
EMPATÍA TERRITORIAL

Rehabilitación de una Pescadería para los Adultos Mayores de Espinho



PROYECTO DE TESIS

Maestría en Diseño

Núcleo de Especialización:

Diseño de Interiores

Matosinhos, 2023

Carime Saleme Ruiz

Orientador

Professor João Nuno Pinto

Bastos Moreira Gomes

Co-orientadora

Professora Maria Milano



Para mis abuelos,
migrantes por una mejor educación,
como yo.

RESUMEN

La problemática del envejecimiento demográfico, está cada vez más visible a nivel mundial. El aumento del porcentaje de personas de la tercera edad y la disminución de la tasa de natalidad y mortalidad está siendo incrementada exponencialmente.

Hablando específicamente de Portugal, se identificó que hacen falta espacios de vivienda condicionados para esta fase etaria. Los edificios existentes no son económicamente inclusivos ya que en su mayoría, están hechos para un usuario dependiente. Por otro lado, sus propias casas ya no son una opción sustentable al no estar preparadas para afrontar el envejecimiento y sus consecuencias.

Es así como esta investigación parte del estudio específico en la ciudad de Espinho. Se tiene como objetivo principal crear una propuesta de rehabilitación de espacios abandonados como residencias compartidas para personas de la tercera edad en una zona histórica, centralizada y con valor cultural. Ya que, además, la relación entre los adultos mayores y las otras generaciones está desvinculada. Esto puede ser un factor de riesgo para la permanencia de la cultura e identidad que los representa.

Se estudiará cómo aplicar el diseño como herramienta para fomentar la integración social y el sentido de comunidad. De esta forma, finalmente, demostrar que fomentar el envejecimiento activo y una mejor calidad de vida para esta población vulnerable significa el progreso como sociedad inclusiva.

Palabras Clave

Tercera edad
Rehabilitación,
Envejecimiento Activo,
Inclusión Social,
Diseño Social.

ABSTRACT

The problem of demographic aging is visibly increasing worldwide. The growth of the percentage of elderly people and the decrease in birth and death rates are advancing exponentially.

Speaking specifically of Portugal, it was identified that conditioned housing spaces are needed for this age phase. The existing buildings are not economically inclusive since most of them are made for dependent users. On the other hand, their own houses are no longer a sustainable option as they need to prepare to face aging and its consequences.

This is how this research starts from the specific study in the city of Espinho. The main objective is to create a proposal for the rehabilitation of abandoned spaces as shared residences for the elderly in a historical, centralized area with cultural value. Since, in addition, the relationship between the elderly and the other generations is unrelated. This can be a risk factor for the permanence of the culture and identity that represents them.

Keywords

Seniors,
Rehabilitation,
Active Aging,
Social Inclusion,
Social Design.

Will be studied how to apply design as a tool to promote social integration and a sense of community. This way, finally, demonstrates that promoting active aging and a better quality of life for this vulnerable population means progress as an inclusive society.

ÍNDICE



1. INTRODUCCIÓN	8
2. TERCERA EDAD	10
2.1 Adulto mayor y el envejecimiento activo	11
2.2 Envejecimiento en el hogar	14
• Significado de hogar	
• Sentido de comunidad	
• Concepto de seguridad	
• Sentimiento de pertenencia	
2.3 Envejecimiento demográfico	22
3. ARQUITECTURA Y DISEÑO PARA LA TERCERA EDAD	28
3.1 Límites territoriales	30
3.2 Personalización del espacio	38
3.3 Accesibilidad	46
3.4 Casos de estudio	50
4. PROYECTO	60
4.1 Localización	62
4.2 Preexistencia	66
4.3 Propuesta	70
4.4 Proyecto	76
5. CONSIDERACIONES FINALES	106
Agradecimientos	110
Bibliografía	112
Lista de Imágenes	116
Anexos	126

01.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la arquitectura y el urbanismo están en constante evolución ante nuevas necesidades, las cuales están ligadas a una serie de cambios sociales y demográficos. Con ella aparece la problemática en la población de la tercera edad. El aumento de la esperanza de vida y la disminución de las tasas de fecundidad hacen que la población envejecida incremente. Además, el bienestar psicológico de los adultos mayores que viven de forma independiente muestra los efectos negativos de la soledad y el aislamiento social.

Esta investigación parte de la candidatura (Anexo A) trabajada en Esad-Idea, centro de investigación de la universidad ESAD (Escola de Arte e Design). Donde se buscaba presentar una propuesta de rehabilitación de espacios abandonados con primer piso disponible, para generar viviendas adaptadas para personas de la tercera edad. Al ser presentado a Matosinhos Habit, entidad dedicada a la solución de la problemática demográfica y vivienda de la ciudad de Matosinhos; demostraron que no había espacios abandonados que sean propiedad de la municipalidad (câmara). Por desgracia, los edificios abandonados son propiedad privada.

Sin embargo, al ser el envejecimiento demográfico en Portugal la problemática del estudio, se encontró un espacio disponible para la realización del proyecto que cumpliera con las necesidades de trabajo en Espinho, siendo esta una de las ciudades con mayor índice de envejecimiento y disertación de jóvenes. Es así como se continuó con la investigación ya iniciada y se procedió a hacer una tesis de proyecto.

Así mismo, tanto en Portugal como en la ciudad de Espinho, los espacios abandonados son más frecuentes. Se tomó en cuenta la posibilidad de una propuesta de nuevo uso como solución urbana, la cual debe funcionar como una oportunidad de inclusión de las demás generaciones y promover la empatía social.



Fig. 01 - "My Parents" 1977 - oil on canvas 72x72 in.

David Hockney es uno de los pintores más importantes del siglo 20. Nació en Bradford en 1937 y fue uno de los artistas de renombre involucrados en el movimiento del pop art en los años sesenta. Este estilo de arte fue siempre brillante y lleno de color. En sus obras, el artista busca capturar sus relaciones con sus conocidos. Como la pintura de sus padres (Fig. 01), sus obras reflejan la ternura que tiene hacia las personas que realmente le importan. Esto incluye a sus amigos y otras parejas que Hockney admira.

●
"I prefer living in color."

(David Hockney)

Para esta investigación, las pinturas del autor ayudaron a reflejar la intención principal humana detrás de la teoría. Las personas de la tercera edad que se encontraron en sus obras, fueron utilizadas de forma práctica para la parte más creativa del proyecto.

02.

TERCERA EDAD

ADULTO MAYOR Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

● *“En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones.”*

(ONU, 2022)

El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es relativa. Más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas. A pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser.

Por otro lado, tenemos que las poblaciones envejecen en todo el mundo con más rapidez que en el pasado. Este fenómeno está a punto de convertirse en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI, con consecuencias para casi todos los sectores de la sociedad, entre ellos, la demanda de bienes y servicios (viviendas, transportes, protección social, entre otros), así como para la estructura familiar y los lazos intergeneracionales.

Es por eso que organizaciones como la OMS buscan soluciones a esta problemática y ha declarado la década del “Envejecimiento Saludable 2021-2030”. Consiste en diez años de colaboración sostenida y su objetivo es que la expectativa de vida saludable aumente a la misma velocidad que lo hace la esperanza de vida. Por lo que debe ser una oportunidad para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



Fig. 02 - "Margaret Hockney, 14th, 15th 16th August 2015"
48x36 in, acrylic on canvas

Si el envejecimiento se trata de una experiencia positiva, entonces una vida alargada debería de ser acompañada por continuas oportunidades de salud, participación y seguridad. La Organización Mundial de Salud ha adoptado el término "envejecimiento activo", para expresar el proceso para lograr este objetivo.

Este nuevo término incluye tanto a individuos como a grupos de población. Permite que las personas sean conscientes de su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades.

La palabra "activo" hace referencia a la participación continua en los asuntos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos. Es decir, no sólo a la capacidad de estar físicamente activo o de participar en la fuerza laboral. Las personas mayores que se jubilan del trabajo y las que están enfermas o viven con discapacidades deberían de poder seguir siendo contribuyentes activos para sus familias y comunidades.

Según la OMS, la palabra "Salud" se refiere al bienestar físico, mental y social de una persona. Por lo tanto, en un marco de envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven la salud mental y las conexiones sociales son igual de importantes como los que mejoran el estado de salud física.

Mantener la autonomía y la independencia a medida que uno envejece es un objetivo clave. Por ello, el envejecimiento tiene lugar en el contexto de los demás: amigos, compañeros de trabajo, vecinos y familiares. Esta es la razón por la cual la interdependencia y la solidaridad intergeneracional (dar y recibir en ambos sentidos entre los individuos, así como entre las generaciones mayores y jóvenes) son principios importantes del envejecimiento activo.



"Active aging is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age."

(WHO, 2002)



Fig. 03 - "John Hockney, 1st, 2nd, 3ds, 4th, 5th January 2016"
48x36 in, acrylic on canvas

La autora Fernanda Daniel en su reseña sobre el envejecimiento y la sociedad, habla sobre la nueva concepción de lo que es ser viejo en el mundo desarrollado. Este nuevo concepto parte de la situación simple de que actualmente son más las personas que llegan a los 60 años con salud y vitalidad, pero es sobretodo fundada en la persuasión de que las generaciones del futuro llegarán cada vez en mayor número a edades más avanzadas, tendrán mejores condiciones de vida (educación, cultura y salud) y, probablemente, contribuirán para la alteración del concepto y la práctica de la vejez.

El gran desafío de las sociedades modernas es administrar, prospectivamente, nuevos escenarios. Una nueva fase de la vida surge entre la vida activa (cada vez más reducida) y la vejez (cada vez más tardía). La vejez asistida es hoy un problema más complejo de lo que es la edad de jubilación.

El enfoque de la ONU sobre envejecimiento activo, se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y otros principios, como la independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización. Cambia la planificación estratégica de un enfoque "basado en las necesidades" (que supone que las personas mayores son objetivos pasivos) a un enfoque que reconoce los derechos de las personas a la igualdad de oportunidades y trato en todos los aspectos de la vida en la medida en que se hace mayor. En otras palabras, el objetivo es transmitir un mensaje más inclusivo y reconocer los factores, además de la capacidad de atención que afectan la forma en que las personas y las poblaciones envejecen.

2.2

ENVEJECIMIENTO EN EL HOGAR

Significado de Hogar

Las expectativas sobre una casa parecen ser importantes para las personas mayores, y esto generalmente se expresa como el deseo de quedarse donde está. Esto sugiere que para las personas mayores el hogar tiene un significado psicológico y metafísico más allá de ser un refugio en el cual llevar a cabo la vida cotidiana. Gran parte de las investigaciones sobre el significado del hogar y la vivienda ecogénica ha sugerido que la necesidad de un hogar es un imperativo humano fundamental, que proporciona un lugar de orden y control en un mundo de caos. Además, imparte un sentido de identidad, seguridad y pertenencia, por lo que se vuelve un espacio de protección y refugio. Estar en casa es saber dónde estás. Significa habitar un centro seguro y orientarse en el espacio. "Home as territory can include a room inside a house, a house within a neighborhood, a neighborhood within a city, and a city within a country." (Pastalan & Schwarz, 1991)

En cada nivel, el significado de hogar gana en intensidad y profundidad a partir de la interacción entre la experiencia del lugar y su contexto a gran escala. En el sentido de territorio es un lugar donde uno puede ser independiente, estar a cargo y tomar el control. Dentro de la privacidad de este espacio, una persona mayor puede controlar, o incluso ocultar, la disminución de sus capacidades en el manejo de la vida diaria.

Los arquitectos Pastalan & Schwarz, mencionan que el hogar es una especie de origen, ya que lo habitamos día tras día hasta que se desarrolla un sentido de familiaridad con el entorno. También, tiene fuertes raíces en las experiencias de la infancia. Existen conexiones entre las imágenes visuales del hogar de cuando eres niño y el ambiente hacia los hogares expresados en la vida adulta. Los materiales y las formas reflejan nuestro conocimiento de cómo surgieron los lugares en los que habitamos.



"Home is a place where our identity is continually evoked through connections with the past. Our experience in the world carries its own meanings, and the places in which these experiences occur become ingrained with those meanings."

(Pastalan & Schwarz, 1991)

Hay infinitas variaciones en las formas de las viviendas. Las creencias culturales y la práctica social representan los sistemas de orden que seleccionan opciones entre estas posibilidades y dan forma a la amplia gama de manifestaciones formales del hogar dentro de cualquier contexto sociocultural. Los arreglos espaciales y los entornos ambientales respaldan los patrones de experiencia y comportamiento. Es decir, sirve como una nueva forma de representación personal.



El entorno físico juega un papel muy importante porque nos permite materializar nuestra memoria a través de la asociación con los lugares. Los recuerdos reflejados en el ambiente sirven para preservar, evocar e incluso revisar la memoria. Este tema de la conexión es fundamental como foco de identidad propia. El entorno de este lugar, puede ser un depósito de recuerdos y proporcionar un vínculo con el pasado, ya sea a través de los significados acumulados a partir del recuerdo de los eventos que ocurrieron en el entorno físico o a través de los recuerdos y el sentido personal que se evocan a través de las posesiones personales y los artefactos que se mantienen dentro del entorno.

El sentido de hogar, puede desarrollarse en cualquier entorno para actividades si las personas elevan el lugar al espacio atribuyéndole ciertas características y permitiendo que se lleven a cabo actividades hogareñas.

Los autores resumen este concepto de hogar como un esquema de relaciones que aportan orden, integridad y significado a la experiencia en el lugar, es decir; una serie de conexiones entre la persona y el mundo: conexión con las personas, conexión con el lugar, conexión con el pasado y con el futuro.



Fig. 04 - "The Chair" 2015 Acrylic on canvas 48x36 in.

Sentido de Comunidad

La “comunidad” se define en dos fases. Primero está el nivel territorial y geográfico. En segundo lugar, es una comunidad de interés que comprende dos categorías. La primera categoría es la identidad basada en relaciones que involucra la calidad de las relaciones humanas. En segundo lugar están los grupos formalmente organizados como los gremios basados en redes sociales o asociaciones.

Se necesita vitalmente un sentido de comunidad para las personas mayores, ya que las relaciones sociales y la conectividad pueden desarrollar comunidades inclusivas y ayudar a conservar la capacidad cognitiva de los adultos mayores para vivir mejor (Jolanki, O., & Vilkkö, A., 2015). Sin embargo, las ventajas van mucho más allá de la salud física. Para las personas mayores, fomentar un sentido de comunidad es un proceso social que incluye la interacción social y la asimilación cultural. Socializar regularmente con otros proporciona muchos más beneficios, creando una mejor calidad de vida y una vida aún más larga.

El hogar funciona como un refugio, pero en el trasfondo; también es la familiaridad con los espacios y los contactos que lo rodean. Estos brindan seguridad y apego emocional. La familiaridad se asocia con la comodidad de saber dónde están las cosas en la zona y el valor de la conexión social con los vecinos y miembros de la comunidad. Los adultos mayores identifican las amistades y la familiaridad asociada con un lugar como recursos importantes para envejecer. El conocimiento de los recursos de la comunidad, hace más cómoda la vida cotidiana. El espacio ideal de vivienda, debe desarrollar un esquema para satisfacer la necesidad del concepto de hogar que proporciona apoyo mutuo y contactos sociales, mientras se evita el aislamiento y la soledad que a menudo se experimentan en la vida ordinaria.

El “sentido de comunidad” significa no sólo vivir con personas de ideas y modo de vida similar. Sino también, con compañeros que hagan actividades comunitarias. Es decir, hacer cosas juntos, aprender el uno del otro, y tener un apoyo recíproco y continuo. Todo eso junto, termina creando un sentido de unión, pertenencia y confianza.



En un mundo dividido como el de hoy, es importante mencionar la importancia de la inclusividad y sus efectos. A parte de sentirse integrado en la comunidad, el adulto mayor, no sólo debe interactuar con microambientes tales como el hogar y familia cercana; sino también con sistemas más amplios que pueden igualmente influir en su capacidad para envejecer de forma activa y óptima. De esta forma se genera una relación y reciprocidad entre los individuos y su entorno.

También de relevancia para esta discusión, en una investigación sobre la importancia de la conectividad social; se menciona la teoría de la exclusión e inclusión. En los estudios sobre gerontología social, esta teoría examina el papel de las personas mayores y destaca los costos sociales cuando individuos, familias o comunidades son excluidas o se desvinculan de la sociedad en general debido a características como la pobreza, el género, etnicidad, o barrio.



En los últimos años, el concepto de comunidad inclusiva, se ha convertido en el centro de la noción de envejecimiento activo. Se describen como lugares donde las personas mayores están activamente involucradas, son valoradas y apoyadas por una infraestructura adaptable a sus exigencias. Se deben abordar las necesidades básicas, optimizar el bienestar, maximizar la independencia y promover el compromiso cívico.

Una ciudad inclusiva adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles a las personas mayores con diferentes necesidades y capacidades (OMS, 2002). Se ha establecido lineamientos internacionales para comunidades que fomentan la práctica del envejecimiento activo. Estas deben optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad ciudadana para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

Los beneficios de la reciprocidad y la interacción entre diferentes edades son muchos. Las personas jóvenes pueden encontrar utilidad en el conocimiento y la experiencia de los adultos mayores. También, las habilidades compartidas que poseen los adultos mayores, brinda oportunidades para la participación cívica. La clave aquí es el beneficio mutuo mientras reconociendo que cada segmento se beneficia de manera diferencial. Se identifican tres principales aspectos para la buena práctica de una comunidad inclusiva. Reciprocidad social, interacciones significativas y necesidades estructurales (Emlet & Mocerí, 2011).

La interacción y conectividad social, contribuyen a una comunidad funcional. La habilidad de gestionar activamente el propio entorno genera una fuente de bienestar para adultos mayores. De manera similar, el modelo de comunidades desarrollado por la OMS reconoce claramente que la participación social y el apoyo social están fuertemente asociados con el bienestar general, permitiendo a los mayores ejercer su competencia y gozar del respeto y la estima de su comunidad.

Los adultos mayores con redes sociales amplias y diversas tienen más oportunidades de desarrollar nuevas relaciones cuando amigos próximos o familiares se mudan o mueren. Un fuerte sentido de comunidad tiene un impacto positivo en la mejora del bienestar, asegurando sentimientos seguros, generando una alta participación comunitaria y responsabilidad cívica.



“Se conceptualiza la inclusión y exclusión de las personas mayores asociado con tres temas clave: participación e integración (más allá del mercado laboral), segregación espacial, y desvinculación institucional”

(Emlet & Mocerí, 2011).

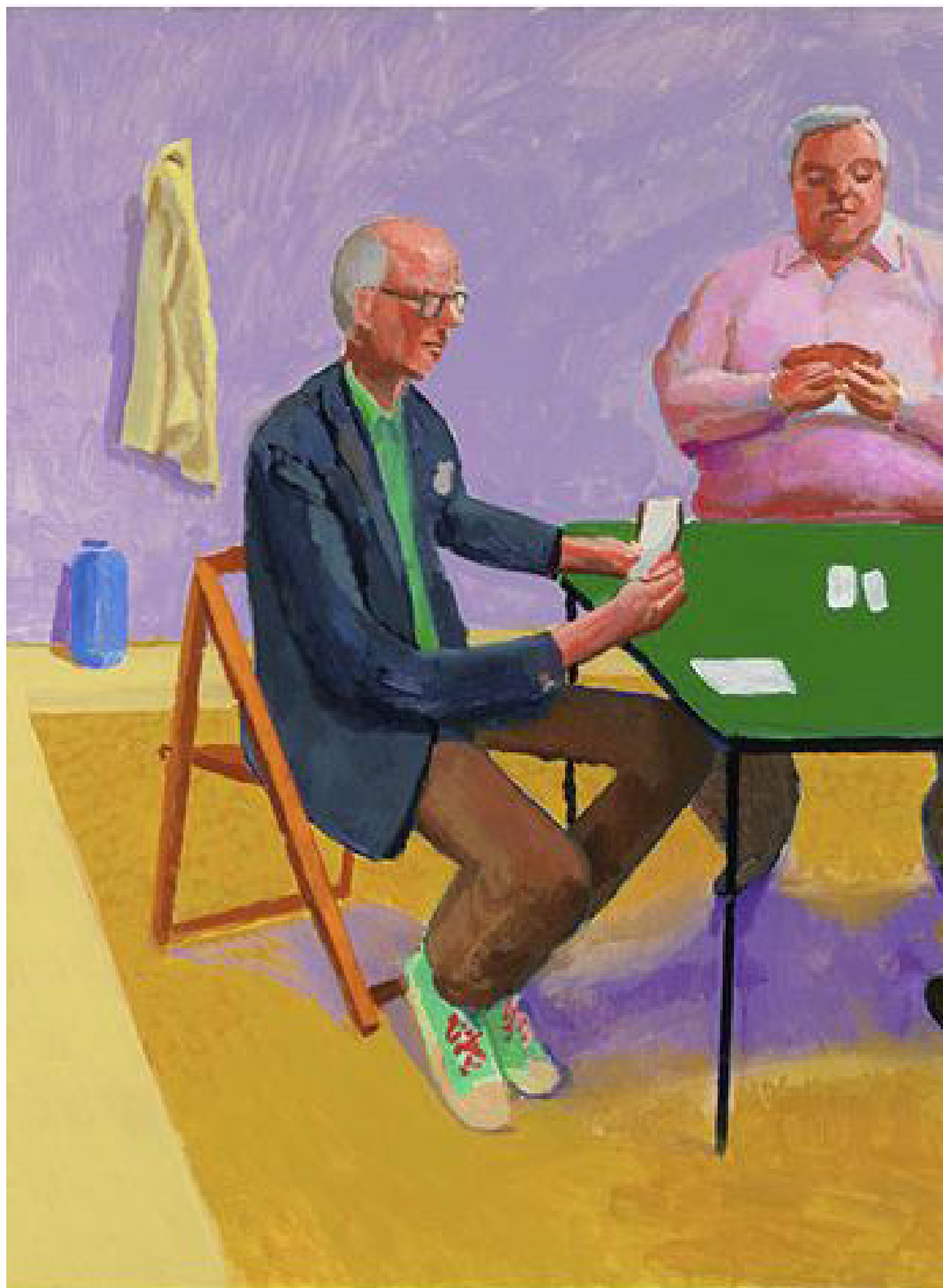




Fig. 05 - "Card Players #2" 2014 Acrylic on canvas 48x72 in.

Concepto de Seguridad

Sentirse seguro en un lugar de residencia es importante para la calidad de vida en la edad avanzada. La inseguridad percibida conlleva estrés, ansiedad, y puede alterar la movilidad y la participación de las personas en sus vidas comunitarias. El miedo a la inseguridad que experimentan los adultos mayores se ha centrado en el miedo a la delincuencia, sin embargo; la inseguridad subjetiva puede explicarse por una gama más amplia de factores: desde la perspectiva del paradigma simbólico, también deben de considerarse otras posibles amenazas o vulnerabilidades no delictivas.

Por ejemplo, las limitaciones de salud y movilidad como problemas de visión y audición constituyen otra razón importante para sentirse inseguro. Estrechamente relacionado con las limitaciones de salud, están las necesidades de infraestructura adaptada en el hogar y el vecindario.

Además, también está el aspecto económico y la disminución del capital social, lo que hace a las personas buscar otras opciones de vivienda en la cual posiblemente tengan mejores condiciones y cuidados. Según una investigación en Suecia sobre el proceso de adaptación y sentimiento de seguridad en un nuevo contexto, se definen cuatro categorías: Control, dificultad en entender, falta de influencia y angustia. Estas sugieren que el sentido de seguridad de las personas mayores es reducido cuando deben adaptarse a las rutinas sin la suficiente gestión y comprensión. Cuando pudieron mantener el control sobre las rutinas diarias y se sintieron parte del nuevo contexto, percibieron una sensación de seguridad (Boström, 2017).

En otro estudio sobre el sentido de seguridad y protección al mudarse a una casa de reposo, se menciona que el estándar y el diseño del hogar anterior del paciente, dificultaba la movilidad en el espacio. Por lo cual esto afectaba su sentido de seguridad. Lo que los motivó a mudarse a un ambiente donde se sintieran más seguros. El ambiente en la casa de retiro se describió predominantemente como seguro y protegido (Fonad, 2006). La investigación concluye demostrando que los participantes sintieron que la seguridad y la protección eran incluso más importantes que la independencia.

Por lo general, se ha demostrado que el miedo al crimen, el clima social en el vecindario y la calidad de la infraestructura en el hogar son los principales factores asociados con sentimientos de inseguridad en la tercera edad. La inseguridad percibida es un fenómeno complejo y que diversas fuentes de inseguridad, incluidas las no relacionadas con la amenaza delictiva, contribuyen a que los adultos mayores se sientan inseguros tanto en el hogar como en la comunidad..



“Los peligros en el hogar que amenazan el movimiento seguro o la orientación pueden ser cruciales. Además, la conexión social es un elemento importante de la seguridad mientras se envejece en el lugar”

(Golovchanova, 2021).

Sentimiento de Pertenencia

El sentido de pertenencia puede ser explicado como el involucramiento social en el que las personas sienten que son parte importante de un sistema o ambiente. Con esto se relaciona que para poder combatir el aislamiento social, es crucial obtener el sentimiento de pertenencia (Portacolone, 2020). Este es un factor significativo de la salud mental y el bienestar en la vida posterior. Si este aspecto está presente en la niñez y la adolescencia, consecuentemente contribuye a una serie de resultados psicológicos y conductuales en la edad adulta. Un alto sentido de pertenencia se ha asociado con una mejor salud, longevidad, bienestar psicológico y recuperación de enfermedades. Por otro lado, la experiencia de pertenecer es altamente contextual y depende de las nociones de cultura, raza, religión, idioma y antecedentes históricos.

Se ha investigado que el sentido de pertenencia es una de las dimensiones centrales de la percepción de alegría en la vida de un individuo para este grupo de edad. En cuanto a las personas mayores que viven de manera independiente, otras investigaciones reportan que un mayor sentido de pertenencia es un factor protector importante contra la fragilidad.

