



Comunidade sénior

O conceito de cohousing na criação
de uma comunidade sénior

Rafaela Resende Moreira

Mestrado em Design de Interiores

Orientador: Professor Paulo Alves Pereira

Co-orientadora: Professora Ana Sofia Carneiro e Cardoso

2022

Comunidade sénior

O conceito de cohousing na criação
de uma comunidade sénior

Rafaela Resende Moreira

Mestrado em Design de Interiores

Orientador: Professor Paulo Alves Pereira

Co-orientadora: Professora Ana Sofia Carneiro e Cardoso

2022

Agradecimentos

Aos meus pais, que sempre me deram apoio em todas as vertentes possíveis. Agradeço pelos conselhos, pela confiança e por nunca deixarem de acreditar em mim.

Ao meu orientador, professor Paulo Pereira, pelos conhecimentos, disponibilidade e flexibilidade constantes ao longo deste processo. Agradeço o apoio, dedicação e motivação pelo projeto, que contribuíram para uma orientação enriquecedora.

À minha co-orientadora, professora Ana Cardoso, pelo apoio, pela atenção e disponibilidade.

Aos meus amigos que sempre me apoiaram e motivaram. Agradeço por ouvirem os meus desabafos e por crescermos juntos, independentemente das fases da vida.

Às pessoas com quem tive a oportunidade de trabalhar profissionalmente de forma direta, que me inspiraram com novas ideias, conceitos e opiniões.

E ao meu gato, Filó, por ser uma das melhores companhias que podia ter.

Resumo

Palavras - chave

Cada vez mais a população da cidade do Porto encontra-se envelhecida, o que justifica um estudo mais aprofundado sobre as necessidades desta faixa etária. Devido ao crescente número de idosos que se encontram a habitar sozinhos ou que preferem ter alternativas em relação aos lares, torna-se fundamental disponibilizar soluções mais condignas adaptadas e com as condições de mobilidade, conforto e segurança, para o seus habitantes. Neste contexto, o papel dos designers de interiores pode ser fundamental na construção de um pensamento crítico, assim como no aumento da oferta existente.

Das soluções possíveis podemos destacar a tipologia de habitação em sistema de co-housing comunitário. Este parece oferecer condições únicas e propícias às necessidades da comunidade sénior.

Propomo-nos assim abordar as necessidades da população idosa da cidade do Porto. Partindo das mais valias com que o design de interiores pode contribuir, tal passa pela reabilitação de dois edifícios devolutos adjacentes, na cidade do Porto e pela consequente criação de um espaço de co-housing destinado à população sénior.

Será feita a análise das áreas essenciais mais privadas, assim como das áreas mais públicas, e os cuidados a ter com cada uma das áreas. A partir do design de Interiores é possível esta prática de relação e comunicação entre espaços de uma forma flexível e confortável, permitindo criar áreas de conforto que ativem um sentimento de pertença.

Abstract

Keywords

Porto's city population is aging, which justifies an in-depth study of their necessities. Porto have a large quantity of elderly people that are living alone or in alternative ways like nursing homes. It is fundamental to find alternative ways of habitation that have more conditions, like mobility, confort and security for those people. In this context, the work of interior design is fundamental to expand the ideas of news ways of living.

In the middle through a wide range of ideas and ways of living, we can highlight the typology of living in a co-housing community. A co-housing community seems to offer more unique conditions and can responds in a better way to elderly necessities.

In this thesis is proposed to address the needs of the elderly population of Porto. In a interior designer role, it will be done a rehabilitation of two adjacent vacant building, in the city of Porto and then the creation of a space of co-housing for the elderly people.

An analysis will be made about how to take care of the private essential areas and the public areas. Interior design can give the possible relation and the communication through spaces in a flexible and comfortable way, creating comfortable areas that emphasises the feeling of belonging.

Glossário e Siglas

Ageing in place | termo que descreve a preferência de uma densa quantidade de idosos possui por querer permanecer a habitar nas suas próprias casas ou num lugar.

AVC | acidente vascular cerebral

CNIS | Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade.

Co-housing | comunidade intencional de casas individuais agrupadas que partilham espaços em comum.

Co-viver | partilhar o mesmo espaço com outras pessoas.

DGS | Direção geral da Saúde.

Envelhecimento ativo | desenvolvimento de oportunidades para uma melhor qualidade de vida durante o processo do envelhecimento.

