.1.1. Contextualização nos modelos de apoio à terceira idade existentes e emergentes

66 3.1.2. A importância do bairro e do viver em comunidade/ vizinhança

68 3.1.3. Envelhecimento ativo e intergeracionalidade como pilares do bairro interligado

70 3.2. O Bairro Interligado de Cedofeita

76 3.3. O edifício de Mártires da Liberdade integrado no Bairro Interligado de Cedofeita

76 3.3.1. Localização

80 3.3.2. Préexistência

118 3.3.3. Projeto

118 3.3.3.1. Apresentação sumária do conceito

120 3.3.3.2. Piso térreo

134 3.3.3.3. Primeiro e segundo pisos

160 3.3.3.4. Terceiro piso

193-195 Considerações Finais

197-203 Referências Bibliográficas

205-213 Lista de Imagens

215-228 Anexos

O presente texto foi redigido segundo o Acordo Ortográfico em vigor desde janeiro de 2009, tendo-se procedido à atualização dos textos transcritos.

Introdução

O aumento da importância estatística das pessoas idosas, conjugado com o decréscimo do número de jovens, tem dado origem ao cada vez mais acentuado envelhecimento demográfico. Este fenómeno - irreversível, como muitos autores defendem - apesar de ser reflexo de mudanças muito positivas levadas a cabo pela humanidade, acarreta um vasto número de consequências sobre as quais importa, cada vez mais, refletir. Esta reflexão é de extrema importância uma vez que tais consequências podem ser graves, caso não sejam tomadas medidas apropriadas no sentido de adaptar as sociedades à inevitabilidade das mudanças em curso.

É fundamental que se repense a relação entre as pessoas idosas e a sociedade, de forma a atenuar os efeitos das alterações demográficas que se verificam a nível mundial. Neste sentido, vários passos têm sido dados por órgãos como a Organização Mundial de Saúde ou a União Europeia através de medidas e políticas relativas ao emprego e à participação na sociedade. É neste contexto que surge o conceito de Envelhecimento Ativo que tem como objetivo promover a participação e autonomia das pessoas idosas, de forma a que estas possam envelhecer com mais e melhor qualidade. A ideia de que o meio onde a pessoa idosa está inserida condiciona inevitavelmente a forma como esta envelhece originou outro novo conceito, intimamente ligado ao Envelhecimento Ativo: as Cidades Amigas das Pessoas Idosas.

Deste modo, e considerando que a cidade deve ser um veículo para a promoção do Envelhecimento Ativo, é fundamental que esta responda a uma série de necessidades e desejos das pessoas idosas, através das suas estruturas, ambientes, serviços e políticas. Mais ainda, uma cidade amiga das pessoas idosas é favorável não só às pessoas idosas mas a todos os grupos etários.

A habitação é uma área fundamental da constituição das cidades e apresenta-se como uma das grandes problemáticas relativas ao envelhecimento demográfico, na medida em que a maioria das habitações não estão pensadas para albergar residentes idosos. Habitações que respondam às necessidades das pessoas idosas são habitações inclusivas, planeadas, por exemplo, de acordo com os princípios do Design Universal, fomentando a independência e melhorando a qualidade de vida dos seus ocupantes.

O parque habitacional envelhecido do centro da cidade do Porto não oferece as condições ideais nem de conforto, nem de habitabilidade, nem de acessibilidade, ao que se alia a tendência

das pessoas idosas residirem em edifícios mais antigos.
A conjugação do crescente envelhecimento demográfico com a desadequação da maioria das habitações do centro da cidade do Porto ilustra a necessidade e a urgência em refletir sobre estas questões, em fornecer condições a um envelhecimento mais digno, nomeadamente através da habitação, resolvendo questões de mobilidade, garantindo a segurança, bem-estar, independência, atividade e participação.

Este projeto tem como alicerce a cidade, a noção de comunidade e vizinhança, o bairro e a proximidade entre pessoas e serviços e ergue-se num novo conceito de Bairro Interligado onde o Envelhecimento Ativo e a Intergeracionalidade são chavões fundamentais. A área de intervenção foi limitada à zona envolvente da rua dos Mártires da Liberdade, na qual se situa o objeto de estudo: o edifício de rendimento correspondente aos números 184/186.

Este projeto propõe, assim, a adaptação de edifícios de habitação para uma nova forma de habitar na 3ª Idade. Pretende, deste modo, fornecer uma hipótese de resposta à inadequação da maioria das habitações do centro do Porto às necessidades da crescente percentagem populacional de pessoas idosas, reabilitando de forma a potenciar um viver comunitário e intergeracional promotor de independência, atividade e bem estar, apoiado por uma rede de proximidade de pessoas e serviços.
O projeto divide-se em três momentos. Os dois primeiros momentos são essencialmente teóricos, de contextualização, e o terceiro foca-se fundamentalmente na questão projetual e de apresentação e defesa do conceito proposto.
Inicialmente aborda-se a questão do envelhecimento para uma melhor compreensão do que este significa, referindo-se os diversos conceitos que este encerra e focando-se a principal atenção no envelhecimento demográfico. Recorrendo a inúmeras fontes teóricas foi traçado um panorama geral do mesmo, desde os fatores que a ele deram origem, passando pela sua expressão no contexto portuense (em particular, na freguesia de Cedofeita) e comprovando-o como fenómeno presente e tendência irreversível e de futuro.

O segundo momento é iniciado pela definição de envelhecimento ativo, procedendo-se à comparação das definições de algumas organizações que o promovem no intuito de descortinar os seus objetivos e contributos na construção de uma sociedade mais inclusiva com as pessoas idosas. No seguimento deste conceito, apresenta-se a ideia de Cidades Amigas das Pessoas Idosas, salientando-se que o contexto em que a pessoa idosa se insere é determinante para o processo de envelhecimento bem sucedido e ativo. Por último, aborda-se a questão da habitação adaptada às exigências da terceira idade através de três perspetivas: o Design Universal, a legislação portuguesa para a acessibilidade e através de uma síntese de diretrizes e indicações, reunidas através do cruzamento de inúmeras referências teóricas.

O último momento deste trabalho corresponde à parte projetual, na qual o conceito proposto de Bairro Interligado é fundamentado

pela contextualização nos modelos de apoio à terceira idade existentes e emergentes, pela importância do viver em comunidade e proximidade e pela pertinência da promoção de modelos potenciadores do envelhecimento ativo e da intergeracionalidade. Em seguida, é explicado em detalhe o conceito do Bairro Interligado de Cedofeita e posteriormente procede-se à apresentação do edifício da rua dos Mártires da Liberdade cuja preexistência foi analisada mediante a recolha de documentos como desenhos técnicos e memória descritiva originais, visitas ao local (onde se procedeu ao levantamento fotográfico e métrico para cruzamento com as informações originais) e maquetes virtuais, nomeadamente para estudo solar. A última fase deste documento corresponde à apresentação e justificação das soluções projetuais propostas para o edifício. Estas soluções são reflexo dos dados recolhidos e analisados, em suma, de todo o processo de investigação. Para o alcance deste objetivo foram fundamentais ferramentas como o esquisso, diagramas, desenhos técnicos e maquetes virtuais (das quais resultaram, em última análise, os renders apresentados).

E continuo sem continuar,
prossigo sem avançar,
no centro do labirinto,
perdido no que sinto.

(...)

Ao longo da estrada, onde me entreguei?
Onde fiquei só, sem saber o que não sei?
Esta tempestade, incêndio que avança,
escuridão sem luz; toda a dor sem esperança.

Esta idade caída, vida no chão,
pergunta sem resposta ou de resposta sempre não.

José Luis Peixoto in "A resposta é sempre não"

1. Envelhecimento

Procurando em dicionários o significado de “envelhecer” pode ler-se: “tornar ou tornar-se velho” (Costa & Melo, s.d.), “ficar idoso” (Siebenaler, 1997) ou “perder a juventude” (infopédia) sendo o envelhecimento o “acto ou efeito de envelhecer” (Costa & Melo, s.d.). Assim, “pode-se definir o Envelhecimento como uma conquista associada a perdas, como um processo, onde se configuram diversos níveis de análise” (Ferreira, 2007, p. 25), desde logo, dois conceitos distintos: o envelhecimento individual e o envelhecimento colectivo (Rosa, 2012).

1.1. Envelhecimento Individual

Individualmente o envelhecimento tem por base a maior longevidade dos indivíduos (Casimiro, 2002). Contudo, o envelhecimento individual divide-se em duas situações e conceitos: o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicológico (Rosa, 2012).

O envelhecimento cronológico, tal como o nome indica, baseia-se apenas na idade - “envelhecemos desde que somos concebidos, faz parte do processo de desenvolvimento do ser humano, ao qual ninguém com vida escapa” (Rosa, 2012, p. 19).
O envelhecimento biopsicológico é a manifestação do envelhecimento em cada pessoa individualmente. Quer isto dizer que os sinais mais evidentes do envelhecimento (cabelos brancos, rugas) (imagem 1/2) se manifestam em alturas diferentes consoante os indivíduos, uma vez que cada um tem as suas próprias condicionantes (genética, vivências, estilo de vida,…) (Rosa, 1993; Rosa, 2012).





Imagem 1/2

Sinais mais evidentes de envelhecimento (cabelos brancos e rugas)

1.2. Envelhecimento Coletivo

Tal como o envelhecimento individual, também o envelhecimento coletivo se divide em dois conceitos: o envelhecimento demográfico (ou da população) e o envelhecimento societal (ou da sociedade) (Rosa, 2012).

1.2.1. Envelhecimento Demográfico

No que ao envelhecimento demográfico diz respeito, este "define-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total" (Casimiro, 2002, p. 188) ou pela "progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens a favor das gerações mais velhas" (Bandeira, 2012, p. 5). Simplificando, "a população envelhece quando a população em idade idosa passa a valer mais em termos estatísticos" (Rosa, 2012, p. 23), resultante do aumento da população mais velha (envelhecimento no topo da pirâmide etária) e/ou da diminuição da população mais jovem (envelhecimento na base da pirâmide etária) (Rosa, 2012).

Para que este conceito seja mais percetível, torna-se pertinente clarificar que, em demografia, existem três grandes categorias estatísticas: as idades jovem, ativa e idosa. A definição destas categorias implica uma identificação clara das idades que as compõem, sendo que cada uma está ligada a uma das três principais fases do ciclo de vida. Deste modo, a idade jovem refere-se aos indivíduos até aos 15 anos, a idade ativa à faixa etária entre os 15 e os 64 anos e são considerados idosos os indivíduos a partir dos 65 anos, coincidente com a entrada na reforma (Rosa, 2012). Contudo, salienta-se que estes indicadores apenas refletem a idade e vários autores defendem que, essencialmente no caso dos idosos, a "idade biológica e a idade social estão dessincronizadas" (Cardoso, 2008). Ana Alexandre Fernandes questiona mesmo a validade e a adaptação destes marcadores à situação presente, ao afirmar que

> (…) estas categorias oficiais, conhecidas e reconhecidas, conferem legitimidade às imagens e representações tradicionais de velhice construídas ainda num passado recente, onde indivíduos de 60 ou 65 anos teriam provavelmente alcançado a "idade da velhice". Os estudos demográficos sobre o envelhecimento, ao utilizarem indicadores construídos a partir da definição de um limiar fixo da categoria dos idosos, colaboram na promoção e no reforço do fenómeno do envelhecimento como tendência que se pretende exatamente contrariar. (…) Até que ponto a idade da velhice não foi afastada do limiar socialmente instituído e remetida para mais tarde? (Fernandes, 2001, p.4).

1.2.1.1. Factores do Envelhecimento Demográfico

Durante o último século e sobretudo a partir da segunda metade do século XX, tem-se assistido a uma "verdadeira revolução demográfica" (Fernandes, 2001, p.2) originada pela transição de um sistema demográfico tradicional (fecundidade e mortalidade de níveis elevados) para um sistema demográfico moderno (baixos níveis de fecundidade e mortalidade) (Fernandes, 2001; Casimiro, 202; Bandeira, 2012; Rosa, 2012). Assim, é evidente que o envelhecimento populacional se processa em duas frentes, na base (pela baixa natalidade) e no topo (com o aumento da

esperança de vida), fenómeno que vários autores apelidam de "duplo envelhecimento" (Cardoso, 2008, p.8; Rosa, 2012, p.26;). O aumento da população mais velha e o decréscimo de jovens tem vindo a originar a inversão das pirâmides demográficas denominada por Fernandes como "involução demográfica" e "desequilíbrio intergeracional" (Fernandes, 2001, p.2).

No que à mortalidade diz respeito, é de perceção geral que a sua manifestação nas sociedades contemporâneas se tem alterado. Como é facilmente constatável, vive-se em muito melhores condições que no passado, inclusive no passado recente. As conquistas na área da saúde (originadas pelos progressos médicos e científicos) permitiram combater muitas doenças que, há uns anos atrás, seriam incapacitantes ou mesmo fatais. De igual forma, as alterações dos estilos de vida decorrentes dos progressos sociais e económicos transformaram as vivências do quotidiano, em especial o local de trabalho, consequência da transição do trabalho manual (agricultura, pesca, etc.) para atividades terciárias. O aumento da esperança de vida, o "adiamento da morte" (Rosa, 2012, p. 31), é uma das consequências do desenvolvimento das sociedades e, mais ainda, é prova dele mesmo (Cardoso, 2008); além disso, a esperança de vida à nascença é o indicador mais comummente utilizado na análise da mortalidade. De facto, nunca antes se viveu tanto como na atualidade: na Europa dos 27, nos últimos 50 anos, a esperança de vida à nascença aumentou 10 anos - sendo que, na generalidade, a esperança de vida na UE-27 é mais elevada que na maioria das restantes regiões do mundo (European Commission/ Eurostat, 2012). Além da esperança de vida à nascença, aumentou também a esperança de vida aos 65 anos - "número médio de anos que uma pessoa com 65 anos pode esperar viver, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades observadas no momento de referência" (Pordata) - o que se traduz, inevitavelmente, num aumento do número de idosos. Na medida em que o aumento da esperança de vida se consegue "pelas reduções na probabilidade de morrer" (EC/Eurostat, 2012, p. 132), importa referir que uma das maiores conquistas neste campo tem sido a redução da mortalidade infantil o que leva a que, no presente, a mortalidade se concentre nas idades mais avançadas. Como afirma Rosa,

> (…) a evolução da mortalidade contribuiu duplamente para reforçar a expressão quantitativa do grupo de idade de 65 e mais anos: pelo aumento do número daqueles que atingem os 65 anos, que é efeito da diminuição da intensidade da mortalidade nas idades anteriores, em particular da mortalidade infantil (…); pela elevação do número de anos que cada individuo após os 65 anos pode ainda esperar viver, que é efeito da diminuição da mortalidade nas idades avançadas (Rosa, 1993, p.683).

Em suma, "há mais gente a sobreviver e aumentou o termo final de vida média" (Fernandes, 2001).

A par das alterações na mortalidade, também as alterações na fecundidade têm contribuído para o envelhecimento populacional. Entre a década de 60 e o início deste século, o número de nascimentos na EU-27 diminuiu drasticamente, contudo, nos últimos anos, os índices sintéticos de fecundidade (ISF) - "número médio de crianças vivas por mulher em idade fértil (...) admitindo

que as mulheres estariam submetidas às taxas de fecundidade observadas no momento" (metainformação – INE) - têm registado um ligeiro aumento (EC/Eurostat, 2012). Ainda assim, apesar desta subtil melhoria, os ISF continuam em níveis preocupantes, bem abaixo do limiar que garante a renovação das gerações. Para que esta seja assegurada é necessário que cada mulher tenha pelo menos uma filha (uma futura mãe) sendo que, para tal, as mulheres devem ter, em média, 2,1 filhos – ligeiramente mais do que dois filhos, uma vez que a probabilidade de nascerem indivíduos do sexo masculino é superior à de nascerem indivíduos do sexo feminino (Rosa, 2012). Um dos principais causadores do declínio da fecundidade na Europa é o adiamento da maternidade. Aumentando a idade média das mulheres aquando o nascimento do primeiro filho, diminuem as hipóteses de estas terem um filho ou de, posteriormente, terem outros, uma vez que o ciclo fecundo (as idades férteis – dos 15 aos 49 anos de idade (metainformação – INE)) é encurtado (Bandeira, 2012). Sucintamente, a redução da fecundidade contribui para o envelhecimento populacional na medida em que, diminuindo o número de nascimentos, diminui também o peso relativo das idades mais jovens aumentando assim a importância relativa das outras idades.

Deste modo, como foi antes referido, as significativas alterações dos comportamentos demográficos (mortalidade e fecundidade) têm causado o chamado "desequilíbrio intergeracional", transformando radicalmente o perfil da sociedade atual, "havendo já quem a caracterize como a sociedade «4-2-1» (quatro avós, dois pais e um filho), em substituição da sociedade passada, apelidada de «1-2-4» " (Rosa, 2012, p. 32). As alterações registadas são

> (…) o resultado de mudanças muito positivas, tanto sociais, como económicas e médico-cientificas. Também por esta razão é fácil compreender que, embora o envelhecimento populacional tenha uma dimensão mundial, sejam as regiões mais desenvolvidas que apresentam os sintomas de envelhecimento populacional mais intensos (Rosa, 2012, p. 80).

Todavia, apesar de o envelhecimento demográfico ser reflexo do desenvolvimento da Humanidade, as consequências do mesmo para as sociedades atuais não podem ser desvalorizadas - consequências "sociais (alteração das estruturas populacionais) e políticas (alteração dos modos de organização e dos poderes) e com implicações económicas (mecanismos de produção, consumo e redistribuição dos recursos) quer em termos globais, quer nacionais e locais" (Ferreira, 2007, p. 51).

1.2.1.2. O Envelhecimento Demográfico em Portugal: o caso particular do Porto e da freguesia de Cedofeita

Seguindo as tendências demográficas mundiais, Portugal tem vindo a tornar-se um país cada vez mais envelhecido. Nas últimas décadas, registou-se

> (…) um aumento ininterrupto do número de idosos que transformou as sociedades mais desenvolvidas em sociedades envelhecidas. A conjugação da queda da fecundidade com o aumento da esperança média de vida, bem como a fortíssima emigração portuguesa das décadas de 1960 e 1970, estão na base desse envelhecimento (Cabral, 2013, p. 11).

Corroborando esta ideia, Bandeira (2012) defende que o envelhecimento demográfico em Portugal teve o seu início com a vaga emigratória que se começou a formar em 1950 e que atingiu o seu apogeu em meados da década de 60, tendo-se prolongado até 1970. Contudo, esta fuga de indivíduos para o estrangeiro foi compensada pelo retorno de 600.000 imigrantes, em 1975, vindos das ex-colónias portuguesas de África. O mesmo autor defende ainda que o processo de envelhecimento não terá começado com a queda das taxas de natalidade, uma vez que, entre a década de 50 e 80, o envelhecimento da população aumentou continuamente, apesar de o índice sintético de fecundidade rondar os 3 filhos por mulher. Assim, ganha expressão a ideia de que o envelhecimento populacional poderá ter tido a sua origem na vaga emigratória que atingiu essencialmente indivíduos em idade ativa, alterando o peso das estruturas etárias intermédias. O mesmo aconteceu no interior rural do país, devido ao êxodo para os centros urbanos litorais, protagonizado por jovens em idade ativa. Esta emigração das zonas rurais para as grandes cidades deu origem a "um profundo défice humano nas gerações ativas e em idade de procriar, o que desencadeou uma tremenda e imparável baixa da natalidade e feriu inexoravelmente o potencial de autorreprodução dessas populações para o futuro" (Bandeira, 2012, p. 13).

De forma a caracterizar e ilustrar o envelhecimento no município do Porto e no caso específico da freguesia de Cedofeita (freguesia à qual pertence o objeto de estudo, sito na rua mártires da liberdade), foram calculados os indicadores fundamentais para a compreensão do fenómeno, tendo por base os dados disponibilizados pelo INE relativos aos Censos de 2011, comparando-os quando possível aos dados dos Censos de 2001 e contextualizando-os no cenário nacional.

Na última década, o Porto, mantendo a tendência de envelhecimento (de resto, visível em todo o país), viu acentuados os desequilíbrios entre a população jovem e idosa. Neste município, a proporção de jovens recuou de 13,1% em 2001 para 11,9% em 2011 e a população idosa registou a tendência oposta - aumentando de 19,9% em 2001 para 23,2% em 2011. De salientar, ainda que, no mesmo período, a população em idade ativa diminuiu (de 67,5% para 63,6%). Segundo os Censos de 2011, freguesia de Cedofeita apresentou uma população mais envelhecida que a média Portuense, com a população jovens a representar apenas 9,6% do total de habitantes e a população idosa a atingir 26,8%.

Este cenário de envelhecimento torna-se ainda mais evidente quando ilustrado pela evolução do Índice de Envelhecimento - "quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos (expressa habitualmente por 100 (102) pessoas dos

0 aos 14 anos)" (INE, 2013a, p. 159). Em Portugal, em 1991, por cada 100 jovens, residiam em Portugal 68 pessoas idosas, ou seja, havia ainda mais jovens que pessoas idosas; contudo, este cenário alterou-se em 2001, ano em que pela primeira vez na história o número de pessoas idosas suplantou o de jovens (o índice de envelhecimento foi 101,6). Em 2011, segundo os Censos, este índice agravou-se para 127,8 pessoas idosas por cada 100 jovens (imagem 3). O município do Porto não foi exceção à tendência nacional: em 2001, o índice de envelhecimento foi 147,5 e em 2011 este índice apresentou como valor 194,1; ou seja, as pessoas idosas eram já quase o dobro dos jovens. Comprovando, novamente, o elevado envelhecimento da freguesia de Cedofeita, em 2011, existiam 281,1 pessoas idosas por 100 jovens – quase o triplo.

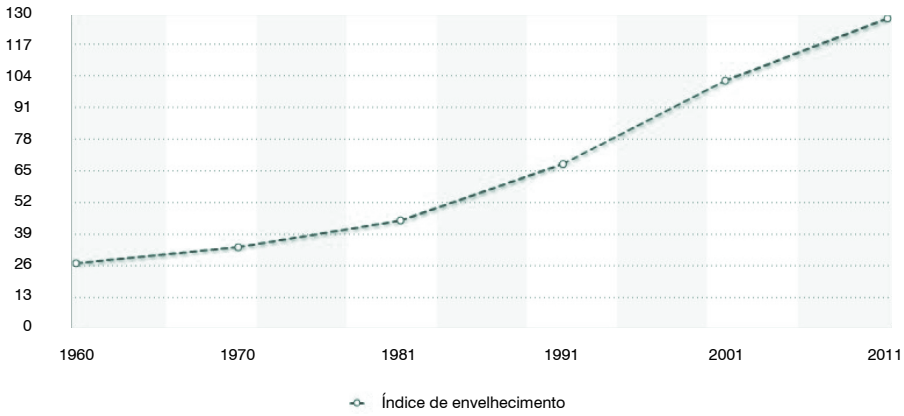


Imagem 3
Índice de envelhecimento - rácio %
Fonte: INE, PORDATA

Outro indicador, que reflete a dimensão destas alterações demográficas, é o Índice de Dependência de Idosos - "relação entre a população idosa e a população em idade ativa, (…) expressa habitualmente por 100 pessoas com 15-64 anos" (INE, 2012b, p. 548)- que no município do Porto aumentou, na ultima década, de 28,7 para 35,7. Cedofeita apresentou em 2011 um índice de dependência de idosos de 42,2 (a nível nacional, este valor foi de 28,8).

Como consequência do aumento da esperança de vida à nascença - 79,6 anos em 2011 (INE, 2012d)- e da esperança de vida aos 65 – 18,8 anos em 2011 (Pordata)-, assistimos a um reforço cada vez maior da importância estatística do grupo etário dos indivíduos com 75 ou mais anos. Em 2011, o Índice de Longevidade - "relação entre a população mais idosa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos" (INE, 2012a, p. 111) - foi 48, tendo sido 39 em 1991, ou seja, a população desta faixa etária representa quase metade do total da população idosa. O município do Porto apresenta um Índice de Longevidade ligeiramente superior à média nacional: 51 – o que significa que as pessoas idosas com 75 ou mais anos são a maioria da população idosa (Pordata).

A pirâmide etária de Portugal torna evidentes as mudanças que se têm processado na sociedade atual. Comparando a pirâmide de 2001 com a de 2011 (imagem 4), é visível o estreitamento que a base sofreu, reflexo da redução dos efetivos populacionais jovens originados pelo declínio da natalidade. É também evidente o alargamento do topo, que traduz o acréscimo de pessoas idosas, como consequência do aumento da esperança de vida.

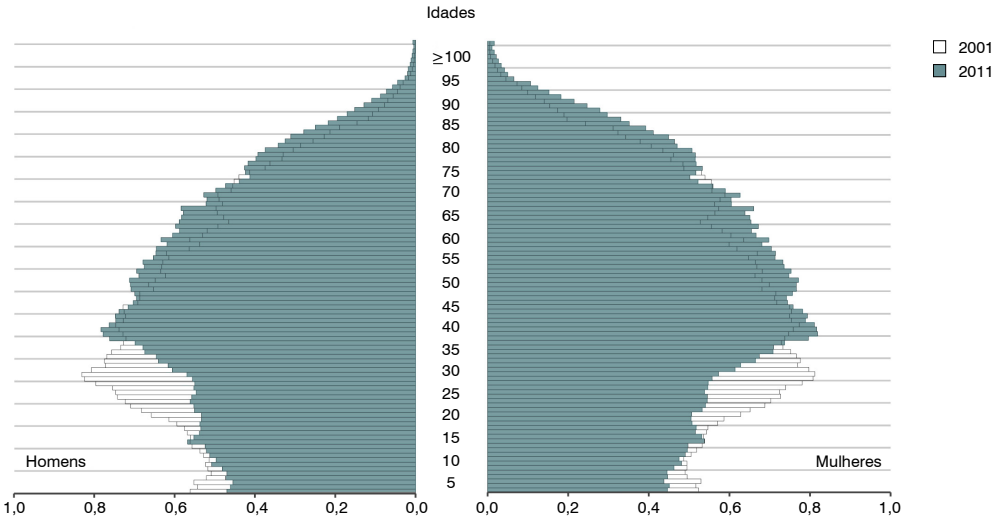


Imagem 4
Pirâmide etária
Fonte: INE

O envelhecimento da população é "um processo demográfico, em curso na sociedade portuguesa, que está a adquirir progressiva visibilidade" (Rosa, 2012, p.79) mas, mais que isso, é uma tendência irreversível que se prolongará no futuro, como revelam as projeções do INE, feitas em 2009, para o ano de 2060. Segundo as mesmas, num cenário central, a população portuguesa deverá diminuir dos atuais 10 542 milhares de indivíduos para cerca de 10 364 milhares (INE, 2009). Assim, prevê-se que a sociedade portuguesa continue a envelhecer, sendo a proporção de jovens reduzida para 11,6% (14,9% em 2011) e a população em idade ativa para 55,7% (66% em 2011). Estas diminuições acontecerão em detrimento do aumento da população idosa que, num cenário central, passará de 19%, em 2011, para 32%. A população mais idosa (80 ou mais anos), 5,2% da população em 2012, poderá atingir valores entre 12,7% e 15,8 (dependendo do cenário analisado). A diminuição de jovens e o aumento da população idosa elevará o índice de envelhecimento, num cenário central, para 271 idosos por cada 100 jovens, mais do dobro do valor registado em 2011 (127,8). O envelhecimento da sociedade portuguesa é nitidamente visível na pirâmide apresentada para 2060 (imagem 5), na qual se pode constatar que, independentemente do cenário analisado, a população continuará a envelhecer (INE, 2009).

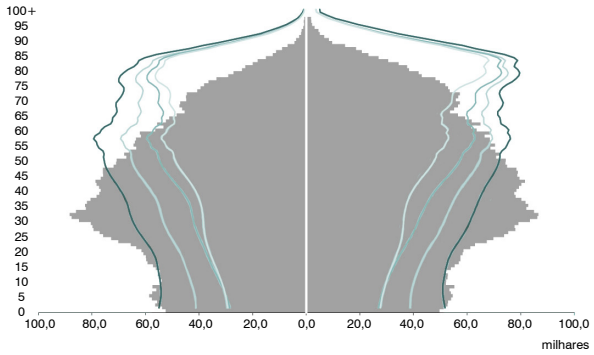


Imagem 5

Pirâmide etária da população, 1 de janeiro de 2008 e 2060
Fonte: INE

1.2.2. Consequências do Envelhecimento Demográfico e Envelhecimento Societal

O envelhecimento societal representa o envelhecimento não da população mas da sociedade em si, ou seja, a incapacidade da sociedade se adaptar às mudanças demográficas e às consequências que estas acarretam. Apesar de o envelhecimento societal estar estreitamente ligado ao envelhecimento demográfico (uma vez que aparenta ser resultado deste) isto não significa que o envelhecimento demográfico implique necessariamente um envelhecimento societal. Com efeito,

> (…) uma população pode estar a envelhecer e a sociedade não, o que significa que esta pode reagir à alteração do curso dos factos, encontrando uma forma adequada de os enfrentar. A marca visível do envelhecimento societal é uma sociedade deprimida, que se sente "ameaçada" com a sua própria evolução etária e com as mudanças que em si acontecem (Rosa, 2012, p. 24).

De facto, apesar de o envelhecimento demográfico ser o resultado de conquistas e progressos muito positivos alcançados pela humanidade (como foi já referido anteriormente), este acarreta, indubitavelmente, consequências para a sociedade, que se podem revelar graves, caso esta não se consiga a elas adaptar. Este sentimento ambivalente relativo ao envelhecimento demográfico é apelidado, por Cabral (2013), de "paradoxo do envelhecimento", resultante do

> (…) facto de um fator socialmente assumido como positivo – conforme acontece com o aumento generalizado da esperança de vida –, ao combinar-se com a diminuição da fecundidade, gerar em contrapartida uma série de consequências complexas e mesmo gravosas para o nosso tipo de sociedade (Cabral, 2013, p. 11).

São vários os receios face ao envelhecimento demográfico, entre eles: o aumento das despesas públicas com a saúde; o aumento de doenças crónicas e degenerativas - que muitas vezes dão

origem a situações de dependência de outrem-; o aumento de casos de solidão e de isolamento (mesmo nos grandes centros urbanos) - com um cada vez maior número de pessoas idosas a viver sozinhas-; o aumento de situações de pobreza; a estagnação da população - uma vez que a renovação de gerações não está assegurada-; a diminuição da produtividade - porque as sociedades atuais ainda se regem por princípios segundo os quais um individuo mais velho é considerado pouco produtivo, menos recetivo e mais resistente às mudanças tecnológicas (o que se revela um argumento sem fundamento científico) - e consequente aumento da marginalização e desvalorização da pessoa idosa; e o agravamento das despesas da Segurança Social com pensões de reforma - podendo esta realidade gerar (além de uma fragilização da economia) conflitos entre gerações, principalmente em sociedades em que as pensões de reforma dependem do financiamento dos contribuintes (Rosa, 1993; Rosa, 2012).

Assim, revela-se imperativo encontrar respostas para os problemas sociais que se avizinham, resultado da evolução da estrutura etária em curso na sociedade portuguesa.

"A Velhice"

Olha estas velhas árvores, mais belas
Do que as árvores moças, mais amigas,
Tanto mais belas quanto mais antigas,
Vencedoras da idade e das procelas...
O homem, a fera e o insecto, à sombra delas
Vivem, livres da fome e de fadigas:
E em seus galhos abrigam-se as cantigas
E os amores das aves tagarelas.
Não choremos, amigo, a mocidade!
Envelheçamos rindo. Envelheçamos
Como as árvores fortes envelhecem,
Na glória de alegria e da bondade,
Agasalhando os pássaros nos ramos,
Dando sombra e consolo aos que padecem!

Olavo Bilac

2. A pessoa idosa, a habitação e a cidade (envelhecimento ativo e cidades amigas das pessoas idosas)

2.1. Envelhecimento Ativo

Como foi referido no capítulo anterior, o envelhecimento demográfico é um enorme triunfo da Humanidade que acarreta também grandes desafios. A Organização Mundial de Saúde (OMS) defende que "os países podem dar-se ao luxo de envelhecer se os governos, organizações internacionais e sociedade civil promulgarem políticas de envelhecimento ativo e programas que melhorem a saúde, participação e segurança dos cidadãos mais velhos" (WHO, 2002, p. 6). Tal é também defendido pela União Europeia ao afirmar que "a Europa apenas conseguirá cumprir os desafios das mudanças demográficas através de um envelhecimento ativo; a sua prosperidade futura e coesão social dependem disso" (UE, 2012, p. 3).

O envelhecimento ativo é um conceito que está na "ordem do dia" das agendas internacionais, defendido e difundido por instituições como a OMS, a União Europeia (UE) ou a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE). Apesar do claro consenso em torno da necessidade de se implementarem políticas promotoras do envelhecimento ativo, as abordagens, respostas e planos de ação são parcelares, não integrados e dispersam-se sem terem tido, até ao presente, um impacto tão significativo com seria desejável.

Segundo a OMS, o envelhecimento ativo é "o processo de otimizar oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem" (WHO, 2002, p.12, tradução livre). Assim sendo, segundo a perspetiva da OMS, o envelhecimento ativo tem como objetivo o bem-estar da pessoa idosa, salientando que o contexto onde esta se insere (família, comunidade e sociedade) e o meio que a rodeia têm um papel preponderante no decorrer do processo de senescência (imagem 6) – o que faz da interdependência e da intergeracionalidade dois importantes dogmas do envelhecimento ativo. Contudo, ao mesmo tempo que se exaltam as importantes contribuições dos mais velhos para a sociedade, apontando-os como "recursos preciosos muitas vezes ignorados" (WHO,

2002, p. 6, tradução livre), frisa-se que a “atividade” não deve ser entendida como unicamente referente ao mercado de trabalho nem como a capacidade do indivíduo se manter fisicamente ativo. Com efeito, a “atividade” tem uma maior abrangência, um sentido lato, refletindo-se na participação em distintos campos: sociais, económicos, culturais, espirituais e cívicos (WHO, 2002). Este conceito assenta assim no princípio de que qualquer pessoa idosa, independentemente do seu estado de saúde, pode manter-se ativa, contribuindo de forma positiva na sociedade, ainda que o grande objetivo seja o de prolongar a qualidade de vida dos indivíduos e que estes mantenham a autonomia e a independência à medida que envelhecem.

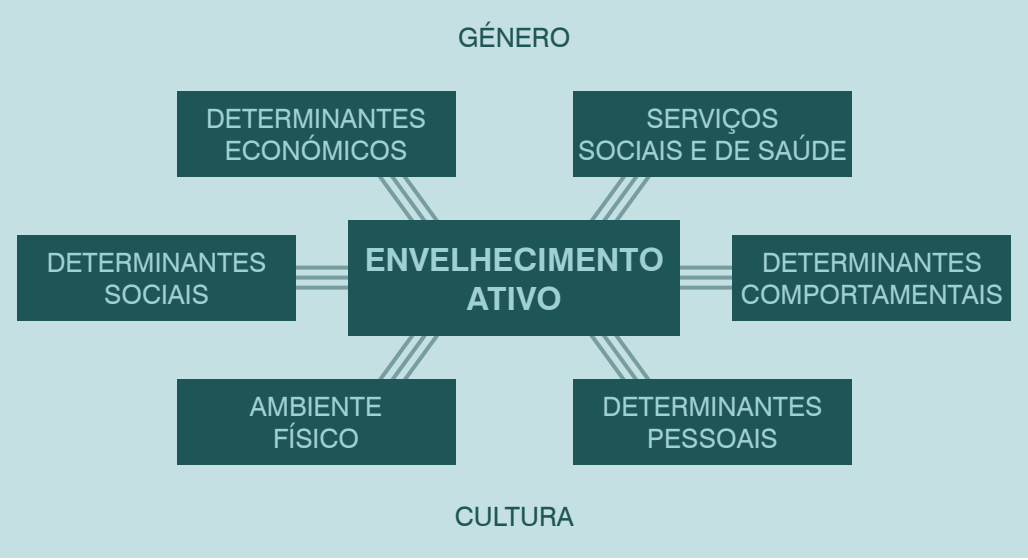


Imagem 6
Determinantes do envelhecimento ativo

A definição da OCDE permite completar o retrato do envelhecimento ativo. Segundo a referida organização, este define-se como

> (…) a capacidade de as pessoas que avançam em idade levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem elas próprias determinar a forma como repartem o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho, de lazer e de cuidados aos outros (OCDE, 1998, p. 92 in Cabral, 2013, p. 13).

