

SANDRA MARIA
RODRIGUES DOS
SANTOS
ALGARVIO

GUIA DE UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DE HABITAÇÃO SOCIAL PARA A SAÚDE E BEM- ESTAR DOS MORADORES



Relatório de Dissertação do Mestrado em
Conservação e Reabilitação do Edificado

ORIENTADORA

Prof.^a Dr.^a Susana Maria Melo Fernandes Afonso
Lucas

Novembro, 2024

SANDRA MARIA
RODRIGUES DOS
SANTOS
ALGARVIO

**GUIA DE UTILIZAÇÃO E
MANUTENÇÃO DE HABITAÇÃO
SOCIAL PARA A SAÚDE E BEM-
ESTAR DOS MORADORES**

JÚRI

*Presidente: Doutora Maria Eugénia de Jesus Santos,
Professora Adjunta da ESTBarreiro/IPS;*

*Vogais: Doutor Miguel José Pereira das Dores
Santos de Oliveira, Professor Adjunto do Instituto
Superior de Engenharia da Universidade do Algarve
ISE-UAlg [Arguente];*

*Doutora Susana Maria Melo Fernandes Afonso
Lucas, Professora Adjunta da ESTBarreiro/IPS;
[Orientadora]*

Novembro, 2024

A Todos.

Quem constrói a casa não é quem a ergueu, mas quem nela mora.

Mia Couto

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer à Escola Superior de Tecnologia do Barreiro, do Instituto Politécnico de Setúbal, a quem ali eu conheci, por tão bem me terem acolhido, partilhado conhecimento, experiências e incentivos genuínos de amizade, tão importantes nesta fase da minha vida.

Agradeço à Câmara Municipal de Grândola pelo propósito partilhado, pelo acolhimento e por todo o apoio prestado durante o trabalho.

À minha orientadora e professora Susana Lucas, agradeço a sua inteira disponibilidade e amizade, considerações valiosas e constante motivação. Quero especialmente agradecer também pela sua confiança, em mim e no trabalho, e pela sua força para eu seguir sempre em frente.

Agradeço à minha família, e amigos, que muito contribuíram para o meu bem-estar e encorajamento.

Assim sendo, quero agradecer à minha família, e amigos, que também são família, pela confiança e profundo apoio, em todo o tempo.

Grata a todos, por tudo.

RESUMO

Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores

A presente dissertação desenvolve-se em torno da temática das patologias de construção mais comumente assistidas em habitação social, decorrentes da utilização humana, e dos hábitos que os próprios moradores poderão adotar no sentido de as evitar, contribuindo assim para a sua saúde e bem-estar, em estreita colaboração com a Câmara Municipal de Grândola, distinguida com foto na capa do presente relatório. A condição da habitação social importa na forma como os moradores encaram o seu lar, segundo estudos feitos em países europeus. Neste sentido, considerou-se algumas boas práticas aplicadas por esses países, na relação entre os promotores de habitação social e os seus inquilinos ou moradores. A nível nacional, pode-se encontrar também alguns exemplos práticos de guias, a considerar, na medida do adequado. Para tanto, foi também considerado o ponto de vista técnico e até mesmo o ponto de vista holístico, numa abordagem não tão frequente, mas promissora no sentir das questões envolvidas. Ao longo deste trabalho, tornaram-se então vitais, as relações humanas focadas num habitar saudável, tanto nas relações entre o fornecedor da habitação social, seus técnicos, com o seu inquilino, como nas relações de vizinhança, no sentido de harmonizar o ambiente físico e social, contribuindo para uma qualidade de vida, que é desejável. O resultado alcançado resume-se assim num guia composto por um conjunto de medidas focadas nos inquilinos ou moradores, que visam transmitir, de forma simples e direta, hábitos a seguir pelos próprios, em suas casas, nas áreas comuns e espaço público, e que tem como principal objetivo, investir na sua saúde e bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Habitação social; hábitos, moradores; vizinhança; saúde e bem-estar.

ABSTRACT

Guide to the use and maintenance of social housing for the health and well-being of residents

This dissertation is developed around the theme of the most seen construction pathologies in social housing, resulting from human use, and the habits that residents themselves can adopt to avoid them, thus contributing to their health and well-being. be, in close collaboration with the *Câmara Municipal de Grândola*, distinguished with a photo on the cover of this report. The condition of social housing matters in the way residents view their home, according to studies carried out in European countries. In this sense, some good practices applied by these countries were considered, in the relationship between social housing developers and their tenants or residents. At national level, you can also find some practical examples of guides, to be considered, as appropriate. To this end, the technical point of view and even the holistic point of view were also considered, in an approach that is not so frequent, but promising in understanding the issues involved. Throughout this work, human relationships focused on healthy living became vital, both in the relationships between the social housing provider, his technicians, with his tenant, and in neighbourhood relationships, to harmonize the physical environment and social, contributing to a quality of life, which is desirable. The result achieved is thus summarized in a guide composed of a set of measures focused on tenants or residents, which aim to transmit, in a simple and direct way, habits to be followed by them, in their homes, in common areas and public spaces, and which its main objective is to invest in your health and well-being.

KEYWORDS: Social housing; habits, residents; neighbourhood; health and well-being.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	I
RESUMO	III
ABSTRACT	V

1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 Objeto de estudo.....	1
1.2 Motivação.....	1
1.3 Objetivos.....	2
1.4 Metodologia e organização.....	2
1.5 Estado da arte.....	3
2. HABITAÇÃO SOCIAL.....	27
2.1 Inglaterra.....	29
2.1.1. Responsabilidades de reparação dos inquilinos.....	30
2.1.1.1 Dentro de casa.....	30
2.1.1.2 Fora de casa.....	31
2.1.2. Responsabilidades de reparações do proprietário.....	31
2.1.2.1 Dentro de casa.....	31
2.1.2.2 Fora de casa.....	31
2.1.3. Reparações simples pelos inquilinos.....	32
2.1.4. Quais são as responsabilidades como inquilino?.....	32
2.2 Escócia, South Lanarkshire (centro-oeste da Escócia).....	33
2.2.1. Padrão de arrendamento de casa municipal.....	33
2.2.2. Responsabilidades de reparação do inquilino.....	36
2.2.3. Responsabilidades de reparação do proprietário.....	37
2.2.4. Prevenção de patologias.....	39
2.2.5. Esquema de cuidado de jardins.....	43
2.2.6. Verificações de segurança de gás e eléctricas.....	44

2.2.7. Conselhos sobre poupança energética	46
2.3 Portugal.....	47
2.3.1. Município de Lisboa	47
2.3.2. Município de S. João da Madeira	51
2.3.3. Município de Grândola.....	55
2.3.3.1 Enquadramento	55
2.3.3.2 Objetivos estratégicos de intervenção	57
2.3.3.3 Direitos e deveres dos moradores	60
3. VISÃO TÉCNICA DAS PATOLOGIAS DE CONSTRUÇÃO.....	63
3.1 Principais anomalias de origem humana.....	64
3.1.1. Entupimentos na rede de esgotos	66
3.1.2. Humidades, bolores e infiltrações.....	67
3.1.3. Pavimentos e rodapés de madeira (flutuante) deteriorados.....	69
3.1.4. Cozinhas, portas interiores, e roupeiros deteriorados	71
3.1.5. Acumulação de objetos e dificuldade de circulação, no interior de habitações	73
3.1.6. Organização e higienização de habitações.....	75
4. VISÃO HOLÍSTICA DAS PATOLOGIAS DE CONSTRUÇÃO	77
4.1 Manifestações.....	78
4.1.1. Função da divisão	78
4.1.2. Localização	78
4.1.3. Transformação	79
4.1.3.1 Energia Água – Humidade, bolor, infiltrações, torneiras ou canos que pingam	80
4.1.3.2 Energia Fogo - Electricidade.....	82
4.1.3.3 Energia árvore - Plantas	82
4.1.3.4 Energia metal - Fechaduras e dobradiças, som	82
4.1.3.5 Energia solo - Pó e entupimentos	83
4.1.3.6 Outras manifestações – Salitre, pragas.....	84
4.2 Destralhar	85
4.3 Plantas interiores.....	87
5. GUIA DE UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DA HABITAÇÃO SOCIAL PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MORADORES	89
5.1 Tudo é uma questão de hábito.....	89
5.2 Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores	91

6. CONCLUSÃO	105
7. BIBLIOGRAFIA	107
8. ANEXOS.....	111
8.1 Vizinhos: 12 regras de ouro para uma sã convivência	113
8.2 Actividade municipal, Grândola (decoração natalícia; cabazes de natal)	117
8.3 Guia do morador (Câmara Municipal de Grândola).....	121
8.4 Guia Prático da Habitação	131
8.5 Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores ..	1

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Resumo das Configurações Contexto-Mecanismo-Resultado (CMO-Cs) refinados Nota: Pontilhado indica que este CMOC não é evidenciado aqui, mas pode ser aplicado em outros mercados imobiliários (Adaptado de Rolfe, S. et al., 2020a).....	9
Figura 2 - Resumo (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).....	10
Figura 3 - Qualidade da propriedade (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).	11
Figura 4 - Custo de arrendamento (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).	14
Figura 5 - Serviço de habitação (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).	18
Figura 6 - Sensação de lar (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).	21
Figura 7 - Proporção de alojamentos familiares clássicos, ocupados como residência habitual, segundo a entidade proprietária, 2021 (Fonte: O PARQUE HABITACIONAL: ANÁLISE E EVOLUÇÃO (2011-2021), 2024).....	28
Figura 8 - Quadro síntese de caracterização dos empreendimentos de habitação social, na freguesia de Grândola (Fonte: Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).....	56
Figura 9 - Quadro síntese de caracterização dos empreendimentos de habitação social, na freguesia de Azinheira dos Barros (Fonte: Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).....	56
Figura 10 - Objetivos estratégicos de intervenção (Adaptado de Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).....	57
Figura 11 - Soluções habitacionais propostas (Fonte: Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019)	58
Figura 12 - Cozinha (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	66
Figura 13 - Casa de banho (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	67
Figura 14 - Humidades, bolor e infiltrações (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	68
Figura 15 - Humidades, bolor (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	68
Figura 16 - Humidades, bolor (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	69
Figura 17 - Pavimento de madeira (flutuante) deteriorado (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	69
Figura 18 - Pavimento de madeira (flutuante) deteriorado (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	70
Figura 19 - Cozinha com móveis deteriorados (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	71
Figura 20 - Porta deteriorada (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	71
Figura 21 - Porta deteriorada (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	72
Figura 22 - Porta deteriorada (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	72
Figura 23 - Roupeiro deteriorado (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	73

Figura 24 - Acumulação de objectos e dificuldade de circulação (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	74
Figura 25 - Acumulação de objectos e dificuldade de circulação (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	74
Figura 26 – Três simples passos para minimizar a desordem (Fonte: Margarido, P., 2017)	86
Figura 27 - Vizinhos: 12 regras de ouro para uma sã convivência (Fonte: https://www.decoprotestecasa.pt/conteudo/vizinhos-regras-convivencia-saudavel/7183 , 2024)	113
Figura 28 - Vizinhos: 12 regras de ouro para uma sã convivência (cont.) (Fonte: https://www.decoprotestecasa.pt/conteudo/vizinhos-regras-convivencia-saudavel/7183 , 2024)	114
Figura 29 - Vizinhos: 12 regras de ouro para uma sã convivência (cont.) (Fonte: https://www.decoprotestecasa.pt/conteudo/vizinhos-regras-convivencia-saudavel/7183 , 2024)	115
Figura 30 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	117
Figura 31 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	118
Figura 32 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	119
Figura 33 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	119
Figura 34 - Cabazes de Natal (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	120
Figura 35 - Cabazes de Natal (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	120
Figura 36 - Guia do Morador (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	121
Figura 37 - Guia do Morador (Cont.) (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	122
Figura 38 - Guia do Morador (Cont.): Destino das habitações; Transmissão do Direito à habitação; Coabitação (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	123
Figura 39 - Guia do Morador (Cont.): Coabitação (cont.); Adequação da tipologia das habitações; Rendas (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	124
Figura 40 - Guia do Morador (Cont.): Deveres (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024).....	125
Figura 41 - Guia do Morador (Cont.): Deveres (cont.) (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	126
Figura 42- Guia do Morador (Cont.): Direitos (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	127
Figura 43 - Guia do Morador (Cont.): Sanções (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	128
Figura 44 - Guia do Morador (Cont.) (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)	129
Figura 45 - Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)	131
Figura 46 - Conservação e manutenção de uma casa, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	132
Figura 47 - Conservação e manutenção de uma casa (cont.), do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	133
Figura 48 - Conservação e manutenção de uma casa (cont.), do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	134
Figura 49 - Conservação e manutenção de uma casa (cont.), do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	135
Figura 50 - Elementos de betão armado, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	136

Figura 51 - Paredes em alvenaria, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	137
Figura 52 - Cobertura em telhado (telhas), do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	138
Figura 53 - Cobertura em fibrocimento, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	139
Figura 54 - Cobertura em terraço, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	140
Figura 55 - Tubagem de águas frias e quentes, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	141
Figura 56 - Tubagens, escoamento de águas pluviais e esgotos domésticos, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	142
Figura 57 - Instalação de gás e banheira, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	143
Figura 58 - Banheira (cont.) e torneiras, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	144
Figura 59 - Paredes reveistidas com azulejo, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	145
Figura 60 - Revestimentos de tectos e paredes em reboco ou estuque, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	146
Figura 61 - Revestimento da fachada, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	147
Figura 62 - Pinturas interiores e pinturas exteriores, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	148
Figura 63 - Pinturas exteriores (cont.), do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	149
Figura 64 - Pavimentos em pedra, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	150
Figura 65 - Pavimentos em pedra (cont.) e pavimentos interiores cerâmicos, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	151
Figura 66 - Pavimentos em parque, soalho, tacos de madeira, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	152
Figura 67 - Ruído, conforto acústico, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	153
Figura 68 - Cozinha – extractor da cozinha, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010).....	154

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Direito de reparar – reparações qualificadas (Adaptado de South, 2024)	38
Tabela 2 – Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Obras em casa	91
Tabela 3 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Redes Prediais (água, esgotos, eléctrica e gás)	92
Tabela 4 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Limpeza em casa	95
Tabela 5 – Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Pragas	95
Tabela 6 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Destrilhar	96
Tabela 7 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Para evitar humidades e bolor na casa	97
Tabela 8 – Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Espaço público	99
Tabela 9 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Áreas comuns	99
Tabela 10 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Ruído	100
Tabela 11 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Animais de companhia	100
Tabela 12 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Lixo e reciclagem	100
Tabela 13 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Boa vizinhança	101
Tabela 14 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Conselhos sobre eficiência energética	102

1. INTRODUÇÃO

1.1 OBJETO DE ESTUDO

O presente trabalho, realizado no âmbito do Mestrado de Conservação e Reabilitação do Edificado, tem como finalidade desenvolver um Guia de utilização e manutenção de edifícios habitacionais de ação social, numa vertente da saúde e bem-estar dos moradores, em estreita colaboração com a Câmara Municipal de Grândola. Tendo em consideração a natureza do património de interesse social existente no concelho, fez-se uma breve enunciação do edificado existente e caracterização das patologias sinalizadas, no sentido de entender as causas, os hábitos de intervenção e de sugestão de novas práticas.

Os bairros de habitação de interesse social, implicando vários intervenientes, como a Câmara Municipal que os disponibilizam, e que assegura, de uma forma geral, a respetiva manutenção, e os moradores que os ocupam e usufruem, e que contribuem para um eventual desgaste decorrente desse mesmo usufruto, faz com que se torne relevante considerar em que medida os moradores, também eles, poderão contribuir no sentido da melhoria de condições habitacionais.

A noção de boas práticas e a manutenção ou adoção de novos hábitos é uma matéria transversal ao longo do trabalho, sendo o objectivo, abordar o tema, não só em termos técnicos, como também numa vertente holística das patologias da construção, sendo que esta última visão aponta para questões de natureza empírica, baseada em eventual experiência ou observação e se traduz no conhecimento adquirido através da prática, entendendo-se ser também de se valorizar, sensibilizando os moradores, de forma leve, sem fundamentalismo, para uma adequada gestão de recursos, das limitações que isso implica, e dos meios utilizados para superar ou subverter essas situações, no sentido de proporcionar a melhoria da sua saúde e bem-estar.

1.2 MOTIVAÇÃO

A citação motivacional escolhida “*Quem constrói a casa não é quem a ergueu, mas quem nela mora*”, de Mia Couto, não tem de forma alguma a presunção de desvalorizar o papel preponderante de quem estuda, planeia, projeta e constrói as casas onde moramos, mas sim enaltecer e valorizar a força, a capacidade e a responsabilidade de quem nelas mora, e torna as suas casas dignas de existir, o seu lar. Inicialmente a proposta de trabalho incidia principalmente sobre um guia de utilização e manutenção de edifícios habitacionais de ação social associado a bairros do Município de Grândola, um guia do cuidar, da casa, no entanto o tema é uma preocupação recorrente e fundamental no contexto em questão, pelo que foi ganhando relevância, podendo vir a ser objecto de estudo e de aplicação, em outros locais, em outros concelhos, inclusive.

1.3 OBJETIVOS

O presente trabalho tem como principal objectivo o estudo do habitar social, pretendendo-se aprofundar o conhecimento sobre as patologias sinalizadas, os contextos, causas e teorias que lhe estão associadas, e estudar possibilidades a adotar pelos moradores que procuram um melhor habitar.

1.4 METODOLOGIA E ORGANIZAÇÃO

Quanto à metodologia de trabalho adotaram-se as seguintes fases:

- Pesquisa e recolha de informação geral - informação prestada pela Câmara Municipal de Grândola e revisão da literatura. A informação prestada pela Câmara Municipal de Grândola consta do Capítulo 2, mais precisamente do Subcapítulo 2.3.3 e seguintes, estabelecendo uma enunciação do edificado e os direitos e deveres dos moradores da habitação social. Quanto à revisão de literatura, a mesma subdivide-se ao longo dos vários capítulos do presente trabalho, começando no próprio Capítulo 1, no Estado da arte, onde são abordados artigos referentes ao tema da habitação social, especialmente na relação entre o fornecedor da casa e seu inquilino ou morador, na condição da casa; na relação entre patologias e saúde e bem-estar, na relação entre a vizinhança, aspetos suscetíveis nesta matéria. No Capítulo 2, foi recolhida literatura referente a boas práticas ao nível do panorama estrangeiro, tendo-se focado nos países de origem referentes aos estudos abordados no Estado da arte, divulgando, de forma sucinta, o panorama vivenciado nesses países, nesta matéria - Não deixando de expressar também o assistido, a nível nacional, dando-se também exemplos expressos. Seguem-se os capítulos 3 e 4, respeitantes, cada qual, a uma visão técnica das patologias de construção e a uma outra visão, uma visão holística referente à construção, no sentir das questões relacionadas com a habitação e o habitar, num breve enquadramento, por isso se justifica a não inclusão de recolha de literatura para além da referenciada;
- Visita ao local, e reunião com técnicas municipais de ação social. Nos contactos estabelecidos com as técnicas municipais, foi gentilmente partilhada e cedida informação constante do presente trabalho, como o Guia do Morador, em anexo, entre outras, e registos fotográficos que podem ser encontrados ao longo do Capítulo 3 - Visão técnica das patologias de construção, referentes às diferentes patologias;
- Elaboração de um guia constituído por recomendações explicativas, resultado dos exemplos considerados e explanados ao longo do presente trabalho, referente a Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores, o qual surge no Capítulo 5, e em anexo, de forma sucinta, com vista à obtenção e produção de elementos de divulgação apropriados.
- Conclusão, onde é feita uma breve consideração referente ao presente trabalho.

1.5 ESTADO DA ARTE

O principal intuito do presente trabalho, focado em criar um guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores, tem por base, o quão impactante pode ser a relação entre o fornecedor das casas e os moradores, e entre a vizinhança, bem como as condições das casas, na saúde e bem-estar dos moradores, ao afectar não só a condição física, como a condição mental, dos próprios. Nesta medida, importa considerar a literatura de estudos relacionados, referentes a esta matéria, que a seguir se transmite, a qual se considera fundamental para justificar e promover o incentivo e concretização de hábitos dos próprios moradores no lidar de certas circunstâncias afectas ao dia-a-dia na casa e no bairro, de forma a assumirem também a responsabilidade de parte da questão, não descurando o que de melhor pode ser incrementado pelos promotores habitacionais.

Segundo os autores Holding, E. *et al.* (2019), foi feita uma avaliação de uma intervenção de habitação social, numa grande cidade do Reino Unido, levada a cabo pelos autores, que proporcionou uma oportunidade para explorar as ligações entre a habitação e os determinantes mais amplos da saúde e do bem-estar. Foram realizadas dezenas de entrevistas com inquilinos de habitação social durante um período de dois anos para explorar as suas opiniões sobre habitação, saúde e bem-estar, tendo como resultados a existência, por vezes de problemas de saúde, como depressão ou ansiedade. Os resultados sugerem que as percepções sobre a qualidade da habitação, a capacidade de resposta dos serviços, a segurança da comunidade, as mudanças nas rendas e os baixos rendimentos têm todos um efeito prejudicial na saúde mental dos inquilinos.

Os problemas identificados pelos participantes variaram entre reboco solto, janelas sem estanquidade, infiltrações em casas de banho, telhados fissurados, portas danificadas, piso irregular e habitações húmidas, frias e sobrelotadas. Os entrevistados deram exemplos específicos de atrasos no serviço de reparações, com longos períodos de espera - às vezes anos antes da conclusão dos trabalhos. Tais atrasos causaram o que os participantes/utilizadores descrevem como 'frustração', 'stress' e 'perturbação', com um participante referindo que agora desistiu de relatar a necessidade de reparações pois 'desperdiça seu tempo e sua energia e as coisas não aparecem feitas'. Na maioria dos casos, os participantes enfatizam a responsabilidade do serviço de reparação municipal para lidar com questões de habitação e reparações. Devido a atrasos contínuos, uma família usou seus próprios recursos para lidar com reparações, o que resultou em mais "stress". Alguns inquilinos notaram que a humidade dentro da sua casa estava tendo um impacto negativo em sua saúde física e mental, tanto em termos de agravamento de problemas de saúde física e causando stress e preocupação (Holding, E. *et al.*, 2019).

A avaliação destaca, para além da acessibilidade e satisfação com as condições de vida; da condição física e estado de conservação da casa; o ambiente físico; e o ambiente social do bairro, a segurança, a limpeza, e comodidades, sendo que, para melhorar o bem-estar dos inquilinos a longo prazo, todos estas questões devem ser abordadas em conjunto, e se necessário, os provedores de habitação devem considerar conectar-se com agências

externas, como apoio à saúde mental, serviços de finanças, a polícia e os serviços sociais para fornecer medidas preventivas de apoio aos inquilinos, o que vem reforçar também a importância dos bairros na saúde mental individual e saúde comunitária através de muitos caminhos inter-relacionados, incluindo proximidade de comodidades, serviços e espaços verdes essenciais, redes de apoio comunitário e coesão social, e percepções da qualidade da habitação (Holding, E. *et al.*, 2019).

Holding, E. *et al.*, (2019) concluíram que os prestadores de habitação social que desejam ter um impacto positivo na saúde dos seus inquilinos precisam de considerar a melhor forma de apoiar ou mitigar o impacto destas questões, sendo que a abordagem das funções tradicionais dos responsáveis pela habitação, como a elaboração de relatórios ou a monitorização de reparações domésticas, juntamente com o crescente impulso para fornecer apoio holístico em outras áreas, sem perder o foco nas funções tradicionais, continua a ser uma área relevante onde os departamentos de habitação social podem ter um impacto substancial na saúde, considerando que aqueles que vivem em habitações sociais são particularmente vulneráveis. Isso depende da boa comunicação interna e trabalho conjunto entre diretores e o serviço de reparações, sendo crucial também definir cuidadosamente quem é o responsável pelas reparações e manutenção para garantir que as expectativas e satisfação do inquilino são assistidas.

Neste sentido surge o presente trabalho, focado essencialmente para a condição física e estado de conservação da habitação, e o ambiente social do bairro, do ponto de vista da convivência da vizinhança. A Câmara Municipal de Grândola e a Escola Superior de Tecnologia do Barreiro juntaram-se neste trabalho, no âmbito do Mestrado de Conservação e Reabilitação do Edificado, com o intuito de se promover um estudo orientado para os moradores, de forma que estes possam contribuir no sentido de autopromoverem as melhores condições para almejar a saúde e bem-estar nas suas habitações e espaços comuns, a par daquela que tem sido a intervenção municipal, de assistência e melhoria constante. Neste sentido, apresentam-se de seguida, algumas recomendações centradas na prática e outras centradas nas políticas fomentadas no seguinte estudo, apresentado por Rolfe, S. (2019), o qual é direccionado, desta feita, para os promotores habitacionais, que se passam a citar:

Segundo Rolfe, S. (2019), no projecto de investigação Habitação através de Empreendimento Social examinou os impactos de diferentes abordagens à oferta de habitação na saúde e no bem-estar dos inquilinos. O projecto incluiu inquilinos de habitação social e fornecedores do sector privado de arrendamento (PRS) num estudo longitudinal de três anos, na Escócia, cujas recomendações da investigação serão relevantes para: decisores políticos em habitação e saúde pública; associações de habitação e profissionais de habitação social; e proprietários e agentes de arrendamento no PRS. A investigação mostrou que a saúde e o bem-estar dos inquilinos são moldados pela sua capacidade de se sentirem em casa durante o seu arrendamento, e que isto é sustentado por quatro fundamentos principais:

- Relacionamentos. Os inquilinos obtêm melhores resultados quando têm um funcionário nomeado, que respeita e compreende as suas necessidades individuais, história e situação.

- **Qualidade da propriedade.** Além do básico de uma propriedade eficiente e sem defeitos, os inquilinos precisam ser capazes de fazer com que se sintam em casa. Para alguns, o ideal é uma tela vazia que possam personalizar. Para outros, é muito mais difícil construir uma casa se a propriedade estiver sem mobília e sem decoração.
- **Acessibilidade.** Níveis de renda razoáveis são importantes, mas existem outros factores financeiros no início de um arrendamento que podem ter um efeito substancial no bem-estar dos inquilinos, tais como: ajuda para lidar com benefícios ao nível dos custos de serviços públicos, despesas de reforma e atrasos.
- **Vizinhança.** Os inquilinos instalam-se mais facilmente na sua propriedade se tiverem tanta escolha quanto possível sobre o local onde vivem e se forem apoiados para encontrar a propriedade certa no local certo, onde se sintam seguros e com um sentimento de pertença.

De seguida, Rolfe, S. (2019) apresenta as seguintes recomendações que se baseiam nestas discussões e enquadram-se em seis categorias: saúde e bem-estar dos inquilinos; relacionamentos e comunicação; qualidade da propriedade; financiamento e acessibilidade; participação e capacitação dos inquilinos; e padrões e regulamentos organizacionais, esclarecendo que cada secção indica os resultados da investigação que os participantes destacaram como relevantes, antes de fornecer um conjunto de recomendações centradas na prática e outras centradas nas políticas, estas últimas não focadas no presente trabalho, e que são dirigidas para os setores de arrendamento social e privado, sem distinção.

1. Saúde e bem-estar dos inquilinos

A centralidade da habitação como um determinante social da saúde e o papel crucial dos fornecedores de habitação na definição dos impactos na saúde e no bem-estar, numa forma de conscientização, recomendando que, na prática, é necessário aumentar a consciencialização, especialmente em todo o sector privado de arrendamento, sobre os impactos que a habitação pode ter na saúde e no bem-estar dos inquilinos. As organizações que representam proprietários e agentes de arrendamento devem comunicar com os membros sobre as implicações para a saúde pública das suas tomadas de decisão e práticas. As autoridades locais devem sensibilizar os proprietários individuais no momento do registo e fornecer informações sobre os recursos que podem ser utilizados para apoiar os inquilinos, e numa forma de priorizar as necessidades dos inquilinos, em que as organizações de habitação devem garantir que a sua abordagem estratégica se centra na estabilidade e segurança dos inquilinos nas suas casas, para garantir arrendamentos sustentáveis e bem-sucedidos, e que os fornecedores de habitação devem garantir que os inquilinos, e não as propriedades, sejam a sua primeira prioridade, e trabalhar com os inquilinos para capacitá-los individual e colectivamente (Rolfe, S., 2019).

2. Relações e comunicação

A importância de relações fortes entre inquilinos e fornecedores de habitação e de uma comunicação clara e boa entre eles, pois assim os inquilinos tendem a instalar-se mais

facilmente e têm maior probabilidade de manter o seu arrendamento. Para ajudar as organizações habitacionais e os técnicos a satisfazer as necessidades de uma gama diversificada de inquilinos, apresentam-se algumas recomendações centradas na prática, como o serviço centrado na pessoa, em que as organizações de habitação precisam de apoiar os seus técnicos a prestar um serviço centrado nas pessoas, com base em formação e apoio a nível organizacional, e a construir relações com os inquilinos desde o início, de preferência antes do início do arrendamento. Outra recomendação, é haver um contacto nomeado, representante do proprietário, pois os inquilinos se beneficiam de ter um contato principal nomeado e de poder se comunicar diretamente com eles, especialmente com os inquilinos vulneráveis. Rolfe, S. (2019) esclarece que não significa que o representante do proprietário seja o único responsável pelo inquilino, pelo seu arrendamento e pela sua propriedade ou que esse representante não possa mudar, significa apenas que os inquilinos devem saber quem é o seu contacto principal e receber uma comunicação direta quando isso mudar. Na prática, segue uma outra recomendação que tem a ver com o facto de inquilinos diferentes terem necessidades diferentes, de forma que as organizações habitacionais precisam de ter um sistema robusto para avaliar as necessidades dos novos inquilinos e empregar uma abordagem flexível de contacto, com base nessas necessidades avaliadas, adotando uma abordagem mais proativa para alguns inquilinos e uma abordagem para um fim específico e leve para outros, sendo que para inquilinos potencialmente vulneráveis, o contacto regular e a construção de relações devem continuar mesmo quando o inquilino está a gerir bem o seu arrendamento (Rolfe, S., 2019).

Aliás, diferentes inquilinos têm expectativas diferentes do seu alojamento e do fornecedor de alojamento, pelo que outra recomendação do projecto refere que, na prática, os técnicos precisam de gerir as expectativas dos inquilinos e concentrar-se na construção da sua confiança e capacidade, mesmo quando as expectativas dos inquilinos são irrealistas ou que não recorrem a apoio quando o seu arrendamento está em risco, o que depende de um bom relacionamento com o inquilino. A informação é outro aspeto recomendado, atendendo a que os novos inquilinos têm de lidar com muitas informações logo no início do seu arrendamento e muitas vezes não conseguem absorver todas elas, sendo por isso, necessária a repetição de informações durante o contacto de acompanhamento o que pode ajudar a garantir que os inquilinos estão informados, acomodados e satisfeitos (Rolfe, S., 2019).

3. Qualidade da propriedade

A qualidade da habitação é extremamente importante para os inquilinos, embora cada inquilino tenha expectativas e aspirações diferentes. A condição de um imóvel no dia da mudança pode fornecer ou minar a base de um arrendamento sustentável, com impactos na saúde e no bem-estar. Reconhecendo a necessidade de gerir custos, estas recomendações, visam melhorar a qualidade da propriedade, sendo os aspetos da qualidade da habitação, na prática, importantes para os inquilinos que incluem o padrão de decoração, qualquer mobiliário e a limpeza de uma propriedade, devendo os fornecedores de habitação procurar manter estes padrões tão elevados quanto possível. A recomendação seguinte é referente à customização, atendendo que alguns inquilinos ficam felizes em reformar internamente as propriedades e têm capacidade e recursos para fazê-lo, enquanto outros lutam com uma

“tela em branco”. Por esta razão, os promotores habitacionais precisam de compreender as expectativas, capacidades e recursos dos inquilinos desde o início e utilizar esse conhecimento para adequar os inquilinos às propriedades disponíveis, fornecendo apoio adicional para remodelações quando necessário (Rolfe, S., 2019).

4. Financiamento e acessibilidade

Não existiram problemas significativos com a acessibilidade das rendas, mas destacou uma série de outros custos relacionados com a habitação que causam problemas substanciais aos inquilinos. Muitos deles são inesperados e ocorrem no início do arrendamento ou logo depois. Estas questões financeiras podem prejudicar gravemente a capacidade de adaptação dos inquilinos e, por sua vez, a sua saúde e bem-estar. As seguintes recomendações visam reduzir a pressão financeira imposta aos inquilinos, em termos da gestão de pagamentos em atraso, na prática, atendendo a que os atrasos nas rendas são uma preocupação central para os promotores habitacionais e levam a uma série de intervenções, no entanto, intervir quando um inquilino já está em atraso ou tem outros problemas pode ser demasiado tarde para restaurar a estabilidade do seu arrendamento e os técnicos devem identificar bases para uma intervenção adicional ou precoce como parte da construção de relacionamento com o inquilino, pelo que há que trabalhar com parceiros do terceiro sector para ajudar, uma vez que os inquilinos podem ser mais abertos com organizações que não são os seus senhorios (Rolfe, S., 2019).

5. Participação e capacitação dos inquilinos

Os promotores habitacionais satisfazerem as necessidades dos inquilinos e capacitá-los para gerirem os seus arrendamentos de forma eficaz, através do envolvimento dos inquilinos no serviço e fornecimento de habitação é um mecanismo importante para garantir que as organizações respondem eficazmente à diversidade das necessidades dos inquilinos. Além de responderem aos indivíduos, os promotores habitacionais necessitam de mecanismos para ouvir os inquilinos colectivamente: Assim, há que ter perspetivas mais amplas, sendo recomendado que, na prática, as Associações de Habitação devem procurar apoiar e envolver organizações independentes de inquilinos na definição do seu serviço, separadas do seu Conselho Administrativo, para reunir o maior leque de perspetivas possível (Rolfe, S., 2019).

6. Normas organizacionais e regulamentação

Alguns exemplos de práticas destacam-se no trabalho e no apoio aos inquilinos, mas também a necessidade de se garantir que a regulamentação funciona de forma eficaz para elevar os padrões de prática nos setores de arrendamento social e privado. Estas recomendações finais ajudarão a cumprir todas as outras recomendações da investigação: na prática, os fornecedores de habitação e os organismos representativos do sector da habitação devem trabalhar em conjunto para partilhar exemplos de boas práticas através da colaboração interorganizacional e intersectorial (Rolfe, S., 2019).

Seguem-se outros dois estudos, que, através de figuras e testemunhos, retratam claramente, de que forma os fornecedores de habitação social na Escócia são capazes de

satisfazer as necessidades dos inquilinos vulneráveis, e se revelam vitais no proporcionar de uma verdadeira sensação de lar junto dos inquilinos ou moradores.

Rolfe, S. *et al.* (2020a) mencionam que o papel da habitação como determinante social da saúde está bem estabelecido, mas os motivos são pouco compreendidos além dos efeitos diretos dos defeitos físicos da habitação. Para as famílias vulneráveis e de baixos rendimentos, existem desafios específicos na criação de uma sensação de lar num novo arrendamento, o que pode ter efeitos substanciais na saúde e no bem-estar. Foi realizado um estudo de dados provenientes de inquilinos de três organizações habitacionais, recolhidos ao longo do primeiro ano do seu arrendamento, sobre a habitação como determinante social da saúde e do bem-estar, desenvolvendo um quadro teórico realista empiricamente informado, que examina o papel destes aspetos menos tangíveis da experiência habitacional para inquilinos nos sectores de arrendamento social e privado no centro-oeste da Escócia. Rolfe, S. *et al.* (2020a) concluem que a necessidade humana básica de uma casa que proporcione mais do que simplesmente abrigo contra as intempéries, sustenta a necessidade de compreender as relações entre habitação, saúde e bem-estar de formas que vão além de problemas óbvios como a humidade e o frio. A sua análise fornece um acréscimo importante à compreensão teórica de pelo menos três potenciais vias causais através das quais a habitação pode afectar a saúde e o bem-estar. Em primeiro lugar, uma experiência de arrendamento positiva, moldada, pelo menos em parte, pelas relações com o fornecedor de habitação, está fortemente correlacionada com a saúde e o bem-estar de todos os inquilinos, independentemente das características demográficas ou da origem. Em segundo lugar, os aspetos da experiência dos inquilinos relativos à qualidade da habitação, além dos princípios básicos da resistência às intempéries, parecem ser importantes para alguns inquilinos, de formas que provavelmente serão influenciadas pela experiência habitacional anterior e pelas expectativas atuais. Em terceiro lugar, os elementos da qualidade do bairro e do apoio social na área local podem ter impactos na saúde e no bem-estar, embora com variações consideráveis entre diferentes grupos de inquilinos. Também pode acontecer que a acessibilidade tenha um efeito na saúde e no bem-estar, mas curiosamente parece ser relativamente marginal no contexto específico do mercado imobiliário para este estudo.

Como Rolfe, S. *et al.* (2020a) referem, examinar os impactos na saúde e no bem-estar de aspetos da habitação para além do tijolo e da argamassa é particularmente importante no contexto do declínio das taxas de propriedade de casa própria e dos consequentes aumentos no arrendamento em grande parte da Europa e dos EUA, na sequência da crise financeira global. Para além da óbvia relevância da segurança da posse para este grupo crescente de inquilinos, o papel dos proprietários e das organizações de habitação pode ser saliente, particularmente em termos das restrições que podem ser impostas à capacidade de acção dos inquilinos na geração do seu próprio sentido de lar.

A seguinte Figura 1, como conclusão, fornece uma lente através da qual se pode examinar e potencialmente melhorar a prática dentro das organizações habitacionais e da política habitacional, destacando as formas como os aspetos do serviço habitacional podem funcionar como uma intervenção de saúde pública na vida dos inquilinos.

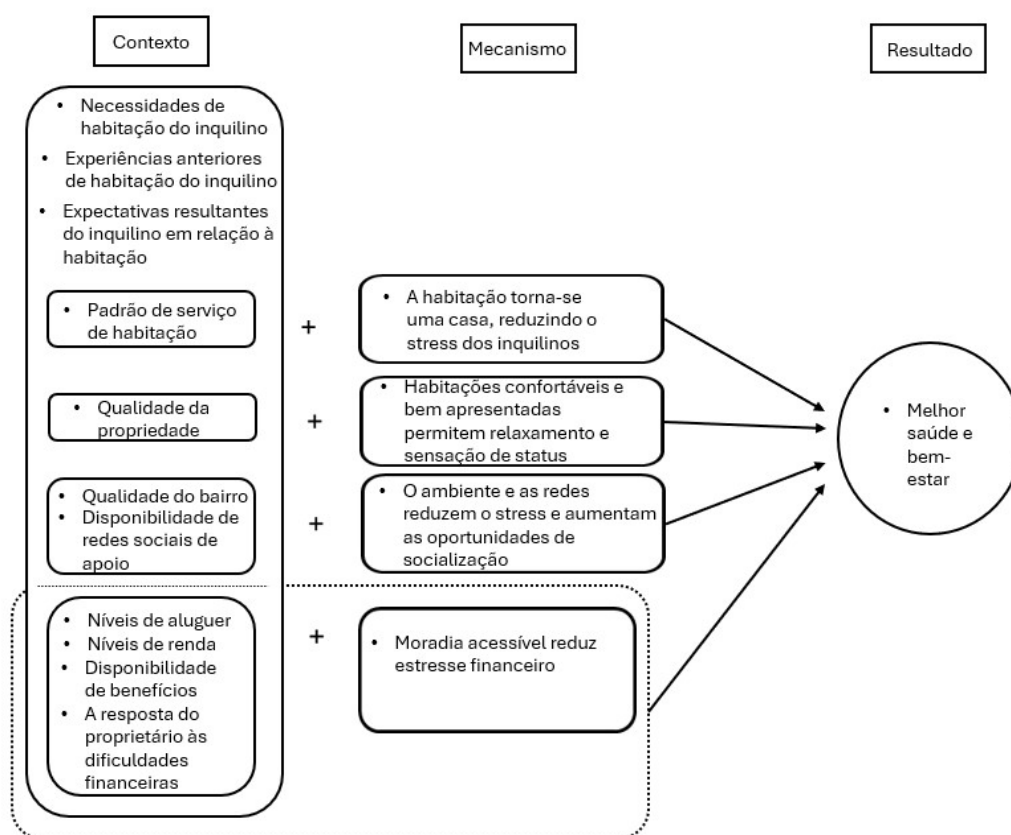


Figura 1 - Resumo das Configurações Contexto-Mecanismo-Resultado (CMO-Cs) refinados Nota: Pontilhado indica que este CMOC não é evidenciado aqui, mas pode ser aplicado em outros mercados imobiliários (Adaptado de Rolfe, S. et al., 2020a).

Para Garnham, L. *et al.* (2021), a pobreza, a habitação precária e a saúde precária estão complexamente interligadas num ciclo que se tem revelado resistente à intervenção dos fornecedores de habitação ou dos decisores políticos. A investigação centra-se frequentemente nos impactos dos defeitos físicos da habitação, particularmente nas taxas de doenças (físicas) e enfermidades. Tem havido comparativamente pouca investigação sobre as formas como os serviços de habitação podem apoiar a geração de saúde positiva e, especialmente, de bem-estar. Com base em dados qualitativos de 75 inquilinos nos setores de arrendamento social e privado, este artigo descreve as conclusões de um projecto de investigação que acompanhou as experiências dos inquilinos ao longo do seu primeiro ano num novo arrendamento na Grande Glasgow, Escócia. O projecto recolheu dados sobre as percepções dos inquilinos sobre a habitação e a qualidade dos serviços de habitação, a situação financeira e a saúde e o bem-estar. Ser capaz de estabelecer uma sensação de lar foi fundamental para o bem-estar dos inquilinos. A casa proporcionou a muitos inquilinos um espaço de recuperação para se protegerem dos stresses diários e foi uma fonte de autonomia e estatuto social. A sensação de lar foi sustentada por aspetos do serviço de habitação, qualidade da propriedade e acessibilidade que são potencialmente passíveis de intervenção por parte dos fornecedores de habitação. Estas conclusões levantam questões sobre até que ponto os fornecedores de habitação social e o mercado de

arrendamento privado no Reino Unido são capazes de satisfazer as necessidades dos inquilinos vulneráveis. Eles sugerem que são necessárias abordagens à provisão de habitação que vão além do fornecimento de uma habitação básica para intervir com sucesso no ciclo da pobreza, habitação precária e saúde precária.