Idadismo | discriminação etária, geralmente em relação às pessoas mais velhas.

IPSS | Instituições particulares de solidariedade social.

OMS | Organização Mundial da Saúde.

Mapei | companhia que fábrica produtos químicos para construção.

SNS | Serviço Nacional de Saúde.

Índice

1. Introdução	14
2. A terceira idade	
2.1 A terceira idade.....	18
2.2 O envelhecimento demográfico.....	22
2.3 Ageing in place.....	26
3. Co housing	
3.1 Co housing.....	32
3.2 Co housing para a terceira idade.....	35
3.2.1 Origem.....	36
3.2.2 Conceito.....	40
3.2.1 Ao projetar um espaço.....	44
4. Legislação em vigor	
4.1 Legislação em vigor.....	48
4.2 Legislação em vigor e o design de interiores.....	54
5. Casos de estudo	
5.1 Casinhas do Pinhal.....	58
5.2 Residência: Madre Maria Clara.....	62
5.3 Pinheiro Manso: Residência Sénior.....	68
5.4 Casa de Repouso Peter Rosegger.....	72
6. Projecto	
6.1 Contextualização: A cidade Boavista	80
6.2 Espaço de intervenção.....	90
6.3 Proposta: Comunidade sénior.....	104
6.3.1 Esquema de Circulação geral.....	106
6.3.2 Áreas Comuns.....	110
6.3.3 Áreas Privadas: Unidades habitacionais T1.....	166
7. Considerações finais	200
8. Bibliografia	202
9. Índice de Imagens	206
10. Anexos	

1.

Introdução

Como tem sido, geralmente, perceptível a população idosa encontra-se a aumentar. Com este facto, é necessário desenvolver mais métodos de habitação que respondam às necessidades e limitações desta faixa etária. Explorar novos métodos de habitação que incluam a terceira idade na sociedade, sem que hajam condicionantes.

O conceito de comunidade e de co-housing, apesar de ainda não estar muito explorado em Portugal, é um conceito, que pode potenciar novas formas de habitação. Nesta proposta de projeto pretende-se explorar como o conceito de co-housing pode oferecer simultaneamente privacidade ao utilizador, mas sem o isolar da comunidade.

Será feita a análise das áreas essenciais mais privadas, assim como das áreas mais comuns aos habitantes, e os cuidados a ter com cada uma das áreas. Geralmente o co-housing, possui áreas mais privadas, tais como quarto, kitchenette, casa de banho privativa e espaço de estar privativo, e as áreas mais comuns aos habitantes tais como zonas de convívios, áreas de lazer, jogos e atividades, áreas de refeições e cozinha, áreas de serviços (lavandaria, arrumos, sala de atividade física, etc), receção. A partir do design de interiores é possível esta prática de relação e comunicação entre espaços de uma forma flexível e confortável.

O objetivo desta proposta passa pela reabilitação de dois edifícios devolutos adjacentes, na cidade do Porto, na Avenida da Boavista, e pela consequente criação de um espaço de co-housing destinado à população mais sénior. Uma vez que o crescimento acelerado desta faixa etária, contextualiza a principal motivação e enfoque neste modo de habitar em comunidade. A reabilitação desse edifício enquadra-se numa visão estratégica do design de interiores como disciplina alinhada com a realidade contemporânea.

Em termos de metodologia podemos distinguir as fontes primárias, das quais destacamos a realização de levantamentos fotográficos. Quanto às fontes secundárias destaca-se o recurso a bibliografia diversificada. No decorrer desta proposta de projeto, existe a necessidade do mesmo ser representado através de pesquisa informativa acerca dos conceitos propostos, através de desenhos técnicos ilustrados, moodboards e renders, para uma perceção da proposta de projeto.

2.

A terceira idade

2.1.

A terceira idade

"A família, a comunidade e a sociedade têm um forte impacto na forma como se envelhece. "(Cabral et al, 2013)

O envelhecimento é um processo universal, pelo qual todos os seres vivos atravessam. Infância, maturidade e velhice. Estas três fases da vida estão eternizadas num dos quadros mais famosos de Ticiano, “As três idades do Homem” de 1511.