Tal definição revela um caminho em direção a uma desvinculação gradual do mundo do trabalho, através da conjugação deste com outras atividades, onde mais uma vez é salientada a importância da contribuição das pessoas idosas para a sociedade. Tal é também apoiado pelo Comissário Europeu do Emprego, Assuntos Sociais e Inclusão, László Andor ao afirmar que, de acordo com os resultados de um inquérito do Eurobarómetro,

> (…) a maioria dos europeus querem oportunidades para o envelhecimento ativo. Uma clara maioria rejeita as idades de reforma obrigatórias. Dois terços das pessoas que integram atualmente o mundo de trabalho dizem que a combinação de uma pensão parcial com um emprego em part-time é mais atraente que a reforma integral.

> Um terço dos Europeus diz que gostaria de trabalhar além da idade de reforma. Esta vontade em se manter ativo aumenta com a idade dos inquiridos, mostrando que muitos Europeus estão preparados para o envelhecimento ativo (Andor, 2012, p.34, tradução livre)

Pode concluir-se que o envelhecimento ativo se destina a promover o prolongamento da atividade em dois campos: o do trabalho (imagem 7), aumentando a participação das pessoas idosas no mundo do trabalho; e o da sociedade, aumentando a participação num largo espectro de atividades sociais (imagem 8), económicas (imagem 9), cívicas (imagem 10), culturais (imagem 11) e espirituais (imagem 12). Em última análise, o que se ambiciona é uma participação total e livre das pessoas idosas na sociedade, através da reformulação da "articulação entre a atividade e a reforma, entre o trabalho e a saúde, entre a participação e a exclusão", caminhando-se assim para "uma sociedade sem discriminações em torno da idade" (Cabral, 2012, p. 17).

Imagem 7
Pessoa idosa a trabalhar



8 9 10
11 12









APRe!

Imagem 8
Pessoas idosas a conviver

Imagem 9
Pessoa idosa em superfície comercial

Imagem 10
Logótipo da Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

Imagem 11
Coro da Universidade Sénior da Póvoa de Varzim

Imagem 12
Celebração de missa, na Igreja da Santíssima Trindade em Fátima, por ocasião da Festa do Idoso organizada pela câmara municipal de Esposende

É imperativo que as sociedades valorizem e estimem o contributo e o potencial das pessoas idosas, eliminando as barreiras discriminatórias e idadistas[1], e encarando o envelhecimento demográfico como uma oportunidade. Por isso, "encontrar formas inovadoras de encorajar o envelhecimento ativo e saudável e a solidariedade intergeracional pode (…) originar um impacto genuíno na criação de uma moderna «sociedade de todas as idades»" (EC, CoR & AGE Platform Europe, 2011, p. 8). Além disto, uma população idosa cada vez maior e (como se pretende) mais ativa, dará origem a novos e crescentes mercados para produtos e serviços que respondam às necessidades de um público alvo cada vez mais vasto (EC, 2012).

[1] Sibila Marques (2011) refere que "o termo «idadismo» (…) surgiu pela primeira vez em 1969 quando o psicólogo americano Robert Butler procurava explicar as reacções negativas de uma comunidade à construção de um empreendimento imobiliário para pessoas idosas" (p. 17). Segundo a autora, o termo "refere-se às atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos baseadas somente numa característica – a sua idade" (Marques, 2011, p. 18).

2.1.1. O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações



Imagem 13
Logótipo do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações

Várias políticas e iniciativas têm sido desenvolvidas pela UE para promover o envelhecimento ativo. A 23 de setembro de 2011, a UE designou 2012 o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (imagem 13) (EC/Eurostat, 2011).

O principal objetivo desta iniciativa foi o de encorajar e, mais que isso, comprometer todos os intervenientes na sociedade (Estados Membros, autoridades locais e regionais, parceiros sociais e organizações da sociedade civil) a fazerem o que estivesse ao seu alcance no sentido de promover o envelhecimento ativo e, por conseguinte, reforçar a solidariedade entre gerações (EC, CoR & AGE Platform Europe, 2011; TNS Opinion & Social, 2012; UE, 2012).

O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações visou promover o envelhecimento ativo em três domínios: emprego, participação na sociedade e autonomia. Tendo como base estes três domínios, o Comité do Emprego e o Comité da Proteção Social estabeleceram os Princípios Orientadores para o Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações (EU, 2012).

No âmbito do emprego estes defendem: formação e educação contínuas; condições de trabalho saudáveis; estratégias de gestão da idade; serviços de emprego destinados a trabalhadores mais velhos; prevenção na descriminação pela idade (idadismo[1]); sistemas fiscais/regalias favoráveis ao emprego; partilha/transferência de experiências; conciliação entre trabalho e prestação de cuidados informais.

No que à participação na sociedade diz respeito, são apresentados princípios como: segurança dos vencimentos; inclusão social; voluntariado sénior; aprendizagem ao longo da vida; participação na tomada de decisões; apoio aos cuidadores informais.

Relativamente à autonomia, defendem: a promoção da saúde e a prevenção das doenças; habitação e serviços adaptados; transportes acessíveis e baratos; ambientes, bens e serviços amigos das pessoas idosas; a maximização da autonomia em casos de cuidados continuados.

Estes princípios exemplificam a filosofia subjacente ao envelhecimento ativo e, por conseguinte, à solidariedade entre gerações, estabelecendo diretrizes para uma melhor articulação do papel da pessoa idosa na sociedade mas também da sociedade para com a pessoa idosa.

2.1.2. As cidades amigas das pessoas idosas

Como tem vindo a ser aqui explorado, o envelhecimento demográfico acarreta inúmeras consequências. É inegável que as mudanças demográficas em curso exigem que a sociedade se adapte de forma a garantir a sua sustentabilidade.

Com o cada vez maior número de pessoas idosas a residir nas cidades, torna-se fundamental que estas providenciem condições potenciadoras do bem-estar e da produtividade dos seus habitantes. As mudanças físicas e sociais decorrentes do processo de senescência necessitam de ser compensadas através de meios envolventes que proporcionem apoio e capacitação. Assim, há que caminhar em direção a cidades cada vez mais amigas das pessoas idosas (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009).

A 1 de outubro de 2007, por ocasião do Dia Internacional do Idoso, a OMS publicou o Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas (imagem 14), como o objetivo de ajudar as cidades a descobrir de que forma se poderão tornar mais amigas das pessoas idosas, nomeadamente através do ponto de vista das mesmas. Segundo este guia, as cidades amigas das pessoas idosas são cidades em que

> (…) as políticas, os serviços, os cenários e as estruturas apoiam as pessoas e permitem-lhes envelhecer ativamente, ao: reconhecer que as pessoas mais velhas representam um alargado leque de capacidades e recursos; antecipar e dar respostas flexíveis às necessidades e preferências relacionadas com o envelhecimento; respeitar as suas decisões e escolhas de estilo de vida; proteger os mais vulneráveis e promover a sua inclusão e contribuição em todos os aspetos da vida comunitária (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009, p. 5).

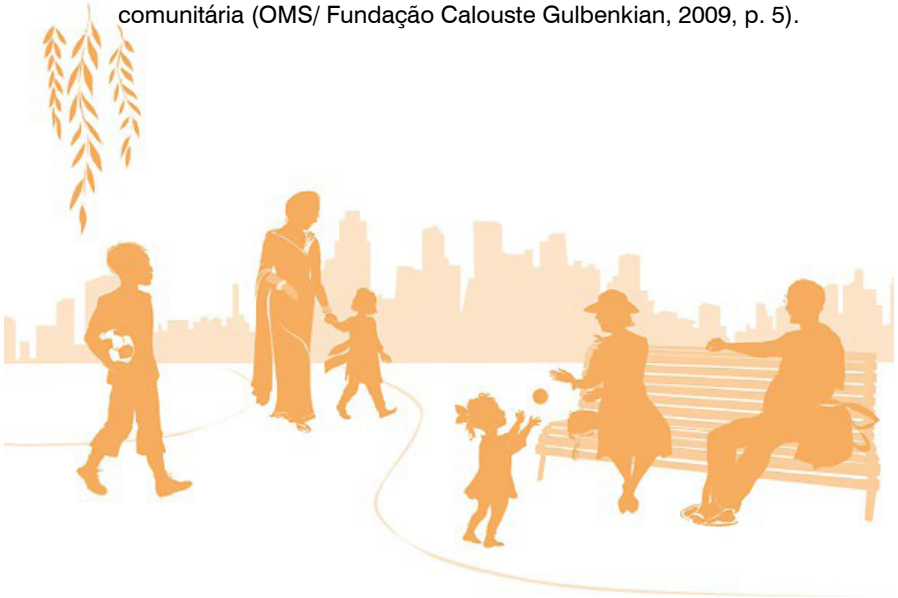


Imagem 14

Imagem da capa do Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas

Através desta definição, é constatável a inequívoca interligação com o conceito de envelhecimento ativo. Com efeito, também as cidades amigas das pessoas idosas assentam no pressuposto de que o processo de senescência e a forma como este ocorre depende de inúmeras condicionantes e influências. Além das características genéticas e do estilo de vida, o indivíduo é influenciado por diversos fatores, tais como condições materiais e

fatores sociais (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009). Considerando então o envelhecimento ativo um processo contínuo, as cidades amigas das pessoas idosas não são unicamente favoráveis a este segmento da população. Assim, ruas e edifícios inclusivos, são-no não só para as pessoas mais velhas mas também para todas as pessoas com mobilidade reduzida (independentemente da sua idade), da mesma forma que ruas mais seguras aumentam a confiança de todos, e que apoios comunitários e serviços de saúde são uma mais-valia tanto para a pessoa idosa como para a família. Mais ainda, o trabalho voluntário ou mesmo remunerado exercido por pessoas mais velhas beneficia toda a comunidade e a promoção e manutenção das condições de saúde diminuem as despesas com a saúde (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009).

O Guia supra citado teve origem num projeto da OMS que contou com a participação de 35 cidades de todos os continentes, representativas de um vasto leque de realidades, englobando países desenvolvidos e em desenvolvimento. Os resultados apresentados neste guia são fruto da recolha de informação e opinião das pessoas idosas (através de grupos de discussão) relativamente às condições da cidade em que residem -"experiência em primeira mão das pessoas idosas" (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009, p. 7) -, complementadas com as sugestões de prestadores de cuidados de saúde e prestadores de serviços do setor público, voluntário e comercial. Esta análise repartiu-se em oito tópicos referentes às "estruturas, ambiente, serviços e políticas da cidade que refletem os determinantes do envelhecimento ativo" (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009, pp. 8-9), a saber: espaços exteriores e edifícios; transportes; habitação; respeito e inclusão social; participação social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; apoio comunitário e serviços de saúde (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009) (imagem 15).



Imagem 15
Áreas a considerar numa cidade amiga da pessoa idosa

As informações recolhidas foram sintetizadas numa lista de verificação das características fundamentais de uma cidade amiga das pessoas idosas. Esta lista "consiste num resumo fiel das opiniões expressas pelos participantes nos grupos de discussão em todos os continentes" (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009) e tem como objetivo proporcionar um padrão universal para estas cidades sem, no entanto, pretender ser um sistema de classificação ou comparação de cidades.

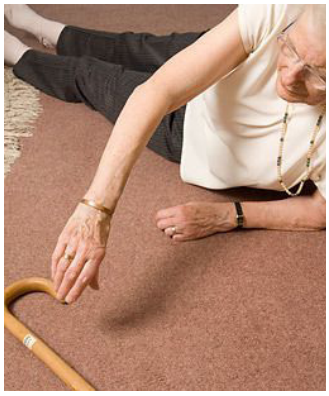
Este Guia foi um dos documentos essenciais à elaboração deste projeto de Mestrado na medida em que revela um vasto leque de preocupações a ter quando o objetivo é planear e projetar condições promotoras do envelhecimento ativo. Sendo este um projeto do âmbito de Design de Interiores, a principal atenção foi dada ao tema da habitação. Contudo, uma vez que os oito tópicos referidos no Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, bem como os determinantes do envelhecimento ativo, "sobrepõem-se e interagem" (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009, p. 10), os aspetos da vida na cidade tais como a participação social e cívica, o respeito e a inclusão social, o apoio comunitário ou os serviços de saúde não puderam, obviamente, ser esquecidos (como será adiante esclarecido).

2.2. Habitar na 3ª idade: projetar a inclusão

Falar do habitar na 3ª idade implica compreender o processo de envelhecimento como "um conjunto de processos de degradação progressiva e diferencial" (Daré, 2006, p. 6) que afetam essencialmente o equilíbrio, a audição e a visão (Daré, 2006).

A manutenção da independência é, portanto, uma prioridade e, por isso, um dos fundamentos do processo de design. Assim, importa auferir de que forma a degradação das características físicas se manifesta, por esta resultar, muitas vezes em dificuldades no relacionamento com os espaços e equipamentos utilizados, diminuindo a qualidade de vida (Daré, 2006). A melhor compreensão das dificuldades que surgem com o avançar da idade permite que a conceção dos ambientes domésticos seja mais adequada. Tais dificuldades são sintetizadas por Daré (2006) (imagem 16/17):

Imagem 16
Queda de pessoa idosa



- dificuldades na gestão do equilíbrio, ocasionando numerosas quedas e acidentes;

- redução dos alcances e da flexibilidade, especialmente nos braços, e declínio da força muscular;

- os movimentos e o tempo de reação motora tornam-se mais lentos;

- diminuição do sentido do tato com perda relativa da habilidade de manipulação de objetos e da sensibilidade na palma da mão;

- degenerescência progressiva das células ciliadas do ouvido, sendo responsável pela diminuição da acuidade auditiva e na diminuição da



Imagem 17
Problemas auditivos

perceção dos sons puros;

- problemas com a perceção dos objetos mais distantes, na profundidade, na sensibilidade à ofuscação e às cores. Apresentam dificuldades na discriminação de certas cores, principalmente na faixa da luz azul, e aumento do tempo necessário para a adaptação à mudança de luminosidade;

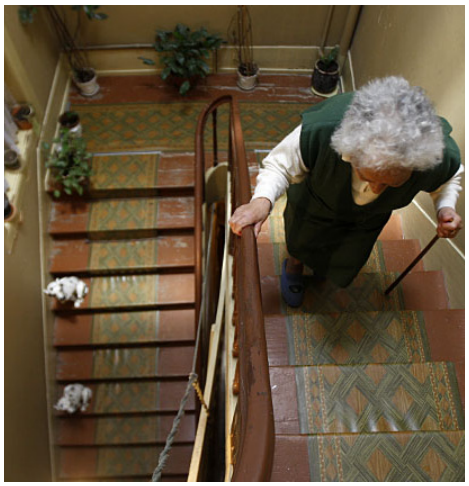
- redução na capacidade de memória de curta duração, sendo que as informações armazenadas temporariamente são facilmente perturbadas (Daré, 2006, p. 7).

Compreendidas algumas das limitações mais frequentemente experienciadas pelas pessoas idosas, torna-se pertinente referir a desadequação da maioria das habitações existentes, em Portugal, às necessidades e exigências de habitantes idosos.

A título de exemplo, em 2011, apenas 30% dos alojamentos familiares clássicos de residência habitual localizados em edifícios clássicos com mais de um piso dispunham de elevador, sendo que no caso específico dos edifícios com três pisos esta percentagem era apenas de 5% (INE, 2012e). Significa isto que, nos restantes 95%, o acesso aos alojamentos era apenas possível através da utilização de escadas, o que não reflete, de todo, a situação ideal para pessoas idosas.

No caso do Porto, assiste-se a "uma crise (…) do edificado (casas muito antigas, não recuperadas, sem elevador" (Pereira, 2005, p. 20). De facto, o município do Porto tem um parque habitacional extremamente envelhecido, claramente comprovado por um Índice de Envelhecimento dos Edifícios que em 2011 foi de 1070 quando a nível nacional e no Grande Porto este indicador foi de 176 e 290, respetivamente (INE, 2012c; INE, 2013b). Um parque habitacional envelhecido e degradado não oferece grandes condições de acessibilidade, habitabilidade e conforto (Cardoso, 2008). Esta realidade, aliada à tendência para a população idosa ocupar um parque habitacional mais antigo (Cardoso, 2008; Pinto & Lopes, 2012), ilustra a desadequação das habitações referidas aos seus moradores (imagem 18-22).

Imagem 18/19
Acesso a habitação de idosa[2]





[2] Rosa Lurdes Pinto é um dos casos retratados na fotorreportagem "Idosos... em prisão domiciliária" publicada pelo Jornal de Notícias. Vive sozinha no último andar de um prédio degradado. O medo de enfrentar a escadaria faz com que viva da solidariedade dos vizinhos.







20 21
22

Imagem 20/21/22
Acessos a/em habitações de idosos[3]

No geral,

> a perceção existente é de que uma parte muito significativa do parque habitacional tem barreiras à acessibilidade, existindo constrangimentos para a sua efetiva adaptação, designadamente, as limitações inerentes aos próprios edifícios, as dificuldades levantadas pelos proprietários e condomínios às propostas de eliminação de barreiras, os entraves de ordem burocrática e administrativa relativamente às necessárias autorizações e ainda as dificuldades na obtenção de créditos sentidas pelas pessoas com deficiências ou incapacidade quando pretendem efetuar obras de adaptação (MTTS, 2006, p. 46).

Uma habitação pensada para ir de encontro às exigências de uma pessoa idosa não se cinge, naturalmente, à instalação de um elevador. Neste sentido, importa que se tome consciência do que significa, então, construir e planear o habitar na 3ª idade.

Parece pertinente iniciar esta linha de pensamento clarificando, desde já, que uma habitação que responda às necessidades de uma pessoa idosa, potenciando a sua independência, é, antes de mais, uma habitação inclusiva: projetar para a terceira idade é projetar para todos.

Não é possível falar de inclusão sem referir sucintamente um dos termos que está na sua origem: a acessibilidade. Garantir a acessibilidade é garantir a inclusão.

A acessibilidade não é um problema para a grande maioria das pessoas, contudo, em certas alturas qualquer pessoa pode sentir dificuldades na relação com o espaço em que vive e com os produtos que utiliza: a incapacidade é uma condição intrínseca da existência humana e pode, por isso, afetar qualquer um, em

[3] As três pessoas idosas nas imagens são também casos retratados na fotorreportagem “Idosos...em prisão domiciliária”. Maria Espírito Santo (imagem 20) não sai de casa sozinha com medo de cair nas ruas íngremes do Centro Histórico do Porto. Carlos Gesto (imagem 21), numa cadeira de rodas há sete anos, vive entre o quarto e a sala. Lurdes Martins Pereira (imagem 22), reside num quarto andar de um edificio no Bairro do Lagarteiro; só sai à rua com a ajuda da filha.

qualquer altura (Simões, Braz, Gouveia, Bispo & Lorena, s.d.; Daré, 2006; Imrie, 2006). Cai portanto a ideia - defendida por construtores e promotores - de que a construção de edifícios que respondam às necessidades de pessoas com mobilidade reduzida é um mercado inviável por o público-alvo ser uma minoria (Imrie, 2006). Uma habitação inclusiva é favorável a todas as pessoas, independentemente das suas características, possibilitando a maior funcionalidade, autonomia e qualidade de vida aos utilizadores, atendendo às suas necessidades e viabilizando a sua participação social (Daré, 2006). Aliás, "a construção de habitação com boas condições de acessibilidade não só é socialmente rentável, como pode gerar benefícios claros para os promotores que saibam dar resposta à grande procura potencial existente" (Simões et al., s.d., p. 13).

Não é também possível falar de inclusão sem, obviamente, referir um dos seus principais conceitos: o Design Universal.

2.2.1. O Design Universal e os contributos para as pessoas idosas

É relativamente consensual que o termo Design Universal surgiu em meados da década de 80, através do arquiteto norte americano, Ronald L. Mace (Duncan, 2007). Segundo este, o "design universal significa simplesmente desenhar todos os produtos, edifícios e espaços exteriores para serem utilizados por todas as pessoas sempre que possível" (Mace, Hardie & Place, 1991, p. 2, tradução livre). Em 2005, através do Disability Act, o governo irlandês, definiu o design universal como "o desenho e a composição de um ambiente que possa ser acessível, compreensível e utilizável (…) por pessoas de qualquer idade ou tamanho ou com alguma particular capacidade ou incapacidade física, sensorial, mental ou intelectual" (Republic of Ireland, 2005, p. 46, tradução livre). Atender às necessidades de todas as pessoas só é, portanto, possível centrando o processo de design na diversidade humana (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. a; Tauke, 2011).

Apesar de ter emergido de preocupações com a acessibilidade (elementos físicos), o design universal tem em conta tanto a compreensão como a perceção sensorial dos produtos, ambientes e sistemas, de forma a que as pessoas possam aceder, usar e compreender o que as rodeia da forma mais independente e natural possível, sem que para isso seja necessário recorrer a adaptações ou soluções especializadas (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. a). Poder-se-á, então, concluir que o objetivo do Design Universal reside na promoção da independência, recorrendo a meios que assegurem a inclusão: "se a independência é o «quê», o design universal é o «como»" (Tauke, 2011).

Os Sete Princípios do Design Universal foram desenvolvidos, em 1997, por especialistas do Centro para o Design Universal (da Universidade da Carolina do Norte, América do Norte) com o propósito de "avaliar projetos já existentes, guiar o processo de design e educar designers e consumidores sobre as características de produtos e ambientes mais acessíveis" (The Center for Universal Design, 1997, p. 2). Seguidamente, apresentar-se-ão estes princípios, juntamente com exemplos relativos ao habitar para a 3ª idade, referenciados por Tauke (2011).

Princípio 1: Uso Equitativo – é utilizável por pessoas com diversas capacidades.

"Entradas sem degraus são um exemplo de uma característica equitativa que permite que todas as pessoas entrem no edifício da mesma forma" (Tauke, 2011, p. 10).



Princípio 2: Flexibilidade de uso – responde a um vasto leque de preferências e capacidades individuais.

"Por exemplo, a colocação de balcões de cozinha a alturas variáveis permite que pessoas de estatura baixa ou alta ou pessoas em posições sentadas preparem comida de forma confortável" (Tauke, 2011, p. 10).



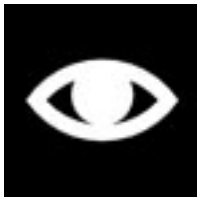
Princípio 3: Uso simples e intuitivo – a utilização é facilmente compreendida, independentemente da experiência, conhecimento, capacidades linguísticas ou nível atual de concentração do utilizador.

"Interruptores que são colocados consistentemente em relação às entradas nas divisões e que contêm indicadores uniformes de "ligar/desligar" ajudam as pessoas a intuir as operações de iluminação" (Tauke, 2011, p. 10).



Princípio 4: Informação percetível – comunica eficazmente a informação necessária ao utilizador, independentemente das suas capacidades sensoriais ou das condições ambientais.

"Avisos auditivos e visuais on appliance buzzers e alarmes de segurança alertam as pessoas para informação importante e previnem situações negativas que podem ocorrer devido a baixa visão, limitações auditivas, barulho e espaços escuros ou confinados" (Tauke, 2011, p. 10).





Princípio 5: Tolerância ao erro – minimiza os riscos e as consequências adversas de ações acidentais ou não intencionais.

"Acentos pré instalados em chuveiros são um exemplo de uma característica universalmente concebida que pode prevenir quedas e escorregadelas durante o banho" (Tauke, 2011, p. 10).



Princípio 6: Baixo esforço físico – pode ser utilizado de uma forma eficiente e confortável e com o mínimo de fadiga.

"Localizar todas as exigências básicas de vida no piso de entrada reduz os esforços para os que têm dificuldade de mobilidade" (Tauke, 2011, p. 10).



Princípio 7: Tamanho e espaço para a aproximação e uso – providencia tamanho e espaço apropriados para a aproximação, alcance, manipulação e uso, independentemente do tamanho do corpo, postura, ou mobilidade do utilizador.

"Por exemplo, entradas e corredores largos providenciam um percurso claro pelo edifício para todos os habitantes. Armários acessíveis dão aos utilizadores acesso a todos os itens armazenados" (Tauke, 2011, p. 11).

O design universal aplicado à conceção de edifícios públicos, espaços e ambientes para as pessoas idosas é essencial para permitir que estas (com capacidades diversas e em mudança) se mantenham ativas na sociedade e usufruam de mais qualidade de vida, mantendo-se independentes (CARDI, 2011). Sai mais uma vez reforçada a ideia que a inclusão, nomeadamente por recurso ao design universal, aplicada a espaços públicos, transportes e edifícios é benéfica não só para as pessoas com mobilidade reduzida mas também para as pessoas idosas, cujas capacidades vão diminuindo com o passar do tempo. O design universal permite que as pessoas idosas "vivam o tipo de vida que escolherem viver, oferecendo-lhes ambientes edificados que sirvam um vasto leque de capacidades" (Tauke, 2011).

Imagem 23/24/25/26/27/28/29
Pictogramas dos princípios do Design Universal [4]

[4] Os pictogramas dos Princípios do Design Universal têm copyright de ©Beth Tauke, Center for Inclusive Design and Environmental Access (IDEA), University at Buffalo - State University of New York, 2000.

2.2.2. A habitação acessível em Portugal: enquadramento legal

Se é certo que a construção de edifícios acessíveis é uma boa prática, é também de referir que além disso é uma exigência legal. Em Portugal, a acessibilidade é regida pelo Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, que entrou em vigor em fevereiro de 2007.

Segundo este documento,

> a promoção da acessibilidade constitui um elemento fundamental na qualidade de vida das pessoas, sendo um meio imprescindível para o exercício dos direitos que são conferidos a qualquer membro de uma sociedade democrática, contribuindo decisivamente para um maior reforço dos laços sociais, para uma maior participação cívica de todos aqueles que a integram e, consequentemente, para um crescente aprofundamento da solidariedade no Estado social de direito (Decreto-Lei nº163/2006).

As normas técnicas definidas neste documento não se aplicam da mesma forma a todos os edifícios de habitação, nem a todas as suas partes e diferenciam claramente os edifícios novos dos existentes e os espaços comuns das áreas privadas.

Do disposto nos artigos do Decreto-Lei destaca-se que os edifícios de habitação existentes à data de entrada em vigor do diploma que sejam alvo de obras de adaptação ou reconstrução não terão de ser adaptados, contudo, não poderão agravar a desconformidade – "não tem de adaptar, mas não pode piorar" (Simões et al., s.d., p. 21). Assim sendo, as normas presentes no anexo do Decreto-Lei foram, obviamente, tidas em conta na elaboração do projeto e aplicadas, sempre, na medida do possível e exequível. Naturalmente, não faria sentido que se procedesse aqui a um transcrição das normativas legais, por isso optou-se por incluí-las em anexo (Anexo 1).

2.2.3. Síntese de diretrizes, sugestões e indicações para o planeamento do habitar para pessoas idosas

Além dos já referidos contributos do Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, do design universal e das normas legais para a conceção de um ambiente doméstico destinado a pessoas idosas, há ainda outras sugestões e indicações presentes em inúmeros documentos.

Apresentar-se-á, em seguida, uma síntese de diretrizes, sugestões e indicações provenientes de diversas fontes, com o intuito de clarificar, sumariar e reunir a informação de interesse, recolhida no

âmbito do projeto desenvolvido. A síntese que se segue representa um conjunto de boas práticas no que à habitação para as pessoas idosas diz respeito, sem no entanto pretender ser um levantamento exaustivo das mesmas.

GENERALIDADES (imagem 30-36)

- Criar espaços que possam ser apropriados e personalizados (Simões et al., s.d.; Mahmoudieh, 2011)

- Garantir a segurança e o conforto e permitir a identificação com o espaço (Simões et al., s.d.; OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Braun, 2011; Mahmoudieh, 2011; Wulf, 2011; Pinto & Lopes, 2012)

- Pensar espaços onde a pessoa idosa possa ser ativa, criativa e interagir com outras pessoas (Braun, 2011; Mahmoudieh, 2011; Wulf, 2011)

- Assegurar independência (Daré, 2006; Braun, 2011; Heiming, 2011; Mahmoudieh, 2011; Pinto & Lopes, 2012)

- Assegurar privacidade (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009)

- Assegurar a acessibilidade, permitindo a circulação de uma cadeira de rodas (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. b; Simões et al., s.d.; Rebelo, 2004; OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Pinto & Lopes, 2012). O espaço necessário para uma cadeira de rodas responde também às necessidades de qualquer outra pessoa com um problema mais comum de mobilidade (com auxílio de bengala, canadiana ou andarilho, por exemplo) sem que haja prejuízo para as pessoas com mobilidade total. Ou seja, um espaço que seja adequado à circulação de uma cadeira de rodas é adequado a todas as pessoas (Simões et al., s.d.)

- Evitar desníveis no pavimento (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. b; DGS, 2000; Rebelo, 2004; Daré, 2006; OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Heiming, 2011; Wulf, 2011; Pinto & Lopes, 2012)

- Garantir o contraste e diferenciação para reconhecimento visual, nomeadamente através da cor (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. c; Simões et al., s.d.; DGS, 2000; Daré, 2006)

- Assegurar a dimensão das portas, preferir a utilização de portas de correr e reduzir ao máximo o número de portas (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. b; Simões et al., s.d.; Rebelo, 2004; Daré, 2006; OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Pinto & Lopes, 2012)







Imagem 30/31/32

Espaços apropriados e personalizados





Imagem 33/34

Espaços para atividade, criatividade e interação





Imagem 35

Base de duche acessível, ao nível do chão e de cor contrastante com a do pavimento

Imagem 36

Porta de correr

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS (imagem 37-43)

- Assegurar as dimensões apropriadas (Simões et al., s.d.; Daré, 2006; Heiming, 2011)

- Utilizar loiças sanitárias suspensas permite libertar o espaço junto ao chão o que melhora a circulação em cadeiras de rodas (Simões et al., s.d.)

- Instalar os toalheiros a uma altura não superior a 1,4m garantindo a acesso a pessoas em cadeiras de rodas (Simões et al., s.d.)

- Preferir a instalação de bases de duche a banheiras, uma vez que estas aumentam o risco de quedas (Daré, 2006; OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009)

- Utilizar bases de duche ao nível do chão (sem ressaltos nem calhas) permite evitar quedas e facilitar o acesso em cadeira de rodas (Simões et al., s.d.; Heiming, 2011)

- Instalar barras de apoio e bancos proporcionando conforto e segurança ao utilizador (Simões et al., s.d.; Daré, 2006). Mahmoudieh (2011) defende que não há necessidade de instalar todas as barras e suportes desde início; devem ser tidas em conta no projeto e aplicadas posteriormente, se necessário

- Instalar uma prateleira para utensílios de banho que seja acessível à posição em pé ou sentada (Simões et al., s.d.)

- Considerar a utilização de proteções de banheira ou duche e, caso se efetive a sua instalação, deve garantir-se que estas não obstruam o acesso às torneiras ou zonas de transferência e que não se recorre a modelos com calhas inferiores (Simões et al., s.d.)

- Instalar barras de apoio - ou prever a instalação - junto à sanita para apoio ao ato de erguer-se ou para auxílio no caso de transferência a partir de uma cadeira de rodas (Simões et al., s.d.; DGS, 2000; Rebelo, 2004; Daré, 2006; Heiming, 2011). As barras devem ser colocadas entre 70 a 75 cm de altura (Teles, 2007)

- Instalar as sanitas com o bordo superior do assento a 45cm do piso – a altura padrão é de 38,5cm. Esta ligeira alteração, apesar de não ser significativa, cria um conforto extra na utilização do equipamento (Simões et al., s.d.; Daré, 2006; Teles, 2007)

- Montar o suporte de papel higiénico na parede lateral da sanita, facilitando o acesso, preferencialmente alinhando-o com o bordo frontal da sanita e situando-o a uma altura superior a 30cm do chão (Simões et al., s.d.)

- Preferir autoclismos com manípulo acessível e de fácil utilização, nomeadamente ao ser acionado por pressão com toda a mão (Simões et al., s.d.)

- Assegurar uma altura livre de 70cm, no caso de se optar por lavatórios encastrados, medida entre o limite inferior do lavatório e o pavimento. (Simões et al., s.d.; Rebelo, 2004)

- Recorrer à utilização de torneiras em monocomando com manípulo de alavanca e de chuveiros montados em coluna, permitindo a regulação de altura (Simões et al., s.d.; Rebelo, 2004; Daré, 2006)

- Permitir que as pessoas sentadas se consigam ver ao espelho, optando por colocar um espelho fixo com a base a uma altura não superior a 90cm ou por instalar um espelho regulável (estando a base situada a uma altura não superior a 110cm (Simões et al., s.d.; Teles, 2007)





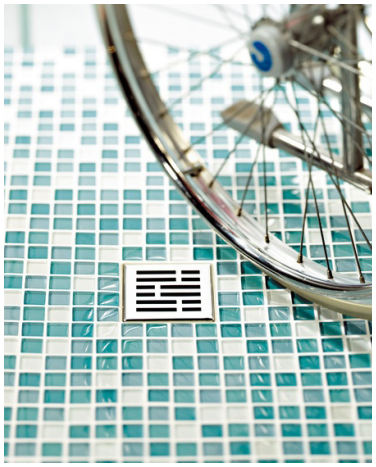


Imagem 37/38/39
Zonas de duche acessíveis



Imagem 40
Casa de banho adaptada

Imagem 41/42
Lavatórios acessíveis

Imagem 43
Torneira em monocomando com manípulo de alavanca







COZINHA (imagem 44-53)

- Pensar a cozinha “como um espaço de trabalho agradável, seguro, organizado e fácil de limpar, que permita a ocupação por uma ou mais pessoas em simultâneo” (Simões et al., s.d.)

- Prever a adaptação das alturas dos planos de trabalho ao utilizador (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. d; Simões et al., s.d.; Daré, 2006)

- Diminuir os trabalhos executados em pé (Daré, 2006)

- Situar as gavetas entre os 30cm e os 80cm para minimizar esforços (Simões et al., s.d.; Daré, 2006)

- Utilizar prateleiras dentro de armários com uma profundidade máxima de 40cm de forma a facilitar o alcance e a visualização (Daré, 2006)

- Utilizar cores claras (Daré, 2006)

- Escolher fogões elétricos, uma vez que as pessoas idosas têm dificuldade em detetar o cheiro de gás (Simões et al., s.d.; DGS, 2000; Daré, 2006)

- Orientar iluminação sobre as bancadas de trabalho (Simões et al., s.d.)

- Recorrer à utilização de torneiras em monocomando com manípulo de alavanca (Simões et al., s.d.)

- Elevar o forno e a máquina de lavar loiça de forma a facilitar a utilização (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. d; Simões et al., s.d.)

- Situar as tomadas elétricas em locais de fácil acesso, longe de pontos de água (Simões et al., s.d.).





Imagem 44/45
Cozinhas acessíveis com espaço livre por baixo dos balcões facilitando a aproximação em cadeira de rodas





Imagem 46

Cozinha acessível
com espaço livre por
baixo dos balcões facilitando a
aproximação em cadeira de rodas

Imagem 47

Cozinha Skyline Lab da Snaidero





Imagem 48/49

Cozinha acessível [5]





Imagem 50

Elevador de armário de cozinha

Imagem 51/52/53

Sistema Indivo da Pressalit Care,
com elevador de armários e
balcões de cozinha





[5] Esta cozinha foi desenhada pela arquiteta norte americana, Karen Braitmayer, para responder às suas necessidades enquanto utilizadora de cadeira de rodas.