2.3

ENVEJECIMIENTO DEMOGRÁFICO

Encuadramiento

El municipio de Espinho se localiza en la Región Norte de Portugal y pertenece al distrito de Aveiro. Tiene un área aproximada de 21,11 Km², y es compuesto por cinco “freguesias” (distritos): Anta, Espinho, Guetim, Paramos y Silvalde. Como lo muestra el mapa (Anexo B), en términos de territorio, la ciudad de Espinho incluye la continuación de una parte oeste a sur, respectivamente de Anta y Silvalde.

El análisis de las dinámicas demográficas constituye un elemento fundamental en la evaluación del desenvolvimiento social y económico de los territorios. El conocimiento sobre el comportamiento de los diferentes conceptos demográficos permite proyectar una primera idea de la realidad social municipal y detectar la preponderancia de algunos grupos más vulnerables al riesgo social, como lo son las personas de tercera edad, mujeres y niños, las familias monoparentales y numerosas o los inmigrantes.

Es así como las informaciones estadísticas relativas al territorio y la población, revelan los fenómenos y tendencias demográficas que contribuyen, de forma decisiva, para la identificación de necesidades a nivel de los equipamientos y proyectos sociales de la localidad. Para las siguiente investigación de datos, se utilizaron y analizaron los cuadros del anexo B.



Fig. 06 - "The Group VII, 20-27 May" 2014 Acrylic on canvas 48x72 in.

Población Residente

Los resultados del "Recenseamento Geral da População e da Habitação de 2021" (censos hechos cada 10 años) apuntan para un total de 31.043 habitantes en el município de Espinho. Se resalta la tendencia medida en las últimas décadas para un declínio demográfico en el municipio, siendo que entre 1991 y 2001 la disminución de la población residente se encontraba en -3,6%, en cuanto que entre 2001 y 2011 esta decadencia se acentuó para los -5,7% y finalmente, entre 2011 y 2021 llegó a - 2,37%.

El declinio poblacional señalado, se presenta en todos los grupos de edad, con excepción de las personas con 65 y más años de edad que evidencian un crecimiento de 38,3%. Los grupos etarios que presentan una reducción más acentuada, son conformados por personas entre los 15 y 24 años (-25,4%) y la escala de los 0 a los 14 años (-21,6%), es decir, la población más joven.

El equilibrio natural de valor negativo es consecuencia directa de que el número de nacimientos sea menor que el número de defunciones registradas en el municipio. De hecho, en 2021, la tasa bruta de natalidad se situó en 6,4 nacidos por cada mil habitantes, en cuanto la tasa bruta de mortalidad rondaba los 12,4% (12,4 muertes por cada 1000 personas).

Estructura por Edades

Paralelamente a la disminución de la tasa de crecimiento efectivo, se suma un envejecimiento demográfico continuo, derivado del descenso de la natalidad y la fecundidad y del aumento de la longevidad. El panorama municipal de Espinho acompaña la tendencia nacional relativa a la estructura etaria de la población, registrando valores inferiores en las escalas por edades más jóvenes (de los 0 a los 24 años) e importancias superiores en el grupo de personas con 65 años y más. De acuerdo con los resultados temporarios de los censos del 2021, las personas con 65 años o más representan 28,3% del total de la población, en cuanto 61,1% se encuadran en la categoría etaria de los 15 a los 64 años y, 10,6% se encuentran debajo de los 15 años. También se debe mencionar que 43,2% de las personas con 65 años o más que son residentes del municipio, tienen 75 años o más de los cuales 62,2% son mujeres.

A pesar de la distinción entre la tercera y cuarta edad ser comprendida según la edad funcional y no cronológica, inevitablemente, con el aumento de la longevidad de las personas más ancianas tienen mayor probabilidad de deterioro de algunos sistemas funcionales y estructurales del organismo, llevándolos a situaciones de dependencia física, psíquica y social.

En el ámbito del análisis interurbano, se verifica que Espinho se distingue de los demás distritos al congregar el porcentaje más elevado de personas con 65 años y más (29,9%). Del mismo modo, es la localidad con el menor porcentaje de personas entre los 0 y 14 años (10,3%), siendo que los individuos entre los 15 y 64 años representan el 59,8%.

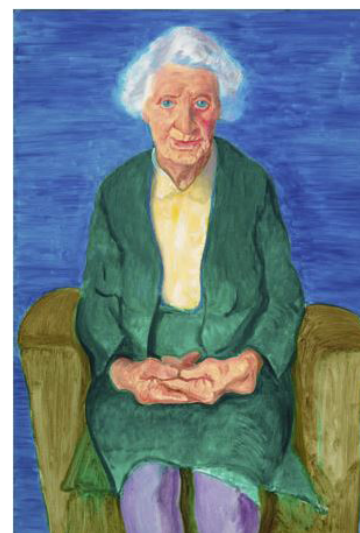


Fig. 07 - "Mum" 1990 Oil on canvas
36x24 in.

Envejecimiento y Dependencia

Este análisis expone el progresivo envejecimiento de la población municipal. Esta tendencia es confirmada por el índice de envejecimiento obtenido en 2021 que se encuentra en los 264,6 ancianos por cada 100 jóvenes. Se observa un crecimiento en el orden de los 73 puntos porcentuales, frente a los 152,8 adultos mayores registrados en 2011. Se concluye entonces que el índice de envejecimiento de Espinho sufrió un aumento significativo en la última década. Entre tanto, la tendencia progresiva para el envejecimiento de la estructura etaria de la población no es reciente y aparece como una realidad genérica en los países desarrollados, constituyendo un desafío social y económico de mayor importancia para los países de la Unión Europea.

En referencia al panorama nacional, las proyecciones de la población residente en Portugal entre 2008 y 2060, realizadas por el INE, apuntan para una disminución de los porcentajes de jóvenes (menores de 15 años) y de adultos (entre los 15 y 64 años), a la par del aumento del porcentaje de ancianos.



Por ello, la disminución progresiva de natalidad y fecundidad, a la par del aumento de la longevidad de los ciudadanos en la última década, tienen provocado una inversión de la pirámide etaria, ya sea por la base (que disminuye) o por la parte superior (que aumenta). Como tal, el envejecimiento se convierte en un fenómeno social sin precedentes que influye determinadamente en las conexiones sociales establecidas entre las diferentes generaciones, generando desafíos complejos y exigiendo la participación de todos.

Además, es importante realzar el peso que la población anciana asume en el ámbito de la pobreza. El PNAI (Estratégia Nacional para a Protecção Social e Inclusão Social) estima que a nível nacional, en 2016, se presentaban cerca de 29% de adultos mayores en riesgo de pobreza, incluso considerando que este grupo es uno de los más vulnerables a la desigualdad de rendimientos (PNAI, 2022).

El perfil sociológico del adulto mayor contemporáneo de Portugal, es marcado por un desfavorecimiento social agravado por la edad, en que sobresalen bajos niveles de rendimiento, elevado analfabetismo, condiciones precarias de vivienda, alta tasa de incidencia de discapacidad y prevalencia de enfermedades crónicas, aislamiento social, poca actividad profesional, bajo consumo cultural y actividades de ocio fuera del hogar.

A nivel local, los resultados descritos anteriormente reclaman la necesidad de llevarse a cabo un diagnóstico riguroso de la red de protección social, es decir, de la capacidad de las respuestas sociales formales, direccionadas para los ancianos y para la dependencia, en el sentido de garantizar una cobertura adecuada a las necesidades que se hacen sentir en el territorio y de divulgar la información adecuada a la gestión del envejecimiento activo, contradiciendo estereotipos y prejuicios que le fueron asociados.

Se vuelve importante observar el número de familias unipersonales de adultos mayores y que residen exclusivamente con otras personas de la misma edad, una vez que esta situación puede aumentar el aislamiento y las necesidades de apoyo formal. Así mismo, en el municipio de Espinho, el 20,2% de los adultos mayores residen solos, lo que corresponde, en números absolutos, a 1.771 personas. Con respecto a los distritos, se constata que es en Espinho donde viven más personas de la tercera edad solas. Se entiende que, en relación a los adultos mayores aislados, el valor calculado en Espinho es de los más elevados de los territorios del país, con 3,4% arriba de la media portuguesa.

Si es verdad que los determinantes individuales, biológicos, genéticos y psicológicos contribuyen para la forma cómo envejecemos, es por la aparición de enfermedades a lo largo de la vida, en muchas situaciones. El declinio de las funciones están íntimamente correlacionadas con factores externos, comportamentales, ambientales y sociales. Son efectos de esas situaciones, la depresión o fenómenos de soledad y aislamiento de muchas personas ancianas. Por ello, los números señalados en el municipio de Espinho, reclaman la urgente necesidad de reforzar y/o crear nuevas respuestas que combatan el aislamiento y promuevan el bienestar y la salud de la población de tercera edad.



“O índice de envelhecimento aumentará - no cenário central, em 2060 residirão em Portugal 271 idosos por cada 100 jovens, mais do dobro do valor projetado para 2009 (116 idosos por cada 100 jovens)”.

(INE, 2009)

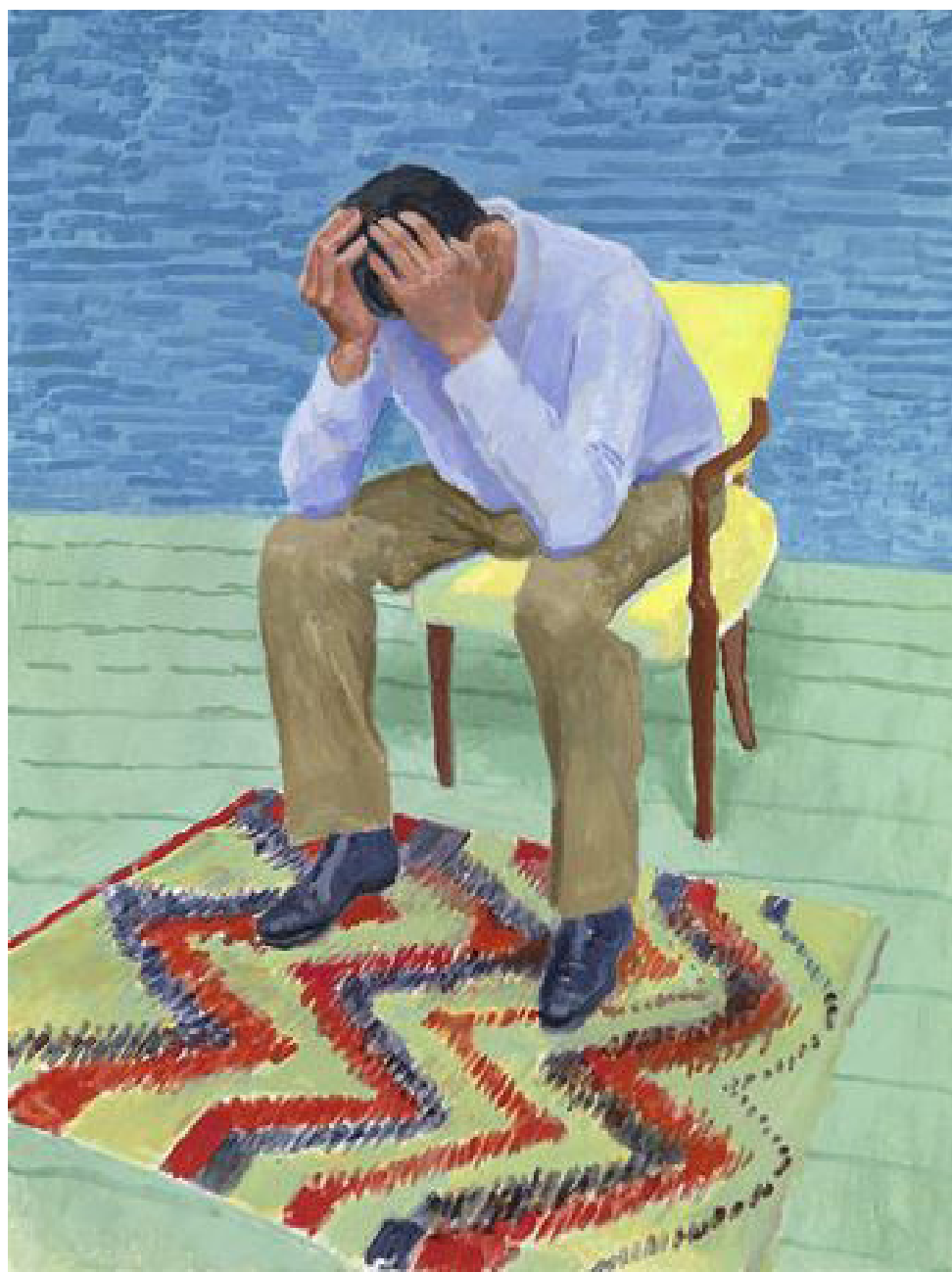


Fig. 08 - "J-P Gonçalves de Lima, 11th, 12th, 13th July 2013 " 2013 Acrylic on canvas 48x36 in.

03.

ARQUITECTURA Y DISEÑO PARA LA TERCERA EDAD



Fig. 09 - "Studio Interior #4" 2014-2015 Acrylic on canvas 72x48 in.

Luego de haber comprendido el significado del análisis teórico de esta investigación, podemos resumir que la problemática va más allá de ser demográfica. Para poder plantear una solución sostenible, se debe tener en cuenta la percepción espacial del usuario. Para ello, se procederá a estudiar la forma de cómo aplicar estos conceptos (significado del hogar, sentido de comunidad, sentimiento de pertenencia y concepto de seguridad) de forma práctica, es decir; como atribuirlo a la arquitectura y diseño. Para ello, se hablará de los límites territoriales, la personificación del espacio y la accesibilidad para adultos mayores. Por último, se analizarán tres casos ejemplares de casas de reposo ubicadas en Portugal.

3.1

LÍMITES TERRITORIALES

Hertzberger en su libro “Lecciones de Arquitectura”, nos hace entender que cual sea el espacio que se esté a proyectar, tienen todos los mismos principios. En vez de explicar cada proyecto independientemente, separa el libro en tres partes: Dominio público, Creando espacio - Dejando espacio y Formas atrayentes. Se enfatizará el análisis de los puntos que sean convenientes para un enfoque más próximo para un espacio residencial.

Como primer punto, el autor explica que lo público es una área accesible a todos en cualquier momento. La responsabilidad para su mantenimiento se asume colectivamente. Por otro lado, lo privado es una área en donde el acceso es determinado por un grupo pequeño o por una persona, la cual tiene responsabilidad de mantenerla. Esta definición es de las más relevantes para este trabajo, ya que se debe de aplicar para poder llegar a un diseño que promueva inclusión social y permita al usuario el sentido de comunidad. En nuestro mundo, experimentamos una polarización entre la individualidad exagerada y la colectividad exagerada. El individualismo ve a la humanidad solo con la relación consigo mismo, pero el colectivismo no ve al hombre de ninguna manera, solo ve la sociedad. Por eso es importante encontrar el balance entre esta oposición.

Por otro lado, al hablar de demarcación territorial, el autor da como ejemplo que la comparación entre un área abierta, un cuarto o un espacio, pueden ser comprendidos como un lugar más o menos privado o como una área pública. Esto depende del grado de acceso, la forma de cómo se supervisa, quien es el que lo utiliza, quien lo cuida y sus respectivas responsabilidades.

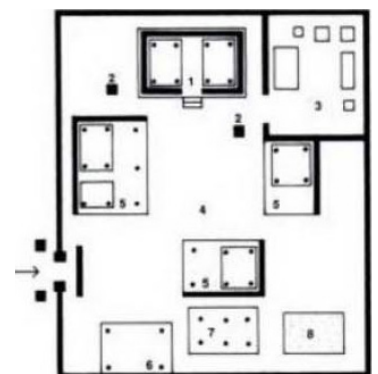


Fig. 10

●
“Os conceitos de “público” e “privado” podem ser interpretados como a tradução em termos espaciais de “coletivo” e “individual. Referem-se ao acesso, à responsabilidade, à relação entre a propriedade privada e a supervisão de unidades espaciais específicas.”

(Hertzberger, 1999)



Fig. 11

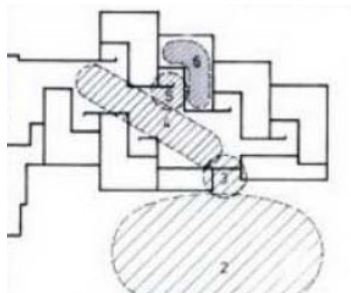


Fig. 12

“No mundo inteiro encontramos gradações de demarcações territoriais, acompanhadas pela sensação de acesso. Às vezes o grau de acesso é uma questão de legislação, mas em geral, é exclusivamente uma questão de convenção, que é respeitada por todos.”

(Hertzberger, 1999)

Como una demostración a esto, se ven diversos tipos de residencias en partes del mundo con mucha diferencia sociocultural a la nuestra como lo es en Bali. Como se muestra en la figura 10, este formato de vivienda demuestra una secuencia de graduación de acceso distinta. Debido a que básicamente son casas pequeñas construidas por separado agrupadas en una especie de patio interno en el cual se ingresa por un portón. Esto hace que al ingresar no sientas que estás dentro de la casa a pesar de en realidad estarlo. Y así mismo, las unidades separadas como la cocina o los dormitorios, poseen mayor intimidad, y por lo tanto, el acceso es menos fácil para alguien que no vive en ella.

También se menciona que al proyectar cada espacio y segmento, se tiene conciencia del grado de relevancia de la demarcación territorial y de las formas posibles de acceso a los espacios colindantes. Estas diferencias pueden ser expresadas con la articulación de la forma, materiales, luz, color y la composición del proyecto. Es así como se puede generar un tipo de patrón que sirva como guía para los usuarios.

Las figuras 11 y 12 muestran la diferenciación territorial explicada en la planta del proyecto de la Escuela Montessori en Delft. Es un aspecto relevante ya que al plantear proyectos, es importante ver las áreas que se van formando y los trayectos que las unen.



Fig. 13

Al estar cansados, los adultos mayores tienen la necesidad de hacer pausas continuas. Como Hertzberger lo dice, deben de existir “intervalos” en el recorrido propuesto de los proyectos. Explica como objetos de diseño como lo es el travesaño de una puerta de entrada, es clave para la transición y la conexión entre áreas con demarcaciones territoriales divergentes y, en la cualidad de un lugar con derecho propio, constituye esencialmente la condición espacial para el encuentro y diálogo entre áreas de organización diferentes. Un encuentro y reconciliación entre la calle, de un lado, y el dominio privado por el otro.

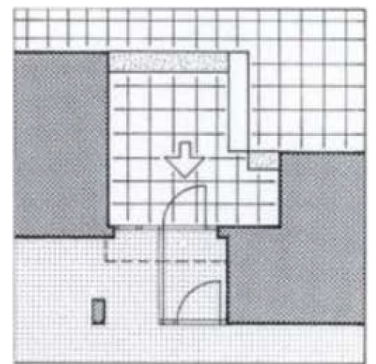


Fig. 14

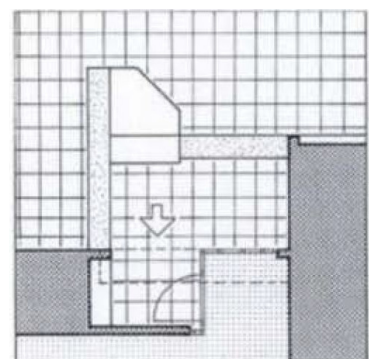


Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17

Otro ejemplo se encuentra en “De Overloop, Lar para Idosos”, en donde es visible elementos como una cobertura y bancos en la entrada de unos apartamentos (Fig. 17). Se genera un espacio que permite ser hospitalario. Da una sensación de casi estar dentro de la casa para el que llega. Es importante crear un espacio para las bienvenidas y las despedidas, y por lo tanto; elementos como los anteriormente mencionados, se vuelven la traducción arquitectónica de hospitalidad. Además, es necesario condiciones para la privacidad y condiciones para mantener los contactos sociales con los otros.



Otro elemento clave para el diseño de este proyecto que debe de ser considerado en la propuesta, son las medias puertas. Permiten el contacto entre lo interior y exterior (Fig. 18). En ejemplos de asilos o residencias para adultos mayores, algunos residentes pasan buena parte de su tiempo aislados de sus propios cuartos por causa de la movilidad reducida, en la espera que alguien los visite, en cuanto otros usuarios que están afuera también gustarían de algún contacto social. En este tipo de situaciones, una buena idea es instalar las puertas de dos secciones de manera que la parte superior sea mantenida abierta y la parte de abajo cerrada. Se vuelven un “gesto” de invitación. Es así como se facilita la conversación casual con quien está pasando, o finalmente llevar a un contacto más íntimo.

A la vez, también se puede decir que el concepto de “intervalo” se transforma al de demarcaciones privadas en el espacio público. El concepto de intervalo es la llave para eliminar la división rígida entre áreas con diferentes demarcaciones territoriales.



“A questão está, portanto, em criar espaços intermediários que, embora do ponto de vista administrativo possam pertencer quer ao domínio público quer ao privado, sejam igualmente acessíveis para ambos os lados, isto é, quando é inteiramente aceitável, para ambos os lados, que o “outro” também possa usá-lo”

(Hertzberger, 1999)



Fig. 18



Fig. 19

En las figuras 19 y 20, se ve como las unidades de habitación situadas a lo largo de una “calle interna” tienen áreas semejantes en las entradas. Por un lado pertenecen a las habitaciones y por otro lado son parte de la “calle”. En el caso de los abrigos sociales, ese aspecto es considerado, del punto de vista administrativo; como una reducción indebida del tamaño para la unidad domiciliar, o como una expansión indebida del corredor. En otras palabras, la funcionalidad de cada metro cuadrado es, al final, medida de acuerdo a la utilidad cuantificable.

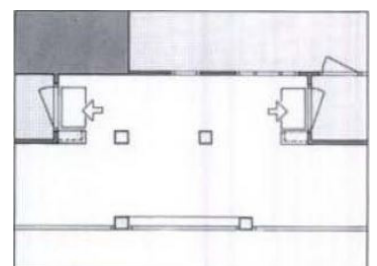


Fig. 20

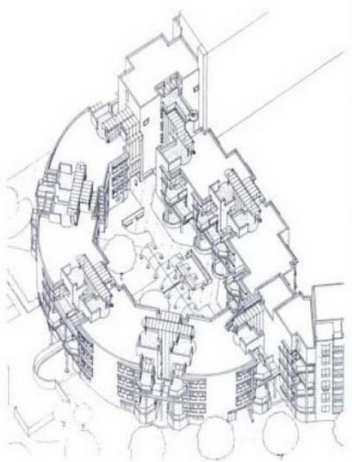


Fig. 21

●
“Uma área de rua com a qual os moradores estão envolvidos, onde marcas individuais são criadas por eles próprios, é apropriada conjuntamente e transformada num espaço comunitário.”

(Hertzberger, 1999)



Fig. 22

Antes de concluir con la parte de límites territoriales, no debe dejar de mencionarse el concepto de obra pública. Por más que se estudie casos de interiores, el exterior es siempre indispensable para la creación de espacios íntegros. Si incorporamos las sugerencias espaciales adecuadas en nuestro proyecto, los residentes se sentirán más inclinados a expandir su esfera de influencia en dirección al área pública. (Hertzberger, 1999) Incluso, un pequeño ajuste en la forma de articulación espacial de la entrada, puede ser lo suficiente para estimular la expansión del límite social que es existente en los adultos mayores. De este modo, la calidad del espacio público debe ser considerablemente mejorada para el interés común.

Como lo dice el autor, ningún arquitecto hoy sería capaz de dedicar tanta atención a un área llena de arena, ni tampoco sería necesario, porque es algo que puede ser dejado para los propios residentes. No hay mejor manera de responder al incentivo brindado. Aún más importante es el factor de que un área de arena se puede tornar en algo que les pertenece a un objeto de cuidado.

3.2

PERSONALIZACIÓN DEL ESPACIO



Fig. 23



Um “ninho seguro” - um espaço conhecido à nossa volta, onde sabemos que nossas coisas estão seguras e onde podemos nos concentrar sem sermos perturbados pelos outros - é algo de que cada indivíduo precisa tanto quanto o grupo.

Sem isso, não pode haver colaboração com os outros. Se você não tem um lugar que possa chamar seu, você não sabe onde está! Não pode haver aventura sem uma base para onde retornar: todo mundo precisa de alguma espécie de ninho para pousar.

(Hertzberger, 1999)

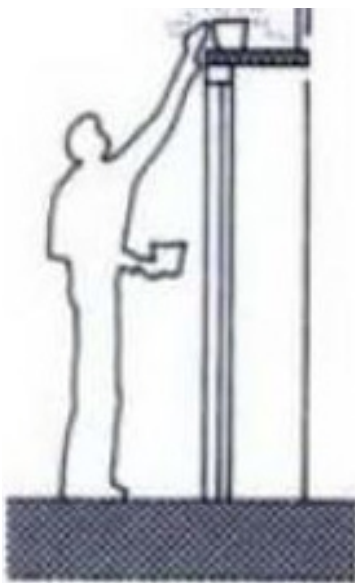


Fig. 24



Fig. 25

Así como el ejemplo de un edificio de oficinas, que se conoce como un espacio de propiedad privada, puede llegar a ser personalizado por los funcionarios (Fig. 23). La propuesta de diseño de un interior desnudo, simple y gris; es una invitación obvia para el usuario proponer estos “toques finales” de acabado de acuerdo a sus gustos. Es necesario que la propia forma del espacio favorezca las oportunidades para que se pueda rellenar con las necesidades personales (Hertzberger, 1999). En otro caso como el de la escuela Montessori (Fig. 25), se muestra como algo tan simple como una plancha de madera con profundidad extra, se vuelve accesible. Al estar adecuado al usuario, y en una altura acertada, invita a ser utilizado libremente.