O principal mecanismo através do qual a habitação impactou o bem-estar dos participantes foi apoiando ou inibindo a sua capacidade de estabelecer um sentimento de lar no seu novo arrendamento. Isto, por sua vez, foi sustentado por três aspetos da sua habitação: qualidade da propriedade; custos de arrendamento; e o serviço de habitação, conforme resumido na seguinte Figura 2. O restante deste artigo descreve as maneiras pelas quais cada um desses aspetos afetou a sensação de lar dos inquilinos, delineando os mecanismos através dos quais a sensação de lar contribuiu para o bem-estar dos inquilinos Garnham, L. *et al.* (2021).

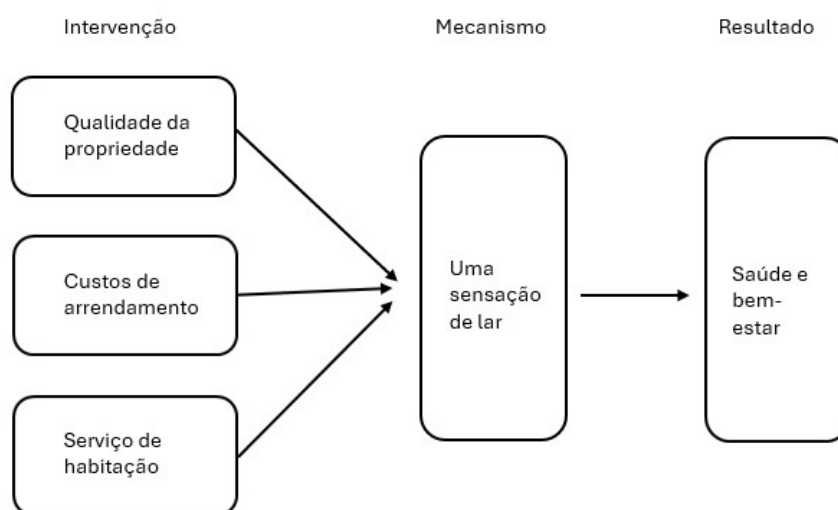


Figura 2 - Resumo (Adaptado de Garnham, L. *et al.*, 2021).

Em termos de qualidade da propriedade, segundo Garnham, L. *et al.* (2021), há a considerar a capacidade dos inquilinos de estabelecer uma sensação de lar foi influenciada por dois aspetos da qualidade da propriedade. A primeira dizia respeito a defeitos de propriedade, onde as normas básicas não eram cumpridas, e cujas propriedades apresentavam problemas sérios e contínuos de reparo e manutenção, exigindo contato regular com o fornecedor de habitação, visitas repetidas de comerciantes e perturbações na vida quotidiana. A segunda relacionava-se com o que poderia ser considerado como aspetos “cosméticos” da propriedade – estuques, pavimentos, decoração e mobiliário – que, no entanto, foram fundamentais para a participação de muitas experiências de participantes em seu novo arrendamento.

A seguinte Figura 3 resume os principais caminhos destes aspetos da qualidade da propriedade, através das ações das organizações habitacionais, para uma sensação de lar para os inquilinos.

Embora quase 80% dos participantes tenham avaliado a qualidade física da sua propriedade como boa ou muito boa, um número significativo, no entanto, descreveu uma série de defeitos físicos com suas casas durante suas entrevistas qualitativas. Isso incluía humidade da água, entrada ou ventilação insuficiente, vermes ou outros tipos de infestação, instalações elétricas deficientes, e mau isolamento acústico e ineficiências energéticas, incluindo janelas e portas com correntes de ar, isolamento ausente ou deficiente e sistemas de aquecimento antigos, ineficazes ou mal controlados. Somados a esses defeitos na estrutura do edifício estavam problemas com acessórios e acessórios essenciais, incluindo torneiras, chuveiros, pisos, luminárias e assim por diante. Onde a qualidade do imóvel era boa, a mudança e o serviço de manutenção era rápido e eficazes, os reparos foram rápidos, pouco frequentes e causaram poucos transtornos aos inquilinos. No entanto, onde a propriedade ficou em mau estado ou o serviço de manutenção foi sem resposta, lenta ou ineficaz, a qualidade da propriedade tornou-se um problema significativo, especialmente no caso, quando a manutenção necessária era extensa, afetando muitas salas e deixando poucas áreas para onde o inquilino pudesse se retirar, ou onde o mesmo reparo foi tentado várias vezes, deixando o inquilino com pouca fé de que algum dia estaria completo e sua a privacidade seria recuperada (Garnham, L. *et al.*, 2021).



Figura 3 - Qualidade da propriedade (Adaptado de Garnham, L. *et al.*, 2021).

Para Garnham, L. *et al.* (2021) estas experiências não só deixaram os inquilinos em propriedades abaixo do padrão por longos períodos, como também os impediram de fazer mudanças para estabelecer um sentimento de lar, como este participante descreve:

Estou desapegado [...] não há ligação entre mim e este lugar. [...] Não é nada para me orgulhar, não fiz nada aqui. Como comecei a juntar, comprei algumas ferramentas, trouxe aqui escada e algumas outras coisas que peguei emprestadas de amigos, mas não adiantava fazer nada porque eles concordaram em substituir as tábuas do piso.

E eu pensei, ok, então não adianta fazer mais nada no apartamento porque eu preciso esperar até que terminem.

As preocupações dos inquilinos sobre a qualidade da propriedade muitas vezes iam além da estrutura básica do edifício, para incluir ordem decorativa geral e limpeza. Uma necessidade urgente de limpeza ou a decoração na mudança não era apenas cara e demorada, mas também desmoralizante e stressante num momento de turbulência e instabilidade. Pintura renovada, papel de parede, piso e até mesmo reboco às vezes eram necessários para elevar as propriedades a um nível razoável padrão, antes que os inquilinos pudessem mobiliar, desfazer as malas e instalar-se em sua nova casa (Garnham, L. *et al.*, 2021).

Embora estes aspetos de uma propriedade possam ser considerados “cosméticos”, fica claro a partir dessa pesquisa que o não cumprimento de um padrão mínimo básico de decoração tem um impacto significativo sobre capacidade dos inquilinos de estabelecer uma sensação de lar. Este é especialmente o caso quando os inquilinos não têm meios financeiros, competências e conhecimentos, capacidade física ou redes de apoio necessários para realizar este trabalho sozinhos:

As paredes aqui são muito ruins e a certa altura liguei para o responsável pela habitação e disse para ela, escute, vou ter de devolver aquela casa para você. Isso é demasiado trabalho para mim. Porque pensei que ela me disse que iria rebocar as paredes e depois quando entrei, elas não estavam rebocadas. Então tinha grandes buracos e tudo o que ainda está por fazer [...] não posso, não tenho ninguém para me ajudar em nada e, não há nada que possa fazer naquela casa.

Onde as organizações habitacionais forneceram aos inquilinos propriedades de alto padrão de acabamento, ou preveniu os inquilinos sobre o estado do imóvel e os apoiou na finalização depois de se mudarem para a propriedade, a maioria conseguiu se estabelecer rapidamente e estabelecer uma sensação de lar (Garnham, L. *et al.*, 2021).

Além de um padrão mínimo de decoração, a maioria dos inquilinos também precisava de estarem capazes de “colocar a sua própria marca no local” para que no seu novo arrendamento se sinta em casa. Para muitos, isso significava simplesmente pendurar quadros e mobiliar a propriedade de acordo com suas necessidades, para outros, estendia-se à pintura de alguns quartos, e outros ainda estavam interessados em empreender trabalho mais extenso. Por mais envolvimento que quisessem na redecoreção, esse processo teve mais sucesso quando os fornecedores de habitação apoiaram os inquilinos ao fazê-lo.

Estou limitado ao que posso fazer. [...] primeiro eu teria de pedir autorização deles [para decorar]. Eu não gostaria de fazer uma coisa dessas porque, conhecendo a minha sorte, [...] você vá e faça o trabalho e depois que todo o trabalho estiver feito, [o proprietário] quer a propriedade de volta. Ao passo que, se eu tivesse o meu próprio, se tivesse alojamento permanente e fizesse o trabalho então, sim, me sentiria em casa.

Para alguns, como o participante acima, tudo o que era necessário era um arrendamento seguro e de longo prazo e a permissão para redecorar, enquanto outros necessitavam de apoio financeiro na compra materiais e alguém com as habilidades necessárias para ajudá-los.

Em resumo, todos os inquilinos exigiam um imóvel que atendesse aos padrões mínimos de qualidade e ofereceu um padrão básico de decoração. Muitos também queriam personalizar o imóvel para se sentirem acomodados e alguns precisavam do apoio do seu fornecedor de habitação para o fazer. A forma deste apoio dependia muito das expectativas dos inquilinos e das experiências habitacionais anteriores, bem como como sua capacidade e rede de apoio de amigos, familiares ou agências. É importante ressaltar que estas primeiras experiências com a propriedade muitas vezes moldaram a abordagem dos inquilinos em relação ao arrendamento ao longo de todo o processo, no primeiro ano, influenciando substancialmente a sua capacidade de se instalarem e de se sentirem em casa a longo prazo (Garnham, L. *et al.*, 2021).

Em termos do custo de arrendamento, segundo Garnham, L. *et al.* (2021), quase todos os participantes desta pesquisa tinham renda baixa ou muito baixa: 79% dos participantes as famílias viviam com menos de 50% do rendimento familiar médio escocês, após custos de habitação. As finanças tiveram, portanto, um impacto significativo na sua qualidade de vida, saúde e bem-estar, incluindo a sua capacidade de se instalarem na sua nova propriedade e estabelecerem uma sensação de lar.

Os custos de arrendamento, são assim outro aspeto, que sustenta o mecanismo através do qual a habitação impactou o bem-estar dos participantes, apoiando ou inibindo a sua capacidade de estabelecer um sentimento de lar no seu novo arrendamento, como se pode verificar na Figura 4 – Custo de arrendamento.

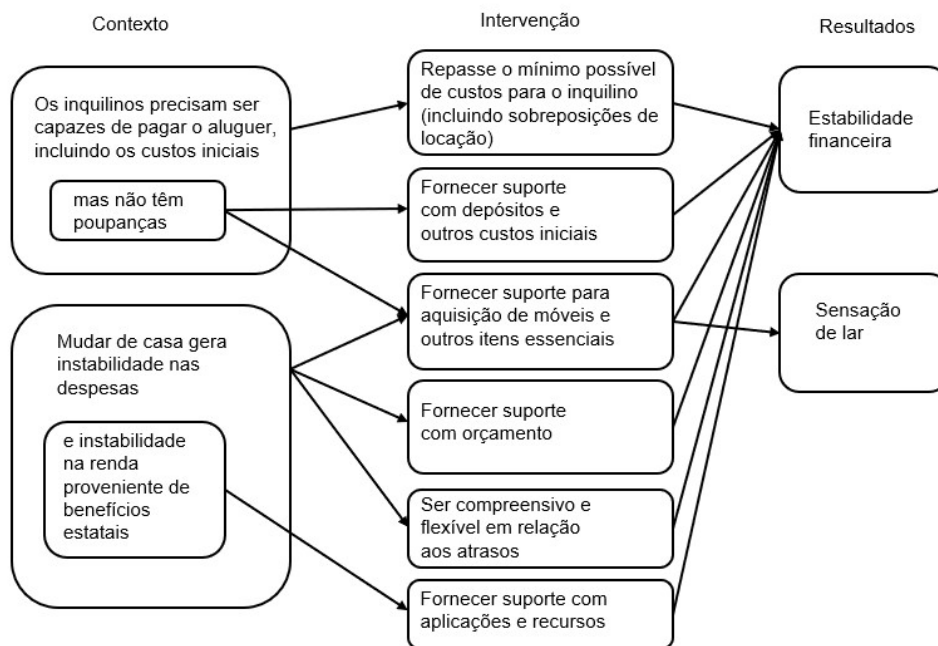


Figura 4 - Custo de arrendamento (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).

Conforme descrito na Figura 4, havia duas maneiras principais pelas quais um novo arrendamento contribuíram para estes impactos: os custos de mudança e de estabelecimento de uma casa; e a incerteza e instabilidade das despesas (e, em muitos casos, das receitas) provocadas por o processo de mudança. Juntos, estes contribuíram para a estabilidade financeira dos inquilinos que, por sua vez, teve um impacto significativo na sua capacidade de estabelecer um sentimento de lar no seu novo arrendamento.

Os fornecedores de habitação precisavam de se comprometer a construir um relacionamento com os seus inquilinos, principalmente através da oferta de um serviço “centrado na pessoa”, centrado na satisfação das necessidades dos inquilinos. Neste estudo apresentado por Garnham, L. et al. (2021), são apresentados diversos testemunhos, reveladores do respectivo impacto face a situações comumente assistidas no decorrer da vivência em habitação social, sendo importante a sensibilização proporcionada por esses testemunhos, no sentido do seu melhor entendimento e resolução, os quais se transmitem de seguida:

O principal custo normalmente associado a um novo arrendamento é o aluguer. No entanto, a maioria dos participantes deste estudo não relatou problemas em pagar os seus alugueres. Isto deveu-se em parte ao facto de pouco mais de metade receber o Subsídio de Habitação, que na sua maior parte ou totalmente subsidiavam o aluguer e normalmente eram pagos pelo governo diretamente ao proprietário. Isto também foi em parte uma função de os inquilinos priorizarem o aluguer acima de outras despesas, incluindo aquecimento e alimentação (Garnham, L. et al., 2021).

Em vez disso, uma ampla gama de outros custos associados a uma nova propriedade foram a principal causa de preocupações financeiras para os participantes deste estudo, especialmente quando grandes somas foram exigidas antecipadamente. Isso incluiu solicitações de depósito e aluguer do primeiro mês dos proprietários, antecipadamente, a necessidade de pré-carregar os contadores de gás e electricidade (especialmente no Inverno), a necessidade para móveis (muitas vezes itens essenciais como colchões e produtos da linha branca) e o custo de itens básicos decoração (incluindo cobrir o chão e colocar cortinas/persianas). Um número dos participantes descreveu ter de passar longos períodos sem esses aspetos essenciais da casa ou endividar-se profundamente para garanti-los:

Acho que da última vez que você veio eu não tinha mobília, nem cortina, nem carpete e basicamente eu só estava tentando lidar com isso. Mas agora acho que a casa é adequada para qualquer pessoa viver.

[...] Então eu estava lutando só para mobiliar meu apartamento, mas agora estou em dívida, mas a pressão da dívida acumulada está a piorar a situação, juntamente com o facto que minha renda caiu.

Estes custos foram exacerbados quando o arrendamento anterior de um participante coincidiu com o seu novo, por exemplo, se o proprietário ainda estivesse trabalhando na nova propriedade após iniciado o arrendamento, o que os impediu de se mudarem por um período. Para muitos inquilinos neste estudo, estes custos somaram-se às dificuldades financeiras diárias causadas por baixos rendimentos, juntamente com os custos de viagem, alimentação, sustento dos filhos e outros familiares e amigos. Os inquilinos instalaram-se com mais facilidade e começaram a sentir-se em casa quando as organizações habitacionais minimizaram esses custos iniciais ou ajudaram os inquilinos a cumpri-los. Isto incluiu garantir que o imóvel estava adequadamente decorado e mobilado e as obras de reparação foram concluídas antes do início do arrendamento. Isso permitiu que o inquilino se mudasse para uma propriedade “pronta para uso”, evitando gastos significativos em sobreposição de rendas e contas, ou investimento em ‘acabamento’ essencial itens para o imóvel. Vários inquilinos também foram apoiados no pagamento do seu depósito em prestações, quer como acréscimo ao pagamento da renda, quer através de um acordo de “fiança” com um esquema de depósito de aluguer de terceiros. Juntamente com a aceitação pelos proprietários do aluguer pago em atrasos (muitas vezes devido ao tempo necessário para o processamento dos pedidos de Subsídio de Habitação) estes acordos permitiram aos inquilinos com rendimentos muito baixos aceder e estabelecer seu novo arrendamento (Garnham, L. *et al.*, 2021).

Para outros inquilinos, a imprevisibilidade e instabilidade das despesas e rendimentos durante este período causou ansiedade significativa. Os problemas incluíam a incerteza em torno dos custos numa nova propriedade (por exemplo, serviços públicos, mobiliário necessário, custos de viagem para trabalhar) e, portanto, ser incapaz de orçamento eficaz para os custos durante os primeiros meses. Isto foi particularmente problemático para pessoas que se mudam para uma nova área ou de fora do Reino Unido, e para aquelas que mudam de casa (por exemplo, sair de uma casa de família, ir morar com um parceiro).

Apenas uma vez a instabilidade financeira da mudança se acalmou e os participantes puderam começar a se sentir em lar:

Estou por dentro de tudo, como digo, paguei todas as minhas contas agora, então é como se você pudesse apenas sentir e relaxar agora, você sabe o que quero dizer, é sua casa, sua casa, tu fazes o que queres. Antes eu não tinha isso, então é uma grande diferença, eu sinto é uma grande diferença.

A profundidade e a duração da instabilidade financeira foram muitas vezes exacerbadas para aqueles que recebiam de benefícios sociais, que devem ser reavaliados após a mudança de casa. Isso normalmente envolveu longos atrasos no pagamento de benefícios, levando a maioria dos participantes do estudo a acumular pelo menos alguma dívida. Grande parte do apoio que as organizações habitacionais forneceram em relação às questões financeiras instabilidade envolvia ajudar com solicitações de benefícios e apelar de rejeições de benefícios, bem como apoiar os inquilinos na antecipação de custos e orçamentos para eles, incluindo reuniões passivos de dívida. No entanto, a maior contribuição que as organizações habitacionais poderiam contribuir para a estabilidade financeira dos inquilinos era não se tornar uma fonte de instabilidade para eles mesmos. Práticas como evitar sobreposição de arrendamentos ou explicar completamente como funcionavam os sistemas de aquecimento e água quente, funcionou bem para evitar que os inquilinos acumulassem contas inesperadas de aluguer e serviços públicos (Garnham, L. *et al.*, 2021).

Garnham, L. *et al.* (2021) contam que quando as dívidas começaram a acumular-se, as práticas intensivas de cobrança de dívidas foram muitas vezes reforçadas a sensação de instabilidade e precariedade dos inquilinos. A abordagem aos pagamentos em atraso de rendas, em particular, teve um impacto significativo na capacidade dos inquilinos de estabelecer uma sensação de lar. Enquanto a grande maioria dos participantes deste estudo afirmou não ter dificuldades em pagar as suas rendas, um número substancial, no entanto, acumulou rendas em atraso. Isto era tipicamente causada por uma sobreposição de arrendamentos (muitas vezes apenas alguns dias) e pelo facto de o Subsídio de Habitação normalmente só pode cobrir um arrendamento por vez. Isso criou períodos de responsabilidade de aluguer para os quais os inquilinos tinham recursos limitados para pagar e que muitas vezes desconheciam até muito tarde. Quando estes atrasos foram tratados com sensibilidade, com paciência, e onde o a causa foi devidamente explicada aos inquilinos, o impacto foi muitas vezes mínimo:

Não me sinto tão pressionado a, quando falo sobre meus £ 80 em aluguer atrasado, você sabe, outros [fornecedores de habitação] seriam muito mais rápidos. Mas eles são compreensivos nesta época do ano [Natal] e estão bastante felizes.

E eles sabem que com meus problemas, minha depressão e minha ansiedade, mesmo em alguns dias eu não saio de casa, alguns dias não posso nem ir à loja, é muito ruim. Então eles estão cientes e ajudam com isso.

Quando as causas ou mesmo a dimensão dos atrasos não foram devidamente explicadas, ou foram utilizados processos de recuperação agressivos, revelou-se muito perturbador, uma vez que este participante descreve:

Eu já estava com dívidas em atraso e depois esperei as seis semanas [por um novo Benefício de Habitação requerimento], eles transferiram meu caso para o tribunal, o que me deixou muito zangado. Porque eles puderam ver que eu estava esperando o Benefício de Habitação, eles sabiam disso estava chegando, eles simplesmente não tinham entendido ainda. [...] eu sempre paguei dez libras por semana tudo pelas minhas dívidas, e [meu oficial de habitação] diz: 'bem, eu só preciso [encaminhá-lo para tribunal]. Protocolo.' [...] Eu estava muito, muito stressado e chateado. Só de pensar indo ao tribunal e coisas assim, ela não estava explicando muito para mim, ela apenas ficava enviando aquelas cartas grandes e horríveis que estavam apenas colocando o temor de Deus em mim [...] Eu simplesmente senti que expliquei tudo e eles estavam apenas piorando as coisas para mim, quando eu estava tentando melhorar.

Nos casos em que o fornecedor de habitação não apoiava, os problemas de instabilidade financeira normalmente persistiram durante muitos meses de arrendamento e teve um forte impacto na capacidade dos inquilinos de estabelecer uma sensação de lar a longo prazo.

O último aspeto a considerar, que sustenta o mecanismo através do qual a habitação impactou o bem-estar dos participantes, apoiando ou inibindo a sua capacidade de estabelecer um sentimento de lar no seu novo arrendamento, é em termos do serviço de habitação. Segundo Garnham, L. *et al.* (2021), os inquilinos precisavam ser capazes de confiar no seu fornecedor de habitação, a fim de estabelecer um sentimento de casa, e uma série de aspetos de serviço contribuíram ou minaram essa confiança. Fundamentalmente, os fornecedores de habitação precisavam de se comprometer a construir um relacionamento com os seus inquilinos, principalmente através da oferta de um serviço “centrado na pessoa”, centrado na satisfação das necessidades dos inquilinos, conforme descrito na Figura 5.

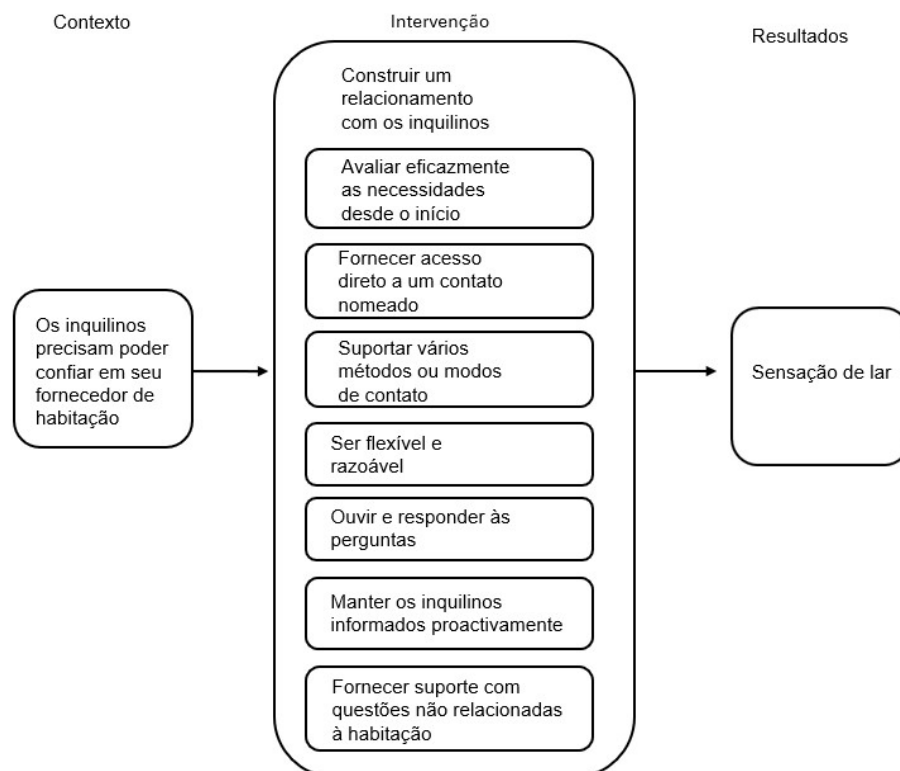


Figura 5 - Serviço de habitação (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).

Assim, havia duas facetas principais deste relacionamento na perspectiva dos inquilinos. O primeiro foi a experiência de interagir com seu contato principal – seu primeiro ponto de contato para obter informações ou apoio e a pessoa da organização de habitação que os contactaria. O segundo foi a experiência de interagir com a organização mais ampla, incluindo outros membros de pessoal. A maioria dos participantes descreveu seu relacionamento com seu contato principal como central para suas experiências de serviço de habitação:

A diferença entre o meu responsável pela habitação e o responsável pela habitação da minha namorada é noite e dia. Uma não se importa ou finge que não se importa, enquanto a minha se importa, você sabe. Pedi a ela, no início, que me desse detalhes da casa e todo esse tipo de coisa, sem problemas, ela me ligou de volta e disse quando ela iria. Considerando que o outro oficial de habitação é exatamente o oposto, é como se ele não se importasse.

As maneiras pelas quais os inquilinos conseguiram manter contato com seu contato principal foram de importância fundamental na construção desse relacionamento. Os inquilinos valorizavam especialmente ter um contato nomeado, quem conheceram pessoalmente durante ou antes do início do arrendamento, quem eles conheceram e quem eles poderiam contatar diretamente. Ter vários modos de contato era importante; ficando restrito a um ou dois métodos que não eram adequados ao inquilino (por exemplo,

pessoalmente apenas por marcação ou por formulário Web com respostas por correio eletrônico) era muitas vezes problemático. Após o contacto, os inquilinos precisavam que as suas preocupações ou pedidos fossem respondidos prontamente e com o máximo de informações precisas possível. Estar atualizado com desenvolvimentos, de forma proativa, era essencial. Juntas, essas experiências construíram respeito e confiança entre o inquilino e o contacto principal, o que lhes permitiu oferecer ao inquilino suporte eficaz com seu arrendamento e além. Instâncias em que a comunicação foi quebrada e prejudicada esse relacionamento foi comentado com muito mais frequência do que casos em que a comunicação foi perfeita e eficaz (Garnham, L. *et al.*, 2021).

Muitos dos inquilinos nesse estudo necessitaram de apoio mais amplo no estabelecimento do arrendamento, desde o preenchimento de formulários de inscrição, até a configuração de pagamentos de serviços públicos, até a organização de remoções. Enquanto alguns tinham redes às quais recorrer para esse apoio, outros só tinham habitação pessoal da organização a quem recorrer. Quando a organização os apoiou no estabelecimento do seu arrendamento, por exemplo, ajudando com a documentação, estabelecendo contactos com terceiros ou dando aconselhamento e apoio geral, isto proporcionou uma assistência inestimável aos inquilinos na estabilização do seu arrendamento e também serviu para construir confiança (Garnham, L. *et al.*, 2021).

Para muitos inquilinos, esta relação fortaleceu-se ao longo do primeiro ano de arrendamento, particularmente quando o pessoal da organização habitacional foi capaz de oferecer apoio adequado em problemas não habitacionais. Isto incluiu diversas atividades, desde ajudar no transporte para o hospital, a fornecer itens básicos para a casa, como roupas de cama, a ser alguém “do outro lado do telefone” quando um inquilino precisava de apoio:

Quero dizer, [meu contato principal] falou-me sobre algumas coisas. Eu acho que ela talvez pensasse que estava aceitando o rompimento [do meu parceiro] um pouco mais difícil do que talvez alguém da minha idade deveria tomá-lo. Mas, você sabe, eu sou um coração mole, então deixa estar. Mas não, eles estavam lá quando eu precisei deles e não preciso tanto deles agora.

Os inquilinos que foram apoiados desta forma valorizaram particularmente a oferta de apoio sem ter de perguntar explicitamente, o que só poderia acontecer devido à abordagem centrada na pessoa do seu contato principal. No entanto, é importante notar que esta abordagem sensível e personalizada também envolveu não ser muito intrusivo:

Não parece uma casa onde eles estão a cada dois meses verificando você. EU penso, isso faz você pensar que, ah, esta não é a sua casa, é nossa propriedade e nós virmos verificar você, como verificar sua vida pessoal, como você vive sua vida, e como você decora a sua própria casa e o seu apartamento. Sim, toda vez que eles estavam chegando tive de retirar toda a minha decoração da parede.

Relacionamentos flexíveis e de apoio com contatos-chave precisavam ser refletidos na organização, procedimentos e práticas, incluindo procedimentos de manutenção, gestão de atrasos, aplicação, processos e contratos de arrendamento. Procedimentos organizacionais excessivamente onerosos, formais ou rígidos tendiam a restringir a capacidade dos contatos-chave de oferecer ajuda significativa, o que exerceu pressão sobre os inquilinos e criou distância entre os inquilinos e a organização habitacional.

Este inquilino descreve o impacto negativo dos procedimentos organizacionais em torno dos acordos de arrendamento acordos sobre o seu senso de lar:

Eu pensei que talvez porque eles soubessem que eu estaria aqui por um longo prazo, então eles contratariam outro aluguer, mas eles ainda continuam mês a mês. Então, tem isso e todos. E eles só precisam me avisar com um mês de antecedência também. [Então é] em algum lugar para ficar, como morar na casa de outra pessoa.

No geral, onde as relações dos inquilinos com a sua organização habitacional foram positivas, eles descreveram a equipa como amigável, pessoal, respeitosa, tranquilizadora e acessível, o que, por sua vez, refletiram sobre como eles se sentiam em relação à sua casa. Quando essas experiências foram negativas, eles falavam de uma organização que era muito formal, indiferente, inflexível, hostil ou egoísta, o que inibiu a capacidade dos inquilinos de se sentirem em casa (Garnham, L. *et al.*, 2021).

E como descrevem os participantes a sensação de lar? Garnham, L. *et al.* (2021) referem os impactos no bem-estar, ao descrever como era ter a sensação de estar em casa, para os participantes. Em primeiro lugar, uma sensação de privacidade, protecção e paz, talvez mais bem resumida pela descrição da casa como um “santuário” ou, em consonância com Kearns *et al.* (2012), um “refúgio”. Em segundo lugar, o conforto que a casa poderia proporcionar, muitas vezes descrita como acolhedora e quente (literal e figurativamente). Em terceiro lugar, e decorrente em parte dos dois primeiros, as maneiras pelas quais o lar poderia oferecer uma sensação de liberdade. Quando a propriedade fornecida era um santuário confortável, os participantes sentiram que poderiam fazer o que quisessem dentro de suas casas, e funcionou como uma base a partir da qual eles poderiam resolver quaisquer problemas que enfrentassem e para onde poderiam recuar quando precisassem se recuperar. Havia, portanto, dois caminhos distintos através dos quais a sensação de lar dos inquilinos impactou seu bem-estar mental, resumido na seguinte Figura 6. O primeiro foi o potencial da casa contribuir para sua resiliência, proporcionando um espaço de recuperação onde pudessem abrigar-se e recuperar do stress do dia a dia. A segunda foi o potencial da casa contribuir para sua autoestima, orgulho e identidade.

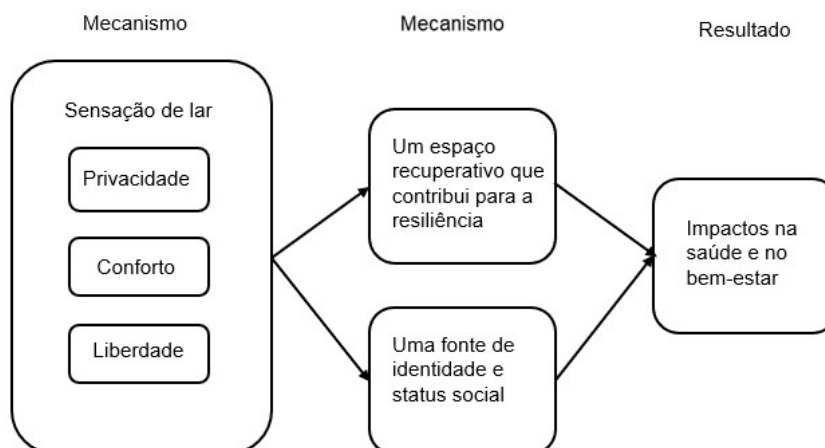


Figura 6 - Sensação de lar (Adaptado de Garnham, L. et al., 2021).

Garnham, L. et al. (2021) referem que, em termos de espaço de recuperação, os participantes descreveram a sua casa como um lugar onde eles poderiam relaxar, sendo capazes de “entrar, fechar a porta e ser você mesmo” em privacidade. Dessa forma, o lar passou a proteger seu bem-estar mental. Para muitos, isso forneceu um espaço físico e um estado de espírito no qual eles poderiam olhar para o futuro, oferecendo estabilidade e senso de direção:

Bem, uma das coisas que faz com que me sinta em casa é que tenho liberdade para fazer o que quiser. Quero fazer isso sem que ninguém me verifique ou me questione. Em segundo lugar, estou em liberdade dormir o quanto quiser e se estiver com fome posso facilmente entrar na minha cozinha, fazer comida para mim num ambiente sereno. [...] Adquiri uma casa e esta é onde vou estabelecer-me, casar e ter os meus filhos até quando estiver pronto para mudar para um apartamento maior, então isso dá-me uma felicidade de planejar. Então a qualidade de vida está aí, porque o que te dá felicidade é quando você tem algo para planejar e fazer o seu plano para o futuro, então ter isso aqui deu-me estabilidade.

Além disso, para aqueles que tinham orgulho da sua casa, seja na aparência ou na função, ela contribuiu para sua autoestima. Este foi particularmente o caso daqueles que colocaram esforços significativos e recursos para melhorar a propriedade. A sensação de realização que isso proporcionou foi uma fonte de bem-estar que os participantes estavam rodeados e lembrados no dia-a-dia:

Como estava na prisão, não tive oportunidade de ter privacidade. Então veja dentro desta casa, fechando aquela porta, tenho toda a privacidade que quero. E sinto como se, porque fiz tudo para cima, sinto como se tivesse realizado alguma coisa. Estou orgulhoso do que fiz. Na minha família estão todos muito orgulhosos de mim. E este lugar está me deixando recompor minha cabeça novamente, porque minha cabeça estava perdida. Desperdiçado. Fiquei na prisão por anos e anos e anos. E este lugar realmente manteve-me unido.

Para outros, porém, a propriedade não era um lar, mas uma fonte ativa de stress e sentimentos negativos. Quando a propriedade era desconfortável ou não parecia privada, por exemplo, os participantes tornaram-se cada vez mais infelizes, ansiosos e preocupados:

Dois meses sem fogão, inúmeras semanas em que a caldeira avariava e eu não tinha água quente e não tinha gás para cozinhar [...] então sim, isso foi realmente prejudicial à saúde. Eu perdi um pouco de peso com isso também e a saúde também sofreu, porque era como se eles não se importassem. Então eu ia trabalhar deprimido, voltando deprimido, olhando a casa deprimente.

Este tipo de circunstâncias impediu que o imóvel funcionasse como espaço de recuperação e impactou negativamente na autoestima dos participantes, deixando muitos sentindo-se “no limbo” e incapazes planejar. Isto muitas vezes teve impactos adicionais nas relações sociais, na medida em que os inquilinos não podiam hospedar hóspedes e sentiram que estavam se impondo a amigos/familiares enquanto escapavam de sua própria propriedade:

Talvez não esteja deprimido, mas tenho vergonha do apartamento, não posso convidar pessoas, a minha vida social está correndo mal, você sabe. Não é algo, é divertido quando você pode fazer algo ao seu redor apenas para criar o espaço em que você vive, e agora estou em suspensão novamente, então não consigo encontrar outra palavra para isso.

Isto, por sua vez, ameaçou ainda mais as suas fontes de apoio e resiliência para lidar com as dificuldades da vida.

A sensação de lar, então, foi o mecanismo central através do qual a situação da habitação dos participantes teve impacto no seu bem-estar. Estabelecer uma sensação de lar poderia ter um efeito direto, impacto positivo no bem-estar mental e fornecer uma fonte de resiliência contra ameaças externas para o bem-estar. Além disso, era particularmente importante que os inquilinos conseguissem estabelecer um sentido de casa rapidamente, pois uma vez que as experiências negativas na propriedade começaram a se instalar, muitas vezes era difícil para um inquilino recuperar e estabelecer uma sensação de lar mais tarde no arrendamento.

Da conclusão da investigação de Garnham, L. *et al.* (2021), realça-se que o seu documento descreveu maneiras pelas quais as pessoas de baixa renda e vulneráveis as famílias correm o risco de ter impactos negativos no bem-estar devido a problemas de habitação, reforçando a evidência de que as famílias de baixa renda provavelmente enfrentarão dificuldades na criação de uma “casa”, dadas as más condições de propriedade e a insegurança de posse (Soaita & McKee, 2019). Além disso, a sua investigação destacou formas pelas quais tais riscos podem ser mitigados, tanto nos sectores de arrendamento privado como social, e talvez o mais importante, as formas como a habitação pode sustentar o desenvolvimento de um bem-estar positivo, e que estas descobertas representam um desafio para as organizações habitacionais sobre como elas podem moldar seus serviços para construir relacionamentos positivos com os inquilinos, lidar com os custos de habitação além dos níveis de renda e fornecer propriedades em condições que sejam ‘habitáveis’ e não apenas ‘locáveis’.

Não obstante o principal intuito do presente trabalho, focado na ação dos moradores, não se pode deixar de considerar também como uma mais-valia a adotar, por parte do proprietário da habitação, no garantir de melhorias a nível construtivo, de forma a revelar um efeito positivo na saúde e bem estar dos moradores, tendo como exemplo a considerar um estudo realizado por Bray, N. *et al.* (2017), que procuraram determinar o impacto das melhorias habitacionais relacionadas com o calor na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida das famílias que vivem em habitações sociais. As famílias foram recrutadas pela Gentoo, uma empreiteira de habitação social no Nordeste de Inglaterra. Foi solicitado aos agregados familiares recrutados que preenchessem um questionário sobre qualidade de vida, bem-estar e utilização de serviços de saúde antes de receberem melhorias nas habitações (nova caldeira energeticamente eficiente e vidros duplos) e novamente 12 meses depois. Os dados foram coletados de 228 domicílios. O custo médio da intervenção foi de £ 3.725. Aos 12 meses pós-intervenção, foi encontrada uma redução de 16% (-£94,79) na utilização dos serviços de saúde durante 6 meses pelos agregados familiares. Melhorias positivas estatisticamente significativas foram observadas no estado de saúde do inquilino principal e do agregado familiar, na satisfação do inquilino principal com a situação financeira, no número de quartos deixados sem aquecimento por agregado familiar, frequência de consultas ambulatoriais domiciliárias e comparecimento ao serviço de urgência/acidente. As melhorias nas habitações relacionadas com o aquecimento podem ser um meio eficaz em termos de custos para melhorar a saúde dos inquilinos de habitação social e reduzir as despesas com serviços de saúde, especialmente nas populações mais idosas. De se notar que, segundo Boomsma, C. *et al.* (2017), os residentes de habitações sociais muitas vezes têm dificuldade em alcançar níveis adequados de aquecimento nas suas casas com um orçamento familiar limitado, e que, além disso, outros problemas habitacionais, como a humidade, bolor e aquecimento inadequado, são comuns, realçando que pesquisas anteriores encontraram uma ligação entre problemas de habitação e problemas de saúde e redução do bem-estar, particularmente doenças respiratórias e problemas de saúde mental, mas esta relação é complexa e mal compreendida. No inquérito entre residentes de habitação social no Reino Unido investigou-se a associação entre habitação fria e húmida, bem como o papel das preocupações com a acessibilidade energética na relação entre problemas de habitação e saúde, e as descobertas indicaram que as dificuldades para se manter aquecido estão relacionadas a um conjunto de problemas de humidade e mofo, e não a qualquer problema específico. Ao descrever estes problemas, os chefes de família expressaram um sentimento de frustração e desamparo. Foi encontrado apoio para um efeito indirecto na saúde, em que as famílias com problemas de frio, humidade ou bolor relataram mais dificuldades em pagar as suas facturas de energia, estando estas preocupações de acessibilidade, por sua vez, relacionadas com problemas de saúde e bem-estar. As políticas destinadas a reduzir os problemas habitacionais devem considerar o importante papel das preocupações com a acessibilidade e a necessidade de os agregados familiares recuperarem o controlo das suas contas de energia (Boomsma, C. *et al.*, 2017). Neste sentido, algumas ações podem também ser adotadas pelos inquilinos ou moradores, conforme expressos no decorrer do presente trabalho, com vista a ganhos energéticos para adequado investimento, em aquecimento, capaz de oferecer conforto, proporcionando saúde e bem-estar no habitar das suas casas.

Agora, e numa perspetiva holística, importa considerar também como a manutenção das casas causa impacto na saúde e bem-estar da “casa” e dos seus ocupantes. Desta forma, segundo Batalha, S. (2019), deve-se ter em consideração a linguagem da casa, quando a casa se avaria, ter em conta as manifestações da estrutura, sejam infiltrações, chão que chia, paredes rachadas ou problemas elétricos. Para esta autora, as manifestações são tão diversificadas quantos os habitantes e suas crenças e experiências. As patologias manifestam a experiência dos residentes do momento presente. Ao resolver-se as questões na vida dos ocupantes, possibilita-se a resolução da manifestação na casa e vice-versa, por isso, reparar coisas na casa ajuda a encontrar uma solução para os problemas dos ocupantes.