ILUMINAÇÃO (imagem 54-59)

- Iluminar convenientemente todo o espaço doméstico (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. c; DGS, s.d. b; DGS, 2000; Daré, 2006; Pinto & Lopes, 2012)

- Evitar a utilização de iluminação uniforme, por esta causar uma sensação de monotonia e cansaço nos olhos (Mahmoudieh, 2011).

- Explorar a relação luz/sombra para a criação de um ambiente mais acolhedor (Mahmoudieh, 2011)

- Utilizar iluminação de temperatura quente em vez de fria (Mahmoudieh, 2011)

- Instalar luzes de presença nos espaços de circulação (para que as deslocações noturnas – à casa de banho, por exemplo - se efetuem em mais segurança) (DGS, s.d. b)

- Ter em consideração que as pessoas idosas necessitam de iluminação mais intensa para cozinhar, ler, jogar às cartas, etc. (DGS, 2000)



Imagem 54

Residências assistidas para pessoas idosas, Basilio Tobías, Espanha, 2012



Imagem 55

Residências para pessoas idosas e infantário, a/LTA, França, 2012



Imagem 56

Edifício de cuidados a pessoas idosas, Geninasca Delefortrie Architectes, Suíça, 2009



Imagem 57

Edifício de cuidados a pessoas idosas, Pinearq, Espanha, 2009



Imagem 58

Edifício de cuidados a pessoas idosas, Gärtner+Neururer, Áustria, 2008



Imagem 59

Residências de Alcacér do Sal, Aires Mateus, Portugal, 2010

EQUIPAMENTO (imagem 60-62)

- Instalar elevador largo (dimensões mínimas interiores de 1,1m de largura por 1,4m de comprimento) com portas de correr automáticas (Simões et al., s.d.; Heiming, 2011; Daré, 2006; Teles, 2007; OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Pinto & Lopes, 2012)

- Evitar usar equipamentos especialmente desenvolvidos para a incapacidade que sejam facilmente associados a "equipamentos hospitalares" ou "equipamentos para deficientes", por norma demasiado técnicos e inestéticos. (Daré, 2006; Mahmoudieh, 2011)

- Ter em consideração a necessidade em manter uma temperatura ambiente confortável, recorrendo, nomeadamente a aquecimento e ar condicionado (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Mahmoudieh, 2011)

- Instalação de sistemas de alarme e/ ou emergência (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Braun, 2011; Heiming, 2011)

- Garantir espaço suficiente para arrumação (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009; Braun, 2011)

- Escolher puxadores facilmente operáveis quando acionados com a mão ou punho cerrado (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. b; Rebelo, 2004; Daré, 2006)

- Situar as tomadas elétricas a uma altura adequada, que evite que a pessoa idosa tenha de se baixar ou curvar para ligar equipamentos (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. c). As tomadas não devem estar a uma altura do chão superior a 1m, no entender de Simões et al. (s.d.), e de 1,2m, na perspetiva de Rebelo (2004). Ainda assim, Daré (2006) defende que a altura ideal é 46cm

- Colocar interruptores no início e fim dos principais percursos e junto à cama, evitando que o utilizador se tenha de levantar, a 1,2m do chão (Simões et al., s.d.; Rebelo, 2004)



Imagem 60
Puxador da marca FSB





Imagem 61/62
Exemplos de equipamento adaptado a pessoas com mobilidade reduzida (sanita e banco de apoio) a evitar

MOBILIÁRIO (imagem 63-66)

- Optar por cadeiras com braços que auxiliem a pessoa idosa ao erguer-se (Daré, 2006)

- Escolher sofás de altura adequada (40cm aproximadamente) e superfície pouco deformável (Rebelo, 2004)

- Ter em atenção que os tapetes devem cobrir todo o chão (de uma parede à outra) ou ter um forro antiderrapante (DGS, s.d. b; DGS, 2000; Rebelo, 2004; Daré, 2006). Devem ainda ter uma textura lisa, pelo curto e densidade elevada (Simões et al., s.d.)

- Utilizar mobiliário estável (DGS, 2000)

Imagem 63

900, coleção Geriátrico Vitalia de Tagar





Imagem 64

Assunta, coleção "No Country for Old Man" de Lanzavecchia + Wai



Imagem 65

Grace club chair, de wiesner hager



Imagem 66

Tapete com forro anti derrapante

MATERIAIS

- Evitar usar superfícies de metal que são facilmente associadas com cadeiras de rodas, equipamentos médicos e ambientes hospitalares (Mahmoudieh, 2011)

- Recorrer a pavimentos antiderrapantes, principalmente em casas de banho, cozinhas e espaços exteriores (Centre for Excellence in Universal Design, s.d. c; Simões et al., s.d.; DGS, 2000; Heiming, 2011; Pinto & Lopes, 2012)

JARDIM (imagem 67-79)

- Pensar o espaço de acordo com a escala humana (Wulf, 2011)
- Permitir uma grande variedade de atividades e experiências espaciais (Wulf, 2011)
- Reservar áreas para sentar que tenham visibilidade para o restante espaço (contribuindo para a participação na vida comum) (Simões et al., s.d.; Wulf, 2011)
- Explorar a relação interior/exterior (por exemplo através de janelas) incentivando o indivíduo a deslocar-se à área exterior e a usufruir do jardim (Wulf, 2011)
- Evitar degraus ou desníveis que inibam ou impeçam as pessoas idosas de acederem ao jardim (Wulf, 2011)
- Ter em atenção que o percurso deve ser firme, estável e contínuo, com uma largura mínima de 90cm (1,2m é o recomendável). Para que a luz solar não seja refletida em excesso, desaconselha-se a utilização de um pavimento branco ou muito claro (Simões et al., s.d.; DGS, 2000)
- Garantir a proximidade a uma casa de banho (Wulf, 2011)
- Estimular sentidos: a escolha pensada de plantas, o recurso a elementos de madeira, pedra e água podem contribuir para a diversidade sensorial dos espaços verdes exteriores (Wulf, 2011)
- Permitir o contacto direto com as plantas, nomeadamente a partir de áreas de plantação elevadas (canteiros elevados – com o plano de terra a cerca de 1m de altura, abertos em baixo para permitir a aproximação de uma cadeira de rodas -, vasos suspensos e jardins verticais), dando ao jardim uma qualidade terapêutica adicional acessível a quem só consegue jardinar sentado ou de pé (Simões et al., s.d.; Wulf, 2011)
- Cuidar de plantas, recolher frutos e contactar com animais reforça o sentimento de identificação com a envolvente e permite que a pessoa idosa possa estabelecer uma ponte com o passado (Simões et al., s.d.; Wulf, 2011)
- Considerar a existência de uma horta que sirva de incentivo e apoio ao envelhecimento ativo. A horta deve ter elementos de apoio como pontos de água e espaço para armazenamento de ferramentas (Simões et al., s.d.)

Imagem 67/68
Pessoas idosas em espaços verdes



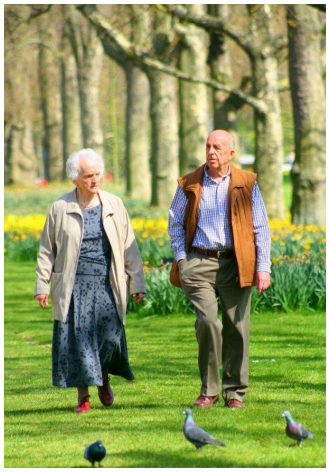


Imagem 69/70

Pessoas idosas em áreas para sentar





Imagem 71

Jardim e horta do Centro de Competência para Pessoas com Demência, Feddersen Architekten, Alemanha, 2006







Imagem 72

Canteiros elevados

Imagem 73

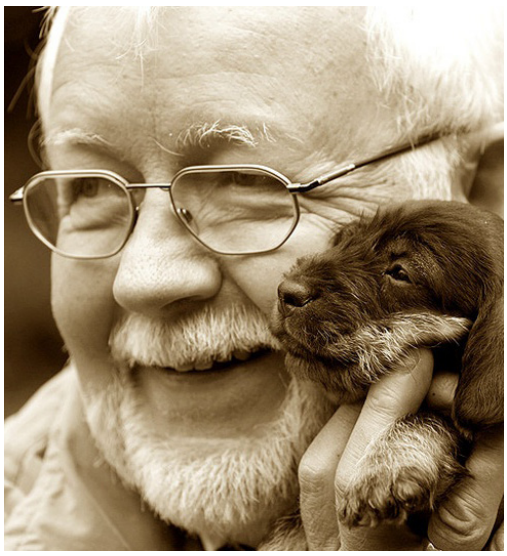
Pessoas idosas a cuidar de plantas





Imagem 74/75

Pessoas idosas a recolher frutos



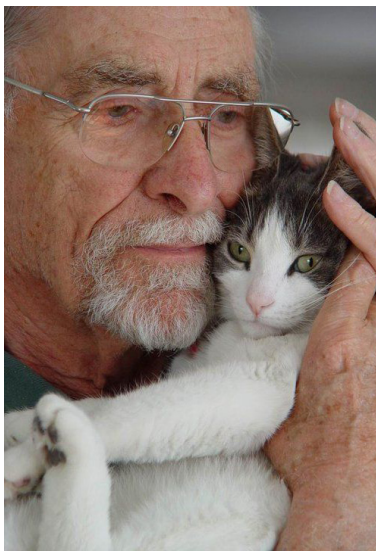


Imagem 76/77
Pessoas idosas
com animais



Imagem 78/79
Hortas e
atividades de cultivo



Algumas das sugestões apresentadas podem parecer pormenores mas são estes pormenores que permitem que o espaço seja mais acessível e confortável à pessoa idosa, fomentando a sua independência e melhorando a sua qualidade de vida. Ao oferecer condições facilitadoras das atividades quotidianas, espera-se que a pessoa idosa se possa manter autónoma por mais tempo.

"Envelhecer"

É bom envelhecer!

Sentir cair o tempo,
magro fio de areia,
numa ampulheta inexistente!

Passam casais jovens
abraçados!...

As árvores
balançam novos ramos!...

E o fio de areia
a cair, a cair, a cair...

Saúl Dias, in "Essência"

3. O Bairro Interligado e o edifício de Mártires da Liberdade como parte integrante deste

3.1. O Bairro Interligado: fundamentação

Apesar deste projeto de mestrado, em si, ser a reabilitação e adaptação de um edifício às necessidades de pessoas idosas, partiu-se da criação de um conceito de "bairro interligado", onde o edifício está inserido e cuja fundamentação agora se apresenta, no intuito de contextualizar e justificar o surgimento do conceito.

3.1.1. Contextualização nos modelos de apoio à terceira idade existentes e emergentes

A ideia de um bairro interligado surgiu, nomeadamente, após análise dos modelos habitacionais destinados à terceira idade existentes em Portugal e dos modelos inovadores e emergentes noutros países da Europa.

Em Portugal, assistiu-se nas últimas décadas, a um alargamento da rede de instituições de alojamento e equipamentos para pessoas idosas (originado por mudanças nas políticas sociais), entre os quais se incluem os lares de idosos, os lares para cidadãos dependentes, os centros de dia e os centros de convívio (Martins, 2006; GEP/MSSS, 2011). A par deste aumento da oferta de modelos mais tradicionais, têm ganho relevância novas respostas como o apoio domiciliário (imagem 80), as residências para pessoas idosas (equiparadas a um hotel), o acolhimento familiar, as colónias de férias e o turismo sénior e o termalismo (Martins, 2006; GEP/MSSS, 2011).



Imagem 80
Viaturas de Serviço de Apoio Domiciliário

Ainda assim, as mudanças demográficas em curso e as novas expectativas e exigências das pessoas idosas têm ditado o surgimento de modelos inovadores (imagem 81-86), essencialmente em países como a Suíça, a Alemanha, a Dinamarca ou a Áustria. Entre eles destacam-se:

- alternativas à escala da cidade: bairros para jovens e pessoas idosas - bairros onde o apoio profissional se articula com a prestação de cuidados informais, tendo por base a solidariedade intergeracional;

- quarteirões urbanos inovadores para famílias e pessoas idosas – diferentes países da Europa abordam esta questão de diferentes maneiras, desde a criação de zonas residenciais com prestação de serviços a cidadãos seniores - continuando estes a viver na mesma residência -, até à integração de diferentes gerações, passando por garantir financiamento para alteração da residência à medida que o cidadão vai envelhecendo (Krings-Heckemeier, 2011).

Imagem 81

Mosteiro Carmelita[6],
Fisher & Kietzell, Alemanha, 2003



Imagem 82

Miss Sargfabrik[7],
BKK-3, Áustria, 2000



Imagem 83

Complexo residêncial de Steinacker[8],
Hasler Schlatter Partner Architekten,
Suíça, 2004



[6] Edifício intergeracional: vida comunitária é o princípio central. Diversas tipologias de habitação correspondem a diferentes necessidades de diferentes utilizadores. Alberga associação de residentes, salas comunitárias, café, quartos para hóspedes e jardins mantidos e cuidados pela comunidade que resultam numa verdadeira aldeia comunitária.

[7] Edifício intergeracional: vida comunitária é o princípio central. Diversas tipologias de habitação correspondem a diferentes necessidades de diferentes utilizadores. O edifício inclui unidades habitacionais maioritariamente de pequenas dimensões (50m^2) com um piso, embora haja habitações de dois a três pisos. Inclui ainda 3 apartamentos acessíveis a cadeira de rodas, 5 casas com escritório integrado “home office”, cozinha comunitária, biblioteca, lavandaria e discoteca para os mais jovens. Próximo deste edifício situa-se outro igualmente pertencente ao projeto Sargfabrik (auto iniciado e auto gerido) que alberga infantário, salas culturais e de eventos, café restaurante e piscina, para usufruto dos residentes de ambos os edifícios.



Imagem 84

Residência para Idosos[9], Kauffmann Theiling & Partner, Alemanha, 2000



Imagem 85

"Haus am Steinnocken" Residência para idosos[10], Enno Schneider Architekten, Alemanha, 2003



Imagem 86

"Tofthaven" lar de idosos[11], Vilhelm Lauritzen Arkitekter, Dinamarca, 2004

[8] Complexo habitacional intergeracional. Cinco edifícios independentes de cinco pisos. A maioria dos pisos alberga 4 apartamentos, com diferente número de quartos, organizados em volta de uma escada central. Foi ainda contemplada a possibilidade de se unirem duas unidades habitacionais formando um apartamento maior. Todos os apartamentos e áreas de circulação são acessíveis a cadeira de rodas. Num dos edifícios existe um infantário e noutro existe um espaço residencial para albergar seis idosos com necessidade de acompanhamento contínuo.

[9] Este edifício ampliado oferece um vasto número de apoios destinados a idosos com diferentes graus de dependência, nomeadamente serviços de fisioterapia e cuidados a pessoas com demência.

[10] Este projeto engloba um de lar de idosos, com apoio permanente (nomeadamente a doentes de Alzheimer), e unidades habitacionais destinadas a idosos com menores necessidades de apoio.

[11] Este projeto consistiu na extensão e renovação de um existente lar de idosos nos subúrbios de Copenhaga. Além o lar de idosos, o edifício alberga um centro de reabilitação, um serviço de cuidados diurnos e uma ala para doentes de Alzheimer. Neste edifício existem ainda salas de fisioterapia, cabeleireiro, áreas de reunião e um café.

Todos estes projetos visam o desenvolvimento urbano sustentável baseado em características urbanas e habitação feita à medida das necessidades das pessoas contribuindo assim para fortalecer a vida comunitária de todas as gerações (Krings-Heckemeier, 2011). Com efeito, são preferidos modelos que estimulam a manutenção das capacidades físicas e mentais da pessoa idosa ao invés de modelos que se limitam a auxiliá-la quando esta já se encontra doente ou incapacitada. As pessoas idosas ambicionam manter o controlo sobre as suas vidas, mantendo a dignidade e autonomia que advêm da tomada de decisão (Dwight, 2011). A estas exigências, juntam-se o crescente interesse em oportunidades para a aprendizagem ao longo da vida e em espaços para a prática da atividade física (idem).

O conceito de bairro interligado agrupa e conjuga algumas das características dos modelos referidos, como melhor se compreenderá adiante.

3.1.2. A importância do bairro e do viver em comunidade/vizinhança

Como foi já esclarecido, o tema central deste projeto de mestrado é fundamentalmente a habitação, contudo, o conceito abrange uma escala maior: a escala do bairro. Assim, certamente se compreenderá melhor a importância das (anteriormente referidas) cidades amigas das pessoas idosas no âmbito deste projeto.

António Batista Coelho (2009a) defende que "cada vez mais, o habitar tem de ser entendido numa perspetiva ampla, como entidade viva que contribua para a vida da vizinhança, do bairro e da cidade" (p.4) e, por isso deve ser entendido de diversas perspetivas como "habitar-habitar; habitar-trabalho; habitar-escola; habitar-apoio a idosos; habitar-comércio vitalizador; habitar-convívio, etc." (Coelho, 2009b).

O mesmo autor apoia, por isso, uma visão integrada dos equipamentos sociais na cidade, para que estes sejam sustentáveis em termos sociais e urbanos, recusando a segregação de tais equipamentos do resto da cidade e realçando que

> já passou o tempo das especializações funcionais sem sentido urbano e sem caráter humano, (…) já passou o tempo do isolamento dos nossos idosos em sítios que de lar só têm o nome, e que quando são bons são caros e mesmo assim, tantas vezes são simulacros de hospitais, sem caráter doméstico; afinal já se fez mal, muitas vezes, mas parece que já se percebeu que a cidade é criticamente alérgica a tais sítios marcados por funções únicas, pois a cidade verdadeira é a da mistura, da polivalência, e da convivência de atividades e de pessoas diversas (Coelho, 2009b).

Também Feddersen & Lüdtke (2011) sustentam a ideia de que as iniciativas mais interessantes, no que à habitação para as pessoas

idosas diz respeito, emergem em conceitos integrados e que as casas para as pessoas idosas não devem continuar ser edifícios solitários: devem antes surgir conjugados com infantários ou espaços comerciais, próximos de escolas, piscinas ou ginásios.

O que se ambiciona é uma cidade humanizada que se apresente como uma extensão do habitar em que a pequena escala de intervenção facilita a participação, a integração e a identificação, aumentando o sentido comunitário (Coelho, 2009a). A comunidade desempenha um papel crucial no fortalecimento de laços e apoio, principalmente "numa cidade contemporânea em que quase desapareceram os pequenos mundos intermediários das famílias alargadas e das comunidades de vizinhos, onde se fica tantas vezes isolado no refúgio doméstico", em que urge "o desenvolvimento de práticas de re-humanização da cidade e o desenvolvimento de soluções residenciais e urbanas sensíveis a esta problemática" (Coelho, 2009a, p. 17). Acerca disto mesmo, Luís Soczka (s.d) diz faltarem

> esses espaços que não são tão privados como a casa de cada um, nem tão públicos como uma estação de comboios. São os espaços dos «nós», onde uma micro-comunidade assente na teia cúmplice das vizinhanças constrói uma identidade coletiva e atuante como suporte social no quotidiano, tal como nas aldeias" (Soczka, s.d. em Coelho, 2012)

Esta ideia de comunidade e vizinhança é, naturalmente, sinónimo de proximidade, quer psicológica, quer física. A inclusão dos equipamentos de apoio às pessoas idosas nos centros urbanos é vista como um modelo de futuro, pelas várias vantagens que advêm desta proximidade de serviços e de atividades culturais (Lüdtke, 2011). As curtas distâncias e a proximidade com os transportes públicos facilitam o acesso,

> propiciando e motivando saídas frequentes das respetivas habitações, com evidentes vantagens, tanto ao nível da saúde física e psíquica destes habitantes (andar a pé, "flanar", estar ao ar livre, conviver), como ao nível do aumento da animação e da convivialidade diária global das respetivas Vizinhanças Próximas e Alargadas, até porque, sendo pessoas que, frequentemente, não cumprem horários de trabalho, são elementos sempre disponíveis para essa "vivência de rua e de café" (Coelho, 2012).

O recurso à comunidade/vizinhança, nomeadamente nos centros urbanos, é uma excelente aposta quando o objetivo é integrar e apoiar as pessoas idosas, permitindo-lhes envelhecer ativamente. Importa que a cidade acolha os seus habitantes idosos e os reconheça como mais-valia e como "potencial humano decisivo" (Rosa, 2012, p. 15), não esquecendo que "a cidade também é deles e são eles provavelmente os principais dinamizadores dos espaços públicos urbanos" e "podem sê-lo ainda mais com vantagens para todos" (Coelho, 2005).

3.1.3. Envelhecimento ativo e intergeracionalidade como pilares do bairro interligado

O bairro interligado pretende ser um veículo promotor do envelhecimento ativo e da intergeracionalidade, fomentando a independência e aumentando o bem-estar, qualidade de vida, auto estima e realização da pessoa idosa.

Os benefícios do incentivo ao envelhecimento ativo foram já amplamente apresentados, contudo mostra-se pertinente referir mais pormenorizadamente que a promoção e o incentivo à partilha de experiências (imagem 87), ao voluntariado sénior, à atividade física (imagem 88), ao convívio (imagem 89), à participação social e à aprendizagem ao longo da vida (imagem 90) permitem, além de promover o envelhecimento ativo, combater a solidão e o isolamento social (DGS, s.d. a).



Imagem 87
Mestre da Aldeia Pedagógica de Portela[12]



Imagem 88
Pessoas idosas a andar de bicicleta

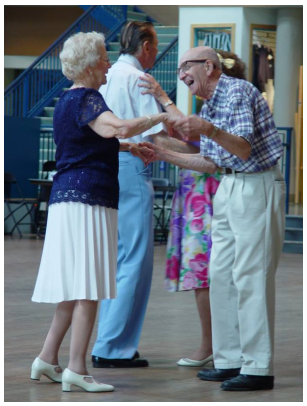


Imagem 89
Pessoas idosas a dançar



Imagem 90
Pessoas idosas a trabalhar com computadores

Não são raros os casos em que uma pessoa com mais de 65 anos vive sozinha, em 2011, a percentagem de famílias unipessoais de indivíduos com 65 e mais anos representava 10% das famílias portuguesas (FFMS, 2012). Há, então, um número considerável de idosos a viver sozinhos, isto por ser "agora menos frequente a coabitação de pais idosos com os seus filhos adultos" (Fernandes, 2001, p.9). Estas mudanças evidenciam uma maior autonomia

[12] A D. Emília é uma das Mestres da Aldeia Pedagógica de Portela (Bragança). Esta aldeia é um projeto que tem como objetivo a transmissão de tradições e conhecimentos adquiridos durante anos pelos habitantes idosos residentes a crianças, adultos, famílias e escolas. Através dos ensinamentos dos Mestres (pessoas idosas da aldeia) é possível aprender a fazer pão, compotas e sabões, a recolher ervas e preparar chás e a cuidar da capoeira e da horta.

dos idosos, apesar de isso poder significar também um maior isolamento em relação à família (idem). Martins (2006) defende esta ideia ao afirmar que a principal razão para as pessoas idosas optarem por soluções de internamento (num lar, por exemplo) não são os problemas de saúde ou a perda da autonomia mas antes o isolamento e a "inexistência de uma rede de interações que facilitem a integração social e familiar dos idosos e que garantam um apoio efetivo em caso de maior necessidade" (p. 137).

A família (imagem 91) é, efetivamente, o lugar privilegiado de trocas intergeracionais (Fernandes, 2001; Martins, 2006) que se concretizam

> em torno do domínio afetivo, da ajuda doméstica e financeira, da guarda das crianças e dos cuidados gerais em caso de doença ou incapacidade. "Dá-se" e "recebe-se" tempo de convívio e atenção, serviços de vária ordem e, talvez o que mais facilmente se consegue contabilizar, ajudas financeiras e presentes (Fernandes, 2001, p. 11).

Contudo, a estrutura e os papéis familiares têm sofrido mudanças dramáticas, decorrentes de processos de migração e alterações sociais: a migração de jovens em busca de trabalho, o decréscimo da natalidade do qual resultam famílias mais pequenas e o aumento do número de mulheres no mundo do trabalho (principais prestadoras de apoio aos familiares mais velhos) significam uma diminuição na capacidade de prestação de cuidados informais, pondo em causa as relações familiares (Krings-Heckemeier, 2011).

Ainda assim, a partilha intergeracional (imagem 92/93) não advém unicamente da família. Recentemente, tem ganho dimensão a ideia de "família de escolha", no contexto da habitação intergeracional, onde o apoio informal é garantido por esta simbiose (Feddersen & Lüdtke, 2011). Por outro lado, também a inclusão na comunidade, nomeadamente através de atividades que aproximem as gerações, pode ser um veículo para a intergeracionalidade e a transmissão de conhecimentos entre diversas idades.

Imagem 91
Família

Imagem 92
Pessoa idosa com crianças

Imagem 93
Mãos de pessoa idosa e criança



91 92
93





3.2. O Bairro Interligado de Cedofeita

Justificado e contextualizado o surgimento do conceito, eis chegado o momento de o apresentar.

Este conceito surge inserido na freguesia de Cedofeita[13,14], pertencente ao município do Porto.

Foram já referidas as vantagens de uma ação a uma escala pequena, de bairro, vizinhança, por este motivo, não faria sentido considerar toda a extensão da freguesia de Cedofeita como local de acolhimento deste projeto. Assim, diminuiu-se a área de intervenção, limitando-a à zona envolvente da rua dos Mártires da Liberdade (imagem 94).



Imagem 94

Mapa do Município do Porto com a antiga freguesia de Cedofeita demarcada a verde e a rua dos Mártires da Liberdade assinalada a tracejado diagonal

O que se ambiciona é que, dada a proliferação de edifícios vagos na cidade do Porto, nomeadamente em redor da rua dos Mártires da Liberdade (imagem 95-102), estes possam ser reabilitados e adaptados para responder às necessidades das pessoas idosas e a todas as questões até aqui apresentadas (como a promoção do envelhecimento ativo, da intergeracionalidade, da independência ou o combate ao isolamento). O que se deseja é que o bairro possa funcionar como um pólo social, cívico e cultural, através da articulação de vários edifícios (até então independentes) numa rede comunitária, distribuindo serviços e indo de encontro às exigências da população mais idosa mas integrando todas as outras idades para um viver intergeracional.



Imagem 95/96/97/98/99/100/101/102
Edifícios vagos/ desocupados/ devolutos na rua dos Mártires da Liberdade, Porto

[13] Para os devidos efeitos, clarifica-se que a escolha da freguesia de Cedofeita foi efetuada antes da entrada em vigor da Reforma Administrativa 2013 (a 30 de setembro de 2013) motivo pelo qual, não foram consideradas neste projeto (e na anterior apresentação do fenómeno do envelhecimento demográfico) as freguesias da Sé, São Nicolau, Vitória, Miragaia e Santo Ildefonso, agora agregadas em conjunto com Cedofeita. É por este motivo, que no mapa (imagem 87) a freguesia de Cedofeita aparece destacada separadamente das restantes freguesias que compõe agora a União de Freguesias de Sé, São Nicolau, Vitória, Miragaia, Santo Ildefonso e Cedofeita.

[14] A história da freguesia de Cedofeita está intimamente ligada à igreja de São Martinho de Cedofeita (conhecida também como Igreja Românica de Cedofeita). Não se sabe quando terá sido construída a igreja original, quer pela sua existência milenar, quer pela quase ausência de documentos, originando o aparecimento de inúmeras lendas. Uma das mais populares afirma que terá sido mandada construir pelo rei suevo Teodomiro e que o nome da freguesia advém da rapidez com que a igreja foi erigida, ficando o local conhecido com “Cito-Facta”, que significa “feita cedo”, originando mais tarde “Cedofeita”.

Esta rede (imagem 103) organiza-se em vários edifícios e serviços, sugerindo-se os que se apresentam como fundamentais para a dinâmica que se pretende estabelecer:

- edifício sede onde se localizam os serviços administrativos e de gestão
- edifício destinado a práticas desportivas (ginásio)
- edifício destinado a serviços de saúde
- edifício destinado a Universidade Sénior
- edifício destinado a acolher idosos dependentes que necessitam de apoio contínuo
- edifício para instalação de um infantário.

Por outro lado, dado que a maioria dos edifícios do centro da cidade do Porto são constituídos por um rés do chão destinado a atividades comerciais com os restantes pisos afetos à habitação, propõe-se a existência de múltiplos edifícios que conjuguem estas duas funções: serviços e habitação intergeracional. Tendo sempre em vista o envelhecimento ativo, a intergeracionalidade e o sentimento geral de comunidade, propõe-se que estes serviços abarquem, por exemplo:

- ATL's
- gabinetes médicos
- lavandaria/engomadoria
- serviços de reparações
- ateliers e oficinas diversos
- espaços culturais
- gabinetes informais e voluntários de apoio jurídico a pessoas idosas - aproveitando a proximidade com a Faculdade de Direito (imagem 104)
- serviços de limpeza
- serviços de cantina
- cabeleireiro
- …

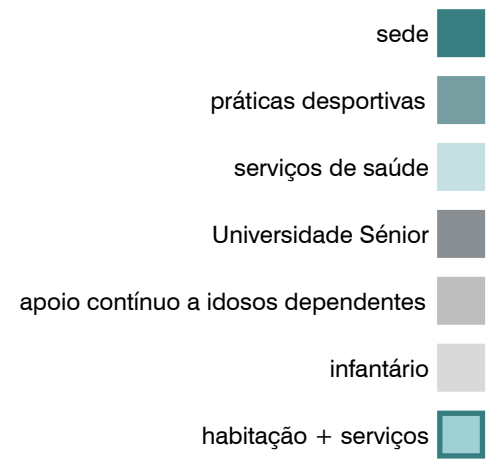
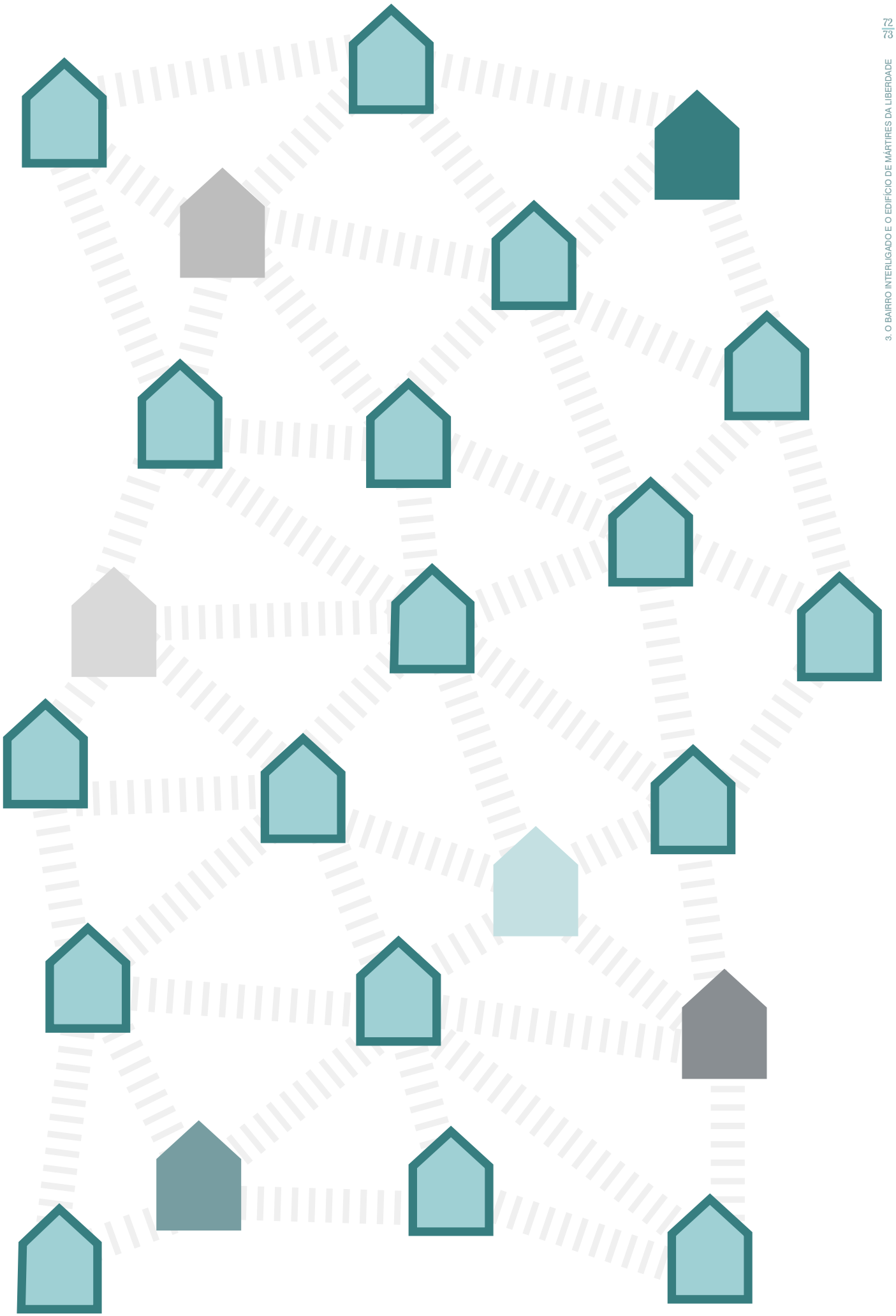


Imagem 103
Diagrama da rede de edifícios e serviços do Bairro Interligado



Salienta-se a importância dos ateliers e oficinas, uma vez que estes poderão ser um dos melhores veículos para uma vivência comunitária e intergeracional completa. A aposta em atividades que permitam a partilha de conhecimentos e tradições de forma intra e intergeracional é essencial e as hipóteses estão todas em aberto.

Refere-se também a importante proximidade com os transportes públicos (autocarros e metro – estações da Trindade ou Lapa) (imagem 105/106), locais para o culto religioso (como a Igreja de Nossa Senhora dos Anjos) (imagem 107) e com espaços verdes (jardim Teófilo Braga, na Praça da República) (imagem 108-111), bem como a proximidade ao Hospital de Santo António.

Imagem 104
Faculdade de Direito da Universidade do Porto







Imagem 105/106
Estação de metro da Lapa



Imagem 107
Igreja de Nossa Senhora dos Anjos







Imagem 108/09/110/111
Jardim Teófilo Braga, Praça da República



No que à habitação diz respeito, o objetivo é que através de uma vivência intergeracional (em que no mesmo edifício co-habitem diferentes gerações, com relações familiares entre si, ou não) se possa fomentar o apoio informal, assente nas relações de vizinhança. A oferta de novas habitações, que respondam às necessidades e exigências das pessoas idosas, implica quase necessariamente, que estas mudem de casa. Apesar de muitos autores defenderem a preferência pela manutenção das pessoas idosas na habitação própria, o certo é que, como já foi demonstrado, a maioria das habitações não oferece condições a um envelhecimento saudável. Além disso, o que é aqui contemplado é a noção de "«casa nova» no «lugar antigo»" (Ramos, 2005) em que se fornecem condições a que a pessoa idosa possa optar por viver numa casa adapta às suas necessidades sem que isso signifique um corte radical com o meio em que está inserida e com o qual se identifica. Mais ainda, estabelecem-se condições ao retorno de habitantes que deixaram o centro da cidade e agora pretendem regressar, seja pela ligação a memórias do início da vida, seja porque os filhos optaram por regressar à "baixa" e, para manter a proximidade, os pais decidiram, também eles, mudar-se para o centro do Porto.