Para hacer que un individuo pase de ser un usuario y se vuelva un residente del espacio, Hertzberger plantea como el sentimiento de pertenencia puede ser conseguido de forma espacial.

Este sentimiento es importante para la personificación del espacio. Hertzberger denomina este aspecto como la forma en el que el usuario se vuelve un residente. Además menciona que en la organización de un proyecto, se pueden crear las condiciones para un mayor sentido de responsabilidad y, consecuentemente, también un mayor involucramiento en los mobiliarios de un espacio. Es así que los usuarios se vuelven residentes.

Otro ejemplo es el de las “Escuelas Apollo” (Fig. 26 y 27) en donde fuera del aula se propone un área que sirve como espacio de trabajo adecuado para que el usuario pueda estudiar solo, sin estar en la sala del aula pero también sin quedar aislado de la misma.



Al hablar propiamente de las residencias para adultos mayores, con frecuencia se encuentra que el usuario coloca cosas en estas áreas. Cuidan del espacio y con frecuencia toman cuidado de flores y plantas, como si este fuese un espacio de su propia casa. Una especie de balcón pero al nivel de la calle. El amor y el cuidado que es invertido por los ancianos, que estrictamente, no son parte de los apartamentos; dependen de un detalle aparentemente menor, o sea, la ventana o media puerta que les permite vigilar los objetos que fueron colocados fuera, no solo como una precaución contra el robo, pero simplemente porque es agradable poder ver las propias cosas o verificar cómo las plantas van evolucionando.

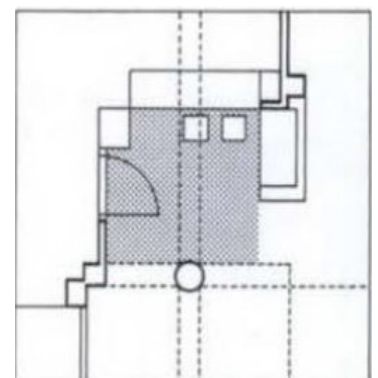


Fig. 26

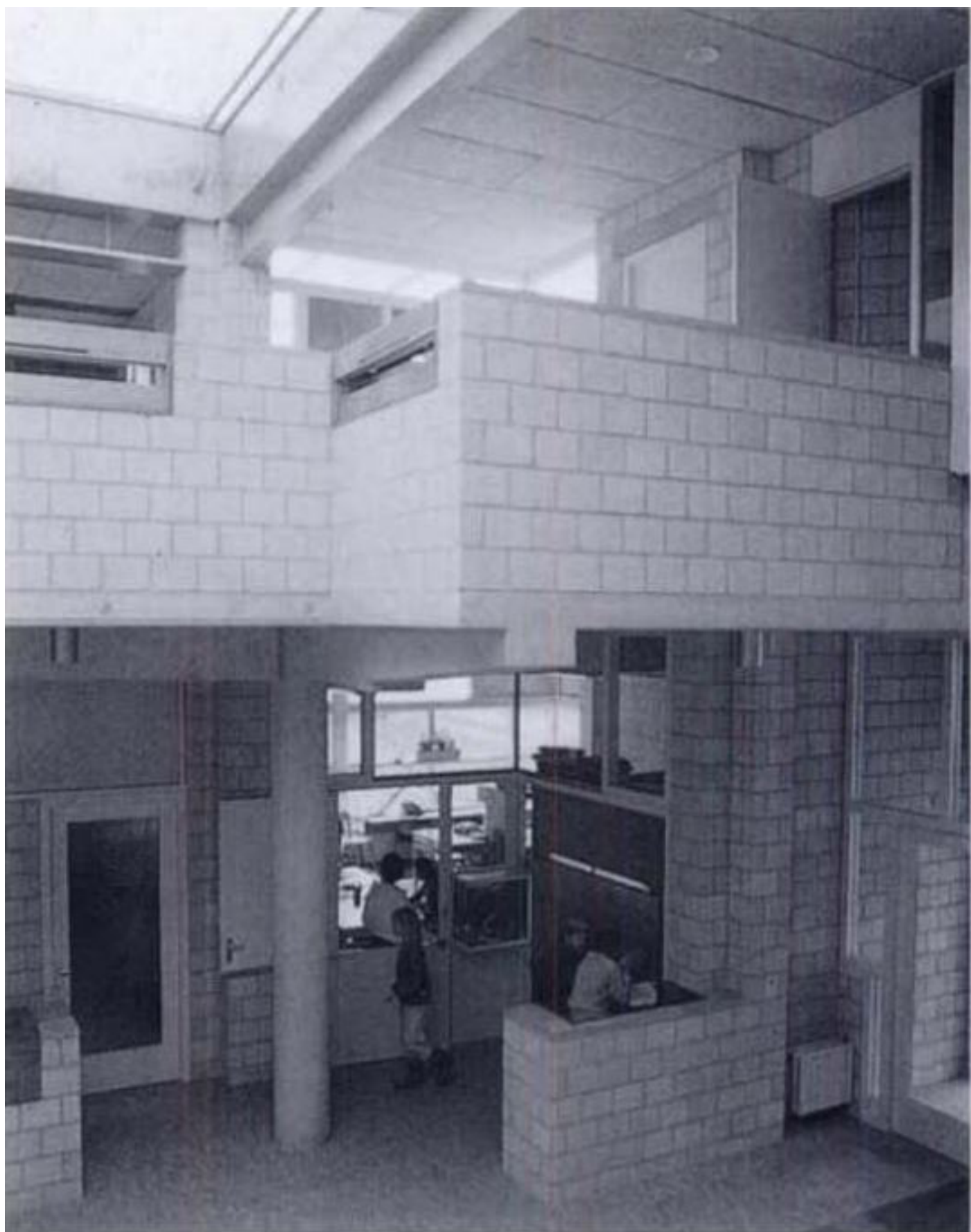


Fig. 27



Fig. 28

Una de las principales referencias que se encontró para la realización de este proyecto, es del renombrado arquitecto Peter Zumthor. “Apartments for Senior Citizens, Masans, Chur, Graubünden”. Fue construido entre 1989 y 1993. Cabe recalcar que tuvo un resultado exitoso, ya que hasta el día de hoy, ya que hay lista de espera para los que quieran aplicar y vivir en esta residencia.

Consiste en una residencia para adultos mayores que aún son independientes, es decir, que siguen estando saludables como para no necesitar ayuda permanente de otra persona.



Un ventanal en la sala de estar mira hacia el sol de la tarde, los balcones están colocados en nichos protegidos del viento, la ventana de la cocina se abre hacia el vestíbulo de entrada y fomenta el contacto social. Este vestíbulo de entrada es más grande que un pasillo normal para que los ocupantes puedan configurar el área exterior de su apartamento con sus propios muebles y artículos personales de sus antiguas casas, sentarse allí y conversar con sus vecinos, como lo hacían antes en un banco fuera de la casa. (Scheidegger & Spiess, 2014)

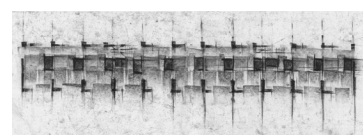


Fig. 29



“The plan of the building is based on the idea of solid elements (supporting masonry piers, solid sanitary blocks, non supporting wooden boxes) placed at regular intervals in the overall ground plan within a large, flowing continuum of space.”

(Zumthor, 1993)

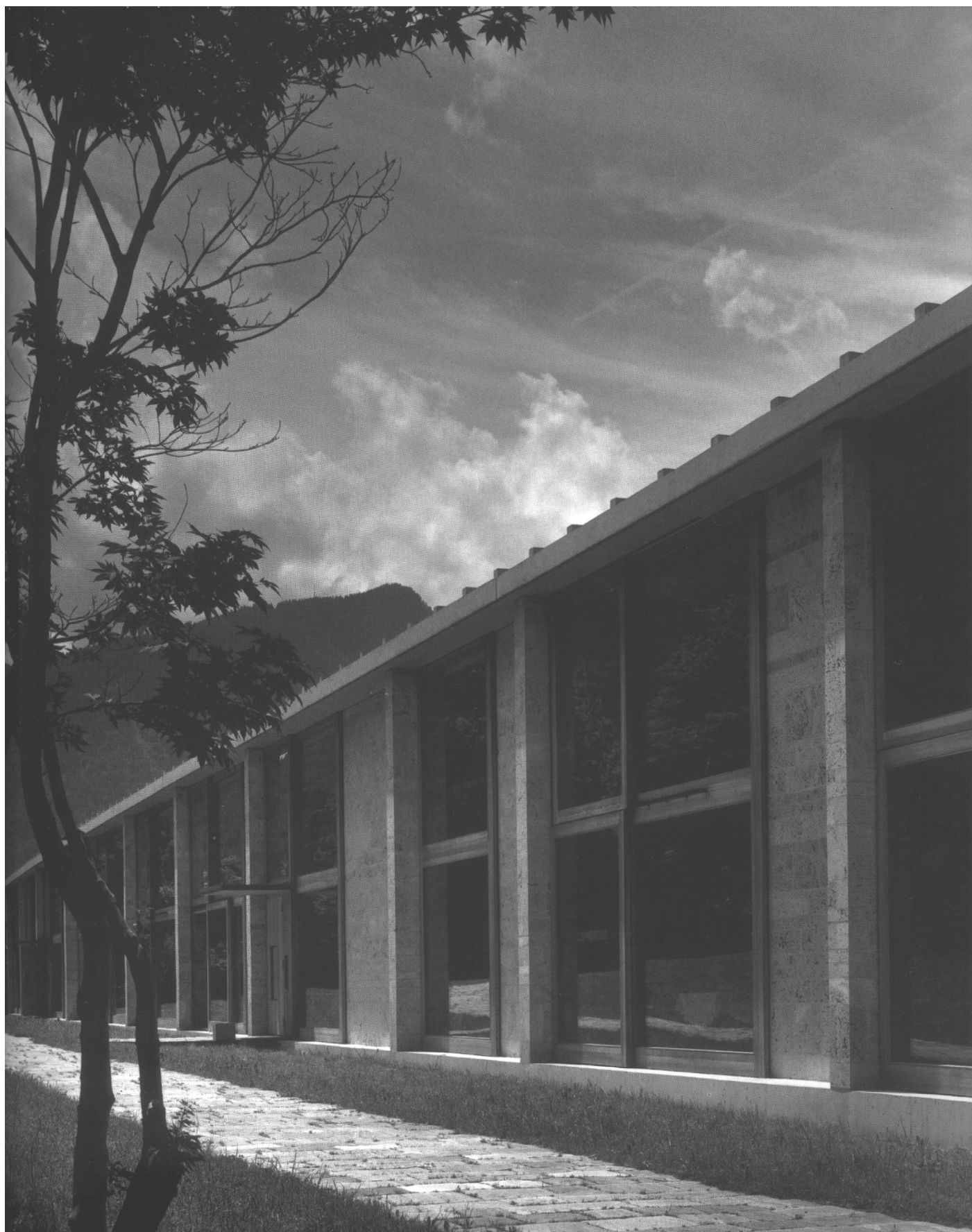


Fig. 30



Fig. 31



Fig. 32



Fig. 33

En resumen, se podría decir que todos los ejemplos anteriormente mencionados en esta sección, sirven para ilustrar casos de éxito de espacios apropiadamente organizados. La correcta aplicación de conceptos como lo son la escala, las intersecciones, la forma, las conexiones, entre otros; importan para crear un mejor y adecuado espacio para los usuarios.

3.3

ACCESIBILIDAD

Nuestro público objetivo tiene muchas limitaciones y necesidades diferentes a las de un usuario tradicional, por lo tanto es importante tener en cuenta medidas que se adecuen al mismo al momento de proyectar. Se debe partir por analizar el lugar y sus posibles articulaciones. Hertzberger divide esta premisa en tres partes: Dimensiones correctas, Abastecer el lugar y la Articulación.

La primera consideración de importancia decisiva al proyectar un espacio es determinar para qué servirá o no y, consecuentemente, cuál será el tamaño adecuado y sus medidas. Esto depende de las limitaciones que tiene el usuario y el espacio proporcionado. Naturalmente pensamos que cuanto más grande el espacio mejor, cuando en la realidad esto podría no ser cierto, o por lo menos, no aplicable en este caso. Una cocina grande de más, no estaría al alcance de un anciano. Es una cuestión de comodidad, de tener a la mano todo lo que se necesita. Actividades y usos diferentes exigen dimensiones espaciales diferentes. Qué dimensiones dar a un espacio es siempre una cuestión de evaluar la distancia y la proximidad exigida entre las personas, dependiendo de la situación y del objetivo del espacio.

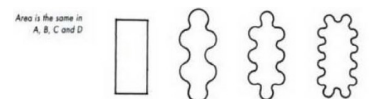


Fig. 34



“A articulação conduz, portanto, à “expansão da capacidade” e, assim, a um rendimento maior do material disponível. Necessita-se desta maneira de menos material, graças a sua maior intensidade.”

(Hertzberger, 1999)

El espacio debe siempre ser articulado para crear lugares, unidades especiales cuyas dimensiones y niveles de demarcación puedan tornarse capaces de acomodar el patrón de relaciones de los que van a usarlas. Cuando más articulación exista, menor será la unidad espacial, y cuando más centro de atención existan, el efecto individualizante será mayor (Hertzberger, 1999). Es así como muchas actividades podrán ser conducidas al mismo tiempo por grupos separados.



Fig. 35



Fig. 36



Fig. 37



Fig. 38



Fig. 39

Al hablar sobre la visión, se tiene que buscar una organización espacial que dé la posibilidad a cualquier persona, en cualquier situación, la capacidad de escoger su posición en relación a los otros. En la sección en la que se habla sobre la articulación, el concepto de división recibe inevitablemente más atención de lo que combinación, es decir, hubo más énfasis en la separación de lo que la unificación. Así mismo, la abertura de los diversos lugares es tan fundamental en cuanto a su separación. En realidad, los dos son complementarios, de modo que cerramientos y aberturas solo existen gracias el uno al otro. El grado con el que los lugares son separados o abiertos en relación a los otros, y la manera como esto es hecho, está en manos del arquitecto y consecuentemente, podemos regular el contacto deseado en una situación particular para afirmar la intimidad donde esta es necesaria y, al mismo tiempo, no restringir excesivamente el alcance de visión del "otro" (Hertzberger, 1999)

Por último pero no menos importante, es relevante hacer un estudio adicional sobre las medidas básicas y necesarias para diseñar espacios para personas de la tercera edad. Se debe tener como base general que el espacio debe ser adaptado para las sillas de ruedas. Aunque las dimensiones varían mucho de un modelo a otro, en general, las medidas actuales son las siguientes (Fig. 40 y 41):

Altura total: entre 89 y 105 cm.

Longitud total: 120 cm, aproximadamente.

Ancho total: entre 50 y 70 cm (según talla del usuario).

Profundidad del asiento: 40 cm, aprox.

Ancho del asiento: entre 38 y 51 cm, o más (según talla del usuario).

Altura del respaldo: 45 cm aprox.

Ruedas traseras: 60 cm de diámetro.

Ruedas delanteras: 20 cm de diámetro.

El ancho de las puertas debe ser la medida del ancho de la silla más 10 cm. Para una silla mide 70 de ancho, la puerta debe ser de 80 cm de ancho. Si la puerta tiene dos hojas (o más), cada una debe medir 80 cm de ancho. Además, a ambos lados de la puerta debe haber el espacio suficiente para que una persona con silla de ruedas pueda acercarse, girarse para abrirla, pasar, y girarse de nuevo para cerrarla. Para que pueda hacerlo, hay que dejar un espacio libre de 150 cm de diámetro a ambos lados de la misma. (Fig.42)

Los pasillos rectos deben tener un ancho de unos 90 cm y una altura libre de obstáculos de 210 cm. Al igual que ocurre con las puertas, en los puntos de giro hay que dejar un espacio libre de 120 cm de diámetro. (Fig. 43)

Sobre las medidas y distribución del baño, debe tener un espacio libre de obstáculos de, al menos, 180 x 190 cm para garantizar que la silla pueda girar y maniobrar. (Fig. 44)

Lavabo: a una altura máxima de 85 cm y con un espacio libre inferior de 70 cm de alto y 50 cm de profundo, como mínimo.

Inodoro: el asiento debe estar a 45 cm de altura. Para facilitar la transferencia lateral (que el usuario pueda moverse de la silla al inodoro y viceversa) debe haber, a ambos lados del inodoro (o a uno solo), una distancia mínima de 80 cm.

Ducha: de 90 x 120 cm como mínimo. Frente a la entrada a la misma, debe haber un espacio libre de 80 x 120 cm. El desnivel del plato no puede superar el 2 por ciento.

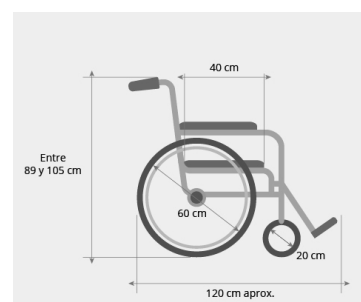


Fig. 40

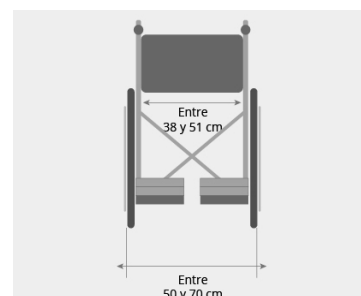


Fig. 41

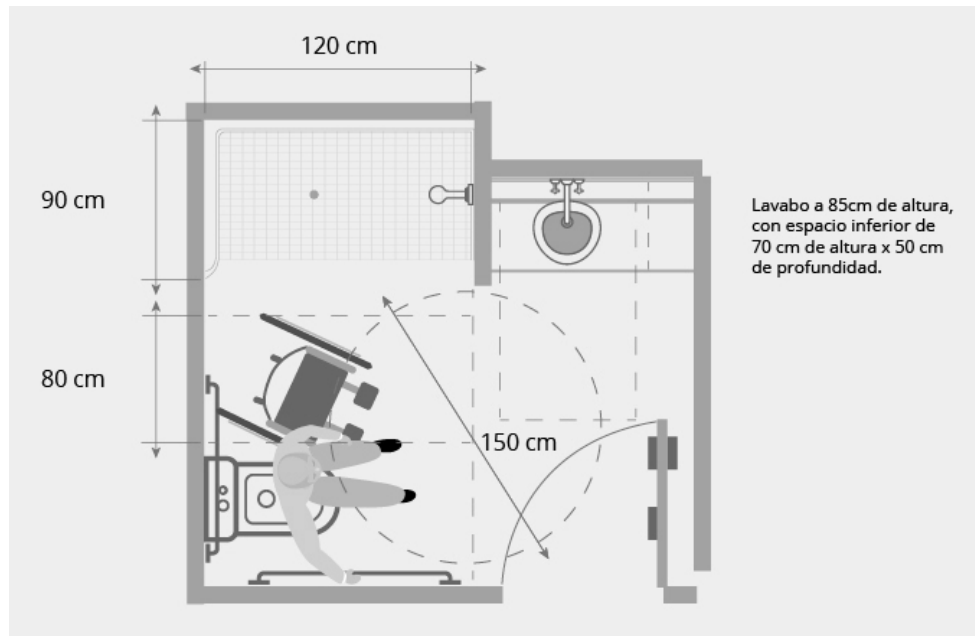


Fig. 44

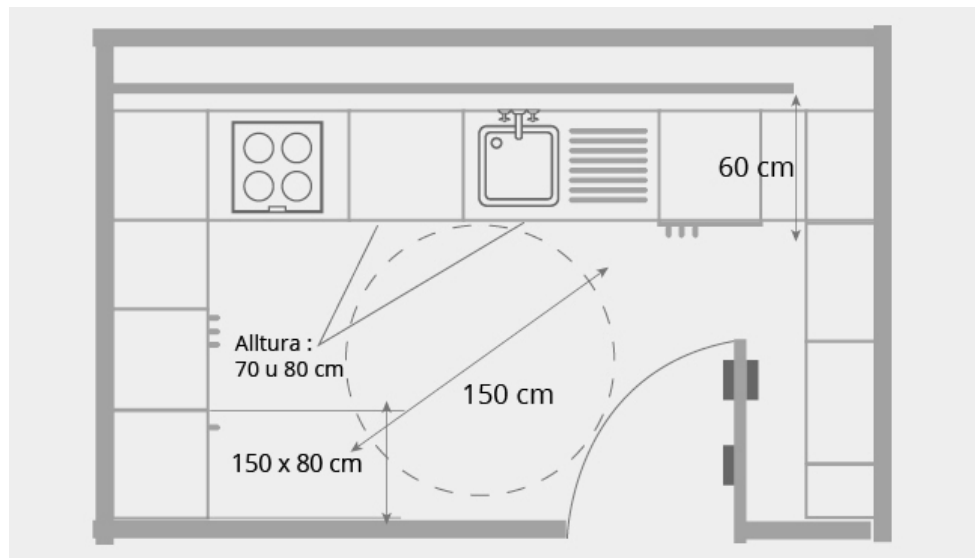


Fig. 45

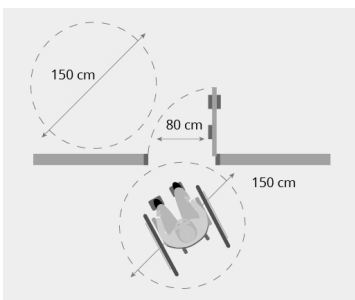


Fig. 42

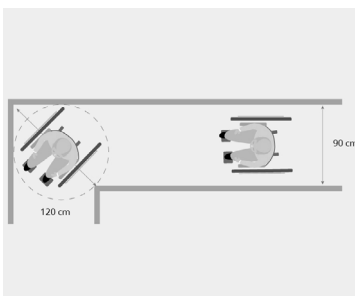


Fig. 43

Sobre las medidas y distribución de la cocina, lo ideal es que la distribución de la cocina tenga forma de "L" o de "U" (para que las diferentes áreas estén al alcance en el menor número de movimientos) y no puede haber obstáculos entre el fregadero, la encimera y la nevera. (Fig. 45)

Debe existir un espacio libre de obstáculos de 150 cm de diámetro. Encimera: a una altura máxima de 75 o 80 cm, y con una profundidad inferior a 60 cm.

Armarios: a una altura de entre 40 y 140 cm.

Debajo del fregadero, la cocina o la zona de trabajo debe haber un espacio libre de 80 x 70 x 60 cm (ancho, alto, fondo) para que las piernas del usuario no tenga obstrucciones.

Junto a los armarios con puerta abatible y el frigorífico debe haber un espacio libre de 80 x 150 cm en el lado de la puerta.

3.4



CASOS DE ESTUDIO



Fig. 46 - "Two deck chairs, Calvi" 1972 Acrylic on canvas 60x48 in.

Al haber concluido el análisis de la problemática actual, se decidió que los casos de estudio que más valían ser indagados serían en Portugal. Como antes mencionado en la cuestión demográfica del proyecto, las residencias, casas de reposo, asilos y otro tipo de viviendas para la tercera edad; son escasas en el país o no cumplen completamente con las necesidades del usuario. Por otro lado, rescatamos tres edificios ubicados en tres diferentes áreas.

La concentración de espacios construidos recientemente para los adultos mayores, se encuentran en su mayoría en el sur del país. Gran parte, están excluidos de los centros de las ciudades y no son económicamente accesibles a todos los niveles sociales. Además, fueron construidos para ancianos dependientes, es decir, que necesitan algún tipo de asistencia física o de salud.

Residências assistidas em Alcácer do sal
Aires Mateus
Alcácer do Sal, Portugal
2006 - 2010



Fig. 47



Fig. 49

El proyecto está basado en una lectura atenta de la vida de un tipo de comunidad muy específica, una especie de microsociedad con reglas propias. Se trata de un programa similar al de un hotel y un hospital, que procura comprender e reinterpretar la combinación entre lo social y lo privado, respondiendo por un lado a la vida en comunidad y por el otro la vida en soledad. (Leal, 2021)

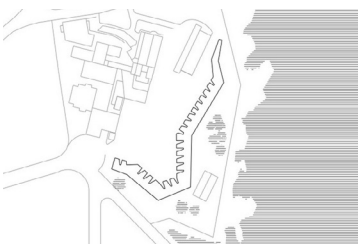


Fig. 48

Las unidades independientes se entrelazan en un solo núcleo, en el cual el diseño es expresivo y claro. La movilidad reducida del usuario sugiere que cualquier movimiento entre unidades debe ser una experiencia diversificada de emociones. La distancia entre las habitaciones independientes es medida y diseñada transformando la idea de camino de vida, y su tiempo en forma (Leal, 2021). Es así como la circulación y ruta planeada, surge naturalmente debido al terreno accidentado, limita y define el espacio abierto, concluyendo con el lote entero organizado.

Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia
Nuno Piedade Alexandre
Ponte de Sor, Portugal
2015 - 2018



Fig. 50



Fig. 52

Este edificio pretende proporcionar habitaciones adicionales a una unidad preexistente de cuidados continuos, el cual se entrelaza al edificio nuevo. Fue creada una ligación interior y circulaciones funcionales entre los dos. Es así como se obtiene una estructura residencial para personas ancianas con 10 dobles cuartos y 4 cuartos individuales, cada uno con cuarto de baños propios.

La volumetría propuesta nace del aprovechamiento del área del lote disponible. El concepto se asume de este principio y la obtención de una vivencia particular y direccionada a los pacientes. El volumen se desmaterializa a través de la proyección de los dormitorios para fuera, en donde se distorsionan los planos de la fachada en la búsqueda de un momento formal irreplicable que se traduce en atmósferas y lecturas del espacio singulares. Al ser la atención al usuario el objetivo principal, se consigue la mayor área posible de paisaje y espacio exterior, para el interior de cada cuarto. Es así como esta transformación de fachada conlleva a obtener 2,70 metros de altura interior y de esa manera ingresa la luz exterior que antes era inaccesible. En resumen, el resultado del programa, se reproduce a un concepto de experiencia y relación con el tejido urbano.