Em Portugal, uma pessoa é considerada idosa a partir dos 65 anos. Os principais aspectos físicos visíveis do envelhecimento são geralmente as rugas, as manchas na pele, o cabelo mudar para cinza ou branco. Na generalidade, as pessoas idosas começam aos poucos a apresentar a diminuição das capacidades e no quotidiano surgem entraves. Os idosos deparam-se com uma grande vulnerabilidade ao empobrecimento, quer em meio rural ou em meio urbano, devido às reformas baixas. Isto tem como consequência a exclusão, devido a estas dificuldades físicas e económicas que permitem a acessibilidade aos equipamentos de saúde, convívio e lazer.

“O envelhecimento ativo é definido como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (OMS, 2002).



Imagem 001 | “As três fases da vida”, Ticiano, 1511

Imagem 002 | Aspectos físicos do envelhecimento: rugas, manchas na pele e cabelo mudar para cinza ou branco.



Atualmente, existe uma discriminação etária - idadeísmo - no ponto de vista do estereótipo das pessoas mais velhas constituírem dependência e até um fardo. Contraditoriamente a esta teoria generalizada, alguns adultos maiores de 80 anos apresentam níveis de capacidade física e mental comparáveis aos níveis de muitos jovens de 20 anos (OMS, 2015). Porém, viver mais também significa estar mais exposto a riscos, como a vulnerabilidade do estado de saúde, o isolamento social e a solidão, a dependência física, mental e também económica, a estigmatização (Cabral et al., 2013).

No decorrer do envelhecimento surge uma maior probabilidade de o indivíduo desenvolver doenças não transmissíveis – tais como doenças cardíacas, AVC's, doenças respiratórias crônicas, cancro e demência – desenvolvem-se também perdas de audição, visão e capacidades motoras. Para além de desenrolar-se este maior número de perdas, também ocorrem as perdas biológicas e de relações proxémicas.

“A promoção das relações sociais e da saúde mental são tão importantes quanto a promoção da saúde física” (OMS, 1999)-

Segundo o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da OMS (2015), para caracterizar a saúde e o funcionamento das pessoas com idade mais avançada encontram-se dois conceitos importantes: a capacidade intrínseca e a capacidade funcional.

A capacidade intrínseca pode ser definida através das capacidades físicas e mentais em qualquer ponto do tempo do indivíduo. Já a capacidade funcional está diretamente ligada aos ambientes que habita e às interações neles. Para um indivíduo com idade avançada, apesar de ter limitações nas suas capacidades, decorrem certas situações que necessitam de ser efetuadas no dia a dia. Tais como a compra de medicamentos, comida, ou o acesso a meios de transporte.

A partir do gráfico, imagem003, intitulado “Um quadro de saúde pública para o Envelhecimento Saudável: oportunidades para ação de saúde pública durante o curso da vida” (OMS, 2015, p.16), podemos

perceber que as pessoas mais velhas podem estar integradas em três grupos, as que possuem uma capacidade relativamente alta e estável, as que retêm um declínio na capacidade e as com perdas significativas da capacidade. Caso as necessidades destes grupos forem respondidas, a capacidade funcional é aumentada.

A progressão da capacidade intrínseca pode ser estimulada através da prática de exercício físico, o distanciamento de zonas com poluição, e de zonas com níveis superiores de criminalidade. A progressão da capacidade funcional pretende dar respostas no sentido de habitar num ambiente favorável com maior qualidade, apoiar e providenciar novas tecnologias, garantir acessos a transportes públicos, florescer vizinhanças mais seguras.

Os benefícios dos séniores viverem em habitações alternativas a lares, passa por permitir que haja um combate activo diário ao idadismo, permite a autonomia e o apoio a um envelhecimento saudável em todas as políticas e em todos os governos.

Nos dias de hoje, a mudança tecnológica deve avançar a favor de um envelhecimento mais seguro e autónomo. Uma vez que, cada vez há mais oportunidades disponíveis a nível de recursos tecnológicos. Através de ferramentas como a Internet, existe a possibilidade da conexão entre pessoas, apesar da distância, nomeadamente família, ou inclusive o acesso a orientações de autocuidado de uma pessoa idosa.

Esta evolução do meio tecnológico, permitiu o desenvolvimento funcional e acessível a aparelhos de audição mais funcionais do que no passado. Alguns dispositivos portáteis têm sido criados para fornecer novas oportunidades de monitorizar e auxiliar em termos de cuidados de saúde personalizados. Consoante estas novas informações e evoluções, surge a necessidade e oportunidade da criação de novos modos no habitar. A criação destes modos de habitar tem de condicionantes essenciais, a localização geográfica, o serviço de transportes, informações, comunicações e serviços de saúde.