3.3. O edifício de Mártires da Liberdade integrado no Bairro Interligado de Cedofeita

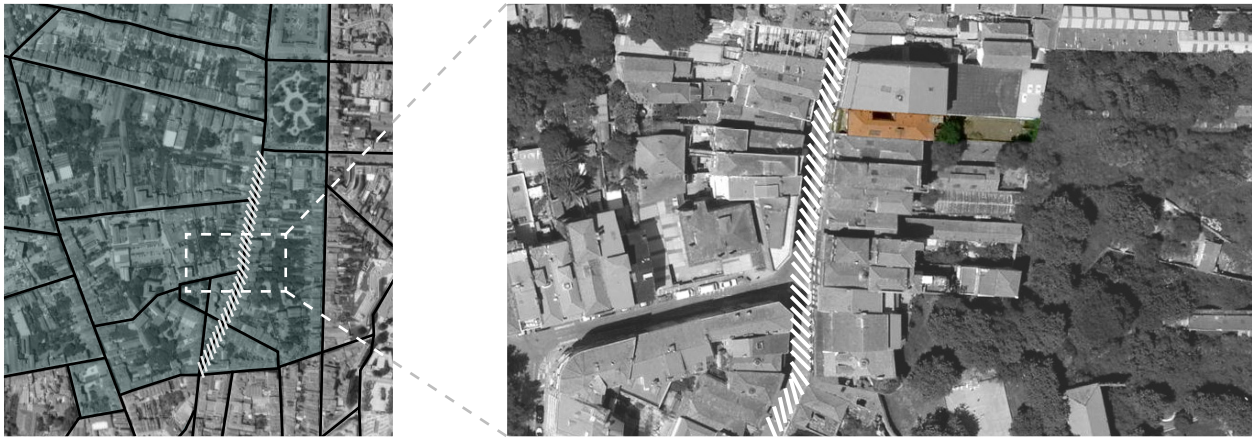
3.3.1. Localização

O edifício escolhido como objeto de estudo localiza-se, como foi já referido, na rua Mártires da Liberdade (imagem 112-117).

Esta rua já figura na planta de Balck de 1813, ainda que com uma designação diferente. Antes da atual toponímia, foi conhecida como estrada de Santo Ovídio, rua Direita de Santo Ovídio, rua de Santo Ovídio e rua da Sovela. Em 1835/36 o nome foi alterado para rua 16 de Maio e só em 1860 lhe foi atribuído o nome atual em homenagem aos doze liberais, fiéis a D. Pedro IV, enforcados por ordem do tribunal miguelista, na Praça Nova (atual Praça da Liberdade), a 7 de maio de 1829 (Fowler, 2006; Portojo, 2012).
A rua onde se situa o objeto de estudo inicia-se no largo Alberto Pimentel e estende-se até à praça da República (antigo campo de Santo Ovídio) cruzando-se à esquerda com a travessa Coronel Pacheco (imagem 118) e de S. Carlos (imagem 119) e com a rua dos Bragas (imagem 120) e à direita com a rua do Pinheiro (imagem 121). Da rua Mártires da Liberdade destacam-se a lendária Livraria Académica (nº10), com mais de 100 anos (imagem 122/123); o edifício onde se situava a sede da Renascença Portuguesa[15] (imagem 124); a casa onde nasceu o Doutor Ricardo Jorge[16]; e a sede da Associação dos Albergues Noturnos do Porto[17] (imagem 125/126).

Imagem 112

Vista aérea da zona envolvente à rua dos Mártires da Liberdade, com a antiga freguesia de Cedofeita demarcada a verde, a rua dos Mártires da Liberdade assinalada a tracejado diagonal e o edifício nº 184/186 e respetivo logradouro destacado a cor



[15] Movimento cultural surgido em 1912, ativo durante o primeiro quartel do séc XX, que tinha como órgão principal a revista Águia.

[16] Médico, professor universitário e escritor.

[17] Criada por iniciativa do Rei D. Luíz I em 1881.



Imagem 113

Rua dos Mártires da Liberdade e largo Alberto Pimentel, ao fundo, Porto



Imagem 114

Placa toponímica da rua dos Mártires da Liberdade

Imagem 115/116

Rua dos Mártires da Liberdade, Porto







Imagem 117

Rua dos Mártires da Liberdade a partir da praça da República, Porto

Imagem 118

Travessa Coronel Pacheco, Porto



Imagem 119

Travessa de S.Carlos, Porto





Imagem 120

Rua dos Bragas, Porto



Imagem 121

Rua do Pinheiro, Porto





Imagem 122/123

Livraria Académica, rua dos Mártires da Liberdade, Porto



Imagem 124

Antiga sede do Movimento da Renascença Portuguesa, Rua dos Mártires da Liberdade, Porto

Imagem 125/126

Associação dos Albergues Noturnos do Porto, Rua dos Mártires da Liberdade, Porto





3.3.2. Preexistência

Em abril de 1951, dá entrada na Câmara Municipal do Porto, por parte de José Maria da Gama, um pedido de licença de construção de um edifício de rendimento nos números 184 e 186 da rua dos Mártires da Liberdade, local onde existia uma casa velha de um só piso e ao lado da sua própria casa (no número 182). A licença foi diferida em agosto de 1952 e teve então início a obra, projeto do arquiteto Homero Ferreira Dias[18].

Imagem 127

Gaveto da rua de Santa Catarina com a rua de Fernandes Tomás, Porto



Imagem 128/129

Gaveto da rua Sá da Bandeira com a rua Dr. António Emílio de Magalhães, Porto





[18] Homero Ferreira Dias, formou-se na Escola de Belas Artes do Porto e foi membro da Sociedade dos Arquitetos do Norte que o nomeou (em conjunto com outros arquitetos) para organizar a 1ª Exposição dos Arquitetos Portugueses (Mendes, 2001). Em 1933 o Sindicato Nacional dos Arquitetos substituiu a sociedade e promoveu o 1º Congresso Nacional de Arquitetura no qual Homero Ferreira Dias foi secretário de um dos temas ("O problema português da habitação") das sessões de trabalho efectuadas (Lobo, s.d.). Este arquiteto foi o responsável por edifícios como o que se encontra no número 172-174 da rua Ferreira Cardoso, construído em 1936, de rendimento, destinado a várias famílias (cada andar corresponde a uma habitação) e, segundo Manuel Mendes (2001), é de "disposição compacta, com redente e pátio articulados, saguão, três frentes por andares. Entradas independentes; escadas centradas na área edificável (de lanços paralelos); distribuição articulada; circuito autónomo" (Mendes, 2001, p. 142). Outros edifícios projetados por Ferreira Dias incluem o gaveto da rua de Santa Catarina com a rua de Fernandes Tomás (1942) (Mendes, 2001) e o gaveto da rua Sá da Bandeira com a rua Dr. António Emílio de Magalhães (RF, 2010) (imagem 127-129).

A memória descritiva do projeto é iniciada pela referência à dificuldade que representava responder ao programa proposto pelo proprietário (“um edifício de três andares e igual número de habitações, reservado para comércio o piso térreo”) no local em questão (o terreno estreito – cerca de 5,5 metros de largura – onde se situava a casa velha). Homero Ferreira Dias salienta a tarefa quase impossível de acomodar em cada piso uma habitação completa, em que todas as divisões fossem servidas de luz natural e ventilação. Como solução, foi projetado um saguão lateral (imagem 131-135) para o qual se voltaram as divisões de menor importância (corredores, halls, casas de banho e cozinhas) por não necessitarem de tanta iluminação direta. Este saguão inicia-se no primeiro piso para que o espaço comercial do rés do chão não fosse invadido pela referida caixa de ar. O piso do mesmo foi formado por uma placa de betão armado, impermeabilizada e “facilmente visitável para efeito de limpeza”.

As paredes das fachadas da frente e das traseiras são formadas com perpianhos de granito de 40cm de espessura e as paredes laterais foram adossadas às empenas dos prédios vizinhos e erguidas recorrendo a perpianhos de granito de 28cm de espessura. Para as paredes do saguão, utilizou-se tijolo vazado de 8 cm de espessura, “assente ao alto e entalado entre os elementos de betão armado (pilares e vigas)” que constituem a estrutura do edifício, nesse ponto. A cobertura de quatro águas é constituída por uma armação em madeira de pinho sobre a qual assentam telhas marselha.

O pavimento do piso térreo é construído em betonilha de cimento assente numa camada de brita e os pavimentos dos pisos superiores (bem como a escada de acesso) são em betão armado. As paredes interiores, tal como as do saguão, são formadas por tijolo vazado de 8cm de espessura.

Imagem 130
Desenhos técnicos originais da autoria do arquiteto Homero Ferreira Dias

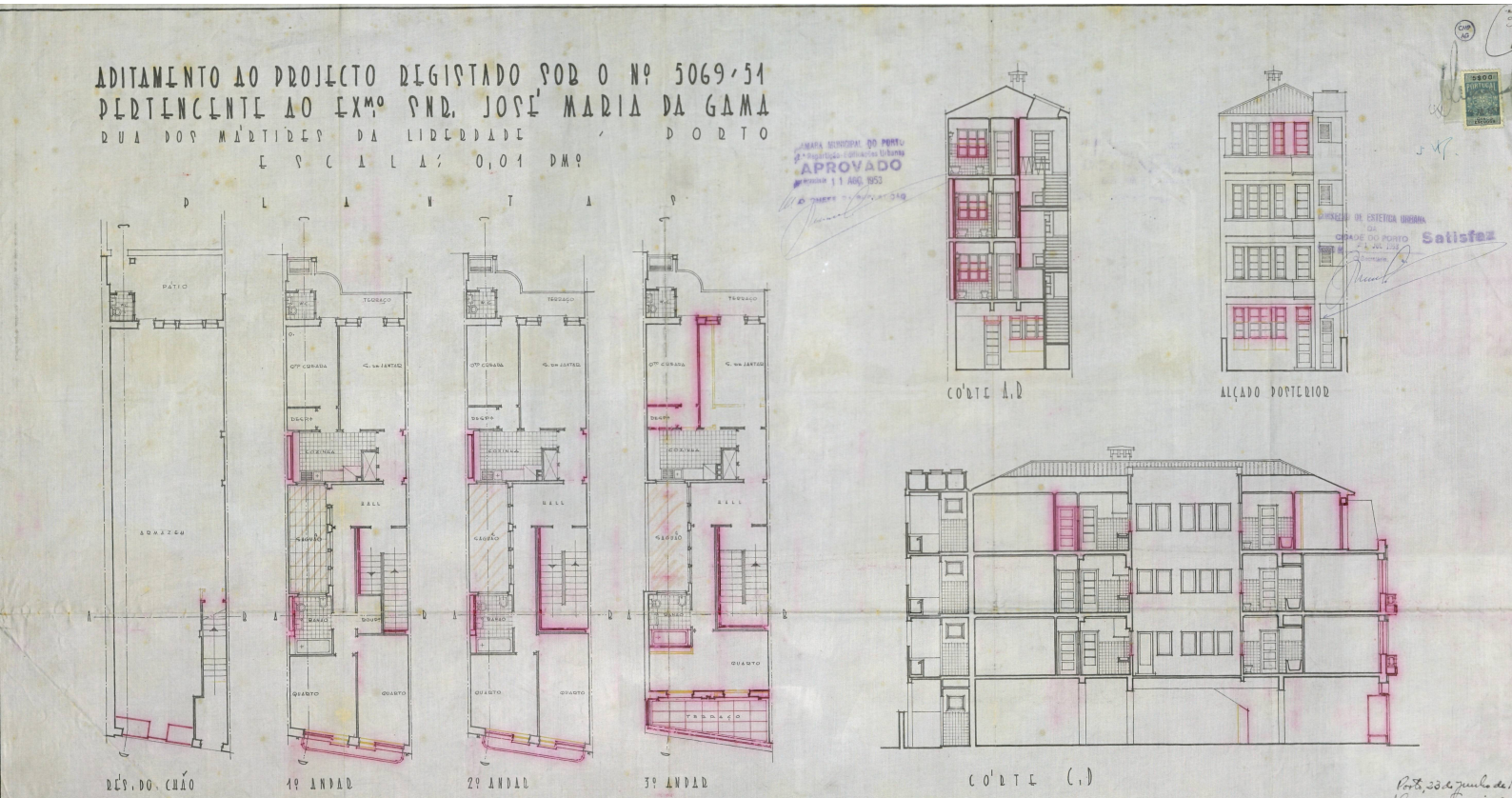












Imagem 131/132/133/134/135
Perspetivas do saguão

FACHADA DIANTEIRA (imagens 136-142)

O desenho da fachada dianteira do edifício respeita a tradição portuense ao ser mais cuidado que o desenho da fachada tardoz (direcionado para o logradouro, mais simples e depurado).
No alçado principal, orientado a poente, destacam-se as duas varandas projetadas na frente do primeiro e segundo andares com guardas metálicas de desenho simples e largo (para não comprometer a visibilidade para a rua dos prédios vizinhos) - para cada uma das duas varandas foram abertas duas portas que a elas permitem acesso e duas janelas. Sobre os vãos do piso térreo (a porta e montra da loja e a porta de entrada para os pisos habitacionais) existe uma bandeira corrida a toda a extensão da fachada com postigos que abrem para efeitos de ventilação do espaço comercial e do hall de entrada. O terceiro andar é de frente recuada, com dois vãos (simétricos em relação ao eixo da fachada) que permitem o acesso ao terraço que a antecede.

A fachada é revestida a azulejo de cor creme, exceto na elevação correspondente ao rés do chão, em que as ombreiras das aberturas e o ensoleiramento são em granito maciço, e nas ombreiras laterais e no mainel central dos vãos do primeiro e segundo andares, revestidos a placas de granito serrado, não polido. As esquadrias exteriores (caixilhos e portas) são em madeira de macacaúba envernizada, exceto as caixilharias afetas ao espaço comercial que são metálicas.

Imagem 136/137
Edifício nº 184/186 da rua do Mártires da Liberdade, Porto





Imagem 138/139/140

Fachada do nº184/186 da rua dos Mártires da Liberdade, Porto







Imagem 141

Pormenor da guarda de varanda



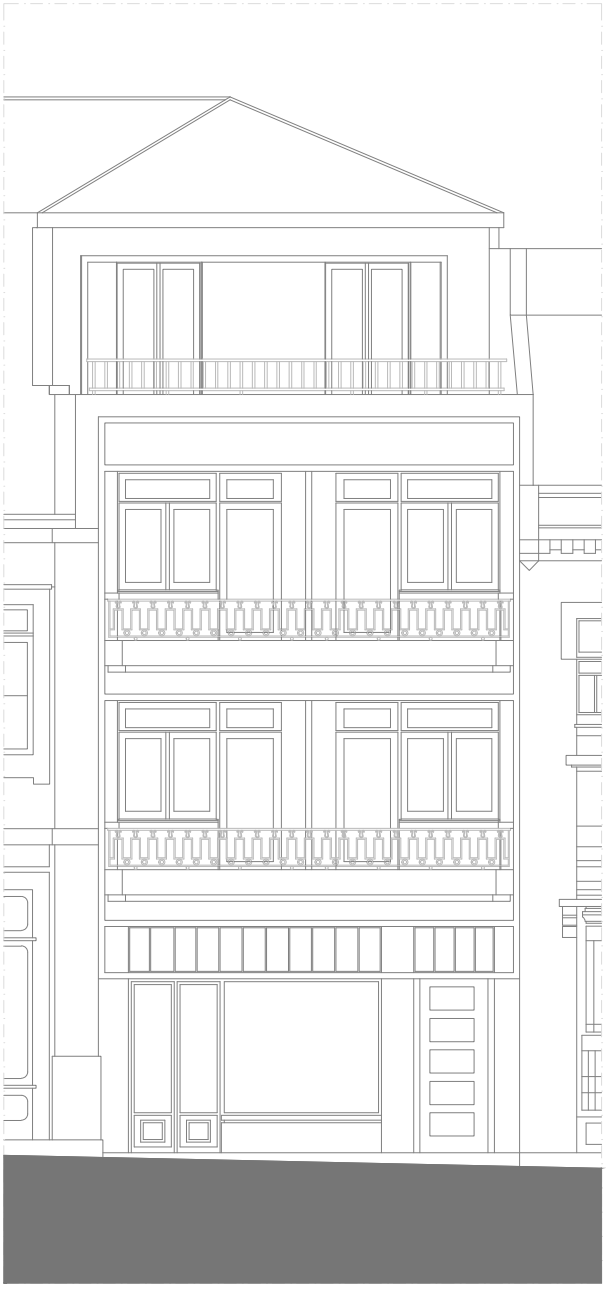


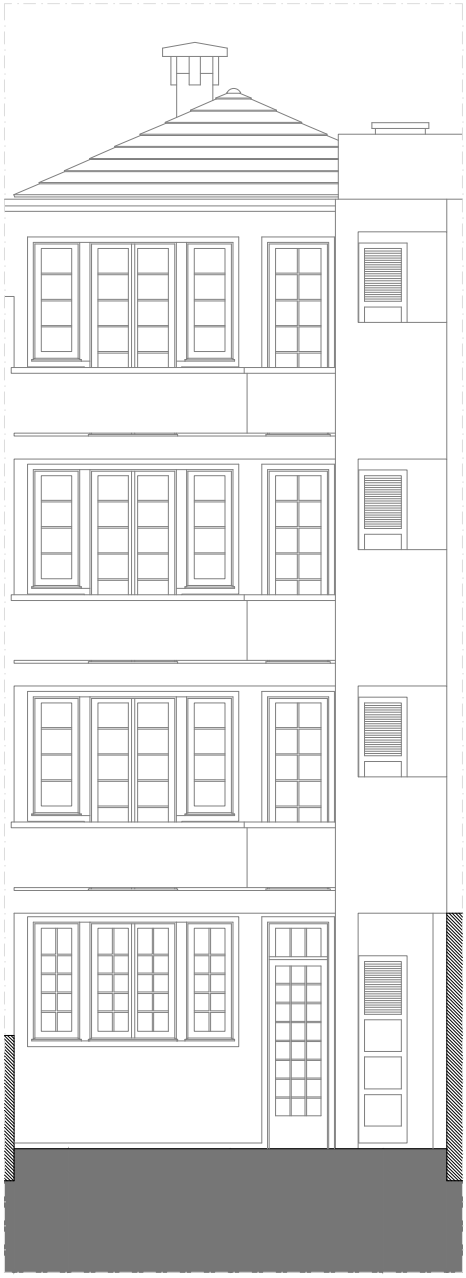
Imagem 142
Desenho técnico da fachada, 1:100

FACHADA TARDOZ (imagem 143/144)

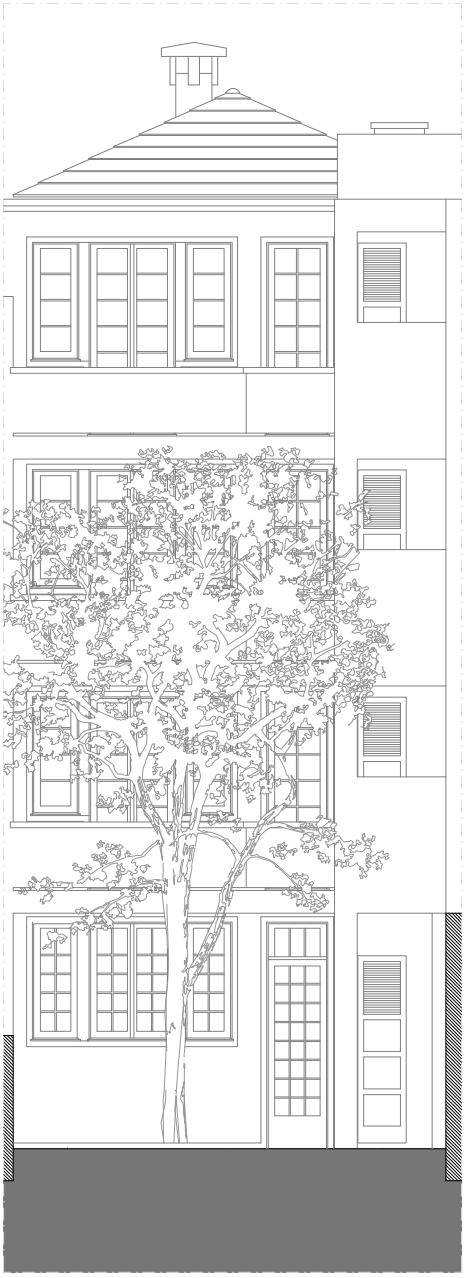
Como foi já abordado, a fachada das traseiras é de desenho substancialmente mais simples que o da fachada dianteira. Este alçado, orientado a nascente, está voltado para o logradouro que tem acesso a partir de uma porta no espaço comercial. Este alçado é caracterizado por um elemento saliente onde se situam casas de banho (exteriores às habitações e ao espaço comercial) e uma área de varanda mais reservada. Este elemento é encimado por um reservatório de água de abastecimento aos cilindros de aquecimento.

Os três pisos habitacionais têm um desenho idêntico composto por uma varanda para a qual foram abertos quatro vãos (dois vãos de janelas e dois vãos de portas). Da projeção das varandas resulta um coberto no rés do chão e nos pisos 1 e 2. No terceiro piso apenas a área do elemento saliente é coberta (porque encimada pelo reservatório de água). O piso térreo difere dos restantes na medida em que é composto por três vãos de janelas e uma porta encimada por uma bandeira.

A fachada das traseiras é revestida com argamassa de cimento, cal hidráulica e areia, pintada originalmente em cor semelhante à do azulejo da fachada. As caixilharias, tal como as da fachada dianteira são em madeira de macacaúba.



Corte BB



Corte CC

Imagem 143/144
Cortes BB e CC, 1:100

PISO TÉRREO

O rés do chão consiste, essencialmente, em dois espaços independentes: o hall de entrada da zona habitacional (imagem 145-150) e o espaço comercial (imagem 151-164).

A porta principal, que dá acesso à zona de entrada, é de madeira de macacaúba, como foi já referido. É a partir deste hall, com pé direito de 3,23m e pavimento e lambrim em marmorite, que se desenvolve a escada, igualmente finalizada com marmorite (assim como os respetivos patamares). O desenvolvimento da escada é feito em dois movimentos: no rés do chão desenvolve-se em tiro, com patamar intermédio, e, a partir do primeiro andar, desenvolve-se em dois lanços com patamares intermédios.

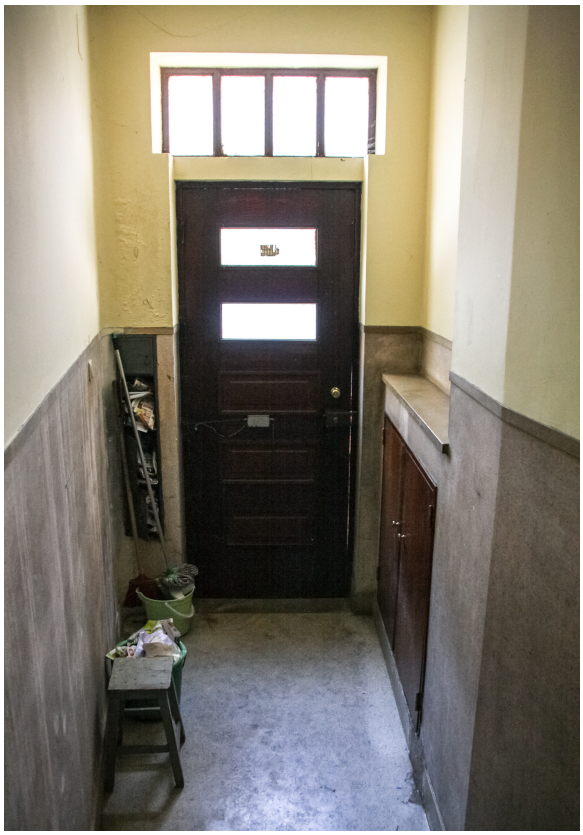




Imagem 145/146

Perspetivas do hall de entrada da zona habitacional



Imagem 147

Perspetiva das escadas

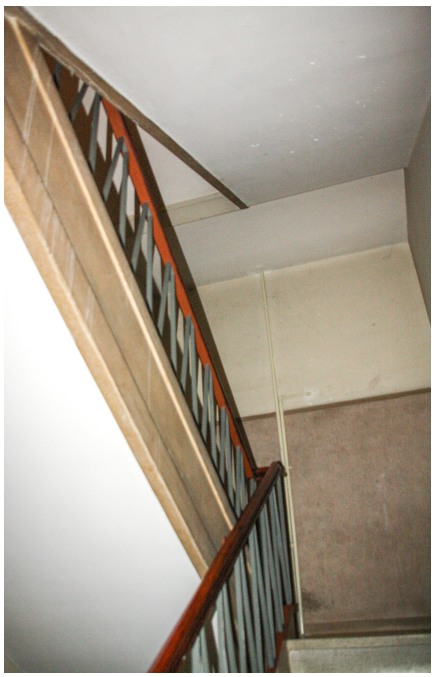




Imagem 148/149/150
Perspetiva das escadas



O espaço comercial é uma única sala (de aproximadamente 102m^2), com pé direito de 3,23m, que se estende a todo o comprimento do edifício (com cerca de 20m de comprimento) na qual o único espaço fechado e de arrumação é o aproveitamento do vão de escadas. Nesta sala é marcante a presença de cinco vigas que cruzam o teto, criando um ambiente confuso. Ao fundo da sala, na parede nascente, situam-se três janelas (cujo parapeito se encontra a uma altura de 1,35m) e uma porta de acesso à casa de banho exterior e ao logradouro. A casa de banho exterior, de 1,5m^2, é equipada com sanita e lavatório.

Imagem 151
Perspetiva do espaço comercial



Imagem 152/153
Perspetiva do espaço comercial







152
154 153
155

Imagem 154
Pormenor do aproveitamento
do vão de escada



Imagem 155
Pormenor do teto



Imagem 156
Pormenor do teto

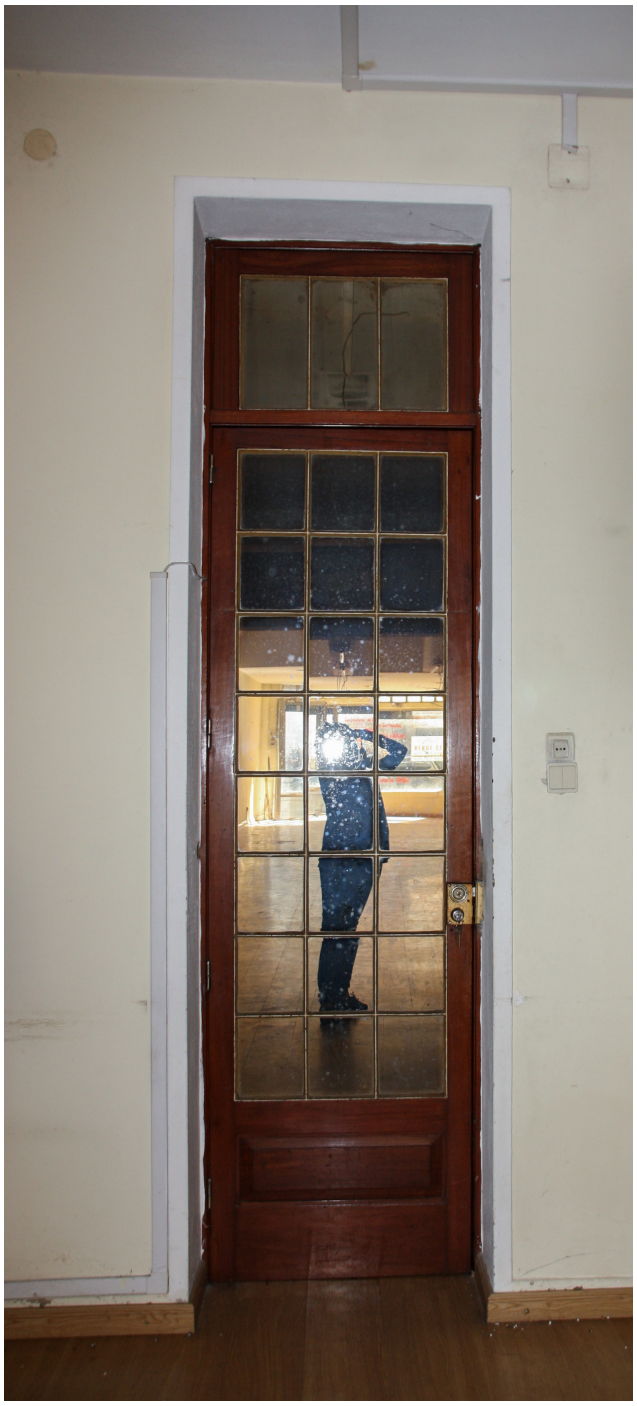




Imagem 157/158
Pormenor da porta e janelas voltadas para o logradouro

O logradouro é antecedido por um espaço de transição entre interior/exterior, uma zona que, apesar de ser exterior, é coberta pela projeção da varanda do primeiro piso e separada do restante logradouro por um muro de 1,5m. A partir do muro, o logradouro estende-se por quase 22m e nele floresce uma pereira com cerca de 10m de altura.









Imagem 159/160/161/162
Perspetivas do logradouro

PRIMEIRO E SEGUNDO PISOS

O primeiro e o segundo piso são idênticos morfologicamente. Ambos incluem três quartos (dois voltados para a frente e um voltado para as traseiras), uma sala (voltada para as traseiras), uma cozinha (direcionada para o saguão), duas casas de banho (uma – principal - voltada para o saguão e a outra - de serviço - exterior à habitação, situada na varanda) e uma despensa, junto à cozinha. A única diferença entre o primeiro e o segundo piso é o facto de no primeiro se fazer o aproveitamento do vão de escadas, o que resulta em mais um espaço de arrumação.

A porta de entrada da residência, em madeira de sucupira, é antecedida por um patamar de escada (imagem 165). A entrada na habitação é feita para um hall de entrada (imagem 166-168), retangular, que separa claramente uma zona mais pública e de serviços (a metade traseira) duma zona mais privada (a metade da frente). Este hall é iluminado e ventilado pelas janelas abertas para o saguão (que tem acesso a partir de uma porta no hall de entrada do primeiro piso).



Imagem 165

Perspetiva do patamar do segundo piso e do interior da habitação







Imagem 166/167/168

Perspetivas do hall de entrada, piso 1

A área mais pública e de serviços da habitação é antecedida por um segundo hall, no qual se encontra um armário e uma porta de acesso à sala e outra de acesso à cozinha (imagem 169).

A sala, retangular e de 16m^2, é iluminada por duas janelas e uma porta janela de acesso à varanda sobre o logradouro (imagem 170-172). Já a cozinha, de 9,5m^2, é direcionada para o saguão e iluminada por uma janela para aí voltada. Nesta divisão existem duas portas: uma de ligação direta à sala (evitando a circulação pelo segundo hall) e outra de acesso a um hall que antecede a entrada no quarto das traseiras, destinado à criada, e pequena despensa (que tem um pequeno postigo de ventilação aberto para a cozinha) (imagem 173-179). O quarto da criada (9,7m^2) é apenas iluminado por uma porta de conexão com a varanda onde, como já foi referido, se situa uma casa de banho exterior (imagem 180-185).

Imagem 169

Perspetiva do hall de acesso à cozinha e sala, piso 1





Imagem 170/171/172

Perspetivas da sala, piso 1





173 174
175 176
177 178
179





Imagem 173/174/175/177
Perspetivas da cozinha, piso 1









Imagem 176
Perspetiva da cozinha, piso 2



Imagem 178/179
Pormenores da cozinha, piso 1





Imagem 180/181

Perspetivas do quarto
da criada, piso 1





Imagem 182/183/184

Perspetivas da varanda
traseira, piso 1





Imagem 185

Casa de banho
exterior, piso 1

O hall de entrada dá também acesso à área mais privada da habitação (zona da frente). O corredor (imagem 186/187), iluminado por três janelas voltadas para o saguão, distribui a circulação entre os três espaços desta zona: o quarto de banho e os dois quartos principais.

O quarto de banho é equipado com sanita, bidé, lavatório e banheira sobre a qual se situa o cilindro de aquecimento (alcançável por uma pequena porta junto ao teto no corredor). Nesta divisão existe uma janela com vidro martelado voltada para o saguão (imagem 188-190).

Os dois quartos são idênticos embora um seja mais quadrangular (12m^2) (imagem 191-193) e o outro mais retangular (12,8m^2) (imagem 194/195). Contudo, as aberturas são iguais nos dois espaços (espelhadas no eixo da fachada): uma janela de dois panos (de parapeito a uma cota de 96cm) e uma porta, encimadas por uma bandeira fixa. As portas dos quartos, como foi anteriormente abordado, dão acesso à varanda sobre a rua Mártires da Liberdade (imagem 196).

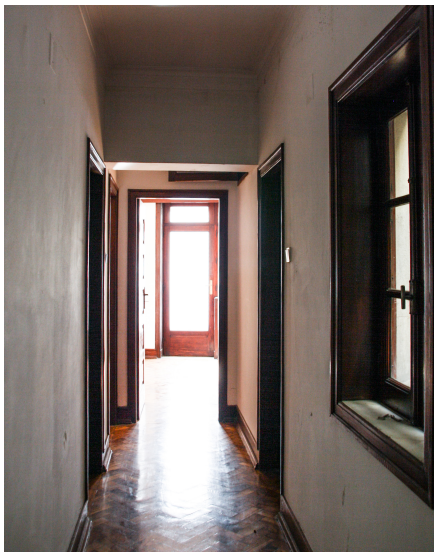




Imagem 186/187
Perspetivas do corredor poente, piso 1

Imagem 188/189/190
Perspetivas da casa de banho, piso 1







Imagem 191/192/193

Perspetivas do quarto de 12m², piso 1











Imagem 194/195

Perspetivas do quarto de 12,8m², piso 2



Imagem 196

Varanda e vista da rua dos Mártires da Liberdade, piso 1

TERCEIRO PISO

O terceiro piso (imagem 199-221) inclui dois quartos, uma sala, uma cozinha, duas casas de banho e uma despensa, junto à cozinha. A zona traseira do terceiro piso é em tudo idêntica à dos pisos 1 e 2.
A grande diferença entre este e os restantes pisos verifica-se na área mais privada da habitação.

A fachada, ao ser recuada, diminuiu o espaço interior disponível, por esta razão, o terceiro piso apresenta apenas um quarto voltado para a frente. O quarto de banho é ligeiramente mais pequeno que os dos andares inferiores, de forma a aumentar o espaço do quarto. Neste quarto (14,8m^2), existem duas portas janelas de acesso ao terraço.





Imagem 199/200
Perspetivas do hall de entrada, piso 3





Imagem 201/202
Perspetivas do corredor poente, piso 3

Imagem 203

Perspetivas do quarto poente, piso 3





Imagem 204/205/206

Perspetivas do terraço, piso 3









Imagem 207/208

Perspetivas do terraço, piso 3



Imagem 209

Rua dos Mártires da Liberdade a partir do terraço, piso 3

Imagem 210

Panorâmica das vistas do terraço, piso 3







Imagem 211/212

Pormenor e perspetiva da cozinha, piso 3





Imagem 213/214

Perspetivas do quarto da criada, piso 3



Imagem 215

Perspetiva da casa de banho exterior, piso 3

Em todos os pisos habitacionais, todas as madeiras interiores (portas, postigos, molduras e rodapés) são em madeira de sucupira encerada. Todas as paredes e tetos são rebocados, exceto nas casas de banho e cozinhas: nas primeiras foi aplicado um revestimento cerâmico até uma altura de 1,5m, nas segundas o revestimento cerâmico foi aplicado na totalidade das paredes. O pavimento das habitações é em parquet, exceto nas casas de banho e cozinhas (ladrilhado de mosaico) e nas varandas e terraço (betonilha de cimento). De referir ainda que nas cozinhas, casa de banhos e despensas não foram aplicados rodapés e sancas de teto.

Como refere Mendes (2001), Homero Ferreira Dias e outros arquitetos da mesma época,

> não são praticantes exclusivos na arquitetura do edifício plurifamiliar, mas domesticam-no com um sentido de equilíbrio discursivo que segue códigos de modernidade doce, quase banal por vezes, de racionalidade na determinação das geometrias de ocupação da parcela, de composição na hierarquização-intimidade-conforto na ordem dos dispositivos do habitar na casa-andar, de solidez e durabilidade pelas soluções construtivas sempre associadas à aplicação de novos materiais e sistemas (…). Uma síntese que participa da estrutura urbana, reavalia a ocupação-alinhamento-cércea determinada por um cadastro imobilizante viabilizando-iludindo a massa a construir na justaposição de parcelas associadas à extensão da construção em profundidade, no recurso à coluna-saguão-patio-vazio como um dispositivo que ultrapassa a norma regulamentar para se tornar um principio de natureza ou fundação tipológica (Mendes, 2001, pp. 249-250).