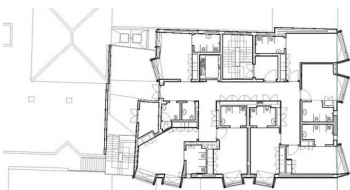


Fig. 51

Complexo Social em Alcabideche
Guedes Cruz Arquitectos
Alcabideche, Portugal
2012



Fig. 53



Fig. 55

Portugal no es un país del mediterráneo, pero su dominio por los pueblos del sur, romanos y árabes, deja una cultura y estilo de vida meridional, en donde existe el equilibrio entre la privacidad y la vida en sociedad. Tiene una elevada calidad urbana y paisajística que pretende ayudar y llenar los vacíos del sistema de apoyo para la tercera edad. Está localizado en el área metropolitana de Lisboa, colindante con una zona urbana de procedencia ilegal y campos rurales.

El complejo tiene un total aproximado de 10.000 m² de área construida, la cual pretende restituir un estilo de vida mediterráneo en el que los espacios exteriores de calles y jardines se constituyen como un prolongamiento de la propia casa. Soporta una estructura de 52 casas y un edificio de apoyo. Las calles obtenidas de diferentes anchos, son creadas específicamente para que los peatones, de día, tengan la protección de las sombras de los volúmenes de las casas, y de noche, sean orientados por la luz que emana de las mismas unidades.



Fig. 54

Las coberturas translúcidas iluminan de forma sutil y regular las calles, plazas y jardines. Así se crea un ambiente calmado que permite a los pacientes una circulación sin preocupaciones ni restricciones entre los diferentes niveles y espacios. Estas coberturas también tienen otra función, en caso de alguna emergencia, el usuario puede activar una alarma que notifica a la central de seguridad. Cuando la luz es alterada, la gran caja blanca pasa a ser roja.



Fig. 56 - "Tuffjord Nordkapp II" 2002 Watercolor on paper (6 sheets) 36x72 in.



“Oferecer “incentivos” que despertem associações nos usuários, que, por sua vez, conduzam a ajustamentos específicos adequados a situações específicas, pressupõe - não obstante o deslocamento da ênfase - um projeto mais elaborado, baseado num programa de requisitos mais detalhado e mais sutil. A razão para criar incentivos é elevar o potencial inerente ao máximo.”

(Hertzberger, 1999)

Luego de haber analizado los proyectos anteriores, se puede encontrar varias características comunes. En primer lugar, el programa está creado para un usuario dependiente, necesitado de atención continua y por ello, todos contienen un centro de atención interligado al edificio. Son proyectos contemporáneos y es percibido en los materiales, la dimensión y escala.

Haciendo una crítica específica sobre los proyectos en Alcacer do Sal y Alcabideche, los dos demuestran una desconexión con el entorno. Aíslan al usuario y lo excluyen de la sociedad, cuando en realidad ellos precisan de ser parte de la comunidad. Se entiende que este tipo de proyectos necesitan un terreno amplio para poder ser ejecutados, pero esto no debería de perjudicar al usuario.

Por otro lado, al hablar del recorrido interno, se puede decir que en los tres casos se consiguió que fuera íntegro, ya que al tener un camino principal, hace que las unidades privadas se interrelacionan. Elementos exteriores como jardines y estructuras que permitan el abrigo cuando sea necesario, fueron propuestos. En el caso del proyecto en Porte de Sor, esta relación con la naturaleza se consigue al desfasar los dormitorios de la fachada y tener esa sensación de estar fuera estando dentro. A pesar de ello, considero que del mismo modo, hace falta ofrecer estos “incentivos” para los usuarios como lo menciona Hertzberger. Y por ello, a pesar de existir una conexión entre el interior y el exterior, esta sigue siendo vaga ya que no ofrecen la posibilidad de la personificación del espacio que es importante que exista tanto dentro como fuera de las habitaciones.

04.

PROYECTO



Fig. 57 - "Self Portrait with Charlie" 2005
Oil on canvas 76x36 in.

Tras haber concluido la parte teórica de la investigación, se podría decir que hay distintas maneras de aplicar la arquitectura y diseño para la tercera edad. Balancear los límites entre los espacios y generar incentivos para que sea personificado, serán las premisas principales para el proceso creativo. Además, se debe de tener en cuenta la accesibilidad reducida del usuario y a la vez, utilizar lo anteriormente estudiado como herramienta para crear un espacio inclusivo para el adulto mayor y su comunidad. Es así como se llega al objetivo final, una propuesta que incentive el envejecimiento activo para el usuario principal y lo incorpore a la sociedad.

Se procederá a trabajar en el objeto de estudio. Se analizará de forma más detallada la localización del edificio preexistente a intervenir y sus alrededores como limitaciones o valores agregados. Así mismo, se explicará la propuesta formal y organizativa, como lo son las variaciones estructurales y constructivas, el programa, el recorrido, los materiales, entre otros. Por último, se mostrará el desarrollo de la propuesta de diseño final.

4.1

LOCALIZACIÓN

Espinho se conoce como “el lugar de la playa”, todo gira en torno al mar. La primera vez que su costa fue citada fue en 1737, en el reporte de una revuelta que involucró a pescadores de S. Jacinto, Torreira e Furadouro, descontentos con la prohibición de la utilización de recursos forestales. A lo largo de estos años, fueron muchas las modificaciones que Espinho sufrió debido al mar y no podemos hablar de la evolución de la ciudad sin mencionarlo. Provocó innumerables alteraciones en la planta de la ciudad con sus diversas invasiones. Es así como desde entonces, esta freguesia fue envuelta por una comunidad de pescadores debido a su geografía.

Además, la ciudad consiguió modernizarse y convertirse en un punto de interés para los turistas, en gran parte debido a tener uno de los mejores climas de toda Europa, sin grandes variaciones térmicas entre las estaciones de verano e invierno. Consecuentemente, también es conocida por tener olas perfectas para deportes acuáticos como el surf.

En principio, este lugar fue escogido debido a su accesibilidad, la cual es importante para las personas de la tercera edad poder realizar una vida digna al tener servicios para cumplir sus necesidades. Como lo muestra la vista aérea (Fig. 61), se hizo un breve análisis detectando los servicios y su relación con la zona. Empezando por el transporte público, la línea de tren recorre la zona y la estación más próxima es “Espinho-Vouga”. Además, se detectaron tres principales estaciones de bus cerca de la preexistencia (Marinha, Bairro Violas y Espinho-Hospital). En cuanto a los servicios de salud está El Hospital de Espinho y su Centro de Salud. Al lado está un servicio farmacéutico grande (wells), pero cabe recalcar que además de este, existen farmacias tradicionales en zonas próximas a la zona de viviendas. Los supermercados (Lidl, Pingo Doce, Continente, entre otros) están en la misma zona comercial, pero también, se encuentran en la zona de viviendas, restaurantes, tiendas de comida, cafeterías, tiendas de ropa, entre otros. Por último, no se debe dejar de mencionar la Feria (Feira semanal de Espinho), en donde muchas personas de la comunidad tienen el hábito y costumbre en ir a comprar ya que los precios son más accesibles. Es por ello que se podría concluir que la zona está muy bien interconectada y es accesible para poder tener los servicios básicos para personas que no tienen tantas facilidades como los adultos mayores.

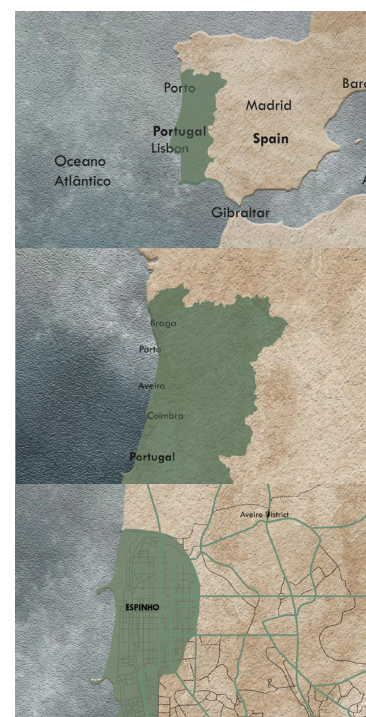


Fig. 58, 59 y 60

Leyenda (Fig. 61)

- Preexistencia
- Estación de tren
- Línea de tren
- Estación de Bus
- Hospital y Centro de Salud
- Farmacia
- Supermercado
- Feria
- Restaurantes y tiendas



Fig. 61



Fig. 62



Fig. 63



Fig. 64



Fig. 65



Fig. 66



Fig. 67



Fig. 68

1. Playa

Praia das Sereias y Praia dos Pescadores.

2. Malecón / Marginal

Paseo con ciclovía (R.2).

3. Estadio

Estadio Comendador Manuel de Oliveira Violas.

4. Capilla

Capela de São Pedro.

5. Plaza y Monumento

Praça do Mar y Chaminé de antiga fábrica Espinho.

6. Museo

Museu Municipal de Espinho (FACE) (Antigua fábrica de conservas), también incluye el Teatro e Marionetas e Mandrágoras.

Al ser esta zona escogida una zona histórica, se vio necesario hacer un segundo estudio en menor escala. La idea fue estudiar qué lugares cercanos podría el usuario principal llegar de forma peatonal. Además, como ya se mencionó anteriormente, el valor cultural debe ser explotado y seguir incentivando a los turistas a conocer el área. En primer lugar, está la Playa (Praia da Sereia y Praia dos Pescadores). Esta atracción es crucial y definitiva que caracteriza esta zona y la diferencia de las demás. Colindante a esta está el malecón (marginal) que además incluye una ciclovía. Esto hace que los habitantes y turistas tengan un acceso extra a los tradicionales para circular por el área. Considerando que la religión católica es fuerte en las tradiciones y cultura portuguesa, tener una capilla (Capela de São Pedro) frente al mismo edificio escogido es un gran valor agregado para las personas que habiten cerca a ella. Al lado sur de esta, se encuentra la plaza y antigua chimenea de la fábrica de conservas, la cual al ya no estar en funcionamiento, se convierte en monumento. Finalmente, pero no menos importante, se presencia El Museo Municipal, el cual está ubicado en en el Fórum de Arte y Cultura de Espinho (FACE), antigua fábrica de la conocida marca de conservas Brandão, Gomes & C. Se constituyó como un espacio dinámico, de interacción entre el pasado y el presente, delimitado por las fronteras de una comunidad que fue al mismo tiempo pescadora y trabajadora. Este espacio se mencionará y verá constantemente al relatar este proyecto, ya que es el vecino directo al colindar con el edificio escogido para el proyecto.

4.2

PREEXISTENCIA



Fig. 69

El edificio del antiguo mercado de peixe (Lota) de Espinho es un local privilegiado por su envolvente anteriormente mencionado. Está en una zona de mayor tradición y ligación con su historia y cultura. La junta de freguesias está siempre atenta a programas de investigación y desenvolvimiento para la implementación del antiguo espacio que apoyen su rehabilitación y nuevo uso. Se busca beneficiar los diversos negocios tradicionales de la comunidad y traer nuevos conceptos para compartir el uso del lugar al servicio del turismo y la economía local. Para ver más documentación fotográfica, ver Anexo C.

En cuanto a su envolvente, la mayoría de estos lugares de sus alrededores ya han sido mencionados de forma más específica en el análisis de la localización. Sin embargo, se puede concluir que las áreas verdes, tanto frontales como posteriores, colindantes a cada una de las entradas; se podrían considerar como parte del edificio. Además, es importante mencionar que el edificio colindante a la fachada sur, como lo muestra la foto (fig.70) será una de las premisas para la propuesta.



Fig. 70



Fig. 71

●

“Se o ordenamento da grelha realmente expandirá as possibilidades de variação em vez de reduzi-las, é algo que irá depender, em primeiro lugar e acima de tudo, da descoberta do verdadeiro equilíbrio entre as regulamentações e a liberdade de escolha.”

(Hertzberger, 1999)



Fig. 72



Fig. 73

Tiene un área de aproximadamente 610 m², una altura de 3.8 (hasta la viga) y 5 metros (hasta la parte más alta de la cobertura). Formalmente hablando, se trata de un edificio que tiene como principal característica ser rectangular y extenso. Tiene tres diferentes ingresos. Los vanos y aberturas son pocas, pero a lo largo de todo el perímetro, entre las paredes y el techo, tiene ventanales superiores fijos protegidos por adoquines cúbicos de concreto. Las vigas, que son un elemento definitivo estructural y tomadas como un patrón de orden y punto de partida del proyecto; están construidas con una separación de 3.56 metros entre ellas. Estas soportan la cobertura, la cual tiene una forma peculiar con ondas continuas, y un material traslúcido que permite pasar un poco de iluminación natural al estar limpio. En la axonometría explotada (Fig.76), se puede ver las capas constructivas básicas encontradas en la visita al local. Además, se hizo una primera maqueta de estudio (Fig. 77y Anexo D) en escala 1/100 para entender mejor la forma y sus posibles variaciones para la ejecución del proyecto.

Al ser este un espacio abandonado, queda claro que para volver a ser utilizado, debe de hacerse una reforma integral. Así como se ve en las fotografías, la mayor parte de los revestimientos como el del piso, la carpintería de fierro de las puertas, los marcos de las ventanas, la cobertura del techo y el acabado de las paredes interiores como exteriores; han sido vandalizados, o simplemente deteriorados naturalmente con el tiempo.



Fig. 74



Fig. 75

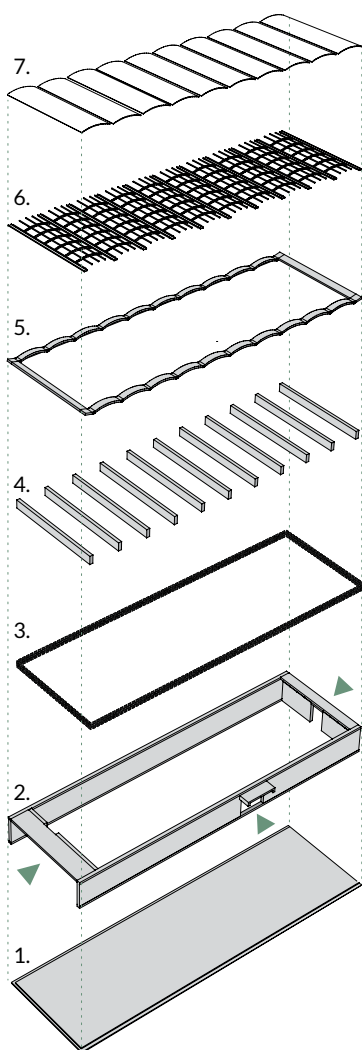


Fig. 76

1. Piso (Fig. 75)
 2. Paredes (Fig. 74)
 3. Cubos de concreto en vanos superiores (Fig. 72)
 4. Vigas (Fig. 73)
 5. Borde techo de concreto
 6. Estructura para soporte de cobertura
 7. Cobertura
- Entradas

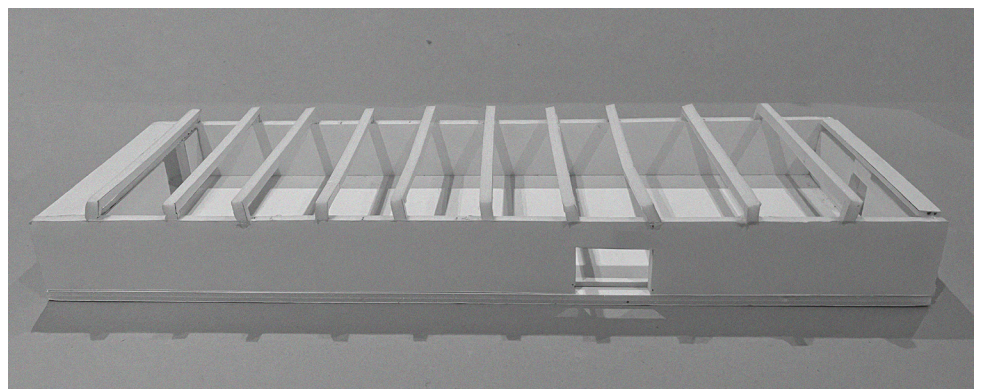


Fig. 77

Se puede concluir que este espacio fue seleccionado principalmente por su entorno y estructura. Al tener una especie de contenedor como forma, cumple con los requisitos para crear un proyecto de diseño de interiores sin ser limitados por no tener divisiones internas. Nos sirve como “espinas dorsales” creativas, en palabras de Hertzberger. A su vez, la posibilidad de crear o cerrar vanos, permitirá su conexión con el exterior y será posible la intención de la integración del usuario. Por último, sobre su importancia histórica, debe ser aprovechada pero sobre todo, respetada.

4.3

PROPUESTA

Respondiendo al problema demográfico de Espinho, entendiendo que lugares residenciales para personas de la tercera edad independientes son escasos, y comprendiendo que el entorno de la ubicación del edificio encontrado es apropiado para realzar el valor cultural de la ciudad; se propone como intensión del proyecto crear una residencial compartida para personas de la tercera edad no dependientes. Donde puedan transicionar de forma cómoda y digna.

Como punto de partida, se propuso una organización espacial simple. Como lo muestra la figura 79, al tener tres factores principales: la forma (local), dirección (ingresos en fachada oeste y este) y la matriz (vigas estructurales); se genera un patrón principal para el inicio del proyecto. Se podría decir que en un comienzo, las vigas fueron una limitación en el proceso creativo, pero luego de calcular el metraje mínimo para los estudios, se usó como herramienta para el orden para la distribución del espacio.

Al saber que los dormitorios y estar interno serían propuestos como zonas principales en el programa, y después de haber encontrado un patrón espacial; se pasó a hacer la distribución de los mismos. Como lo muestra la figura 80, para tener espacio suficiente para el camino interno entre los cuartos, se necesitaba separar y dar movimiento.



“Quanto mais uma pessoa está envolvida com a forma e o conteúdo de seu ambiente, mais esse ambiente será apropriado por ela e, assim como toma posse de seu ambiente, o ambiente se apossa dela.”

(Hertzberger, 1999)

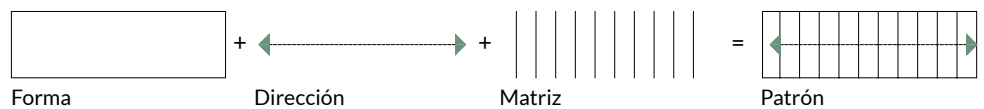


Fig. 79



Fig. 80

Al concluir la lógica de espacialidad, se procedió a crear un programa el cual tiene como objetivo promover el interés de uso para las personas externas que no vivan en el mismo edificio, sin dejar de existir límites territoriales y así no quitarles el grado de privacidad necesaria al usuario principal. Para ello se hizo una distribución base diferenciando lo público de lo privado (Fig. 78). Se debe lograr intervalos internos y externos para llegar a una interrelación social. A continuación, se explicará el programa a detalle del proyecto por zonas, área, capacidad y recorrido (Fig. 81 y 82).



Como se mencionó anteriormente, el programa está dividido en dos partes, área pública y área privada. Cada una de ellas tiene un área aproximada de 182 m² y 345 m². Además, se incluyó una extensión en los ingresos para poder aplicar rampas. Esto hizo que se creen explanadas exteriores.

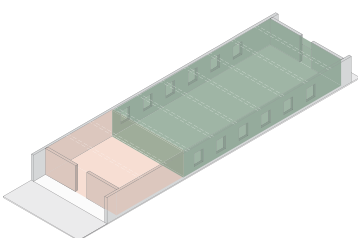


Fig. 78

En el área pública, incluye una zona de cafetería y estar común. Al no querer romper con la arquitectura y promocionar un espacio amplio y continuo, el baño común se ubicó entre esta área y el ingreso colindante al área privada. Cabe resaltar que este incluye cambiador y es adaptado para sillas de ruedas.

PROGRAMA Y RECORRIDO

Al seguir el recorrido, ya en la zona privada, se encuentra el estar interno que funciona como “calle” y espacio compartido entre los estudios. Tiene un área aproximada de 75m². A continuación, los estudios están conformados por un estar incluyendo kitchenet, baño, cuarto principal, y un cuarto extra en la mezzanine. Obteniendo así un área de 35m² en el primer nivel y 10m² de mezzanine. En conjunto, la zona total de los 6 estudios es de 182m². Se debe resaltar que el cuarto extra de mezzanine está conectado por escaleras que no están adaptadas para personas con movilidad reducida, por lo que este funcionará como un camarote. Así mismo, se concluiría que la capacidad de personas por estudio sería de un máximo de 3 y en conjunto sería de 18.

Sobre las zonas técnicas, se vio la necesidad de ubicarlas en uno de los extremos del edificio ya que de esta forma se tiene un acceso directo, privado y menos visible. Es necesario una enfermería con baño asistido para los ancianos que tengan la necesidad de ayuda. Además, al considerar que el usuario tiene la necesidad de la presencia continua de enfermeros o doctores, la enfermería también podría funcionar como consultorio y de esa forma ya no habría la necesidad de que estas consultas sucedan en la zona de vivienda que busca ser más íntima. Por otro lado, ya que en los estudios no hay suficiente espacio para tener una lavandería, lo óptimo sería que existiera un servicio de lavado externo y el depósito de la recepción funcionase como ropería. Sin embargo, se logró incluir una lavandería compartida con lavadero, dos lavadoras y dos secadoras. Finalmente, siempre es necesaria una administración o recepción donde se preste servicios adicionales para la logística del lugar. Por lo general, estas zonas técnicas funcionan como apéndices de los estudios.

Fig. 81 - Programa

1. Explanadas:
Extensión de entradas.
2. Ingresos:
en zona pública (oeste) y en zona privada (este).
3. Área pública:
Cafetería y Área común.
4. Zonas técnicas:
Baño público (área común). Área de espera, enfermería con baño de ayuda, Administración con depósito (área privada).
5. Estar interno:
Calle entre residencias.
6. Estudios:
Residencias/cuartos.

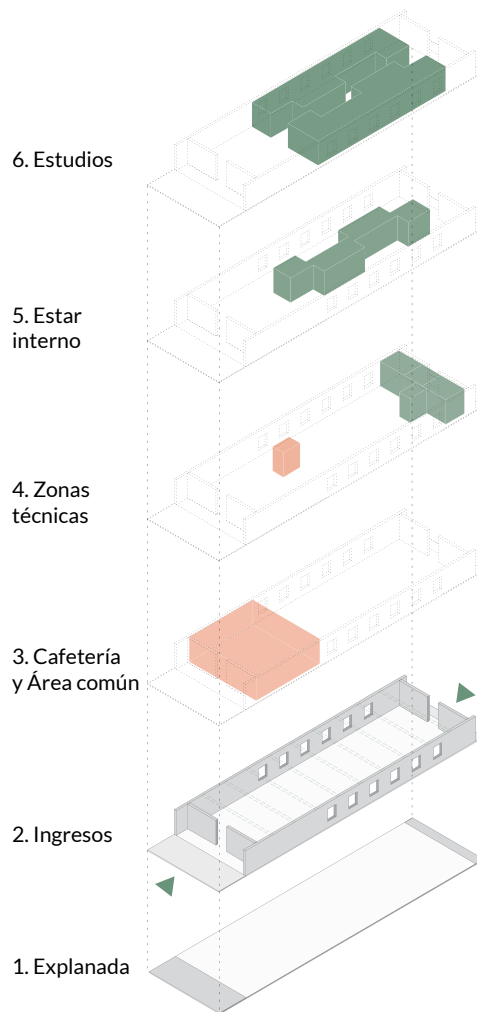


Fig. 81

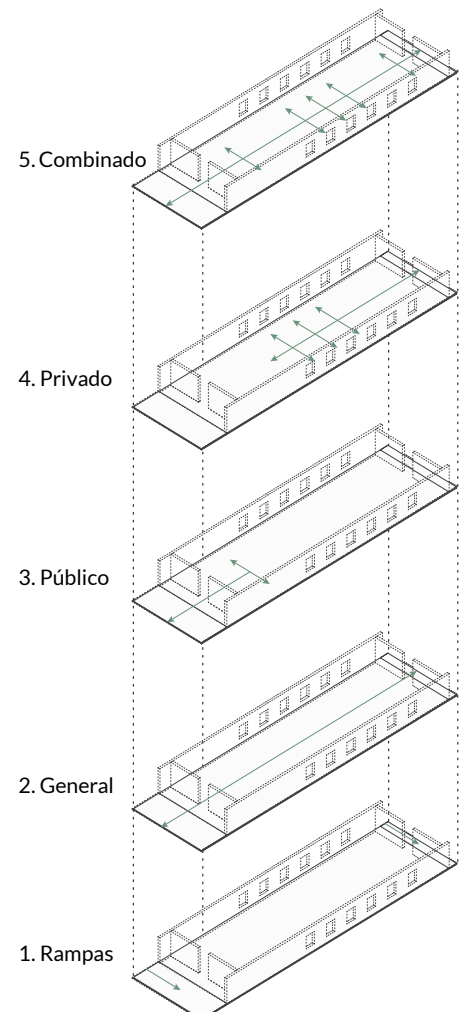


Fig. 82

Fig. 82 - Recorridos

1. Rampas:
En los dos ingresos
2. General:
Circulación básica.
3. Público:
Explanada, cafetería y zona común.
4. Privado:
Desde entrada trasera hasta zona de vivienda.
5. Combinado:
Circulación integral.

Por último, no debemos olvidar la propuesta de vanos. Como la preexistencia lo muestra, antes tenía tres puertas de ingreso que no tenían orden. Sin embargo la nueva fachada principal (fachada oeste), permitirá mayor ingreso de luz, ventilación y menos límites territoriales con el exterior e interior al ser una división de ventanas y no paredes como lo era antes. Así mismo, se decidió que sólo las aperturas necesarias serían la de las ventanas de los cuartos para dar un balance formal al edificio. Se hicieron varias pruebas con una segunda maqueta de estudio (Anexo D) para percibir cómo funcionaba la luz y sombra y si habría necesidad de cambiar la distribución. Este proceso llevó a la aplicación de claraboyas en el área del estar interno, ya que al estar al centro entre los estudios, no existiría iluminación natural.