Fig. 2. Um quadro de saúde pública para o *Envelhecimento Saudável: oportunidades para ação de saúde pública durante o curso da vida*

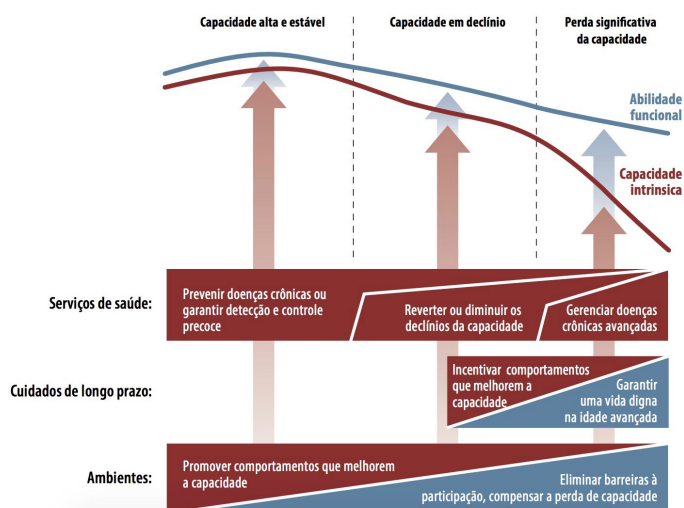


Imagem 003 | Um quadro de saúde pública para o Envelhecimento Saudável: oportunidades para ação de saúde pública durante o curso da vida.

2.2.

O envelhecimento demográfico

“Ao invés de ser um problema, o envelhecimento da população constitui um feliz ponto de chegada do desenvolvimento humano. Viver mais tempo é fruto de conquistas diversas sob o ponto de vista médico, tecnológico e social.” (Fonseca, 2019)

Atualmente, o envelhecimento nas cidades europeias têm sido cada vez mais crescente. Isto deve-se à redução das taxas de natalidade e do prolongamento do tempo de vidas das populações. Devido a esse factor, surgem, no entanto, necessidades a ser respondidas. Políticas, sociais, estruturais e de serviços.

Segundo o gráfico percentual de distribuição da população mundial (%) de 60 anos ou mais pela região, 2006 e 2050, divulgado pelo Departamento de Assuntos Económicos e sociais das nações unidas, a Europa atingirá os 34% de população de 60 anos ou mais em 2050.

“Os desequilíbrios estruturais entre gerações juniores, gerações em idade activa e gerações séniores tenderão a acentuar-se à medida que o aumento das probabilidades de sobrevivência beneficie principalmente as idades pós-activas, o que poderá conduzir a uma rectangularização da curva de sobrevivência e a um envelhecimento do topo da pirâmide demográfica” (Bandeira, 2012)

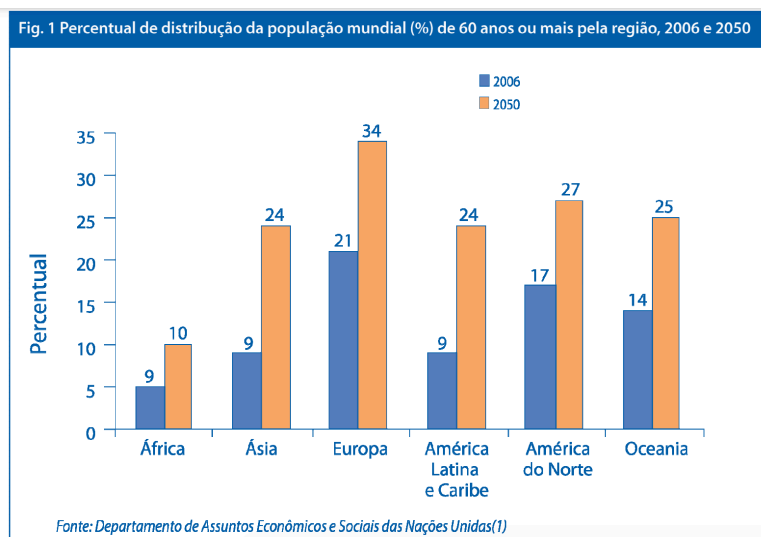
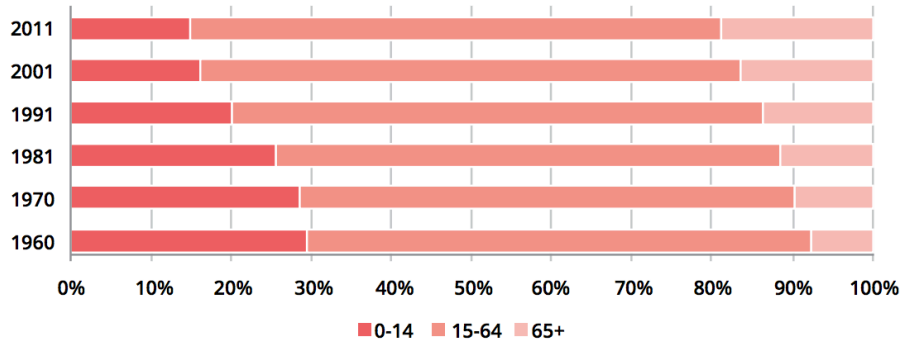