Outra vertente holística motivadora tem que ver com o transmitido por Margarido, P. (2017), no seu livro “Destralhe a sua casa: guia prático para limpar, arrumar e organizar a sua casa, para viver uma vida mais harmoniosa e feliz”, ao dizer que as coisas que possuímos não nos tornam mais ricos, na verdade, tornam-nos apenas mais pesados, e que muitas vezes, os objetos são um fardo que limita os nossos movimentos e restringe a nossa liberdade, diz também, que muitas coisas são supérfluas, e que só nos apercebemos disso quando as deixamos de ter e verificamos que não nos fazem falta alguma. E acrescenta que manter perto de si objetos que já não servem para nada complica e atulha a vida, perdendo tempo a arrumar, a limpar, a procurar.

A respeito ainda do destralar, nos últimos anos, as tendências minimalistas de organização doméstica têm seguido a consultora organizadora japonesa Marie Kondo, que estimula a avaliação de cada objeto doméstico, mantendo aqueles que despertam alegria; enquanto se descarta o resto, simplesmente.

Assim, tem-se que, organizar os espaços residenciais pode melhorar significativamente o bem-estar mental e reduzir o stress (Tufvesson, A., 2020). Intervenções, como oficinas educativas sobre organização e organização, foram desenvolvidas para abordar tendências de acumulação e melhorar a qualidade de vida, especialmente para indivíduos mais jovens (Aso et al., 2017). E que, lidar com a desordem e melhorar as competências organizacionais pode trazer benefícios de longo alcance, incluindo aumento da autoestima, melhor gestão do tempo e melhoria geral do bem-estar (Aso et al., 2017; Tufvesson, A., 2020).

A arquiteta Paula Margarido, no seu livro “Destralhe a sua casa: guia prático para limpar, arrumar e organizar a sua casa, para viver uma vida mais harmoniosa e feliz” conta que no seu percurso, foi combinando a “arte de destralar” com os ensinamentos do Feng Shui, e acredita que juntos podem mover montanhas e tornar a vida de cada um, como a sua casa, muito mais livre e plena de harmonia, sendo o destralar o primeiro passo antes de uma cura de Feng Shui, para que a energia possa fluir livremente, sem obstáculos e barreiras.

E porque esta visão holística surge de literatura intrinsecamente ligada à prática de Feng Shui, a qual, é conscienciosamente referenciada, mas não é assunto desenvolvido no presente trabalho, podendo, no entanto, abrir portas, importa considerar-se que estudos recentes analisaram os efeitos potenciais do feng shui na saúde e no bem-estar. Um estudo descobriu que as intervenções de feng shui nos quartos melhoraram significativamente a autoavaliação da qualidade do sono (Kryžanowski, S., 2021). Outro estudo utilizando

realidade virtual demonstrou que espaços residenciais projetados com os princípios do feng shui levaram a respostas fisiológicas mais estáveis, emoções positivas e conforto percebido (Peng et al., 2023). Embora estas descobertas sugiram benefícios potenciais, a avaliação científica do feng shui continua a ser um desafio. Uma abordagem moderna que utiliza tecnologia de sensores para avaliar fatores ambientais e prever o bem-estar mostra-se promissora para futuras pesquisas (Fang, X. et al., 2022). O Feng Shui baseia-se em antigos princípios chineses de harmonização do indivíduo com o seu ambiente, com o objetivo de criar espaços sagrados onde o chi (força vital) possa fluir suavemente (Lupone, 1999). Embora sejam necessárias mais pesquisas, esses estudos indicam que o feng shui pode ter impactos mensuráveis em vários aspetos da saúde e do bem-estar.

E é nesta vertente mais holística que se fundamenta parte importante do presente trabalho, de forma simples e despretensiosa e que se pretende ser eficaz nas acções e resultados, podendo ser relevante na criação de novos hábitos. Para tanto, tem-se o livro *Hábitos Atómicos*, de James Clear, editado pela primeira vez em 2019, em que o autor refere que a maior parte das pessoas pensa que para mudar de vida (ou mudar algo de relevante nas suas vidas) tem de pensar em grande, este vem esclarecer que as grandes mudanças surgem do efeito combinado de centenas de pequenos atos, mostrando passo a passo como usar essas minúsculas mudanças para conseguir resultados estruturantes na sua vida.

Hábitos esses, que se poderão desenvolver e aplicar, a um ponto de vista mais global também, além da própria habitação, na relação com a vizinhança, destacando-se a importância das regras de boa vizinhança, em como estas desempenham um papel crucial na promoção da coesão social, da saúde e do bem-estar geral em ambientes de habitação social. Segundo Holden, M. et al. (2024), a vizinhança pró-social contribui para a inclusão social e a qualidade de vida na habitação comunitária urbana. A Deco Proteste, que é uma organização de consumidores em Portugal, que intervém, de forma independente, junto de entidades públicas e privadas, guiada apenas pela defesa dos direitos dos cidadãos, refere que dividir a propriedade com outras pessoas não é fácil, mas a sua convivência é possível, e apresenta 12 regras básicas de civismo e de boa vizinhança para uma boa convivência (DECO PROteste Casa, 2024), que se anunciam em anexo ao presente trabalho. Sendo que, as organizações habitacionais podem influenciar significativamente os efeitos da vizinhança através dos seus serviços e políticas (Rolfe & Garnham, 2020), assim tem sido determinado pela Câmara Municipal de Grândola, sendo exemplo as iniciativas natalícias vivenciadas com os moradores de habitação social, reproduzidas em registos fotográficos gentilmente partilhados e cedidos por esta instituição, os quais se apresentam também em anexo ao presente trabalho. Deste modo, estar-se-á certamente a incentivar à boa comunhão de valores, num património que está ao serviço de todos.

2. HABITAÇÃO SOCIAL

A habitação social, em Portugal, desde 1974: que percurso? Antunes, G. (2019) faz uma completa resenha que a seguir se apresenta, onde o autor refere que depois da revolução, o Serviço de Apoio Ambulatório Local (SAAL) foi a primeira política de habitação social. O SAAL é ainda hoje apontado como uma das medidas habitacionais mais vanguardistas promulgadas no nosso país (Antunes, 2018), afirmando Vieira (1986). No que se refere à promoção indirecta nos últimos 45 anos, destinada a cooperativas de habitação, iniciativa privada e entidades assistencialistas, vale a pena sublinhar que a construção de habitações com apoio da administração pública foi sempre um nicho de mercado, não obstante as várias alterações legislativas que tinham como objectivo tornar os programas mais atractivos. Importa também notar que as cooperativas demonstraram maior interesse e aptidão para a construção de habitações de interesse social (Laboratório Nacional de Engenharia Civil, 1989), embora o período mais profícuo tenha ficado reduzido a um espaço de tempo limitado, entre 1985 e 2000, o que coincidiu com o momento em que o mercado privado construiu mais habitações na história do nosso país (Mateus, 2015).

Acresce, ainda, que as habitações construídas ao abrigo de programas de promoção indirecta se destinaram fundamentalmente à classe média solvente, com capacidade para aceder ao crédito à habitação. Significa isto que as famílias destinatárias destes programas não foram necessariamente as mais carenciadas, mas, sim, a classe média em ascensão e com capacidade para aceder a crédito bancário para a aquisição de casa própria. Este fenómeno fez com que poucas cooperativas de habitação ou empresas privadas tenham permanecido proprietárias das habitações construídas com apoios públicos. Pelo contrário, a quase totalidade desse parque habitacional foi vendido após a construção, pelo que hoje a habitação social portuguesa é esmagadoramente de domínio público (Antunes, G., 2019).

No que respeita à promoção directa, o Programa Especial de Realojamento (PER) tornou-se o programa mais importante e marcante da história da habitação portuguesa. No contexto da entrada de Portugal na Comunidade Económica Europeia, o desenvolvimento do PER possibilitou a construção de dezenas de milhares de habitações por todo o país, aumentando de forma significativa o parque habitacional municipal. A década de 1990 foi não só o momento mais importante para a construção de habitação pública, como o único da história da habitação portuguesa em que existiu um claro desígnio nacional de erradicar situações chocantes de indignidade humana (Antunes, G., 2019).

Apresenta-se de seguida, a Figura 7, demonstrativa da proporção de alojamentos familiares clássicos, ocupados como residência habitual, segundo a entidade proprietária, 2021, em que o parque de habitação, propriedade de autarquias locais, administração central, empresa pública, instituto público, incluindo outras instituições sem fins lucrativos e cooperativas de habitação, corresponde a 3,33% no parque habitacional nacional,

correspondente a 137 948 alojamentos, dos 4 142 581 alojamentos familiares clássicos de residência habitual.

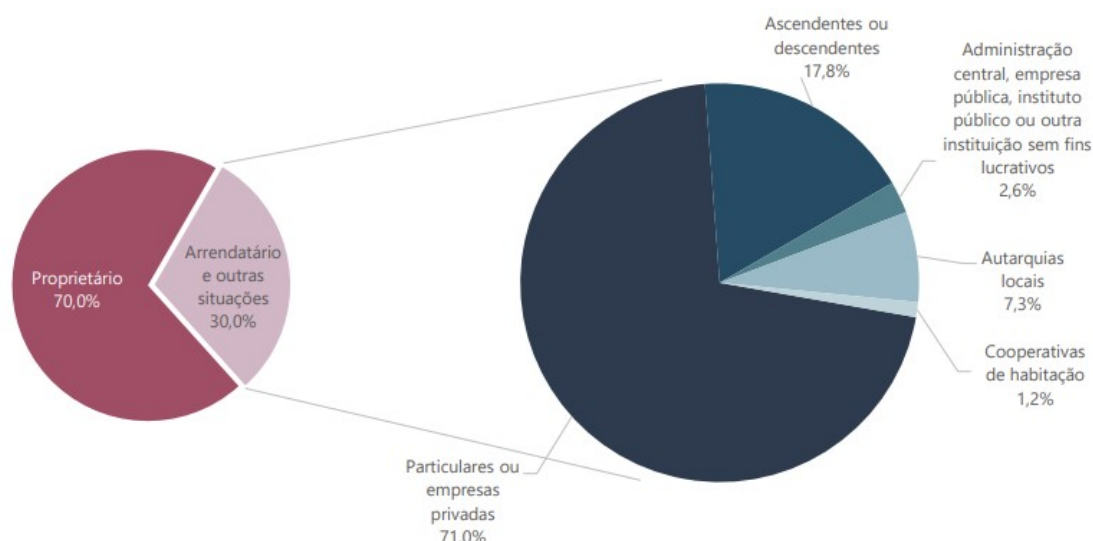


Figura 7 - Proporção de alojamentos familiares clássicos, ocupados como residência habitual, segundo a entidade proprietária, 2021 (Fonte: O PARQUE HABITACIONAL: ANÁLISE E EVOLUÇÃO (2011-2021), 2024).

Segundo Antunes, G. (2019), no nosso país a habitação social é quase na totalidade propriedade pública, sendo reduzidas as entidades privadas, cooperativas ou assistencialistas que não alienaram em definitivo as habitações construídas com apoios.

Paralelamente, o parque de habitação social que subsiste foi construído no contexto específico de programas de realojamento, pelo que existe uma oferta muito residual de habitação pública, cooperativa ou privada destinada a promover o acesso à habitação a famílias da classe média com dificuldades para garantir uma habitação no mercado livre.

Na sequência do anteriormente exposto e em atenção aos artigos referenciados no estado da arte, procurou-se ir ao encontro dos locais focados, como a Inglaterra e a Escócia, a título de exemplo, de forma a retratar, de forma leve, o praticado em termos de habitação social, relacionado com o intuito do presente trabalho, e que se apresenta nos dois subtítulos seguintes. No decorrer do presente trabalho, são apresentados outros exemplos, desta feita, do panorama nacional, retratando o praticado no Município de Lisboa e no Município de São João da Madeira, culminando no Município de Grândola, para o qual se propõe a consideração e aplicação das boas práticas então assistidas, referenciadas ao longo do presente trabalho, e que constarão do Capítulo 5, bem mais adiante.

Para já, apresenta-se de seguida, nos próximos subcapítulos, a título de exemplo, em matéria de habitação social, nos países de origem, Inglaterra e Escócia, fonte dos estudos referenciados no Estado da Arte do presente trabalho, dando uma visão mais generalizada sobre o assunto.

2.1 INGLATERRA

Na Inglaterra existe, a Homes England, que é um organismo público nacional que tem um papel crucial na concretização das prioridades de habitação, regeneração e nivelamento do governo e proporciona uma boa relação qualidade/preço, trabalhando em parceria para impulsionar as ambições nacionais, regionais e locais. Mais se informa que Homes England é a agência governamental de residências e regeneração. Impulsionam a criação de mais casas de alta qualidade e lugares prósperos para que todos – independentemente da sua origem – tenham um lugar para viver e prosperar. Trabalham em parceria com milhares de entidades públicas e privadas, incluindo autoridades locais, construtores de casas, promotores, fornecedores de habitação a preços acessíveis, empresas imobiliárias comerciais e instituições financeiras para que isso aconteça (Homes England, s.d.).

Segundo Pedro Denton, Diretor Executivo do Grupo Hyde, cada vez mais as pessoas não alcançam os preços do mercado, vivendo em condições inadequadas em alojamento temporário, tendo de pagar aluguer caro a proprietários privados que eles não podem pagar e, na pior das hipóteses casos, tornam-se sem-abrigo. As associações de habitação têm uma chave papel a desempenhar na resolução desta crise. São organizações sem fins lucrativos trabalhando com as autoridades locais para atender a necessidade de moradia. A habitação social cria condições seguras e comunidades sustentáveis, reduz a carga sobre os serviços de emergência, cuidados de saúde e autoridades locais, economiza dinheiro e impacta positivamente sobre a economia. As oportunidades de vida dos inquilinos são melhoradas, ajudando-os a prosperar, permitindo-lhes realizar seu potencial, trabalhar de forma significativa e contribuir para sua comunidade. É vital que as associações habitacionais interajam com deputados de todo o espectro político, explicando o que fazem para residentes, comunidades e a sociedade, e para ajudar a resolver questões de habitação social dos constituintes (Homes England, s.d.).

Quem faz reparações na casa? Segundo a Hyde Housing (Inglaterra), as associações de habitação são responsáveis para algumas das reparações e manutenção das casas dos inquilinos; no entanto, alguns destes são da responsabilidade do inquilino. Assim, embora uma associação habitacional normalmente tem de manter e reparar a estrutura e fora dos edifícios (incluindo portas e janelas) e quaisquer áreas comuns, bem como aquecimento e eletricidade individual das casas, os inquilinos devem manter decoração, fazer pequenas reparações, limpar entupimentos em canos de esgoto e cuidar do seu jardim.

2.1.1. RESPONSABILIDADES DE REPARAÇÃO DOS INQUILINOS

A associação Hyde Housing (Inglaterra) dita que, como inquilino, este é responsável por algumas das reparações e manutenção da sua casa - verificando sempre o seu contrato de arrendamento para obter detalhes completos (Repairs responsibilities, 2024):

2.1.1.1 Dentro de casa

- a) Manutenção e renovação de decorações internas
- b) Informar se houver algum problema de humidade e mofo em sua casa assim que isso acontecer, relatando uma reparação
- c) Eliminar obstruções em canos de esgoto e sanitas, mesmo que seja accidental. Se o problema persistir, entre em contato com a associação
- d) Manter todas as melhorias feitas pelo inquilino
- e) Pequenos reparos em paredes, incluindo preenchimento de pequenos buracos e rachaduras
- f) Cuidar e substituir tampões de pia, arruelas de torneira, assentos e tampas de sanitas, mangueiras de chuveiro, chuveiros
- g) Substituir lâmpadas, fusíveis
- h) Instalar e manter campainhas, caixas de correio e puxadores (a menos que você more em um apartamento)
- i) Consertar vidros partidos em suas próprias portas e janelas se você tiver causado os danos
- j) Reparar e manter portas, gavetas, fechos e dobradiças de armários de cozinha
- k) Reparar ou substituir chaves e fechaduras devido a qualquer dano causado pelo inquilino, sua família ou visitantes. Isso também inclui reparos ou substituições porque as chaves foram perdidas.
- l) Sangrar radiadores
- m) Reparar e substituir portas internas, puxadores, incluindo a adaptação de portas internas para caber em carpetes
- n) Cuidar e substituir revestimentos de pisos e carpetes

2.1.1.2 Fora de casa

- a) Manter vedações entre o inquilino e seu vizinho
- b) Podar e manter todos os arbustos, árvores e relva do seu jardim
- c) Manter quaisquer melhorias feitas pelo inquilino
- d) Manter os caminhos livres de folhas e detritos e fazer pequenas reparações

2.1.2. RESPONSABILIDADES DE REPARAÇÕES DO PROPRIETÁRIO

A associação Hyde Housing (Inglaterra) dita que, na qualidade de proprietários, são responsáveis pela manutenção e reparação da estrutura e exterior do edifício; e áreas comuns, incluindo o seguinte (Repairs responsibilities, 2024):

2.1.2.1 Dentro de casa

- a) Manter sistemas de aquecimento a gás e elétrico e água quente
- b) Oferecer aquecimento alternativo em casos de avaria completa
- c) Instalar e testar detectores de fumaça e sprinklers com fio
- d) Reparar roturas de água e telhado
- e) Gerenciar o controle de pragas em áreas comuns e dentro das residências (ver kit de ferramentas de controle de pragas)
- f) Manter tomadas elétricas, fios eléctricos e luminárias, incluindo iluminação selada (não substituímos lâmpadas)
- g) Reparos estruturais em paredes, pisos, teto, escadas e corrimãos

2.1.2.2 Fora de casa

- a) Manter e limpar calhas, drenos e tubagens
- b) Manter portas externas, caixilhos de janelas e peitoris
- c) Reparar e manter a pavimentação comum, caminhos e degraus exteriores que conduzem ao principal ponto de acesso do edifício
- d) Instalar vedações comunitárias e de limites em terrenos públicos ou privados adjacentes (sem dividir vedações entre casas)
- e) Remover árvores mortas, doentes ou perigosas em quintais comunitários e em propriedades de rua, após avaliação

2.1.3. REPARAÇÕES SIMPLES PELOS INQUILINOS

A associação de habitação social Hyde Housing (Inglaterra) produziu uma série de vídeos para ajudar os inquilinos a fazer reparações simples em casa, os quais se apresentam de seguida (-YouTube, 2024):

Fixação de painéis de vedação: <https://youtu.be/THhbdkOuX08>

Mantendo sua casa livre de humidade e mofo: https://youtu.be/evyE_8J8B4I

Desentupimento de pias e sanitas: <https://youtu.be/l5ipOXKWWi0>

Consertando unidades de cozinha: <https://youtu.be/S-bKzqcQ0Ww>

Apertando puxadores e dobradiças das portas: <https://youtu.be/TEEOaUJI4ZM>

Estes vídeos são um bom exemplo formativo, capaz de contribuir e incentivar os inquilinos no sentido de também eles assumirem e tomarem iniciativa na manutenção da casa.

2.1.4. QUAIS SÃO AS RESPONSABILIDADES COMO INQUILINO?

Os direitos e responsabilidades como inquilino e as nossas responsabilidades para consigo como senhorio estão definidos no seu contrato de arrendamento. Isso incluirá o seguinte (Managing Your Tenancy, 2024):

- a) Pagar o aluguer e quaisquer outros encargos em dia
- b) Permitir acesso para verificações de segurança (como verificação anual de gás) e reparos
- c) Garantir que o inquilino, sua família e visitantes não causem incômodo ou aborrecimento a outras pessoas que vivem na área local (saiba mais sobre comportamento anti-social)
- d) Manter o interior da sua casa limpo e em boas condições (veja a lista completa de responsabilidades de reparações)
- e) Manter todas as áreas compartilhadas livres de lixo e obstruções

Dentre os vários aspetos enunciados, vindos de Inglaterra, realçam-se os vídeos formativos, de como é possível transmitir informação de forma simples, pedagógica e funcional, no sentido de que os inquilinos moradores possam ultrapassar situações similares, de forma autónoma e eficaz.

2.2 ESCÓCIA, SOUTH LANARKSHIRE (CENTRO-OESTE DA ESCÓCIA)

A Estratégia Local de Habitação 2022-27, em South Lanarkshire, na Escócia, estabelece as prioridades do município em relação à oferta de habitação a preços acessíveis, melhorando a qualidade da habitação e a eficiência energética, apoiando a vida independente, combatendo os sem-abrigo e apoiando locais sustentáveis. O Conselho dispõe de aproximadamente 790 moradias. A maioria das suas propriedades são apartamentos de um e dois quartos. Têm 196 propriedades de três quartos e 12 propriedades de quatro quartos. O stock adicional é fornecido por três parceiros.

Através do seu website, podemos conhecer inúmeras recomendações, que se tornam bons exemplos a considerar, com as inerentes adaptações, no Município de Grândola. A começar pelo Padrão de arrendamento de casa municipal (Council & Martin, 2024):

2.2.1. PADRÃO DE ARRENDAMENTO DE CASA MUNICIPAL

O Município de South Lanarkshire, na Escócia, estabelece um Padrão de arrendamento de casa municipal (Council & Martin, 2024), para dentro e fora de casa, conforme explicitado a seguir:

Dentro de sua casa

Limpeza

A propriedade estará livre de qualquer humidade, mofo ou infestação e será disponibilizada para o inquilino em condições limpas e arrumadas.

Decoração

O inquilino é responsável pela decoração interna do imóvel, porém pode encontrar decoração existente quando esta estiver em bom estado. Poderá estar disponível um pack de decoração quando na decoração existente: foi pintado em uma cor escura ou forte que seria difícil de cobrir, tem papel de parede em mau estado, como rasgos ou descascamento. O pack de decoração é uma contribuição para o material de decoração e não se destina a cobrir todos os custos associados à decoração da sua nova casa. Em circunstâncias excecionais o proprietário pode decorar a propriedade. A decisão de decorar em vez de lhe fornecer um pacote de decoração será tomada individualmente.

Portas externas

As portas externas irão estar em boas condições de funcionamento com uma trava segura, tem dois conjuntos de chaves fornecidos, ter uma caixa de correio funcional e aba na porta da frente

Janelas

As janelas estarão em boas condições de funcionamento com sistemas de fecho, quando apropriado.

Portas internas

Todas as portas internas irão estar em boas condições, abrirem corretamente com alças e dobradiças funcionais e os rodapés e revestimentos estarão em boas condições.

Pisos

Todos os andares irão estar em boas condições, e sempre que possível, quando o revestimento do piso existente estiver em boas condições, ele será mantido, a menos que seja necessária remoção para realizar reparações.

Escadas

Todas as escadas deverão ter pelo menos um corrimão e ter postes de escada e balaustradas.

Cozinhas

O padrão da cozinha será: um mínimo de seis unidades de armário correspondentes com bancadas adequadas e uma pia de cozinha, encanamento para uma máquina de lavar automática, espaço para um frigorífico padrão, conexões para um fogão e respingos de azulejos

Casa de banho

O padrão da casa de banho será uma sanita funcional com um assento novo, uma banheira com tomada ou chuveiro com cortina de chuveiro nova, uma bacia com canalização e painéis de parede/ladrilhos parciais.

Aquecedor

O sistema de aquecimento estará totalmente operacional e, se for a gás, combustível sólido, elétrico ou bomba de calor será: atendido uma vez por ano, encomendado com hora marcada quando o inquilino se mudar para sua casa, momento em que serão dadas instruções sobre como operar o sistema de aquecimento.

Verificação de segurança de gás

Como proprietários, têm a obrigação legal de realizar uma verificação anual de segurança do gás quando uma propriedade tem fornecimento de gás canalizado. O proprietário entra em contato com o inquilino para confirmar quando essa verificação de segurança ocorrerá.

Instalações elétricas

O proprietário irá providenciar testes elétricos a cada cinco anos para garantir que a casa tenha iluminação e energia seguras.

Detetores de fumaça e detetores de monóxido de carbono

O imóvel terá: um detetor de fumaça com fio e um detetor de monóxido de carbono instalado onde houver um aparelho de gás ou combustível sólido.

Água e esgotos

O imóvel terá em adequado funcionamento torneiras quentes e frias na cozinha e na casa de banho, um sistema de drenagem funcional e uma torneira ou interruptor de válvula de corte que estará localizado na cozinha.

Fora de sua casa

Fora da propriedade

O estado exterior do imóvel terá, quando já se encontrem instalados: muros, cercas ou portões que estejam em condições seguras, portões que terão dobradiças e travas funcionais, caminhos, degraus e calçadas que estarão em condições seguras, áreas de secagem, estendais em bom estado. Para apartamentos, estes podem estar dentro de uma área de secagem compartilhada.

Jardins

Os jardins serão: livres de lixo, e apresentado em condições onde a relva, arbustos e sebes serão cortados a uma altura sustentável. Parte desse trabalho pode ocorrer depois que você se mudar para a propriedade.

Áreas compartilhadas, escadas e passagens

As áreas compartilhadas, escadas e passagens da propriedade irão ter iluminação adequada e possuem janelas que, se abertas, serão equipadas com sistemas de fecho, e devem estar livres de grafites ofensivos. Parte desse trabalho pode ocorrer depois que você se mudar para a propriedade.

Eliminação de lixo

A propriedade terá o número apropriado de lixeiras externas conforme modelos usados.

O inquilino deve cuidar razoavelmente de sua casa, tanto por dentro quanto por fora, e deve nos relatar quaisquer reparos necessários. Isso ajudará a impedir que qualquer problema piore e permitir que o proprietário faça as reparações o mais rápido possível.

2.2.2. RESPONSABILIDADES DE REPARAÇÃO DO INQUILINO

No Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, são consideradas responsabilidades do inquilino, o seguinte:

- Decorar a sua casa incluindo reparar fissuras ou buracos na parede.
- Manter todos os acessórios e acessórios que o inquilino mesmo instalou.
- Manter o seu jardim e áreas comuns limpos e arrumados.
- Quaisquer danos/quebras causados por negligência ou descuido são da responsabilidade do inquilino, o que também se aplica a membros de sua família ou visitantes.

Se a cozinha e casa de banho foram melhorados, o inquilino poderá instalar um revestimento de piso de vinil em sua nova cozinha e casa de banho. Nesse caso, é importante que o inquilino proteja o piso contra danos, pois o Município não substituirá revestimentos danificados.

O inquilino também é responsável pelos seguintes tipos de reparos:

- Fornecimento e instalação de tampas e correntes em lava-louças e lavatórios.
- Luminárias e acessórios, por exemplo, trilhos para cortinas, tapetes
- Lâmpadas, tubos fluorescentes ou starters (a menos que instalados pelo município como parte da atualização da cozinha), plugues ou fusíveis conectados aos eletrodomésticos. Baterias para alarmes de fumaça operados por bateria.
- Fogões, frigoríficos e máquinas de lavar roupa (incluindo a instalação de máquinas de lavar roupa), a menos que tenham sido fornecidos como parte do seu arrendamento.
- Entrar em sua casa; se o inquilino perder as suas chaves, o município poderá ajudá-lo a aceder à sua casa, havendo uma cobrança por este serviço.
- Vidro - vidro quebrado (o Município de South Lanarkshire, na Escócia, cobrará por danos causados pelo inquilino, membros de sua família ou visitantes).
- Fechaduras extras para portas ou janelas, incluindo campainhas.
- Cercas divisionais e abrigos de jardim

2.2.3. RESPONSABILIDADES DE REPARAÇÃO DO PROPRIETÁRIO

O Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, como proprietário, é responsável pela grande maioria das reparações na estrutura e no exterior do edifício e pelos equipamentos e acessórios que fornece dentro da casa do inquilino (South, 2024).

De toda a maneira, quando o inquilino contactar o proprietário, este último irá confirmar se a reparação é da responsabilidade do proprietário e avançará com a reparação se for o caso.

Certos tipos de trabalhos não urgentes, como pintura externa, podem ser programados num programa de manutenção futuro.

Manutenção anual

O proprietário é obrigado por lei a realizar alguns trabalhos, como manutenção de todos os sistemas de gás, ar, combustível sólido e aquecimento a óleo a cada 12 meses. É importante que o faça, pois, aparelhos avariados podem libertar monóxido de carbono venenoso que não conseguirá ver nem cheirar, mas que poderá matar. Aparelhos defeituosos também podem causar explosão. Este serviço garante que o inquilino tenha um sistema de aquecimento seguro e eficiente. Portanto, o proprietário tem que ter acesso à casa do inquilino para fazer este trabalho uma vez por ano, mediante contato com o inquilino para tomar as providências quando for necessário, fazendo todos os esforços razoáveis para marcar um encontro conveniente, mas se não forem capazes de fazê-lo, o proprietário precisará forçar a entrada em sua casa. Quaisquer custos incorridos ao forçar a entrada serão cobrados pelo inquilino (South, 2024).

Direito de reparar

O esquema de Direito de Reparação é um esquema para os inquilinos garantirem que certas reparações qualificadas que possam afetar a sua saúde e segurança, ou proteção, sejam feitas de forma rápida e fácil. Por lei o proprietário deve realizar esses reparos dentro de um determinado prazo. Caso contrário, o 'Direito de Reparar' do inquilino poderá ser aplicado. É responsabilidade do proprietário explicar os seus direitos ao abrigo do regime quando comunicar uma reparação qualificada e fornecer informações sobre o regime. O proprietário também dará ao inquilino uma lista de empreiteiros aprovados que estão preparados para realizar o reparo caso o proprietário não o faça (South, 2024).

Exemplos desses reparos podem ser encontrados na tabela seguinte, Tabela 1 - Direito de reparar – reparações qualificadas (Adaptado de South, 2024).

Tabela 1 - Direito de reparar – reparações qualificadas (Adaptado de South, 2024)

	Direito de reparar – reparações qualificadas	O número de dias úteis completos que o proprietário tem para concluir a reparação antes que o Direito de Reparar se aplique
1	Conduta bloqueada para abrir fogo ou caldeira	1
2	Drenos ou sanitas, entupidos ou vertendo, quando não há outra casa de banho na casa	1
3	Lavatório, banheira ou lava-louça bloqueados	1
4	Energia elétrica: Perda parcial de energia elétrica	3
5	Janela, porta ou fechadura insegura que não é segura	1
6	Infiltrações ou inundações significativas de canalização de água ou aquecimento, tanques, cisternas	1
7	Perda ou perda parcial do fornecimento de gás	1
8	Perda ou perda parcial de espaço ou aquecimento de água quando não houver alternativa de aquecimento disponível.	1
9	Casa de banho sem descarga (quando não há outra casa de banho na casa).	1
10	Energia ou tomada de iluminação ou instalação elétrica insegura	1
11	Fornecimento de água:	1
	Perda de abastecimento de água	3
	Perda parcial de abastecimento de água	
12	Corrimão solto	3
13	Pisos de madeira ou degraus de escadas inseguros	3
14	Exaustor mecânico na cozinha interna ou casa de banho não funciona	7
15	Caminho ou etapa insegura	1

Se o inquilino tiver uma reparação qualificada, o proprietário informa:

- O tempo máximo que tem para realizar a reparação.
- O último dia em que a reparação deve ser concluída.
- Os direitos do inquilino ao abrigo do regime de “Direito à Reparação” e,
- O horário marcado para realizar a reparação.

Se o proprietário não realizar a reparação dentro dos prazos, poderá o inquilino a ter direito a uma indemnização (South, 2024).

2.2.4. PREVENÇÃO DE PATOLOGIAS

Quanto à prevenção/ocorrência de eventuais patologias, este Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, apresenta os seguintes esclarecimentos e recomendações, junto dos seus inquilinos, no que respeita a humidade e condensação, entupimento da rede de esgotos, manutenção de jardins, verificação de instalações de segurança, de gás e elétricas, e conselhos acerca de poupança energética, passando-se a citar (South, 2024):

Humidade e condensação em sua casa

O que é condensação?

A condensação é a humidade formada quando o ar carregado de vapor de água é resfriado pelo contato com uma superfície fria.

Por que se cria a condensação?

O ar que respiramos pode reter quantidades variáveis de vapor de água, dependendo da sua temperatura. Se o ar quente e húmido for resfriado por uma superfície fria, como uma janela ou parede externa, ele não será mais capaz de reter a mesma quantidade de vapor d'água. A humidade transportada pelo ar se transforma em gotículas de água e se acumula na superfície fria. Isso é chamado de condensação.

Quando isso é um problema?

Toda a casa fica condensada em algum momento - geralmente quando há muita humidade e vapor sendo produzidos - por exemplo, na hora do banho, quando uma refeição principal está sendo preparada ou quando as roupas estão sendo lavadas.

É normal encontrar as janelas do seu quarto embaciadas pela manhã, após uma noite fria. Não há nada que se possa fazer para impedir isso. No entanto, se a casa nunca parece estar livre de condensação, a humidade em casa pode não ser causada pela condensação. Isso pode ser causado também por infiltrações nas paredes, infiltrações no telhado ou humidade ascendente.

Infiltrações geralmente resultam em manchas de humidade atravessando o reboco e o papel de parede perto de onde está a rotura. A humidade ascendente pode ser identificada por uma 'marca de maré' húmida nas paredes internas.

A condensação, por outro lado, é a humidade superficial. Ocorre principalmente em paredes frias internas e outras superfícies frias, como azulejos e canalização de abastecimento de água fria sob lava-louças e lavatórios.

A condensação geralmente piora durante o inverno.

Muitas vezes resulta no crescimento de mofo preto nas paredes e outras superfícies.

O que você pode fazer sobre isso?

As quatro maneiras principais de lidar com a condensação são:

1. Produza menos vapor d'água ou vapor em sua casa.
2. Não deixe que o vapor de água e o vapor produzido se espalhem pela casa.
3. Mantenha sua casa ventilada
4. Mantenha sua casa aquecida

Para lidar com um problema de condensação de forma eficaz, o inquilino provavelmente precisará fazer todos os quatro, embora os três primeiros sejam os mais importantes e possam ser feitos sem nenhum custo.

Como agir?

1. Produzir menos vapor de água

A quantidade de condensação depende da quantidade de vapor de água existente no ar. Muitas atividades diárias aumentam o nível de vapor de água em sua casa, mas seu efeito pode ser reduzido ao mínimo.

- Culinária: Cubra as panelas quando estiver cozinhando. Não deixe chaleiras e panelas fervendo por mais tempo do que o necessário.

- Secar roupas: Pendure a roupa do lado de fora para secar sempre que puder. Se o inquilino tiver de usar uma máquina de secar roupa, certifique-se de que ela esteja ventilada para fora. Se precisar secar a roupa dentro de casa, use a casa de banho e mantenha a porta fechada e o ambiente bem ventilado. Não pendure roupas molhadas em aquecedores espalhados pela casa - isso pode causar problemas de condensação.

- Ao tomar banho: Mantenha a porta da casa de banho fechada e o ambiente bem ventilado.

2. Não deixe a humidade se espalhar

- Confinar o ar húmido a apenas alguns compartimentos. A casa de banho e a cozinha são “quartos húmidos” – mantenha estas portas fechadas para que o ar húmido não se espalhe pelo resto da sua casa. Especialmente quando você estiver lavando, cozinhando ou tomando banho, mantenha a porta fechada para evitar que o ar húmido se espalhe pelo resto da casa. Ao mesmo tempo, certifique-se de que a casa de banho e a cozinha estão bem ventiladas para que o vapor de água possa escapar para o exterior.

Isto é ainda mais importante se alguns dos outros quartos estiverem muito frios. Se os quartos não estiverem sendo usados e não forem aquecidos, é uma boa ideia manter as portas fechadas.

Não deixe cozinhas, casas de banho e outros ambientes totalmente à prova de correntes de ar quando a condensação já é um problema – o inquilino pode piorar ainda mais a situação.

O inquilino deve estar atento ao local onde posiciona os móveis, como guarda-roupas, camas, sofás e assim por diante. Esses móveis não devem ser encostados na parede, pois isso pode impedir a circulação de ar.

3. Mantenha sua casa ventilada

- Deixe sair o ar húmido. A melhor maneira de remover o vapor de água é fornecer ventilação adequada. Ninguém gosta de correntes de ar, mas alguma ventilação é vital.

Mantenha uma pequena janela entreaberta ou um ventilador aberto em cada compartimento ocupado para fornecer ventilação de fundo (mas certifique-se de que sua casa ainda esteja segura).

Abra as janelas para deixar sair o vapor de água, principalmente quando o inquilino estiver lavando ou cozinhando. As janelas próximas ao teto são mais eficazes na liberação do vapor de água do que as mais baixas.

Os ventiladores de recuperação de calor são muito bons para ventilar 'ambientes húmidos', como casas de banho e cozinhas. Eles são mais eficazes do que os ventiladores comuns, pois eliminam a humidade do ar e permitem a entrada de ar fresco, além de reciclar o calor de volta para sua casa.

- Mas não se esqueça: mantenha a sua casa segura! Se você abrir janelas, certifique-se de fechá-las novamente quando sair. Se você deixar pequenas janelas abertas para ventilação de fundo, certifique-se de que elas não sejam acessíveis do lado de fora, por exemplo, de uma garagem ou de um telhado.

4. Mantenha sua casa aquecida

Aquecer a sua casa pode ajudar a resolver um problema de condensação, mas apenas se for utilizado em adição aos outros três passos já descritos.

No entanto, antes de mais, precisa de ser “calor seco”, como aquecimento central ou fogões a gás, e não aquecedores a gás ou a parafina.

Em segundo lugar, o simples aquecimento da casa tenderá a aquecer o ar. O ar mais quente retém mais vapor de água, então o ar da casa pode ficar ainda mais húmido. Haverá mais água para condensar em qualquer superfície fria.

É mais provável que isso seja um problema se o inquilino apenas ligar o aquecimento por uma hora pela manhã e uma hora à noite. Neste caso, apenas o ar é aquecido e a própria estrutura do edifício permanece fria, portanto há mais chances de o ar quente e húmido entrar em contato com superfícies frias.

A melhor abordagem ao aquecimento para reduzir a condensação, supondo que o inquilino tenha seguido as outras três etapas, é aquecer sua casa em um nível baixo por um longo período. Mantenha o aquecimento ligado, mas ajuste-o para fornecer um mínimo de aquecimento de fundo. Isto irá aquecer todo o prédio e mantê-lo aquecido, para que não haja superfícies frias.

Para lidar com o crescimento de fungos, é explicado pelo Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, junto dos inquilinos, que a melhor maneira de combater o mofo é reduzir os níveis de condensação e evitar que ele cresça, e que a humidade da condensação geralmente causa o crescimento de mofo preto nas paredes e outras superfícies frias, como azulejos. Mofo e bolor também podem crescer em móveis, cortinas e até mesmo em roupas de guarda-roupas. Pode aparecer primeiro nos cantos ou atrás de armários, mas pode se espalhar por paredes inteiras. O mofo pode estragar o papel de parede e os móveis e tornar a sua casa insalubre. Como solução, é informado que o mofo em superfícies laváveis pode ser removido com detergentes para remoção de mofo patenteados. Pode ser removido dos tecidos, mas pode deixar manchas ou estragar as cores (South, 2024).

Para evitar o entupimento da rede de esgotos, o Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, refere que o inquilino pode ajudar a impedir que ralos e esgotos fiquem bloqueados ou danificados. Para isso, há que descartar os resíduos de maneira adequada, tendo em consideração que, quando outras substâncias além das águas residuais são despejadas no ralo, isso pode causar problemas. Por exemplo, gorduras e óleos podem solidificar e causar odores, e indica os seguintes itens que não devem ser colocados no ralo: desperdícios de comida; tintas e solventes; gorduras, e óleos; fraldas e lenços descartáveis; preservativos; produtos sanitários; curativos; resíduos animais, algodão e cotonetes; lâminas de barbear, combustível (South, 2024).

E o Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, alerta que alterações significativas num sistema de drenagem podem exigir uma autorização de construção. Ao realizar trabalhos de reparação, reconstrução ou alteração do curso do dreno, o inquilino deve permitir uma zona de trabalho ao redor do dreno para reparos e manutenção, deve certificar-se de que o trabalho de construção não danifica o dreno ou esgoto por contato direto com a respectiva tubagem e deve certificar-se em não deslocar o material circundante que suporta e protege a respectiva tubagem, devendo ter cuidado ao fazer novas conexões com drenos (South, 2024).

2.2.5. ESQUEMA DE CUIDADO DE JARDINS

Em termos de esquema de cuidado de jardins, o inquilino do Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, que atenda às condições de qualificação abaixo, tem direito ao serviço gratuito de cuidado de jardins, seguindo padrões de serviço como a relva ser cortada aproximadamente a cada quinze dias entre abril e outubro (se o tempo permitir), as bordas da relva serem aparadas quando necessário, as sebes serem aparadas e as aparas removidas duas vezes por ano entre Maio/Junho e novamente em Setembro/Outubro, o herbicida só ser aplicado nas áreas do caminho uma vez por ano até o final de julho (se o tempo permitir) – em que o inquilino pode pedir que o herbicida não seja usado se estiver preocupado com animais de estimação, entre outras medidas (Council & Martin, 2024).

O esquema está aberto a famílias se o inquilino tem mais de 70 anos e ninguém entre 16 e 69 anos morando com o próprio, se o inquilino usufrui de Subsídio de Subsistência para Deficientes (DLA), Subsídio de Frequência ou Pagamento de Independência Pessoal (PIP), se o inquilino é cego registado, se o inquilino recebe pensões ou benefícios por invalidez de guerra através do regime de compensação das forças armadas, ou se tem posse de um distintivo azul (Council & Martin, 2024).

O município escocês alerta que não podem manter quaisquer jardins onde o acesso através da casa seja necessário.

E acrescenta-se, se o inquilino não atender aos critérios, mas sentir que não consegue manter o seu jardim devido a outras necessidades médicas, a sua inscrição ainda poderá ser considerada. Nesse caso, basta o preenchimento de um formulário médico que será avaliado pelo consultor médico independente do município (Council & Martin, 2024).

No entanto, se o inquilino não se qualificar para o serviço gratuito, ainda se pode oferecer o serviço pago, para outros inquilinos e proprietários.