MATERIALES

Los materiales fueron escogidos con la finalidad de respetar la preexistencia y reforzar su carácter. Ya mencionado anteriormente, en la visita al edificio, el material que más sobresalía eran los azulejos marítimos. Por ello, como punto de partida, se propusieron colores de azulejos que reflejan lo mismo. Para los demás materiales, se buscó un balance entre textura y color que déjase contrastar la vitalidad del verde. Por otro lado, al hablar de la fachada, se buscó encontrar un color similar, y además, tenía que ser contrastante y complementario al edificio del museo colindante. Ya que como uno de los objetivos principales, era que este nuevo edificio no pase desapercibido.

Se hicieron renders de prueba (Anexo F), para ver el resultante de la combinación de materiales. También, se escogieron luminarias y otro tipo de accesorios (Anexo G) que sean simples y de acabado mate.

Fig. 83 - Microcemento 1

Revestimiento de piso y pared para las áreas públicas, servicios técnicos, y baños de cuartos.

Marca: KC Berry

Color: Concrete

Acabado: Microtraffic

Fig. 84 - Azulejo 1

Revestimiento de pared para las zonas técnicas (lavandería y baño de ayuda)

Marca: Aleluia Cerámicas

Color: Off White

Formato: 8.6x26.2 cm

Acabado: Mate

Fig. 85 - Piedra

Terrazo para superficies y backsplash de cafetería, kitchenet y otros estantes.

Marca: RMC Merazzo

Color: Merazzo Taurus

Acabado: Mate

Fig. 86 - Madera 1

Melamine para mobiliario de baños de cuartos, zonas técnicas y estanterías.

Marca: Egger

Color: Carvalho Bardocino Natural

Acabado: Satinado

Fig. 87 - Azulejo 2

Revestimiento de pared para áreas públicas, privadas y exterior.

Marca: Aleluia Cerámicas

Color: Sage Green

Formato: 13x13 cm

Acabado: Mate



Fig. 83

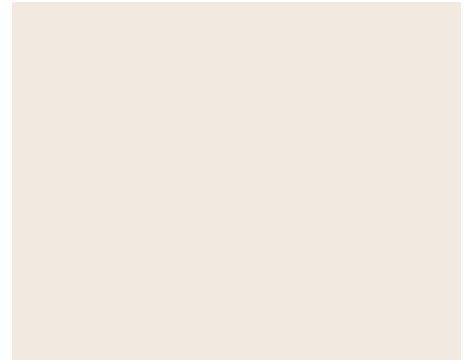


Fig. 88



Fig. 84



Fig. 89

Fig. 88 - Revestimiento 1
Paredes generales y color de mobiliario de melamine.
Marca: Egger
Color: Branco Polar
Acabado: Mate

Fig. 89 - Microcimento 2
Revestimiento para vigas.
Marca: KC Berry
Color: Beige
Acabado Microfinishing



Fig. 85



Fig. 90

Fig. 90 - Madera 2
Taco de madera para piso.
Marca: Sitaco
Color: Carvalho Premium
Sistema: Encaje y click
Acabado: Mate



Fig. 86



Fig. 91

Fig. 91 - Tela
Tejido para cojines y almohadas de bancas y asientos en áreas comunes.
Marca: Texland
Tipo: Microfibra
Color: Lora Brownish Gray
Formato: 1.40 m.

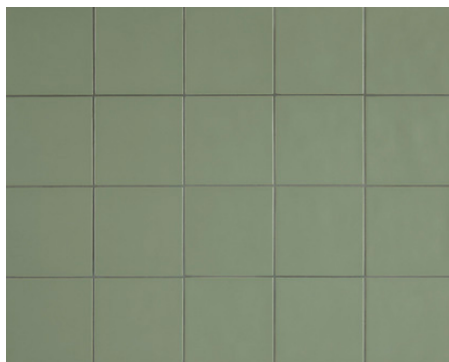


Fig. 87



Fig. 92

Fig. 92 - Revestimiento 2
Pared de fachada exterior y color de melamine para carpintería de madera de cuartos (closets y puerta de baño).
Marca: Egger
Color: Verde Opala
Acabado: Mate

4.4

PROYECTO

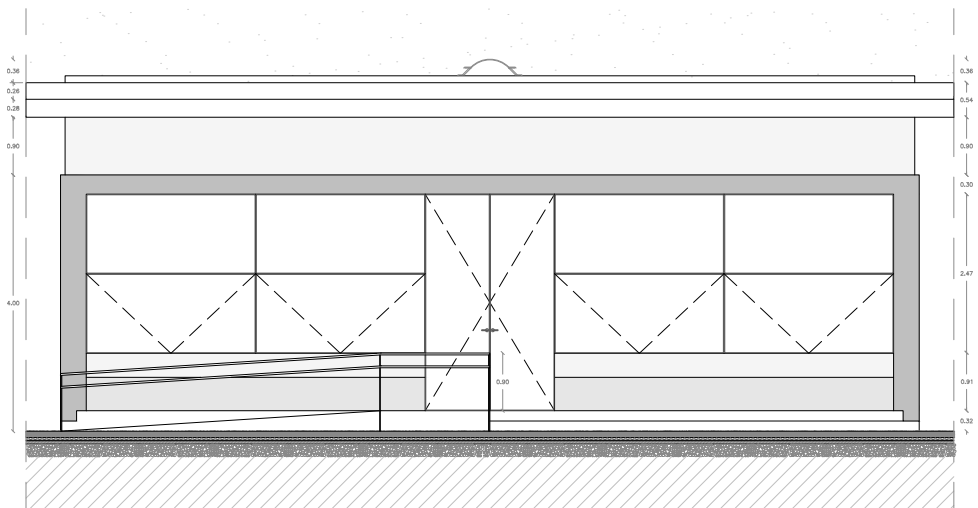


Fig. 93

El proyecto final será relatado como un recorrido desde la entrada principal (fachada oeste). Luego se hará una descripción más detallada por zonas. Primero el área pública, luego el estar interior, de ahí los estudios y por último un cuarto tipo. Y para terminar el recorrido, el ingreso posterior (fachada este).

Se hicieron maquetas de estudio (Anexo D) para llegar a la solución del proyecto y a una versión final de la maqueta (Anexo E) que funcionaron como herramientas clave. Se puede ver la planimetría completa en escala 1/50 con más detalle en el Anexo H.

Para las fachadas, se propuso que den visión accesible hacia el interior. Se diseñaron ventanas y puertas de aluminio con acabado de color negro mate para los vanos generales. Además, los asientos revestidos de azulejos en el ingreso, hace que se genere un intervalo. Entre el exterior, el ingreso y a sala común. Como fue mencionado en la preexistencia, el edificio del museo que se encuentra al lado derecho es difícil de pasar desapercibido, por lo cual era importante que la propuesta de color fuese complementaria y respetase su presencia.



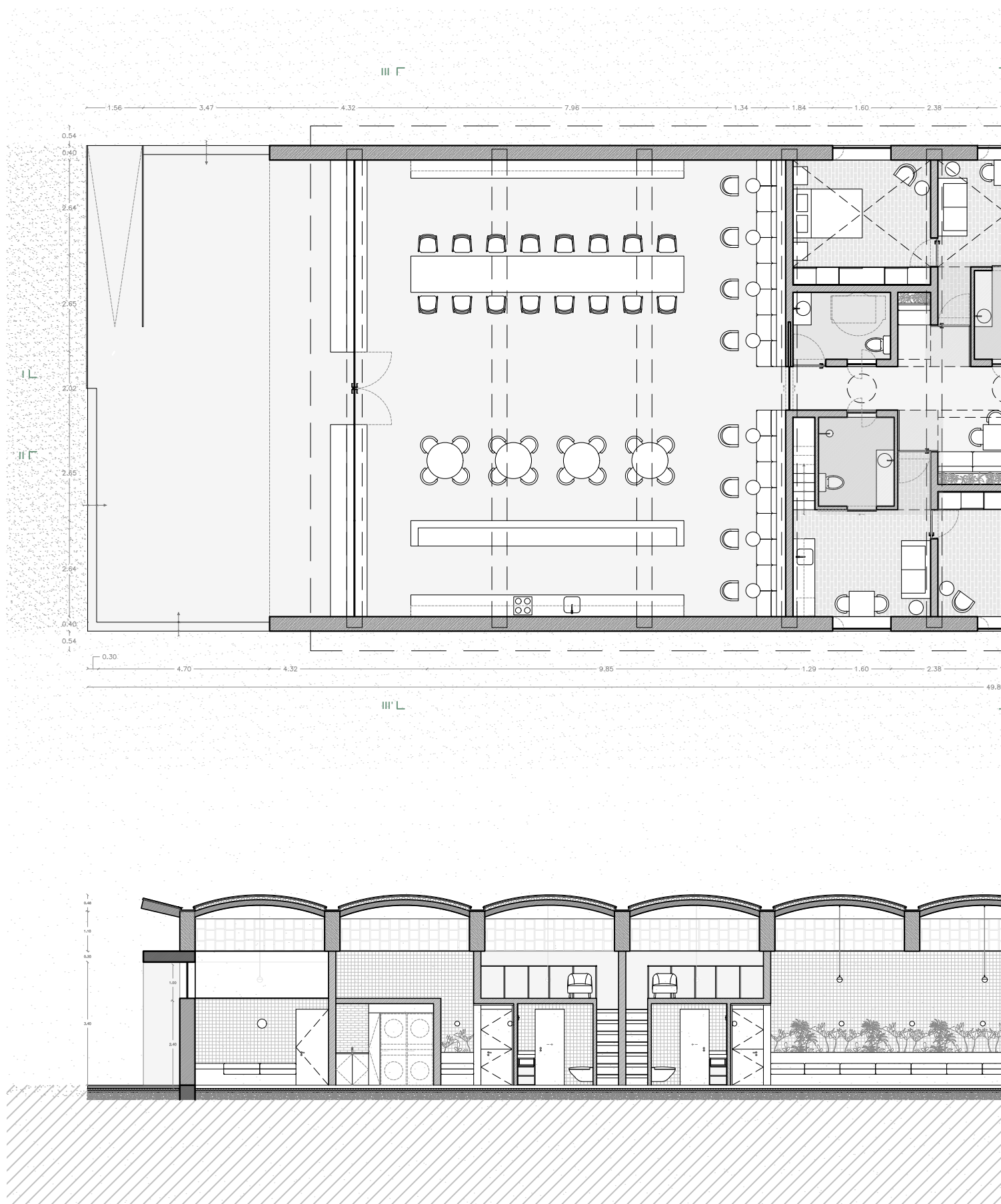
Fig. 94

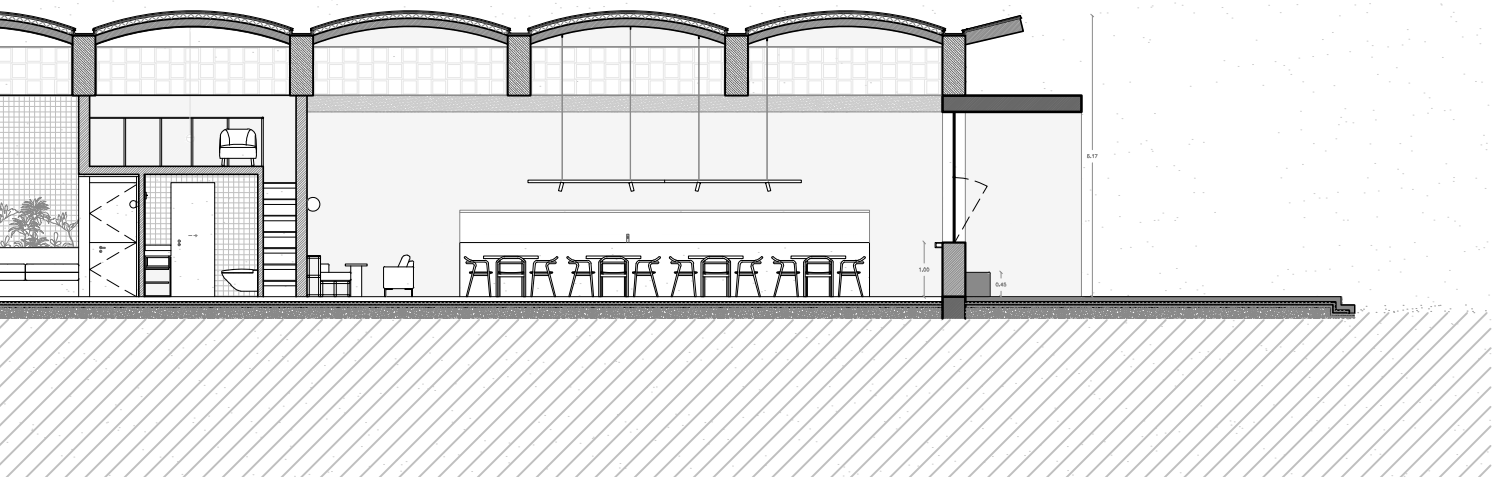
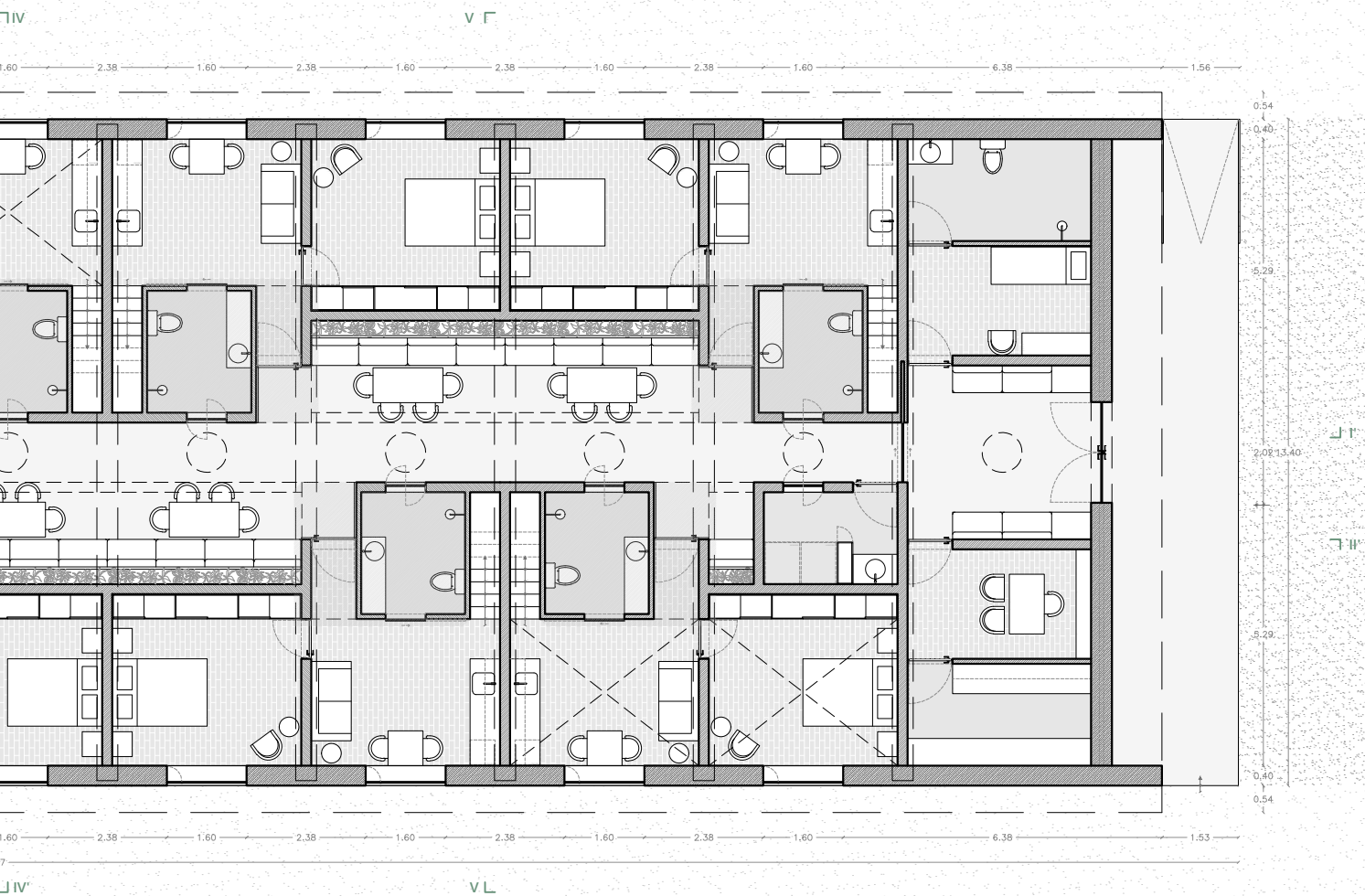
Fachada Oeste
Fig. 95



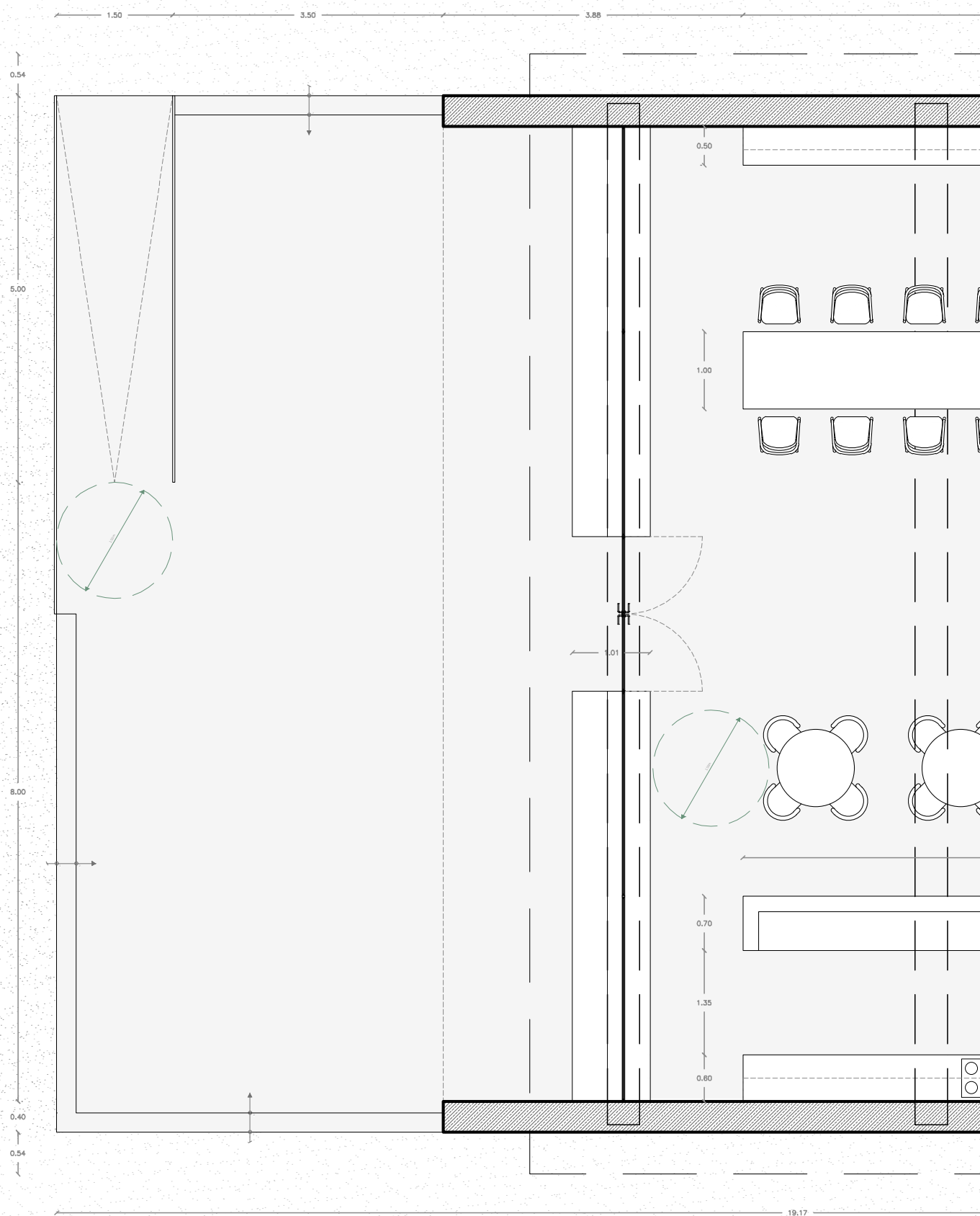
Planta General y Corte II

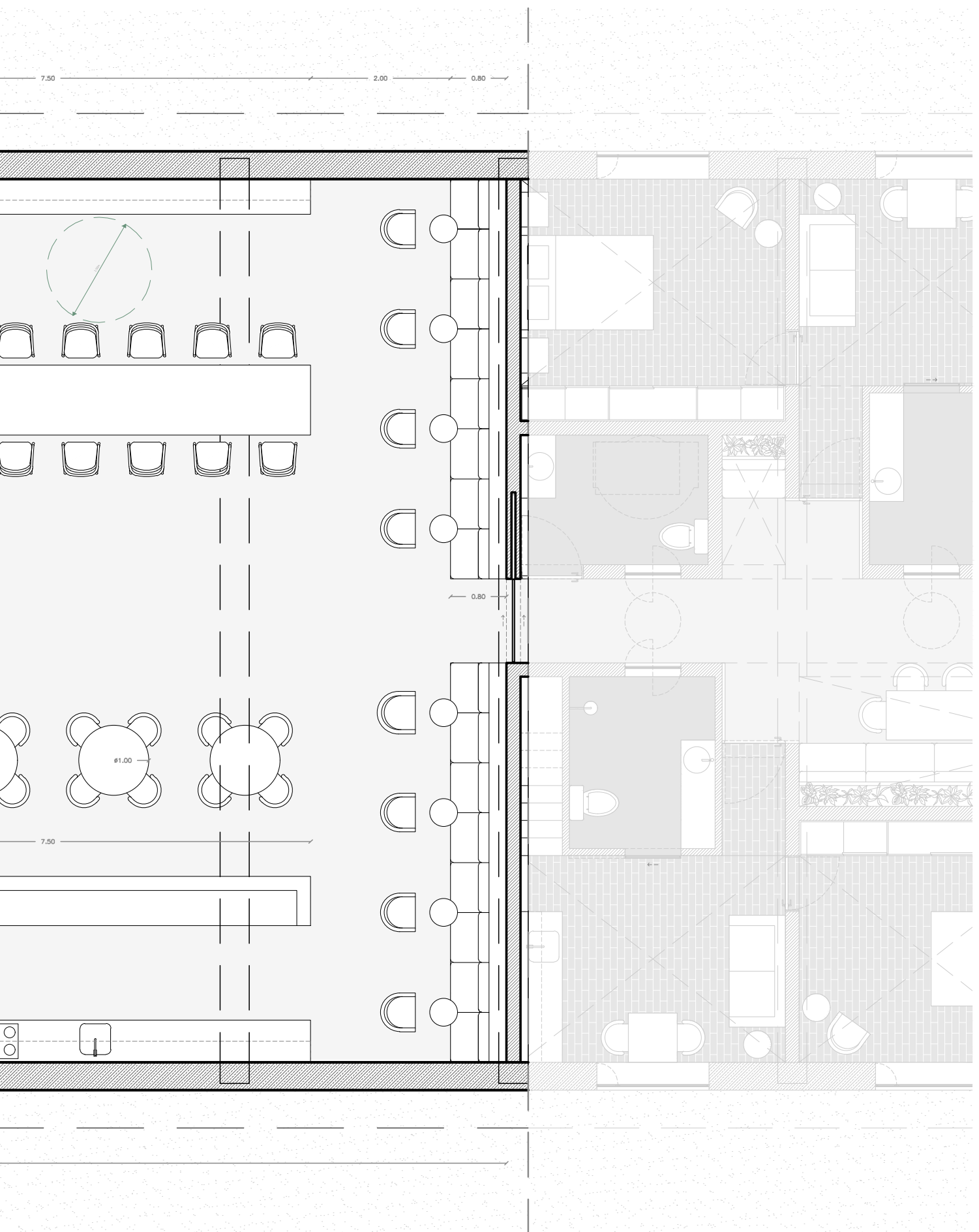
Fig. 96 y 97





Planta Área Pública
Fig. 98





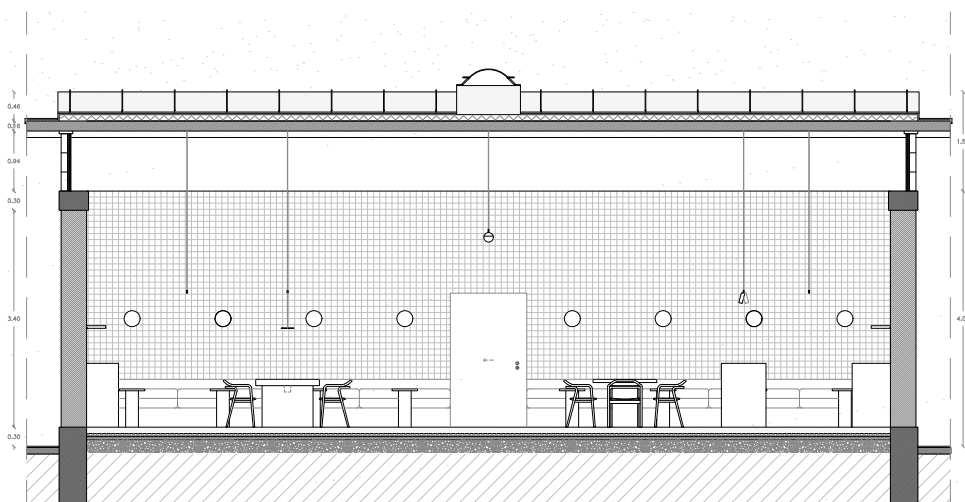


Fig. 100

Pasando al área pública, esta se conforma por dos zonas. La cafetería y el área de estar. La idea es que al tener un servicio de comidas, este sea un factor extra para que haya más interacción entre personas externas. Por otro lado, el estar común, se proporciona como una sala multiusos, donde es flexible para cualquier actividad.