Imagem 004 | Percentual de distribuição da população mundial (%) de 60 anos ou mais pela região, 2006 e 2050.

Imagem 005 | Estrutura da população residente, segundo grupos etários, Portugal Continental (1960 - 2011)



De acordo com o gráfico da estrutura da população residente, segundo grupos etários, Portugal Continental (1960 – 2011), ao longo dos anos vai decrescendo significativamente o grupo de crianças e jovens e aumentar consideravelmente em cidadãos com mais de 65 anos. Espera-se que esta percentagem de população com mais de 65 anos, 26,6%, aumente até 2050 para o valor de 40,4%. Sendo que em 1960 existia um rácio de 27 idosos por cada 100 jovens e em 2011 era de 128 ou seja, por cada 128 idosos existem 100 jovens. (DGS, 2014)

Pela primeira vez na história da humanidade, haverá mais idosos que crianças na população. (OMS, 2005)

A esperança de vida à nascença em Portugal situou-se em 80,8 anos para o total da população, sendo de 77,78 anos nos homens e de 83,42 anos nas mulheres. (SNS, 2019)

“Em Portugal, as primeiras respostas universais destinadas às pessoas mais velhas começaram a emergir após o 25 de Abril de 1974, quer através de modalidades de ação social (por via da criação de serviços e equipamentos). Uma das faces mais visíveis da política social de apoio aos idosos foi sem dúvida a evolução do número de equipamentos sociais, com incidência nas respostas Centro de Dia (com um crescimento de 28% ao longo da década de 1990) e Lar de Idosos (passando de 600 em 1994 para 895 em 1996, nomeadamente)” (Fonseca, 2019)

2.3.

Ageing in place

“Grande parte das pessoas mais velhas preferem ficar nas próprias casas o maior tempo possível porque proporciona-lhes controlo nas próprias vidas e permite-lhes manter a sua identidade e o seu bem estar.” (Cutchin, 2004)

Ageing in place significa viver em casa e na comunidade, com segurança e de forma independente, à medida que se envelhece. (OMS, 2015)

Nos países mais favorecidos economicamente, quando a população mais envelhecida adquire inícios de perda de autonomia e capacidades, a solução mais habitual de habitação é em instituições. Em contraste, com os países menos favorecidos economicamente, que muitas vezes optam por continuar a viver na própria casa apesar dessas condicionantes que surgem com uma idade mais avançada, devido aos escassos sistemas de segurança social e a falta de alternativas institucionais.

Em Boston, no bairro de Beacon Hill, em 1999, foi fundada a primeira Village, uma organização constituída por grupos de voluntários que fornecem assistência e prestam serviços aos idosos de forma a permitir que estes permaneçam na própria casa à medida que envelhecem. Em 1999, neste bairro histórico uma dúzia de moradores queriam permanecer nas suas casas, porém possuíam dificuldades nas tarefas domésticas e nos acessos a transportes, no entanto queriam ser independentes e não incomodar sistematicamente os filhos com estas questões. Assim fundou-se a primeira Village, para dar auxílio nestas questões, a este grupo de pessoas. Eles desenvolveram uma abordagem inovadora baseada na comunidade que capacita os adultos de todas as idades e fases, dando-lhes uma voz e uma escolha sobre a melhor forma de viver uma vida plena.