2.2.6. VERIFICAÇÕES DE SEGURANÇA DE GÁS E ELÉTRICAS

Quanto a verificações de segurança essenciais em casa do inquilino, o Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, presta informações orientadoras juntos dos inquilinos, no que respeita ao serviço de segurança de gás e a teste de segurança elétrica, como se explica seguidamente (Council & Martin, 2024):

- Serviço de segurança de gás

O Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, tem o dever legal de proteger a segurança do inquilino, a da sua família e dos seus vizinhos, garantindo que o seu parque habitacional tenha um fornecimento seguro de gás.

De acordo com a legislação, todas as residências do Conselho de South Lanarkshire que possuem aparelhos a gás exigem uma verificação anual de segurança do gás. Os aparelhos a gás podem representar um risco de produção de **monóxido de carbono** (CO) – o que pode ser fatal. Verificações regulares de segurança do gás ajudam a manter sua família segura e prolongar a vida útil de seus aparelhos a gás. Somente engenheiros registados podem realizar verificações anuais de segurança, onde irão verificar se os aparelhos estão funcionando na pressão correta e queimando gás corretamente, se há ventilação adequada, se as condutas e chaminés estão limpas, se os dispositivos de segurança dos aparelhos estão funcionando como deveriam (Council & Martin, n.d.).

Quanto tempo leva uma verificação de segurança de gás?

As verificações de segurança do gás geralmente levam menos de 60 minutos. O tempo gasto em sua casa pode ser reduzido ao mínimo, garantindo que o engenheiro de gás tenha livre acesso a todos os aparelhos a gás (incluindo o medidor). Também é essencial garantir que haja crédito suficiente nos medidores de gás e eletricidade pré-pagos.

O Conselho de South Lanarkshire, na Escócia informa os seus inquilinos que para se manterem seguros, devem seguir as seguintes recomendações (Council & Martin, 2024):

O inquilino deve permitir que o engenheiro de gás tenha acesso para realizar sua verificação anual de segurança de gás.

O inquilino deve conhecer os sintomas da intoxicação por CO: dores de cabeça, náuseas, falta de ar, colapso, tonturas e perda de consciência.

Se o inquilino sentir cheiro de gás ou achar que pode haver um vazamento de gás, ligue imediatamente para o número nacional de emergência de gás gratuito 24 horas existente para o efeito.

O inquilino nunca deve tentar trabalhar sozinho num aparelho a gás – deve sempre procurar a ajuda de um engenheiro qualificado e registado, que possa trabalhar no fogão a gás, caldeira ou fogo do inquilino, de maneira segura.

O inquilino deve sempre pedir para ver o cartão de identificação do seu engenheiro. Certifique-se de verificar o verso do cartão, que indica em quais aparelhos a gás eles estão qualificados para trabalhar.

Todos os inquilinos são avisados, previamente, com marcações para a realização dos serviços de gás. Caso a data não seja adequada, é fundamental que o inquilino contacte para remarcar para um horário mais adequado. Se houver repetidas tentativas de não acesso à sua casa. O Conselho de South Lanarkshire alerta que tem o direito legal de forçar a entrada na sua casa para realizar o trabalho, para garantir a segurança dos inquilinos e dos seus vizinhos.

- Teste de segurança elétrica

O Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, tem o dever legal de proteger a segurança do inquilino, a da sua família e dos seus vizinhos, garantindo que o seu parque habitacional seja seguro.

Assim, o município recomenda que a instalação elétrica de uma casa arrendada seja inspecionada e testada pelo menos a cada cinco anos.

De acordo com a lei do Reino Unido, apenas um eletricista certificado pode realizar a verificação de um certificado de segurança elétrica. Durante a inspeção eléctrica, o eletricista irá verificar se há riscos potenciais de choque eléctrico, se há riscos de incêndio eléctrico, certificar-se de que seus circuitos eléctricos e equipamentos não estão sobrecarregados, certificar-se de que toda a instalação esteja segura, incluindo tomadas, interruptores e luzes, e realizar quaisquer obras corretivas necessárias (que poderá envolver a troca de uma tomada ou interruptor com defeito ou uma alteração na unidade consumidora, entre outros), para trazer a casa ao padrão satisfatório em termos de segurança de todos (Council & Martin, 2024).

Todos os inquilinos são comunicados, com antecedência, com agendamento para realização de inspeções de segurança elétrica. Caso a data não seja adequada, é fundamental que o inquilino contacte para remarcar para um horário mais adequado.

O inquilino também pode estar atento a possíveis sinais de perigo e reportá-los ao nosso serviço de reparos a qualquer momento. Esses incluem: tomadas de parede que estão superaquecendo, ou estão queimadas ou rachadas; cabos ou fios soltos, expostos ou desgastados; um cheiro de queimado de eletrodomésticos; fusíveis que queimam com frequência; disjuntores disparando ou fusíveis que queimam com frequência.

O Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, recomenda várias medidas a tomar pelo inquilino, para minimizar os riscos de choques eléctricos ou incêndios em sua casa, como (Council & Martin, 2024):

O inquilino deve certificar-se de que os cabos dos aparelhos eléctricos (incluindo cabos de extensão) não passem por baixo de carpetes ou tapetes; Não deve sobrecarregar as tomadas de parede. Se o inquilino precisar de usar um adaptador, use um adaptador móvel

com várias tomadas, não um adaptador multidirecional que se conecte diretamente à tomada; se precisar usar um cabo de extensão, o inquilino não deve usar um mais longo do que o necessário. Não deve manter os cabos de extensão enrolados, pois isso pode causar superaquecimento; O inquilino não deve exceder a potência recomendada da lâmpada para luminárias.

O Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, esclarece ainda os inquilinos de que, fazer um teste elétrico e uma inspeção identifica falhas e pode ajudar a economizar dinheiro. Pois pode ser, por exemplo, que o inquilino tenha um circuito sobrecarregado ou um equipamento que esteja superaquecendo e, portanto, desperdiçando energia e custando-lhe dinheiro. E que, os testes também podem fazer recomendações para melhorias na eficiência energética. Isso pode incluir iluminação LED que pode resultar em economias significativas. Além de reduzir custos, reduzir o consumo de energia é uma ótima maneira de reduzir a sua pegada de carbono, a favor do meio ambiente (Council & Martin, 2024).

2.2.7. CONSELHOS SOBRE POUPANÇA ENERGÉTICA

Para manter os custos de energia baixos em casa, há uma série de conselhos sobre poupança energética, que Conselho de South Lanarkshire, na Escócia, recomenda que o inquilino pode fazer, incluindo (Council & Martin, 2024):

- O termostato ambiente do aquecimento central deve ser regulado para 21°C (70°F) para a sala de estar. Não desperdice energia abrindo janelas - em vez disso, diminua o termostato da sala ou os controles individuais do radiador.
- Cortinas pesadas nas janelas ajudam a manter o calor e fechá-las assim que começa a escurecer também ajuda. Mas certifique-se de que as cortinas estejam colocadas atrás dos radiadores nas janelas.
- Use lâmpadas de baixo consumo, pois elas consomem cerca de 75–80% menos energia do que as lâmpadas incandescentes e duram aproximadamente 8.000 horas. As lâmpadas LED são mais caras, mas usam 90% menos energia do que as lâmpadas incandescentes e podem durar até 50.000 horas.
- Não deixe os aparelhos em standby. Desligue-os na parede quando não estiverem em uso.
- Espere até ter carga completa antes de usar a máquina de lavar ou escolha a configuração econômica ou meia carga, se possível. Escolha sempre o ciclo mais curto e prático para suas necessidades.
- Ao usar um forno elétrico, desligue-o cerca de dez minutos antes do final do cozimento – ele continuará cozinhando na mesma temperatura.
- Escolha sempre a panela do tamanho correto para a quantidade de comida que você está cozinhando. Colocar tampas nas panelas também ajuda a reduzir o tempo de cozimento e, portanto, a economizar energia.

- Tome um banho mais curto
- Ferva menos água na sua chaleira

Na Escócia pode-se encontrar medidas que revelam uma especial atenção por parte do proprietário, em partilhar e esclarecer os seus inquilinos, em matéria de prevenção de patologias, de verificações de segurança de gás e eléctricas, e conselhos de poupança energética, no sentido de os próprios assim zelarem pela sua saúde e bem-estar.

Desta forma, ficaram explícitas inúmeras recomendações, orientadoras para os inquilinos ou moradores, tanto em Inglaterra como na Escócia. Apresentam-se de seguida, seguindo o mesmo intuito, desta feita, ao nível do que se assiste em Portugal, especificamente, em Lisboa, e em São João da Madeira.

2.3 PORTUGAL

2.3.1. MUNICÍPIO DE LISBOA

O Município de Lisboa dispõe, desde 1995, de uma empresa de promoção do desenvolvimento local, que tem como objeto a gestão de imóveis de habitação municipal, bem como a gestão de outro património edificado habitacional, a GEBALIS, que existe para cumprir uma missão de interesse público: gerir o arrendamento municipal na cidade de Lisboa.

As habitações são atribuídas às famílias com as devidas condições de habitabilidade. A sua manutenção e o seu bom estado de conservação são da responsabilidade dos seus residentes. Cabe à GEBALIS e/ou Câmara Municipal de Lisboa realizar as obras de conservação estruturais dos edifícios, designadamente, em situações de anomalias estruturais do edifício e nas redes de abastecimento (água, luz e gás) e esgotos. O residente intervém na manutenção do estado de conservação da casa: pinturas, arranjos de estores e torneiras, móveis de cozinha, autoclismos, janelas, portas e fechaduras, e na reparação das anomalias decorrentes de mau uso ou desgaste corrente.

A GEBALIS, dispõe para divulgação o seu Guia Prático do(a) Morador(a), do qual se apresenta alguns conselhos práticos, a seguir referenciados (GUIA PRÁTICO DO(A) MORADOR(A), 2024):

Higiene e limpeza

- Mantenha a sua habitação limpa utilizando produtos de limpeza adequados, evitando produtos corrosivos e inflamáveis
- Verifique periodicamente a limpeza dos caixilhos das janelas e limpe os furos de saída de água
- Tenha cuidado com excesso de água, sobretudo nos pavimentos de madeira e móveis de cozinha

- Após banhos prolongados com água muito quente, deve arejar imediatamente a divisão, para evitar humidade
- O lixo não deve ser mantido na cozinha. Despeje o lixo regularmente nos locais adequados e nos contentores próprios

Manutenção

Não tape as grelhas de ventilação, garantindo a circulação de ar na habitação

- Coloque extratores de fumo ligados à chaminé para evacuação de gases, cheiros e vapores
- Nas casas de banho interiores utilize um pequeno ventilador para arejar a divisão
- Abra diariamente as janelas, para ventilar a sua casa e evite condensações e humidades
- Não sobrecarregue os móveis da cozinha com louças e outros utensílios, para evitar a sua deterioração e queda
- Não instale “marquises”, antenas exteriores, aparelhos de ar condicionado ou outro tipo de equipamento, nas fachadas do edifício
- Não proceda a alterações nas fachadas do edifício

Água

- Evite situações que conduzam a: fuga de água, infiltrações e inundações
- Caso a sua banheira tenha sido substituída por uma base de duche, deve colocar uma proteção. A proteção da zona de duche é essencial para evitar quedas, inundações e infiltrações no piso de baixo
- Em caso de rotura na canalização de água, feche a torneira de segurança (junto ao contador) e contacte o Gabinete de Bairro

Gás

- Cuidado ao furar as paredes da cozinha. Podem passar tubos de gás
- Em caso de cheiro a gás, abra portas e janelas e feche as torneiras de segurança do gás ou da botija de gás e contacte um técnico especializado
- Na rede de gás canalizado é obrigatório o certificado de inspeção do gás

Esgotos

Conserve a rede de esgotos da sua casa:

- Não deite produtos corrosivos no lava-loiça e nas instalações sanitárias
- Coloque o lixo doméstico da sua higiene pessoal (cotonetes, pensos higiénicos, toalhas, etc), em recipiente próprio
- Restos de óleo de fritar, comida, fraldas, panos e outros objetos, são as principais causas de entupimentos. Deite-os no lixo e nunca noutros locais

Electricidade

- Evite usar extensões ou ligar muitas fichas na mesma tomada: pode originar um curto-circuito e provocar um incêndio
- Proteja as crianças colocando dispositivos de segurança nas tomadas e não as deixe usar aparelhos elétricos
- Não abra as tampas das caixas de derivação
- Não deve fazer furos nas paredes junto aos interruptores ou tomadas
- Não use lâmpadas mais fortes que o recomendado: podem queimar e desperdiçam energia

Animais em meio urbano

Animais domésticos

- Passeie os seus animais em segurança e lembre-se que devem sempre usar coleira ou peitoral
- Os animais não devem circular livremente pelos espaços comuns dos lotes e elevadores
- Os animais devem ser registados e vacinados. O registo e licenciamento é obrigatório para cães a partir dos 3 meses de idade e deve fazê-lo na sua Junta de Freguesia

Pombos

- É proibida a sua alimentação na via pública
- Terem comida sempre disponível prejudica a população dos pombos e enfraquece a espécie
- Os dejetos dos pombos representam problemas para a saúde pública, entopem sargetas e algerozes, podendo causar inundações

Controlo de pragas

Moscas, mosquitos, formigas, traças, baratas e ratos procuram as casas em busca de água, alimentos e abrigo. A melhor forma de deixá-los à sua porta é:

- Acondicionar o lixo em balde com tampa e mantê-la sempre fechada
- Manter o lava-loiça livre de comida e loiça suja
- Não guardar alimentos sem estarem bem fechados

Pode sempre recorrer a uma vasta gama de produtos inseticidas, que pode encontrar à venda em qualquer supermercado.

Lixos e reciclagem

A limpeza das ruas e a correta deposição dos lixos domésticos são fatores que muito contribuem para o bom ambiente do seu bairro. É fácil! Basta seguir os seguintes princípios:

- Acondicione o seu lixo em sacos bem fechados
- Mantenha as tampas dos contentores sempre fechadas
- Separe os seus resíduos tendo em conta:

- papel e cartão, no contentor azul

- embalagens de plástico, latas de bebida ou conservas e pacotes de leite ou sumos, no contentor amarelo

- garrafas, frascos e boiões, no contentor verde

No poupar está o ganho!

Quer diminuir a sua conta de eletricidade e da água?

Comece por medidas simples:

- Isole as suas janelas e porta de entrada com fita de espuma
- Apague as luzes das divisões, sempre que não precisar
- Desligue os aparelhos no botão ou na tomada, em vez de os desligar apenas no comando
- Prefira o uso de lâmpadas LED ou lâmpadas economizadoras
- Aproveite o máximo da luz solar para iluminar e aquecer a sua casa

- Coloque um redutor de caudal nas torneiras da água
- Reduza a quantidade de descarga de água do autoclismo colocando uma garrafa cheia de areia ou água no seu interior

O Município de Lisboa dispõe assim de um guia informativo que aponta inúmeros aspetos, que os moradores poderão ter em consideração, e que se constitui uma mais-valia em matéria de saúde e bem-estar dos inquilinos ou moradores de habitação social.

2.3.2. MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA MADEIRA

O Município de S. João da Madeira, dispõe também para divulgação, o seu Manual do Inquilino, do qual se apresenta os seguintes pontos relacionados com os vários compartimentos e instalações das casas (De, M., João, S., & Madeira, D., 2024):

ESPAÇOS COMUNS

Conserve limpos os espaços comuns do edifício, tais como átrio principal, escadas, patamares, corredores, entre outros. Nas escadas e nos patamares do seu edifício, circule em silêncio para não incomodar os outros. Promova o bem-estar no seu prédio. Não guarde objetos particulares nos espaços comuns: móveis, motociclos, bicicletas, vasos ou outros. Estes espaços são denominados de espaços comuns, porque são de todos. A limpeza dos espaços comuns do edifício é da responsabilidade de todas as pessoas moradoras. Para tal, a criação de uma escala de limpeza facilita a organização e distribuição desta tarefa por todos.

PORTA COMUM

A porta de acesso ao edifício deve permanecer fechada para garantir a segurança de todas as pessoas e bens. Por norma, não abra a porta a pessoas que não conhece.

CAIXAS DE CORREIO

As caixas de correio devem estar fechadas para impedir o desaparecimento e a violação da correspondência postal.

FACHADAS

A instalação de marquises, antenas exteriores, aparelhos de ar condicionado ou estendais, carece de autorização, bem como a realização de alterações nas fachadas do edifício.

OBRAS INTERIORES

As pequenas obras interiores de beneficiação e conservação da sua casa devem ser previamente autorizadas, por escrito, pela Habitar S. João. Não é permitido alterar o número de divisões da casa, nem a sua estrutura. A substituição e a reparação de torneiras, fechaduras, interruptores, louças sanitárias, autoclismos, armários de cozinha, estores, manutenção ou substituição do pavimento, portas, pinturas no interior, por exemplo, são da

responsabilidade do inquilino, tais como obras de desgaste ou má utilização. À data de saída da habitação, o inquilino tem de assumir, corrigir e retificar os estragos causados intencionalmente.

ABASTECIMENTO DE ÁGUA

A torneira de segurança geral existente junto ao contador deverá ser fechada, sempre que se ausentar de casa durante muito tempo, designadamente nas férias, ou quando houver ruturas nas canalizações.

REDE DE ESGOTOS

Não coloque substâncias corrosivas no lava-louça nem nas instalações sanitárias. Produtos resultantes da sua higiene pessoal como cotonetes, pensos rápidos, pensos higiénicos, toalhetes e fraldas terão de ser depositados no lixo doméstico, num recipiente próprio, para evitar entupimentos.

ELETRICIDADE

Desligue o quadro antes de reparar a instalação elétrica. Não abra as tampas das caixas de derivação. Proteja as tomadas com dispositivos para segurança das crianças.

LIMPEZA

Não utilize produtos corrosivos que danifiquem as canalizações, pavimento, móveis de cozinha, portas ou a madeira dos armários embutidos. Abra diariamente as janelas da habitação para promover o arejamento e evitar a criação de bolores associados à condensação.

ANIMAIS DE COMPANHIA

Os animais domésticos devem ser registados e vacinados. Fora de casa devem ser sempre acompanhados pelos donos e conduzidos com a trela.

RUÍDO

Em casa, nos espaços comuns dos edifícios e nos espaços exteriores, não provoque ruídos incomodativos. Regule corretamente o som do televisor, do rádio ou do computador. Se o barulho excessivo resultar de conversas, jantares, animais de estimação, música ou equipamentos, este é proibido entre as 23h e as 7h, seja qual for o dia da semana, de acordo com o Regulamento Geral do Ruído.

ESPAÇOS EXTERIORES

Conserve limpos os espaços exteriores circundantes tais como ruas, passeios, espaços verdes, parques infantis e campos de jogos. Estacione o seu automóvel sem impedir a entrada e a saída de pessoas e bens, bem como o acesso dos bombeiros e a circulação rodoviária. Não realize fogueiras nem provoque fumos e vapores incomodativos.

HIGIENE URBANA

Deposite sempre o lixo em contentores, depois de, previamente, ser acondicionado em sacos de plástico fechados. O papel, o cartão, as embalagens e o vidro devem ser colocados nos respetivos ecopontos. Antes de colocar “monos” – lixo de grande volume – no espaço público, contacte telefonicamente a Câmara Municipal de S. João da Madeira, através do número de telefone 256 200 200, para agendar a sua remoção.

BOA VIZINHANÇA

A boa vizinhança é fundamental para a resolução harmoniosa de problemas comuns. Coopere com os seus vizinhos. Promova um ambiente positivo.

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES

As Associações de Moradores promovem um aumento da qualidade de vida nos Bairros estabelecendo parcerias com a Câmara Municipal e com a empresa municipal Habitar S. João. Caso disponha de tempo e de vontade, colabore com uma Associação de Moradores.

CONSELHOS SOBRE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Aquecimento e arrefecimento

Nos dias mais quentes, feche as cortinas e as persianas para proteger a casa do calor do sol e refresque-se com uma ventoinha. As ventoinhas consomem muito menos energia do que os sistemas de ar condicionado. Promova a circulação de ar fresco a partir das janelas não expostas ao sol e, de preferência, ao início e final do dia. A presença de plantas no interior diminui a sensação de calor e ajuda a filtrar o ar. Nos dias de frio e sol, abra os estores e cortinados quando o sol bater na janela, para entrar o calor. Opte por renovar o ar da habitação logo de manhã. Assim, mesmo que a temperatura da habitação possa descer com esta operação, aproveitará o calor do sol ao longo do dia para ajudar a elevar um pouco a temperatura da habitação.

Isolamento

Não pode instalar janelas de vidros duplos? Use cortinas espessas para reduzir a entrada de ar frio em sua casa. As correntes de ar podem ser uma fonte importante de perda de calor. Pode poupar energia colmatando as frechas à volta das janelas ou usando rolos para impedir que o ar frio entre por debaixo das portas. E até poderá ser uma boa ideia tapar os buracos das fechaduras.

Na cozinha

Compre eletrodomésticos com uma boa eficiência energética. Desde 1 de março de 2021 que todos os fabricantes são obrigados a incluir a nova etiqueta de eficiência energética nos produtos que vendem dentro do mercado europeu: televisores, frigoríficos e arcas congeladoras, máquinas de lavar louça, máquinas de lavar roupa e máquinas de lavar e secar a roupa. Esta etiqueta permite ajudar a escolher os modelos mais eficientes do ponto

de vista do consumo de energia. A classificação vai de A (maior eficiência) a G (menor eficiência). Uma máquina de lavar louça da classe A consome metade da energia consumida por uma máquina da classe D. Comprar um frigorífico ou uma máquina de lavar roupa das classes mais eficientes pode parecer mais caro, mas procure fazer as contas. Talvez consiga recuperar esse investimento adicional em alguns meses e investir num aparelho que lhe vai permitir consumir menos energia e poupar algum dinheiro. Verifique se o seu forno está devidamente isolado. Se tiver de substituir o forno, opte por um modelo da classe A que, em comparação com um da classe D, lhe permitirá poupar cerca de 200 euros durante toda a sua vida útil. Se tem uma máquina de lavar louça, evite lavar os pratos à mão. As máquinas de lavar louça modernas consomem menos água e energia e muitas têm um modo «Eco». Mas só deverá por a máquina a trabalhar quando estiver cheia. Ferva apenas a quantidade de água de que precisa. Se deixou água quente na chaleira durante poucos minutos, não precisa de a voltar a ferver. O frigorífico deve ser instalado num local arejado, longe de fontes de calor como o fogão ou o forno e afastado da exposição direta ao sol. Coloque-o ainda distante da parede pelo menos 10 centímetros para permitir que haja circulação de ar. Isso vai possibilitar o arrefecimento da grelha na parte traseira, logo um menor consumo de energia. Ajuste a temperatura do frigorífico. Definir a temperatura certa do seu aparelho é meio caminho andado para poupar energia no frigorífico. Mantenha a temperatura nos 4°C. No congelador a temperatura não deve ultrapassar os -18°C. Vai de férias? Desligue o frigorífico. Se estiver fora mais de 5 dias não deixe o frigorífico a funcionar. Esvazie o aparelho e desligue-o, de modo a poupar energia. Deixe a porta aberta para não acumular mau cheiro.

Na lavandaria

Encha a máquina de lavar roupa. Não a ponha a trabalhar se só tiver uma ou duas peças de roupa. Espere até a máquina estar cheia, mas não exceda o peso máximo recomendado. Escolha a temperatura mais baixa adequada. Hoje em dia, os detergentes são tão eficientes que lavam bem a maioria dos têxteis a baixas temperaturas. Evite usar a máquina de secar de roupa. Um ciclo da máquina de secar roupa pode consumir o dobro de energia do ciclo de uma máquina de lavar roupa normal.

Poupe eletricidade

Substitua as lâmpadas incandescentes ou de halogéneo por lâmpadas mais eficientes. Uma lâmpada LED pode poupar mais de 100 euros em eletricidade durante o seu período de vida (cerca de 20 anos). Desligue os seus aparelhos. Os dispositivos ligados à internet, como os televisores inteligentes, as impressoras ou as consolas de jogos anteriores a 2017 podem consumir até 80 watts de eletricidade em modo de vigília. Poderá utilizar um único bloco de tomadas para os poder desligar de uma só vez. Peça ao seu fornecedor de energia que instale um contador inteligente. Os contadores inteligentes de gás e eletricidade podem permitir-lhe poupar 3 % de energia.

Poupe água

Reduzir o consumo de água quente permite economizar energia e dinheiro. Feche a torneira enquanto escova os dentes. Deixar a torneira aberta desperdiça até 8 litros de água por minuto. Se uma torneira pingar, repare-a. Caso contrário, poderá perder até 1 litro de água por hora, o equivalente a uma banheira cheia por semana. Verifique se os autoclismos de sua casa não têm fugas. Uma fuga num autoclismo pode resultar no desperdício de mais de 200 litros de água por dia, o que equivale a 50 descargas. O autoclismo pode ser uma enorme fonte de desperdício. Os modelos mais antigos, em particular, utilizam imensa água nas descargas. Uma boa forma de reduzir a água desperdiçada é colocar uma garrafa cheia de terra no interior do autoclismo. Use apenas a água necessária para cozinhar. É bastante comum utilizarmos mais água do que deveríamos para efetuar a cozedura dos alimentos, e esse é um hábito que não traz consigo quaisquer vantagens. Quando for preparar as suas refeições, evite usar tachos e panelas demasiado grandes para a quantidade de alimentos que vai cozinhar e encha-os apenas com a água necessária para o efeito. Tome um duche rápido em vez de um banho. Opte por tomar um duche, e desafie-se a terminá-lo o mais depressa possível. Não se esqueça ainda de fechar a torneira enquanto se ensaboa.

O Município de S. João da Madeira enuncia diversas medidas no seu guia informativo, que se constitui uma mais-valia, em matéria de saúde e bem-estar dos inquilinos ou moradores de habitação social.

No subcapítulo seguinte efetua-se um breve enquadramento e enunciação dos principais objetivos estratégicos ao nível da habitação social no Município de Grândola.

2.3.3. MUNICÍPIO DE GRÂNDOLA

2.3.3.1 Enquadramento

A Câmara Municipal divulga o documento referente à Estratégia Local de Habitação de Grândola 2019-2025 (ELH), no qual descreve o parque habitacional municipal, destinado a habitação social.

O parque habitacional municipal, destinado a habitação social, está distribuído pela freguesia de Grândola, na sua maioria, e pela freguesia de Azinheira dos Barros. É composto por habitação plurifamiliar e unifamiliar e foi construído de raiz para esse fim ou adquirido pelo município para dar resposta às necessidades encontradas pelos serviços. Em Grândola, a habitação localiza-se em três zonas da vila, nomeadamente Largo Zeca Afonso, Horta do Coxo e Bairro da Esperança, com tipologias de T1 a T4. Na freguesia de Azinheira dos Barros, a habitação localiza-se na aldeia com o mesmo nome, distribuída em 6 moradias que vão desde a tipologia T1 até T3. Na aldeia do Lousal, a habitação unifamiliar distribui-se pelas tipologias T1 até T3. Na sua globalidade, a habitação social gerida pelo município de Grândola alberga um total de 185 famílias, havendo a capacidade para aumentar a resposta para 194 famílias, uma vez reabilitados os fogos devolutos existentes, de acordo com o constante no documento referente à Estratégia Local de Habitação de Grândola 2019-2025 (Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).

De seguida apresenta-se os Quadros síntese de caracterização do empreendimento de habitação social, referentes à freguesia de Grândola e de Azinheira dos Barros.

Empreendimentos	Bloco/ Moradias	T0	T1	T2	T3	T4	Total
BAIRRO DA ESPERANÇA	Bloco 1			10		1	11
	Bloco 2			6		4	10
	Bloco 3		6	3			9
	Bloco 4		1	7			8
	Bloco 5			2	6		8
	Bloco 6		1	7			8
	Bloco 7		6	4			10
	Bloco 8			10		1	11
	Bloco 9		1	7			8
	Bloco 10			1	7		8
	Bloco 11		1	7			8
	Bloco 12			6	4		10
LARGO ZECA AFONSO	Bloco 2		1	7			8
	Bloco 8	1	2	5			8
	Bloco 9		1	3			4
	Bloco 10		1				1
	Bloco 11		1	3			4
	Bloco 13			2			2
	Bloco 15		1	1			2
HORTA DO COXO	Moradias				7		7
Total		1	23	91	24	6	145

Figura 8 - Quadro síntese de caracterização dos empreendimentos de habitação social, na freguesia de Grândola (Fonte: Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019)

Empreendimentos	Bairro/ Moradias	T0	T1	T2	T3	T4	Total
AZINHEIRA DOS BARROS	Moradias		1	3	2		6
ALDEIA DO LOUSAL	Bairro de São Jorge			1			1
	Bairro dos Quartéis		8	11			19
	Bairro da Direção		4	9	2		15
	Bairro do Barraquinho			5			5
	Bairro de Santiago			9			9
Total			13	38	4		55

Figura 9 - Quadro síntese de caracterização dos empreendimentos de habitação social, na freguesia de Azinheira dos Barros (Fonte: Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019)

2.3.3.2 Objetivos estratégicos de intervenção

Para pensar o futuro da habitação no município de Grândola é necessário olhar, antes de mais, para o património construído e para o seu atual estado de conservação, perceber a necessidade de intervir nele e de o reabilitar, de modo a devolvê-lo “de novo” aos atuais moradores.

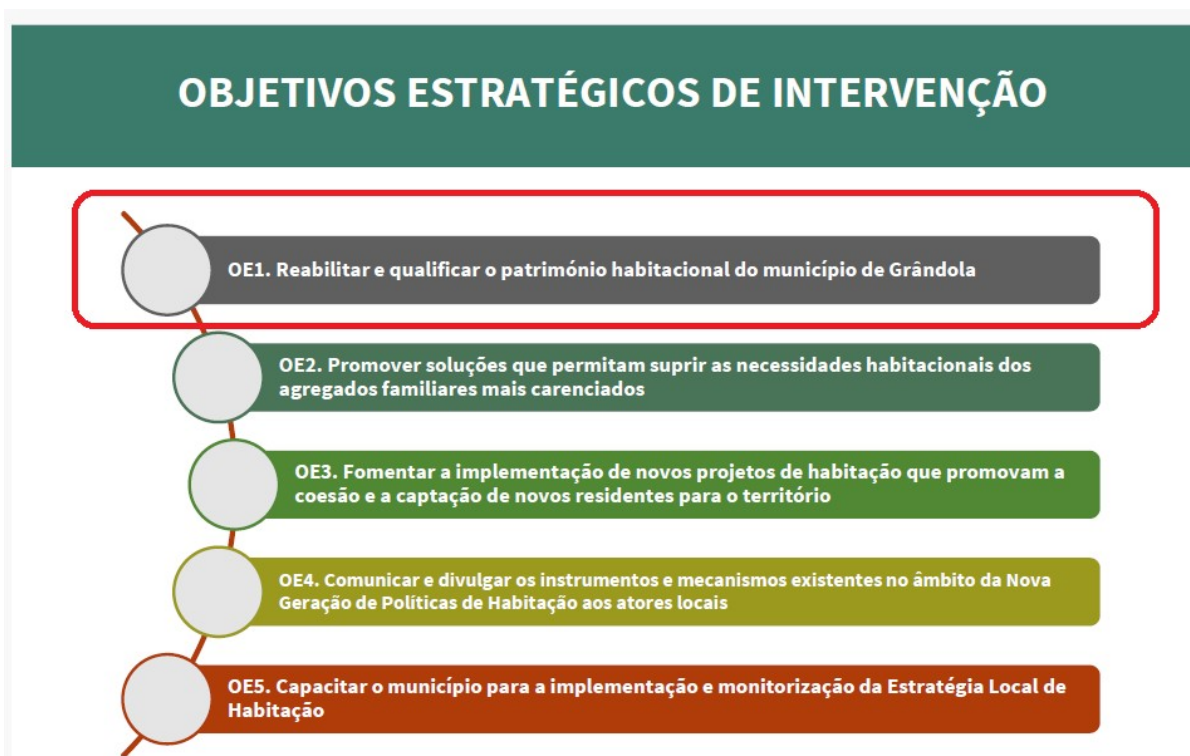


Figura 10 - Objetivos estratégicos de intervenção (Adaptado de Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019)

Neste contexto, o município de Grândola aposta, de forma clara e firme, em Reabilitar e qualificar o património habitacional do município de Grândola “Grândola” (OE 1 nomeadamente os fogos habitacionais integrados na esfera do parque municipal da habitação social que necessitam de ser alvo de ações de reabilitação integral e também pontual (Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).

OE1. Reabilitar e qualificar o património habitacional do município de Grândola

AÇÃO ESPECÍFICA	NÚMERO DE FOGOS	SOLUÇÃO (1º DIREITO)	INVESTIMENTO PREVISTO	PEDIDO DE FINANCIAMENTO A SUBMETER
REABILITAÇÃO DO LARGO ZECA AFONSO	29	REABILITAÇÃO DE FRAÇÕES OU DE PRÉDIOS HABITACIONAIS	415.000,00€	2023
REABILITAÇÃO DA HORTA DO COXO	7	REABILITAÇÃO DE FRAÇÕES OU DE PRÉDIOS HABITACIONAIS	120.000,00 €	2024
REABILITAÇÃO DE FOGOS NA ALDEIA DO LOUSAL	49	REABILITAÇÃO DE FRAÇÕES OU DE PRÉDIOS HABITACIONAIS	1.040.000,00 €	2022
REABILITAÇÃO DO BAIRRO DA ESPERANÇA	109	REABILITAÇÃO DE FRAÇÕES OU DE PRÉDIOS HABITACIONAIS	1.200.000,00 €	2021
TOTAL	194	--	2.775.000,00 €	--

Figura 11 - Soluções habitacionais propostas (Fonte: Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019)

No contexto destas ações encontram-se ainda previstas intervenções que irão promover a qualificação do ambiente urbano envolvente às edificações pré-existentes, promovendo o ordenamento e a necessária qualificação do espaço público urbano. Para o efeito, afirma-se particularmente importante o levantamento realizado do estado de conservação do edificado. Como alinhamento com instrumentos de planeamento estratégico, que tem vindo a ser efetuado, destaca-se o que concerne ao Plano de Desenvolvimento Urbano de Grândola, de 2015 sublinhando-se a sintonia com o Objetivo Estratégico 1 “reabilitar e regenerar o seu centro urbano” e ainda com o OE 2 “integrar e cuidar as suas comunidades desfavorecidas” (Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).

Enfatiza-se também a relação com o Programa de Ação para a Reabilitação Urbana de Grândola nomeadamente com o Objetivo Específico (O Esp) 1.2 Conservar e valorizar os recursos patrimoniais em presença, mas também revitalizar económica, social e culturalmente a vila de Grândola e ainda o O Esp 1.3 Melhorar as condições de habitabilidade e de vida urbana das populações residentes e, simultaneamente, criar condições de atração de novos residentes e visitantes. Neste âmbito, importa frisar a ampla relação com o Programa de Ação Integrada para as Comunidades Desfavorecidas (desenvolvido especificamente para o Bairro da Esperança, em 2015 e onde já se encontravam bem evidenciados os desafios associados à reabilitação física deste empreendimento de habitação social (tanto no que concerne ao edificado como ao espaço público urbano). Assim, importa sublinhar o alinhamento com o Objetivo Específico (O Esp) 2.1 “Reabilitação urbana do Bairro” considerando a ação específica prevista Reabilitação do conjunto habitacional uma abordagem integrada e ainda a ação Reabilitação do espaço público urbano uma abordagem integrada as quais se dirigiam concretamente para o Bairro da Esperança (Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).

Por último, destaca-se o forte alinhamento com o Plano de Desenvolvimento Social (2017-2020) de Grândola nomeadamente com o Objetivo Geral Promover a Inclusão Social das Famílias o Objetivo Específico (Obj Esp) 17 Promover o acesso à habitação a famílias carenciadas e o Obj Esp 19 Promover a qualificação da habitação municipal e dos espaços e equipamentos públicos no Bairro da Esperança (Estratégia Local de Habitação de Grândola, 2019).

Em suma, verifica-se que a visão definida para a ELH de Grândola está alinhada com vários instrumentos de âmbito estratégico e programático.

No documento referente à Estratégia Local de Habitação de Grândola 2019-2025, consta que o Bairro da Esperança foi construído de raiz (no início dos anos 2000), ao abrigo de um protocolo com o Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana, para habitação social em regime de renda apoiada, para albergar famílias com baixos rendimentos. Embora tenha sido alvo de manutenções regulares, algumas das soluções arquitetónicas preconizadas não foram as melhores, não dando resposta adequada no que diz respeito à sua utilização eficiente, nem prevendo soluções eficazes no que concerne ao comportamento energético dos edifícios.

Este parque habitacional municipal dá resposta a cerca de 300 habitantes, em regime de arrendamento.

Atualmente, foram feitas obras de reabilitação exterior e das zonas comuns nos 12 blocos de habitação do Bairro da Esperança, convidando a que assista ao seguinte vídeo (Grândola, 2024): https://www.youtube.com/watch?v=frk3Lu_XZ6s

Neste sentido, desenvolver e promover um guia de utilização e manutenção, que possa contribuir para um novo habitar é algo revigorante, na medida em que, com uma simples forma de olhar, se possam resolver determinadas situações, por forma a manter as boas condições habitacionais e melhorar consideravelmente a qualidade de vida dos habitantes, não só do Bairro da Esperança, na freguesia de Grândola, como dos outros bairros também, como no Largo Zeca Afonso, na Horta do Coxo, na freguesia de Azinheira dos Barros, nas Moradias, e na Aldeia do Lousal (Bairro de S. Jorge, Bairro do Quartéis, Bairro da Direção, Bairro do Barraquinho, e Bairro de Santiago).

A Câmara Municipal de Grândola, na sua relação com os moradores, dispõe já de um conjunto de princípios referentes aos direitos e deveres dos moradores, cujo panfleto se junta também em anexo, o qual foi gentilmente apresentado, na reunião realizada com técnicas municipais da Câmara Municipal de Grândola, e que se enunciam, em parte, de seguida:

2.3.3.3 Direitos e deveres dos moradores

Segundo o Guia do Morador, divulgado pela Câmara Municipal de Grândola, gentilmente apresentado na reunião realizada com técnicas municipais, e se junta em anexo, nele consta que os arrendatários têm o direito:

- Ao gozo, fruição e utilização da habitação;
- A utilizar as zonas comuns do prédio, excepto aquelas em que a Câmara determine o contrário;
- A solicitar a alteração do valor da renda, desde que devidamente comprovada a diminuição de rendimentos do agregado familiar por morte, invalidez permanente ou desemprego;
- A solicitar à Câmara a realização de obras de conservação necessárias e da sua competência, desde que não resultem de uma utilização imprudente ou descuidada da habitação e sempre de acordo com a disponibilidade dos respectivos serviços;
- A ser ouvido, nos termos do art. 100.º do CPA antes da tomada de decisões que digam respeito à sua ocupação, que impliquem alterações da mesma, salvo as excepções legalmente previstas;
- No âmbito do exercício dos seus direitos de cidadania, designadamente:
 - Solicitar informações aos Serviços competentes;
 - Reclamar de todos os actos ou omissões considerados prejudiciais aos seus interesses;
 - Apresentar sugestões tendentes à melhoria do funcionamento dos Serviços e /ou à implementação de medidas que permitirão um aumento da qualidade de vida nos Bairros Municipais.

Quanto aos deveres, de acordo também com o Guia do Morador, acima mencionado, nele consta que, são deveres dos arrendatários:

- Conservar a habitação no estado em que lhe foi entregue, ressaltando o desgaste decorrente da sua utilização normal;
- Pagar renda no valor e prazo devido;
- Promover a instalação e ligação de contadores de água, gás e energia eléctrica, cujas despesas bem como os consumos são da sua responsabilidade;
- Conservar no estado em que se encontrarem as instalações da luz eléctrica, água, gás e esgotos e ainda todas as canalizações e seus acessórios à data da ocupação,

pagando à sua conta as reparações que se tornarem necessárias por efeito de incúria ou utilização indevida;

- Não permitir a coabitação de qualquer pessoa estranha ao agregado familiar e/ou exercer a sublocação total ou parcial da habitação;
- Comunicar no prazo máximo de 30 dias, qualquer alteração do agregado familiar, quer da sua constituição quer dos respectivos rendimentos;
- No caso em que não se verifique a comunicação das alterações no prazo indicado e as alterações impliquem o aumento da renda, a Câmara terá o direito a receber a renda devida desde a data em que a alteração teve lugar;
- É expressamente proibida a produção de ruídos incomodativos nas habitações, espaços comuns e zonas colectivas exteriores do edifício, nomeadamente por danças, cantares, música, martelar, ou quaisquer actos que possam perturbar o sossego e tranquilidade dos vizinhos, das 22:00h às 8:00h;
- Não proceder, sem a devida autorização da Câmara, a obras ou instalações que modifiquem as condições de utilização da habitação;
- Os moradores organizar-se-ão por bloco e serão responsáveis pela limpeza, arranjo, e manutenção dos espaços comuns, nomeadamente:
 - Mantendo as caixas do correio, intercomunicadores, campainhas e contadores nas devidas condições, sem alteração do respectivo material;
 - Não permitindo a colocação de qualquer objecto de uso pessoal nas escadas e átrios, podendo, no entanto, ser embelezadas com a colocação de vasos de plantas, devidamente cuidados e sem obstruírem a circulação de pessoas.
- Não são autorizadas quaisquer construções no espaço exterior dos edifícios, como hortas, vedações para animais ou outras que consubstanciem uma apropriação indevida do espaço de utilização colectiva;
- Os veículos, motorizados ou não, estacionarão nos locais criados para o efeito, não sendo permitido o estacionamento em quaisquer outros espaços interiores ou exteriores às habitações, nem a sua livre circulação nas zonas destinadas a peões;
- Não conservar na habitação animais que incomodam os vizinhos ou causem quaisquer danos;
- No fim da ocupação, o arrendatário restituirá a habitação limpa, com todas as portas, chaves, vidros e demais instalações, canalizações e seus acessórios ou dispositivos de utilização, sem qualquer deterioração, salvo as inerentes ao seu uso normal.
- Os arrendatários indemnizarão a Câmara nos montantes por esta dispendidos para repor as habitações nas devidas condições de habitabilidade.