Se tuvo la intención de que el ambiente se sintiera amplio al tener la doble altura y sin divisiones entre espacios, por ello, se encontró la forma de colocar el baño público en la transición al estar interno. Además, se propuso mobiliario que sea fácil de mover y trasladar dependiendo de la necesidad que presente. Con ello, se buscó cumplir el objetivo de respetar el edificio y su estructura original, siendo esta estricta y simétrica.

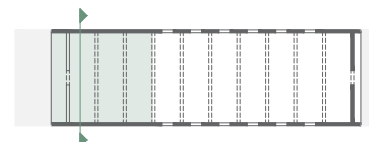


Fig. 101



Fig. 102

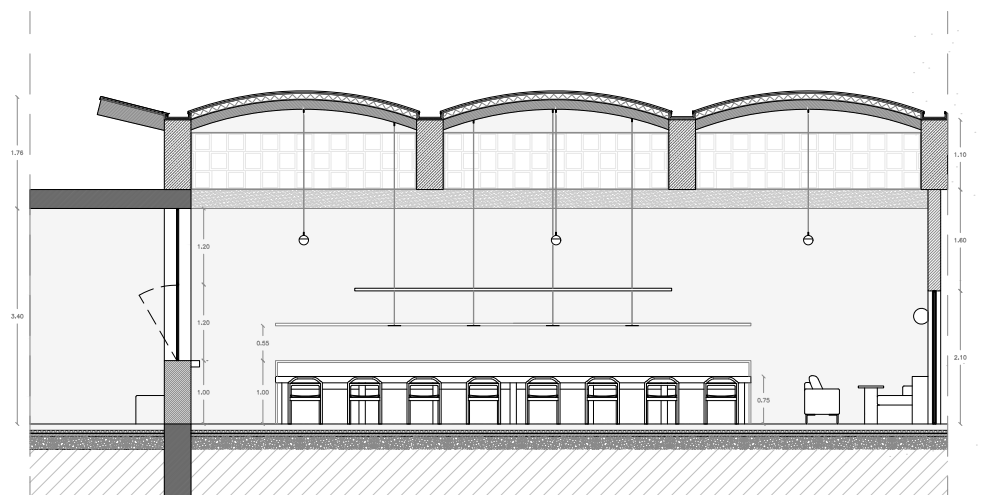


Fig. 103

Área pública / Cafetería

Fig. 104





Área pública / Estar

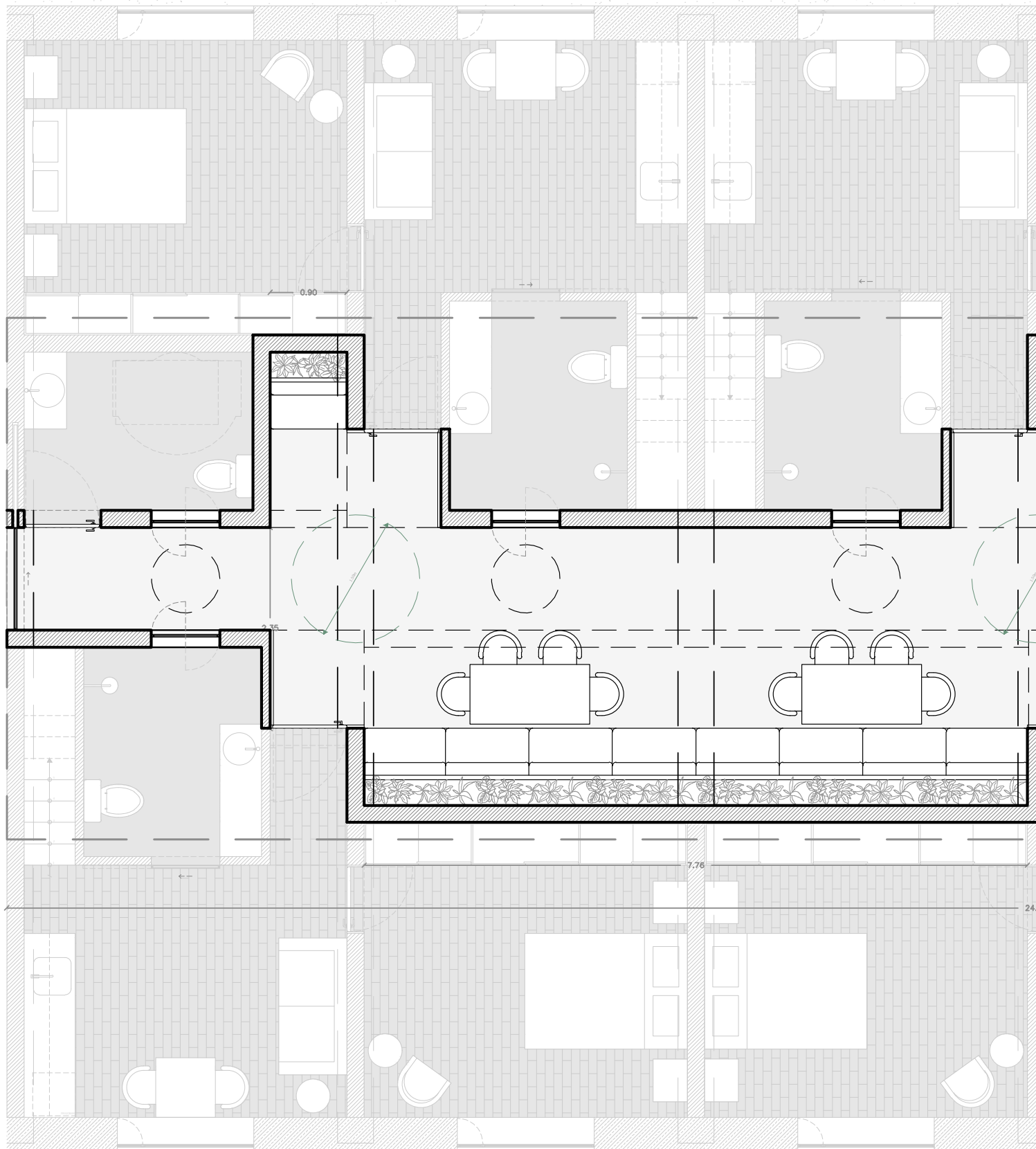
Fig. 105





Planta Estar Interno

Fig. 106



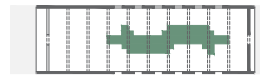
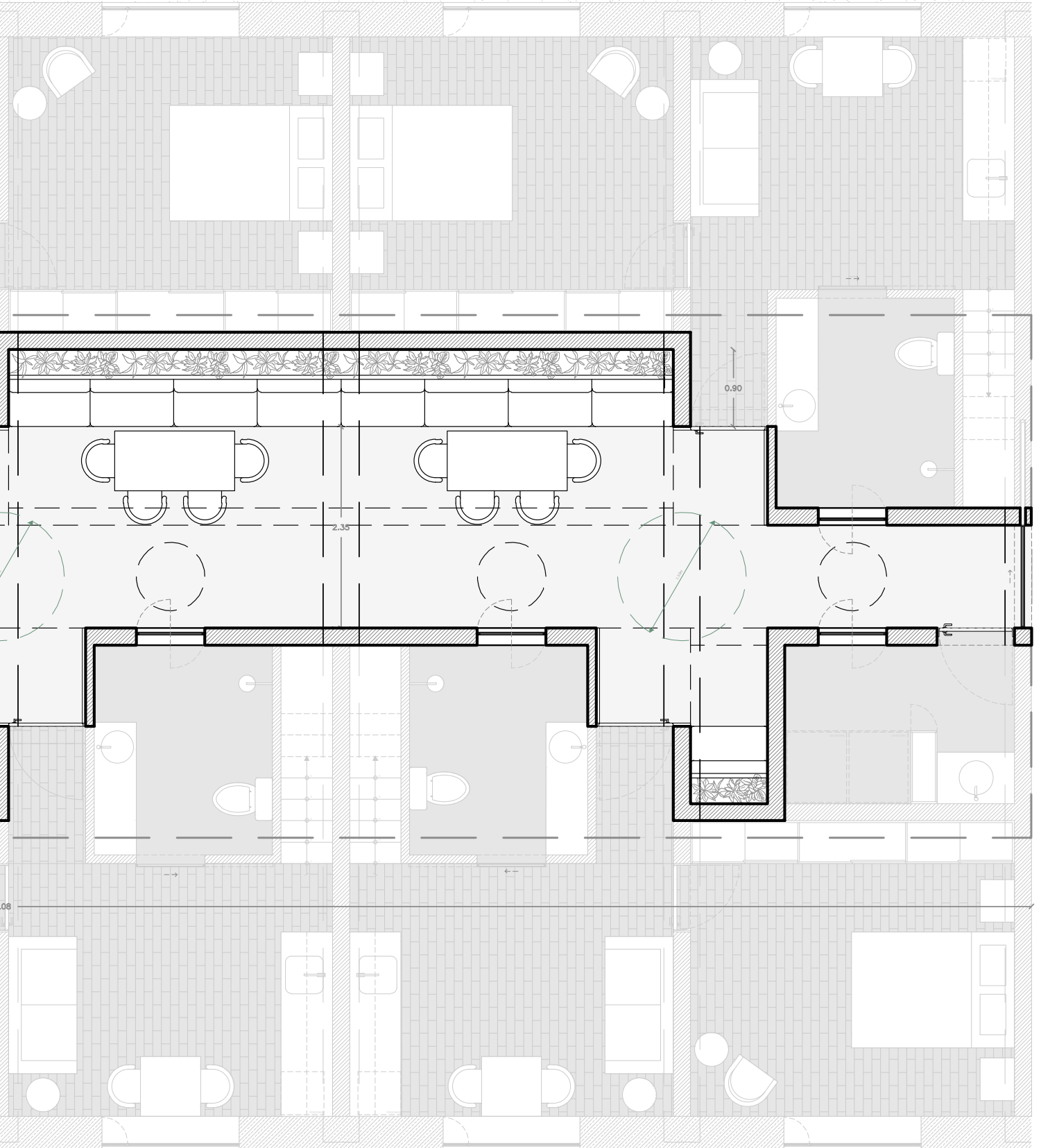


Fig. 107



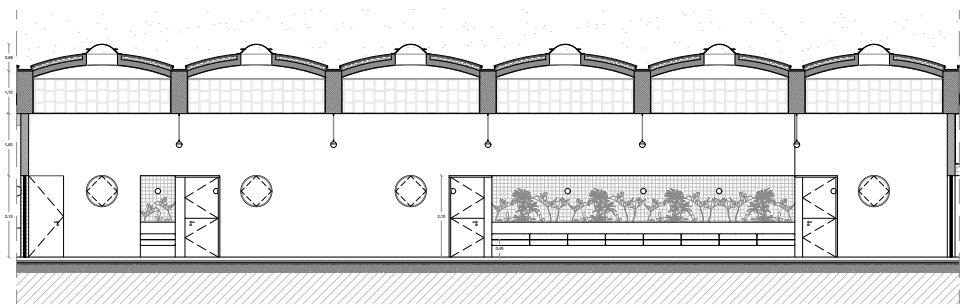


Fig. 108

Para la transición entre área pública y privada, se propusieron puertas corredizas. De esta forma, lo ideal sería que de día, estas estén abiertas y así se conecten por una circulación, recorrido y visión, desde ingreso principal a ingreso secundario.

Así como lo vimos en los ejemplos de Hertzberger y Zumthor, este espacio interno debe utilizarse como apéndice de las viviendas. Se propone que cada usuario brinde sus mobiliarios y los adecuen a la forma que ellos quieran para personalizar el ambiente. Es necesario que existan estos incentivos para que el espacio sea utilizado de forma integral.

Además, como un mueble fijo principal, se propone dos grandes bancadas donde, detrás de ellas se pueda poner vegetación. Ya sea plantas nuevas, o macetas propias. Esto es importante ya que como lo vimos anteriormente, los adultos mayores tienden a tener este tipo de posesiones que necesitan atención continua. Además, es así como se logra un orden espacial.

Como elemento crucial para el ingreso natural y artificial de luz, se propusieron las claraboyas en forma de semiesfera, de acrílico con iluminación LED incluida. Para más detalle sobre la cobertura de zinc y claraboyas, ver planta de techo en Anexo H.

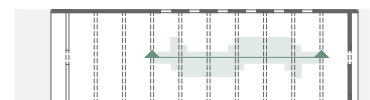


Fig. 109

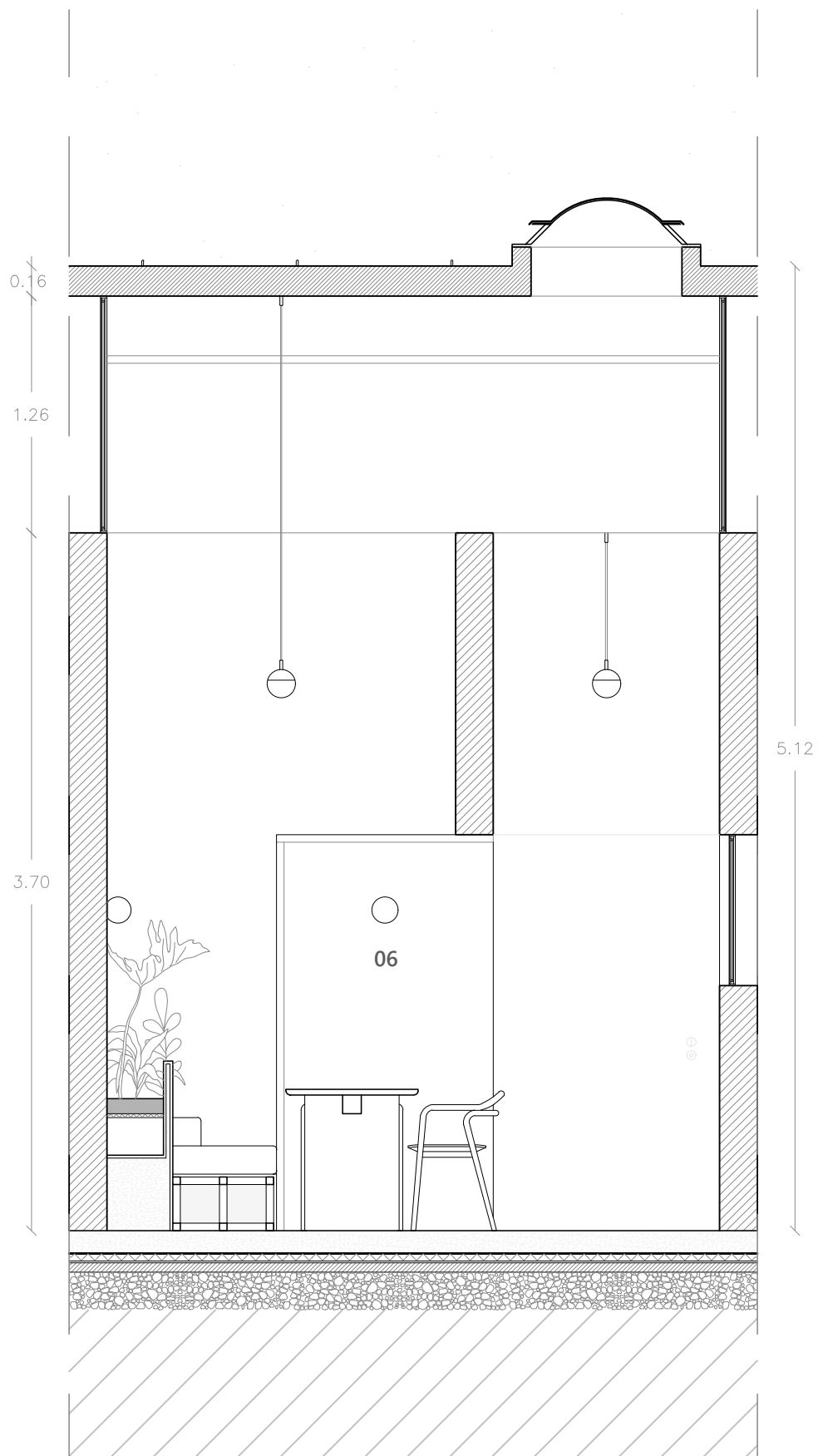


Fig. 111

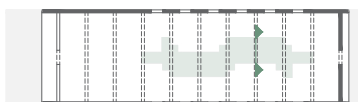


Fig. 110

Estar interior

Fig. 112





Planta Estudios

Fig. 113





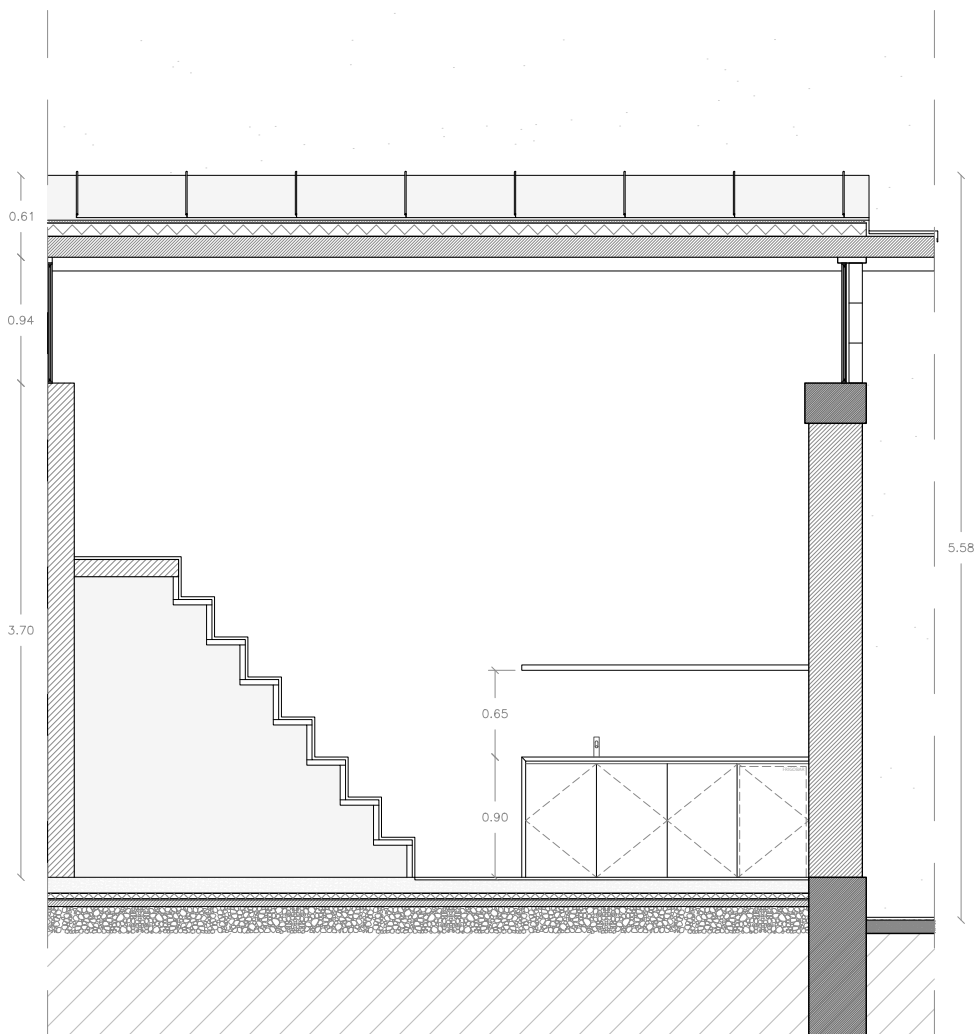


Fig. 115

Los estudios, se caracterizan por ser de doble altura y tener mezzanine. Al haber sido organizados entre vigas, el techo resulta teniendo forma de arcos. Como elemento importante para promover la relación entre personas y que existan intervalos entre espacios, se propusieron medias puertas en el ingreso a cada estudio (Fig. 118). Estas permiten ser parte del estar interno o de la vivienda dependiendo de la necesidad del usuario.

El área de estar dentro de los estudios, habilita un espacio de cocina con un mini frigider y lavadero incluidos. Al tener un servicio de cafetería y lugares de restauración cerca a la localización, no se vio necesario un espacio de cocina más grande y de esa forma, la zona fue optimizada para otro tipo de mobiliarios.

En cuanto a la mezzanine, cabe destacar que está propuesto para una persona que no tenga movilidad reducida. La idea es que sirva como espacio para un nieto, hijo, enfermero. Es decir, dependiendo de la situación que se presente, puede servir como cuarto o espacio extra.