Imagem 006 | Beacon Hill, anos 2000

“À pergunta ‘qual o lugar ideal para envelhecer?’, as pessoas mais velhas respondem geralmente ‘aquele que eu já conheço!’.” (António M. Fonseca, 2018 ,p.07). Habitar no lugar onde se vive a vida toda traduz-se na perseverança das referências do quotidiano, das principais referências da própria vida e das memórias do passado, o que transmite a preservação dos sentimentos de segurança e familiaridade o que oferece uma perseverança de um sentido para a vida.

É muito importante lembrar que a preferência dos adultos mais velhos é continuar a viver no seu bairro e na sua casa à medida que envelhecem. “Criar condições habitacionais para responder às necessidades físicas, psicológicas e sociais, permitindo que se mantenham autónomos e independentes junto da família e dos amigos é imperativo.” (SNS, 2017)

Embora 70 não aparente ser o novo 60, não há motivo por que isso não possa se tornar uma realidade no futuro. Porém, torná-lo uma realidade exigirá muito mais ações de saúde pública concentradas no envelhecimento. (OMS, 2015) “Uma cidade amiga do idoso estimula o envelhecimento ativo ao otimizar oportunidades para a saúde, participação e segurança, para aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.” (OMS, 2008)

Ageing in Place, com a tradução literal “envelhecer num lugar”, é o termo utilizado para descrever a preferência que uma densa quantidade de idosos possui por querer habitar nas suas próprias casas ou num lugar, a maior parte de tempo possível, sem que haja a necessidade de viverem num lar. No entanto, o termo lugar refere-se não apenas à casa do idoso, mas também à sua comunidade através de familiares, vizinhos, congregações religiosas e outros serviços. (Lecovich, 2014) Este pensamento pode ser beneficiado, se os idosos viverem em comunidade de co-habitações que torna o habitar num ambiente mais seguro e prático para o idoso ou para o casal de idosos. Traduz-se em vantagens de inclusão social e de recompensa emocional. “Dado que, à medida que envelhece, o individuo passa mais tempo em casa e na comunidade próxima, tal acaba por reforçar esta relação com o ambiente que o circunda.” (Fonseca, 2018)

Para este conceito seja aplicado, consoante as pessoas envelheçam e comecem a apresentar mais dificuldades na vida quotidiana, é necessário que sejam disponibilizados apoios e serviços que permitam auxiliar e responder as necessidades dos idosos.

Ao longo da década de 2000, ocorreu um crescimento do Serviço de Apoio Domiciliário. Com isto, evitou-se ou adiou-se a necessidade que alguns idosos tinham de começarem a habitar numa instituição.

Ao longo dos anos será mais fácil este conceito ser aplicado devido ao desenvolvimento das casas inteligentes que integrarão dispositivos de monitoriamente e suporte. O desenvolvimento de tecnologias que permitirão a detecção e auxílio no caso de emergências, monitoramento fisiológico, a monitorização e assistência cognitiva e sensorial.

Na Nova Zelândia foi realizado um estudo para explorar a temática de ageing in place. Normalmente, ageing in place é considerado apenas como foco a habitação da pessoa, porém com este estudo podemos identificar que para além da casa ser importante, alguns aspectos como o ambiente em que está inserida são igualmente importantes. O sentido comunitário, a interação das pessoas com o lugar, a interação com uma comunidade acolhedora.

“Ser cumprimentado por várias pessoas enquanto caminhavam pela rua forneceu evidência diária de pertencimento, e uma sensação de segurança é derivada da familiaridade com a comunidade mais ampla, tanto em termos de pessoas (como vizinhos que compõem “sua própria pequena comunidade”) quanto locais (os “pequenos detalhes” de conhecer bem o supermercado local ou os serviços de saúde). Aqueles que haviam saído da comunidade e retornado buscavam aquela familiaridade, não de uma casa, mas de pessoas e lugares que conferiam uma sensação de segurança e aconchego.” (Wiles et al., 2011, tradução livre)

3.

Co housing

3.1.