O Guia do Morador, prevê ainda, em termos de sanções, que para além das causas de despejo constantes no art, 64.º do RAU e aplicáveis à habitação social, constituem ainda causa de despejo:

- Os arrendatários que depois de intimados, não procedam à reparação de danos causados, por sua culpa, nas habitações ou nos espaços comuns e se recusem a indemnizar a Câmara pelas despesas feitas com a reparação desses danos;
- Os arrendatários que possuam habitação própria ou arrendada no concelho ou concelhos limítrofes susceptível de ser utilizada.

O Guia do Morador, antes mencionado, visa instituir as regras a que estão sujeitos as relações contratuais entre a Câmara Municipal de Grândola e os seus inquilinos, os direitos e deveres dos inquilinos, bem como regras de utilização e manutenção das habitações e dos espaços comuns, estas últimas sim, se constituem o foco do presente trabalho.

No capítulo seguinte, Capítulo 3 – Visão técnica das patologias da construção, onde se descreve as patologias comumente assistidas nas habitações sociais.

3. VISÃO TÉCNICA DAS PATOLOGIAS DE CONSTRUÇÃO

Para desenvolver e promover um guia de utilização e manutenção, que possa contribuir para um novo habitar há que identificar determinadas situações, que possam comprometer as boas condições habitacionais e prejudicar consideravelmente a qualidade de vida dos habitantes.

De acordo com o constante no Guia Prático da Habitação, em matéria de conservação e manutenção de uma casa, temos que, nos edifícios, os defeitos e as anomalias são vulgarmente conhecidos como patologias de construção ou não conformidades, e que estes são de origem variada podendo sistematizar-se em (Juma, A., Manso, A., 2010):

Origem humana

- Projecto mal concebido;
- Escolha inadequada de materiais;
- Incúria na utilização;
- Manutenção inadequada;
- Mão-de-obra deficiente;
- Deterioração dos materiais devido a incúria na utilização.

Origem natural

- Variações de temperatura, chuva, sol, etc., tendo como consequência a oxidação e corrosão dos materiais;
- Sismos e inundações, etc.

Segundo o Guia Prático da Habitação, entende-se como manutenção e conservação do edifício o conjunto de actividades com o objectivo de conservar o imóvel em boas condições de utilização, durante o período da vida útil. Admite-se que o tempo de vida útil de um edifício varie entre 40 e 100 anos. Para prolongar a sua vida útil são necessárias obras profundas de reabilitação (Juma, A., Manso, A., 2010).

Mas o principal enfoque do presente trabalho vai para as patologias de construção ou não conformidades, que são de origem humana, as quais possam ser resultado de incúria na utilização, implicando deterioração dos materiais, como por exemplo, as situações sinalizadas pela Câmara Municipal de Grândola, no decorrer do seu acompanhamento junto das habitações e dos seus habitantes, e que, tal como as patologias de construção ou não conformidades, de origem natural, são capazes de comprometer a adequada utilização do património municipal, e afetar as boas condições de saúde e bem-estar dos habitantes, conforme veremos no subcapítulo 3.1 Principais anomalias de origem humana, já de seguida.

3.1 PRINCIPAIS ANOMALIAS DE ORIGEM HUMANA

O presente subcapítulo reporta-se ao enfoque do presente trabalho que vai para as patologias de construção ou não conformidades, que são de origem humana, as quais possam ser resultado de incúria na utilização, implicando deterioração dos materiais, como por exemplo, as situações sinalizadas pela Câmara Municipal de Grândola, e eventualmente, em outros concelhos, no decorrer do seu acompanhamento junto das habitações do parque habitacional municipal e dos seus habitantes.

As situações comumente sinalizadas dizem respeito, essencialmente a:

- entupimentos na rede de esgotos;
- humidades, bolores e infiltrações;
- pavimentos e rodapés de madeira (flutuante) deteriorados;
- cozinhas, portas interiores, e roupeiros deteriorados;
- acumulação de objetos e dificuldade de circulação, no interior de habitações;
- higienização e organização de habitações.

E são situações como as acima identificadas, decorrentes de hábitos dos habitantes, que poderão não favorecer o habitar na morada, constituindo ameaças à saúde e bem-estar, realçando-se que os hábitos são uma espada de dois gumes: os maus são capazes de o derrubar, da mesma forma que os bons hábitos são capazes de o fortalecer (Clear, J., 2019).

Juma A., Manso A. (2010), no Guia Prático da Habitação, do Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana, I.P. (IRHU), transmitem que a degradação prematura dos edifícios é evitada promovendo as seguintes operações periódicas:

Diariamente/semanalmente:

- Limpeza dos diversos locais;
- Arejamento da casa durante o dia.

Mensalmente:

- Limpeza de vidros, caixilhos, louças sanitárias, tectos, paredes e pavimentos.

Semestralmente:

- Limpeza da cobertura e caleiras;
- Verificação dos filtros das torneiras.

Anualmente:

- Desinfestação e desratização da casa do lixo;
- Revisão das ferragens e mecanismos das caixilharias e das portas;
- Rever juntas e anilhas das torneiras;
- Limpeza e revisão dos queimadores das caldeiras;
- Limpeza do filtro e afinação do extractor da cozinha;
- Revisão dos extintores;
- Revisão da instalação de emergência;
- Limpeza das chaminés.

Cada dois anos:

- Verificar a estanquidade da tubagem de gás;
- Revisão dos radiadores;
- Substituir o silicone das banheiras;
- Verificar verniz nos exteriores;
- Lubrificação das ferragens;
- Substituição do tubo flexível do gás;
- Revisão das juntas dos azulejos.

Cada cinco anos:

- Verificar pintura exterior;
- Pintura dos elementos metálicos;

- Revisão das instalações de água, electricidade, esgotos, incêndios e gás.

Para uma melhor elucidação nesta matéria, sugere-se a consulta do Guia Prático da Habitação, do Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana, I.P. (IRHU), que apresenta no seu capítulo reservado à Manutenção e Patologias de uma casa, as principais patologias, causas, solução e operações de manutenção, de forma mais abrangente, que ocorrem nos edifícios, o qual se pode encontrar anexo ao presente trabalho.

Posto isto, reserva-se o intuito do presente projecto para a salvaguarda de patologias de construção ou não conformidades, que sejam de origem humana, como se apresenta de seguida:

3.1.1. ENTUPIMENTOS NA REDE DE ESGOTOS

Os entupimentos na rede de esgotos podem dever-se à colocação de resíduos alimentares, no lava-loiças das cozinhas.



Figura 12 - Cozinha (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

Recomendações:

Não colocar resíduos alimentares, gorduras e óleos, no lava-loiças, para descarga.

Colocar os resíduos alimentares, no lixo doméstico indiferenciado, devendo o mesmo ser mantido tapado para evitar a propagação de bactérias e germes, e sujeito a limpezas regulares.

Fazer a limpeza regular de ralos, se possível, sem recurso a produtos químicos agressivos que podem prejudicar o meio ambiente e os sistemas de água.

Os entupimentos na rede de esgotos podem dever-se também à colocação de certos materiais, como papel higiénico, lenços de papel, toalhetes húmidos, pensos higiénicos ou similares, fraldas, beatas de cigarro, na sanita das casas de banho, materiais esses, que na sua descarga, acabam por obstruir a canalização, pois a mesma não está dimensionada para tal. Se bem que o papel higiénico, lenços de papel e toalhetes húmidos, quando correntemente utilizados, sem acúmulo, e sejam material dispersível, ou seja, têm a capacidade de se fragmentar em pequenas partículas ao entrar em contato com a água. E tanto melhor se for material biodegradável, pois sendo feito apenas com materiais orgânicos, acabam por se decompor no meio ambiente após um certo tempo.



Figura 13 - Casa de banho (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

Recomendações:

Não colocar pensos higiénicos e similares, fraldas, algodão, cotonetes, preservativos, pensos de feridas, ou outros materiais como beatas de cigarro, na sanita, para descarga, colocar sim no lixo doméstico indiferenciado, em recipiente para o efeito, devendo o mesmo ser mantido tapado para evitar a propagação de bactérias e germes, e sujeito a limpezas regulares.

3.1.2. HUMIDADES, BOLORES E INFILTRAÇÕES

Uma humidade do ar ótima, torna o ar mais leve e respirável, promovendo a saúde e bem-estar dos moradores, e ajuda a que estes se relacionarem entre si, tornando-se mais sensíveis às pessoas com quem partilham a casa. Em climas mais húmidos ou durante certas estações do ano, há que ter especial atenção ao excesso de humidade do ar em casa, pois além dos odores desagradáveis e dos danos materiais, a humidade pode desencadear problemas respiratórios e afetar a saúde.



Figura 14 - Humidades, bolor e infiltrações (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 15 - Humidades, bolor (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 16 - Humidades, bolor (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

Por isso é adequado reduzir a humidade em casa, através de ventilação, uso de equipamentos apropriados para desumidificar e mudanças nos hábitos diários.

3.1.3. PAVIMENTOS E RODAPÉS DE MADEIRA (FLUTUANTE) DETERIORADOS

Um problema comum tem que ver com a condição dos pavimentos e rodapés de madeira (flutuante), os quais se podem apresentar com empenamento e perda de brilho devido ao excesso de humidade que penetra nas juntas desses elementos, durante as limpezas.



Figura 17 - Pavimento de madeira (flutuante) deteriorado (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

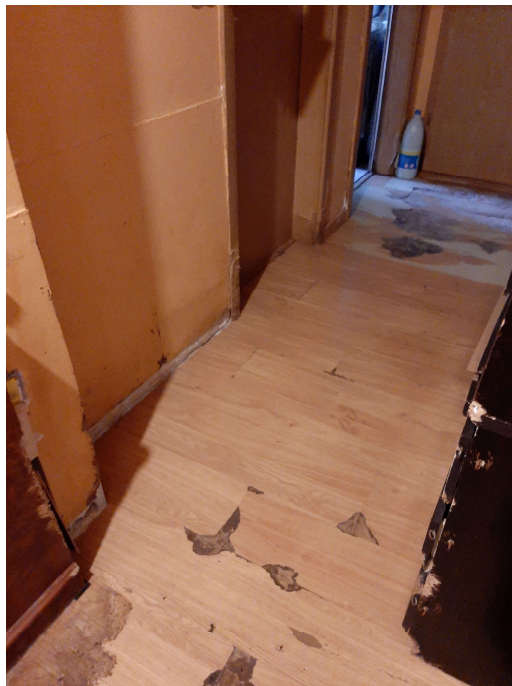


Figura 18 - Pavimento de madeira (flutuante) deteriorado (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

Como limpar corretamente?

- Evitar excesso de água nas lavagens.
- Evitar uso de utensílios e produtos de limpeza ásperos ou abrasivos pois podem danificar a camada protetora, e causar uma aparência opaca.
- Limpar imediatamente qualquer líquido derramado para evitar danos e manchas por humidade.

Processo de limpeza

Remova primeiro a sujidade e detritos com uma vassoura de cerdas macias ou aspirador de pó. Usar utensílio com microfibra húmida e com produto de limpeza adequado. Após esfregar, usar um pano ou toalha limpa e seca para secar o pavimento imediatamente. Para uma limpeza mais profunda, use um limpador a vapor ou mopa, adequado para piso flutuante, respeitando as instruções do fabricante para obter melhores resultados.

3.1.4. COZINHAS, PORTAS INTERIORES, E ROUPEIROS DETERIORADOS

Os armários da cozinha, portas interiores e roupeiros, pelo uso corrente, facilmente podem apresentar mau funcionamento ou deterioração.



Figura 19 - Cozinha com móveis deteriorados (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 20 - Porta deteriorada (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 21 - Porta deteriorada (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 22 - Porta deteriorada (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 23 - Roupeiro deteriorado (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

pelo que importa:

- Arranjar fechaduras e dobradiças (elementos metal)
- Evitar acumulações

Sabia que uma pessoa que tenha uma energia metal em equilíbrio consegue libertar-se das coisas, consegue deitar fora, para isso há que limpar o excedente, tornar o espaço mais prático.

3.1.5.ACUMULAÇÃO DE OBJETOS E DIFICULDADE DE CIRCULAÇÃO, NO INTERIOR DE HABITAÇÕES

A acumulação de objectos no interior de compartimentos, ou espalhados pela casa, são situações que por vezes, podem acontecer, por não haver disposição para arrumar os espaços, por estarmos exaustos ou preguiçosos, ou simplesmente irritados, o que não ajuda a organização e arrumação, muito menos à limpeza. Por outro lado, a acumulação de objectos pode também dever-se, à incapacidade de desapego de objectos acumulados, que por vezes são desnecessários, o que não facilita a vida dos moradores, no seu dia-a-dia, e até mesmo em emergências, pela dificuldade em encontrar o necessário e pela dificuldade de circulação, conforme se pode verificar nas Figuras 24 e 25, seguintes.



Figura 24 - Acumulação de objectos e dificuldade de circulação (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 25 - Acumulação de objectos e dificuldade de circulação (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

Destralhar, é fundamental, para tornar o dia-a-dia na casa, mais simples e funcional, devendo reduzir-se os objectos ao essencial, libertando-se dos objectos que estão a mais. Não só vai ajudar na limpeza da casa, como na organização. Assim se pode ver, no subtítulo 4.2, dedicado ao destralhar.

3.1.6. ORGANIZAÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DE HABITAÇÕES

Quando mantemos a casa limpa e organizada, o ambiente devolve-nos muitos benefícios para a saúde: ajuda o sistema respiratório e promove tranquilidade, criatividade, motivação e sensação de bem-estar, reduzindo o stress e a ansiedade. A própria realização das tarefas domésticas também pode ajudar a relaxar e a diminuir os níveis de stress, as quais deverão ser regulares, a ponto de reservar, tempos livres, para poder vivenciar e disfrutar da casa e da vida. De seguida apontam-se algumas tarefas domésticas fundamentais para a organização e higienização da casa:

- Organizar a casa, seleccionando e arrumando cada objeto, para que a limpeza seja mais fácil.
- Manter uma rotina de limpeza regular que inclui varrer, aspirar e passar um pano húmido nos pisos e limpar pó dos móveis e objetos.
- Limpar a casa de banho e cozinha.
- Limpar os têxteis da casa, como cortinados e tapetes com frequência.
- Limpar as janelas e mantê-las fechadas para reduzir a acumulação de pó, após o arejamento e ventilação por tempo adequado. Não se esqueça de permitir a entrada da luz do dia.

Sabia que é adequado reservar um espaço vazio, como por exemplo uma caixa para pôr coisas lá dentro, sendo objetivo manter a caixa sem nada, com as coisas arrumadas no sítio certo, capaz de ser uma solução simples e um elemento fundamental para manter a vida dinâmica?

Numa perspetiva holística, importa realçar como a manutenção das casas causa impacto na saúde e bem-estar da “casa” e dos seus ocupantes. Desta forma, segundo Batalha, S. (2019), deve-se ter em consideração a linguagem da casa, quando a casa se avaria, ter em conta as manifestações da estrutura, sejam infiltrações, chão que chia, paredes rachadas ou problemas elétricos. Para esta autora, as manifestações são tão diversificadas quantos os habitantes e suas crenças e experiências. As patologias manifestam a experiência dos residentes do momento presente. Ao resolver-se as questões na vida dos ocupantes, possibilita-se a resolução da manifestação na casa e vice-versa, por isso, reparar coisas na casa ajuda a encontrar uma solução para os problemas dos ocupantes.

4. VISÃO HOLÍSTICA DAS PATOLOGIAS DE CONSTRUÇÃO

Holismo, mas afinal o que é isso de “holismo”? Segundo Margarido, P. (2019) não é fácil definir este conceito, mas para ela é termos paz, tranquilidade e, sobretudo, equilíbrio nas nossas casas, acrescentando que o holismo dá-nos uma perspectiva orgânica e integrada sobre as coisas, na qual o todo é composto de várias partes, mas é também algo mais do que a soma delas. Margarida, P. (2019) esclarece que, nesta perspectiva, uma casa é muito mais do que as paredes que as sustentam, as divisões que a compartimentam, os móveis que a preenchem, sendo a nossa casa, no fundo, como uma segunda pele, um elemento mediador entre o eu e o mundo, e que a maneira como escolhemos a nossa casa, como a construímos e vivemos, terá um impacto positivo na nossa saúde e bem-estar, mas também na saúde e bem-estar dos outros, pois podemos contribuir para o equilíbrio do planeta. Continua, Margarido, P. (2019), referindo que em casa, sentimo-nos protegidos e nutridos, e criamos as condições para acolhermos a família e os amigos, para nos relacionarmos com os outros, e que a casa é o centro das nossas vidas e por isso é tão importante que esteja em harmonia e equilíbrio, energizada e arejada, simples, desobstruída, para que a energia possa fluir e nada fique estagnado. Por outro lado, refere também Margarido, P. (2019) que é fundamental, em nossa casa, ativar os sentidos, para que não nos deixemos adormecer, mas, pelo contrário, estejamos sempre presentes, despertos, conscientes do momento, encontrando o equilíbrio à volta do ar e da luz, dos cheiros e dos sons, pois quando nos rodeamos dos estímulos certos nas quantidades e relações harmoniosas, a nossa casa respirará felicidade.

Uma visão mais holística poderá assim conduzir a motivações e alteração de hábitos com vista a colmatar as patologias da construção, tendo presente que, as manifestações dão muitas pistas sobre o que se passa na vida dos ocupantes da casa, de acordo com Batalha, S. (2019), esclarecendo que as manifestações podem ser desagradáveis, pois obrigam-nos a ações concretas de manutenção da casa, mas que não são negativas em si, podendo ser um poderoso processo de transformação e cura, exatamente como as doenças que aparecem como processo catártico de cura. Como aliás refere também Margarido, P. (2024), que os nossos lares são verdadeiros espelhos das nossas emoções, pensamentos e experiências. E que um espaço negligenciado ou desarrumado pode reflectir desordem emocional, acrescentando que os sinais da casa são manifestações físicas ou patologias que revelam questões importantes da vida dos habitantes, ou seja, têm sempre uma causa física associada, expressam-se através dos cinco elementos e além da causa física, contêm sempre uma mensagem simbólica.

4.1 MANIFESTAÇÕES

Neste sentido, segundo Batalha, S. (2019), para analisar e interpretar os sinais de que a casa nos transmite, importa considerar a função da divisão, a sua localização, transformação, periodicidade e severidade:

4.1.1. FUNÇÃO DA DIVISÃO

Uma coisa é a função da divisão, outra é a forma como os outros habitantes a usam de facto, sendo que quando há uma manifestação numa divisão usada apenas por um elemento da família, provavelmente essa manifestação tem que ver com o processo dessa pessoa.

4.1.2. LOCALIZAÇÃO

Quanto à localização, tem que ver com a manifestação ser ao nível do chão, das paredes, ou do tecto, comprometendo a estrutura de protecção, de apoio, ou de segurança.

- manifestações no chão – como soalho a abrir, a chiar ou rachado, abrem caminho a mudanças ao nível das fundações da vida, às vezes mudanças enormes de vida, de paradigma, de sistema.

- manifestações nas paredes – como salitre, tinta a escamar, tinta com bolhas ou rachas, põem em causa o apoio e estrutura da vida, podendo revelar falhas de comunicação e a sensação de ter de se passar por tudo sozinho, sentido a total responsabilidade por tudo, pois não há quem ajude, não sentindo apoio ou sentindo que o apoio não chega, com falta de confiança generalizada.

Bolhas de tinta – processos de comunicação;

Rachas, quando profundas, põe em causa a energia física e a saúde dos habitantes. Quando em vigas ou pilares são gravíssimas na estrutura. Quando visíveis do exterior da casa, pode ser intenso. As rachas estruturais são ecos de problemas de saúde, a energia fica susceptível a qualquer desequilíbrio, fica fragilizada. Batalha, S. (2019), refere que é preciso ser muito forte para viver numa casa assim, não é qualquer pessoa que o consegue.

- manifestações no teto – como bolor, salitre, tinta a escamar, bolhas ou rachas, põem em causa a sensação de protecção dos habitantes, representando vulnerabilidade e até vitimização por parte dos habitantes. Tomada de decisões ou novas ideias podem ser difíceis.

4.1.3. TRANSFORMAÇÃO

Quanto à transformação da manifestação, segundo Batalha, S. (2019), as patologias ficam organizadas da seguinte forma:

Água – infiltrações, bolor, humidade, canos que pingam são as manifestações mais recorrentes da energia da água em desequilíbrio;

Árvore – avalia o estado de saúde e vitalidade das plantas no interior da casa;

Fogo – lareiras, chaminés e todo o circuito eléctrico na casa;

Solo – excesso de pó, entupimentos ou ar parado;

Metal – dobradiças, puxadores, fechaduras e metais oxidados.

Realça-se para o facto destes 5 elementos: Água, Árvore, Fogo, Solo e Metal, e 5 transformações se constituírem como o princípio base do Feng Shui. E o que é o Feng Shui? Sem pretensão de querer aprofundar esta matéria, a qual se apresenta no presente trabalho, com o propósito holístico, daquela que é, conforme escreve Cera, S. L. (2021), é uma arte milenar chinesa, com mais de 4000 anos, que estuda a forma como a energia(eletromagnética) flui num espaço e a forma como esta nos afeta e interage connosco, permitindo simultaneamente atingir objetivos nas nossas vidas como a harmonia, a prosperidade, a riqueza, os relacionamentos, a saúde e bem-estar, proteção, vida profissional e reconhecimento entre muitos outros. Mais refere Cera, S. L. (2021), que do ponto de vista de abordagem do Feng Shui, na natureza existem 5 Elementos - Água, Árvore, Fogo, Solo e Metal, e estes interagem uns com os outros, podendo trazer saúde e bem-estar (entre outros) ou doenças e outra diversidade de problemas. E explica que é com Água que regamos as plantas e estas por sua vez se desenvolvem e crescem. Mais tarde, quando Árvores, é com a sua Madeira que vamos criar Fogo. Depois de tudo ardido, restam as cinzas muito usadas nos Solos como fertilizantes. No Solo existem nutrientes e Metais. E onde existem Metais, existe Água. E assim sucessivamente, a que corresponde o Ciclo Construtivo. Por outro lado, é com Água que se apaga um Fogo, e é com um Fogo que se funde o Metal. E é de Metal que são feitas as facas e as serras que cortam as Árvores. As raízes das Árvores à medida que crescem vão ferindo o Solo, e o Solo, por sua vez, delimita a Água, desenhando os cursos dos rios, formando o Ciclo Destrutivo. E Cera, S. L. (2021), conclui que quando os 5 Elementos se relacionam entre si construtivamente, os indivíduos têm saúde e sucesso na vida. Por outro lado, quando se relacionam destrutivamente, os indivíduos têm problemas de várias naturezas, nomeadamente de saúde, acrescentando que estes fenómenos acontecem nas vidas das pessoas porque estes Elementos estão associados a cores, formas e números, entre outras associações, que representam as características dos objetos que compõem um espaço, podendo estes estar ainda associados a setores cardeais, áreas da vida e a órgãos do corpo humano. Contudo, de acordo com Cera, S. L. (2021), é preciso ter conhecimento técnico aprofundado para saber determinar quais os elementos e por sua vez quais os setores cardeais que estão na origem de um problema, seja ele de saúde ou de outra índole qualquer.

4.1.3.1 Energia Água – Humidade, bolor, infiltrações, torneiras ou canos que pingam

Humidade

Batalha, S. (2019), escreve que para os Chineses, a energia da água é a energia que tudo gera e que nós sabemos, em termos científicos, que a água é uma condição fundamental para gerar vida. A energia da água, em termos simbólicos, e na metafísica chinesa (e não só) está ligada às emoções, à sabedoria interior, revelando e manifestando o inconsciente, que por vezes tem que ver com emoções que não queremos viver. Batalha, S. (2019), menciona ainda que a água é o veículo mais poderoso de ressonância, podendo ser gravada a intenção na forma de frequência, referenciando o trabalho do japonês Yamamoto, que garante que nós temos o poder de transformação da influência da água que nos rodeia, sendo que tudo depende da consciencialização dos residentes das suas atitudes e de mudar formas e padrões de pensamento, alterando pensamentos pesados ou tristes para um foco mais leve e alegre, o que influencia positivamente, mas também carrega toda a água à nossa volta, desde as canalizações, passando pela água que bebemos até à água que compõe o nosso corpo. Mais refere, quando a água está cristalina, pura e em fluxo (porque a água precisa de movimento), esta tem o poder de limpeza, de purificação e de clarificação. Por outro lado, quando a água se suja, esta fica carregada de focos e de intenções e pensamentos negativos.

Segundo Batalha, S. (2019), os seres humanos são bastante influenciados emocionalmente pela humidade, embora por norma não tenhamos esta consciência, explicando que um ambiente muito húmido tem muita água, derivada de vapor do banho ou condensação, a alturas do ano, sendo o Inverno muito pior que o Verão, ou até mesmo condensação no Verão, com casa virada a Sul, sendo que as pessoas num ambiente húmido podem tornar-se mais letárgicas - que se trata de um estado em que as pessoas ficam com os seus níveis de energia abaixo do normal, sentindo uma diminuição das suas capacidades mentais e físicas, prejudicando, inclusivamente o seu estado de alerta, mais pesadas e com pensamentos negativos, concluindo que as casas muito húmidas não promovem a comunicação, não há vontade de expressar, não se quer sair, estar com pessoas, pois cansam e drenam, porque as coisas tornam-se demasiado profundas, demasiado fechadas, centrados em nós próprios, deixando de haver vontade de tomar conta de outros, originando problemas de relacionamentos, e gerando desmotivação, peso emocional, tristeza ou falta de adaptação em relação à realidade.

Como solucionar? Batalha, S. (2019), aconselha a desumidificar, através da aquisição de um desumidificador, para criar um ambiente estável em casa – uma humidade ótima, retirando o excesso de água, torna o ar mais leve e respirável e ajuda os habitantes a relacionarem-se entre si, tornando-se mais sensíveis às pessoas com quem partilham a casa.

Bolor

Quanto ao bolor, Batalha, S. (2019), menciona que o bolor é composto por microorganismos que activam processos de decomposição junto de janelas, nas casas de banho, cantos e tetos, e indica-nos que a energia correspondente na casa está estagnada e “suja”, sendo que o bolor este está ligado a pensamentos negativos como “não sou capaz” ou “não gosto de mim, não gosto do meu corpo”, que nos bloqueiam, dificultam a acção, impedem a materialização, tolhem-nos enquanto seres, tendo muito que ver com crenças estagnadas acerca de nós próprios e da vida, e que a sua influência depende do tamanho, da duração e se é recorrente ou não. Margarido, P. (2024), refere que o mofo e bolor afectam as paredes que correspondem à nossa pele e ao nosso sistema respiratório e que são algo que bloqueia várias áreas da nossa vida, realçando que o mofo e bolor nos roupeiros significa mágoa e/ou emoções que já deveriam ter sido trabalhadas e resolvidas, e não foram.

Como solucionar? Limpar e não deixar que se acumule em demasia, indica Batalha, 2019, realçando que uma coisa é limpar o bolor porque está sujo, outra coisa é ter consciência do que se está a limpar, sendo que muitas vezes, nestes casos, o bolor não volta a aparecer.

Infiltrações

As infiltrações são manifestações de excesso de água que não tem para onde ir, é desviada do seu curso natural, que é ser escoada, e começa a acumular e infiltrar-se. Alerta, Batalha, S. (2019), que este é um problema que por vezes, não depende directamente dos habitantes, podendo ter origem na casa vizinha. E acrescenta que as infiltrações quebram o acesso à sabedoria interior, criando instabilidade, insegurança, falta de confiança pessoal e nos outros, em que os habitantes tendem a virar-se para dentro, fazendo com que haja falta de comunicação ou mesmo segredos. Podem deixar-nos sem base, criando medos e fobias.

Como solucionar? Batalha, S. (2019), recomenda procurar a origem da infiltração e arranjar.

Torneiras ou canos que pingam

Quando existem torneiras, ou canalizações de ar condicionado, em autoclismos ou no aquecimento central, a pingar, causa perda de dinheiro, ou seja, dificuldade em guardar, causa exaustão, um grande cansaço, os residentes perdem energia vital e de expressão, conclui Batalha, S. (2019). Margarido, P. (2024), menciona até que, em casa com canos rotos, as pessoas tendem a ser perfeccionistas, teimosas, controladoras e desconfiadas, que não deixam a vida fluir naturalmente.

Como solucionar? Arranjar, contudo, Batalha, S. (2019), argumenta que muitas vezes estas manifestações só são de facto “arranjadas” quando os ocupantes mudam a sua perspetiva em relação ao dinheiro ou a sua relação com o corpo.

4.1.3.2 Energia Fogo - Electricidade

Electricidade

Batalha, S. (2019), referencia que a transformação fogo está representada em tudo o que tenha que ver com questões eléctricas, lâmpadas, tomadas, fogão, velas, lareira. O fogo relaciona-se com o sistema nervosos, a visão, o coração e o espírito. Manifestações fogo aparecem como curtos-circuitos, lâmpadas que tendem a fundir ou explodir, tomadas avariadas ou outras questões elétricas, revelando excesso desta transformação. Por outro lado, quando o fogão se avaria e fica sem chama, ou uma lâmpada deixa de acender, trata-se de uma manifestação de fogo, por defeito. Batalha, S. (2019), explica que as manifestações de fogo afectam os habitantes da seguinte forma: sociabilização em excesso por não conseguir estar sozinho, falta de reconhecimento em termos familiares ou laborais, iluminação interior apagada ou difícil de atingir. O excesso promove uma falta de paciência para resolver questões do dia-a-dia, ficando a expressão da raiva demasiado activa, e, em falta, causa cansaço e falta de motivação ou paixão.

4.1.3.3 Energia árvore - Plantas

Plantas

De acordo com Batalha, S. (2019), as plantas detectam campos de energia exponencial, transformam o chi de uma casa, limpando a sua energia. As plantas têm sentimentos e inteligência, podem sentir as nossas intenções e responder às nossas acções, pois são capazes de detectar o campo de energia potencial. Refere também, Batalha, S. (2019), que as plantas limpam o ar ao absorver as toxinas orgânicas dos materiais de construção, tecidos e tapetes feitos de materiais sintéticos. Segundo Batalha, S. (2019), as plantas falam também da nossa capacidade de enraizamento e estabilização em algum local, em que sem raízes, andamos à deriva pela vida, revelando dificuldade em iniciar, vivendo em função do passado, ou se achando que a sorte é só para os outros. Como diz Margarido, P. (2024), as plantas mortas estão relacionadas com a energia vital da casa e da pessoa, em que há a sensação de não ter sorte e viver em função do passado, com dificuldade em ter vida própria.

Como solucionar? Batalha, S. (2019), recomenda cuidar bem das plantas e não ter plantas se não houver disponibilidade para cuidar delas.

4.1.3.4 Energia metal - Fechaduras e dobradiças, som

Fechaduras e dobradiças

A energia metal tem que ver com o metal na casa: fechaduras, dobradiças, a parte mecânica da estrutura, torneiras, janelas. A energia metal tem que ver com os pulmões, precisa da expansão para poder contrair, é um ciclo, menciona Batalha, 2019. E explica que, sujidade, puxadores partidos, dobradiças que rangem, metais oxidados ou ferrugentos, são manifestações de metal em desequilíbrio, sem a parte da expansão que permite o processo de libertação, que é fundamental para o seu equilíbrio, entra-se na desarrumação profunda,

tendendo a juntar-se e a acumular-se muita coisa (o que tem a ver também com a energia solo). Batalha, S. (2019), menciona que quando há casas muito cheias, também é um problema com metal, porque há um processo de contração e não se permite a expansão, havendo rigidez, não se consegue ter espaço vazio, tem de se encher tudo.

Batalha, S. (2019), alerta para o facto de que uma casa extremamente arrumada não é necessariamente uma casa em equilíbrio, sendo que uma casa tem de ser vivida, porque se a preocupação é apenas arrumar, não se vive, sendo esse um desafio da energia metal, que não consegue lidar com a espontaneidade ou com a desordem.

Como solucionar? Arranjar os elementos de metal e, segundo Batalha, S. (2019), uma pessoa que tenha uma energia metal em equilíbrio consegue libertar-se das coisas, consegue deitar fora, para isso há que limpar o excedente, tornar o espaço mais prático.

Som

Em termos de metafísica e cosmologia chinesa, o som é energia metal, menciona Batalha, S. (2019), e que, por conseguinte, os instrumentos musicais também são energia metal. Mais refere que não há problema em ter muitos instrumentos musicais em casa, se eles funcionarem e tocarem bem. Com a presença de instrumentos desafinados, a expressão de algum dos habitantes não está afinada e, portanto, não é compreendida. De acordo com Batalha, S. (2019), no desequilíbrio da energia metal, existe uma polaridade entre a falta de organização para tratar da casa e da vida, a falta de foco, a falta de independência, a assertividade, ou, no pólo oposto, o excesso de tudo isto: só se organiza assim, só assim é que está certo, uma grande capacidade de foco, uma sensação de ser completamente independente e uma assertividade por vezes agressiva.

Como solucionar? Usar e afinar os instrumentos musicais existentes na casa.

4.1.3.5 Energia solo - Pó e entupimentos

Pó e entupimentos

A energia de solo tem tudo que ver com conforto, ajuda e abundância. E Batalha, S. (2019) completa, referindo que o Solo nutre, gera e apoia. Em desequilíbrio, gera preguiça, letargia, manifestações que não permitem o avanço, desenvolvimento ou conclusão de qualquer tipo de situações. Não há mudanças na vida. No limite, toda a nossa evolução e vida pode estagnar, avisa Batalha, S. (2019). Os sintomas da presença de energia de solo são de energia bloqueada e contemplam: canos, torneiras ou ralos entupidos; excesso de calcário; acumulação e desarrumação (o que tem a ver também com a energia metal); paredes que esfarelam; ar “parado”; pó.

Como solucionar? Libertar, aconselha Batalha, S. (2019). E sugere, para reservar espaço vazio, que se use um a caixa para pôr coisas lá dentro, sendo objetivo manter a caixa sem nada, capaz de ser uma solução simples e um elemento fundamental para manter a vida dinâmica.

4.1.3.6 Outras manifestações – Salitre, pragas

Batalha, S. (2019) anuncia outras manifestações, que a seguir, prontamente se abordam, as quais não se inserem particularmente em nenhuma das categorias anteriores, contudo, por serem comuns, é importante a sua inclusão.

Salitre

O aparecimento do salitre acontece numa casa quando é misturado sal na areia da construção, que reagindo com água, cria sais brancos que crescem de dentro das paredes ou no teto, portanto, no apoio, ou na proteção, e pode manifestar-se numa falta de confiança, autoconfiança e insegurança dos habitantes, em si e na vida, segundo Batalha, S. (2019).

Como solucionar? Às vezes, tem de ser tudo picado e tem de se voltar a fazer, menciona Batalha (2019).

Pragas

Segundo Batalha, S. (2019), as pragas têm de facto um grande poder de libertação e cura de processo de sombra, que se relacionam com os nosso medos e fobias mais internos, e se manifestam nas nossas casas, dão-nos a possibilidade de ir às nossas profundezas e libertar algo que não está bem, e que quando se conclui essa libertação ou se reconhece e trás à consciência o problema, ou seja, quando cumprido o papel de confronto, a praga desaparece. Margarido, P. (2024), refere que sempre que há infestação de insetos, está a dar permissão à invasão ou intromissão de pessoas ou energias nocivas. Batalha, S. (2019), reitera que sempre que há uma praga, há uma oportunidade de libertação, mas nem sempre se reconhece a oportunidade de catarse, sendo que se não há consciência, não há processo de libertação.

Batalha, S. (2019), apresenta uma lista das pragas mais comuns e o que representam:

Ratos – Medos e vulnerabilidades profundas. Questões Familiares; Baratas – Ansiedade e medo. Questões familiares; Formigas – Cansaço. Questões de trabalho; Pulgas – Cansaço. Alguém que vive às nossas custas; Bichos-de-prata – Algo escondido que vem à tona; Moscas – Sentimentos intensos de invasão; Aranhas – Tecem novas realidades. Uma mudança está a chegar; Traças – Alimentam-se do tecido da nossa realidade. Algo pode mudar mesmo que eu não queira; Caruncho – Insegurança nas fundações da vida.

Como solucionar? Desparasitar e reconhecer o processo de libertação interior.

4.2 DESTRALHAR

Um aspeto importante no habitar é garantir espaciosidade, sendo mais habitual do que se possa pensar, podermos depararmo-nos com espaços reduzidos, completamente atulhados, por acumulação de objetos e/ou desorganização dos mesmos, revelando a importância do destrallar, que consiste em proceder de forma organizada, à eliminação do excesso de bens materiais que estão estragados ou não são utilizados, de forma consciente, permitindo que se deita fora o velho para dar lugar ao novo e assim permitir o uso de um espaço onde seja possível e agradável o seu habitar.

De acordo com Margarido, P. (2017), a autora diz, no seu livro “Destralhe a sua casa: guia prático para limpar, arrumar e organizar a sua casa, para viver uma vida mais harmoniosa e feliz”, que as coisas que possuímos não nos tornam mais ricos, na verdade, tornam-nos apenas mais pesados, fazendo sentir-nos cansados e letárgicos, sem energia sequer para começar a destrallar, contribuindo para a procrastinação, e que muitas vezes, os objetos são um fardo que limita os nossos movimentos e restringe a nossa liberdade, diz também que muitas coisas são supérfluas, e que só nos apercebemos disso quando as deixamos de ter e verificamos que não nos fazem falta alguma. E acrescenta que manter perto de si objetos que já não servem para nada complica e atulha a vida, perdendo tempo a arrumar, a limpar, a procurar.

A arquiteta Paula Margarido conta que no seu percurso, foi combinando a “arte de destrallar” com os ensinamentos do Feng Shui, e acredita que juntos podem mover montanhas e tornar a vida de cada um, como a sua casa, muito mais livre e plena de harmonia, sendo o destrallar o primeiro passo antes de uma cura de Feng Shui, para que a energia possa fluir livremente, sem obstáculos e barreiras.

Paula Margarido, apresenta um “Plano de Ação Destralhar” que se resume em 11 passos a seguir:

1. Arranje um diário e faça uma lista dos compartimentos que precisam de ser arrumados.
2. Arranje vários sacos e caixas, cada um destinado a categorias distintas como: doar, reciclar, lixo, pensar e guardar, e divida a tralha pelos mesmos, de acordo com o propósito.
3. Faça quatro perguntas para cada objecto: gosto?; faz-me feliz?; utilizo?; e preciso? Tome decisões, sem hesitar.
4. Decida por onde vai começar.
5. Junte os livros que tem e divida os livros entre os que já leu e os que ainda quer ler. Guarde os livros que já leu e que têm valor sentimental e os que gostava de ler numa estante, e doe todos os outros a uma biblioteca.
6. Observe as paredes dos vários compartimentos e veja se realmente gosta dos quadros que tem ou se as paredes estão demasiado cheias ou se há quadros por pendurar.

7. Na cozinha, verifique o prazo de validade dos alimentos. Quanto aos utensílios, guarde apenas os que usa no dia a dia e que estiverem em bom estado. Deite fora a louça lascada, pois guardá-la, é “*mau Feng Shui*”, de acordo com Paula Margarido.
8. Coloque os electrodomésticos avariados e sem conserto no Electrão.
9. Livre-se das coleções inúteis. Fique só com as que têm valor simbólico.
10. Limpe o pó, aspire os tapetes e pavimento e lave as janelas. Abra as portas e janelas para arejar e entrar ar fresco e energia, para que a sua casa respire e aprecie a sensação de missão cumprida.
11. Faça uma atividade relaxante e recompense-se por ter cumprido o objetivo.