3.3.3. Projeto

3.3.3.1. Apresentação sumária do conceito

Foi atrás referido que o Bairro Interligado tem como um dos principais objetivos aproveitar os edifícios cujo piso térreo era, inicialmente, destinado ao comércio, no propósito de aí situar diversos serviços (entre eles ateliers) mantendo a função habitacional nos pisos superiores, mas abordando-a de uma perspetiva intergeracional. É neste contexto que se insere o edifício de Mártires de Liberdade, nº184/186.

O edifício projetado está dividido em duas áreas distintas mas interligadas: a área privada de habitação intergeracional (primeiro, segundo e terceiro pisos) e uma área semi pública, aberta à comunidade (piso térreo) (imagem 222). Ao todo, o edifício acomoda cinco habitações distribuídas pelos três pisos residenciais.

O primeiro e segundo pisos são idênticos morfologicamente, tal como no projeto original, sendo que cada um foi subdividido em duas habitações T1 destinadas a pessoas idosas que vivam sozinhas (pessoas solteiras, divorciadas ou viúvas). No total, estes dois pisos albergam quatro pessoas idosas. Numa perspetiva de fomentar um viver intergeracional, o terceiro piso, que alberga uma única habitação, é destinado a um casal com um filho (imagem 223).

Um projeto orientado para a intergeracionalidade tem, obrigatoriamente, de contemplar a existência de espaços que permitam que os moradores se reúnam e aproximem. É neste sentido que, no piso térreo, foi inserida uma cozinha comunitária destinada aos residentes. A cozinha é o espaço de reunião, onde os moradores fazem as suas refeições, onde convivem, fortalecem laços de amizade e vizinhança, trocam experiências e vivências e onde podem “fugir ao isolamento das unidades individuais de moradia” (Hertzberger, 1991, p. 210).

Um dos elementos do casal residente no terceiro piso trabalha no próprio edifício, apoiando informalmente os habitantes idosos, preparando a maioria das refeições e gerindo o espaço, quase repropondo a ideia dos antigos porteiros. A limpeza e a lavagem de roupa são asseguradas por serviços do Bairro Interligado.

O piso térreo, como foi salientado, é aberto à comunidade (no horário diurno) e caracteriza-se por ser um espaço multifuncional no qual podem ser desenvolvidos inúmeros ateliers. Estes ateliers, organizados pelo Bairro Interligado, podem ser de âmbitos diversos mas, pela existência da ampla cozinha, prevê-se que muitas destas atividades possam ser em torno da culinária, partilhando-se receitas, dicas e saberes entre diversas gerações.

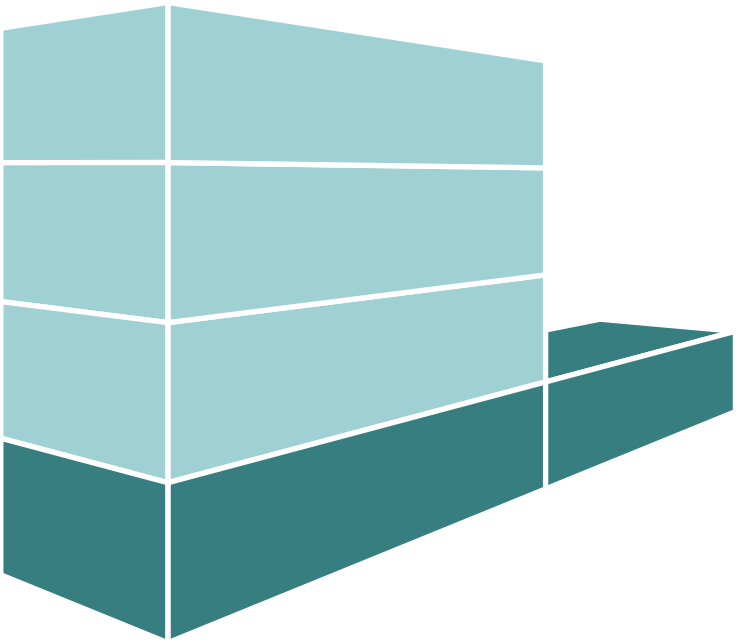


Imagem 222
Diagrama do edifício consoante os graus de privacidade

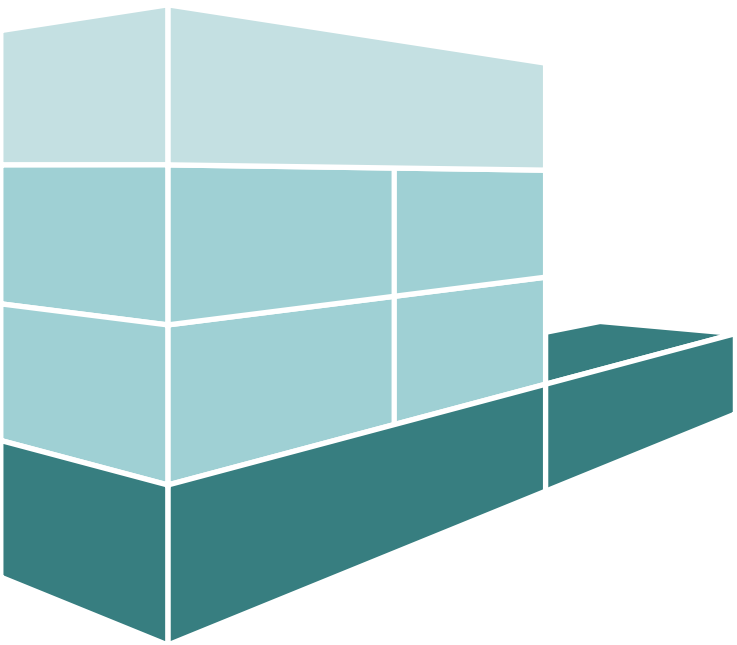


Imagem 223
Diagrama da subdivisão das habitações

3.3.3.2. Piso Térreo

Para permitir uma melhor acessibilidade a todo o edifício, foi instalado um elevador de dimensões regulamentares (interior da cabina de 1,1m por 1,4m) (Synergy da ThyssenKrupp). Inicialmente pensou-se em instalar este elevador na zona correspondente ao saguão mas cedo se verificou que a melhor opção seria situá-lo junto à parede sul, no alinhamento das escadas. Esta escolha deveu-se ao facto de assim se facilitar quer a separação e organização da zona de acessos e da zona comunitária no rés do chão, quer a divisão dos pisos residenciais em duas habitações cada.

Assim, no piso térreo, é mantida a ideia original de contemplar duas entradas distintas: uma de acesso às escadas e ao elevador de ligação com os pisos superiores e outra que permite a entrada no espaço comunitário.

Para que a entrada no edifício fosse possível a pessoas com mobilidade reduzida, nivelou-se o piso da zona correspondente ao **hall da entrada dos moradores** com o passeio - o retorno da entrada à cota original é feito através da construção de uma rampa de inclinação regulamentar revestida com pavimento vinílico antiderrapante (como todo o piso interior do rés do chão). Demoliu-se a parede que separava a entrada habitacional da zona comercial por dois motivos: em primeiro lugar pela necessidade de criar um percurso acessível até ao elevador (separando-o do espaço comunitário), em segundo estendeu-se a demolição até ao arranque do segundo lanço de escadas na intenção de unificar os dois espaços do hall reconfigurado – a escada e o corredor de acesso ao elevador. De referir, ainda, que próximo de elevador, existe uma porta de correr de acesso ao espaço comunitário. Esta porta foi pensada por dois motivos: primeiro para facilitar o acesso dos moradores ao espaço comunitário, principalmente à cozinha e ao logradouro, evitando que estes tenham de sair à rua para entrarem pela outra porta – permite, também, o acesso por parte dos mesmos quando o espaço comunitário se encontra encerrado à comunidade (principalmente à noite); segundo, permite que pessoas em cadeira de rodas possam aceder ao espaço comunitário (entrando pela porta da zona habitacional), evitando o desnível da outra entrada. (imagem 224).

elevador

hall de entrada dos moradores

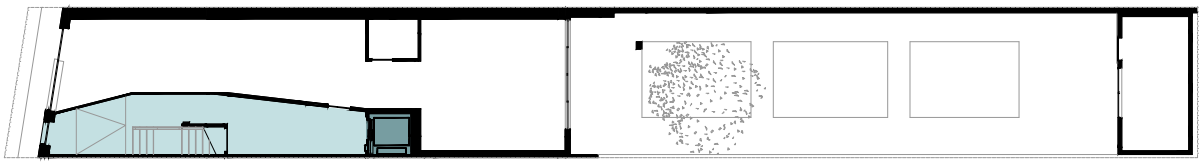


Imagem 224
Diagrama do piso térreo

O **espaço comunitário** (imagem 225) agrupa 3 espaços/divisões: a sala multifuncional, a cozinha comunitária e uma casa de banho de apoio. Para uniformizar o teto, optou-se pela instalação de um teto falso em gesso cartonado perfurado, ocultando-se as vigas preexistentes que atravessam o espaço e as tubagens do sistema de ventilação do espaço comunitário. Assim, o pé direito, originalmente de 3,23m, é agora de 2,52m - medida necessária para ocultar as vigas. Contudo, para salvaguardar e manter a funcionalidade da bandeira da fachada frontal, inclinou-se o plano de teto nesse ponto de forma a que a luz e a ventilação oriundas da bandeira fossem possíveis.

espaço comunitário

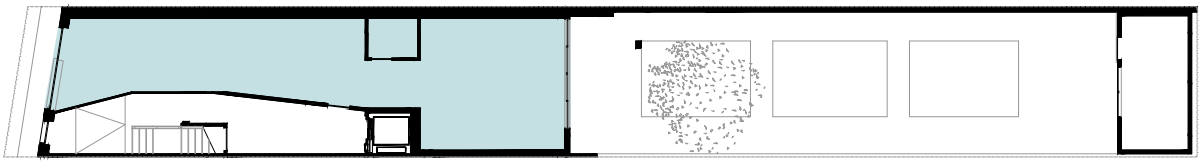


Imagem 225
Diagrama do piso térreo

A **sala multifuncional** (imagem 226-232), tal como o nome indica, destina-se a diversas atividades. Estas atividades podem ser mais ou menos formais: podem ser atividades organizadas pelo Bairro Interligado ou podem ser atividades levadas a cabo pelos utentes do espaço de forma informal (jogos de cartas, encontros com as famílias dos residentes, auxílio aos netos com trabalhos de casa,…). Esta sala caracteriza-se pela existência de cortinas que subdividem o espaço, sempre que as atividades aí realizadas o exijam. Quando não estão a ser utilizadas, as cortinas permanecem junto às paredes, tornando o espaço mais acolhedor e melhorando a sua acústica. Nesta zona, encontram-se quatro mesas e respetivas cadeiras que podem ser reorganizadas e reagrupadas consoante as necessidades. As cadeiras e mesas escolhidas foram concebidas para responder às exigências das pessoas idosas (nomeadamente por facilitarem o movimento de sentar e levantar e por oferecerem bom suporte corporal para compensar a falta de força muscular) sem contudo descurarem o aspeto estético e afastando-se do típico "mobiliário de lar" (imagem 233/234). Junto à entrada, instalaram-se quatro prateleiras onde podem ser colocados livros, jogos e diversos itens de apoio aos ateliers e às atividades informais realizadas pelos utentes. Para que o espaço central, resultante da subdivisão pelas cortinas, receba alguma luz natural foi aberta uma claraboia na base do saguão. Além da iluminação, esta claraboia permite ventilar o espaço.

Imagem 226
Diagrama do piso térreo

sala multifuncional















Imagem 227/228/229 (páginas anteriores)
Renders da sala multifuncional, piso térreo

Imagem 230/231/232 (página anterior)
Renders da sala multifuncional
com espaço dividido pelas cortinas,
piso térreo





Imagem 233/234
Cadeiras e mesas
Boomerang, Proyec

Na zona posterior do rés do chão situa-se a **cozinha comunitária** cujo funcionamento foi já avançado (imagem 235; 241-244). Os dois balcões onde se encontram a banca e o fogão são elevatórios para que possam ser ajustados à altura do utilizador - esteja este em pé ou sentado ou seja de baixa estatura. O mesmo acontece com os armários superiores que podem ser descidos para facilitar o acesso. Esta solução é possível graças ao sistema Indivo (imagem 236-238). A máquina da loiça, o forno e o frigorífico combinado de duas portas foram instalados a 30cm do chão para que uma pessoa em cadeira de rodas os aceda mais facilmente e evitando que uma pessoa em pé tenha de ser curvar demasiado para os utilizar. A parede onde se encontram os armários e balcões de cozinha foi revestida a azulejos azuis (tipo Recer, série Metallic Glamour, MG2 Azul, formato 14x14) (imagem 240). No espaço da cozinha comunitária, foram colocadas três mesas e cadeiras (iguais às da sala multifuncional) onde são feitas as refeições diárias dos moradores e que podem ser igualmente utilizadas em conjunto com as da sala multifuncional, se necessário. A proximidade com a ampla portada voltada para o logradouro permite estabelecer uma relação com o exterior, ao mesmo tempo que esta ilumina naturalmente o interior.

A cozinha comunitária e a sala multifuncional são artificialmente iluminadas com recurso a luminárias suspensas. As luminárias escolhidas, Dlite® amadea, providenciam iluminação indireta (direcionada para o teto) e iluminação direta difusa (direcionada para o chão) no intuito de criar uma atmosfera equilibrada (imagem 239). A luminária não provoca encandeamento e diminui as reflexões e as sombras, o que permite boa visibilidade e segurança, aumentando e melhorando a perceção do espaço.

cozinha comunitária

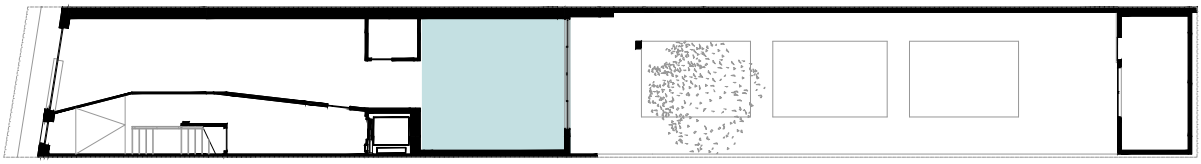


Imagem 235
Diagrama do piso térreo







Imagem 236/237/238
Sistema Indivo, Pressalite Care



Imagem 239
Dlite® amadea, Derungs

Imagem 240
MG2 Azul, série Metallic Glamour, Recer

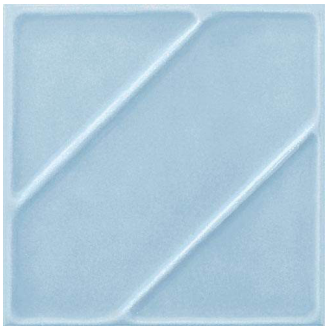


Imagem 241/242/243/244 (página seguinte)
Renders da cozinha comunitária, piso térreo









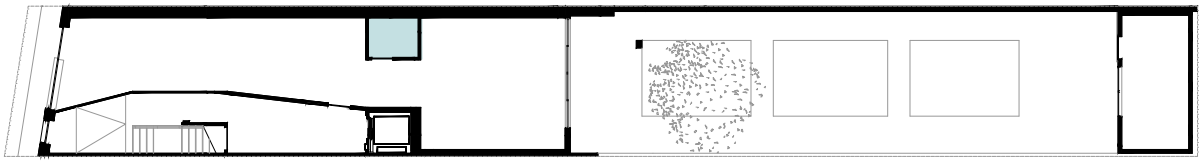


Imagem 245
Diagrama do piso térreo

Entre a cozinha comunitária e a sala multifuncional, encontra-se a **casa de banho de serviço** (imagem 245). Este bloco, além da óbvia função que desempenha, divide o espaço comunitário nas duas áreas já referenciadas (a sala multifuncional e a cozinha comunitária) e permite assim que a cozinha seja uma zona mais recatada e familiar. A casa de banho é equipada com sanita e lavatório e o acesso é feito por uma porta de correr. A sanita (imagem 246) foi instalada com o bordo superior a 45cm do piso, conforme as indicações especificadas anteriormente, sendo que ao lado da mesma se encontra um espaço livre para permitir a transferência de uma pessoa em cadeira de rodas, motivo pelo qual foi instalada uma barra de apoio rebatível junto à sanita (imagem 247). O lavatório, distinguido com um Universal Design Award 2011, incorpora duas prateleiras laterais e duas barras de apoio e é inteiramente adequado à utilização por todos, em cadeira de rodas ou não (imagem 248). Para manter a coerência, foi escolhida uma torneira em monocomando com manípulo de alavanca, que é facilmente acionada por qualquer pessoa (imagem 249). Todos os acessórios são do sistema 800 da Hewi sendo que a escolha se deveu ao facto de, além de ser uma linha distinguida por vários prémios, conciliar a adequação ao propósito com uma estética agradável (distanciando-se da linguagem de equipamentos médicos e hospitalares) (imagem 250-254). Sobre o espelho (rebatível, se necessário, instalado a uma altura adequada) foi instalada a luminária Dlite® vanera bath (imagem 255), que é especialmente concebida para ambientes húmidos, iluminando o espaço convenientemente, providenciando luz direta e indireta e diminuindo as sombras e a reflexão. O pavimento da casa de banho é, tal como o restante espaço, em vinílico antiderrapante e as paredes são igualmente revestidas a vinílico, facilitando a limpeza e higienização da divisão.

Imagem 246
Sanita Meridian, Roca



Imagem 247
Barra de apoio rebatível, Hewi

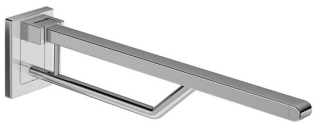


Imagem 248
Lavatório, Hewi





Imagem 249
Torneira Adapt, Sanitana











Imagem 250/251/252/253/254
Sistema 800, Hewi



Imagem 255
Dlite® vanera bath, Derungs

Na zona da cozinha, a ampla portada permite, além da iluminação e ventilação natural, o acesso ao **logradouro** (imagem 256). O logradouro, propriamente dito, é antecedido por uma zona coberta (resultante da projeção das varandas dos pisos superiores) o que permite uma melhor transição entre o interior e o exterior.

logradouro

anexo

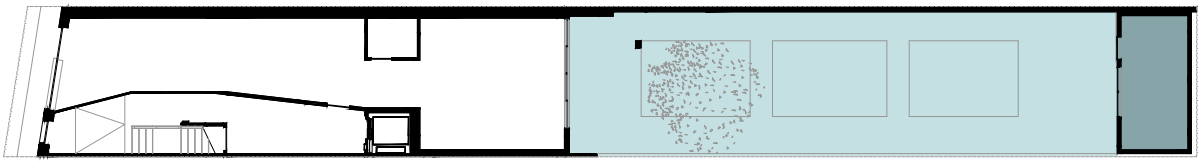


Imagem 256
Diagrama do piso térreo

Neste espaço exterior encontra-se uma horta cuja manutenção é responsabilidade dos moradores e que tem como objetivo fomentar a atividade, a comunicação e aumentar a identificação com o espaço e o sentimento de pertença. Para facilitar o acesso a todos, foi criado um percurso de dimensões adequadas (a largura mínima são 90cm) – em deck termotratado, de tom escuro, nivelado com o pavimento interior – que circunda o logradouro, deixando a zona central do mesmo destinada à horta. Para simplificar ainda mais esta circulação foram criadas duas passagens secundárias que atravessam transversalmente a horta e a dividem em três zonas de cultivo. Na primeira, encontra-se a pereira já existente, que foi aí mantida por se encontrar saudável e frondosa. Esta árvore de fruto oferece um maior conforto ambiental, providenciando sombra, atenuação dos ventos, purificação do ar e abrigo para aves como pardais e melros, além de ser uma referência estética que confere ao logradouro um aspeto mais acolhedor e transmite visualmente a sucessão das estações do ano.

Na zona posterior do logradouro, foi construído um anexo onde se podem armazenar as ferramentas necessárias à manutenção da horta. A entrada neste anexo é feita através de uma porta de madeira de correr pelo exterior, semelhante às antigas portas de celeiros, remetendo, assim, para um tempo passado, na intenção de reavivar e preservar memórias (imagem 157-159). Além da porta, existe uma janela cujas portadas são abertas para cima, criando um pequeno coberto sobre uma mesa rebatível que aí se encontra e que se destina a servir de zona de apoio à jardinagem e cultivo.

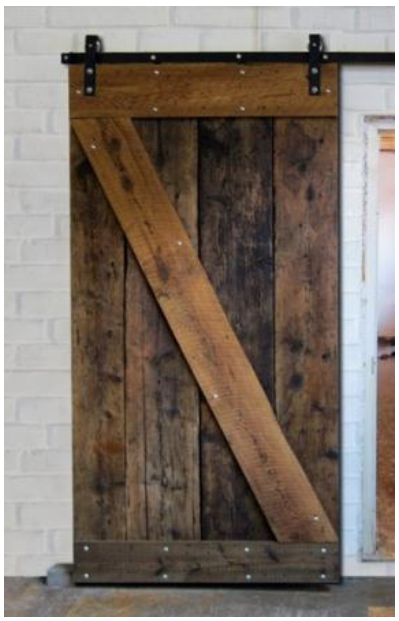






Imagem 257/258/259
Portas de correr exteriores

No espaço pavimentado entre o anexo e a última zona de plantação, foram instaladas três mesas elevadas de cultivo, abertas em baixo, que permitem que um utilizador em cadeira de rodas ou com dificuldades em baixar-se possa ajardinar e contactar diretamente com a terra e as plantas, sem esforço (imagem 260-261). Junto ao anexo, encontra-se uma coelheira de dois andares, que foi incluída neste espaço para que as pessoas idosas possam estabelecer uma relação de proximidade com estes animais[19] – foi também no sentido de facilitar esta aproximação que se escolheu uma coelheira de dois andares, evitando que a pessoa tenha de se curvar para contactar com os animais (imagem 262-264).

[19] Os benefícios provenientes da relação entre pessoas idosas e animais estão amplamente documentados. Não faria sentido que aqui se procedesse a uma explicação exaustiva, uma vez que esse não é o âmbito desse trabalho.

Imagem 260/261
Mesas de cultivo elevadas







Imagem 262
Coelheira





Imagem 263/264
Pessoas idosas com coelhos

Por fim, refere-se que foi mantido o aspeto original dos muros que cercam o logradouro por estes serem de perpianhos de granito “à vista”, o que resulta numa característica estética agradável e num suporte onde podem crescer musgos, líquenes e fetos, contribuindo assim para a criação de um ambiente mais aproximado ao natural.

3.3.3.3. Primeiro e Segundo Pisos

Como foi previamente abordado, o primeiro e segundo pisos são idênticos morfologicamente. Por esta razão, apresentam-se em seguida os dois pisos em simultâneo, sendo que cada um (que originalmente albergava uma habitação) foi subdividido em duas habitações T1 destinadas a pessoas idosas que vivem sozinhas.

A divisão do piso em duas habitações fez-se através da criação de um **hall comum** (imagem 267), resultado da união do patamar de escada com hall da antiga habitação (demolindo-se a parede onde se encontrava a porta de entrada da residência). Pode-se considerar que este hall comum engloba duas áreas, apenas subtilmente demarcadas por uma viga que atravessa longitudinalmente o espaço: uma área de circulação, correspondente à zona de chegada pelo elevador ou escadas (situada mais a sul), e uma zona mais recatada, junto às janelas voltadas para o saguão, onde se encontram as portas de entrada das duas habitações. No primeiro piso, manteve-se, naturalmente, a porta de acesso ao saguão, para efeitos de manutenção.

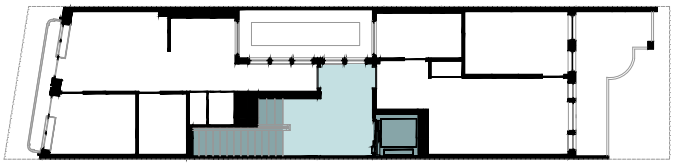


Imagem 267
Diagrama do primeiro piso

HABITAÇÃO DIANTEIRA

A habitação dianteira, voltada para a rua dos Mártires da Liberdade, alberga um quarto, uma casa de banho e uma sala com uma zona de mini cozinha (imagem 268/269). Foi referido que as refeições dos moradores são feitas em conjunto, na cozinha comum do piso térreo. Contudo, cada habitação tem uma pequena zona de cozinha, equipada com um lava louça, um micro-ondas e um pequeno frigorífico. A existência desta cozinha prende-se com a necessidade de fornecer condições a que o morador possa, por exemplo, fazer um chá, comer um iogurte ou tomar um copo de leite quente, no conforto da sua casa, sem ter de se dirigir ao rés do chão. Inicialmente pensou-se em instalar, também, um pequeno fogão mas esta ideia foi abandonada por se considerar que assim se estabeleceriam condições a que os moradores não sentissem necessidade de se reunirem na cozinha comunitária, o que iria contra o conceito e objetivos originais.

habitação dianteira

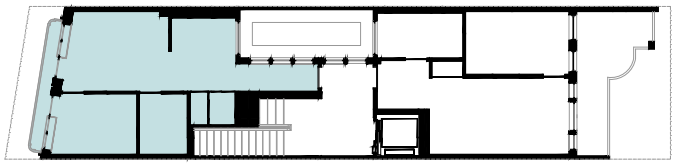


Imagem 268
Diagrama do primeiro piso

corredor

mini cozinha

sala

quarto

quarto de banho

varanda

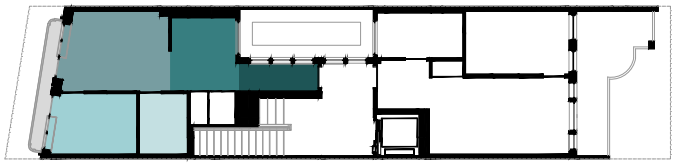


Imagem 269
Diagrama funcional da habitação dianteira

Foi mantido o pavimento original em toda a habitação, em parquet, exceto na casa de banho cujo piso é revestido a mosaicos cerâmicos (imagem 270).

A entrada para habitação é efetuada a partir de um corredor que dá acesso à zona de cozinha e à sala. Estes três espaços (corredor/ hall, cozinha e sala) são comunicantes, não havendo portas de separação entre eles. Contudo, o espaço da cozinha é separado da sala por uma parede onde se encontram os armários com os equipamentos da cozinha. A cozinha é ainda delimitada dos restantes espaços com recurso a um teto falso que confere ao espaço um pé direito de 2,2m. Rebaixar o teto nesta zona, permitiu ocultar a viga que atravessa o teto e o vazio resultante entre o teto original e o teto falso tornou possível um armário de arrumação que, por estar localizado a uma grande altura, se destina a arrumar itens raramente necessários, assemelhando-se a sua existência a um sótão. O armário superior de arrumação é dividido em dois, com uma abertura voltada para o corredor e outra voltada para a sala.

Imagem 270
Mosaico cerâmico antracite, série Talia, Cinca



O corredor (de pé direito de 2,81m) é iluminado pelas janelas voltadas para o saguão, tal como acontece com a cozinha - manteve-se assim a lógica da preexistência ao voltar para o saguão as divisões menos importantes (relembra-se que no caso da preexistência, estas divisões eram zonas de acesso com halls e corredores, cozinhas e casas de banho).

A **cozinha**, cuja função e pertinência foram já clarificadas, é equipada com dois pequenos armários: um onde se encontra um lava louça de dimensões reduzidas (imagem 271) e com gavetas inferiores; outro onde foi instalado o frigorífico de encastrado e o

micro-ondas. Para facilitar o acesso, o frigorífico foi elevado do chão 30cm. Junto à janela, existe uma mesa rebatível (imagem 272) que o morador pode utilizar quer para tomar o seu lanche ou ceia, quer para qualquer atividade que requeira uma mesa e luz - naturalmente, adicionou-se ainda uma cadeira, igual às existentes no espaço comunitário. Tal como na cozinha comum, a parede onde se encontram os armários foi revestida a azulejo (semelhante ao escolhido para no piso térreo). Na habitação do primeiro piso, fez-se o aproveitamento do vão de escadas através da construção de um armário de arrumação.



A **sala**, (de pé direito de 2,81m), é voltada para a rua. Junto à janela, encontra-se uma poltrona, da mesma linha das cadeiras, igualmente escolhida pela adequação às necessidades das pessoas idosas e por permitir um melhor conforto, seja a ver televisão, a ler ou, por exemplo, a tricotar ou a fazer palavras cruzadas. O sofá Tea (imagem 273) aumenta o número de lugares sentados disponíveis, permitindo que a pessoa idosa receba visitas. A sua escolha deve-se ao facto de não ser demasiado deformável, oferecendo um bom apoio a todos, sem dificultar o ato de erguer. A sala é complementada com duas estantes (junto à parede de divisão com a cozinha), um móvel de televisão, em frente ao sofá, e um tapete com forro antiderrapante que confere à sala um maior conforto visual e acústico. A iluminação artificial é feita em sanca na parede norte e através de focos e vários pontos de luz secundários. A acessibilidade é uma característica fundamental deste espaço, sendo possível inscrever uma rotação de 360º em cadeira de rodas, quer na cozinha, quer na sala.



Imagem 271
Lava louça X-tra, Roca

Imagem 272
Mesa rebatível Norbo, Ikea

A partir da sala, pode aceder-se quer à casa de banho, quer ao quarto, quer à varanda (também visitável pelo quarto) cujo piso foi nivelado com o interior com recurso a deck vulcanizado. As janelas e portas voltadas para a rua (e para a varanda) têm todas persianas.



Imagem 273
Sofá Tea, Sancal











Imagem 274/275/276/277/278
Renders do corredor,
mini cozinha e sala,
habitação dinteira, piso 2

Imagem 279/280 (página seguinte)
Renders da sala,
habitação dinteira, piso 2





Uma porta de correr permite e facilita o acesso à **casa de banho**. Esta é equipada com sanita, lavatório e duche e foi naturalmente contemplado espaço que permite a rotação de uma cadeira de rodas. Apesar de se assemelhar à casa de banho de serviço do piso térreo, diferencia-se desta pela inclusão da zona de banho, pelos revestimentos e pela inexistência de barras de apoio rebatíveis junto à sanita - estas barras não foram instaladas apesar de ter sido previsto que possam ser aí colocadas posteriormente. O suporte do papel higiénico foi colocado na parede lateral junto da sanita para facilitar o alcance, parede onde também foram colocados dois cabides a uma altura adequada.

A zona de banho é facilmente acedida por todos (inclusive por uma cadeira de rodas) uma vez que a base de duche (imagem 283) – de cor distinta da do chão - foi instalada em nível com pavimento. O suporte do chuveiro permite o ajuste vertical do mesmo, além de incorporar uma barra de apoio, e a prateleira colocada sob a área da base de duche permite o fácil acesso e arrumação dos itens de higiene. A restante casa de banho é resguardada dos salpicos da água através de uma cortina suspensa. Refere-se ainda que não foi instalado um banco rebatível na área de duche mas que a sua instalação pode ser efetuada posteriormente, consoante as necessidades do utilizador, tal como no caso das barras de apoio rebatíveis junto à sanita.

A zona do lavatório (tal como na casa de banho do rés do chão) é complementada por um espelho rebatível, por um suporte de escova de dentes, por um dispensador de sabonete e pela luminária Dlite® vanera bath. O toalheiro é de grandes dimensões, servindo a dupla função de suporte para toalhas de mãos e banho e de barra de apoio.

As paredes são revestidas a mosaicos cerâmicos (imagem 281/282) e toda a casa de banho é aquecida por recurso a piso radiante.

Imagem 281/282

Mosaicos cerâmicos, hooters/cinza, Bellagio, Cinca

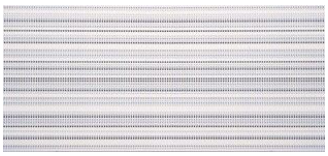




Imagem 283

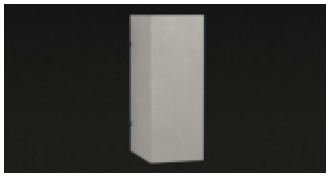
Base de duche Xetis, Kaldewei



Imagem 284

Render da casa de banho,
habitação dinteira, piso 2

O acesso ao **quarto** é também feito através de uma porta de correr. Tal como as restantes áreas da casa, o quarto é acessível, sendo possível inscrever uma rotação de 360º em cadeira de rodas, além de ser possível parar a cadeira de rodas junto à cama. A cama é mais alta que as camas comuns (para ser facilitada a sua utilização) e o estrado – e, por consequência, o colchão - pode ser inclinado, oferecendo mais conforto à pessoa idosa no caso de, por exemplo, querer ler na cama, ou mesmo para facilitar que esta se erga da cama. Entre o roupeiro e a parede da cabeceira da cama foi colocada uma prateleira que cumpre a função de mesinha de cabeceira – que não pode ser instalada junto a cama por impedir a aproximação da cadeira de rodas. Complementou-se, ainda, o quarto com uma cadeira (igual às já descritas) que permite, por exemplo, que a pessoa idosa tenha onde se sentar para se calçar. Nesta divisão, a iluminação artificial é feita por um ponto de luz instalado na parede junto à cama (imagem 285) e outro fora do alcance visual, sobre o guarda roupa, que emite luz em duas direções, frente e cima (imagem 286). A iluminação natural provém de uma janela e uma porta janela, ambas voltadas para a rua.



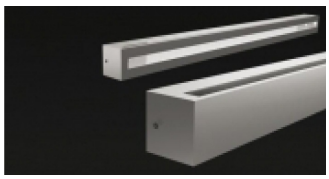


Imagem 285
Luminária Juno, Exporlux

Imagem 286
Luminária Face, Exporlux



Imagem 287
Render do quarto,
habitação dinteira, piso 2



Imagem 288
Render do quarto,
habitação dinteira, piso 2



Imagem 289
Render do quarto,
habitação dinteira, piso 2

HABITAÇÃO TRASEIRA

A habitação das traseiras (imagem 290) é voltada para o logradouro e, tal como a da frente, alberga um quarto, uma casa de banho e uma sala com uma zona de mini cozinha (imagem 291). Esta habitação é muito semelhante à das traseiras, quer em termos programáticos e de aproveitamento de espaço, quer no que ao equipamento diz respeito.

Transpondo a porta de entrada, chega-se ao hall da habitação (onde é possível inscrever uma rotação de 360º em cadeira de rodas) que permite o acesso à sala ou à casa de banho e onde se encontra um cabide para a colocação de casacos ou chapéus.

habitação traseira

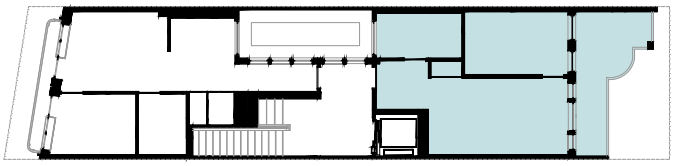


Imagem 290
Diagrama do primeiro piso

hall
mini cozinha
sala
quarto
quarto de banho
varanda

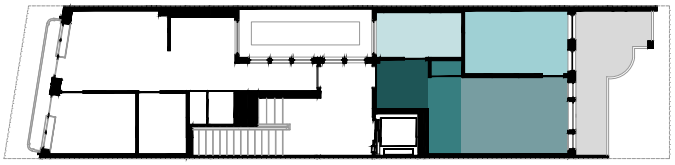


Imagem 291
Diagrama funcional da habitação traseira

A **casa de banho** é idêntica à da habitação da frente (revestimentos, equipamento, aquecimento) diferenciando-se desta pela existência da janela voltada para o saguão (com vidro fosco) e pelo pequeno armário de arrumação – que não foi também colocado na casa de banho da habitação da frente por limitações de espaço. O pé direito desta divisão é de 2,4m por ter sido rebaixado para ocultação de uma viga que atravessa o teto.