Co housing

“As comunidades de co-housing , que são projetadas para encorajar as interações todos os dias e existir um apoio mútuo informal, são quase sempre vistas como um estilo de vida que melhora a saúde e o bem estar dos residentes.” (Housing LIN, p.01, 2018, tradução livre)

Co-housing é uma comunidade intencional de casas individuais ou unidades habitáveis, inseridas num espaço compartilhado, o que conduz à origem de um espírito de solidariedade e vizinhança entre os membros dessa comunidade. Apesar de cada casa ser individual e cada pessoa ter a sua própria vida independente, são estabelecidas as responsabilidades de tarefas e a manutenção dos espaços comuns da comunidade em que estão inseridos. Cada comunidade possui a sua linguagem e carácter. A divisão de tarefas pode ser específica, como por exemplo a realização e preparação de refeições comuns, a organização de atividades, workshops, eventos, e jantares de grupo, a gestão financeira, entre outras.

Cada comunidade de cohousing é projetada segundo um conceito e um lugar específico, porém as características são comuns. Uma das características principais desta forma de habitação é a flexibilidade para as necessidades e opiniões dos habitantes. A projeção deste modo de habitar pode ser em qualquer lugar, urbano, suburbano ou rural.

A vivência em comunidade fornece uma quantidade alargada de benefícios, principalmente na comunidade idosa, entre eles, a alternativa a viver dependente e recolhido num lar, a possibilidade de uma maior independência na vida, a formação de novas amizades e o combate ao envelhecimento isolado, a perseverança de uma boa saúde mental e física. Os residentes experimentam um bem-estar mental e felicidade melhorados, bem como o desenvolvimento de habilidades ao viver em esquemas de habitação cooperativos e liderados pela comunidade (Lin, 2019). A interação com mais pessoas cria uma partilha da forma que habitar e de uma maior resposta às necessidades de cada um. Com isto, existe a possibilidade de partilha de boleias, de histórias e lembranças, a capacidade no auxílio de atividades e tarefas. Para além disso, viver em comunidade promove sobretudo benefícios sociais, práticos, ambientais e económicos.

Em termos de vantagens económicas, decorre a possibilidade de as despesas serem compartilhadas. As despesas incluem comida, energia, entretenimento, serviços de limpeza e partilhas de transporte.

Em 1972, em Copenhaga, ocorreu o primeiro projeto de comunidade em cohousing, em que 27 famílias dinamarquesas habitaram. Atualmente 8% dos lares dinamarqueses são modelos de co-habitação. A maioria destes modelos de habitação consiste numa casa com espaços comuns, onde os habitantes dividem as obrigações e tarefas, tais como cozinhar, lavar a roupa, etc. Para além de também serem inseridas as áreas de lazer e atividades.

3.2.

Co housing para a terceira idade

“Há alguns anos atrás, eu perdi o meu marido e eu passei por um momento difícil. Mas eu estou satisfeita que tenha vivido aqui (no co-housing) quando aconteceu, uma vez que nunca senti-me insegura. Eu não estou sempre com os outros residentes, mas eu sei que eles estarão lá para mim quando eu precisar. E quando eu chego a casa à noite, eu consigo sentir o aconchego e conforto enquanto dirigo em direção à garagem.”
(Mollebjerg in Korsor, 2009, 7, tradução livre)

3.2.1.

Origem



Imagem 007 | Residentes do primeiro grupo de co-housing sénior, Midgarden, na Copenhaga, Dinamarca, anos 1980

O conceito de comunidade em cohousing para idosos ou habitação colaborativa para a terceira idade, ainda está a começar a ser desenvolvido em Portugal, em oposição à Europa do Norte em que já é um conceito densamente explorado.

Em 1882, duas mulheres dinamarquesas, Tove Duva and Lissy Lund Hansen, começaram uma campanha de habitações orientadas para dar independência aos idosos. Para isso, utilizaram um modelo de habitação que seria bem sucedido: o co-housing. No entanto, tiveram algumas questões que as impediram de avançar nomeadamente o financiamento por parte do governo. Entretanto encontraram um financiador que estava disposto a investir no projeto, Lejerbo e assim nasceu a primeira comunidade de co-housing sénior, denominada de Midgarden, em 1987. A partir daí, a resposta do público a este projeto foi bastante positiva.