Como recomenda ainda a autora, destralar primeiro, para arrumar depois. Não há outra maneira de fazer as coisas! Após destralar, o passo seguinte é limpar e organizar. Se os hábitos não se alterarem, o caos rapidamente volta a instalar-se, sendo inglório o esforço se mudar apenas as coisas de sítio, sem se desfazer das que não fazem sentido preservar. E sugere Margarido, P. (2017) três simples passos para o efeito, de acordo com a seguinte figura:

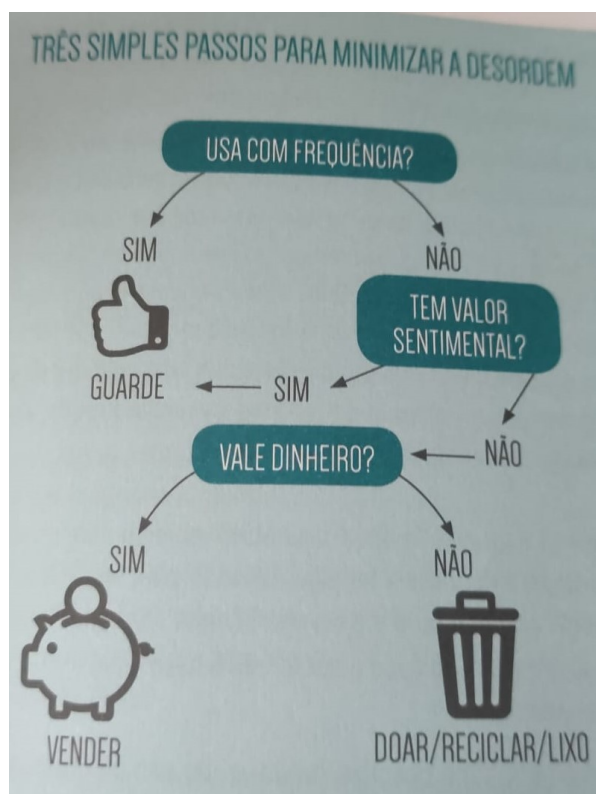


Figura 26 – Três simples passos para minimizar a desordem (Fonte: Margarido, P., 2017)

4.3 PLANTAS INTERIORES

Margarido, P. (2019), faz também referência à importância de plantas purificadoras, as quais contribuem para criar uma casa verdadeiramente feliz, com a sua vitalidade e energia, elas absorvem os vapores e químicos e ajudam a manter os níveis de humidade ideais, apontando algumas espécies, com resultados publicados pela própria NASA, sobre o seu efeito purificador. Assim apresentam-se algumas plantas, a considerar (Margarido, P., 2019):

- **LÍRIO DA PAZ** – Esta planta quer sombra e elevados níveis de humidade, sendo por isso perfeita para locais propensos a criar bolor e mofo, aliás quando os níveis de humidade no solo descem, esta sensível planta dá sinal, murchando, logo recuperando após rega adequada. Esta planta é capaz de diminuir ondas electromagnéticas emitidas pelos equipamentos electrónicos e filtrar poluentes, e, segundo o Feng Shui oferece proteção e harmonia ao lar.
- **PALMEIRAS** – Existem em muitas variedades e são excelentes para controlar os níveis de humidade. Experimente as variedades areca, palmeiras de bambu, palmeira ráfia ou tamareira-anã. A Palmeira de bambu, segundo Margarido, 2019, atua como um humidificador natural e elimina formaldeído (gás tóxico).
- **ESPADA DE SÃO JORGE** - Esta planta é resistente e adora fungos. Cresce melhor em luz com muita luz (mas sem sol direto) e temperaturas quentes. Margarida, 2019 refere que esta planta serve para absorver os óxidos de hidrogénio e formaldeído.
- **PLANTA-ARANHA** - Esta é uma planta de interior muito popular e fantástica para absorver agentes poluentes nocivos em casa, como monóxido de carbono e outras toxinas e impurezas. Mais acrescenta Margarido, P. (2019), que se trata de uma das três melhores plantas para a eliminação de formaldeído do ar. Além disso, é muito fácil de tratar, podendo manter-se saudável, apenas em água, sem terra natural.

No capítulo seguinte apresenta-se um guia simples de boas práticas, resultado dos bons exemplos enunciados ao longo do presente trabalho, referente à utilização e manutenção com vista, não só, à saúde e bem-estar dos moradores, como ao colmatar de patologias tão comumente sinalizadas pelos próprios moradores e proprietários.

5. GUIA DE UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DA HABITAÇÃO SOCIAL PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MORADORES

Cada casa tem a sua própria energia. Aliás, como diz Mia Couto, em *Terra Sonâmbula*, “*Quem constrói a casa não é quem a ergueu, mas quem nela mora*”, por isso, crê-se que essa energia é criada por cada um de nós, na medida em como nos dedicamos à nossa casa, a cada dia-a-dia, e como ela se nos retribui na nossa vida, como nos permite descansar, alimentar, curar, amar e sonhar, ou seja, viver, num espaço que é nosso. Ao se adotar práticas habituais simples, é possível melhorar significativamente a qualidade de vida em casa e promover um ambiente mais saudável para todos, por isso se apresentam as seguintes recomendações relacionadas com as patologias comumente sinalizadas pelos moradores, mas antes, vamos dar sentido aos hábitos, a sua razão de ser, e como mudá-los, para melhor, é claro.

5.1 TUDO É UMA QUESTÃO DE HÁBITO

Clear, J. (2019), põe-nos a imaginar que se tem um quarto desarrumado e que se estabelece como objectivo limpá-lo. E diz que se se reunir energia para o arrumar, então ficará com o quarto limpo – nesse instante. Mas se mantiver os hábitos desleixados que levaram à desarrumação, não demorará muito até ter à sua frente mais uma pilha de roupa e ficar à espera de uma nova explosão de motivação, e assim continuará a perseguir o mesmo objectivo, porque na verdade nunca mudou o método para o atingir, ou seja, tratou um sintoma sem cuidar da causa. Clear, J. (2019), explica que quando se resolvem problemas ao nível dos resultados, nas metas, apenas os resolvemos temporariamente, no instante, e afirma que, para melhorar em definitivo, é preciso resolvê-los ao nível dos métodos, de forma que as acções certas resultarão nos resultados certos. Será o compromisso de cada um para com o processo que determina o progresso que se obtém, que se pretende, seja contínuo, num ciclo de aperfeiçoamento infinito. Referindo ainda Clear, J. (2019), que as pequenas mudanças parecem não fazer qualquer diferença até que se ultrapassa um limiar crítico, de alguma constância, e que os resultados mais poderosos de qualquer processo composto são demorados, sendo necessário ser paciente - Melhorar 1 por cento todos os dias conta imenso a longo prazo.

Clear, J. (2019), refere também que muitas pessoas começam o processo de mudança de hábitos focando-se naquilo que querem alcançar, e isto conduz a hábitos assentes no resultado, sendo que a alternativa é criar hábitos assentes na identidade, em quem desejamos tornar-nos. Deste modo, quanto mais orgulho temos num aspeto particular da nossa identidade, mais motivados estamos para manter os hábitos a ele associados. Arrisca-se a dizer, se tem orgulho na sua casa, vai desenvolver todo o tipo de hábitos para a tratar e cuidar.

Contudo, Clear, J. (2019), informa que pode haver dias em que esteja em conflito com os seus hábitos – porque está muito ocupado, muito cansado, muito sobrecarregado ou por centenas de outras razões, mas, a longo prazo, a verdadeira razão para não criar ou não manter hábitos é que a imagem que tem de si está a atravessar-se no caminho, e é por isso que não pode ficar demasiado preso a uma versão da sua identidade, esclarecendo, que transformar-se na melhor versão de si mesmo exige-lhe que faça uma avaliação permanente das suas convicções e que melhore e atualize a sua identidade.

De acordo com Clear, J. (2019), cada ação que fazemos é como um voto no tipo de pessoa que desejamos tornar-nos, sendo que nenhum ato individual transformará as nossas convicções, mas à medida que os votos se vão acumulando, as provas da nossa nova identidade também, e esta é uma razão pela qual a mudança significativa não implica mudança radical, ou seja, pequenos hábitos podem resultar numa mudança significativa, ao fornecerem provas de uma nova identidade, e se a mudança é significativa, então é grande.

Uma coisa boa que Clear, J. (2019) escreve, é que cada hábito não produz apenas resultados, mas ensina qualquer coisa muito mais importante: confiar em nós, pois começamos a acreditar que é realmente possível concretizar estas coisas. Claro que tudo também funciona ao contrário, de cada vez que escolhemos repetir um mau hábito, é um voto a favor dessa identidade. Mas descansa Clear, J. (2019), ao dizer que a boa notícia é que não precisamos de ser perfeitos – a meta é simplesmente ganhar a maior parte das vezes.

Nossas crenças se transformam em pensamentos, os pensamentos em palavras, as palavras se tornam ações e estas ações repetidas se tornam hábitos. E estes hábitos formam nossos valores e nossos valores determinam nosso destino, como dizia Mahatma Gandhi.

Seguem-se no próximo ponto, algumas ações a adoptar como novos hábitos, caso assim não procedam ainda os moradores, e que nesse sentido possam contribuir para a melhoria das condições habitacionais, relativamente a situações que são comumente reportadas e sinalizadas pelos moradores e Câmara Municipal e que se apontaram no subtítulo 3.1 Principais anomalias de origem humana.

5.2 GUIA DE UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DE HABITAÇÃO SOCIAL PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MORADORES

Apresentam-se de seguida, por temáticas, diversas recomendações de ações que os moradores poderão adotar no seu dia-a-dia, em sua casa e nas áreas comuns do prédio, e até mesmo no bairro, para benefício da sua saúde e bem-estar, que não são mais do que a súmula geral das várias medidas anunciadas e consideradas ao longo do presente trabalho, tidas como bons exemplos, em prol de uma coerência inerente a situações que certamente se assistem nos diferentes concelhos do país e não só, e que se passam a anunciar, de forma sucinta, nas tabelas seguintes, e também em anexo:

Tabela 2 – Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Obras em casa

OBRAS EM CASA

As pequenas obras interiores de beneficiação e conservação da sua casa, como a substituição e a reparação de torneiras, fechaduras, interruptores, loiças sanitárias, autoclismos, móveis de cozinha, estores, manutenção ou substituição do pavimento, portas, pinturas no interior, deverão ser executadas de acordo com o acordado com a Câmara Municipal, no contrato de arrendamento.

A execução de obras exteriores, tais como alterações de fachada do prédio, e a instalação de marquises, antenas exteriores, aparelhos de ar condicionado ou estendais, carece de autorização, por escrito, pela Câmara Municipal.

Não é permitido alterar o número de divisões da casa, nem a sua estrutura resistente.

Durante a realização de pinturas, deve ser garantida uma boa ventilação da habitação. Opte por utilizar tintas e vernizes de base aquosa e produtos de limpeza sem solventes. Se usar produtos químicos nocivos, siga as recomendações presentes na embalagem e proteja-se adequadamente, com equipamento de proteção individual.

Para as obras de recuperação, remodelação ou conservação, que façam ruído, autorizadas pela Câmara Municipal, deve ser exposto um aviso num local visível no átrio de entrada do prédio, para conhecimento dos vizinhos, acerca da duração prevista das obras e, quando possível, o período horário no qual se prevê que haja maior ruído - As obras só poderão ser feitas em dias úteis, entre as 8h00 e as 20h00, não se encontrando sujeitas à emissão de licença especial de ruído. O aviso não é necessário para as obras que devam ser executadas com carácter de urgência para evitar ou reduzir o perigo de produção de danos para pessoas ou bens.

A Grândola Solidária é um serviço prestado, gratuitamente, pela Câmara Municipal de Grândola, que visa realizar pequenas reparações domésticas aos munícipes com idade igual ou superior a 65 anos, que reúnam as condições de acesso ao Cartão Municipal do Idoso e aos portadores de deficiência. A Câmara Municipal de Grândola dispõe de linha telefónica própria, ligando grátis para 800 227 570.

Tabela 3 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Redes Prediais (água, esgotos, eléctrica e gás)

REDES PREDIAIS
REDE DE ÁGUA Evite situações que possam causar fugas de água, infiltrações e inundações. Em caso de rotura na canalização de água, feche a torneira de segurança existente junto ao contador de água e contacte a Câmara Municipal. A banheira ou base de duche devem ter proteção, para evitar quedas, infiltrações e inundações. Se se ausentar de casa por tempo prolongado, como férias, deverá fechar a torneira de segurança existente junto ao contador de água.
REDE DE ESGOTOS Não deite fora os restos de alimentos, gorduras e óleos no lava-loiças da cozinha, para evitar o entupimento da canalização e mau cheiro. Não deite fora o lixo de higiene e saúde pessoal, tais como pensos higiénicos e similares, fraldas, algodão, cotonetes, toalhas, preservativos, pensos de feridas, ou outros materiais como beatas de cigarro, na sanita da casa de banho, para evitar o entupimento na canalização e mau cheiro. Coloque-os em saco do lixo, no balde do lixo doméstico, com tampa. Mantenha o balde tapado para evitar mau cheiro e a propagação de bactérias e parasitas, e limpo regularmente, devendo ser despejado no interior do contentor municipal próprio. Deve fazer a limpeza regular de ralos, sem usar produtos químicos agressivos que podem prejudicar a canalização e o meio ambiente.
Sabia que canos ou ralos entupidos são manifestações que não permitem o avanço, desenvolvimento ou conclusão de qualquer tipo de situações? Que, no limite, toda a nossa evolução e vida podem estagnar? Por isso, há que libertar, para manter a vida dinâmica.

REDES PREDIAIS

REDE ELÉCTRICA

Desligue o quadro eléctrico antes de reparar a instalação eléctrica.

Não abra as tampas das caixas de derivação.

Cuidado ao fazer furos nas paredes, deve evitar os locais junto aos interruptores e tomadas.

Proteja as crianças colocando dispositivos de segurança nas tomadas.

Evite usar extensões ou ligar muitas fichas na mesma tomada, pois pode originar curto-circuito e provocar incêndio.

Não colocar cabos dos aparelhos eléctricos (incluindo cabos de extensão) a passar por baixo de carpetes ou tapetes.

Se precisar usar um cabo de extensão, não deve usar um mais longo do que o necessário.

Não deve manter os cabos de extensão enrolados, pois podem aquecer em excesso.

Não deve exceder a potência recomendada da lâmpada para luminárias, podem queimar e desperdiçam energia.

Deve estar atento a possíveis sinais de perigo e reportá-los à Câmara Municipal, como tomadas de parede que estão aquecendo em excesso, ou estão queimadas ou rachadas; cabos ou fios soltos, expostos ou desgastados; um cheiro de queimado de eletrodomésticos; fusíveis que queimam com frequência; disjuntores que disparam ou fusíveis que queimam com frequência.

Deve permitir que o técnico habilitado de electricidade tenha acesso a sua casa para instalação, reparação, manutenção e verificação de segurança da instalação eléctrica, sempre que necessário. Todos os moradores são notificados, com antecedência, com agendamento para realização de inspeções de segurança eléctrica. Caso a data não seja adequada, é fundamental que o inquilino contacte para remarcar para um horário mais adequado. Se houver repetidas tentativas de não acesso à sua casa, a Câmara Municipal alerta que poderá tomar as devidas diligências para entrada na sua casa para realizar o trabalho, para garantir a segurança dos moradores e dos seus vizinhos.

Sabia que uma inspeção ao identificar falhas, pode ajudar a economizar dinheiro? Pode ser, por exemplo, que o morador tenha um circuito sobrecarregado ou um equipamento que esteja aquecendo em excesso e, portanto, desperdiçando energia e custando-lhe dinheiro.

REDES PREDIAIS

REDE DE GÁS

Cuidado ao furar paredes, pois podem passar tubos de gás.

Não instale esquentadores na casa de banho.

Não deixar o esquentador ligado quando não está ninguém em casa.

Não deve ausentar-se com o fogão ligado, enquanto cozinha.

Limpe regularmente a chaminé, ou exaustor, se tiver.

Não deve guardar garrafas de gás junto a fontes de calor.

Se se ausentar de casa por tempo prolongado, como férias, deverá fechar a válvula do contador, ou o redutor.

Deve permitir que o técnico habilitado de gás tenha acesso a sua casa para instalação, reparação, manutenção e verificação de segurança da rede de gás, sempre que necessário. Todos os moradores são notificados, previamente, com marcações para a realização dos serviços de gás. Caso a data não seja adequada, é fundamental que o morador contacte para remarcar para um horário mais adequado. Se houver repetidas tentativas de não acesso à sua casa. A Câmara Municipal alerta que poderá tomar as devidas diligências para entrada na sua casa para realizar o trabalho, para garantir a segurança dos moradores e dos seus vizinhos.

Em caso de cheiro a gás:

Abra portas e janelas para ventilar a habitação e desligue o fornecimento de gás, fechando as torneiras de segurança do gás ou o redutor da botija de gás e contacte o responsável pela segurança da entidade fornecedora de gás.

Não ligue, nem desligue, interruptores ou equipamentos elétricos, pois existe o risco destes provocarem uma explosão ou incêndio.

Se tiver de usar uma lanterna, não a deve ligar, e desligar, no interior da habitação.

Apague qualquer chama que tenha acesa na habitação, como velas, fogão.

Não deve fumar, nem acender cigarros.

O morador deve conhecer os sintomas da intoxicação por gás ou monóxido de carbono: cansaço e sonolência; tonturas; dor de cabeça; dificuldade de concentração; dificuldade de coordenação de movimentos, sensação de confusão, náuseas e vômitos, perda de consciência (desmaio). Se a exposição continuar, desencadeiam-se convulsões, diminuição da frequência cardíaca e respiratória, diminuição da pressão arterial e eventualmente morte se a pessoa não for socorrida. Por isso, se sentir cheiro de gás ou achar que pode haver uma rotura de gás, ligue imediatamente para o número nacional de emergência, 112.

Tabela 4 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Limpeza em casa

LIMPEZA EM CASA
Mantenha a sua casa limpa, usando produtos de limpeza adequados, evitando os produtos químicos agressivos. Não se esqueça, uma casa organizada, permite uma limpeza mais fácil.
Não deve usar utensílios e produtos de limpeza ásperos ou abrasivos pois podem danificar a camada protetora, e causar uma aparência opaca dos pavimentos, móveis de cozinha, portas ou roupeiros.
Deve limpar imediatamente qualquer líquido derramado para evitar danos e manchas por humidade.
Deve evitar excesso de água na limpeza dos móveis de cozinha e dos pavimentos de madeira, para evitar o seu empenamento e perda de brilho, que podem causar a sua deterioração.
Para uma limpeza simples dos pavimentos de madeira remova primeiro a sujidade com uma vassoura ou aspirador de pó, depois lave com esfregona húmida e com produto de limpeza adequado. Após esfregar, usar um pano limpo e seco para secar o pavimento imediatamente. Para uma limpeza mais profunda, use um limpador a vapor ou mopa, adequado para piso flutuante, respeitando as instruções do fabricante para obter melhores resultados.
Na cozinha, a chaminé ou o exaustor de fumos (filtros), se tiver, devem ser regularmente limpos, pois acumulam gordura e podem-se incendiar.
Nas janelas, verifique e limpe periodicamente os caixilhos e furos de saída de água.

Tabela 5 – Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Pragas

CONTROLO DE PRAGAS (moscas, mosquitos, traças, formigas, baratas e ratos)
Colocar o lixo doméstico indiferenciado e o lixo para reciclar, em sacos do lixo próprios, em baldes próprios, com tampa. Mantenha os baldes tapados para evitar mau cheiro e a propagação de bactérias e parasitas, e limpos regularmente, devendo ser despejados nos contentores municipais próprios.
Manter o lava-loiças limpo, sem restos de comida e loiça suja.
Deve fazer a limpeza regular de ralos, sem usar produtos químicos agressivos que podem prejudicar a canalização e o meio ambiente.
Ao guardar alimentos, fechar bem as embalagens e recipientes.
Para situações pouco severas, pode usar produtos inseticidas, seguindo cuidadosamente as instruções presentes na embalagem. Para situações mais severas poderá contactar a Câmara Municipal, ou empresas específicas.
Sabia que as pragas podem representar medos, cansaço, inseguranças, pelo que há que desparasitar a habitação e reconhecer o processo de libertação interior?

Tabela 6 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Destralhar

DESTRALHAR

O processo é simples, basta começar com 3 perguntas: usa com frequência o objecto? Se sim, guardar, se não, avalie: tem valor sentimental? Se sim, guardar, se não, avalie: vale dinheiro? Se sim, vender, se não doar/reciclar/lixo. Se não conseguir vender o objecto, doe/ofereça!

Faça este procedimento regularmente, pois existe a tendência de se acumular muitos objetos desnecessários, com o passar do tempo.

Sabia que deve arranjar os elementos de metal da sua casa, como fechaduras, puxadores e dobradiças, para equilibrar a sua energia, e desta forma consegue libertar-se das coisas, consegue deitar fora, limpando o excedente, tornando o espaço mais prático?

Tabela 7 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Para evitar humidades e bolor na casa

PARA EVITAR HUMIDADES E BOLOR NA CASA
Produza menos vapor de água: Ao cozinhar, cubra as panelas com a tampa, e ligue o exaustor, se tiver. Não deixe as panelas fervendo por mais tempo do que o necessário. Ao secar roupas, pendure a roupa do lado de fora da casa, sempre que puder. Se o morador usar máquina de secar roupa, certifique-se de que ela esteja ventilada para fora. Se precisar secar a roupa dentro de casa, use a casa de banho e mantenha a porta fechada e o ambiente bem ventilado. Se esta possibilidade não for opção, recorra ao uso de desumidificador. Não pendure roupas molhadas para secar em aquecedores.
Não deixe a humidade se espalhar: Mantenha as portas fechadas da cozinha e da casa de banho, para que o ar húmido não circule pelo resto da sua casa, quando estiver a cozinhar ou a tomar banho. Ao mesmo tempo, certifique-se de que a casa de banho e a cozinha estão bem ventiladas para que o vapor de água possa escapar para o exterior. Os móveis, como guarda-roupas, camas, e sofás, não devem ser encostados à parede, pois isso pode impedir a circulação de ar.
Mantenha a sua casa ventilada: Liberte o ar húmido, através de ventilação adequada, abrindo uma janela ou um ventilador em cada compartimento ocupado, principalmente quando estiver a lavar ou a cozinhar. Areje a casa diariamente (no Inverno, pelo menos meia-hora, e no Verão, sem qualquer limitação), abrindo as janelas e abra as portas entre as divisões, para o ar circular (abra as portas das arrecadações e dos roupeiros também), sendo recomendável a ventilação cruzada, tirando partido da boa orientação solar. É preferível arejar a casa pela manhã, quando o ar exterior está mais fresco e seco e o sol brilha, pois à noite, a temperatura do ar exterior baixa e a humidade aumenta.
Sabia que o sol e/ou ar fresco irão revitalizar a energia no interior da casa, ajuda no crescimento das suas plantas e flores, e elimina a existência de maus cheiros, além de prevenir o aparecimento do bolor e humidade, e problemas de ácaros e bactérias? Mas não se esqueça: mantenha a sua casa segura! Se você abrir janelas, certifique-se de fechá-las novamente quando sair de casa. Se deixar pequenas janelas abertas, certifique-se de que elas não sejam acessíveis do lado de fora, e que não estão sujeitas aos ventos e chuvas.

PARA EVITAR HUMIDADES E BOLOR NA CASA

Mantenha sua casa aquecida (supondo que o morador tenha seguido as anteriores etapas):

Aquecer sua casa num nível baixo por um longo período, se possível.

Melhorar o isolamento da casa, à volta de janelas, portas e outras aberturas por onde o ar frio possa entrar, como a aplicação de fitas vedantes.

Opte por um desumidificador nas divisões mais difíceis.

Manter a casa com uma temperatura entre 18 e 22 graus Celsius e com recurso a aparelho de ar condicionado ou aquecedor, se necessário, existindo outras diversas opções de equipamentos.

O índice de humidade relativa ideal para todos, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é entre 50%-60%, medida por um higrómetro, e mantida com recurso a um aparelho que possa adicionar ou retirar humidade do ar.

Sabia que uma humidade óptima na habitação, retirando o excesso de água, torna o ar mais leve e respirável e pode ajudar os moradores a relacionarem-se melhor entre si, tornando-se mais sensíveis às pessoas com quem partilham a casa?

Para evitar que surja bolor é fundamental, mediante contacto com a Câmara Municipal:

Identificar fissuras nas paredes, teto ou chão que permitem a entrada de águas da chuva, ou do solo, limpar e reparar;

Identificar roturas na rede de água e rede de esgotos domésticos e pluviais, limpar e reparar;

Selagem adequada em redor da banheira, base de duche, lava-loiças e janelas.

O bolor em superfícies laváveis pode ser removido com detergentes para remoção de mofo patenteados e pode ser removido dos tecidos, mas pode deixar manchas ou estragar as cores.

Durante a limpeza do bolor e, de modo a prevenir problemas de saúde, deve-se usar máscara estanque para os olhos, filtro para nariz e boca e luvas de borracha.

Sabia que há que limpar o bolor, não deixar que se acumule em demasia, realçando-se que uma coisa é limpar bolor porque está sujo, outra coisa é ter consciência do que se está a limpar, enfrentando pensamentos negativos do próprio, sendo que muitas vezes, nestes casos, o bolor não volta a aparecer?

Use plantas saudáveis que ajudam a purificar o ar e a absorver o excesso de humidade presente no interior da habitação, tais como: o Lírio da Paz, Palmeiras com as variedades areca, palmeiras de bambu, palmeira ráfia ou tamareira-anã, Espada de São Jorge, Planta-Aranha.

Sabia que ter vários vasos com plantas verdes em casa, é uma medida saudável que, para além de embelezar a casa, criam um ambiente mais natural e agradável? Mas atenção, é preferível não ter plantas se não tiver disponibilidade para cuidar delas.

Tabela 8 – Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Espaço público

ESPAÇO PÚBLICO

Preserve e mantenha limpos os espaços exteriores circundantes tais como ruas, passeios, espaços verdes, parques infantis e campos de jogos.

Procure estacionar o seu automóvel ou motociclo sem impedir a entrada e a saída de pessoas e bens, bem como o acesso dos bombeiros, e a circulação rodoviária.

Não realize fogueiras nem cause fumos incomodativos.

Não são autorizadas quaisquer construções no espaço exterior dos prédios, como hortas, vedações para animais ou outras que consubstanciem uma apropriação indevida do espaço de utilização colectiva.

Tabela 9 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Áreas comuns

ÁREAS COMUNS

A limpeza, arranjo e manutenção das áreas comuns do prédio é da responsabilidade de todos os moradores.

Recomenda-se a criação de uma escala de limpeza para as áreas comuns.

Contribua para manter limpas as áreas de circulação do prédio, tais como entrada, escadas e corredores, entre outros.

Zelee pela preservação das áreas de circulação e seus equipamentos de uso comum, tais como, campainhas, intercomunicadores, caixas do correio, porta comum e sua fechadura, interruptores de luz, entre outros.

Deve ser cuidadoso no fecho da caixa do correio para impedir o desaparecimento e a violação da sua correspondência postal.

Deve ser cuidadoso na abertura e fecho da porta de entrada do prédio para proteger a segurança de todas as pessoas e bens.

Não coloque objetos particulares nas áreas de circulação: móveis, bicicletas, ou outros, as quais devem permanecer livre e desimpedidas, pois são vias de evacuação em caso de emergência, podendo, no entanto, ser embelezadas com a colocação de vasos de plantas, devidamente cuidados e sem obstruírem a circulação de pessoas.

Tabela 10 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Ruído

RUÍDO

Em casa, nas áreas comuns do prédio e nas áreas exteriores, não cause ruídos incomodativos, pois perturba o descanso da vizinhança, e causa stress.

Evite criar barulho excessivo causado por conversas, festas, animais de estimação, música ou equipamentos, pois este é proibido entre as 23h e as 7h, seja qual for o dia da semana, de acordo com o Regulamento Geral do Ruído.

Para as obras de recuperação, remodelação ou conservação, que façam ruído, autorizadas pela Câmara Municipal, deve ser exposto um aviso num local visível no átrio de entrada do prédio, para conhecimento dos vizinhos, acerca da duração prevista das obras e, quando possível, o período horário no qual se prevê que haja maior ruído - As obras só poderão ser feitas em dias úteis, entre as 8h00 e as 20h00, não se encontrando sujeitas à emissão de licença especial de ruído. O aviso não é necessário para as obras que devam ser executadas com carácter de urgência para evitar ou reduzir o perigo de produção de danos para pessoas ou bens.

Tabela 11 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Animais de companhia

ANIMAIS DE COMPANHIA

A presença de animais domésticos não poderá pôr em causa a saúde nem a segurança das outras pessoas e de outros animais, devendo ser registados e vacinados, e, nas áreas comuns do prédio, só podem circular acompanhados pelos donos e conduzidos com a trela.

No caso do seu animal doméstico fazer as necessidades nas áreas comuns, o morador deve proceder à limpeza imediata do espaço.

Os ruídos e cheiros dos animais domésticos não poderão prejudicar o descanso e o bem-estar dos vizinhos.

Tabela 12 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Lixo e reciclagem

LIXO E RECICLAGEM

Deposite sempre o lixo orgânico em saco de plástico fechado no interior do contentor indiferenciado.

Para reciclar, deite o papel e cartão no interior do ecoponto azul, as embalagens de plástico e metal no interior do ecoponto amarelo, e as embalagens de vidro no interior do ecoponto verde.

Antes de pôr “monos” (objetos volumosos fora de uso) ou resíduos verdes no espaço público, agende a sua remoção com a Câmara Municipal ou a sua Junta de freguesia, ligando o 808 202 372

Tabela 13 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Boa vizinhança

BOA VIZINHANÇA

Contribua para um ambiente positivo.

Coopere com os seus vizinhos.

Conhecer os seus vizinhos ajuda à coesão social e a uma melhor coabitação.

O barulho excessivo como causado por conversas, festas, animais de estimação, música ou equipamentos, deverá ser evitado, especialmente, entre as 23h00 e as 07h00.

Para as obras de recuperação, remodelação ou conservação, que façam ruído, autorizadas pela Câmara Municipal, deve ser exposto um aviso num local visível no átrio de entrada do prédio, para conhecimento dos vizinhos, acerca da duração prevista das obras e, quando possível, o período horário no qual se prevê que haja maior ruído - As obras só poderão ser feitas em dias úteis, entre as 8h00 e as 20h00, não se encontrando sujeitas à emissão de licença especial de ruído. O aviso não é necessário para as obras que devam ser executadas com carácter de urgência para evitar ou reduzir o perigo de produção de danos para pessoas ou bens.

Os animais domésticos devem ser amigáveis, e não pôr em causa a saúde e a segurança das pessoas e de outros animais. Os seus ruídos e cheiros não poderão prejudicar o descanso e o bem-estar dos vizinhos.

Evite estender roupa a pingar para os estendais dos pisos inferiores, para não prejudicar os vizinhos.

Seja cuidadoso ao limpar varandas com baldes de água, ao utilizar produtos tóxicos na limpeza ou sacudir a sujidade dos seus tapetes para não prejudicar os vizinhos.

Evite fazer fumos e cheiros, causados, por exemplo, por fazer grelhados na varanda quando os vizinhos têm roupa estendida a secar ou têm janelas próximas abertas, para não prejudicar os vizinhos.

Seja cuidadoso se fumar à janela, acondicione os restos dos seus cigarros e coloque-os em recipientes adequados, e evite que o fumo e respetivo odor afecte as casas vizinhas, reparando se os vizinhos têm roupa estendida a secar ou têm janelas próximas abertas.

Evite festas de surpresa, capazes de gerar ruído, sem informar, se possível, os vizinhos, da data e hora em que a mesma vai ocorrer.

A utilização dos recursos, como água e a luz do prédio, que são de todos os moradores, não é adequado ser utilizada em benefício próprio dos moradores.

Sabia que investir nas regras de boa vizinhança é fundamental para uma convivência saudável e pode contribuir para que haja uma entreaajuda entre os vizinhos na resolução de problemas que possam surgir?

Tabela 14 - Guia de utilização e manutenção de habitação social para a saúde e bem-estar dos moradores: Conselhos sobre eficiência energética

CONSELHOS SOBRE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA E HIDROLÓGICA

Aquecimento e arrefecimento

Nos dias mais quentes, feche as cortinas e as persianas para proteger a casa do calor. As ventoinhas refrescam e consomem muito menos energia do que os sistemas de ar condicionado.

Promova a circulação de ar fresco a partir das janelas não expostas ao sol e, de preferência, ao início e final do dia.

A presença de plantas no interior diminui a sensação de calor e ajuda a filtrar o ar.

Nos dias de frio e sol, abra os estores e cortinados quando o sol bater na janela, para entrar o calor.

É preferível arejar a casa pela manhã, quando o ar exterior está mais fresco e seco e o sol brilha, pois à noite, a temperatura do ar exterior baixa e a humidade aumenta.

Opte por cortinas pesadas nas janelas pois, nos dias mais frios, ajudam a manter o calor e deve fechá-las assim que começa a escurecer.

Melhore o isolamento da casa, à volta de janelas, e portas por onde o ar frio possa entrar, como a aplicação de fitas vedantes.

Poupar água

Coloque um redutor de caudal nas torneiras de água.

Ao cozinhar, use tachos e panelas com tamanho adequado, evitando os demasiado grandes, e use a quantidade de água suficiente.

Feche a torneira, sempre que não esteja a precisar, por exemplo, enquanto escova os dentes. Deixar a torneira aberta desperdiça até 8 litros de água por minuto.

Opte por tomar duche rápido em vez de banho de imersão. Num duche de 10 minutos, pode gastar até 80 litros de água, enquanto que encher a banheira para um banho de imersão, equivale a um duche de 15 a 20 minutos.

Verifique se o autoclismo não tem fugas de água. Uma fuga num autoclismo pode resultar no desperdício de mais de 200 litros de água por dia, o que equivale a 50 descargas.

Faça reparação de torneiras que estejam constantemente a pingar. Caso contrário, poderá perder, por torneira, até 1 litro de água por hora, o equivalente a uma banheira cheia por semana.

Sabia que reparar torneiras que pingam é essencial, pois pode mudar a sua perspetiva com o dinheiro ou a sua relação com o corpo?

CONSELHOS SOBRE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA E HIDROLÓGICA

Poupar eletricidade

Apague as luzes das divisões, sempre que não esteja a precisar.

Desligue os aparelhos por no botão ou tomada, em vez de os deixar em standby (em espera). Poderá utilizar um único bloco de tomadas para os poder desligar de uma só vez.

Opte pelo uso de lâmpadas LED, em vez de lâmpadas incandescentes ou de halogéneo. As lâmpadas LED são mais caras, mas usam cerca de 90% menos energia e podem durar até 50.000 horas.

Na cozinha

Compre eletrodomésticos com uma boa eficiência energética, definida na nova etiqueta, pelos fabricantes, que vai da classificação A (maior eficiência) a G (menor eficiência). Mais eficiência pode implicar num menor consumo de energia, e conseguir poupar algum dinheiro.

Verifique se o seu forno está devidamente isolado.

Se tem uma máquina de lavar louça, evite lavar os pratos à mão. As máquinas de lavar louça modernas consomem menos água e energia e muitas têm um modo «Eco». Mas só deverá por a máquina a trabalhar quando estiver cheia, para rentabilizar a lavagem.

O frigorífico deve ser instalado num local arejado, longe de fontes de calor como o fogão ou o forno e afastado da exposição direta ao sol. Coloque-o ainda distante da parede pelo menos 10 centímetros para permitir que haja circulação de ar. Isso vai possibilitar o arrefecimento da grelha na parte traseira, logo um menor consumo de energia. Ajuste a temperatura do frigorífico. Definir a temperatura certa do seu aparelho é meio caminho andado para poupar energia no frigorífico. Mantenha a temperatura nos 5° a 7°C. No congelador a temperatura não deve ultrapassar os -18°C. Abra as portas do frigorífico pelo período estritamente necessário ao usar o frigorífico, para não afectar a sua temperatura interior. O frigorífico que não tenha tecnologia “no frost” tende a acumular gelo nas paredes, o qual deve ser removido, logo que seja possível. Certifique-se de que a porta está bem fechada e nada está a bloqueá-la. Não deve haver folgas entre o vedante das portas e o frigorífico. Vai de férias? Desligue o frigorífico. Se estiver fora mais de 5 dias não deixe o frigorífico a funcionar. Esvazie o frigorífico e desligue-o, de modo a poupar energia. Ao desligar o frigorífico que não tenha tecnologia “no frost”, o gelo criado descongela, por isso, deve, cuidadosamente, recolher o excesso de água, limpar e secar adequadamente. Deixe as portas do frigorífico abertas para não acumular mau cheiro.

Sabia que pode desligar o forno nos últimos minutos, contando que o calor existente continuará a cozinhar os alimentos com o aparelho já desligado, poupando no consumo de energia?

CONSELHOS SOBRE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA E HIDROLÓGICA

No tratamento da roupa

Encha a máquina de lavar roupa, para rentabilizar a lavagem, mas sem exceder o peso máximo de roupa recomendado para a máquina. Escolha o ciclo mais curto e prático para suas necessidades. Escolha a temperatura mais baixa adequada, e reduza a velocidade de centrifugação quando o bom tempo permite facilmente a secagem natural da roupa. Existem detergentes eficientes que lavam bem a maioria dos têxteis a baixas temperaturas.

Evite usar a máquina de secar de roupa. Um ciclo da máquina de secar roupa pode consumir o dobro de energia do ciclo de uma máquina de lavar roupa normal.

Opte pela secagem natural da roupa, no estendal exterior.

Sabia que a roupa recolhida do estendal, ligeiramente húmida, pode ser engomada mais facilmente, poupando no esforço e no consumo de energia?

Em atenção ao presente trabalho e às tabelas anteriores, apesar de que se constituem num guia sucinto, e atendendo a que os moradores têm de lidar com muitas informações e logo no início poderem não conseguir absorver todas elas, fica a recomendação da necessidade de repetição da informação, sempre que oportuno e adequado, durante o contacto de acompanhamento pelos técnicos municipais, o que pode ajudar a garantir que os moradores estão informados, esclarecidos e satisfeitos, para usufruir da sua casa.

Uma casa organizada determina a forma como nos sentimos, permitindo obter uma verdadeira sensação de harmonia, de produtividade e de realização, capaz de resultar ainda em tempo livre para descansar e usufruir de actividades a gosto, já assim dizia Carlos Drummond de Andrade, em “Casa Arrumada”, e que resulta numa vivência saudável, com pleno bem-estar físico, mental e emocional.

6. CONCLUSÃO

É com satisfação, que se alcança a conclusão do presente trabalho, considerando ter-se atingido o principal objectivo, que não é mais do que apresentar uma compilação de boas práticas, hábitos, aliás, a adotar pelos moradores de habitação social, no dia-a-dia, capazes de proporcionar saúde e bem-estar. A presente dissertação, teve por base o trabalho desenvolvido por outras entidades, cordialmente referenciadas, e poderá ser considerada e aplicada na prática e ponderada em outros trabalhos que naturalmente possam vir a surgir, em desenvolvimentos futuros, tendo presente o foco e relevância do presente trabalho, e que tão bem o diferencia, que tem que ver com a visão holística anunciada, que pode trazer uma mensagem inovadora para a temática em questão, merecedora de mais investigação, pois poderá sensibilizar todos os envolvidos, para uma vida mais dedicada a si próprios e aos outros, ao seu lar, e bairro.

Conclui-se com poema de Carlos Drummond de Andrade, “Casa Arrumada”, que fala por si.

“Casa arrumada é assim:

Um lugar organizado, limpo, com espaço livre pra circulação e uma boa entrada de luz.

Mas casa, pra mim, tem que ser casa e não um centro cirúrgico, um cenário de novela.

Tem gente que gasta muito tempo limpando, esterilizando, ajeitando os móveis, afofando as almofadas...

Não, eu prefiro viver numa casa onde eu bato o olho e percebo logo: Aqui tem vida...

Casa com vida, pra mim, é aquela em que os livros saem das prateleiras e os enfeites brincam de trocar de lugar.

Casa com vida tem fogão gasto pelo uso, pelo abuso das refeições fartas, que chamam todo mundo pra mesa da cozinha.

Sofá sem mancha?

Tapete sem fio puxado?

Mesa sem marca de copo?

Tá na cara que é casa sem festa.

E se o piso não tem arranhão, é porque ali ninguém dança.

Casa com vida, pra mim, tem banheiro com vapor perfumado no meio da tarde.

Tem gaveta de entulho, daquelas que a gente guarda barbante, passaporte e vela de aniversário, tudo junto...

Casa com vida é aquela em que a gente entra e se sente bem-vinda.

A que está sempre pronta pros amigos, filhos...

Netos, pros vizinhos...

E nos quartos, se possível, tem lençóis revirados por gente que brinca ou namora a qualquer hora do dia. Casa com vida é aquela que a gente arruma pra ficar com a cara da gente.

Arrume a sua casa todos os dias...

Mas arrume de um jeito que lhe sobre tempo pra viver nela...

E reconhecer nela o seu lugar.”

Carlos Drummond de Andrade (1902-1987)

7. BIBLIOGRAFIA

- *YouTube*. (Maio de 2024). Obtido de Youtu.be: <https://youtu.be/l5ipOXKWWi0>
 - *YouTube*. (Maio de 2024). Obtido de Youtu.be: <https://youtu.be/S-bKzqcQ0Ww>
 - *YouTube*. (Maio de 2024). Obtido de Youtu.be: <https://youtu.be/TEEOaUJI4ZM>
 - *YouTube*. (Maio de 2024). Obtido de Youtu.be: https://youtu.be/evyE_8J8B4I
 - *YouTube*. (Maio de 2024). Obtido de Youtu.be: <https://youtu.be/THhbdkOuX08>
- Antunes, G. (2019). *Política de habitação social em Portugal: de 1974 à actualidade*. Obtido de Forum Sociológico. Série II: <https://doi.org/10.4000/sociologico.4662>. 01 de julho de 2024.
- Aso, Y. Y. (2017). *Effectiveness of a “Workshop on Decluttering and Organising” programme for teens and middle-aged adults with difficulty decluttering: a study protocol of an open-label, randomised, parallel-group, superiority trial in Japan*. Obtido de BMJ Open: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014687>. 2024.
- Batalha, S. (2019). *Uma casa feliz – Diz-me onde moras, dir-te-ei quem és*. Lisboa: Zero a Oito.
- Boomsma, C. P. (2017). *“Damp in bathroom. Damp in back room. It’s very depressing!” exploring the relationship between perceived housing problems, energy affordability concerns, and health and well-being in UK social housing*. Obtido de Energy Policy: <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2017.04.011>. 2024.
- Bray, N. B. (2017). *Costs and outcomes of improving population health through better social housing: a cohort study and economic analysis. International*. Obtido de Journal of Public Health: <https://doi.org/10.1007/s00038-017-0989-y>, 26 de junho de 2024
- Cera, S. L. (2021). *Mude a sua casa - Enriqueça a sua vida*. Mahatma.
- Cheng Hsun Peng, I. W.-C. (2023). *Using Virtual Reality to Explore the Effects of Feng Shui on Physiology and Psychology*. Obtido de AHFE International: <https://doi.org/10.54941/ahfe1003253>. 23 de agosto de 2024.
- Clear, J. (2021). *Hábitos atômicos: Pequenas Mudanças, Grandes Resultados*. Alfragide: Lua de Papel.