Imagem 292 (página anterior)

Render da casa de banho,
habitação traseira, piso 2



Imagem 293

Render da casa de banho,
habitação traseira, piso 2

A linguagem adotada na habitação anterior, referente ao teto rebaixado na zona da **mini cozinha**, foi também adotada nesta habitação pelas mesmas razões: ocultação de uma viga que atravessa o teto e arrumação de itens pouco utilizados – ainda que o acesso a este armário seja apenas possível pelo lado da sala. Assim, também nesta residência a área da cozinha é delimitada da zona de entrada e da sala pela diferença de pé direito das mesmas (2,81m no hall e sala e 2,2m na zona da cozinha). Os armários da cozinha encontram-se embutidos na parede e podem ser ocultados fechando uma porta de correr. Também aqui foi colocada uma mesa rebatível (permitindo libertar espaço quando não for necessária) e duas estantes.

A **sala**, que integra mobiliário idêntico ao da habitação da frente, é iluminada por duas janelas e por uma porta janela que permite o acesso à varanda sobre o logradouro. Também aqui o piso da varanda foi nivelado com o interior com recurso a deck vulcanizado. Esta varanda é bastante mais ampla que a da habitação da frente e é acessível a cadeira de rodas.





Imagem 294/295
Renders da mini cozinha, habitação traseira, piso 2



Imagem 296
Renders da sala,
habitação traseira, piso 2



Imagem 297
Render da sala,
habitação traseira, piso 2



Imagem 298
Render da sala,
habitação traseira, piso 2



Imagem 299
Render da sala,
habitação traseira, piso 2



Imagem 300
Render da sala,
habitação traseira, piso 2

O acesso ao **quarto** é feito através de uma porta de correr a partir da sala. Este é maior que o da habitação da frente, motivo pelo qual foi possível a instalação e uma mesinha de cabeceira ao lado da cama. Optou-se por uma mesinha de cabeceira suspensa para que fosse libertado espaço no chão que permitisse inscrever uma rotação de 360º em cadeira de rodas. É também por este motivo que o roupeiro se encontra mais próximo da porta da entrada, além de assim se tornar mais fácil a aproximação frontal em cadeira de rodas. O quarto é iluminado artificialmente por três pontos de luz instalados na parede (um junto à cama, outro na parede das janelas e outro fora do alcance visual, sobre o guarda roupa, que emite luz em duas direções, frente e cima). A iluminação natural é feita por duas portas janelas oscilo batentes, uma instalada no vão já existente e a outra num vão que foi aberto na intenção de aumentar a entrada de luz natural no espaço e de facilitar o acesso de uma cadeira de rodas à varanda, pelo quarto.

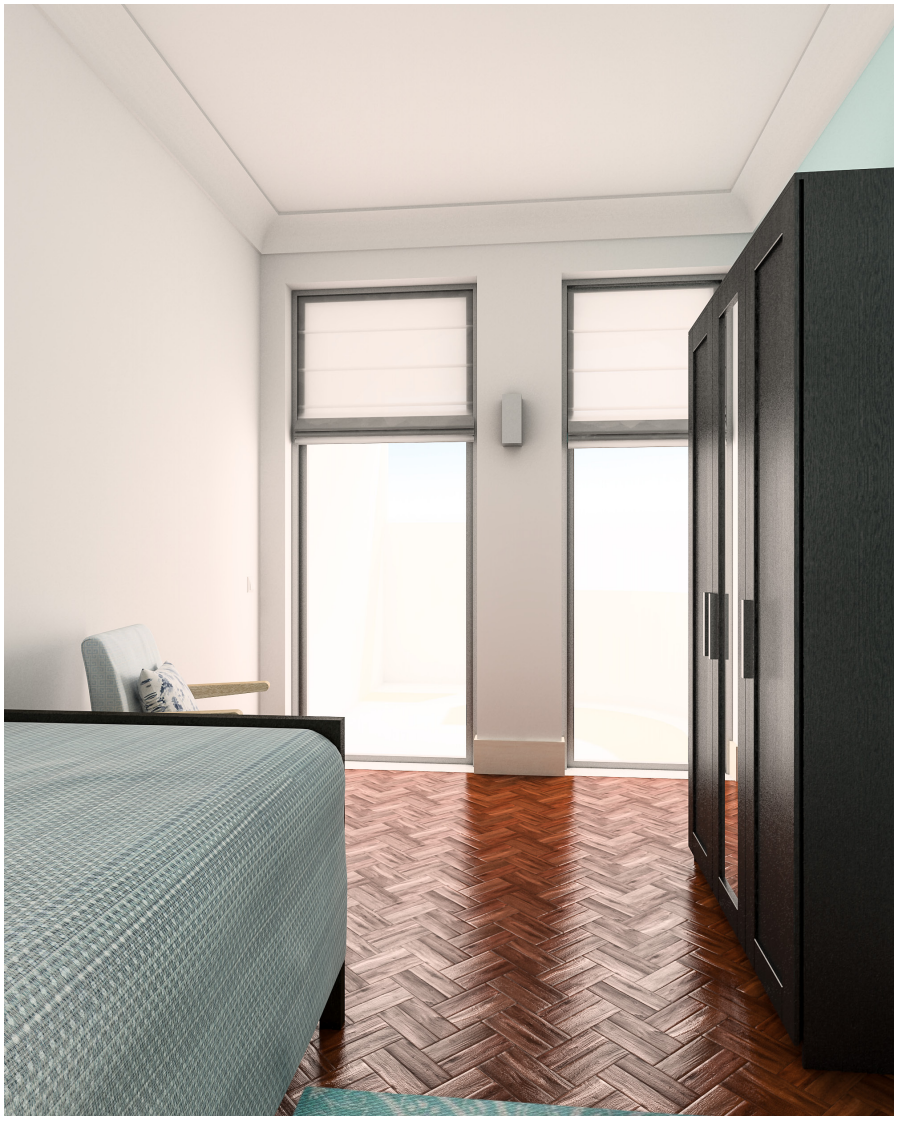


Imagem 301
Render do quarto, habitação traseira, piso 2

Imagem 302/303 (página seguinte)
Renders do quarto, habitação traseira, piso 2





No geral, pretendeu-se que as habitações fossem o mais facilitadoras possível da atividade, da independência e da mobilidade, contemplando-se cenários que podem não ser os atuais mas que poderão eventualmente registar-se, como a perda de mobilidade.

Optou-se por ilustrar o que foi descrito através de dois exemplos: um em que é mostrada a habitação da frente cujo morador é um senhor idoso, e outro em que se apresenta a habitação das traseiras, habitada por uma senhora idosa. O intuito é demostrar que, ainda que se tenha estabelecido e definido os principais itens de mobiliário, é possível personalizar o espaço, conferindo-lhe um caráter identitário.

A principal dificuldade no planeamento destas habitações deveu-se ao facto de estas serem de pequenas dimensões e de deverem contemplar a acessibilidade a uma cadeira de rodas. Poder-se-ia definir apenas uma ou duas habitações que cumprissem estes requisitos, todavia pareceu importante respeitar o princípio de inclusão, tornando todas as habitações acessíveis e facilitadores das atividades quotidianas para todos.

3.3.3.4. Terceiro Piso

O terceiro piso é distinto do primeiro e segundo na medida em que alberga uma única habitação que se destina a um casal mais jovem com um filho. A inclusão de moradores mais jovens junto de moradores idosos prende-se com o intuito de fomentar a partilha e vivência intergeracionais, como foi já abordado.

A chegada ao terceiro piso é, tal como nos restantes, possível através da utilização da escada ou do elevador, sendo que ambos confluem num **hall comum** (imagem 306). Este hall é mais pequeno que os dos andares inferiores uma vez que corresponde ao último piso do edifício sendo, por isso, utilizado apenas pelas pessoas que se querem dirigir à habitação desse andar. A configuração deste espaço corresponde a metade do espaço resultante da união do antigo patamar de escada com o hall de entrada da antiga habitação. A clarabóia já existente sobre as escadas permite que esta área receba bastante luz natural.

hall comum

acessos verticais
(escadas e elevador)

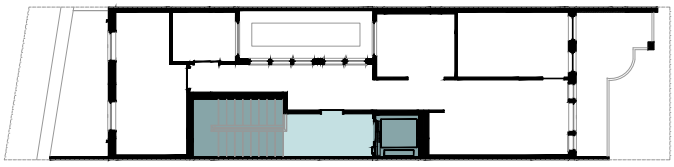


Imagem 306
Diagrama do terceiro piso

HABITAÇÃO DO TERCEIRO PISO

A habitação do terceiro andar é constituída por dois quartos, uma sala com mini cozinha, um escritório e uma casa de banho (imagem 307). A sua configuração distingue-se das habitações inferiores, pela sua dimensão e pelos seus utilizadores. Por uma questão de coerência, também esta habitação é completamente acessível a uma pessoa em cadeira de rodas, sendo que em todas as divisões é possível inscrever uma rotação de 360º. A intervenção na área da frente (correspondente à casa de banho, quarto do casal e terraço) foi apenas cirúrgica, tendo-se procedido à substituição das antigas portas interiores por portas mais largas e, no caso da casa de banho, ao alargamento do vão da porta, facilitando o acesso a uma pessoa em cadeira de rodas.

Tal como nas restantes habitações, foi mantido o pavimento original, exceto na casa de banho cujo revestimento é idêntico ao das casas de banho das habitações inferiores.

O **hall de entrada** da residência é de configuração retangular e distribui a circulação na habitação através de dois corredores aí iniciados: um de acesso à área traseira/nascente (escritório, sala, quarto da criança e varanda) e outro de acesso à área da frente/poente (casa de banho, quarto do casal e terraço). A iluminação natural deste espaço provém das janelas voltadas para o saguão e a iluminação artificial é feita através de focos colocados no teto.

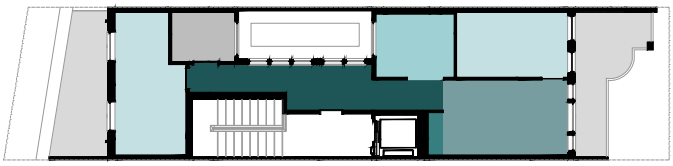




Imagem 307
Diagrama funcional da habitação do terceiro piso

Tal como tem sido regra até aqui, a utilização de portas foi reduzida ao mínimo. Por este motivo, não existem portas entre o **escritório**, sala e corredor nascente (imagem 311). No caso do escritório, a separação das divisões comunicantes é feita através de um vão que a ele permite acesso, além de permitir que a luz natural que ilumina o escritório alcance o corredor nascente.

O escritório é a única divisão de todo o edifício que, não sendo hall, corredor, casa de banho ou cozinha, está voltada para o saguão. Ainda assim, esta divisão recebe bastante luz natural uma vez que se situa no último piso do edifício e está voltada a poente. A iluminação artificial provém de uma luminária suspensa (imagem 308) e de um candeeiro de mesa. Esta divisão é composta por uma secretária que tem toda a extensão da parede onde foi posicionada - a parede da janela – e por duas cadeiras (imagem 309). A arrumação foi uma preocupação e, por isso, na parede oposta à da janela encontra-se um grande armário com portas e prateleiras abertas.



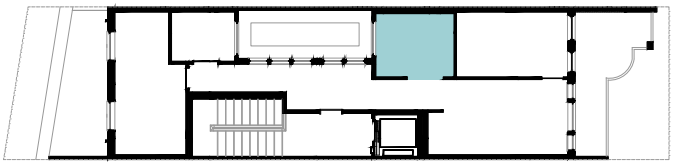
Imagem 308
Luminária Circle/S, Exporlux



Imagem 309
Cadeira S 43, Thonet



Imagem 310/312
Renders do escritório, piso 3



escritório

Imagem 311

Diagrama da habitação
do terceiro piso





Imagem 313
Render do escritório, piso 3



Imagem 314
Render do escritório e
relação com a sala, piso 3

A sala segue a mesma lógica das habitações dos pisos inferiores ao incorporar uma **mini cozinha** (imagem 315), cujos armários estão embutidos num nicho de parede – à semelhança do que acontece nas habitações traseiras dos pisos um e dois. Estes armários são facilmente ocultados por uma porta em fole que, quando aberta, permanece encostada à parede. No caso desta habitação, não se procedeu ao rebaixamento do teto na zona de cozinha, uma vez que não havia vigas a ocultar. Contudo, manteve-se a lógica de arrumação elevada através do aproveitamento do espaço sobre os armários da cozinha, no nicho onde se encontram. Assim, este nicho é horizontalmente dividido em dois (mini cozinha e arrumação), com portas independentes para cada espaço resultante. Todos os equipamentos da cozinha são idênticos aos já referidos na descrição das cozinhas das habitações inferiores. Nesta habitação, a mini cozinha é integrada na sala, de forma mais evidente que nos restantes casos.

Além da zona de mini cozinha, a **sala** é composta por um confortável sofá (imagem 316), junto ao qual se encontra uma pequena mesa de apoio – neste caso já foi permitida uma maior liberdade de escolha relativamente ao sofá por este não necessitar, obrigatoriamente, de ser de alta densidade, como nas habitações inferiores. Em frente ao sofá, encontra-se um tapete (de forro antiderrapante) e um conjunto de dois módulos de arrumação, um onde se encontra a televisão e outro suspenso. Sob uma das janelas voltadas para o logradouro, colocou-se uma mesa rebatível. É destas janelas e da porta janela que provém a luz natural que ilumina a sala. A iluminação artificial é fornecida por um candeeiro suspenso e por um candeeiro de mesa colocado na mesa de apoio junto ao sofá.

O acesso à varanda é efetuado da mesma forma que nas habitações traseiras dos pisos inferiores, quer pela sala, quer pelo quarto (neste caso, quarto da criança).

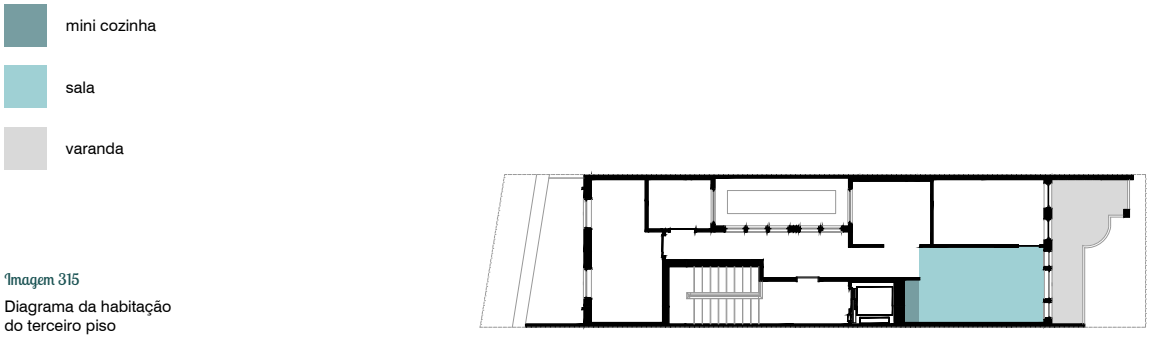


Imagem 315
Diagrama da habitação do terceiro piso



Imagem 316
Sofá Copla, Sancal

Imagem 317/318
Renders da mini cozinha, piso 3







Imagem 319
Render da sala, piso 3



Imagem 320
Render da sala, piso 3



Imagem 321
Render da sala, piso 3

No **quarto da criança** (imagem 322) salvaguardou-se uma área livre junto às janelas que, além de permitir a rotação de 360º de uma cadeira de rodas, se traduz num espaço onde a criança pode brincar à vontade, por ser amplo e luminoso. Arrumação foi a palavra de ordem e, por esse motivo, a cama tem dois gavetões por baixo do colchão e foram colocados dois roupeiros. Além do mobiliário já descrito, o quarto contém ainda um banco/baú de brinquedos e uma cadeira. Esta divisão recebe luz natural pelas duas portas janelas voltadas para o logradouro (um destes vãos foi rompido por motivos já esclarecidos anteriormente) e a iluminação artificial é feita por um candeeiro suspenso.

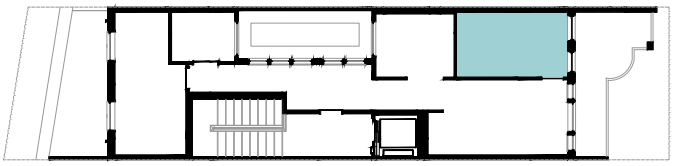


Imagem 322
Diagrama da habitação do terceiro piso



Imagem 323
Render do quarto da criança, piso 3



Imagem 324

Render do quarto da criança,
piso 3



Imagem 325
Render do quarto da criança,
piso 3

Descritas as divisões da zona nascente da habitação, resta referir as duas divisões da zona poente: a casa de banho e o quarto do casal.

A **casa de banho** (imagem 326) é, em tudo idêntica às das habitações inferiores (revestimentos, equipamento e aquecimento). A única diferença reside na existência de não um, mas dois armários de apoio.

casa de banho

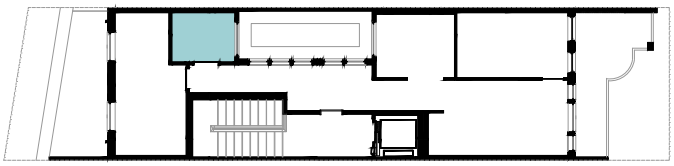


Imagem 326
Diagrama funcional da habitação do terceiro piso



Imagem 327/328
Renders da casa de banho, piso 3



O **quarto do casal** (imagem 329), como foi já referido, conserva a configuração original e divide-se em duas áreas: a de dormir e a de vestir. A primeira é, naturalmente, composta por uma cama e duas mesinhas de cabeceira (Selje da Ikea) sobre as quais foram instalados dois candeeiros de parede. Por sua vez, a zona de vestir é demarcada da restante por um tapete, colocado em frente ao roupeiro, cujas portas são revestidas a espelho. As duas janelas oscilo batentes, além de permitirem a iluminação natural do espaço, permitem o acesso ao terraço cujo piso, tal como nas varandas foi nivelado com o interior com deck vulcanizado. A iluminação artificial advém, não só dos dois candeeiros de parede junto à cabeceira da cama, mas também de um candeeiro suspenso.

quarto do casal

terraço

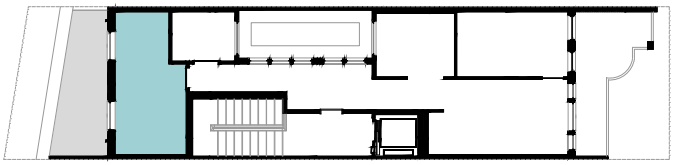


Imagem 329
Diagrama da habitação do terceiro piso



Imagem 330/331
Renders do quarto do casal, piso 3





Imagem 332

Render do quarto do casal, piso 3

Todas as janelas dos pisos habitacionais são oscilo batentes, exceto as janelas mais largas voltadas para o saguão que são apenas basculantes. Apesar de janelas mais estreitas voltadas para o saguão serem oscilo batentes, a intenção é que, por norma a função mais utilizada seja a basculante, reservando-se a função de batente para efeitos de limpeza – isto para que a passagem nos corredores seja facilitada. Espera-se que o mesmo aconteça com a janela em frente à cama do quarto de casal e com a janela situada no vão preexistente nos quartos das traseiras.
Nas janelas da fachada (nos pisos um e dois) foi mantida a caixilharia original, depois de devidamente recuperada e recondicionada a nível de isolamento térmico (vidros duplos e vedantes).

No sentido de clarificar todas as opções projectuais consideradas, reutilizou-se a síntese apresentada no capítulo 2.2.3 transformando-a numa lista de verificação, indicando que características estão presentes neste projeto (anexo 2).

Considerações Finais

O crescente número de pessoas idosas e o decréscimo da percentagem de jovens têm dado origem ao envelhecimento demográfico das sociedades actuais. Este fenómeno, além de realidade actual, é uma tendência de futuro. Reflexo de mudanças muito positivas levadas a cabo pela humanidade, é necessário que se tome consciência de que estas acarretam, inevitavelmente, consequências que podem ser graves caso não sejam tomadas as medidas apropriadas. É, por isso, imperativo encontrar formas de responder aos problemas quer sociais, quer económicos que se avizinham.

Várias medidas e políticas têm sido adoptadas no sentido de atenuar os impactos do envelhecimento demográfico, ainda que estas não tenham tido, ainda, os resultados esperados. É neste âmbito que surgem conceitos como Envelhecimento Ativo e Cidades Amigas das Pessoas Idosas que têm como objectivo a promoção de um envelhecimento saudável e de uma maior independência, reconhecendo que o meio em que a pessoa idosa se insere condiciona o processo de senescência.
Um dos factores preponderantes para o processo de envelhecimento e a forma como este ocorre é, sem dúvida, a habitação da pessoa idosa. Foi demonstrado que a maioria das habitações do centro da cidade do Porto estão desajustadas e não respondem às necessidades e exigências de habitantes idosos. Assim, foi referido que uma habitação adaptada a residentes idosos é, antes de mais, uma habitação inclusiva. Neste sentido, clarificaram-se as características de uma habitação promotora e facilitadora da independência e de um envelhecimento saudável, referindo os contributos do Design Universal e reunindo um conjunto de boas práticas no que à habitação para a terceira idade diz respeito.

O Bairro Interligado surge assim como uma hipótese de resposta ao problema que advém da conjugação do crescente envelhecimento demográfico com a desadequação das habitações a habitantes idosos no contexto da cidade de Porto. A intervenção a uma escala mais pequena, neste caso à escala do bairro, permitiu desenvolver um conceito de proximidade que tem como pilares o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade, no intuito de fomentar a independência, aumentar o bem-estar, a qualidade de vida e a auto-estima da pessoa idosa, reconhecendo-a como mais-valia e valorizando-lhe os contributos. Mais ainda, a promoção da intergeracionalidade e do sentido comunitário

potenciam o apoio informal e permitem combater o isolamento e a solidão de forma mais efectiva.

O edifício de Mártires da Liberdade foi pensado como parte integrante do Bairro Interligado, beneficiando deste sentido de proximidade entre pessoas e serviços e funcionando como parte da rede, nomeadamente através de uma área aberta à comunidade onde se podem realizar diversos ateliers. O edifício é intergeracional na medida em que alberga, além dos residentes idosos, um casal com um filho. A convivência e a partilha entre os residentes são estimuladas através, quer da cozinha comunitária onde se efectuam as refeições comuns, quer da horta no logradouro. Todo edifício foi pensado segundo princípios de inclusão, facilitando as actividades do dia-a-dia e permitindo assim um envelhecimento mais digno, saudável, ativo e independente.

Este projecto pretende, quer com a ideia mais extensiva do Bairro Interligado, quer com o projecto mais específico para as habitações intergeracionais, ser mais um contributo na busca de respostas para as consequências das alterações demográficas em curso. Muito caminho há ainda pela frente e, neste sentido, importa salientar que “tudo o que construímos agora, estamos também a construir para nós próprios” (Braun, 2011).

Referências

Andor, L. (2012). New age pensioners. In *The Parliament Magazine*. 341. 34-35. Retirado em março 14, 2013 de www.ce-ageing.eu/images/documents/database/others/the%20parliament%20magazine_jan2012.pdf

Bandeira, M. (2012). *Apresentação do projecto de investigação "dinâmicas demográficas e envelhecimento da população portuguesa: evolução e perspectivas"*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos e Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa. Retirado em outubro 18, 2012 de http://www.ffms.pt/upload/docs/cf188adf-cdc8-496e-8fb8-8e89516aad00.pdf

Braun, H. (2011). Quality management and user satisfaction surveys. In Feddersen, E & Lüdtke, I.. *Living for the elderly (design manuals)* (pp. 80-81). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Cabral, M. (coor.) (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal – usos do tempo, redes sociais e condições de vida.* Lisboa: FFMS. Retirado em julho 21, 2013 de http://www.ffms.pt/upload/docs/4e326275-8ec4-4e10-8e5d-0dab9ad2657a.pdf

CARDI (2011). *Universal design for older people*. Belfast: CARDI. Retirado em setembro 12, 2013 de http://www.cardi.ie/userfiles/Universial%20Design%20research%20brief.pdf

Cardoso, A. (coord.) (2008). *Envelhecer em matosinhos – panorama atual e cenários de futuro.* Matosinhos: CMM

Casimiro, F. (2002). *O envelhecimento em Portugal: situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas.* In Revista de Estudos Demográficos, 32.185-208. Retirado em janeiro 23, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=378442&PUBLICACOESmodo=2&xlang=pt

Centre for Excellence in Universal Design (s.d. a). *Building for everyone: a universal design approach. Booklet 1 - external environment and approach.* Dublin: Centre for Excellence in Universal Design, National Disability Authority. Retirado em março 6, 2013 de http://universaldesign.ie./files/bfe/BfE-entire-series-books-1-10.pdf

Centre for Excellence in Universal Design (s.d. b). *Building for everyone: a universal design approach. Booklet 2 - entrances and horizontal circulation.* Dublin: Centre for Excellence in Universal Design, National Disability Authority. Retirado em março 6, 2013 de http://universaldesign.ie./files/bfe/BfE-entire-series-books-1-10.pdf

Centre for Excellence in Universal Design (s.d. c). *Building for everyone: a universal design approach. Booklet 4 - internal environment and services.* Dublin: Centre for Excellence in Universal Design, National Disability Authority. Retirado em março 6, 2013 de http://universaldesign.ie./files/bfe/BfE-entire-series-books-1-10.pdf

Centre for Excellence in Universal Design (s.d. d). *Building for everyone: a universal design approach. Booklet 6 – facilities in buildings.* Dublin: Centre for Excellence in Universal Design, National Disability Authority. Retirado em março 6, 2013 de http://universaldesign.ie./files/bfe/BfE-entire-series-books-1-10.pdf

Coelho, A. (2005). *Sobre as cidades e os idosos.* Retirado em junho 10, 2013 de http://infohabitar.blogspot.pt/2005/02/sobre-as-cidades-e-os-idosos.html

Coelho, A. (2009a). *Entre a casa e a cidade, a humanização do habitar*. In Opúsculo, 18. 3-17. Retirado em fevereiro 10, 2013 de http://www.dafne.com.pt/pdf_upload/opusculo_18.pdf

Coelho, A. (2009b). *Equipar o habitar, habitar os equipamentos – requalificar os equipamentos sociais.* Retirado em junho 10, 2013 de http://infohabitar.blogspot.pt/2009/02/equipar-o-habitar-habitar-os.html

Coelho, A (2012). *As medidas do homem e as medidas da cidade: sobre a natureza do habitar*. Retirado em junho 10, 2013 de http://infohabitar.blogspot.pt/2012/10/as-medidas-do-homem-e-as-medidas-da_26.html

Costa, J., Melo, A. (s.d.). *Dicionário de português.* Porto Editora.

Daré, A. C. (2006). *A percepção do idoso do meio ambiente doméstico: um processo inclusivo*. 7º Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design. Panamá, Brasil. Retirado em janeiro 23, 2013 de https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.forma-te.com%2Fmediateca%2Fdownload-document%2F10103-a-percepcao-do-idoso-do-meio-ambiente-domestico-um-processo-inclusivo.html&ei=dx9fUb-SBKyP7AatoIDgDg&usg=AFQjCNFygXgg6koPz8YNiWRPMt9uIo4pMA&sig2=kv9TN56MQwCGB_tKpYvgEw

Decreto-Lei n.º 163/2006 de 8 de Agosto. *Diário da república nº 152 – 1ª série*. Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. Lisboa.

DGS (s.d. a). *Envelhecimento saudável.* Lisboa: DGS. Retirado em março 29, 2013 de www.dgs.pt

DGS (s.d. b). *Prevenção dos acidentes domésticos com pessoas idosas.* Lisboa: DGS. Retirado em março 29, 2013 de www.dgs.pt

DGS (2000). *Conservar-se em forma na idade avançada – guia para as pessoas idosas 1.* Lisboa: DGS. Retirado em março 29, 2013 de www.dgs.pt

Duncan, R. (2007). Universal design. In *Universal Design for the 21st Century: Irish & International Perspectives.* Retirado em julho 16, 2013 de http://www.universaldesign.ie/exploreampdiscover/conferenceproceedings/universaldesignforthe21stcenturyirishampinternationalperspectives/universaldesign

Dwight, M. (2011). *From retirement-communities of care to communities of meaning.* In Feddersen, E & Lüdtke, I.. Living for the elderly (design manuals) (pp. 26-29). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

EC, CoR & AGE Platform Europe (2011). *How to promote active ageing in Europe. EU support to local and regional actors.* Bruxelas: Committee of the Regions. Retirado em abril 22, 2013 de http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=6480&type=2&furtherPubs=no

EC/ Eurostat (2011). *Active ageing and solidarity between generations – a statistical portrait of the european union 2012.* Luxemburgo: Publications Office of the European Union. Retirado em dezembro 15, 2012 de http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-EP-11-001/EN/KS-EP-11-001-EN.PDF

EC/ Eurostat (2012). *Europe in figures - eurostat yearbook 2012.* Luxemburgo: Gabinete de Publicações da União Europeia. Retirado em março 10, 2013 de http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-CD-12-001/EN/KS-CD-12-001-EN.PDF

EU (2012). *Council declaration on the european year for the active ageing and solidarity between generations (2012): the way forward*. Bruxelas Retirado em junho 6, 2013 de http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?langId=en&furtherNews=yes&newsId=1743&catId=970

Feddersen, E & Lüdtke, I. (2011). *Living for the elderly (design manuals).* Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Fernandes, A. (2001). Velhice, solidariedades familiares e política social – itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida. In *Sociologia: Problemas e Práticas, 36.* 39-52. Retirado em janeiro 3, 2013 de http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/spp/n36/n36a02.pdf

Ferreira, J. (2007). *Educación na terceira idade: estúdio colectivo de persoas maiores no contexto comunitário de Vila Nova de Gaia.* Tese de doutoramento. Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela. Retirado em novembro 22, 2012 de http://www.

academia.edu/1207293/Educacion_na_terceira_idade_estudio_do_colectivo_de_persoas_maiores_no_contexto_comunitario_de_Vila_Nova_de_Gaia

FFMS (2012). *Retrato de Portugal PORDATA, indicadores 2012.* Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Retirado em outubro 18, 2012 de http://www.pordata.pt/Portugal/Retratos/2010/Retrato+de+Portugal-8

Fowler, R. (2006). *A rua dos mártires da liberdade.* Retirado em outubro 26, 2012 de www.markscholey.co.uk/lingua/porto_websie/xix/ruas_martires.html

GEP/MSSS (2011). *Carta social – rede de serviços e equipamentos.* Relatório 2011. Lisboa: GEP – CID. Retirado em março 16, 2013 de http://www.cartasocial.pt/pdf/csocial2011.pdf

Heiming, B. (2011). Project controlling and cost management of housing projects for the elderly. In Feddersen, E & Lüdtke, I.. *Living for the elderly (design manuals)* (pp. 76-79). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Hertzberger, H. (1991). *Lições de arquitectura.* Amesterdão: Uitgeverij.

INE (2009). *Destaque. Projecções de população residente em Portugal 2008-2060*. Lisboa: INE. Retirado em janeiro 5, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=65573359&DESTAQUESmodo=2

INE (2012 a). *Anuário estatístico de Portugal 2011.* Lisboa: INE. Retirado em Setembro 1, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=134725522&PUBLICACOESmodo=2

INE (2012 b). *Censos 2011 resultados definitivos - Portugal*. Lisboa: INE. Retirado em janeiro 5, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2

INE (2012 c). *Censos 2011 resultados definitivos – região norte.* Lisboa: INE. Retirado em janeiro 5, 2013 de http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=377623&PUBLICACOESmodo=2

INE (2012 d). *Destaque. Indicadores sociais 2011*. Lisboa: INE. Retirado em janeiro 14, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=133546054&DESTAQUESmodo=2

INE (2012 e). *Evolução do parque habitacional em Portugal, 2001-2011.* Lisboa: INE. Retirado em janeiro 5, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_

publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=149380925&PUBLICACOESmodo=2

INE (2012 f). *Indicadores sociais 2011.* Lisboa: INE. Retirado em janeiro 14, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=149279938&PUBLICACOESmodo=2

INE (2013 a). *Estatísticas demográficas 2011.* Lisboa: INE. Retirado em setembro 1, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=156022440&PUBLICACOESstema=55466&PUBLICACOESmodo=2

INE (2013 b). *O Parque habitacional e a sua reabilitação - análise e evolução 2001-2011.* Lisboa: INE. Retirado em setembro 1, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=165231362&PUBLICACOESmodo=2

Imrie, R. (2006). *Accessible housing – quality, disability and design.* Oxon: Routledge.

Krings-Heckemeier, M. (2011). New forms of living for the elderly. In Feddersen, E & Lüdtke, I.. *Living for the elderly (design manuals)* (pp. 22-25). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Lobo, S. (s.d.) *Pousadas de Portugal. Reflexos da arquitectura portuguesa do século XX.* Retirado em setembro 16, 2013 de https://digitalis.uc.pt/files/previews/56876_preview.pdf

Lüdtke, I. (2011). On the essence of living: safety – security – orientation. In Feddersen, E & Lüdtke, I.. *Living for the elderly (design manuals)* (pp.38-41). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Mace, R., Hardie, G., Place, J. (1991). *Accessible environments: toward universal design.* Raleigh: The Center for Universal Design. Retirado em julho 17 de http://www.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/ACC%20Environments.pdf

Mahmoudieh, Y. (2011). Interior architecture and product design. In Feddersen, E & Lüdtke, I.. *Living for the elderly (design manuals)* (pp. 46-49). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira idade.* Relógio D'Água Editores.

Martins, R. (2006). Envelhecimento e políticas sociais. In *Millenium – Revista do ISPV, 32*. 126-140. Retirado em janeiro 27, 2013 de http://www.ipv.pt/millenium/Millenium32/10.pdf

Mendes, M. (coord.) (2001). *(In)formar a modernidade – arquitecturas portuenses 1923-1943: morfologias, movimentos, metamorfoses.* Porto: Faup Publicações

MTSS (2006). *1º Plano de acção para a integração das pessoas com deficiências ou incapacidade.* Lisboa: DGEEP – CID. Retirado em janeiro 29, 2013 de http://www.inr.pt/download.php?filename=Plano+de+Ac%26ccedil%3B%26atilde%3Bo+para+a+Integra%26ccedil%3B%26atilde%3Bo+das+Pessoas+com+Defici%26ecirc%3Bncias+ou+Incapacidade+em+vers%26atilde%3Bo+desenvolvida&file=%2Fuploads%2Fdocs%2Fprogramaseprojectos%2Fpaipdi%2FPAIPDIdesenv.pdf

Neves, J. (ed.) (2008). *Casas recuperadas II.* Casal de Cambra: Caleidoscópio.

OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian (2009). *Guia global das cidades amigas das pessoas idosas.* Genebra: Organização Mundial de Saúde. Retirado em outubro 22, 2012 de http://www.gulbenkian.pt/media/files/FTP_files/pdfs/PGDesenvolvimentoHumano/ProjIdosos_GuiaCidades2009.pdf

Pereira, V. (2005). Breves apontamentos sociais sobre a reconfiguração do centro da cidade do Porto. In *UPorto Dossier.* 20-21. Retirado em novembro 16, 2012 de http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/14190

Pinto, T. & Lopes, A. (2012). *Cidades amigas das pessoas idosas. Implicações e recomendações de um estudo nacional: o que dizem os munícipes, o que pensam os especialistas e o que se vivencia nos espaços.* Associação VIDA. Retirado em janeiro 16, 2013 de https://docs.google.com/file/d/0B5V19UIorql2RTFGVTVhaUsxZWs/edit?pli=1

Portojo, J. (2012). *123 – Rua dos mártires da liberdade.* Retirado em outubro 26, 2012 de portojofotos.blogspot.pt/2012/03/123-rua-dos-martires-da-liberdade.html

Ramos, M. (2005). *Os velhos, a cidade e a sociedade.* Retirado em junho 10, 2013 de http://infohabitar.blogspot.pt/2005/11/os-velhos-cidade-e-sociedade-um-artigo.html

Rebelo, J. (2004). *Ergonomia no dia a dia.* Lisboa: Edições Silabo.