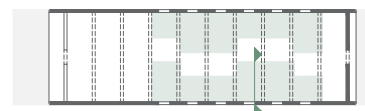


Fig. 116



Fig. 117

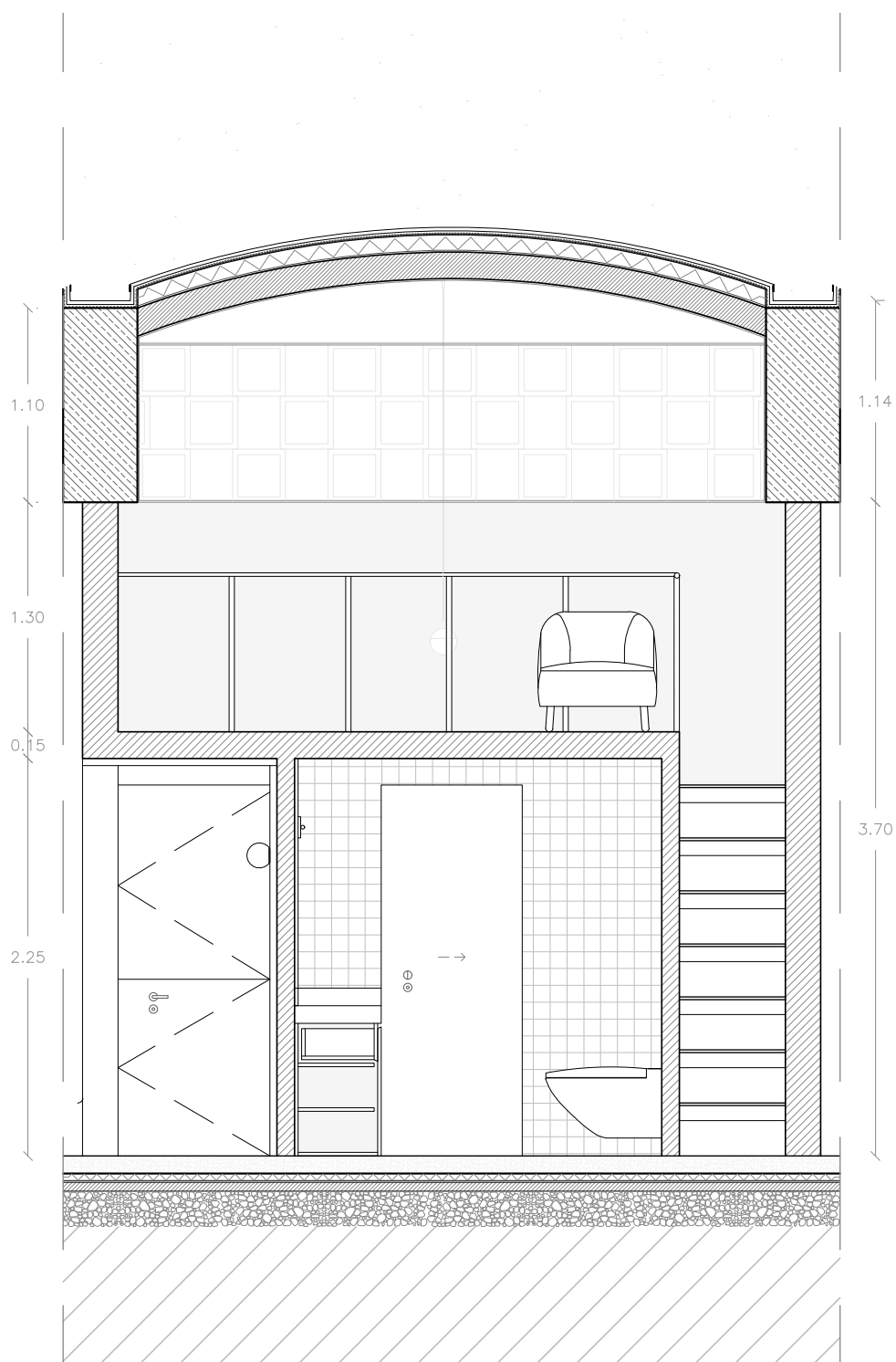


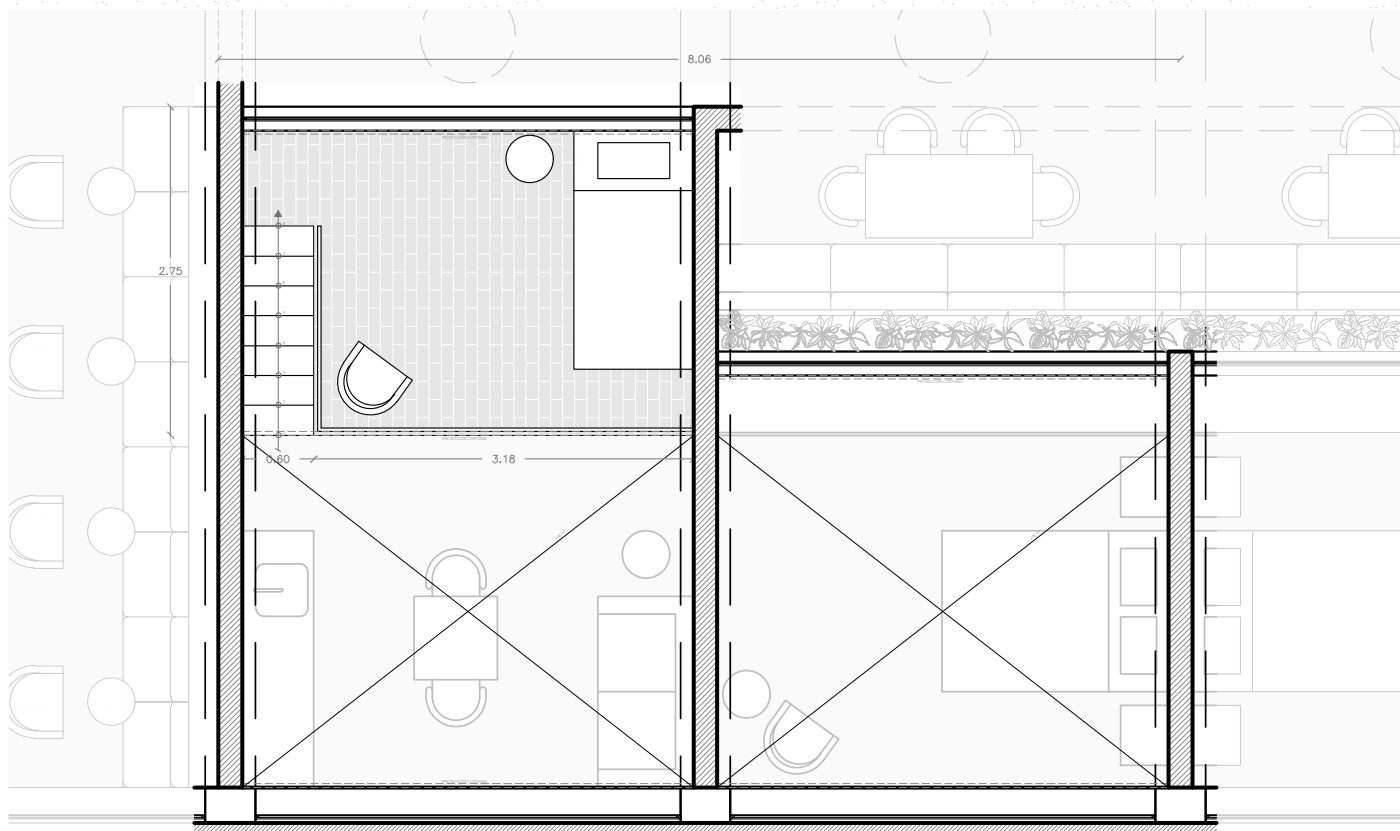
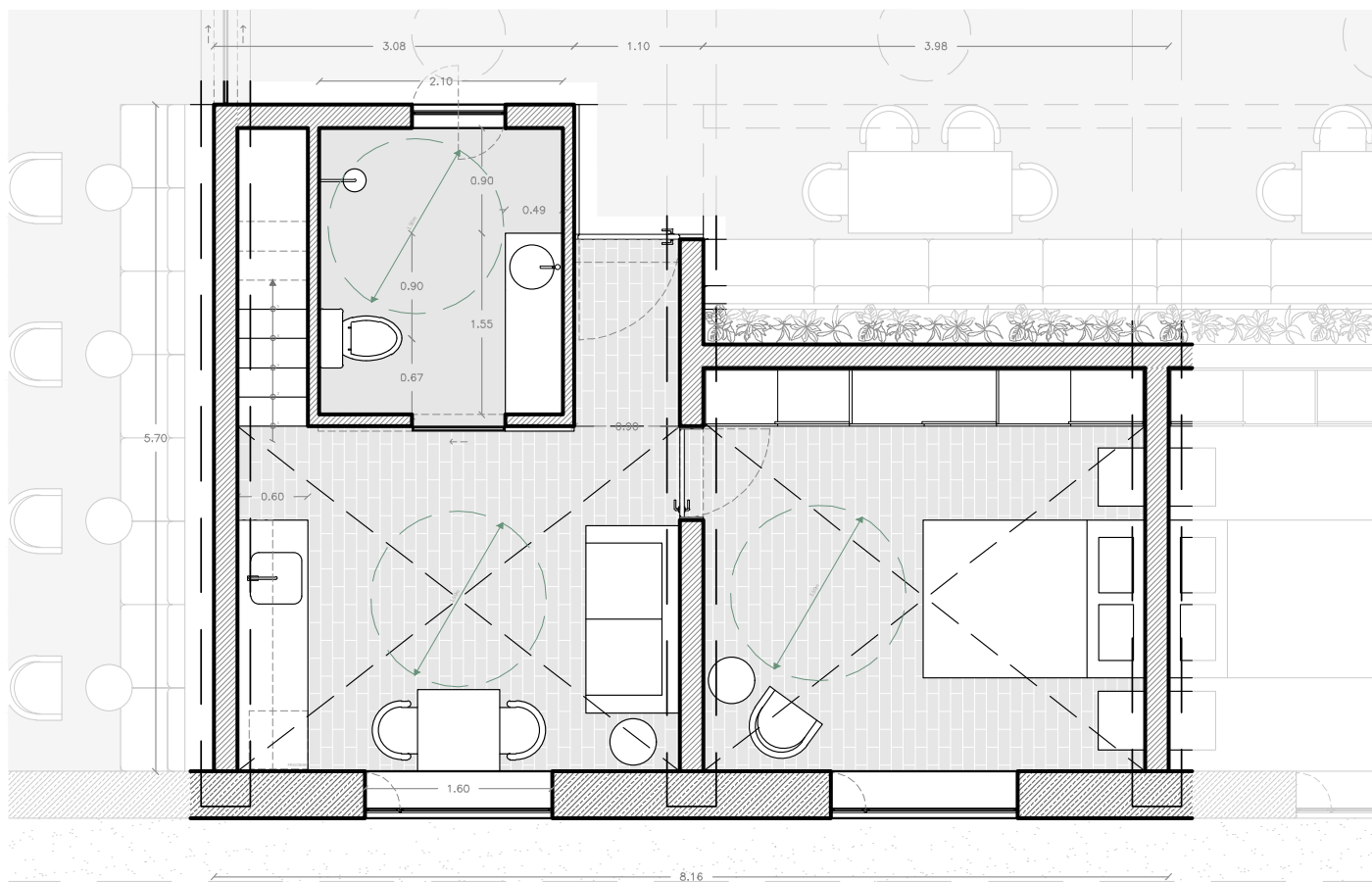
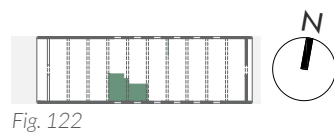
Fig. 118

Estudios
Fig. 119





Planta de Estudio Tipo - Primer Nivel y Mezzanine
Fig. 120 y 121



Estudio Tipo

Fig. 123



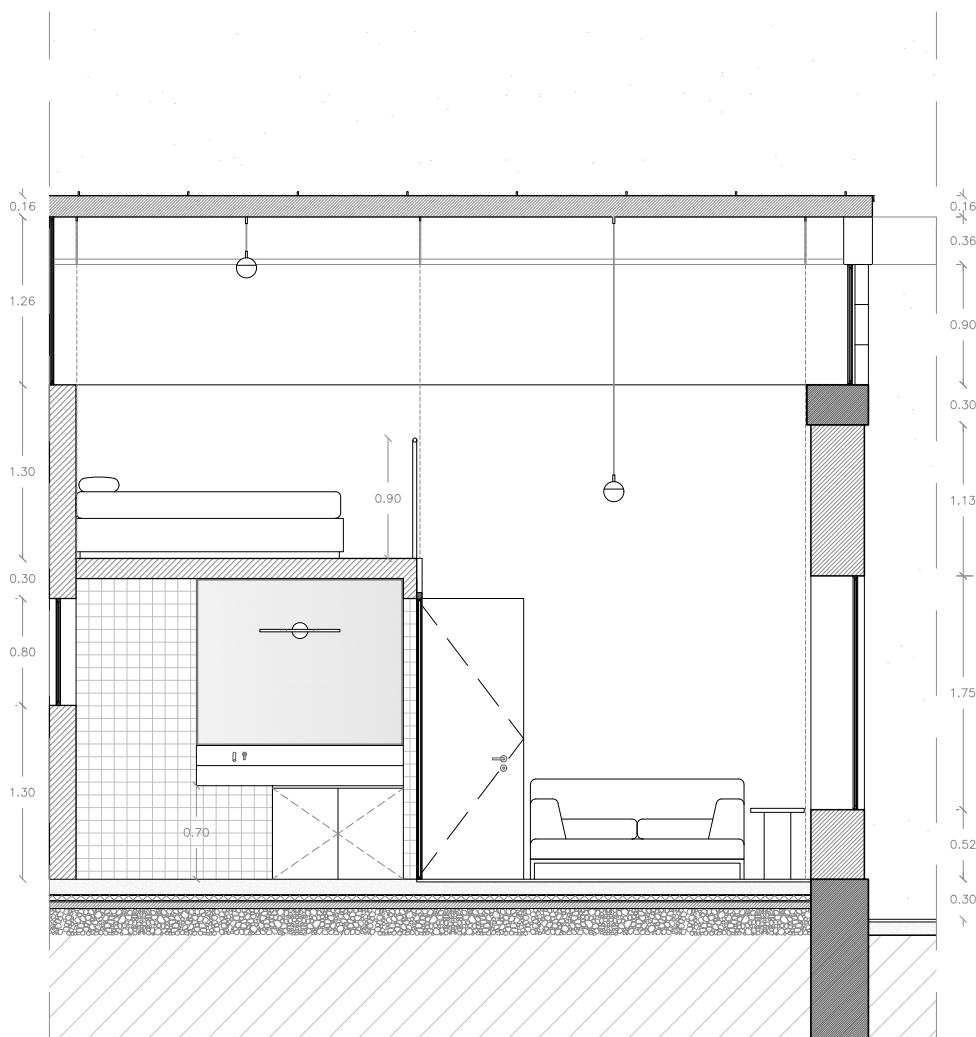


Fig. 124

Al ser la pared existente de profundidad de más de 40 cm, el vano de la ventana del estar obtiene espacio para ser un incentivo como un mobiliario más. Al igual que la propuesta integral del proyecto, se incita a que el usuario pueda incorporar sus cosas de afecto y personificar el espacio dependiendo de sus preferencias y necesidades.

Uno de los elementos clave que da peculiaridad a la sensación del ambiente, son las cortinas. Las telas corridizas en forma de arco debido a la estructura, al estar abiertas caen por las paredes de forma superficial. Gracias a las mismas, se consigue graduar el nivel de privacidad y control de luz. Este elemento puede verse también desde el estar interno colindante a las viviendas, lo que genera una relación entre áreas. También ver Anexo G para detalles de accesorios como el de cortinas, luminarias y otro tipo.

Por otro lado, la panelería de madera del baño y la puerta corrediza disponen un espacio optimizado y funcional, ya que una puerta batiente tradicional sería un área no aprovechada. Por último, no puede faltar mencionar, que el baño tiene las medidas necesarias para ser condicionado para sillas de ruedas.

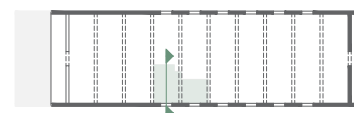


Fig. 125

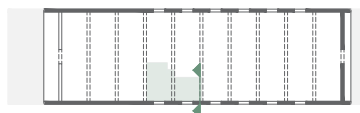


Fig. 126

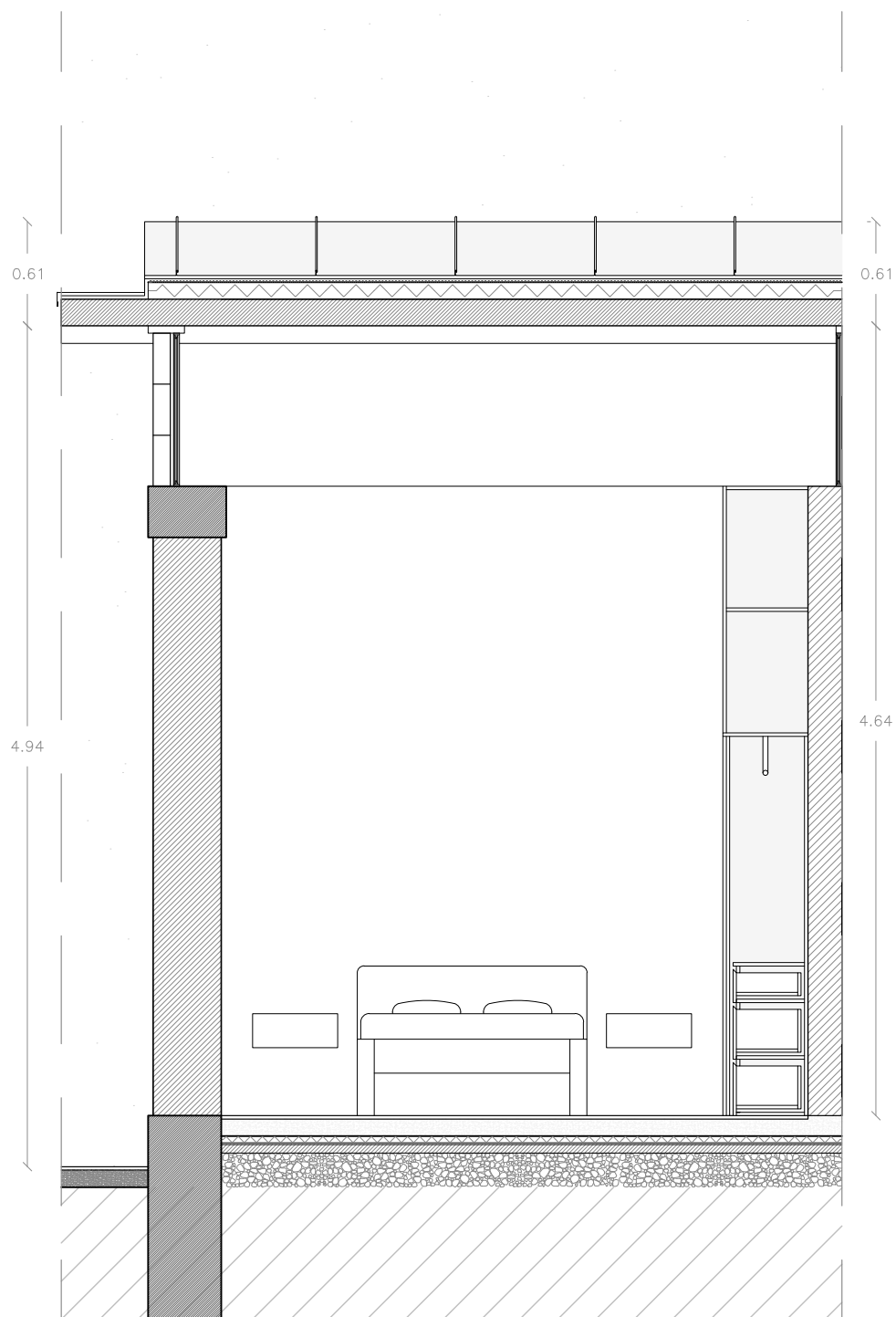


Fig. 127

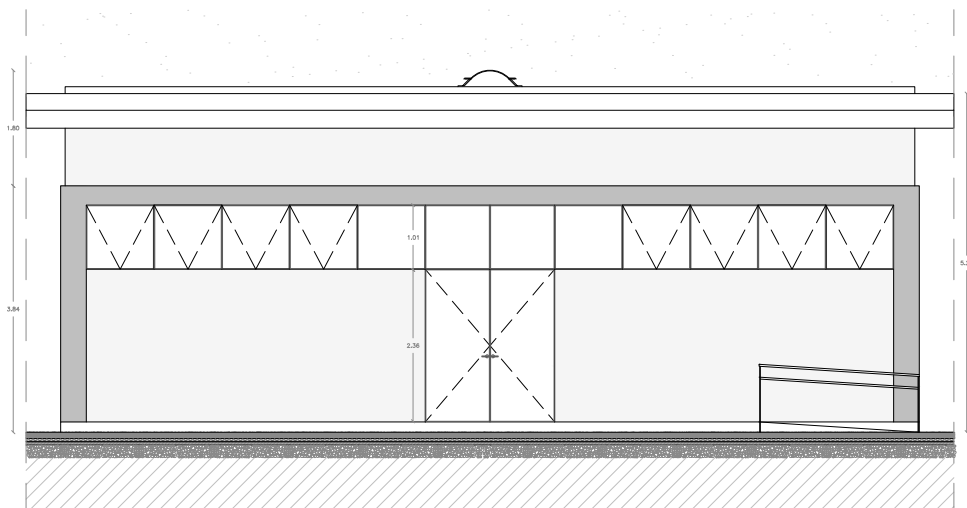


Fig. 128

La fachada posterior que funciona como ingreso o salida secundaria, es de gran importancia para las zonas técnicas del proyecto. Al estar la sala de espera, enfermería y administración en esta última parte del recorrido, se buscó tener mayor discreción. Al lado norte, tenemos un acceso para autos, lo cual facilita la circulación y provee un recorrido más corto hacia las viviendas.

Al igual que la fachada oeste, fue necesario crear una explanada para dar espacio a la rampa de acceso de sillas de ruedas. El área verde en los dos ingresos se considera parte del establecimiento lo cual forma un área libre aún más grande.

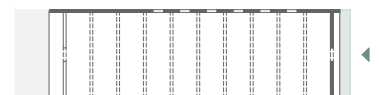


Fig. 129

Fachada Este
Fig. 130



05.

CONSIDERACIONES FINALES

Mantener la autonomía del adulto mayor y la solidaridad intergeneracional fueron siempre los principios y objetivos principales para promover el envejecimiento activo. Cumpliendo con esto, la manera en la que se percibe a las personas de la tercera edad, evolucionará y dejará atrás para olvidar los prejuicios contruados por la sociedad.

Al haber intervenido un espacio que ya era parte de la historia de la comunidad, fue ideal inserir a esta fase etaria como usuario principal para que se continúe con la permanencia de la cultura. Además, al persistir con la promoción del turismo, se vería adicionalmente una ganancia de diversificación de personas y también económica. Las tradiciones deben ser compartidas e intercambiadas, ya que al aprender de forma recíproca con culturas externas, se vuelve un impulso para que sea una sociedad inclusiva.

Fue necesario ajustar las brechas de las demarcaciones territoriales y aplicar los conceptos de colectivismo e individualismo, para dar la posibilidad a cualquier persona de cualquier generación, en cualquier situación, la capacidad de escoger su posición en relación a los otros. A la vez, fue importante posibilitar la libertad y autonomía del usuario para relacionarlo con su comunidad. En otras palabras, ser expuestos, pero sin quitarles su intimidad.

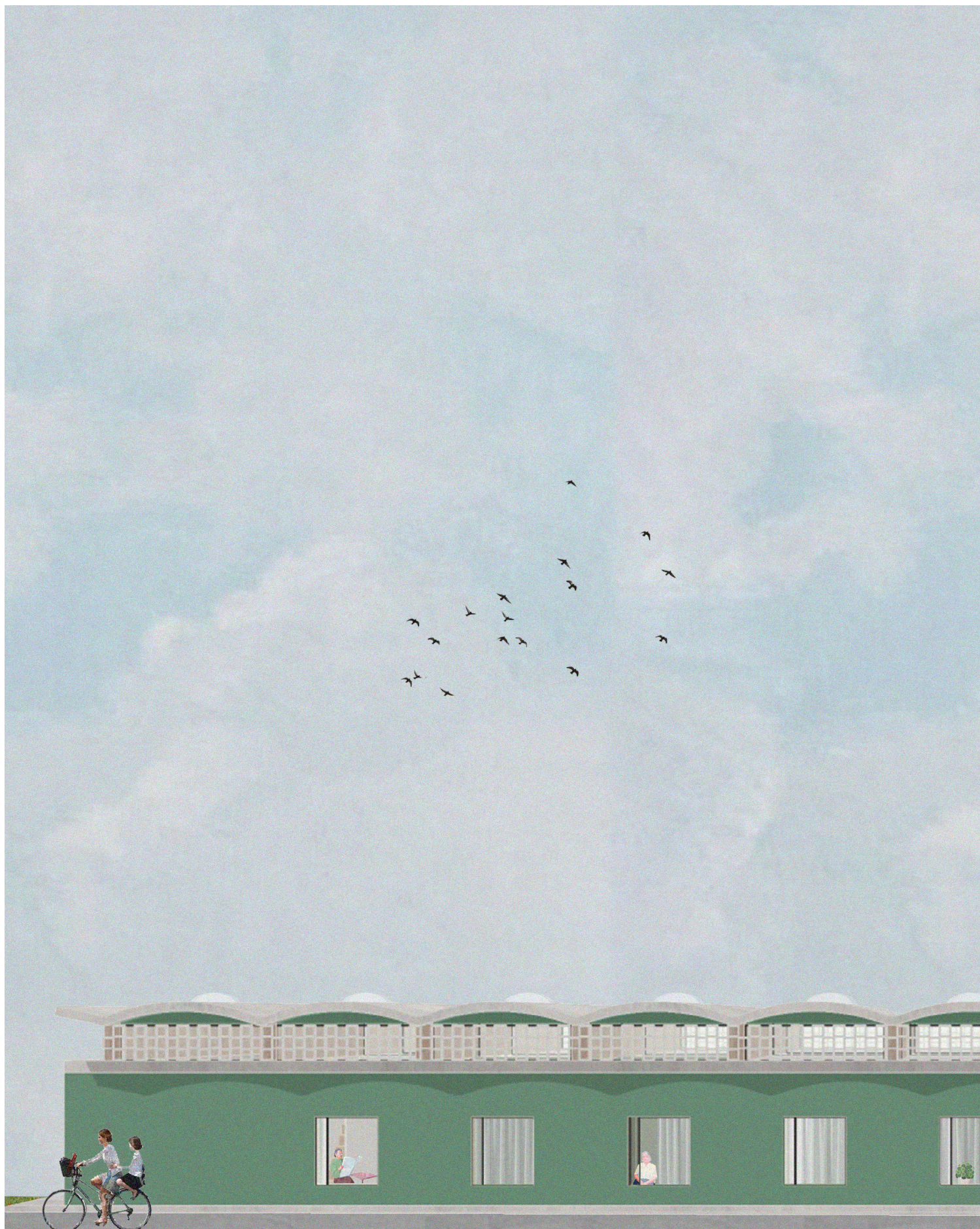
Por último, podemos concluir que al haber propuesto una vivienda compartida que incluya un área pública, demuestra cómo los conceptos de continuidad y transición deben siempre convertirse en expansión. Esto a ser referido tanto de forma física como espiritual. A pesar de nuestras adversidades, los humanos debemos ser empáticos los unos con los otros, pero por sobre todo, con los que son más vulnerables a las dificultades que se presentan.

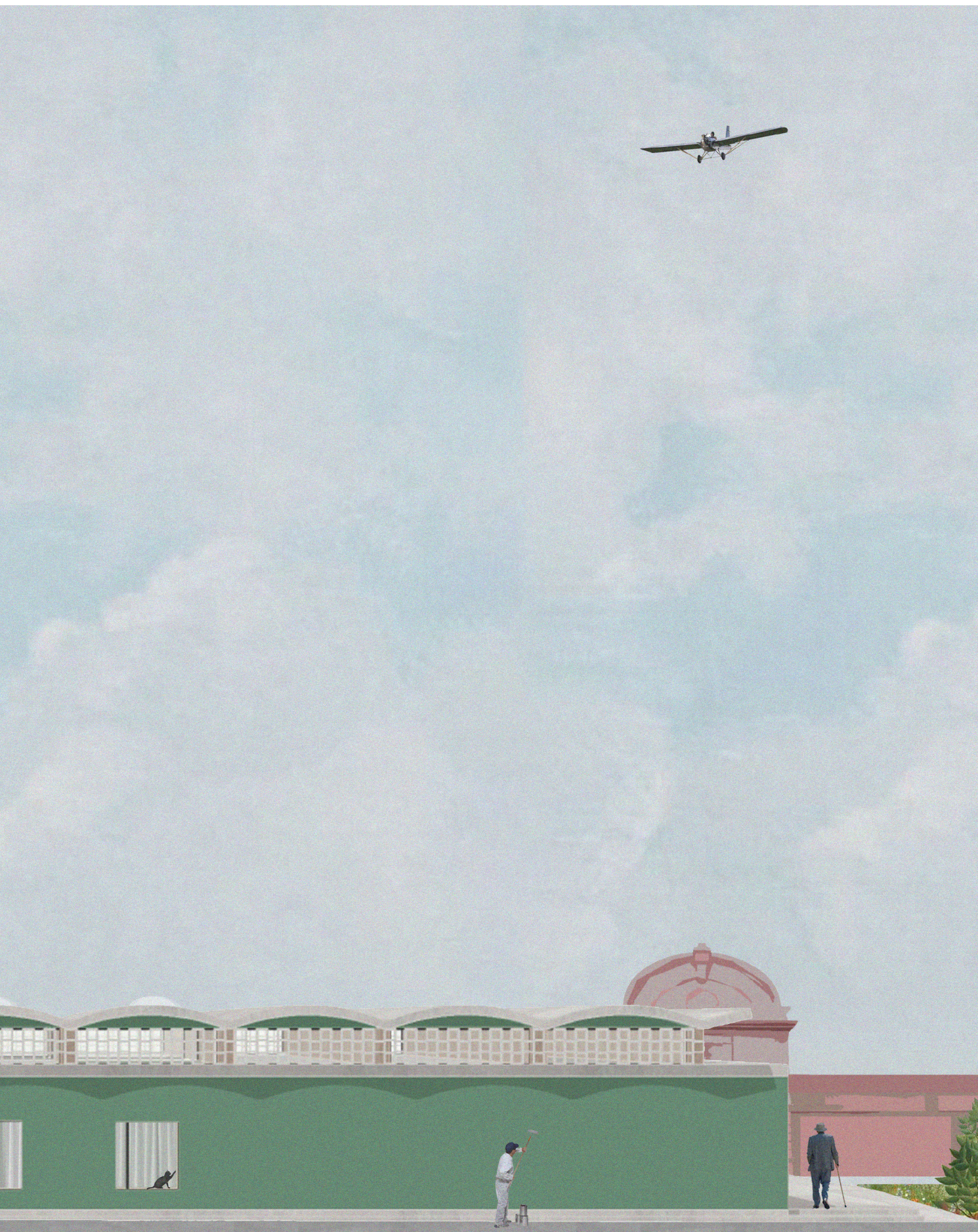
●
“I know human relationships are the most important thing—they are. I mean, I’m an eighty-four-year-old smoker. How much longer do I have? I know what keeps me going: it’s work. That’s what keeps most people going, isn’t it?”