- Council and social tenants.* (2024). Obtido de Southlanarkshire.gov.uk.: https://www.southlanarkshire.gov.uk/downloads/file/16751/tenants_guide_to_repairs. 2024.
- Council, S. L. (s.d.). *South Lanarkshire Council online information | Housing and homelessness | Council and social tenants.* Obtido de [Www.southlanarkshire.gov.uk.:](https://www.southlanarkshire.gov.uk/) https://www-southlanarkshire-gov-uk.translate.google.com/translate/info/200194/council_and_social_tenants?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt-PT&_x_tr_pto=sc. 29 de junho de 2024.
- De, M. J. (30 de junho de 2024). *MANUAL DO INQUILINO.* Obtido de https://www.cmsjm.pt/files/files/Manual_Inquilino_CMSJM.pdf. 30 de junho de 2024.
- DECO PROteste Casa. (s.d.). Obtido de DECO PROteste Casa.: <https://www.decoprotestecasa.pt/conteudo/vizinhos-regras-convivencia-saudavel/7183>. 15 de setembro de 2024.
- Estratégia Local de Habitação de Grândola.* (2019). Obtido de https://www.cm-grandola.pt/cmgrandola/uploads/writer_file/document/3128/estrategia_local_de_habitacao_grandola.pdf
- Fang, X. P. (2022). *Feng-Shui Compass: A Modern Exploration of Traditional Chinese Environmental Analysis.* Obtido de ArXiv.org.: <https://arxiv.org/abs/2210.13672>. 23 de agosto de 2024.
- Garnham, L. R. (2021). *Intervening in the cycle of poverty, poor housing and poor health: the role of housing providers in enhancing tenants' mental wellbeing.* Obtido de Journal of Housing and the Built Environment,: <https://doi.org/10.1007/s10901-021-09852-x>. 23 de junho de 2024.
- Grândola Solidária.* (2017). Obtido de Cm-Grandola.pt.: <https://www.cm-grandola.pt/viver/desenvolvimento-social/grandola-solidaria>. 13 de agosto de 2024.
- Grândola, M. (s.d.). *Reabilitação dos 12 fogos habitacionais do Bairro da Esperança | obra concluída.* Obtido de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=frk3Lu_XZ6s. 5 de fevereiro de 2024.
- GUIA PRÁTICO DO(A) MORADOR(A).* (2024). Obtido de <https://gebalis.pt/wp-content/uploads/2024/04/AF-Guia-do-morador.pdf>. 2024.
- Holden, M. L. (2024). *The neighbor spectrum in community housing: Pro-social, anti-social and asocial neighboring in Vancouver.* Obtido de Journal of Urban Affairs: <https://doi.org/10.1080/07352166.2024.2326487>. 2024.
- Holding, E. B. (2019). *Exploring the relationship between housing concerns, mental health and wellbeing: a qualitative study of social housing tenants.* Obtido de Journal of Public Health: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz076>. 22 de junho de 2024.

- Homes England. (s.d.). Obtido de GOV.UK.: <https://www.gov.uk/government/organisations/homes-england>. 2024.
- Juma A., M. A. (2010). *Guia Prático da Habitação*. Obtido de Portaldahabitacao.pt.: <https://www.portaldahabitacao.pt/habitacao>. 2024.
- Kryžanowski, Š. (2021). *Impact of Feng Shui Bedrooms on Self-Assessed Sleep and Well-Being: A Randomized Double-Blind Field Research with Instrumental Biocommunication*. Obtido de South East European Journal of Architecture and Design: <https://doi.org/10.3889/seejad.2021.10057>. 2024.
- Lupone, L. (1999). *Feng Shui: Therapy for the New Millennium*. Obtido de Complementary Health Practice Review,: <https://doi.org/10.1177/153321019900500201>. 2024.
- Managing your tenancy*. (2024). Obtido de Hyde-Housing.co.uk.: <https://www.hyde-housing.co.uk/tenants/managing-your-tenancy/>. 2024.
- Margarido, P. (2017). *Destralhe a sua casa*. Lisboa: Manuscrito.
- Margarido, P. (2019). *Uma casa organizada*. Lisboa: Manuscrito.
- Margarido, P. (2024). *Feng Shui: Harmonia em Casa e na Vida*. Lisboa: Manuscrito.
- O PARQUE HABITACIONAL: ANÁLISE E EVOLUÇÃO 2011-2021. (2024). Obtido de Instituto Nacional de Estatística: https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=665568526&att_displa y=n&att_download=y. 23 de agosto de 2024
- Repairs responsibilities*. (2024). Obtido de Hyde-Housing.co.uk: <https://www.hyde-housing.co.uk/tenants/repairs-and-maintenance/repairs-responsibilities/>. 2024.
- Rolfe, S. &. (2020b). *Neighbourhood Impacts on Wellbeing: The Role of Housing among Low-Income Tenants*. Obtido de Social Inclusion: <https://doi.org/10.17645/si.v8i3.2700>. 2024.
- Rolfe, S. (2019). *Housing through Social Enterprise: Recommendations*. pp. 1-5.
- Rolfe, S. G. (2020a). *Housing as a social determinant of health and wellbeing: developing an empirically-informed realist theoretical framework*. Obtido de BMC Public Health,: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09224-0>. 23 de junho de 2024
- South, G. (2024). *Council and social tenants*. Obtido de Translate.goog: https://www.southlanarkshire.gov.uk/site/scripts/documents_info.php?categoryID=200194&documentID=1907. 29 de junho de 2024.
- Tufvesson, A. (2020). *Health and wellbeing health: Live well with less*. *LSJ: Law Society of NSW Journal*.

8. ANEXOS

8.1 VIZINHOS: 12 REGRAS DE OURO PARA UMA Sã CONVIVÊNCIA

Dividir a propriedade com outras pessoas não é fácil, mas a sã convivência é possível. Confirme como pode tornar a vida em condomínio mais agradável.

A socialização entre os que coabitam num mesmo espaço, o condomínio, é essencial. Conheça quem vive ao seu lado e respeite estas 12 regras básicas do civismo e da boa vizinhança.

1. Diga bom dia e boa tarde

Não custa cumprimentar o vizinho, perguntar-lhe como está ou se precisa de ajuda. Conhecer os vizinhos ajuda à coesão social e a uma melhor coabitação.

2. Sardinhadas na varanda? Com cuidado

Evite a emissão de fumos, vapores, cheiros e trepidações, que muitas vezes prejudicam as relações de vizinhança. Por exemplo, não asse sardinhas na varanda quando os vizinhos têm roupa estendida a secar.

3. O silêncio é valioso

O ruído de vizinhança, tal como [ouvir ou tocar música](#) num volume alto, deverá ser evitado. Contudo, há fases do dia em que o cuidado deve ser redobrado, nomeadamente entre as 23h00 e as 07h00.

4. Obras têm regras

Antes de as obras começarem, deve colocar um aviso num local visível. O aviso de obras deve conter a previsão da duração das mesmas, bem como a indicação das horas em que se prevê a produção de maior ruído.

Sempre que possível, deve informar o administrador do condomínio. Convém ainda ter presente que as obras só poderão ser feitas em dias úteis, entre as 08h00 e as 20h00.

Figura 27 - Vizinhos: 12 regras de ouro para uma sã convivência (Fonte: <https://www.decoprotestecasa.pt/conteudo/vizinhos-regras-convivencia-saudavel/7183>, 2024)

5. Os animais têm de ser amigos de todos

A presença de animais domésticos em casa não poderá pôr em causa a saúde nem a segurança das outras pessoas e dos outros animais. Os seus ruídos e cheiros também não poderão prejudicar o direito ao descanso e o bem-estar dos vizinhos.

Saiba [quantos cães e gatos pode ter em casa](#)

6. Evite a "aldeia da roupa encharcada"

Colocar a roupa a secar no estendal exterior é um hábito comum entre os portugueses. Convém ter presente que não deverá deixar roupa a pingar para os estendais dos pisos inferiores, sob pena de causar danos aos seus vizinhos.

7. Limpe a sua casa sem prejudicar as demais

Lavar o terraço com baldes de água, utilizar produtos tóxicos na limpeza ou [sacudir a sujidade dos seus tapetes](#) são atos que podem prejudicar os outros condóminos. Para todos estes procedimentos, faça uso de bom senso.

8. Se fumar, pense nos outros

Fumar à janela é uma questão de saúde para as pessoas que coabitam consigo, mas dessa opção não deverá resultar qualquer prejuízo para os vizinhos. Se fumar à janela, acondicione cuidadosamente os restos dos seus cigarros e coloque-os em recipientes adequados.

Lembre-se de que os vizinhos podem ter janelas abertas e o fumo e respetivo odor poderão entrar-lhes em casa.

Saiba onde é [proibido fumar nas partes comuns do prédio](#)

9. Porta fechada é a segurança do prédio

Proteger a segurança do prédio é proteger a sua propriedade e a propriedade dos seus vizinhos. Ser cuidadoso no fecho da porta do prédio, por exemplo, é um gesto vital.

Figura 28 - Vizinhos: 12 regras de ouro para uma sã convivência (cont.) (Fonte: <https://www.decoprotecaca.pt/conteudo/vizinhos-regras-convivencia-saudavel/7183>, 2024)

10. Evite festas surpresa

Fazer festas em casa não é, por si só, um problema. O que pode transformar-se num problema é o ruído e a agitação que qualquer festa pode implicar.

Afixar em local visível um aviso que contenha a informação relativa à festa, designadamente a data e a hora em que a mesma vai ocorrer, poderá ser uma boa prática. Se possível, informe os vizinhos que estejam mais próximos do local da festa.

11. O que é de todos não é de cada um

A utilização dos recursos que são de todos não é possível em benefício próprio. A água e a luz do edifício não deverão, por isso, ser utilizadas apenas no interesse de um condómino.

Evite, por exemplo, lavar o seu veículo na garagem, com água que é paga por todos.

12. Cada coisa no seu lugar

Não deixe o seu veículo fora do seu lugar de estacionamento. Também não deve utilizar o seu lugar de garagem para outro fim que não seja o estacionamento de automóveis, motociclos, bicicletas, etc.

Armários, prateleiras e outras soluções de arrumação não podem ser colocados nestes espaços.

Figura 29 - Vizinhos: 12 regras de ouro para uma sã convivência (cont.) (Fonte: <https://www.decoprotecacao.pt/conteudo/vizinhos-regras-convivencia-saudavel/7183>, 2024)

8.2 ACTIVIDADE MUNICIPAL, GRÂNDOLA (DECORAÇÃO NATALÍCIA; CABAZES DE NATAL)



Figura 30 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 31 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 32 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 33 - Decoração natalícia (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 34 - Cabazes de Natal (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)



Figura 35 - Cabazes de Natal (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

8.3 GUIA DO MORADOR (CÂMARA MUNICIPAL DE GRÂNDOLA)

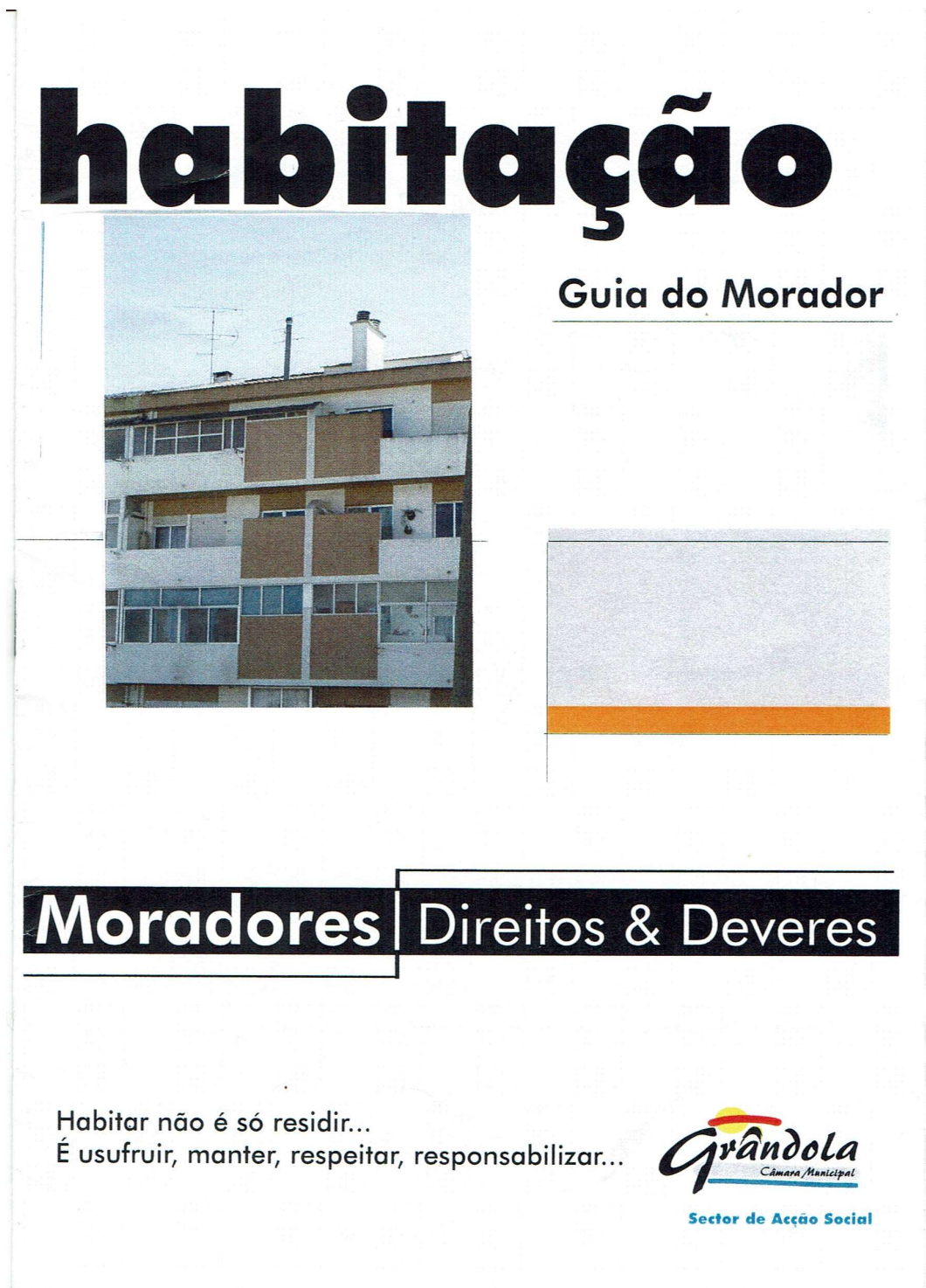


Figura 36 - Guia do Morador (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

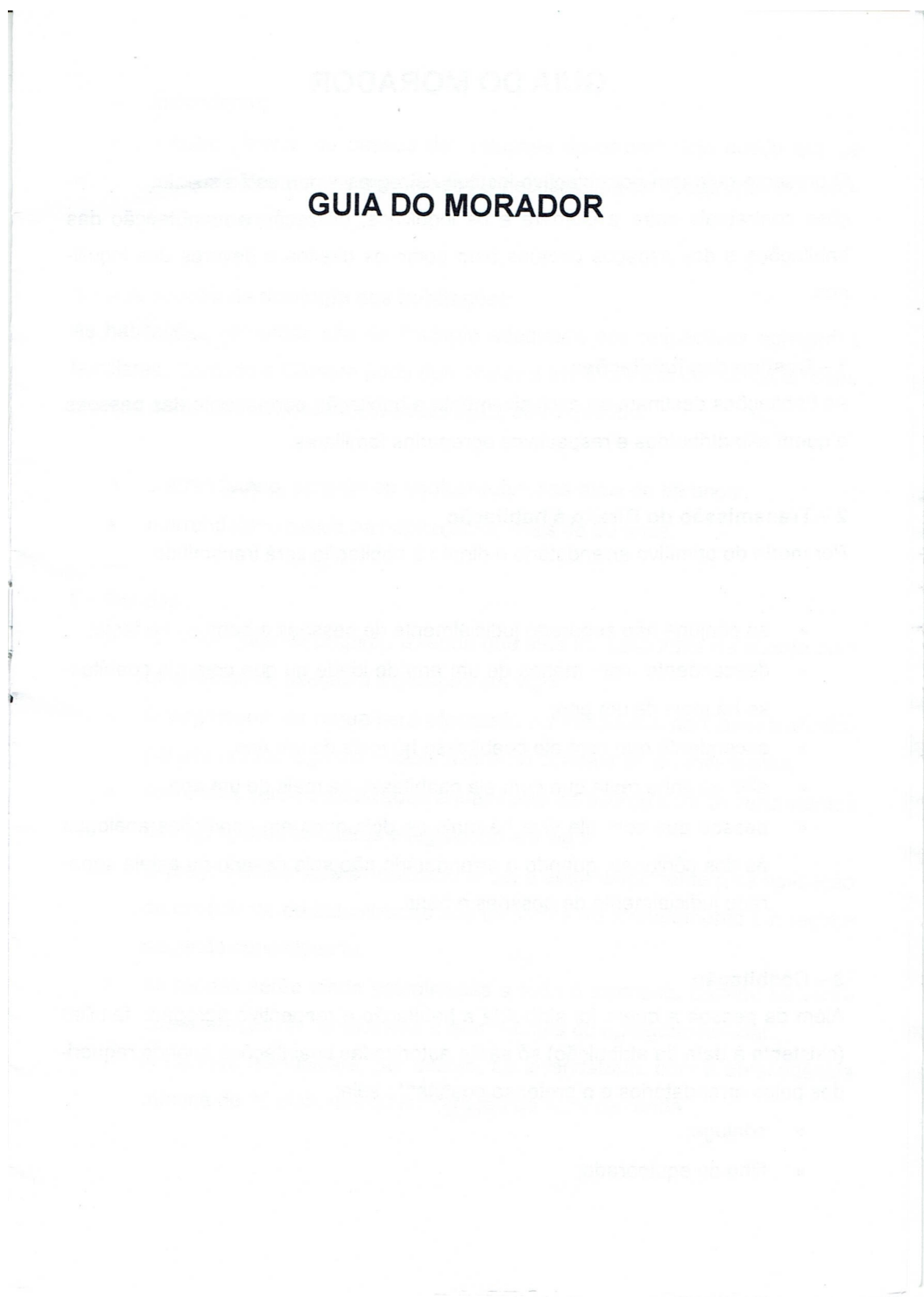


Figura 37 - Guia do Morador (Cont.) (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

GUIA DO MORADOR

O presente guia tem por objectivo instituir as regras a que estão sujeitas as relações contratuais entre a Câmara e os inquilinos, utilização e manutenção das habitações e dos espaços comuns bem como os direitos e deveres dos inquilinos.

1 – Destino das habitações

As habitações destinam-se exclusivamente a habitação permanente das pessoas a quem são atribuídas e respectivos agregados familiares.

2 – Transmissão do Direito à habitação

Por morte do primitivo arrendatário o direito à habitação será transmitido:

- ao cônjuge não separado judicialmente de pessoas e bens ou de facto;
- descendente com menos de um ano de idade ou que com ele coabitasse há mais de um ano;
- ascendente que com ele coabitasse há mais de um ano;
- afim na linha recta que com ele coabitasse há mais de um ano;
- pessoa que com ele viva há mais de dois anos em condições análogas às dos cônjuges, quando o arrendatário não seja casado ou esteja separado judicialmente de pessoas e bens.

3 – Coabitação

Além da pessoa a quem foi atribuída a habitação e respectivo agregado familiar (existente à data da atribuição) só serão autorizadas coabitações quando requeridas pelos arrendatários e o pretense coabitante seja:

- cônjuge;
- filho ou equiparado;

Figura 38 - Guia do Morador (Cont.): Destino das habitações; Transmissão do Direito à habitação; Coabitação
(Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

- ascendente;
- a outro parente ou pessoa das relações do arrendatário desde que se justifique por motivos ponderosos a necessidade de coabitação e a habitação a comporte.

4 – Adequação da tipologia das habitações

As habitações atribuídas são de tipologia adequada aos respectivos agregados familiares. Contudo a Câmara pode determinar a transferência de habitação sempre que deixe de se verificar esta adequação, salvo quando:

- o arrendatário, cônjuge ou equiparado tenha mais de 65 anos;
- o arrendatário resida na habitação há mais de 30 anos;

5 – Rendas

- Os arrendatários pagarão a renda que lhes for estipulada de acordo com os critérios de fixação e legislação em vigor.
- O pagamento da renda será efectuado na Tesouraria da Câmara Municipal nos prazos legais e estabelecidos no contrato de arrendamento.
- As rendas serão actualizadas anualmente de acordo com os rendimentos dos agregados familiares e legislação em vigor.
- O preço técnico será actualizado anual e automaticamente pela aplicação do coeficiente de actualização dos contratos de arrendamento em regime de renda condicionada.
- As rendas serão ainda actualizadas a todo o momento quando se verifique alteração na composição e rendimentos do agregado familiar.
- A Câmara comunicará, por escrito, ao arrendatário, com a antecedência mínima de 30 dias, qualquer alteração do valor da renda.

Figura 39 - Guia do Morador (Cont.): Coabitação (cont.); Adequação da tipologia das habitações; Rendas (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

6 - Deveres

São deveres dos arrendatários:

- Conservar a habitação no estado em que lhe foi entregue, ressaltando o desgaste decorrente da sua utilização normal;
- Pagar a renda no valor e prazo devido;
- Promover a instalação e ligação de contadores de água, gás e energia eléctrica, cujas despesas bem como os consumos são da sua responsabilidade;
- Conservar no estado em que se encontrarem as instalações da luz eléctrica, água, gás e esgotos e ainda todas as canalizações e seus acessórios à data da ocupação, pagando à sua conta as reparações que se tornarem necessárias por efeito de incúria ou utilização indevida;
- Não permitir a coabitação de qualquer pessoa estranha ao agregado familiar e/ou exercer a sublocação total ou parcial da habitação;
- Comunicar no prazo máximo de 30 dias, qualquer alteração do agregado familiar, quer da sua constituição quer dos respectivos rendimentos;
- No caso em que não se verifique a comunicação das alterações no prazo indicado e as alterações impliquem o aumento da renda, a Câmara terá direito a receber a renda devida desde a data em que a alteração teve lugar;
- É expressamente proibida a produção de ruídos incomodativos nas habitações, espaços comuns e zonas colectivas exteriores do edifício, nomeadamente por danças, cantares, música, martelar, ou quaisquer actos que possam perturbar o sossego e tranquilidade dos vizinhos, das 22.00h às 8.00h.
- Não proceder, sem a devida autorização da Câmara, a obras ou instalações que modifiquem as condições de utilização da habitação;
- Os moradores organizar-se-ão por bloco e serão responsáveis pela limpeza, arranjo e manutenção dos espaços comuns, nomeadamente:

Figura 40 - Guia do Morador (Cont.): Deveres (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

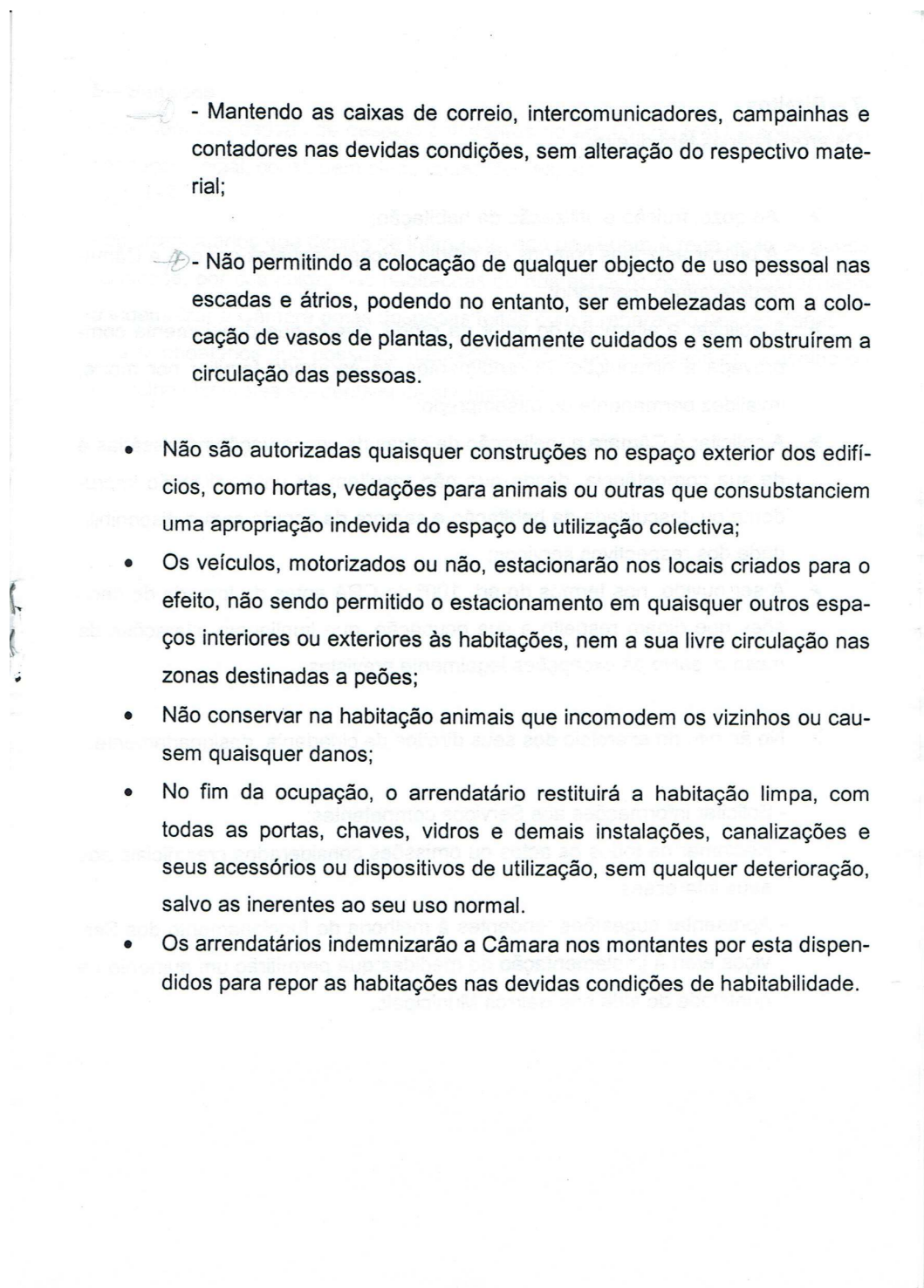


Figura 41 - Guia do Morador (Cont.): Deveres (cont.) (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

7 – Direitos

Os arrendatários têm direito:

- Ao gozo, fruição e utilização da habitação;
- A utilizar as zonas comuns do prédio, excepto aquelas em que a Câmara determine o contrário;
- A solicitar a alteração do valor da renda, desde que devidamente comprovada a diminuição de rendimentos do agregado familiar por morte, invalidez permanente ou desemprego;
- A solicitar à Câmara a realização de obras de conservação necessárias e da sua competência, desde que não resultem de uma utilização imprudente ou descuidada da habitação e sempre de acordo com a disponibilidade dos respectivos serviços;
- A ser ouvido, nos termos do art. 100º do CPA antes da tomada de decisões que digam respeito à sua ocupação, que impliquem alterações da mesma, salvo as excepções legalmente previstas;
- No âmbito do exercício dos seus direitos de cidadania, designadamente:
 - Solicitar informações aos Serviços competentes;
 - Reclamar de todos os actos ou omissões considerados prejudiciais aos seus interesses;
 - Apresentar sugestões tendentes à melhoria do funcionamento dos Serviços e/ou à implementação de medidas que permitirão um aumento da qualidade de vida nos Bairros Municipais.

Figura 42- Guia do Morador (Cont.): Direitos (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

8 – Sanções

Para além das causas de despejo constantes no art. 64º do RAU e aplicáveis à habitação social, constituem ainda causa de despejo:

- os arrendatários que depois de intimados, não procedam à reparação de danos causados, por sua culpa, nas habitações ou nos espaços comuns e se recusem a indemnizar a Câmara pelas despesas feitas com a reparação desses danos;
- os arrendatários que possuam habitação própria ou arrendada no concelho ou concelhos limítrofes susceptível de ser utilizada.

Figura 43 - Guia do Morador (Cont.): Sanções (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

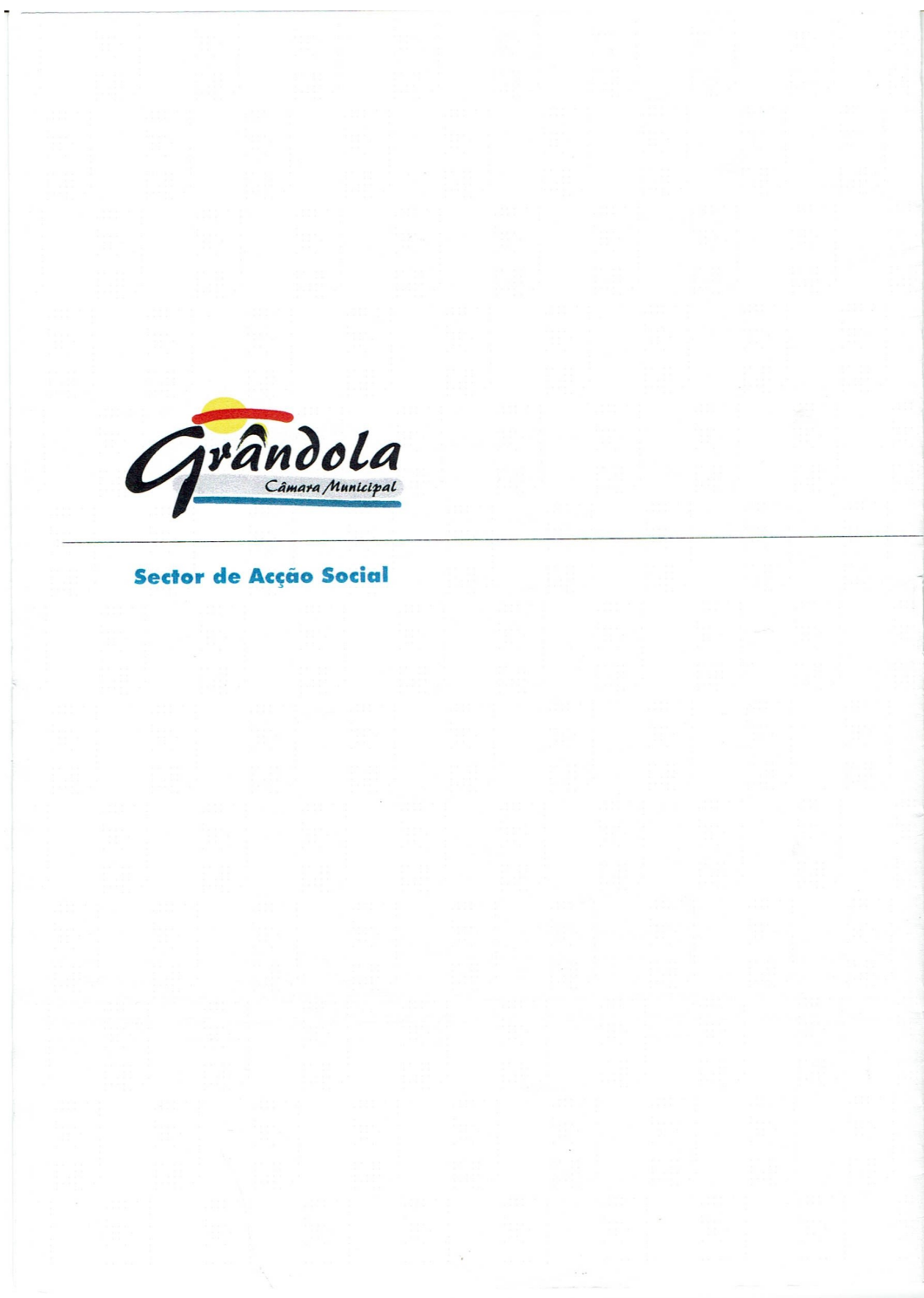


Figura 44 - Guia do Morador (Cont.) (Fonte: Câmara Municipal de Grândola, 2024)

8.4 GUIA PRÁTICO DA HABITAÇÃO



Figura 45 - Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DE UMA CASA

Nos edifícios, os defeitos e as anomalias são vulgarmente conhecidos como patologias de construção ou não conformidades.

As patologias ou defeitos na construção são de origem variada podendo sistematizar-se em:

Origem humana

- Projecto mal concebido;
- Escolha inadequada de materiais;
- Incúria na utilização;
- Manutenção inadequada;
- Mão-de-obra deficiente;
- Deterioração dos materiais devido a incúria na utilização.

Origem natural

- Variações de temperatura, chuva, sol, etc., tendo como consequência a oxidação e corrosão dos materiais;
- Sismos e inundações, etc.

Uma das evidências mais frequentes de defeitos na construção são as fissuras. Estas podem ter diversas designações em função da sua abertura podendo identificar-se como:

- **Microfissuras:** quando a largura é inferior a 0,2 mm;
- **Fissuras:** quando varia entre 0,20 e 2 mm;
- **Fendas ou gretas:** quando a largura é superior a 2 mm.



FISSURAS NO INTERIOR DA HABITAÇÃO



FENDA NO EXTERIOR DA HABITAÇÃO

Figura 46 - Conservação e manutenção de uma casa, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

As fissuras podem ainda ser superficiais – quando só afectam o revestimento – ou profundas – quando a sua extensão atinge os elementos estruturais.

As causas devem-se à retracção devido à secagem rápida dos materiais, à execução defeituosa, à acção térmica ou deficiências estruturais do edifício, etc.

Para a sua resolução é importante identificar a causa e, se necessário, proceder ao reforço da estrutura.

Nos casos mais simples, devidos, por exemplo, à retracção, a solução passa pela limpeza da fissura e aplicação de produtos adequados disponíveis no mercado.

Grande parte das restantes patologias estão relacionadas com a **humidade**, sendo a sua ocorrência provocada pelos seguintes factores:

- **Humidade originada pelos produtos da construção:** os revestimentos da construção são muitas vezes aplicados antes do equilíbrio húmido, originando o aparecimento de manchas;
- **Humidade capilar:** originada pela água do solo que, por capilaridade, sobe até atingir as paredes;
- **Humidade proveniente de infiltrações:** problemas relacionados com impermeabilização defeituosa ou danificada;
- **Humidade originada por condensações:** fenómeno devido ao encontro de ar saturado de humidade com um suporte frio;
- **Humidade originada por factores acidentais:** situações decorrentes do uso, defeito de execução e dos materiais empregues, roturas de canalizações, obstrução de caleiras, algerozes ou tubos de queda de recolha das águas pluviais.



PAVIMENTO DANIFICADO POR HUMIDADE



PAREDE COM SINAIS DE HUMIDADE

Para minorar e corrigir as patologias de construção, a **manutenção periódica** dos diversos elementos da edificação é uma prática aconselhável.

Entende-se como **manutenção e conservação** do edifício o conjunto de actividades com o objectivo de conservar o imóvel em boas condições de utilização, durante o período da vida útil.

Admite-se que o tempo de vida útil de um edifício varie entre 40 e 100 anos. Para prolongar a sua vida útil são necessárias obras profundas de reabilitação.

A degradação prematura dos edifícios é evitada promovendo as seguintes operações periódicas:

Diariamente/semanalmente:

- Limpeza dos diversos locais;
- Arejamento da casa durante o dia.

Mensalmente:

- Limpeza de vidros, caixilhos, louças sanitárias, tectos, paredes e pavimentos.

Semestralmente:

- Limpeza da cobertura e caleiras;
- Verificação dos filtros das torneiras.

Anualmente:

- Desinfestação e desratização da casa do lixo;
- Revisão das ferragens e mecanismos das caixilharias e das portas;
- Rever juntas e anilhas das torneiras;
- Limpeza e revisão dos queimadores das caldeiras;
- Limpeza do filtro e afinação do extractor da cozinha;
- Revisão dos extintores;
- Revisão da instalação de emergência;
- Limpeza das chaminés.

Figura 48 - Conservação e manutenção de uma casa (cont.), do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Cada dois anos:

- Verificar a estanquidade da tubagem de gás;
- Revisão dos radiadores;
- Substituir o silicone das banheiras;
- Verificar verniz nos exteriores;
- Lubrificação das ferragens;
- Substituição do tubo flexível do gás;
- Revisão das juntas dos azulejos.

Cada cinco anos:

- Verificar pintura exterior;
- Pintura dos elementos metálicos;
- Revisão das instalações de água, electricidade, esgotos, incêndios e gás.

A legislação portuguesa, que responsabiliza o construtor/ven-
dedor dos “vícios” de construção, estabelece que o comprador de
uma casa pode denunciar os defeitos da construção até um ano após
o seu conhecimento, podendo esta denúncia ter lugar dentro de cin-
co anos após entrega do imóvel, cinco anos após a recepção provisó-
ria da obra.

É importante diferenciar os defeitos que desvalorizam o imóvel
dos defeitos de funcionamento, que expiram um ano após entrega
do imóvel, devendo o comprador denunciar dentro daquele prazo.

Para uma melhor elucidação e consulta lista-se, de seguida, por
grandes capítulos, os principais defeitos que ocorrem nos edifícios,
sua forma de solução e períodos de manutenção.

Elementos de betão armado (pilares, vigas, lajes, etc.)

Possíveis patologias:

1. Oxidação da armadura, que provoca a destruição superficial do betão, podendo evoluir para o colapso da estrutura;
2. Fissuras e gretas de origem estrutural;
3. Deformações.

Causas:

1. Tipo de lesão que pode ocorrer ao fim de vários anos, devido à acção dos agentes atmosféricos — chuva, neve, etc. — por espessura incorrecta do recobrimento da armadura;
2. Assentamento das fundações, execução incorrecta, deficiente dimensionamento da peça;
3. Excesso de carga, erro de projecto e/ou não cumprimento de disposições construtivas adequadas.

Solução:

1. Remoção do betão deteriorado e limpeza dos elementos oxidados, tratamento com materiais adequados e recobrimento com espessuras superiores a 2 cm, e pintura protectora no caso de ter betão à vista;
2. Reforço e reparação da estrutura.

Operações de manutenção:

- Limpeza e protecção.



Figura 50 - Elementos de betão armado, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Paredes em alvenaria

Possíveis patologias:

As patologias mais frequentes relacionam-se com a humidade que pode ser proveniente:

1. Do solo (eflorescências junto ao chão);
2. Por infiltração (manchas de água);
3. Por condensação (fungos ou bolores).

Também é frequente em alvenarias verificar-se o aparecimento de fissuras (ver início de capítulo).

Causas:

1. Nas paredes em contacto com o solo a água sobe arrastando sais que se depositam à superfície;
2. Devido à rotura nas impermeabilizações das canalizações de águas e esgotos ou do entupimento das tubagens;
3. Deficiente isolamento térmico das paredes.

Solução:

1. Drenar a água junto à parede e impregnar a mesma com produtos impermeabilizantes;
2. Reparar a rotura, desobstruir entupimentos ou executar paredes duplas;
3. Ventilar os locais, assim como providenciar um bom isolamento térmico na envolvente exterior dos edifícios.



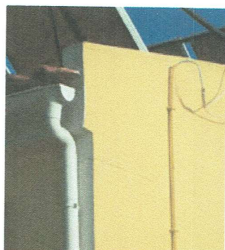
Figura 51 - Paredes em alvenaria, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Cobertura em telhado (telhas)

Possíveis patologias:

Manifestação de humidade nos pisos inferiores devido a:

1. Obstrução de caleiras;
2. Telhas com fissuras ou deterioradas;
3. Acumulação de fungos.



OBSTRUÇÃO DE CALEIRAS



TELHAS FISSURADAS



ACUMULAÇÃO DE FUNGOS

Causas:

1. Limpeza inadequada;
2. Manutenção inadequada; deficiência do material; excedida a vida útil do material; acção dos agentes atmosféricos.

Solução:

1. Limpeza periódica;
2. Substituir e repor novamente as telhas.

Operações de manutenção:

- Limpeza do telhado e caleira com água — semestral;
- Inspeção geral verificando a estanquicidade — 5 anos;
- Eliminação de verdete e detritos — anual.

Vida útil:

- Substituição de telhas — 20 a 30 anos;
- Reparação da base de suporte — 30 a 50 anos.

Figura 52 - Cobertura em telhado (telhas), do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Cobertura em fibrocimento

Possíveis patologias:

1. Acumulação de sujidade, fungos, algas, etc.;
2. Obstrução de caleiras;
3. Placas partidas;
4. Elementos metálicos de fixação oxidados;
5. Estrutura de suporte deteriorada.

Causas:

1. Limpeza inadequada;
2. Utilização indevida;
3. Excedida a vida útil ou qualidade deficiente do material;
4. Excedida a vida útil ou execução incorrecta.

Solução:

1. Efectuar limpeza;
2. Reforçar placas para acesso à cobertura;
3. Substituir material.

Operações de manutenção:

- Limpeza da cobertura incluindo caleiras – anual;
- Limpeza de fungos aplicando fungicida – 5 a 15 anos;
- Inspecção ao estado das caleiras – anual;
- Inspecção ao estado das placas de cobertura e elementos metálicos – anual.

Vida útil:

- Substituição da cobertura – 15 a 20 anos;
- Reparação da estrutura de suporte – 20 a 30 anos.

Cobertura em terraço

Possíveis patologias:

Manifestação de humidade nos pisos inferiores devido a:

1. Fissuração da impermeabilização;
2. Perfurações;
3. Descolamento da impermeabilização;
4. Juntas de dilatação mal seladas e tratadas;
5. Entupimento das saídas de água: caleira, ralos;
6. Empolamento da tela de impermeabilização.