Republic of Ireland (2005). *Disability act 2005.* Retirado em julho 17, 2013 de http://www.irishstatutebook.ie/pdf/2005/en.act.2005.0014.pdf

RF (2010). *Os planos para o Porto – dos Almadas aos nossos dias 7 V.* Retirado em novembro 10, 2012 de doportoenaoso.blogspot.pt/2010/11/os-planos-para-o-porto-dos-almadas-aos.html

Rosa, M. (1993). O desafio social do envelhecimento demográfico. In *Análise Social. XXVIII, 122*. 679-689. Retirado em janeiro 23, 2013 de http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223291769P9jTF5la0Hq76JE3.pdf

Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa.* Relógio D'Água Editores.

Siebenaler, A. (1997). *Dicionário mais. Da ideia às palavras.* Lisboa: Lisboa Editora.

Simões, J., Braz, M., Gouveia, P., Bispo, R & Lorena, M. (s.d.). *Uma casa para a vida. Aplicação do design inclusivo à habitação.* Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.. Retirado em março 22, 2013 de http://www.inr.pt/content/1/1154/uma-casa-para-vida-aplicacao-do-design-inclusivo-habitacao

Soczka, L. (s.d.). *O Contributo da Psicologia Ambiental para o Problema da Qualidade da Habitação.*

Tauke, B. (2011). Universal design: a declaration of independence. In Feddersen, E & Lüdtke, I.. *Living for the elderly (design manuals)* (pp. 9-11). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Teles, P. (2007). *Acessibilidade e mobilidade para todos – apontamentos para uma melhor interpretação do DL 163/2006 de 8 de agosto.* Lisboa: SNRIPD. Retirado em novembro 15, 2012 de http://www.inr.pt/uploads/docs/acessibilidade/GuiaAcessEmobi.pdf

The Center for Universal Design (1997). *The principles of universal design.* Raleigh: The Center for Universal Design. Retirado em março 9, 2013 de http://www.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/poster.pdf

TNS Opinion & Social (2012). *Active ageing report.* Special Eurobarometer 378/Wave EB76.2. Comissão Europeia. Retirado em dezembro 15, 2012 de http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_en.pdf

UE (2012). *A contribuição da UE para um envelhecimento activo e solidariedade entre gerações.* Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia. Retirado em abril 22, 2013 de http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=6920&type=2&furtherPubs=yes

WHO (2002). *Active ageing: a policy framework.* Geneva: WHO. Retirado em maio 20, 2013 de http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NPH_02.8.pdf

Wulf, H. (2011). Garden for senior citizens – a framework for the design of outdoor spaces. In Feddersen, E & Lüdtke, I.. *Living for the elderly (design manuals)* (pp. 50-53). Basileia: Birkhäuser Verlag AG.

Lista de Imagens

Imagem 1 - Sinais mais evidentes de envelhecimento (cabelos brancos). Retirado em janeiro 10, 2014 de http://media-cache-ec3.pinimg.com/736x/12/5f/d2/125fd25e7d685b5ee9c3037a239eebc9.jpg

Imagem 2 - Sinais mais evidentes de envelhecimento (rugas). Retirado em janeiro 10, 2014 de http://davemosher.com/blog/wp-content/uploads/2011/06/elderly-wrinkled-skin-hands-flickr-gaspi-yg.jpg

Imagem 3 - Índice de envelhecimento - rácio %. Retirado em março 16, 2013 de www.pordata.pt

Imagem 4 - Pirâmide etária. Adaptado de INE (2012 f).

Imagem 5 - Pirâmide etária da população, 1 de janeiro de 2009 e 2060. Adaptado de INE (2009). Destaque. Projecções de população residente em Portugal 2008-2060. Lisboa: INE. Retirado em janeiro 5, 2013 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=65573359&DESTAQUESmodo=2

Imagem 6 - Determinantes do envelhecimento ativo. OMS (2009).

Imagem 7 - Pessoa idosa a trabalhar. Retirado em janeiro 10, 2014 de http://vivacombeleza.com.br/wp-content/uploads/2013/11/idoso-trabalhando1-1000x500.jpg

Imagem 8 - Pessoas idosas a conviver. Retirado em janeiro 10, 2014 de http://www.onoticiasdatrofa.pt/ntt/images/stories/ano2012/edicao354/ano-europeu-do-envelhecimento-ativo.jpg

Imagem 9 - Pessoa idosa em superfície comercial. Retirado em janeiro 10, 2014 de http://gargoylesphotos.files.wordpress.com/2013/05/old-woman-shopping.jpg

Imagem 10 - Logótipo da Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados. Retirado em janeiro 10, 2014 de http://1.bp.blogspot.com/-3oOzDdVatA0/US-q9844ZQI/AAAAAAAAB2c/CPY3wj9RGcI/s320/APRe!+(LOGO).bmp.jpg

Imagem 11 - Coro da Universidade Sénior da Póvoa de Varzim. Retirado em janeiro 10, 2014 de http://rcpvarzim.blogspot.pt/2011/12/coro-da-universidade-senior_14.html

Imagem 12 - Celebração de missa, na Igreja da Santíssima Trindade em Fátima, por ocasião da Festa do Idoso organizada pela câmara municipal de Esposende. Retirado em janeiro 10, 2014 de http://2.bp.blogspot.com/-OU03E7IpAvg/TmT3a726P0I/AAAAAAAAKnA/RoY19S2CBEk/s400/DSC09181.JPG

Imagem 13 - Logótipo do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://2.bp.blogspot.com/-TxNxCiSw8qc/T01XUXEGxZI/AAAAAAAAAjs/dab3bmeE1Zs/s400/AEEAS.png

Imagem 14 - Imagem da capa do Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://www.niagaraconnects.ca/wp-content/uploads/2013/01/age-1.jpg

Imagem 15 - Áreas a considerar numa cidade amiga da pessoa idosa

Imagem 16 - Queda de pessoa idosa. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://d31hzlhk6di2h5.cloudfront.net/20130917/06/48/50/61/dfebb56ff9ab954679f471fe_259x306.jpg

Imagem 17 - Problemas auditivos. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://static.minilua.com/wp-content/uploads/2011/09/carl.jpg

Imagem 18/19 - Acesso a habitação de idosa. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://www.jn.pt/multimedia/galeria.aspx?content_id=1576536

Imagem 20/21/22 - Acessos a/em habitações de idosos. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://www.jn.pt/multimedia/galeria.aspx?content_id=1576536

Imagem 23/24/25/26/27/28/29 - Pictogramas dos princípios do Design Universal. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://idea.ap.buffalo.edu/udny/Section3.htm

Imagem 30 - Espaço apropriado e personalizado. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://www.architectureartdesigns.com/wp-content/uploads/2013/07/528.jpg

Imagem 31 - Espaço apropriado e personalizado. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/originals/24/7b/78/247b78a064e6e19d81a64cebe73e33ff.jpg

Imagem 32 - Espaço apropriado e personalizado. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://4.bp.blogspot.com/_VZFsgIXRCIM/S3i7Ymm3uLI/AAAAAAAAMa8/8N3FxBj2Hh0/s640/cover2.jpg

Imagem 33 - Espaço para atividade, criatividade e interação. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/dd/28/5b/dd285b07bbf67089d2ad30943b2b8875.jpg

Imagem 34 - Espaço para atividade, criatividade e interação. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://media-cache-ec0.pinimg.com/originals/80/51/52/8051527a3d51ca71c17f13fb30ee16a1.jpg

Imagem 35 - Base de duche acessível, ao nível do chão e de cor contrastante com a do pavimento. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://www.fsb.de/res/Media/fsb.de/Media/Grafiken/Produkte/barrierefreies-wohnen/KeyVisErgoAschgrau/1/KeyVisErgoAschgrau.jpg?rvar=norm

Imagem 36 - Porta de correr. Retirado em janeiro 11, 2014 de http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/62/8d/a9/628da9a417a9b31a9ad4ce3b2a845c45.jpg

Imagem 37 - Zona de duche acessível. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.hewi.com/media/bilder/produkte/sanitaer/system_800/800_2-gross.jpg

Imagem 38 - Zona de duche acessível. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://nepagallery.com/wp-content/uploads/2014/01/easy-access-bathroom-for-disabled.jpg

Imagem 39 - Zona de duche acessível. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://image.architonic.com/img_pfm2-2/205/2225/TECEdrainboard-02-h.jpg

Imagem 40 - Casa de banho adaptada. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://nepagallery.com/wp-content/uploads/2014/01/toilet-bathroom-for-disabled.jpg

Imagem 41 - Lavatório acessível. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.houzz.com/photos/3078116/Brookline--MA-Universal-Design-Bathroom-contemporary-bathroom-boston

Imagem 42 - Lavatório acessível. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.houzz.com/photos/1341970/accessible--barrier-free--aging-in-place--universal-design-bathroom-remodel-modern--austin

Imagem 43 - Torneira em monocomando com manípulo de alavanca. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.aki.pt/ImageHandler.imgx?url=~/Assets/ProductImages/Aki/3084848.jpg&width=353&height=324&allowcrop=false

Imagem 44 - Cozinha acessível com espaço livre por baixo dos balcões facilitando a aproximação em cadeira de rodas. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://afriendlyhouse.com/images/uploads/article/.thumbs/6c5e61ff5a5393afdf0066e7b36896e8_515_0_0.jpg

Imagem 45 - Cozinha acessível com espaço livre por baixo dos balcões facilitando a aproximação em cadeira de rodas. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.houzz.com/photos/414540/Kitchen-Projects-by-DJ-s-Home-Improvements--kitchen-new-york

Imagem 46 - Cozinha acessível com espaço livre por baixo dos balcões facilitando a aproximação em cadeira de rodas. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/ab/18/15/ab18158bb900a7010a28d7d721a1789c.jpg

Imagem 47 - Cozinha Skyline Lab da Snaidero. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://assets.dwell.com/sites/default/files/styles/slide/public/2012/11/01/Snaidero-Skyline-Universal-Design-Kitchen-Gervasutta-Institute-of-Physical-Medicine-and-Rehabilitation.jpg?itok=5fQ0RLp0

Imagem 48/49 - Cozinha acessível. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://afriendlyhouse.com/54/Architect-Karen-Braitmayer-makes-mid-century-accessible/

Imagem 50 - Elevador de armário de cozinha. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/a8/9b/c4/a89bc41b5e9a8e508248d1bf5a8d55fc.jpg

Imagem 51 - Sistema Indivo da Pressalit Care, com elevador de armários e balcões de cozinha. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.pressalitcare.com/pressalitcare/en-GB/Koekken/Room+and+space/

Imagem 52 - Sistema Indivo da Pressalit Care, com elevador de armários e balcões de cozinha. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.pressalitcare.com/NR/rdonlyres/54661EBB-08AC-452E-A8EC-DB491776A56D/0/kitchen_02_zoom.jpg

Imagem 53 - Sistema Indivo da Pressalit Care, com elevador de armários e balcões de cozinha. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.pressalitcare.com/NR/rdonlyres/DD3D2DE6-A81E-4615-A33F-5BA3951B2DDE/0/Indivo_Sitting_User_01.jpg

Imagem 54 - Residências assistidas para pessoas idosas, Basilio Tobías, Espanha, 2012. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.archdaily.com/358856/assisted-living-for-the-elderly-in-utebo-basilio-tobias/50fdcfb7b3fc4b068c0002a3_assisted-living-for-the-elderly-in-utebo-basilio-tob-as_pg362_82-jpg/

Imagem 55 - Residências para pessoas idosas e infantário, a/LTA, França, 2012. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.archdaily.com/462021/seniors-residence-nursery-a-lta/52b919c2e8e44ed2de0000d7_seniors-residence-nursery-a-lta_cf209566-s-chalmeau_non_libre_de_droits-jpg/

Imagem 56 - Edifício de cuidados a pessoas idosas, Geninasca Delefortrie Architectes, Suíça, 2009. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.archdaily.com/61694/elderly-care-house-geninasca-delefortrie-architectes/k-gd-litt-199_1000px/

Imagem 57 - Edifício de cuidados a pessoas idosas, Pinearq, Espanha, 2009. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.archdaily.com/459558/centro-socio-sanitari-martijulia-pinearq/52b10979e8e44ede330000a9_centro-socio-sanitari-martijulia-pinearq_copy_socio-06_copia-jpg/

Imagem 58 - Edifício de cuidados a pessoas idosas, Gärtner+Neururer, Áustria, 2008. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.archdaily.com/436946/nursing-home-gartner-neururer/52573dd8e8e44eff02000829_nursing-home-g-rtner-neururer_odorizzi_es16-jpg/

Imagem 59 - Residências de Alcacér do Sal, Aires Mateus, Portugal, 2010. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://static.dezeen.com/uploads/2011/02/dzn_House-for-elderly-people-by-Aires-Mateus-Arquitectos-21.jpg

Imagem 60 - Puxador da marca FSB. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://www.fsb.de/de/en/products/barrier-free_living/barrier-free_fittings/

Imagem 61 - Exemplo de equipamento adaptado a pessoas com mobilidade reduzida a evitar. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://ortopediaportugal.pt/ortopedia/img/p/757-2046-large.jpg

Imagem 62 - Exemplo de equipamento adaptado a pessoas com mobilidade reduzida a evitar. Retirado em janeiro 12, 2014 de http://img.edilportale.com/product-thumbs/b_prodotti-69859-rel9ebd444c77234fe3bef7093dfa31dacc.jpg

Imagem 63 - 900, coleção Geriátrico Vitalia de Tagar. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.tagar.es/adjuntos/tagarArticulos/394_imagen1_0.jpg

Imagem 64 - Assunta, coleção “No Country for Old Man” de Lanzavecchia + Wai. Retirado em

janeiro 13, 2014 de http://lanzavecchia-wai.com/wp-content/uploads/2012/04/assunta.jpg

Imagem 65 - Grace club chair,de wiesner hager. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.wiesner-hager.com/typo3temp/pics/grace_stube_b501692ecf.jpg

Imagem 66 - Tapete com forro anti derrapante. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/ae/fc/b0/aefcb006e279148136046030127410f1.jpg

Imagem 67 - Pessoas idosas em espaço verde. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://care-for-living.com/wp-content/uploads/2013/09/OldCoupleAtLuxembourgGarden-191x300.jpg

Imagem 68 - Pessoas idosas em espaço verde. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.dicasmodernas.com/wp-content/uploads/2011/03/exercicio-3%C2%BA-idade-682x1024.jpg

Imagem 69 - Pessoas idosas em área para sentar. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://stevemccurry.files.wordpress.com/2013/10/france-10126.jpg?w=600&h=900

Imagem 70 - Pessoas idosas em área para sentar. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://satnavandcider.files.wordpress.com/2013/02/elderly-couple-on-garden-bench-5210.jpg?w=640&h=480

Imagem 71 - Jardim e horta do Centro de Competência para Pessoas com Demência, Feddersen Architekten, Alemanha, 2006. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.feddersen-architekten.de/bilder/Projekte_Pflege_Kompetenzzentrum_Demenz_Nuernberg_5k.jpg

Imagem 72 - Canteiros elevados. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/originals/09/fa/c6/09fac66fca59d1a29a85ef8e2dddd4b0.jpg

Imagem 73 - Pessoas idosas a cuidar de plantas. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/02222/garden_2222838b.jpg

Imagem 74 - Pessoa idosa a recolher frutos. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://foodfitnessfreshair.files.wordpress.com/2010/09/oldman1.jpg

Imagem 75 - Pessoa idosa a recolher frutos. Retirado em janeiro 13, 2014 dehttp://advantagehomecaremaine.com/wp-content/uploads/2012/10/Arleen-DenutteFIX-1024x768.jpg

Imagem 76 - Pessoa idosa com cão. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/48/e2/32/48e232b47d2935c230bd9368cbdae2c4.jpg

Imagem 77 - Pessoa idosa com gato. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/f9/02/9b/f9029be2e4ed69884f1165d6e5a43870.jpg

Imagem 78 - Horta e atividades de cultivo. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.innovage-project.eu/sites/default/files/Active_ageing_02_0.jpg

Imagem 79 - Horta e atividades de cultivo. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://webassets.rhs.org.uk/content/Media/Images/Children/General/ChildAndGrandparentInGarden_L?width=432

Imagem 80 - Viaturas de Serviço de Apoio Domiciliário. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.cascuz.pt/webpage/images/sampledata/SAD/3.jpg

Imagem 81 - Mosteiro Carmelita, Fisher & Kietzell, Alemanha, 2003. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://sieplcoatesstudio.weebly.com/uploads/2/3/3/0/23301256/4199082_orig.jpg

Imagem 82 - Miss Sargfabrik, BKK-3, Áustria, 2000. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.competitionline.com/upload/images/9/5/d/2/e/b/4/b/95d2eb4bb8c50c701bc6781037309d13_32768.jpg

Imagem 83 - Complexo residêncial de Steinacker8, Hasler Schlatter Partner Architekten, Suíça, 2004. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.hsp-architekten.ch/dynpg/upload/imgfile103.jpg

Imagem 84 - Residência para Idosos, Kauffmann Theiling & Partner, Alemanha, 2000. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.ktp-architekten.de/assets/9706/prj9706_img0007.jpg

Imagem 85 - “Haus am Steinnocken” Residência para idosos, Enno Schneider Architekten, Alemanha, 2003. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.ib-toelke.de/wp-content/

uploads/2010/05/P6110424-470x352.jpg

Imagem 86 - “Tofthaven” lar de idosos, Vilhelm Lauritzen Arkitekter, Dinamarca, 2004. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.ai.dk/imagegen.ashx?image=/media/81436/Toftehaven.jpg&class=PrjGallery

Imagem 87 - Mestre da Aldeia Pedagógica de Portela. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://media.tumblr.com/tumblr_lj4j8luIZC1qh0xio.jpg

Imagem 88 - Pessoas idosas a andar de bicicleta. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.medicina.ufmg.br/noticias/wp-content/uploads/2013/06/idoso-bicis.jpg

Imagem 89 - Pessoas idosas a dançar. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://biosslimhealth.com/kathy/wp-content/uploads/2010/04/old-people.jpg

Imagem 90 - Pessoas idosas a trabalhar com computadores. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://www.ntia.doc.gov/files/ntia/blogimages/san_francisco_hi_res_btop2012-1.jpg

Imagem 91 - Família. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://totalcareconnections.com/wp-content/uploads/2012/06/Alzheimers3-1024x768.jpg

Imagem 92 - Pessoa idosa com crianças. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://ogg.osu.edu/media/images/WorldCafePhotoPurchasedSmall1.jpg

Imagem 93 - Mãos de pessoa idosa e criança. Retirado em janeiro 13, 2014 de http://media-cache-ec0.pinimg.com/originals/9b/ed/c9/9bedc9cc1593d0a776031cef1a1e23d5.jpg

Imagem 94 - Mapa do Município do Porto com a antiga freguesia de Cedofeita demarcada a verde e a rua dos Mártires da Liberdade assinalada a tracejado diagonal.

Imagem 95/96/97/98/99/100/101/102 - Edifícios vagos/ desocupados/devolutos na rua dos Mártires da Liberdade, Porto, 2014.

Imagem 103 - Diagrama da rede de edifícios e serviços do Bairro Interligado

Imagem 104 - Faculdade de Direito da Universidade do Porto, 2013.

Imagem 105/106 - Estação de metro da Lapa, Porto, 2013.

Imagem 107 - Igreja de Nossa Senhora dos Anjos, Porto, 2013.

Imagem 108/09/110/111 - Jardim Teófilo Braga, Praça da República, Porto, 2014.

Imagem 112 - Vista aérea da zona envolvente à rua dos Mártires da Liberdade, com a antiga freguesia de Cedofeita demarcada a verde, a rua dos Mártires da Liberdade assinalada a tracejado diagonal e o edifício nº 184/86 e respetivo logradouro destacado a cor.

Imagem 113 - Rua dos Mártires da Liberdade e largo Alberto Pimentel, ao fundo, Porto, 2014.

Imagem 114 - Placa toponímica da rua dos Mártires da Liberdade, 2013.

Imagem 115/116 - Rua dos Mártires da Liberdade, Porto, 2014.

Imagem 117 - Rua dos Mártires da Liberdade a partir da praça da República, Porto, 2014.

Imagem 118 - Travessa Coronel Pacheco, Porto, 2014.

Imagem 119 - Travessa de S.Carlos, Porto, 2014.

Imagem 120 - Rua dos Bragas, Porto, 2014.

Imagem 121 - Rua do Pinheiro, Porto, 2014.

Imagem 122/123 - Livraria Académica, rua dos Mártires da Liberdade, Porto, 2014.

Imagem 124 - Antiga sede do Movimento da Renascença Portuguesa, Rua dos Mártires da Liberdade, Porto, 2014.

Imagem 125/126 - Associação dos Albergues Noturnos do Porto, Rua dos Mártires da Liberdade, Porto, 2014.

Imagem 127 - Gaveto da rua de Santa Catarina com a rua de Fernandes Tomás, Porto, 2014.

Imagem 128/129 - Gaveto da rua Sá da Bandeira com a rua Dr. António Emílio de Magalhães, Porto, 2014.

Imagem 130 - Desenhos técnicos originais da autoria do arquiteto Homero Ferreira Dias.

Imagem 131/132/133/134/135 - Perspetivas do saguão, 2013.

Imagem 136/137 - Edifício nº 184/186 da rua do Mártires da Liberdade, Porto, 2013.

Imagem 138/139/140 - Fachada do nº184/186 da rua dos Mártires da Liberdade, Porto, 2013.

Imagem 141 - Pormenor da guarda de varanda, 2013.

Imagem 142 - Desenho técnico da fachada, 1:100

Imagem 143/144 - Cortes BB e CC, 1:100

Imagem 145/146 - Perspetivas do hall de entrada da zona habitacional, 2013.

Imagem 147/148/149/150 - Perspetivas das escadas, 2013.

Imagem 151/152/153 - Perspetiva do espaço comercial, 2013.

Imagem 154 - Pormenor do aproveitamento do vão de escada, 2013.

Imagem 155/156 - Pormenor do teto, 2013.

Imagem 157/158 - Pormenor da porta e janelas voltadas para o logradouro, 2013.

Imagem 159/160/161/162 - Perspetivas do logradouro, 2013.

Imagem 163 - Planta de Cobertura, préexistência, 1:100

Imagem 164 - Planta Piso Térreo, préexistência, 1:100

Imagem 165 - Perspetiva do patamar do segundo piso e do interior da habitação, 2013.

Imagem 166/167/168 - Perspetivas do hall de entrada, piso 1, 2013.

Imagem 169 - Perspetiva do hall de acesso à cozinha e sala, piso 1, 2013.

Imagem 170/171/172 - Perspetivas da sala, piso 1, 2013.

Imagem 173/174/175/177 - Perspetivas da cozinha, piso 1, 2013.

Imagem 176 - Perspetiva da cozinha, piso 2, 2013.

Imagem 178/179 - Pormenores da cozinha, piso 1, 2013.

Imagem 180/181 - Perspetivas do quarto da criada, piso 1, 2013.

Imagem 182/183/184 - Perspetivas da varanda traseira, piso 1, 2013.

Imagem 185 - Casa de banho exterior, piso 1, 2013.

Imagem 186/187 - Perspetivas do corredor poente, piso 1, 2013.

Imagem 188/189/190 - Perspetivas da casa de banho, piso 1, 2013.

Imagem 191/192/193 - Perspetivas do quarto de 12m2, piso 1, 2013.

Imagem 194/195 - Perspetivas do quarto de 12,8m2, piso 2, 2013.

Imagem 196 - Varanda e vista da rua dos Mártires da Liberdade, piso 1, 2013.

Imagem 197 - Planta primeiro piso, préexistência,1:100

Imagem 198 - Planta segundo piso, préexistência,1:100

Imagem 199/200 - Perspetivas do hall de entrada, piso 3, 2013.

Imagem 201/202 - Perspetivas do corredor poente, piso 3, 2013.

Imagem 203 - Perspetivas do quarto poente, piso 3, 2013.

Imagem 204/205/206 - Perspetivas do terraço, piso 3, 2013.

Imagem 207/208 - Perspetivas do terraço, piso 3, 2013.

Imagem 209 - Rua dos Mártires da Liberdade a partir do terraço, piso 3, 2013.

Imagem 210 - Panorâmica das vistas do terraço, piso 3, 2013.

Imagem 211/212 - Pormenor e perspetiva da cozinha, piso 3, 2013.

Imagem 213/214 - Perspetivas do quarto da criada, piso 3, 2013.

Imagem 215 - Perspetiva da casa de banho exterior, piso 3, 2013.

Imagem 216 - Planta terceiro piso, préexistência,1:100

Imagem 217 - Corte AA, préexistência, 1:100

Imagem 218 - Corte DD, préexistência, 1:100

Imagem 219 - Corte EE, préexistência, 1:100

Imagem 220 - Corte FF, préexistência, 1:100

Imagem 221 - Corte GG, préexistência, 1:100

Imagem 222 - Diagrama do edifício consoante os graus de privacidade.

Imagem 223 - Diagrama da subdivisão das habitações.

Imagem 224 - Diagrama do piso térreo.

Imagem 225 - Diagrama do piso térreo.

Imagem 226 - Diagrama do piso térreo.

Imagem 227/228/229 - Renders da sala multifuncional, piso térreo.

Imagem 230/231/232 - Renders da sala multifuncional com espaço dividido pelas cortinas, piso térreo.

Imagem 233/234 - Cadeiras e mesas Boomerang, Proyec. Retirado em abril 15, 2013 de http://www.proyec.net/documentos/boomerang_06013_2.pdf

Imagem 235 - Diagrama do piso térreo.

Imagem 236/237/238 - Sistema Indivo, Pressalite Care. Retirado em maio 16, 2013 de http://www.pressalitcare.com/pressalitcare/en-GB/Koekken/Room+and+space/

Imagem 239 - Dlite® amadea, Derungs. Retirado em junho 9, 2013 de http://www.derungslicht.com/derungs-media/file/ff8081813ba8cf63013ba8d81df0005f.de.0/d_lite_amadea_en_2.pdf

Imagem 240 - MG2 Azul, série Metallic Glamour, Recer. Retirado em outubro 13, 2013 de http://areatecnica.recer.pt/datastore_//products/recer-sa_3/azulejos-e-mosaicos_773/mg2-azul_98f6d4d1.jpeg

Imagem 241/242/243/244 - Renders da cozinha comunitária, piso térreo.

Imagem 245 - Diagrama do piso térreo.

Imagem 246 - Sanita Meridian, Roca. Retirado em abril 20, 2013 de http://www.pt.roca.com/RocaResourceServlet/resources/getTransformation?idObject={B373696A-7CC3-4061-9B9E-4DE72C746070}&trName=TF_Web_Big

Imagem 247 - Barra de apoio rebatível, Hewi. Retirado em maio 3, 2013 de http://www.hewi.com/

Imagem 248 - Lavatório, Hewi. Retirado em maio 3, 2013 de http://www.hewi.com/

Imagem 249 - Torneira Adapt, Sanitana. Retirado em maio 17, 2013 de http://www.sanitanaprofissional.com/11_torneiras/1101_banho/110118_adapt/imagens_produto/TADL0401M0_D.jpg

Imagem 250/251/252/253/254 - Sistema 800, Hewi. Retirado em maio 3, 2013 de http://www.hewi.com/

Imagem 255 - Dlite® vanera bath, Derungs. Retirado em junho 9, 2013 de http://www.derungslicht.com/derungs-media/file/ff8081813ba8cf63013ba8d81df0005f.de.0/

vanera_200912_en.pdf

Imagem 256 - Diagrama do piso térreo.

Imagem 257 - Porta de correr exterior. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/a0/8d/e7/a08de7420428339af9c23964bf336e7d.jpg

Imagem 258 - Porta de correr exterior. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://theurbanfarmhouse.typepad.com/.a/6a01287699c3f2970c01538f511796970b-800wi

Imagem 259 - Porta de correr exterior. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/d5/f5/12/d5f5120113116d516efc8dca9c262e1a.jpg

Imagem 260 - Mesa de cultivo elevada. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/47/93/b6/4793b66d25b04bcdc0fc61f6d5347468.jpg

Imagem 261 - Mesa de cultivo elevada. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://media-cache-cd0.pinimg.com/736x/79/0c/2e/790c2ee11c282dc4c58a7ec41d17afa9.jpg

Imagem 262 - Coelheira. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/b5/b2/1a/b5b21a06635fe156418a249328b45f10.jpg

Imagem 263 - Pessoa idosa com coelho. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://media.cmgdigital.com/shared/lt/lt_cache/thumbnail/615/img/photos/2013/04/02/9a/f9/ddn032813bunnytherapy0237.JPG

Imagem 264 - Pessoa idosa com coelho. Retirado em janeiro 16, 2014 de http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/aa/71/4e/aa714e72ca9c82bee9ccf0fe3674d0ad.jpg

Imagem 265 - Planta de Cobertura, 1:100

Imagem 266 - Planta Piso Térreo, 1:100

Imagem 267 - Diagrama do primeiro piso.

Imagem 268 - Diagrama do primeiro piso.

Imagem 269 - Diagrama funcional da habitação dianteira.

Imagem 270 - Mosaico cerâmico antracite, série Talia, Cinca. Retirado em outubro 13, 2013 de http://www.cinca.pt/index.php?id=954&c=954&p=49&tbl=registos

Imagem 271 - Lava louça X-tra, Roca. Retirado em abril 6, 2013 de http://www.pt.roca.com/RocaResourceServlet/resources/getTransformation?idObject={E469BEE6-FCED-468E-AAD3-2AAD4A3A81E6}&trName=TF_Web_Big

Imagem 272 - Mesa rebatível Norbo, Ikea. Retirado em abril 29, 2013 de http://www.ikea.com/pt/pt/images/products/norbo-mesa-rebativel-p-parede__16991_PE101320_S4.jpg

Imagem 273 - Sofá Tea, Sancal. Retirado em abril 15, 2013 de http://www.sancal.com/contenidos/producto/det/710.jpg

Imagem 274/275/276/277/278 - Renders do corredor, mini cozinha e sala, habitação dianteira, piso 2.

Imagem 279/280 - Renders da sala, habitação dianteira, piso 2.

Imagem 281/282 - Mosaicos cerâmicos, hooters/cinza, Bellagio, Cinca. Retirado em outubro 13, 2013 de http://www.cinca.pt/index.php?id=953&p=49&tbl=registos

Imagem 283 - Base de duche Xetis, Kaldewei. Retirado em abril 24, 2013 de http://xetis.kaldewei.com/fileadmin/data/xetis/Kaldewei-Xetis-lavaschwarz-Blende-chrom-Milieu-KAL_M03_DET_VBL_BC_var04_web.jpg

Imagem 284 - Render da casa de banho, habitação dianteira, piso 2.

Imagem 285 - Luminária Juno, Exporlux. Retirado em junho 18, 2013 de http://www.exporlux.pt/#/pt/m24.produtos/m75.iluminacao_interior/p1081.juno/

Imagem 286 - Luminária Face, Exporlux. Retirado em junho 18, 2013 de http://www.exporlux.

pt/#/pt/m24.produtos/m75.iluminacao_interior/p1075.face/
Imagem 287/288/289 - Renders do quarto, habitação dianteira, piso 1.
Imagem 290 - Diagrama do primeiro piso.
Imagem 291 - Diagrama funcional da habitação traseira.
Imagem 292/293 - Render da casa de banho, habitação traseira, piso 2.
Imagem 294/295 - Renders da mini cozinha, habitação traseira, piso 2.
Imagem 296/297/298/299/300 - Renders da sala, habitação traseira, piso 2.
Imagem 301/302/303 - Render do quarto, habitação traseira, piso 2.
Imagem 304 - Planta primeiro piso,1:100
Imagem 305 - Planta segundo piso,1:100
Imagem 306 - Diagrama do terceiro piso
Imagem 307 - Diagrama funcional da habitação do terceiro piso
Imagem 308 - Luminária Circle/S, Exporlux
Imagem 309 - Cadeira S 43, Thonet
Imagem 310/312 - Renders do escritório, piso 3
Imagem 311 - Diagrama da habitação do terceiro piso
Imagem 313 - Render do escritório, piso 3
Imagem 314 - Render do escritório e relação com a sala, piso 3
Imagem 315 - Diagrama da habitação do terceiro piso
Imagem 316 - Sofá Copla, Sancal
Imagem 317/318 - Renders da mini cozinha, piso 3
Imagem 319/320/321 - Render da sala, piso 3
Imagem 322 - Diagrama da habitação do terceiro piso
Imagem 323 - Render do quarto da criança, piso 3
Imagem 324 - Render do quarto da criança, piso 3
Imagem 325 - Render do quarto da criança, piso 3
Imagem 326 - Diagrama funcional da habitação do terceiro piso
Imagem 327/328 - Renders da casa de banho, piso 3
Imagem 329 - Diagrama da habitação do terceiro piso
Imagem 330/331 - Renders do quarto do casal, piso 3
Imagem 332 - Render do quarto do casal, piso 3
Imagem 333 - Planta terceiro piso,1:100
Imagem 334 - Corte AA, 1:100
Imagem 335 - Corte BB, 1:100
Imagem 336 - Corte CC, 1:100
Imagem 337 - Corte DD, 1:100
Imagem 338 - Corte EE, 1:100
Imagem 339 - Corte FF, 1:100
Imagem 340 - Corte GG, 1:100

Anexo 1

Excertos do anexo do Decreto-Lei n.º 163/2006 de 8 de agosto.

Normas técnicas para melhoria da acessibilidade das pessoas com mobilidade condicionada

Capítulo 2 — Edifícios e estabelecimentos em geral:
Secção 2.5. Rampas

2.5.1. As rampas devem ter a menor inclinação possível e satisfazer uma das seguintes situações ou valores interpolados dos indicados:

1) Ter uma inclinação não superior a 6 %, vencer um desnível não superior a 0,6 m e ter uma projeção horizontal não superior a 10 m;

2) Ter uma inclinação não superior a 8 %, vencer um desnível não superior a 0,4 m e ter uma projeção horizontal não superior a 5 m.

2.5.2. No caso de edifícios sujeitos a obras de alteração ou conservação, se as limitações de espaço impedirem a utilização de rampas com uma inclinação não superior a 8%, as rampas podem ter inclinações superiores se satisfizerem uma das seguintes situações ou valores interpolados dos indicados:

1) Ter uma inclinação não superior a 10%, vencer um desnível não superior a 0,2 m e ter uma projeção horizontal não superior a 2 m;

2) Ter uma inclinação não superior a 12%, vencer um desnível não superior a 0,1 m e ter uma projeção horizontal não superior a 0,83 m.

2.5.3. Se existirem rampas em curva, o raio de curvatura não deve ser inferior a 3 m, medido no perímetro interno da rampa, e a inclinação não deve ser superior a 8%.

2.5.4. As rampas devem possuir uma largura não inferior a 1,2 m, exceto nas seguintes situações:

1) Se as rampas tiverem uma projeção horizontal não superior a 5 m, podem ter uma largura não inferior a 0,9 m;

2) Se existirem duas rampas para o mesmo percurso, podem ter uma largura não inferior a 0,9 m.

2.5.5. As rampas devem possuir plataformas horizontais de descanso: na base e no topo de cada lanço, quando tiverem uma projeção horizontal superior ao especificado para cada inclinação, e nos locais em que exista uma mudança de direção com um ângulo igual ou inferior a 90°.

2.5.6. As plataformas horizontais de descanso devem ter uma largura não inferior à da rampa e ter um comprimento não inferior a 1,5 m.

2.5.7. As rampas devem possuir corrimãos de ambos os lados, exceto nas seguintes situações: se vencerem um desnível não superior a 0,2 m podem não ter corrimãos, ou se vencerem um desnível compreendido entre 0,2 m e 0,4 m e não tiverem uma inclinação superior a 6% podem ter apenas corrimãos de um dos lados.