(David Hockney, 2022)

Fachada Norte

Fig. 131





AGRADECIMIENTOS

A mis padres Carlos y Marisa, mi inspiración y motivación diaria. Por invertir en mi educación y darme más de lo que merezco. Se hacen sentir cerca a pesar de la distancia. Las palabras nunca serán suficientes para demostrarles mi gratitud.

A mi hermana Pamela, por haber sido mi mejor ejemplo académico incondicionalmente, desde siempre.

Al profesor João Gomes, por recibirnos en su estudio con la mejor disposición. Sin su paciencia y orientación hasta en días no laborales, nada hubiera sido posible. Su conocimiento lo llevaré para siempre en mi futuro profesional.

A la profesora Maria Milano por haberme apoyado desde el comienzo de la maestría. No dejó que perdiera ninguna clase al ser época de pandemia y aún no haber llegado a Portugal. Además, por haberme dado la oportunidad de trabajar en la candidatura en Esad-Idea. Sin eso, mi proyecto de tesis no hubiera sido el mismo.

A Joana, por haber sido la amiga que todos necesitamos. Siempre dispuesta a ayudar, como diseñadora y emocionalmente.

Ya JÓ, por haber llevado este trabajo como si fuera el suyo y demostrarme diariamente que la vida es más bonita cuando es compartida.



BIBLIOGRAFÍA

- Ache, P., & Fedrowitz, M. (2012). The Development of Co-Housing Initiatives in Germany. *Built Environment*, 38(3), 395-412.
- Bárrios, M., Marques, R., & Fernandes, A. (2020). Aging with health: aging in place strategies of a Portuguese population aged 65 years or older. *Revista de Saúde Pública*, 54, 129.
- Boström, M., Ernsth Bravell, M., Björklund, A., & Sandberg, J. (2017). How older people perceive and experience sense of security when moving into and living in a nursing home: a case study. *European Journal of Social Work*, 20(5), 697-710.
- Cervero Sánchez, N., & Hernández, L. (2015). Remodelación, Transformación y Rehabilitación. Tres formas de intervenir en la Vivienda Social del siglo XX. *Informes de la Construcción*, 67(Extra-1), m026.
- Daniel, F. (10 de 2001). Ana Alexandre Fernandes. 1999 (reimpressão da 1a ed. 1997). Velhice e Sociedade: Demografia, Família e Políticas Sociais em Portugal. *Interações: Sociedade e as novas modernidades*.
- Emlet, C., & Moceris, J. (2012). The Importance of Social Connectedness in Building Age-Friendly Communities. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-9.
- Fonad, E., Wahlin, T.-B., Heikkilä, K., & Emami, A. (2006). Moving to and Living in a Retirement Home. *Journal of Housing For the Elderly*, 20(3), 45-60.
- Fonseca, A. (2020). Aging in Place in Portugal. *Ciências e Políticas Públicas / Public Sciences & Policies*, 6(2), 41-58.
- Glass, A. (2012). Elder Co-Housing in the United States: Three Case Studies. *Built Environment*, 38(3), 345-363.
- Golovchanova, N., Andershed, H., Boersma, K., & Hellfeldt, K. (2022). Perceived reasons of unsafety among independently living older adults in Sweden. *Nordic Journal of Criminology*, 23(1), 44-60.

- Herman Hertzberger. (1999). *Lições de Arquitetura* (2ª Edição). S.Paulo: Martins Fontes.
- Iecovich, E. (2014). Aging in place: From theory to practice. *Anthropological Notebooks*, 41-58.
- Ismail, A., Razak, F., Nadiah, W., & Faisal, M. (2021). Appraising A Sense of Community in Designing Senior Housing for Elderly Quality of Life. *Journal of Architecture, Planning and Construction Management*, 11(1).
- Jolanki, O., & Vilkkio, A. (2015). The Meaning of a "Sense of Community" in a Finnish Senior Co-Housing Community. *Journal of Housing For the Elderly*, 29(1-2), 111-125.
- Lin, Y.-Y., & Huang, C.-S. (2016). Aging in Taiwan: Building a Society for Active Aging and Aging in Place. *The Gerontologist*, 56(2), 176-183.
- Mateus, A. (2021). Private Public and Unbuilt Work. *AMAG 25 - International Architecture Technical Magazine*.
- Pastaan, L., Schwarz, B., & Pasteen, L. (2015). The Meaning of Home and Ecogenic Housing: A New Concept for Elderly Women. *AARP's Aging America*.
- Portacolone, E., & Halpern, J. (2020). Seeking a Sense of Belonging. *Generations Journal*, 1-8.
- Rusinovic, K., Bochove, M., & Sande, J. (2019). Senior Co-Housing in the Netherlands: Benefits and Drawbacks for Its Residents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19).
- Sugiyama, T., Francis, J., Middleton, N., Owen, N., & Giles-Corti, B. (2010). Associations between recreational walking and attractiveness, size, and proximity of neighborhood open spaces. *American Journal of Public Health*, 100(9), 1752-7.
- Wiles, J., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., & Allen, R. (2012). The meaning of "aging in place" to older people. *The Gerontologist*, 52(3), 357-366.
- Zumthor, P., Durisch, T., Danuser, H., Binet, H., Flechtner, T., & Feiner, R. (2014). *Peter Zumthor: Buildings and Projects* (Vol. 5). (Verlag Scheidegger & Spiess AG, Ed.).

WEBGRAFÍA

Alunos da ESAD criam projeto para requalificação da lota do peixe | Defesa de Espinho. (s.d.). Obtenido en Setiembre 19, 2022, de <https://defesadeespinho.sapo.pt/2022/09/08/alunos-da-esad-criam-projeto-para-requalificacao-da-lota-do-peixe/>

Ayala-García, E. (s.d.). La arquitectura, el espacio público y el derecho a la ciudad Entre lo físico y lo vivencial Architecture, public space and the right to the city. Between the physical and the experiential. Obtenido en Setiembre 26, 2022, de <http://dx.doi.org/10.14718/RevArq.2021.3286>

(2007). *II - Caracterização Sumária do Concelho*. Obtenido en Noviembre 5, 2022, de https://portal.cm-espinho.pt/fotos/editor2/ii_caracterizacao_sumaria_concelho.pdf

Censos 2021. (s.d.). Obtenido en Noviembre 4, 2022, de https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_main&xpid=CENSOS21&xlang=pt

Complexo Social em Alcabideche / Guedes Cruz Arquitectos | ArchDaily Brasil. (s.d.). Obtenido en Octubre 20, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/761557/complexo-social-em-alcabideche-guedes-cruz-arquitectos>

Condicions temporals: homes for senior citizens, Peter Zumthor. (s.d.). Obtenido en Setiembre 26, 2022, de <http://condicionstemporals.blogspot.com/2013/03/homes-for-senior-citizens-peter-zumthor.html>

David Hockney (s.d.). Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>

Dimensiones silla de ruedas - generación SENIOR. (s.d.). Obtenido en Enero 8, 2023, de <https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/vivienda/dimensiones-silla-de-ruedas/>

Envejecimiento y salud. (s.d.). Obtenido en Octubre 5, 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Espacios Interiores para Discapacitados (s.d.). Obtenido en Febrero 1, 2023, de <https://www.elaandalucia.es/WP/wp-content/uploads/consejos-adaptacion-ba%C3%B1o.pdf>

Espinho “As Origens” - Esmojães. (s.d.). Obtenido en Noviembre 6, 2022, de <https://esmojaes.blogs.sapo.pt/1010.html>

Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia / Nuno Piedade Alexandre | ArchDaily Brasil. (s.d.). Obtenido en Octubre 21, 2022, de https://www.archdaily.com.br/br/910492/lar-de-idosos-da-santa-casa-da-misericordia-nuno-piedade-alexandre?ad_medium=gallery

Junta de Freguesia de Espinho - História. (s.d.). Obtenido en Noviembre 5, 2022, de <https://jfespinho.pt/>

(2020) *Mainstreaming Ageing Portugal*. Obtenido en Enero 6, 2023, de https://unece.org/sites/default/files/2021-03/Portugal_CN_EN.pdf

Newsletter Informação Presidente - Sessão N.º 3, Junho 2019 (s.d.). Obtenido en Enero 20, 2023, de https://portal.cm-espinho.pt/fotos/balanco_social/2019_03_inf_pres_11472676945d284bba302e9.pdf

Quadro-Resumo Município de Espinho: Censos | Pordata. (s.d.). Obtenido en Noviembre 5, 2022, de <https://www.pordata.pt/censos/quadro-resumo-municipios-e-regioes/espinho-392>

Requalificação da Lota | O edifício da antiga Lota de Espinho é um local privilegiado por toda a sua envolvimento. De mãos dadas com a Arte e Cultura | By Vasco Alves Ribeiro - Sentir Espinho (s.d.). Obtenido en Setiembre 18, 2022, de <https://www.facebook.com/sentirespinhovascoalvesribeiro/videos/2992135714389702/>

Residências em Alcácer do Sal / Aires Mateus | ArchDaily Brasil. (s.d.). Obtenido en Octubre 21, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/01-98258/residencias-em-alcacer-do-sal-slash-aires-mateus>

LISTA DE IMÁGENES

DEDICATORIA

Ilustración del autor

INTRODUCCIÓN

Fig. 01 - "My Parents" 1977 - oil on canvas 72x72 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

TERCERA EDAD

Fig. 02 - "Margaret Hockney, 14th, 15th 16th August 2015" 48x36 in., acrylic on canvas" (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 03 - "John Hockney, 1st, 2nd, 3ds, 4th, 5th January 2016" 48x36 in., acrylic on canvas" (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 04 - "The Chair" 2015 Acrylic on canvas 48x36 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 05 - "Card Players #2" 2014 Acrylic on canvas 48x72 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 06 - "The Group VII, 20-27 May" 2014 Acrylic on canvas 48x72 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 07 - "Mum" 1990 Oil on canvas 36x24 in." (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 08 - "J-P Gonçalves de Lima, 11th, 12th, 13th July 2013 " 2013 Acrylic on canvas 48x36 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

ARQUITECTURA Y DISEÑO PARA LA TERCERA EDAD

Fig. 09 - "Studio Interior #4" 2014-2015 Acrylic on canvas 72x48 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 10 - Planta de vivienda en Bali (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 14)

Fig. 11 a 12 - Planta "Escuela Montessori, Delft" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 20)

Fig. 13 - Fotografía de entrada "Escuela Montessori, Delft" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 33)

Fig. 14 a 15 - Plantas de entrada "Escuela Montessori, Delft" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 33)

Fig. 16 - Fotografía de entrada "Escuela Montessori, Delft" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 33)

Fig. 17 - Fotografía de entrada apartamentos "De Overloop, Lar para Idosos" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 34)

Fig. 18 - Fotografía medias puertas "De Overloop, Lar para Idosos" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 35)

Fig. 19 - Fotografía pasadizo "De Drie Hoven, Casa para Idosos" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 40)

Fig. 20 - Planta "De Drie Hoven, Casa para Idosos" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 40)

Fig. 21 - Isometria "Residencias Lima" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 43)

Fig. 22 - Fotografía exterior "Residencias Lima" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 42)

Fig. 23 - Fotografía interior "Edificio de Oficinas Centraal Beheer" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 23)

Fig. 24 - Corte de ventana "Escuela Montessori, Delft" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 25)

Fig. 25 - Fotografía de ventana "Edificio de Oficinas Centraal Beheer" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 25)

Fig. 26 - Planta espacio de trabajo "Escuelas Apollo" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 31)

Fig. 27 - Fotografía espacio de trabajo "Escuelas Apollo" (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 31)

Fig. 28 - Fotografía ventanas de habitaciones “Apartments for Senior Citizens, masans, Chur, Graubünden” (en Peter Zumthor: Buildings and Projects, 2014, p. 37)

Fig. 29 - Diseño de planta de “Apartments for Senior Citizens, masans, Chur, Graubünden” (en Peter Zumthor: Buildings and Projects, 2014, p. 36)

Fig. 30 - Fotografía de exterior “Apartments for Senior Citizens, masans, Chur, Graubünden” (en Peter Zumthor: Buildings and Projects, 2014, p. 38)

Fig. 31 - Fotografía de fachada trasera “Apartments for Senior Citizens, masans, Chur, Graubünden” “(retirado de Condicions temporals: homes for senior citizens, Peter Zumthor. Obtenido en Setiembre 26, 2022, de <http://condicionstemporals.blogspot.com/2013/03/homes-for-senior-citizens-peter-zumthor.html>)”

Fig. 32 a 33 - Fotografía pasadizo exterior de habitaciones “Apartments for Senior Citizens, masans, Chur, Graubünden” “(retirado de Condicions temporals: homes for senior citizens, Peter Zumthor. Obtenido en Setiembre 26, 2022, de <http://condicionstemporals.blogspot.com/2013/03/homes-for-senior-citizens-peter-zumthor.html>)”

Fig. 34 - Dibujo sobre articulación del Espacio (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 194)

Fig. 35 a 38 - Cortes sobre visión (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 202)

Fig. 39 - Fotografía puerta e ventana “Escuela Montessori, Delft” (en Lições de Arquitetura, 1999, p. 202)

Fig. 40 a 41 - Ilustración de medidas de silla de ruedas (retirado de Dimensiones silla de ruedas - generación SENIOR. Obtenido en Enero 8, 2023, de <https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/vivienda/dimensiones-silla-de-ruedas/>)

Fig. 42 - Ilustración de medida de ancho de puertas para silla de ruedas (retirado de Dimensiones silla de ruedas - generación SENIOR. Obtenido en Enero 8, 2023, de <https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/vivienda/dimensiones-silla-de-ruedas/>)

Fig. 43 - Ilustración de medidas de pasillos para silla de ruedas (retirado de Dimensiones silla de ruedas - generación SENIOR. Obtenido en Enero 8, 2023, de <https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/vivienda/dimensiones-silla-de-ruedas/>)

Fig. 44 - Ilustración de medidas de sanitarios para silla de ruedas (retirado de Dimensiones silla de ruedas - generación SENIOR. Obtenido en Enero 8, 2023, de <https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/vivienda/dimensiones-silla-de-ruedas/>)

Fig. 45 - Ilustración de medidas y distribución de cocina para silla de ruedas (retirado de Dimensiones silla de ruedas - generación SENIOR. Obtenido en Enero 8, 2023, de <https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/vivienda/dimensiones-silla-de-ruedas/>)

Fig. 46 - "Two deck chairs, Calvi" 1972 Acrylic on canvas 60x48 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 47 - Fotografía exterior de edificio "Residências assistidas em Alcácer do Sal" (retirado de Residências em Alcácer do Sal / Aires Mateus | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 21, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/01-98258/residencias-em-alcacer-do-sal-slash-aires-mateus>)

Fig. 48 - Planta "Residências assistidas em Alcácer do Sal" (retirado de Residências em Alcácer do Sal / Aires Mateus | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 21, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/01-98258/residencias-em-alcacer-do-sal-slash-aires-mateus>)

Fig. 49 - Fotografía interior de edificio "Residências assistidas em Alcácer do Sal" (retirado de Residências em Alcácer do Sal / Aires Mateus | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 21, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/01-98258/residencias-em-alcacer-do-sal-slash-aires-mateus>)

Fig. 50 - Fotografía exterior de edificio "Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia" (retirado de Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia / Nuno Piedade Alexandre | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 21, 2022, de https://www.archdaily.com.br/br/910492/lar-de-idosos-da-santa-casa-da-misericordia-nuno-piedade-alexandre?ad_medium=gallery)

Fig. 51 - Planta "Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia" (retirado de Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia / Nuno Piedade Alexandre | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 21, 2022, de https://www.archdaily.com.br/br/910492/lar-de-idosos-da-santa-casa-da-misericordia-nuno-piedade-alexandre?ad_medium=gallery)

Fig. 52 - Fotografía interior de edificio "Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia" (retirado de Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia / Nuno Piedade Alexandre | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 21, 2022, de https://www.archdaily.com.br/br/910492/lar-de-idosos-da-santa-casa-da-misericordia-nuno-piedade-alexandre?ad_medium=gallery)

Fig. 53 - Fotografía de patio exterior "Complexo Social em Alcabideche" (retirado de Complexo Social em Alcabideche / Guedes Cruz Arquitectos | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 20, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/761557/complexo-social-em-alcabideche-guedes-cruz-arquitectos>)

Fig. 54 - Planta “Complexo Social em Alcabideche” (retirado de Complexo Social em Alcabideche / Guedes Cruz Arquitectos | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 20, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/761557/complexo-social-em-alcabideche-guedes-cruz-arquitectos>)

Fig. 55 - Fotografía de vista interior “Complexo Social em Alcabideche” (retirado de Complexo Social em Alcabideche / Guedes Cruz Arquitectos | ArchDaily Brasil. Obtenido en Octubre 20, 2022, de <https://www.archdaily.com.br/br/761557/complexo-social-em-alcabideche-guedes-cruz-arquitectos>)

Fig. 56 - “Tufjord Nordkapp II” 2002 Watercolor on paper (6 sheets) 36x72 in. (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

PROYECTO

Fig. 57 - “Self Portrait with Charlie” 2005 Oil on canvas 76x36 in.” (retirado de David Hockney. Obtenido en Febrero 11, 2023, de <https://www.hockney.com/home>)

Fig. 58 a 60 - Mapa de localización Portugal y Espinho - Ilustración del autor

Fig. 61 - Vista satelital de la ciudad de Espinho (retirado de Google Maps. Obtenido en Marzo 3, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 62 - Vista satellite de la zona historica de Espinho (retirado de Google Maps. Obtenido en Marzo 3, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 63 - Fotografía “Praia dos Pescadores” (retirado de Google Street View. Obtenido en Marzo 7, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 64 - Fotografía “Marginal de Espinho” (retirado de Google Street View. Obtenido en Marzo 7, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 65 - Fotografía exterior “Estadio Comendador Manuel de Oliveira Violas” (retirado de Google Street View. Obtenido en Marzo 7, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 66 - Fotografía exterior “Capela de São Pedro” (retirado de Google Street View. Obtenido en Marzo 7, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 67 - Fotografía “Praça do Mar” y “Chaminé da antiga fábrica Espinho” (retirado de Google Street View. Obtenido en Marzo 7, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 68 - Fotografía “Museu Municipal de Espinho” (retirado de Google Street View. Obtenido en Marzo 7, 2023, de <https://www.google.pt/maps/@41.000991,-8.6459051,844m/data=!3m1!1e3>)

Fig. 69 - Fotografía fachada Oeste Lota de Espinho (Local de intervención) - Fotografía registrada por el autor

Fig. 70 - Fotografía exterior Lota de Espinho y Museo - Fotografía registrada por el autor

Fig. 71 - Fotografía fachada Este Lota de Espinho (Local de intervención) - Fotografía registrada por el autor

Fig. 72 - Fotografía fachada Sur Lota de Espinho (Local de intervención) - Fotografía registrada por el autor

Fig. 73 - Fotografía interior Lota de Espinho (Local de intervención) - Fotografía registrada por el autor

Fig. 74 - Fotografía interior de pared de azulejos de Lota de Espinho (Local de intervención) - Fotografía registrada por el autor

Fig. 75 - Fotografía interior de piso de Lota de Espinho (Local de intervención) - Fotografía registrada por el autor

Fig. 76 - Axonometría explotada de Lota de Espinho (Local de intervención) - Ilustración del autor

Fig. 77 - Maqueta de estudio de Lota de Espinho (Local de intervención) - Fotografía registrada por el autor

Fig. 78 - Axonometría de propuesta de Área Pública y Privada - Ilustración del autor

Fig. 79 - Diagrama de propuesta de la Organización Espacial General - Ilustración del autor

Fig. 80 - Diagrama de propuesta de la Organización Espacial de Habitaciones - Ilustración del autor

Fig. 81 - Axonometría explotada de la propuesta del Programa - Ilustración del autor

Fig. 82 - Axonometría explotada de la propuesta del Recorrido - Ilustración del autor

Fig. 83 - Textura de material - Microcemento 1 (retirado de Microcemento KCBerry. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://kcberry.co.uk/es/>)

Fig. 84 - Textura de material - Azulejo 1 (retirado de Aleluia Cerâmicas. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://aleluia.pt/>)

Fig. 85 - Textura de material - Piedra (retirado de RMC. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://www.rmc.pt/>)

Fig. 86 - Textura de material - Madera (retirado de EGGER. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://www.egger.com/es/>)

Fig. 87 - Textura de material - Azulejo 2 (retirado de Aleluia Cerâmicas. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://aleluia.pt/>)

Fig. 88 - Textura de material - Revestimiento 1 (retirado de EGGER. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://www.egger.com/es/>)

Fig. 89 - Textura de material - Microcemento 2 (retirado de Microcement KCberry. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://kcberry.co.uk/es/>)

Fig. 90 - Textura de material - Madera 2 (retirado de Sitaco. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://sitaco.pt/>)

Fig. 91 - Textura de material - Tela (retirado de Texland. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://texland.pt/es/>)

Fig. 92 - Textura de material - Revestimiento 2 (retirado de EGGER. Obtenido en Febrero 2, 2023, de <https://www.egger.com/es/>)

Fig. 93 - Elevación fachada frontal de Proyecto (fachada Oeste) - Diseñado por el autor

Fig. 94 - 'Mosquita' de referencia de elevación de fachada frontal de Proyecto (fachada Oeste) - Diseñado por el autor

Fig. 95 - Ilustración de fachada frontal de Proyecto (fachada Oeste) - Ilustración del autor

Fig. 96 - Planta general de Proyecto - Diseñado por el autor

Fig. 97 - Corte general II de Proyecto - Diseñado por el autor

Fig. 98 - Planta de Área Pública - Diseñado por el autor

Fig. 99 - 'Mosquita' de referencia de Planta de Área Pública - Diseñado por el autor

Fig. 100 - Corte 1 de Área Pública - Diseñado por el autor

Fig. 101 - 'Mosquita' de referencia de Corte 1 de Área Pública - Diseñado por el autor

Fig. 102 - 'Mosquita' de referencia de Corte 2 de Área Pública - Diseñado por el autor

Fig. 103 - Corte 2 de Área Pública - Diseñado por el autor

Fig. 104 - Ilustración de Área Pública/Cafetería - Ilustración del autor

Fig. 105 - Ilustración de Área Pública/Estar - Ilustración del autor

Fig. 106 - Planta de Estar Interno - Diseñado por el autor

Fig. 107 - 'Mosquita' de referencia de Planta de Estar Interno - Diseñado por el autor

Fig. 108 - Corte 1 de Estar Interno - Diseñado por el autor

Fig. 109 - 'Mosquita' de referencia de Corte 1 de Estar Interno - Diseñado por el autor

Fig. 110 - 'Mosquita' de referencia de Corte 2 de Estar Interno - Diseñado por el autor

Fig. 111 - Corte 2 de Estar Interno - Diseñado por el autor

Fig. 112 - Ilustración de Estar Interno - Ilustración del autor

Fig. 113 - Planta de Estudios - Diseñado por el autor

Fig. 114 - 'Mosquita' de referencia de Planta de Estudios - Diseñado por el autor

Fig. 115 - Corte 1 de Estudios - Diseñado por el autor

Fig. 116 - 'Mosquita' de referencia de Corte 1 de Estudios - Diseñado por el autor

Fig. 117 - 'Mosquita' de referencia de Corte 2 de Estudios - Diseñado por el autor

Fig. 118 - Corte 2 de Estudios - Diseñado por el autor

Fig. 119 - Ilustración de Estudios - Ilustración del autor

Fig. 120 - Planta de Estudio Tipo - Primer Nivel - Diseñado por el autor

Fig. 121 - Planta de Estudio Tipo - Mezzanine - Diseñado por el autor

Fig. 122 - 'Mosquita' de referencia de Planta de Estudio Tipo - Diseñado por el autor

Fig. 123 - Ilustración de Estudio Tipo - Ilustración del autor

Fig. 124 - Corte 1 de Estudio Tipo - Diseñado por el autor

Fig. 125 - 'Mosquita' de referencia de Corte 1 de Estudio Tipo - Diseñado por el autor

Fig. 126 - 'Mosquita' de referencia de Corte 2 de Estudio Tipo - Diseñado por el autor

Fig. 127 - Corte 2 de Estudio Tipo - Diseñado por el autor

Fig. 128 - Elevación de Fachada posterior del Proyecto (fachada Este) - Diseñado por el autor

Fig. 129 - 'Mosquita' de referencia de Elevación de Fachada posterior del Proyecto (fachada Este) - Diseñado por el autor

Fig. 130 - Ilustración de Fachada posterior del Proyecto (fachada Este) - Ilustración del autor

Fig. 131 - Ilustración de Fachada Norte del Proyecto - Ilustración del autor

AGRADECIMIENTOS

Ilustración del autor

ANEXOS

- A.** CANDIDATURA
- B.** DATOS DEMOGRÁFICOS
- C.** FOTOGRAFÍAS DE PREEXISTENCIA
- D.** FOTOGRAFÍAS MAQUETAS DE ESTUDIO
- E.** FOTOGRAFÍAS MAQUETA FINAL
- F.** RENDERS DE PRUEBA
- G.** LUMINARIAS Y OTROS ACCESORIOS
- H.** PLANIMETRÍA GENERAL ESC:1/50