Causas:

1. Ligação incorrecta entre o piso laje de suporte e a tela de impermeabilização que devido ao atrito, retracções dos materiais ou variações de temperatura fissa a tela;
2. Perfuração da tela de impermeabilização devido à colocação de antenas, ventiladores, etc.;
3. Irregularidade ou superfícies de suportes mal acabados, nomeadamente, rebocos insatisfatórios, difíceis condições de acesso para realização da colagem devido a deficiente concepção da solução ou ainda incorrecta execução construtiva;
4. Defeitos de concepção provocando descolamentos, fissuração ou enrugamentos das juntas;
5. Obstruções devido a acumulação de detritos ou inadequadas inclinações para saída de águas;
6. Existência de vazios entre os sistemas de impermeabilização devido a irregularidade do pavimento de suporte com a existência de materiais estranhos entre a impermeabilização e o suporte.



OBSTRUÇÃO DE ÁGUAS



IRREGULARIDADES NO PAVIMENTO

Figura 54 - Cobertura em terraço, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Tubagem de águas frias e quentes

Possíveis patologias:

1. Aparecimento de manchas de ferrugem (corrosão) nas paredes, falta de estanquidade (que pode provocar infiltrações e humidade), ruído;
2. Diminuição do caudal de saída nas torneiras;
3. Fugas e roturas.

Causas:

1. Sinal de efeito de corrosão no interior da canalização;
2. Efeito de incrustações nas tubagens de ferro galvanizado ou de cobre, como consequência do depósito do carbonato de cálcio aderido às paredes internas da tubagem, reduzindo o seu diâmetro;
3. Envelhecimento das tubagens.

Soluções:

1. Substituição da canalização afectada por outra nova de menor sensibilidade ao carbonato de cálcio.

Operações de manutenção:

- Revisão completa da tubagem (reparando tubagens, acessórios);
- Prova de estanquidade e funcionamento da instalação no início e quando haja reparações;
- Limpeza dos sedimentos e incrustações produzidas no interior das tubagens.

Tubagens, escoamento de águas pluviais e esgotos domésticos

Possíveis patologias:

1. Falta de estanquidade;
2. Fissuras na tubagem;
3. Problemas nas uniões e acessórios;
4. Problemas na fixação.

Causas:

1. Acessórios deficientemente fixados, roturas;
2. Pressão da água superior à capacidade de resistência da tubagem/defeito na tubagem;
3. Deficiência do material ou má ligação;
4. Deficiente fixação.



Solução:

1. Colocar adequadamente os acessórios/reparar as roturas;
2. Substituir tubagens/acessórios;
3. Fixar adequadamente a tubagem.

Operações de manutenção:

- Em tubagem a vista, revisão dos empalmes e fixação;
- Controlo das fissuras;
- Controlo das fixações;
- Revisão e limpeza das tubagens e acessórios;
- Revisão completa da rede.

Figura 56 - Tubagens, escoamento de águas pluviais e esgotos domésticos, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Instalação de gás

Possíveis patologias:

1. Falta de estanquidade da instalação;
2. Deficiente pressão na rede.

Causas:

1. Acessórios deficientemente fixados ou em mau estado/roturas;
2. Obstrução na rede ou secção do tubo inadequado para as necessidades.

Solução:

1. Colocar adequadamente os acessórios e substituir tubos de borracha danificados;
2. Desobstruir ou substituir a tubagem.

Operações de manutenção:

- Limpeza da tubagem e do purgador;
- Comprovação da estanquidade, mediante utilização de aparelhos apropriados;
- Revisão de toda a instalação.

Banheira

Possíveis patologias:

1. Deterioração da junta entre a banheira e a parede;
2. Entupimento ou evacuação deficiente do ralo;
3. Danificação do revestimento da banheira.

Causas:

1. Deficiente colocação de silicone;
2. Deficiente limpeza do ralo;
3. Queda de material contundente sobre o revestimento.

Solução:

1. Substituir o silicone deteriorado e colocar novo, após a superfície se encontrar seca;
2. Promover periodicamente a limpeza do ralo;
3. Reparar ou substituir a banheira.

Operações de manutenção:

- Limpeza com detergentes ácidos que não ataquem a porcelana vitrificada – periodicamente;
- Substituição da junta entre banheira e parede – 2 anos.



Torneiras

Possíveis patologias:

1. Corrosão nas torneiras;
2. Deficiência no fecho;
3. Pressão insuficiente.

Causas:

1. Aplicação de produtos abrasivos sobre a torneira;
2. Excedida a vida útil ou juntas deficientes;
3. Obstrução do filtro.

Solução:

1. Substituição da torneira;
2. Substituição da torneira ou da junta;
3. Limpeza ou substituição dos filtros.

Operações de manutenção:

- Vistoria, limpar e retirar resíduos depositados nos filtros ou nos perlatores – periodicamente;
- Rever juntas e funcionamento – anual.

Figura 58 - Banheira (cont.) e torneiras, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Paredes revestidas com azulejo

Possíveis patologias:

1. Juntas mal betumadas (preenchidas);
2. Desprendimento, fissuração dos azulejos (descolamento da base).

Causas:

1. Limpeza do azulejo com produtos inadequados ou deficiente execução;
2. Deficiente colocação do material com colas — argamassas — inadequadas, diferença de dilatação térmica entre a base e o azulejo, incorrecta preparação da base.

Solução:

1. Limpeza, remoção do anterior material e refecimento da junta;
2. Substituição, preparação de nova base e colocação de novo material com argamassa ou colas adequadas.

Operações de manutenção:

- Limpeza com água e detergentes não ácidos e não abrasivos;
- Refecimento de juntas entre azulejos com cimento branco e ter especial atenção na junção com a banheira.

Revestimento de tectos e paredes em reboco ou estuque

Possíveis patologias:

1. Manchas e bolor;
2. Empolamento e eflorescência;
3. Fissuras de retracção;
4. Outras fissuras.

Causas:

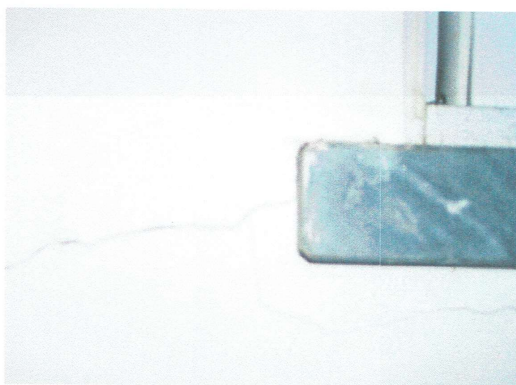
1. Humidade;
2. Infiltração de água;
3. Reboco demasiado rico em cimento, grandes espessuras ou deficiente humedificação durante a secagem;
4. Deficiências estruturais.

Solução:

1. Eliminar as causas de humidade;
2. Reparação com materiais apropriados;
3. Corrigir a deficiência estrutural.

Operações de manutenção:

- Revisão geral.



FISSURAS NO ESTUQUE

Figura 60 - Revestimentos de tectos e paredes em reboco ou estuque, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Revestimento da fachada

Possíveis patologias:

1. Permeabilidade à água;
2. Humidade na zona baixa da fachada e eflorescências;
3. Desprendimento dos materiais cerâmicos.

Causas:

1. Aplicação dos materiais de revestimento em condições adversas, materiais utilizados inadequadamente para o exterior ou execução incorrecta, envelhecimento dos revestimentos;
2. Ascensão capilar da humidade do subsolo ou roturas em canalizações;
3. Entrada de água da chuva pelas juntas das peças de revestimento ou incorrecta fixação.

Solução:

1. Reparação ou substituição do material de revestimento, aplicação de produtos hidrófugos resistentes à água;
2. Execução de uma barreira contra a humidade ascendente ou reparação da rotura;
3. Limpeza da zona de actuação eliminando restos dos materiais aderentes e reposição das peças com colas apropriadas.

Operações de manutenção

- Lavagem das fachadas revestidas a ladrilho com água e sabão ou com uma solução de ácido acético;
- Reposição da pintura exterior;
- Inspeção de possíveis fissuras, gretas, humidade.



Figura 61 - Revestimento da fachada, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Pinturas interiores

Possíveis patologias:

Para além das consequências já analisadas, podem resultar de deficiente execução da pintura. Por exemplo, enrugamento devido a aplicação de sucessivas camadas de pinturas incompatíveis; preparação incorrecta da base, prejudicando a aderência da tinta; pintura sobre materiais em fase de secagem; tinta inadequada ao local onde foi aplicada.



FALTA DE REPARAÇÃO DO ESTUQUE

Solução:

- Raspagem e renovação de toda a tinta e preparação para aplicar nova tinta;
- Operações de manutenção;
- Revisão da pintura – 5 a 10 anos.

Pinturas exteriores

Possíveis patologias:

1. Desprendimento e falta de aderência;
2. Alteração da cor — descoloração — da tinta;
3. Manchas.



DESPRENDIMENTO
E FALTA DE ADERÊNCIA

Figura 62 - Pinturas interiores e pinturas exteriores, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)



ACUMULAÇÃO DE HUMIDADE



FALTA DE MANUTENÇÃO

Causas:

1. Presença de humidade ou ligação deficiente à base do suporte;
2. Excedida a vida útil ou pouca resistência da tinta sob efeito das radiações solares;
3. Origem química (por exemplo, mancha de ferrugem).

Solução:

1. Raspagem e preparação da base para nova pintura;
2. Eliminar a origem e o local de formação, limpar a pintura novamente.

Operações de manutenção:

- Revisão da pintura – 5 a 10 anos;
- Reparação da base – 30 a 50 anos.

Pavimentos em pedra

Possíveis patologias:

1. Manchas nos pavimentos;
2. Desprendimento da base;
3. Juntas mal preenchidas/betumadas;
4. Fissuração;
5. Acabamento deficiente.

Causas:

1. Material poroso; incorrecta impermeabilização da pedra inferior e superior;
2. Colocação do material com colas ou argamassas inadequadas, ou preparação do suporte mal executada; deficiente qualificação da mão-de-obra;
3. Limpeza do pavimento com produtos abrasivos; deficiente execução;
4. Pavimentos com dimensões e espessuras inadequadas; assentamento do edifício;
5. Afagamento e polimento deficientes; deficiente qualificação de mão-de-obra; pavimento de suporte desnivelado.

Solução:

1. Substituir e colocar nova pedra protegida com hidrófugos ou oleorrepelentes ou similar ou vitrificar o pavimento;
2. Substituir e colocar nova peça; verificar se tem textura e cor idênticas ao restante piso;
3. Limpeza, remoção do anterior material e refechamento da junta;
4. Substituir e colocar novo pavimento;
5. Afagar e polir novamente todo o pavimento.

Figura 64 - Pavimentos em pedra, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Operações de manutenção:

- Limpeza com pano húmido, evitando o uso de detergentes abrasivos e compostos de ácido;
- Inspecção ao pavimento;
- Verificação de peças soltas, fissuras, etc.

Pavimentos interiores cerâmicos

Possíveis patologias:

1. Juntas mal betumadas (preenchidas);
2. Desprendimento, fissuração do material cerâmico.

Causas:

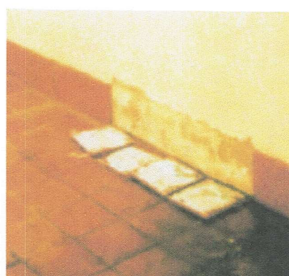
1. Limpeza do pavimento com produtos inadequados ou deficiente execução;
2. Colocação do material com colas (argamassas) inadequadas, diferença de dilatação térmica entre materiais diferentes, preparação incorrecta da base.

Solução:

1. Limpeza, remoção do anterior material e refechamento da junta;
2. Substituição, preparação de nova base e colocação de novo material com argamassa ou colas adequadas.

Operações de manutenção:

- Inspecção do estado do pavimento – 5 a 10 anos.;
- Substituição de peças — sempre que for necessário;
- Inspecção das juntas – 3 a 10 anos.



CERÂMICOS SOLTOS PARA SUBSTITUIÇÃO DE BETUME E REFECHAMENTO DA JUNTA

Pavimentos em parquet, soalho, tacos de madeira

Possíveis patologias:

1. Levantamento das peças de madeira;
2. Deficiência no acabamento.

Causas:

1. Presença de humidade (a base não estava suficiente seca ou existência de infiltrações); cola de assentamento inadequado; folgas insuficientes entre os materiais;
2. Acabamento (verniz ou cera) inadequado; execução incorrecta.

Solução:

1. Levantamento das peças da zona afectada, limpeza, secagem e posterior assentamento, afagamento e acabamento das peças em madeira;
2. Afagamento da toda a zona e acabamento.

Operações de manutenção:

- Limpeza com pano seco evitando a utilização de ácidos – periodicamente;
- Afagamento e envernizamento – 5 a 8 anos;
- Inspeção ao pavimento – 5 anos.



PARQUETE COM PRESENÇA DE HUMIDADE



SOALHO EM MADEIRA COM POUCA DILATAÇÃO



SOALHO EM MADEIRA COM PRESENÇA DE HUMIDADE

Figura 66 - Pavimentos em parquet, soalho, tacos de madeira, do Capítulo Manutenção e Patologias de uma casa, do Guia Prático da Habitação (Fonte: Juma A., Manso A., 2010)

Ruídos, conforto acústico

Possíveis patologias:

1. Ruído dos apartamentos contíguos;
2. Ruído exterior;
3. Ruído dos equipamentos das zonas comuns (elevadores, ventiladores, bombas-de-água e esgotos).

Causas:

1. Elementos construtivos executados incorrectamente ou materiais inadequados; ausência de estudos de atenuação acústica.

Solução:

- Paredes: revestir as paredes exteriores com painéis de gesso cartonado, criando uma caixa-de-ar, ou preenchendo o espaço com material isolante;
- Tectos: construir tecto falso preenchido com lã mineral ou outro material adequado;
- Pavimentos: colocar entre o revestimento final e o pavimento estrutural placas de aglomerado negro de cortiça ou painéis de poliestireno;
- Caixilharia: utilizar vidros duplos adequados;
- Equipamentos das zonas comuns: minorar os emissores de ruído, nomeadamente com apoios antivibráticos ou atenuadores acústicos;
- Quando possível substituir o equipamento ou transferir para locais menos sensíveis à propagação do ruído.

Cozinha – extractor da cozinha

Possíveis patologias:

1. Deficiente extracção.

Causas:

1. Deficiência do extractor;
2. Conduta de fumos entupida ou mal colocada;
3. Ventilação desequilibrada;
4. Chaminé mal executada.

Solução:

1. Substituir ou reparar o extractor;
2. Promover entrada de ar novo do exterior;
3. Reparar e melhorar a conduta de fumos e a chaminé.

Operações de manutenção:

- Comprovar a estanquidade das condutas
– periodicamente;
- Revisão das instalações eléctricas e limpeza – 5 anos.

8.5 GUIA DE UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DE HABITAÇÃO SOCIAL PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MORADORES

GUIA DE UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DE HABITAÇÃO SOCIAL PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MORADORES

OBRAS EM CASA

As pequenas obras interiores de beneficiação e conservação da sua casa, como a substituição e a reparação de torneiras, fechaduras, interruptores, loiças sanitárias, autoclismos, móveis de cozinha, estores, manutenção ou substituição do pavimento, portas, pinturas no interior, deverão ser executadas de acordo com o acordado com a Câmara Municipal, no contrato de arrendamento.

A execução de obras exteriores, tais como alterações de fachada do prédio, e a instalação de marquises, antenas exteriores, aparelhos de ar condicionado ou estendais, carece de autorização, por escrito, pela Câmara Municipal.

Não é permitido alterar o número de divisões da casa, nem a sua estrutura resistente.

Durante a realização de pinturas, deve ser garantida uma boa ventilação da habitação. Opte por utilizar tintas e vernizes de base aquosa e produtos de limpeza sem solventes. Se usar produtos químicos nocivos, siga as recomendações presentes na embalagem e proteja-se adequadamente, com equipamento de protecção individual.

Para as obras de recuperação, remodelação ou conservação, que façam ruído, autorizadas pela Câmara Municipal, deve ser exposto um aviso num local visível no átrio de entrada do prédio, para conhecimento dos vizinhos, acerca da duração prevista das obras e, quando possível, o período horário no qual se prevê que haja maior ruído - As obras só poderão ser feitas em dias úteis, entre as 8h00 e as 20h00, não se encontrando sujeitas à emissão de licença especial de ruído. O aviso não é necessário para as obras que devam ser executadas com carácter de urgência para evitar ou reduzir o perigo de produção de danos para pessoas ou bens.

A Grândola Solidária é um serviço prestado, gratuitamente, pela Câmara Municipal de Grândola, que visa realizar pequenas reparações domésticas aos munícipes com idade igual ou superior a 65 anos, que reúnam as condições de acesso ao Cartão Municipal do Idoso e aos portadores de deficiência. A Câmara Municipal de Grândola dispõe de linha telefónica própria, ligando grátis para 800 227 570.

REDES PREDIAIS

REDE DE ÁGUA

Evite situações que possam causar fugas de água, infiltrações e inundações.

Em caso de rotura na canalização de água, feche a torneira de segurança existente junto ao contador de água e contacte a Câmara Municipal.

A banheira ou base de duche devem ter proteção, para evitar quedas, infiltrações e inundações.

Se se ausentar de casa por tempo prolongado, como férias, deverá fechar a torneira de segurança existente junto ao contador de água.

REDE DE ESGOTOS

Não deite fora os restos de alimentos, gorduras e óleos no lava-loiças da cozinha, para evitar o entupimento da canalização e mau cheiro.

Não deite fora o lixo de higiene e saúde pessoal, tais como pensos higiénicos e similares, fraldas, algodão, cotonetes, toalhas, preservativos, pensos de feridas, ou outros materiais como beatas de cigarro, na sanita da casa de banho, para evitar o entupimento na canalização e mau cheiro.

Coloque-os em saco do lixo, no balde do lixo doméstico, com tampa. Mantenha o balde tapado para evitar mau cheiro e a propagação de bactérias e parasitas, e limpo regularmente, devendo ser despejado no interior do contentor municipal próprio.

Deve fazer a limpeza regular de ralos, sem usar produtos químicos agressivos que podem prejudicar a canalização e o meio ambiente.

Sabia que canos ou ralos entupidos são manifestações que não permitem o avanço, desenvolvimento ou conclusão de qualquer tipo de situações? Que, no limite, toda a nossa evolução e vida podem estagnar? Por isso, há que libertar, para manter a vida dinâmica.

REDE ELÉCTRICA

Desligue o quadro eléctrico antes de reparar a instalação eléctrica.

Não abra as tampas das caixas de derivação.

Cuidado ao fazer furos nas paredes, deve evitar os locais junto aos interruptores e tomadas.

Proteja as crianças colocando dispositivos de segurança nas tomadas.

Evite usar extensões ou ligar muitas fichas na mesma tomada, pois pode originar curto-circuito e provocar incêndio.

Não colocar cabos dos aparelhos eléctricos (incluindo cabos de extensão) a passar por baixo de carpetes ou tapetes.

Se precisar usar um cabo de extensão, não deve usar um mais longo do que o necessário.

Não deve manter os cabos de extensão enrolados, pois podem aquecer em excesso.

Não deve exceder a potência recomendada da lâmpada para luminárias, podem queimar e desperdiçam energia.

Deve estar atento a possíveis sinais de perigo e reportá-los à Câmara Municipal, como tomadas de parede que estão aquecendo em excesso, ou estão queimadas ou rachadas; cabos ou fios soltos, expostos ou desgastados; um cheiro de queimado de eletrodomésticos; fusíveis que queimam com frequência; disjuntores que disparam ou fusíveis que queimam com frequência.

Deve permitir que o técnico habilitado de electricidade tenha acesso a sua casa para instalação, reparação, manutenção e verificação de segurança da instalação eléctrica, sempre que necessário. Todos os moradores são notificados, com antecedência, com agendamento para realização de inspeções de segurança eléctrica. Caso a data não seja adequada, é fundamental que o inquilino contacte para remarcar para um horário mais adequado. Se houver repetidas tentativas de não acesso à sua casa, a Câmara Municipal alerta que poderá tomar as devidas diligências para entrada na sua casa para realizar o trabalho, para garantir a segurança dos moradores e dos seus vizinhos.

Sabia que uma inspeção ao identificar falhas, pode ajudar a economizar dinheiro? Pode ser, por exemplo, que o morador tenha um circuito sobrecarregado ou um equipamento que esteja aquecendo em excesso e, portanto, desperdiçando energia e custando-lhe dinheiro.

REDE DE GÁS

Cuidado ao furar paredes, pois podem passar tubos de gás.

Não instale esquentadores na casa de banho.

Não deixar o esquentador ligado quando não está ninguém em casa.

Não deve ausentar-se com o fogão ligado, enquanto cozinha.

Limpe regularmente a chaminé, ou exaustor, se tiver.

Não deve guardar garrafas de gás junto a fontes de calor.

Se se ausentar de casa por tempo prolongado, como férias, deverá fechar a válvula do contador, ou o redutor.

Deve permitir que o técnico habilitado de gás tenha acesso a sua casa para instalação, reparação, manutenção e verificação de segurança da rede de gás, sempre que necessário. Todos os moradores são notificados, previamente, com marcações para a realização dos serviços de gás. Caso a data não seja adequada, é fundamental que o morador contacte para remarcar para um horário mais adequado. Se houver repetidas tentativas de não acesso à sua casa. A Câmara Municipal alerta que poderá tomar as devidas diligências para entrada na sua casa para realizar o trabalho, para garantir a segurança dos moradores e dos seus vizinhos.

Em caso de cheiro a gás:

Abra portas e janelas para ventilar a habitação e desligue o fornecimento de gás, fechando as torneiras de segurança do gás ou o redutor da botija de gás e contacte o responsável pela segurança da entidade fornecedora de gás.

Não ligue, nem desligue, interruptores ou equipamentos elétricos, pois existe o risco destes provocarem uma explosão ou incêndio.

Se tiver de usar uma lanterna, não a deve ligar, e desligar, no interior da habitação.

Apague qualquer chama que tenha acesa na habitação, como velas, fogão.

Não deve fumar, nem acender cigarros.

O morador deve conhecer os sintomas da intoxicação por gás ou monóxido de carbono: cansaço e sonolência; tonturas; dor de cabeça; dificuldade de concentração; dificuldade de coordenação de movimentos, sensação de confusão, náuseas e vômitos, perda de consciência (desmaio). Se a exposição continuar, desencadeiam-se convulsões, diminuição da frequência cardíaca e respiratória, diminuição da pressão arterial e eventualmente morte se a pessoa não for socorrida. Por isso, se sentir cheiro de gás ou achar que pode haver uma rotura de gás, ligue imediatamente para o número nacional de emergência, 112.

LIMPEZA EM CASA

Mantenha a sua casa limpa, usando produtos de limpeza adequados, evitando os produtos químicos agressivos. Não se esqueça, uma casa organizada, permite uma limpeza mais fácil.

Não deve usar utensílios e produtos de limpeza ásperos ou abrasivos pois podem danificar a camada protetora, e causar uma aparência opaca dos pavimentos, móveis de cozinha, portas ou roupeiros.

Deve limpar imediatamente qualquer líquido derramado para evitar danos e manchas por humidade.

Deve evitar excesso de água na limpeza dos móveis de cozinha e dos pavimentos de madeira, para evitar o seu empenamento e perda de brilho, que podem causar a sua deterioração.

Para uma limpeza simples dos pavimentos de madeira remova primeiro a sujidade com uma vassoura ou aspirador de pó, depois lave com esfregona húmida e com produto de limpeza adequado. Após esfregar, usar um pano limpo e seco para secar o pavimento imediatamente. Para uma limpeza mais profunda, use um limpador a vapor ou mopa, adequado para piso flutuante, respeitando as instruções do fabricante para obter melhores resultados.

Na cozinha, a chaminé ou o exaustor de fumos (filtros), se tiver, devem ser regularmente limpos, pois acumulam gordura e podem-se incendiar.

Nas janelas, verifique e limpe periodicamente os caixilhos e furos de saída de água.

CONTROLO DE PRAGAS (moscas, mosquitos, traças, formigas, baratas e ratos)

Colocar o lixo doméstico indiferenciado e o lixo para reciclar, em sacos do lixo próprios, em baldes próprios, com tampa. Mantenha os baldes tapados para evitar mau cheiro e a propagação de bactérias e parasitas, e limpos regularmente, devendo ser despejados nos contentores municipais próprios.

Manter o lava-loiças limpo, sem restos de comida e loiça suja.

Deve fazer a limpeza regular de ralos, sem usar produtos químicos agressivos que podem prejudicar a canalização e o meio ambiente.

Ao guardar alimentos, fechar bem as embalagens e recipientes.

Para situações pouco severas, pode usar produtos inseticidas, seguindo cuidadosamente as instruções presentes na embalagem. Para situações mais severas poderá contactar a Câmara Municipal, ou empresas específicas.

Sabia que as pragas podem representar medos, cansaço, inseguranças, pelo que há que desparasitar a habitação e reconhecer o processo de libertação interior?

DESTRALHAR

O processo é simples, basta começar com 3 perguntas: usa com frequência o objecto? Se sim, guardar, se não, avalie: tem valor sentimental? Se sim, guardar, se não, avalie: vale dinheiro? Se sim, vender, se não doar/reciclar/lixo. Se não conseguir vender o objecto, doe/ofereça!

Faça este procedimento regularmente, pois existe a tendência de se acumular muitos objetos desnecessários, com o passar do tempo.

Sabia que deve arranjar os elementos de metal da sua casa, como fechaduras, puxadores e dobradiças, para equilibrar a sua energia, e desta forma consegue libertar-se das coisas, consegue deitar fora, limpando o excedente, tornando o espaço mais prático?

PARA EVITAR HUMIDADES E BOLOR NA CASA

Produza menos vapor de água:

Ao cozinhar, cubra as panelas com a tampa, e ligue o exaustor, se tiver.

Não deixe as panelas fervendo por mais tempo do que o necessário.

Ao secar roupas, pendure a roupa do lado de fora da casa, sempre que puder.

Se o morador usar máquina de secar roupa, certifique-se de que ela esteja ventilada para fora.

Se precisar secar a roupa dentro de casa, use a casa de banho e mantenha a porta fechada e o ambiente bem ventilado. Se esta possibilidade não for opção, recorra ao uso de desumidificador.

Não pendure roupas molhadas para secar em aquecedores.

Não deixe a humidade se espalhar:

Mantenha as portas fechadas da cozinha e da casa de banho, para que o ar húmido não circule pelo resto da sua casa, quando estiver a cozinhar ou a tomar banho. Ao mesmo tempo, certifique-se de que a casa de banho e a cozinha estão bem ventiladas para que o vapor de água possa escapar para o exterior.

Os móveis, como guarda-roupas, camas, e sofás, não devem ser encostados à parede, pois isso pode impedir a circulação de ar.

Mantenha a sua casa ventilada:

Liberte o ar húmido, através de ventilação adequada, abrindo uma janela ou um ventilador em cada compartimento ocupado, principalmente quando estiver a lavar ou a cozinhar.

Areje a casa diariamente (no Inverno, pelo menos meia-hora, e no Verão, sem qualquer limitação), abrindo as janelas e abra as portas entre as divisões, para o ar circular (abra as portas das arrecadações e dos roupeiros também), sendo recomendável a ventilação cruzada, tirando partido da boa orientação solar.

É preferível arejar a casa pela manhã, quando o ar exterior está mais fresco e seco e o sol brilha, pois à noite, a temperatura do ar exterior baixa e a humidade aumenta.

Sabia que o sol e/ou ar fresco irão revitalizar a energia no interior da casa, ajuda no crescimento das suas plantas e flores, e elimina a existência de maus cheiros, além de prevenir o aparecimento do bolor e humidade, e problemas de ácaros e bactérias? Mas não se esqueça: mantenha a sua casa segura! Se você abrir janelas, certifique-se de fechá-las novamente quando sair de casa. Se deixar pequenas janelas abertas, certifique-se de que elas não sejam acessíveis do lado de fora, e que não estão sujeitas aos ventos e chuvas.

PARA EVITAR HUMIDADES E BOLOR NA CASA

Mantenha sua casa aquecida (supondo que o morador tenha seguido as anteriores etapas):

Aquecer sua casa num nível baixo por um longo período, se possível.

Melhorar o isolamento da casa, à volta de janelas, portas e outras aberturas por onde o ar frio possa entrar, como a aplicação de fitas vedantes.

Opte por um desumidificador nas divisões mais difíceis.

Manter a casa com uma temperatura entre 18 e 22 graus Celsius e com recurso a aparelho de ar condicionado ou aquecedor, se necessário, existindo outras diversas opções de equipamentos.

O índice de humidade relativa ideal para todos, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é entre 50%-60%, medida por um higrómetro, e mantida com recurso a um aparelho que possa adicionar ou retirar humidade do ar.

Sabia que uma humidade óptima na habitação, retirando o excesso de água, torna o ar mais leve e respirável e pode ajudar os moradores a relacionarem-se melhor entre si, tornando-se mais sensíveis às pessoas com quem partilham a casa?

Para evitar que surja bolor é fundamental, mediante contacto com a Câmara Municipal:

Identificar fissuras nas paredes, teto ou chão que permitem a entrada de águas da chuva, ou do solo, limpar e reparar;

Identificar roturas na rede de água e rede de esgotos domésticos e pluviais, limpar e reparar;

Selagem adequada em redor da banheira, base de duche, lava-loiças e janelas.

O bolor em superfícies laváveis pode ser removido com detergentes para remoção de mofo patenteados e pode ser removido dos tecidos, mas pode deixar manchas ou estragar as cores.

Durante a limpeza do bolor e, de modo a prevenir problemas de saúde, deve-se usar máscara estanque para os olhos, filtro para nariz e boca e luvas de borracha.

Sabia que há que limpar o bolor, não deixar que se acumule em demasia, realçando-se que uma coisa é limpar bolor porque está sujo, outra coisa é ter consciência do que se está a limpar, enfrentando pensamentos negativos do próprio, sendo que muitas vezes, nestes casos, o bolor não volta a aparecer?

PARA EVITAR HUMIDADES E BOLOR NA CASA

Use plantas saudáveis que ajudam a purificar o ar e a absorver o excesso de humidade presente no interior da habitação, tais como: o Lírio da Paz, Palmeiras com as variedades areca, palmeiras de bambu, palmeira ráfia ou tamareira-anã, Espada de São Jorge, Planta-Aranha.

Sabia que ter vários vasos com plantas verdes em casa, é uma medida saudável que, para além de embelezar a casa, criam um ambiente mais natural e agradável? Mas atenção, é preferível não ter plantas se não tiver disponibilidade para cuidar delas.

ESPAÇO PÚBLICO

Preserve e mantenha limpos os espaços exteriores circundantes tais como ruas, passeios, espaços verdes, parques infantis e campos de jogos.

Procure estacionar o seu automóvel ou motociclo sem impedir a entrada e a saída de pessoas e bens, bem como o acesso dos bombeiros, e a circulação rodoviária.

Não realize fogueiras nem cause fumos incomodativos.

Não são autorizadas quaisquer construções no espaço exterior dos prédios, como hortas, vedações para animais ou outras que consubstanciem uma apropriação indevida do espaço de utilização colectiva.

ÁREAS COMUNS

A limpeza, arranjo e manutenção das áreas comuns do prédio é da responsabilidade de todos os moradores.

Recomenda-se a criação de uma escala de limpeza para as áreas comuns.

Contribua para manter limpas as áreas de circulação do prédio, tais como entrada, escadas e corredores, entre outros.

Zele pela preservação das áreas de circulação e seus equipamentos de uso comum, tais como, campainhas, intercomunicadores, caixas do correio, porta comum e sua fechadura, interruptores de luz, entre outros.

Deve ser cuidadoso no fecho da caixa do correio para impedir o desaparecimento e a violação da sua correspondência postal.

Deve ser cuidadoso na abertura e fecho da porta de entrada do prédio para proteger a segurança de todas as pessoas e bens.

Não coloque objetos particulares nas áreas de circulação: móveis, bicicletas, ou outros, as quais devem permanecer livre e desimpedidas, pois são vias de evacuação em caso de emergência, podendo, no entanto, ser embelezadas com a colocação de vasos de plantas, devidamente cuidados e sem obstruírem a circulação de pessoas.

RUÍDO

Em casa, nas áreas comuns do prédio e nas áreas exteriores, não cause ruídos incomodativos, pois perturba o descanso da vizinhança, e causa stress.

Evite criar barulho excessivo causado por conversas, festas, animais de estimação, música ou equipamentos, pois este é proibido entre as 23h e as 7h, seja qual for o dia da semana, de acordo com o Regulamento Geral do Ruído.

Para as obras de recuperação, remodelação ou conservação, que façam ruído, autorizadas pela Câmara Municipal, deve ser exposto um aviso num local visível no átrio de entrada do prédio, para conhecimento dos vizinhos, acerca da duração prevista das obras e, quando possível, o período horário no qual se prevê que haja maior ruído - As obras só poderão ser feitas em dias úteis, entre as 8h00 e as 20h00, não se encontrando sujeitas à emissão de licença especial de ruído. O aviso não é necessário para as obras que devam ser executadas com carácter de urgência para evitar ou reduzir o perigo de produção de danos para pessoas ou bens.

ANIMAIS DE COMPANHIA

A presença de animais domésticos não poderá pôr em causa a saúde nem a segurança das outras pessoas e de outros animais, devendo ser registados e vacinados, e, nas áreas comuns do prédio, só podem circular acompanhados pelos donos e conduzidos com a trela.

No caso do seu animal doméstico fazer as necessidades nas áreas comuns, o morador deve proceder à limpeza imediata do espaço.

Os ruídos e cheiros dos animais domésticos não poderão prejudicar o descanso e o bem-estar dos vizinhos.

LIXO E RECICLAGEM

Deposite sempre o lixo orgânico em saco de plástico fechado no interior do contentor indiferenciado.

Para reciclar, deite o papel e cartão no interior do ecoponto azul, as embalagens de plástico e metal no interior do ecoponto amarelo, e as embalagens de vidro no interior do ecoponto verde.

Antes de pôr “monos” (objetos volumosos fora de uso) ou resíduos verdes no espaço público, agende a sua remoção com a Câmara Municipal ou a sua Junta de freguesia, ligando o 808 202 372

BOA VIZINHANÇA

Contribua para um ambiente positivo.

Coopere com os seus vizinhos.

Conhecer os seus vizinhos ajuda à coesão social e a uma melhor coabitação.

O barulho excessivo como causado por conversas, festas, animais de estimação, música ou equipamentos, deverá ser evitado, especialmente, entre as 23h00 e as 07h00.

Para as obras de recuperação, remodelação ou conservação, que façam ruído, autorizadas pela Câmara Municipal, deve ser exposto um aviso num local visível no átrio de entrada do prédio, para conhecimento dos vizinhos, acerca da duração prevista das obras e, quando possível, o período horário no qual se prevê que haja maior ruído - As obras só poderão ser feitas em dias úteis, entre as 8h00 e as 20h00, não se encontrando sujeitas à emissão de licença especial de ruído. O aviso não é necessário para as obras que devam ser executadas com carácter de urgência para evitar ou reduzir o perigo de produção de danos para pessoas ou bens.

Os animais domésticos devem ser amigáveis, e não pôr em causa a saúde e a segurança das pessoas e de outros animais. Os seus ruídos e cheiros não poderão prejudicar o descanso e o bem-estar dos vizinhos.

Evite estender roupa a pingar para os estendais dos pisos inferiores, para não prejudicar os vizinhos.

Seja cuidadoso ao limpar varandas com baldes de água, ao utilizar produtos tóxicos na limpeza ou sacudir a sujidade dos seus tapetes para não prejudicar os vizinhos.

Evite fazer fumos e cheiros, causados, por exemplo, por fazer grelhados na varanda quando os vizinhos têm roupa estendida a secar ou têm janelas próximas abertas, para não prejudicar os vizinhos.

Seja cuidadoso se fumar à janela, acondicione os restos dos seus cigarros e coloque-os em recipientes adequados, e evite que o fumo e respetivo odor afecte as casas vizinhas, reparando se os vizinhos têm roupa estendida a secar ou têm janelas próximas abertas.

Evite festas de surpresa, capazes de gerar ruído, sem informar, se possível, os vizinhos, da data e hora em que a mesma vai ocorrer.

A utilização dos recursos, como água e a luz do prédio, que são de todos os moradores, não é adequado ser utilizada em benefício próprio dos moradores.

Sabia que investir nas regras de boa vizinhança é fundamental para uma convivência saudável e pode contribuir para que haja uma entreeajuda entre os vizinhos na resolução de problemas que possam surgir?

CONSELHOS SOBRE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA E HIDROLÓGICA

Aquecimento e arrefecimento

Nos dias mais quentes, feche as cortinas e as persianas para proteger a casa do calor. As ventoinhas refrescam e consomem muito menos energia do que os sistemas de ar condicionado.

Promova a circulação de ar fresco a partir das janelas não expostas ao sol e, de preferência, ao início e final do dia.

A presença de plantas no interior diminui a sensação de calor e ajuda a filtrar o ar.

Nos dias de frio e sol, abra os estores e cortinados quando o sol bater na janela, para entrar o calor.

É preferível arejar a casa pela manhã, quando o ar exterior está mais fresco e seco e o sol brilha, pois à noite, a temperatura do ar exterior baixa e a humidade aumenta.

Opte por cortinas pesadas nas janelas pois, nos dias mais frios, ajudam a manter o calor e deve fechá-las assim que começa a escurecer.

Melhore o isolamento da casa, à volta de janelas, e portas por onde o ar frio possa entrar, como a aplicação de fitas vedantes.

Poupar água

Coloque um redutor de caudal nas torneiras de água.

Ao cozinhar, use tachos e panelas com tamanho adequado, evitando os demasiado grandes, e use a quantidade de água suficiente.

Feche a torneira, sempre que não esteja a precisar, por exemplo, enquanto escova os dentes. Deixar a torneira aberta desperdiça até 8 litros de água por minuto.

Opte por tomar duche rápido em vez de banho de imersão. Num duche de 10 minutos, pode gastar até 80 litros de água, enquanto que encher a banheira para um banho de imersão, equivale a um duche de 15 a 20 minutos.

Verifique se o autoclismo não tem fugas de água. Uma fuga num autoclismo pode resultar no desperdício de mais de 200 litros de água por dia, o que equivale a 50 descargas.

Faça reparação de torneiras que estejam constantemente a pingar. Caso contrário, poderá perder, por torneira, até 1 litro de água por hora, o equivalente a uma banheira cheia por semana.

Sabia que reparar torneiras que pingam é essencial, pois pode mudar a sua perspetiva com o dinheiro ou a sua relação com o corpo?

CONSELHOS SOBRE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA E HIDROLÓGICA

Poupar eletricidade

Apague as luzes das divisões, sempre que não esteja a precisar.

Desligue os aparelhos por no botão ou tomada, em vez de os deixar em standby (em espera). Poderá utilizar um único bloco de tomadas para os poder desligar de uma só vez.

Opte pelo uso de lâmpadas LED, em vez de lâmpadas incandescentes ou de halógeno. As lâmpadas LED são mais caras, mas usam cerca de 90% menos energia e podem durar até 50.000 horas.

Na cozinha

Compre eletrodomésticos com uma boa eficiência energética, definida na nova etiqueta, pelos fabricantes, que vai da classificação A (maior eficiência) a G (menor eficiência). Mais eficiência pode implicar num menor consumo de energia, e conseguir poupar algum dinheiro.

Verifique se o seu forno está devidamente isolado.

Se tem uma máquina de lavar louça, evite lavar os pratos à mão. As máquinas de lavar louça modernas consomem menos água e energia e muitas têm um modo «Eco». Mas só deverá por a máquina a trabalhar quando estiver cheia, para rentabilizar a lavagem.

O frigorífico deve ser instalado num local arejado, longe de fontes de calor como o fogão ou o forno e afastado da exposição direta ao sol. Coloque-o ainda distante da parede pelo menos 10 centímetros para permitir que haja circulação de ar. Isso vai possibilitar o arrefecimento da grelha na parte traseira, logo um menor consumo de energia. Ajuste a temperatura do frigorífico. Definir a temperatura certa do seu aparelho é meio caminho andado para poupar energia no frigorífico. Mantenha a temperatura nos 5° a 7°C. No congelador a temperatura não deve ultrapassar os -18°C. Abra as portas do frigorífico pelo período estritamente necessário ao usar o frigorífico, para não afectar a sua temperatura interior. O frigorífico que não tenha tecnologia “no frost” tende a acumular gelo nas paredes, o qual deve ser removido, logo que seja possível. Certifique-se de que a porta está bem fechada e nada está a bloqueá-la. Não deve haver folgas entre o vedante das portas e o frigorífico. Vai de férias? Desligue o frigorífico. Se estiver fora mais de 5 dias não deixe o frigorífico a funcionar. Esvazie o frigorífico e desligue-o, de modo a poupar energia. Ao desligar o frigorífico que não tenha tecnologia “no frost”, o gelo criado descongela, por isso, deve, cuidadosamente, recolher o excesso de água, limpar e secar adequadamente. Deixe as portas do frigorífico abertas para não acumular mau cheiro.

Sabia que pode desligar o forno nos últimos minutos, contando que o calor existente continuará a cozinhar os alimentos com o aparelho já desligado, poupando no consumo de energia?

CONSELHOS SOBRE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA E HIDROLÓGICA

No tratamento da roupa

Encha a máquina de lavar roupa, para rentabilizar a lavagem, mas sem exceder o peso máximo de roupa recomendado para a máquina. Escolha o ciclo mais curto e prático para suas necessidades. Escolha a temperatura mais baixa adequada, e reduza a velocidade de centrifugação quando o bom tempo permite facilmente a secagem natural da roupa. Existem detergentes eficientes que lavam bem a maioria dos têxteis a baixas temperaturas.

Evite usar a máquina de secar de roupa. Um ciclo da máquina de secar roupa pode consumir o dobro de energia do ciclo de uma máquina de lavar roupa normal.

Opte pela secagem natural da roupa, no estendal exterior.

Sabia que a roupa recolhida do estendal, ligeiramente húmida, pode ser engomada mais facilmente, poupando no esforço e no consumo de energia?