2.5.8. Os corrimãos das rampas devem:

1) Prolongar-se pelo menos 0,3 m na base e no topo da rampa;

2) Ser contínuos ao longo dos vários lanços e patamares de descanso;

3) Ser paralelos ao piso da rampa.

2.5.9. Em rampas com uma inclinação não superior a 6%, o corrimão deve ter pelo menos

um elemento preênsil a uma altura compreendida entre 0,85 m e 0,95 m; em rampas com uma inclinação superior a 6%, o corrimão deve ser duplo, com um elemento preênsil a uma altura compreendida entre 0,7 m e 0,75 m e outro a uma altura compreendida entre 0,9 m e 0,95 m; a altura do elemento preensível deve ser medida verticalmente entre o piso da rampa e o seu bordo superior.

2.5.10. O revestimento de piso das rampas, no seu início e fim, deve ter faixas com diferenciação de textura e cor contrastante relativamente ao pavimento adjacente.

2.5.11. As rampas e as plataformas horizontais de descanso com desníveis relativamente aos pisos adjacentes superiores a 0,1 m e que vençam desníveis superiores a 0,3 m devem ser ladeadas, em toda a sua extensão, de pelo menos um dos seguintes tipos de elementos de proteção: rebordos laterais com uma altura não inferior a 0,05 m, paredes ou muretes sem interrupções com extensão superior a 0,3 m, guardas com um espaçamento entre elementos verticais não superior a 0,3 m, extensão lateral do pavimento da rampa com uma dimensão não inferior a 0,3 m do lado exterior ao plano do corrimão, ou outras barreiras com uma distância entre o pavimento e o seu limite mais baixo não superior a 0,05 m.

Secção 2.6. Ascensores

2.6.1. Os patamares diante das portas dos ascensores devem:

1) Ter dimensões que permitam inscrever zonas de manobra para rotação de 360°;

2) Possuir uma inclinação não superior a 2%em qualquer direção;

3) Estar desobstruídos de degraus ou outros obstáculos que possam impedir ou dificultar a manobra de uma pessoa em cadeira de rodas.

2.6.2. Os ascensores devem:

1) Possuir cabinas com dimensões interiores, medidas entre os painéis da estrutura da cabina, não inferiores a 1,1 m de largura por 1,4 m de profundidade;

2) Ter uma precisão de paragem relativamente ao nível do piso dos patamares não superior a ±0,02 m;

3) Ter um espaço entre os patamares e o piso das cabinas não superior a 0,035 m;

4) Ter pelo menos uma barra de apoio colocada numa parede livre do interior das cabinas situada a uma altura do piso compreendida entre 0,875 m e 0,925 m e a uma distância da parede da cabina compreendida entre 0,035 m e 0,05 m.

2.6.3. As cabinas podem ter decorações interiores que se projetem dos painéis da estrutura da cabina, se a sua espessura não for superior a 0,015 m.

2.6.4. As portas dos ascensores devem:

1) No caso de ascensores novos, ser de correr horizontalmente e ter movimento automático;

2) Possuir uma largura útil não inferior a 0,8 m, medida entre a face da folha da porta quando aberta e o batente ou guarnição do lado oposto;

3) Ter uma cortina de luz standard (com feixe plano) que imobilize as portas e o andamento da cabina.

2.6.5—Os dispositivos de comando dos ascensores devem:

1) Ser instalados a uma altura, medida entre o piso e o eixo do botão, compreendida entre 0,9 m e 1,2 m quando localizados nos patamares, e entre 0,9 m e 1,3 m quando localizados no interior das cabinas;

2) Ter sinais visuais para indicam quando o comando foi registado;

3) Possuir um botão de alarme e outro de paragem de emergência localizados no interior das cabinas.

Secção 2.9. Instalações sanitárias de utilização geral

2.9.1. Os aparelhos sanitários adequados ao uso por pessoas com mobilidade condicionada, designados de acessíveis, podem estar integrados numa instalação sanitária conjunta para pessoas com e sem limitações de mobilidade, ou constituir uma instalação sanitária específica para pessoas com mobilidade condicionada.

2.9.2. Se existir uma instalação sanitária específica para pessoas com mobilidade condicionada, esta pode servir para o sexo masculino e para o sexo feminino e deve estar integrada ou próxima das restantes instalações sanitárias.

2.9.3. Se os aparelhos sanitários acessíveis estiverem integrados numa instalação sanitária conjunta, devem representar pelo menos 10% do número total de cada aparelho instalado e nunca inferior a um.

2.9.4. As sanitas acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

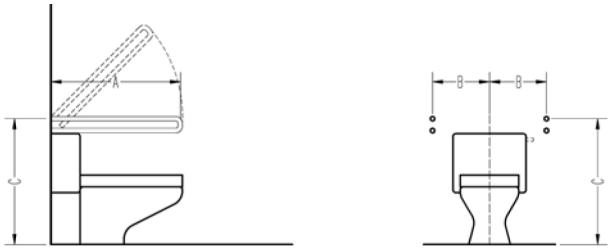
1) A altura do piso ao bordo superior do assento da sanita deve ser de 0,45 m, admitindo-se uma tolerância de ±0,01 m;

2) Devem existir zonas livres, que satisfaçam ao especificado no n.º 4.1.1, de um dos lados e na parte frontal da sanita;

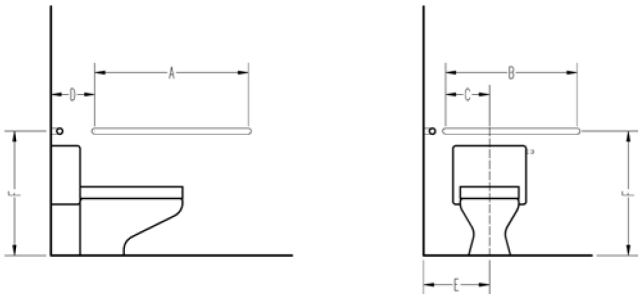
3) Quando existir mais de uma sanita, as zonas livres de acesso devem estar posicionadas de lados diferentes, permitindo o acesso lateral pela direita e pela esquerda;

4) Quando for previsível um uso frequente da instalação sanitária por pessoas com mobilidade condicionada, devem existir zonas livres, que satisfaçam ao especificado no n.º 4.1.1, de ambos os lados e na parte frontal;

5) Junto à sanita devem existir barras de apoio que satisfaçam uma das seguintes situações:



A≥	≤B≤	≤C≤
0,80 m	0,35-0,40 m	0,70-0,75 m



A≥	B≥	C≥	D≤	≤E≤	≤F≤
0,80 m	0,80 m	0,30 m	0,30 m	0,40-0,45 m	0,70-0,75 m

6) Se existirem barras de apoio lateral que sejam adjacentes à zona livre, devem ser rebatíveis na vertical;

7) Quando se optar por acoplar um tanque de mochila à sanita, a instalação e o uso das barras de apoio não deve ficar comprometido e o ângulo entre o assento da sanita e o tanque de água acoplado deve ser superior a 90°.

2.9.8. As bases de duche acessíveis devem permitir pelo menos uma das seguintes formas de utilização por uma pessoa em cadeira de rodas:

1) A entrada para o interior da base de duche da pessoa na sua cadeira de rodas;

2) A transferência da pessoa em cadeira de rodas para um assento existente no interior da base de duche.

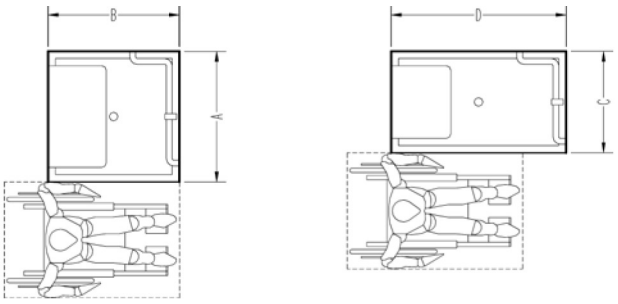
2.9.9. Se as bases de duche acessíveis não permitirem a entrada de uma pessoa em cadeira de rodas ao seu interior, devem ser satisfeitas as seguintes condições:

1) Deve existir uma zona livre, que satisfaça ao especificado no n.º 4.1.1, localizada ao lado da base de duche e com um recuo de 0,3 m relativamente ao assento, de modo a permitir a transferência de uma pessoa em cadeira de rodas;

2) O vão de passagem entre a zona livre e o assento da base de duche deve ter uma largura não inferior a 0,8 m;

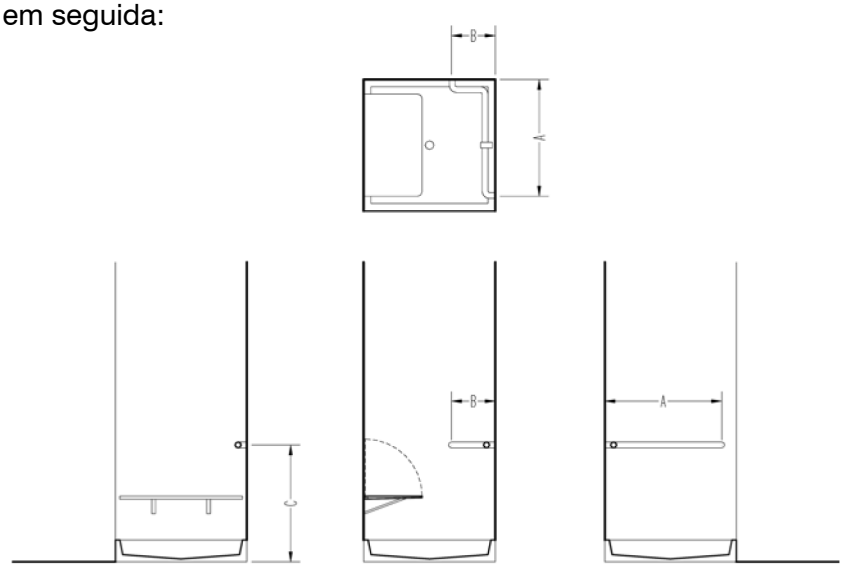
3) Deve existir um assento no seu interior da base de duche;

4) A base de duche deve ter dimensões que satisfaçam uma das situações definidas em seguida:



A≥	B≥	C≥	D≥
0,80 m	0,80 m	0,70 m	1,10 m

5) Junto à base de duche devem ser instaladas barras de apoio de acordo com o definido em seguida:



A≥	B≥	≤C≤
0,70 m	0,40 m	0,70-0,75 m

2.9.10. Se as bases de duche acessíveis permitirem a entrada de uma pessoa em cadeira de rodas ao seu interior, devem ser satisfeitas as seguintes condições:

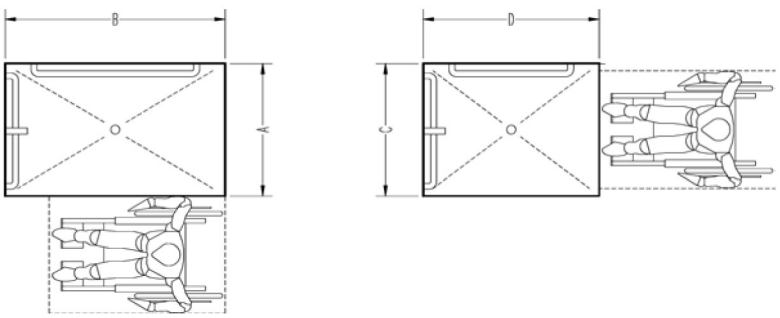
1) O ressalto entre a base de duche e o piso adjacente não deve ser superior a 0,02 m;

2) O piso da base de duche deve ser inclinado na direção do ponto de escoamento, de modo a evitar que a água escorra para o exterior;

3) A inclinação do piso da base de duche não deve ser superior a 2%;

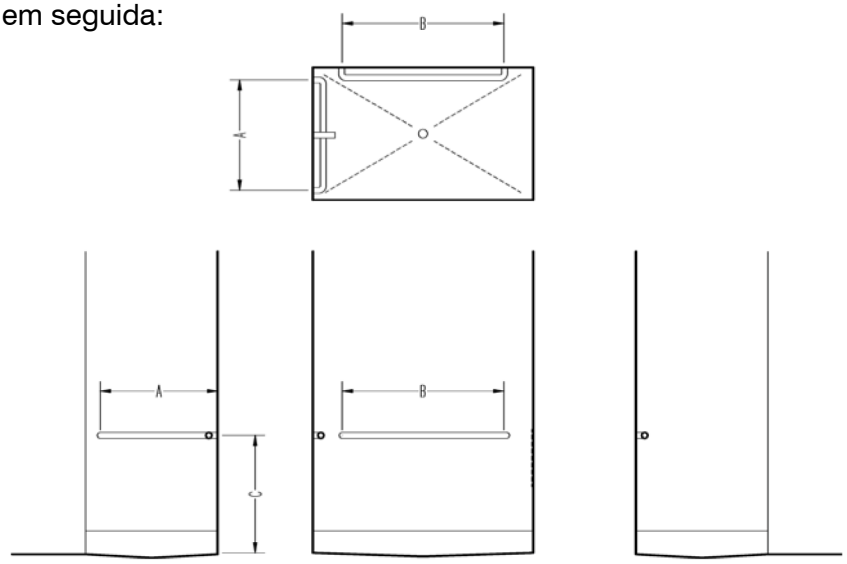
4) O acesso ao interior da base de duche não deve ter uma largura inferior a 0,8m;

5) A base de duche deve ter dimensões que satisfaçam uma das situações definidas em seguida:



A≥	B≥	C≥	D≥
0,80 m	1,50 m	0,80 m	1,20 m

6) Junto à base de duche devem ser instaladas barras de apoio de acordo com o definido em seguida:



A≥	B≥	≤C≤
0,70 m	1,00 m	0,85-0,95 m

2.9.11. O assento da base de duche acessível deve satisfazer as seguintes condições:

1) O assento deve possuir uma profundidade não inferior a 0,4m e um comprimento não inferior a 0,7m;

2) Os cantos do assento devem ser arredondados;

3) O assento deve ser rebatível, sendo recomendável que seja articulado com o movimento para cima;

4) Devem existir elementos que assegurem que o assento rebatível fica fixo quando estiver em uso;

5) A superfície do assento deve ser impermeável e antiderrapante, mas não excessivamente abrasiva;

6) Quando o assento estiver em uso, a altura do piso ao seu bordo superior deve ser de 0,45 m, admitindose uma tolerância de ±0,01 m.

2.9.13. Os lavatórios acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

1) Deve existir uma zona livre de aproximação frontal ao lavatório com dimensões que satisfaçam o especificado na secção 4.1;

2) A altura do piso ao bordo superior do lavatório deve ser de 0,8 m, admitindo-se uma tolerância de ±0,02 m;

3) Sob o lavatório deve existir uma zona livre com uma largura não inferior a 0,7 m, uma altura não inferior a 0,65 m e uma profundidade medida a partir do bordo frontal não inferior a 0,5 m;

4) Sob o lavatório não devem existir elementos ou superfícies cortantes ou abrasivas.

2.9.14. Os espelhos colocados sobre lavatórios acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

1) Se forem fixos na posição vertical, devem estar colocados com a base inferior da superfície refletora a uma altura do piso não superior a 0,9 m;

2) Se tiverem inclinação regulável, devem estar colocados com a base inferior da superfície refletora a uma altura do piso não superior a 1,1 m;

3) O bordo superior da superfície refletora do espelho deve estar a uma altura do piso não inferior a 1,8 m.

2.9.16. Para além do especificado na secção 4.11, as barras de apoio instaladas junto dos aparelhos sanitários acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

1) Podem ter formas, dimensões, modos de fixação e localizações diferentes das definidas, se possuírem as superfícies de preensão nas localizações definidas ou ser for comprovado que melhor se adequam às necessidades dos utentes;

2) Devem ter capacidade de suportar uma carga não inferior a 1,5 kN, aplicada em qualquer sentido.

2.9.17. Os controlos e mecanismos operáveis (controlos da torneira, controlos do escoamento, válvulas de descarga da sanita) e os acessórios (suportes de toalhas,

saboneteiras, suportes de papel higiénico) dos aparelhos sanitários acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

1) Devem estar dentro das zonas de alcance definidas nos n.ºs 4.2.1 e 4.2.2, considerando uma pessoa em cadeira de rodas a utilizar o aparelho e uma pessoa em cadeira de rodas estacionada numa zona livre;

2) Devem poder ser operados por uma mão fechada, oferecer uma resistência mínima e não requerer uma preensão firme nem rodar o pulso;

3) Não deve ser necessária uma força superior a 22 N para os operar;

4) O chuveiro deve ser do tipo telefone, deve ter um tubo com um comprimento não inferior a 1,5 m, e deve poder ser utilizado como chuveiro de cabeça fixo e como chuveiro de mão livre;

5) As torneiras devem ser do tipo monocomando e acionadas por alavanca;

6) Os controlos do escoamento devem ser do tipo de alavanca.

2.9.18. Caso existam, as proteções de banheira ou bases de duche acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

1) Não devem obstruir os controlos ou a zona de transferência das pessoas em cadeira de rodas;

2) Não devem ter calhas no piso ou nas zonas de transferências das pessoas em cadeira de rodas;

3) Se tiverem portas, devem satisfazer o especificado na secção 4.9.

2.9.19. O espaço que permanece livre após a instalação dos aparelhos sanitários acessíveis nas instalações sanitárias deve satisfazer as seguintes condições:

1) Deve ser possível inscrever uma zona de manobra, não afetada pelo movimento de abertura da porta de acesso, que permita rotação de 360o;

2) As sanitas e bidés que tiverem rebordos elevados com uma altura ao piso não inferior a 0,25 m podem sobrepor-se às zonas livres de manobra e de aproximação numa margem não superior a 0,1 m;

3) Os lavatórios que tenham uma zona livre com uma altura ao piso não inferior a 0,65 m podem sobreporse às zonas livres de manobra e de aproximação numa margem não superior a 0,2 m;

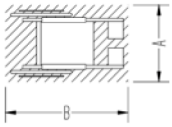
4) A zona de manobra do espaço de higiene pessoal pode sobrepor-se à base de duche se não existir uma diferença de nível do pavimento superior a 0,02 m.

2.9.20. A porta de acesso a instalações sanitárias ou a cabinas onde sejam instalados aparelhos sanitários acessíveis deve ser de correr ou de batente abrindo para fora.

Capítulo 4 — Percurso acessível:

Secção 4.1. Zonas de permanência

4.1.1. A zona livre para o acesso e a permanência de uma pessoa em cadeira de rodas deve ter dimensões que satisfaçam o definido em seguida:

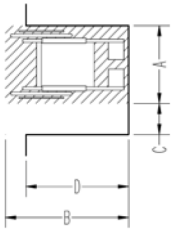


A ≥ 0,75 m
B ≥ 1,20 m

4.1.2. A zona livre deve ter um lado totalmente desobstruído contíguo ou sobreposto a um percurso acessível.

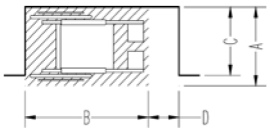
4.1.3. Se a zona livre estiver situada num recanto que confina a totalidade ou parte de três dos seus lados numa extensão superior ao indicado, deve existir um espaço de manobra adicional conforme definido em seguida:

Recanto frontal (quando D > 0,60 m)



A ≥ 0,75 m
B ≥ 1,20 m
C ≥ 0,15 m

Recanto lateral (quando C > 0,35 m)

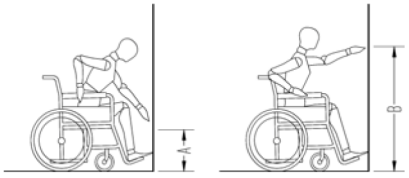


A ≥ 0,75 m
B ≥ 1,20 m
D ≥ 0,30 m

Secção 4.2. Alcance

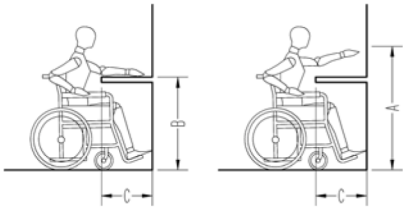
4.2.1. Se a zona livre permitir a aproximação frontal, os objetos ao alcance de uma pessoa em cadeira de rodas devem situar-se dentro dos intervalos definidos em seguida:

Alcance frontal



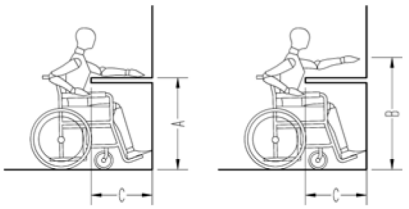
A ≥ 0,40 m
B ≤ 1,20 m

Alcance frontal sobre obstáculo (quando C ≤0,50 m)



A ≤ 1,20 m
B ≥ 0,75 m

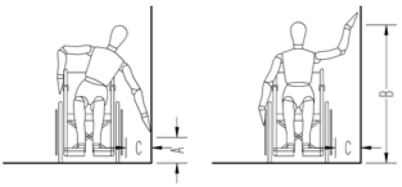
Alcance frontal sobre obstáculo (quando 0,50 < C ≤0,60 m)



A ≤ 1,10 m
B ≥ 0,75 m

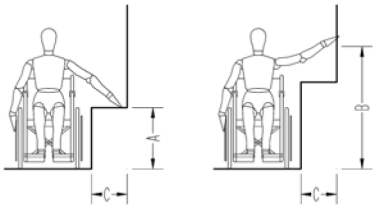
4.2.2. Se a zona livre permitir a aproximação lateral, os objetos ao alcance de uma pessoa em cadeira de rodas devem situar-se dentro dos intervalos definidos em seguida:

Alcance lateral (quando C ≤0,30 m)



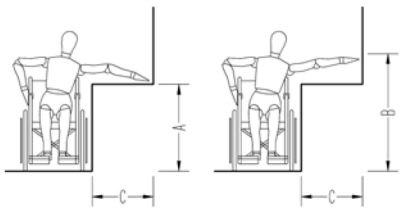
A ≥ 0,30 m
B ≤ 1,40 m

Alcance lateral sobre obstáculo (quando 0,30 < C ≤0,50 m)



A ≤ 1,20 m
B ≥ 0,60 m

Alcance lateral sobre obstáculo (quando 0,50 < C ≤0,60 m)



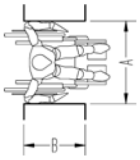
A ≤ 1,00 m
B ≥ 0,85 m

4.3.1. Os percursos pedonais devem ter em todo o seu desenvolvimento um canal de circulação contínuo e desimpedido de obstruções com uma largura não inferior a 1,2 m, medida ao nível do pavimento.

4.3.2. Devem incluir-se nas obstruções referidas no n.º 4.3.1 o mobiliário urbano, as árvores, as placas de sinalização, as bocas de incêndio, as caleiras sobrelevadas, as caixas de eletricidade, as papeleiras ou outros elementos que bloqueiem ou prejudiquem a progressão das pessoas.

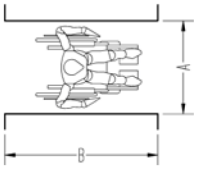
4.3.3. Podem existir troços dos percursos pedonais com uma largura livre inferior ao especificado no n.º 4.3.1, se tiverem dimensões que satisfaçam o definido em seguida:

Largura livre (quando B ≤ 0,60 m)



A ≥ 0,80 m

Largura livre (quando 0,60 < B ≤ 1,50 m)

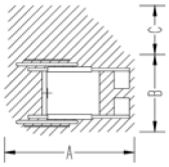


A ≥ 0,90 m

Secção 4.4. Zonas de manobra:

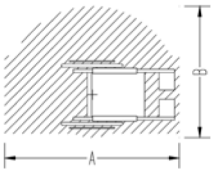
4.4.1. Se nos percursos pedonais forem necessárias mudanças de direção de uma pessoa em cadeira de rodas sem deslocamento, as zonas de manobra devem ter dimensões que satisfaçam o definido em seguida:

Rotação de 90°



A ≥ 1,20 m
B ≥ 0,75 m
C ≥ 0,45 m

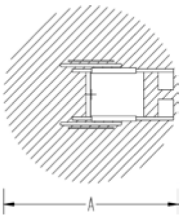
Rotação de 180°



A ≥ 1,50 m
B ≥ 1,20 m

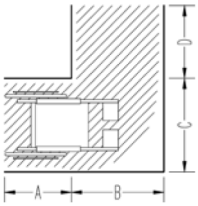
Rotação de 360°

A ≥ 1,50 m



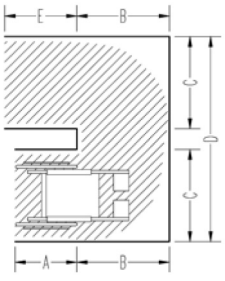
4.4.2. Se nos percursos pedonais forem necessárias mudanças de direção de uma pessoa em cadeira de rodas com deslocamento, as zonas de manobra devem ter dimensões que satisfaçam o definido em seguida:

Mudança de direcção de 90°



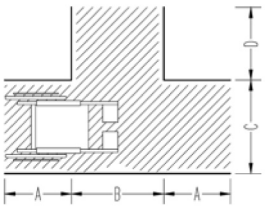
A ≥ 0,60 m
B ≥ 0,90 m
C ≥ 0,90 m
D ≥ 0,70 m

Mudança de direcção de 180°



A ≥ 0,60 m
B ≥ 0,90 m
C ≥ 0,90 m
D ≥ 2.00 m
E ≥ 0,70 m

Mudança de direcção de 180° em "T"



A ≥ 0,60 m
B ≥ 0,90 m
C ≥ 0,90 m
D ≥ 0,60 m

Secção 4.5. Altura livre:

4.5.1. A altura livre de obstruções em toda a largura dos percursos não deve ser inferior a 2 m nos espaços encerrados e 2,4 m nos espaços não encerrados.

4.5.2. No caso das escadas, a altura livre deve ser medida verticalmente entre o focinho dos degraus e o teto e, no caso das rampas, a altura livre deve ser medida verticalmente entre o piso da rampa e o teto.

4.5.3. Devem incluir-se nas obstruções referidas no n.º 4.5.1 as árvores, as placas de sinalização, os difusores sonoros, os toldos ou outros elementos que bloqueiem ou prejudiquem a progressão das pessoas.

4.5.4. Os corrimãos ou outros elementos cuja projeção não seja superior a 0,1 m podem sobrepor-se lateralmente, de um ou de ambos os lados, à largura livre das faixas de circulação ou aos espaços de manobra dos percursos acessíveis.

4.5.5. Se a altura de uma área adjacente ao percurso acessível for inferior a 2 m, deve existir uma barreira para avisar os peões.

Secção 4.9. Portas

4.9.1. Os vãos de porta devem possuir uma largura útil não inferior a 0,77 m, medida entre a face da folha da porta quando aberta e o batente ou guarnição do lado oposto; se a porta for de batente ou pivotante, deve considerar-se a porta na posição aberta a 90°.

4.9.2. Os vãos de porta devem ter uma altura útil de passagem não inferior a 2 m.

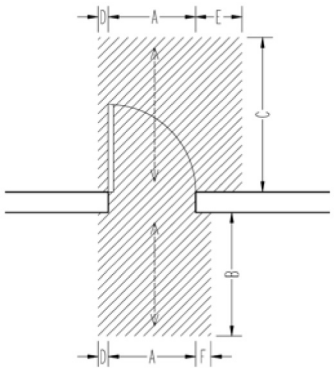
4.9.3. Os vãos de porta cujas ombreiras ou paredes adjacentes tenham uma profundidade superior a 0,6 m devem satisfazer o especificado no n.º 4.3.1.

4.9.4. Podem existir portas giratórias, molinetes ou torniquetes se existir uma porta ou passagem acessível, alternativa, contígua e em uso.

4.9.5. Se existirem portas com duas folhas operadas independentemente, pelo menos uma delas deve satisfazer o especificado no n.º 4.9.1.

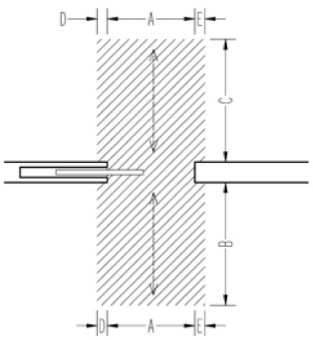
4.9.6. As portas devem possuir zonas de manobra desobstruídas e de nível com dimensões que satisfaçam o definido em seguida:

Porta de batente



A ≥ 0,80 m
B ≥ 1,10 m
C ≥ 1,40 m
D ≥ 0,10 m
E ≥ 0,30 m
F ≥ 0,15 m

Porta de correr



A ≥ 0,80 m
B ≥ 1,10 m
C ≥ 1,10 m
D ≥ 0,10 m
E ≥ 0,10 m

4.9.7. No caso de edifícios sujeitos a obras de alteração ou conservação, podem não existir zonas de manobra desobstruídas com as dimensões definidas no n.º 4.9.6 se a largura útil de passagem da porta for aumentada para compensar a dificuldade do utente se posicionar perpendicularmente ao vão da porta.

4.9.8. Se nas portas existirem ressaltos de piso, calhas elevadas, batentes ou soleiras, não devem ter uma altura, medida relativamente ao piso adjacente, superior a 0,02 m.

4.9.9. Os puxadores, as fechaduras, os trincos e outros dispositivos de operação das portas devem oferecer uma resistência mínima e ter uma forma fácil de agarrar com uma mão e que não requeira uma preensão firme ou rodar o pulso; os puxadores em forma de maçaneta não devem ser utilizados.

4.9.10. Os dispositivos de operação das portas devem estar a uma altura do piso compreendida entre 0,8 m e 1,1 m e estar a uma distância do bordo exterior da porta não inferior a 0,05 m.

4.9.11. Em portas de batente deve ser prevista a possibilidade de montar uma barra horizontal fixa a uma altura do piso compreendida entre 0,8 m e 1,1 m e com uma extensão não inferior a 0,25 m.

4.9.12. Se as portas forem de correr, o sistema de operação deve estar exposto e ser utilizável de ambos os lados, mesmo quando estão totalmente abertas.

4.9.13. A força necessária para operar as portas interiores, puxando ou empurrando, não deve ser superior a 22 N, exceto no caso de portas de segurança contra incêndio, em que pode ser necessária uma força superior.

4.9.14. As portas e as paredes com grandes superfícies envidraçadas devem ter mar-cas de segurança que as tornem bem visíveis, situadas a uma altura do piso compre endida entre 1,2 m e 1,5m.

Anexo 2

GENERALIDADES

- ✓ Criar espaços que possam ser apropriados e personalizados
- ✓ Garantir a segurança e o conforto e permitir a identificação com o espaço
- ✓ Pensar espaços onde a pessoa idosa possa ser ativa, criativa e interagir com outras pessoas
- ✓ Assegurar independência
- ✓ Assegurar privacidade
- ✓ Assegurar a acessibilidade, permitindo a circulação de uma cadeira de rodas
- ✓ Evitar desníveis no pavimento
- ✓ Garantir o contraste e diferenciação para reconhecimento visual, nomeadamente através da cor
- ✓ Assegurar a dimensão das portas, preferir a utilização de portas de correr e reduzir ao máximo o número de portas

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- ✓ Assegurar as dimensões apropriadas
- ✓ Utilizar loiças sanitárias suspensas
- ✓ Instalar os toalheiros a uma altura não superior a 1,4m garantindo a acesso a pessoas em cadeiras de rodas
- ✓ Preferir a instalação de bases de duche a banheiras
- ✓ Utilizar bases de duche ao nível do chão
- ✓ Instalar barras de apoio e bancos
- ✓ Instalar uma prateleira para utensílios de banho que seja acessível à posição em pé ou sentada

✓ Considerar a utilização de proteções de banheira ou duche e, caso se efetive a sua instalação, deve garantir-se que estas não obstruam o acesso às torneiras ou zonas de transferência e que não se recorre a modelos com calhas inferiores

✓ Instalar barras de apoio - ou prever a instalação - junto à sanita. As barras devem ser colocadas entre 70 a 75 cm de altura

✓ Instalar as sanitas com o bordo superior do assento a 45cm do piso.

✓ Montar o suporte de papel higiénico na parede lateral da sanita, facilitando o acesso, preferencialmente alinhando-o com o bordo frontal da sanita e situando-o a uma altura superior a 30cm do chão

✓ Preferir autoclismos com manípulo acessível e de fácil utilização

✓ Assegurar uma altura livre de 70cm, no caso de se optar por lavatórios encastrados, medida entre o limite inferior do lavatório e o pavimento

✓ Recorrer à utilização de torneiras em monocomando com manípulo de alavanca e de chuveiros montados em coluna, permitindo a regulação de altura

✓ Permitir que as pessoas sentadas se consigam ver ao espelho, optando por colocar um espelho fixo com a base a uma altura não superior a 90cm ou por instalar um espelho regulável (estando a base situada a uma altura não superior a 110cm

COZINHA

✓ Pensar a cozinha “como um espaço de trabalho agradável, seguro, organizado e fácil de limpar, que permita a ocupação por uma ou mais pessoas em simultâneo”

✓ Prever a adaptação das alturas dos planos de trabalho ao utilizador

✓ Diminuir os trabalhos executados em pé

✓ Situar as gavetas entre os 30cm e os 80cm

✓ Utilizar prateleiras dentro de armários com uma profundidade máxima de 40cm

✓ Utilizar cores claras

✓ Escolher fogões elétricos

✓ Orientar iluminação sobre as bancadas de trabalho

✓ Recorrer à utilização de torneiras em monocomando com manípulo de alavanca

✓ Elevar o forno e a máquina de lavar loiça

✓ Situar as tomadas elétricas em locais de fácil acesso, longe de pontos de água

ILUMINAÇÃO

✓ Iluminar convenientemente todo o espaço doméstico

✓ Evitar a utilização de iluminação uniforme

✓ Explorar a relação luz/sombra

✓ Utilizar iluminação de temperatura quente em vez de fria

✓ Ter em consideração que as pessoas idosas necessitam de iluminação mais intensa para cozinhar, ler, jogar às cartas, etc.

EQUIPAMENTO

✓ Instalar elevador largo com portas de correr automáticas

✓ Evitar usar equipamentos especialmente desenvolvidos para a incapacidade

✓ Ter em consideração a necessidade em manter uma temperatura ambiente confortável, recorrendo, nomeadamente a aquecimento e ar condicionado

✓ Instalação de sistemas de alarme e/ ou emergência

✓ Garantir espaço suficiente para arrumação

✓ Escolher puxadores facilmente operáveis quando acionados com a mão ou punho cerrado

✓ Situar as tomadas elétricas a uma altura adequada

✓ Colocar interruptores no início e fim dos principais percursos e junto à cama, evitando que o utilizador se tenha de levantar, a 1,2m do chão

MOBILIÁRIO

✓ Optar por cadeiras com braços

✓ Escolher sofás de altura adequada (40cm aproximadamente) e superfície pouco deformável

✓ Ter em atenção que os tapetes devem cobrir todo o chão (de uma parede à outra) ou ter um forro antiderrapante. Devem ainda ter uma textura lisa, pelo curto e densidade elevada

✓ Utilizar mobiliário estável

JARDIM

- ✓ Pensar o espaço de acordo com a escala humana
- ✓ Permitir uma grande variedade de atividades e experiências espaciais
- ✓ Reservar áreas para sentar que tenham visibilidade para o restante espaço
- ✓ Explorar a relação interior/exterior
- ✓ Evitar degraus ou desníveis
- ✓ Ter em atenção que o percurso deve ser firme, estável e contínuo, com uma largura mínima de 90cm (1,2m é o recomendável). Para que a luz solar não seja refletida em excesso, desaconselha-se a utilização de um pavimento branco ou muito claro
- ✓ Garantir a proximidade a uma casa de banho
- ✓ Estimular sentidos
- ✓ Permitir o contacto direto com as plantas
- ✓ Cuidar de plantas, recolher frutos e contactar com animais reforça o sentimento de identificação com a envolvente e permite que a pessoa idosa possa estabelecer uma ponte com o passado
- ✓ Considerar a existência de uma horta e elementos de apoio como pontos de água e espaço para armazenamento de ferramentas