Midgarden foi construído em dois segmentos consoante duas ideologias de grupos de pessoas séniores. O primeiro segmento correspondia ao grupo de pessoas séniores que já planeavam viver num co-housing, o que permitiu que estas pessoas acompanhassem este segmento a ser desenvolvido, desde as fases de planeamento, design e construção. O segundo grupo de pessoas séniores seriam as pessoas que respondiam as anúncios de jornal para começarem a habitar nesta comunidade.

Em 1995, surgiu uma nova ideologia para o co housing sénior. Henry Nielson, trabalhou o conceito, Quality of living in focus, foi desenvolvido um modelo para as comunidades de co housing que compreendia e respondia às necessidades dos séniores. Neste modelo de co-housing constavam aspectos de co-care, melhoria nos designs, o tamanho da comunidade, a formação de grupo, entre outras novas coisas.

Imagem 008 | Nuno Cardoso,
Presidente da HAC.ORA
Portugal, 2018



Em Portugal, A HAC.ORA PORTUGAL | SENIOR COHOUSING ASSOCIATION criado em Maio de 2018, no Porto, é uma associação privada, não governamental, sem fins lucrativos. Esta associação é gerida pelo ex-presidente da Câmara Municipal do Porto, Nuno Cardoso. A associação deseja transmitir ao público o conceito de cohousing, para uma possível formação de grupos de cidadãos interessados em habitar em comunidades de cohousing, e conseguir a criação de projetos de cohousing de uma forma económica.

Esta associação pretende aliar-se a diversos objetivos. A pretensão do desenvolvimento da prática de comunidades de cohousing em Portugal, em qualquer área (urbana, suburbana, rural). A divulgação da consciência e dos conhecimentos acerca da natureza e benefícios das comunidades de cohousing no público em geral, no governo e nos sectores ligados à construção, arquitetura, sociologia, ecologia, advocacia, etc. O desenvolvimento da formação de profissionais, incluindo a sua acreditação, cujos serviços apoiem a criação e o desenvolvimento das comunidades de cohousing. A definição de padrões engrandecimento coerente de cohousing.



Imagem 009 | Logotipo da HAC.ORA
Portugal - senior cohousing association

A Hac.Ora é uma associação que visa divulgar este conceito da habitação colaborativa, o cohousing, e está focada nas camadas seniores, apesar de todos nós defendemos muito a intergeracionalidade. (Cardoso N, presidente da Hac.Ora, 2019)

O problema que a sociedade tem no presente é essa camada de seniores que são ativos e, felizmente, duram mais tempo em boas condições de atividade e a resposta é para as pessoas ficarem em casa enquanto puderem, por vezes com um apoio domiciliário, mas é uma solidão muito grande. (Cardoso N, 2019)

A arquiteta sueca Krestin Karnekull, na I Conferência Internacional “Cohousing em Portugal/ Viver sustentável”, afirmou que estudos efetuados no seu país de origem demonstravam que as pessoas que vivem em cohousing têm uma esperança de vida de mais 10 anos.

“Segundo especialistas, o modelo cohousing sénior é um reflexo do que vem ocorrendo em todo o planeta: aumento da expectativa de vida da população e, com isso, o surgimento de uma comunidade madura cada vez maior, autónoma, ativa e carente de soluções para anseios e demandas.” (Valente L, 2019)

3.2.2.

Conceito

Viver bem garante uma boa saúde mental e física nas idades avançadas. O co housing para idosos tem como principal benefício incluir os idosos como cidadãos e não apenas como um fardo. As pessoas normalmente procuram este estilo de vida por ser uma forma de viver mais acessível ou para melhorar o estilo de vida e possuir uma rede de apoio.

Em contrapartida a esta metodologia de habitação, os espaços institucionalizados, em que vivem grande parte dos idosos, são moldados por visões estereotipadas em relação aos idosos, considerando-os como frágeis, inseguros, incapacitados e com a necessidade de proteção. A co habitação obriga a contrariar estes pensamentos, permitindo uma visão mais confiável, acolhedora das aspirações e capacidades dos idosos.

Co-viver pode ser caracterizada através de três hipóteses:

a | a partilha da própria casa. Neste caso o idoso toma como escolha continuar a viver na própria casa alojando um inquilino que em troca de uma renda reduzida, presta auxílio nas tarefas diárias da habitação.

b | co housing. Uma comunidade é criada de forma intencional num espaço comum compartilhado.

c | habitação intergeracional. Existe uma partilha de habitação por um grupo de idosos e um grupo de jovens.

O isolamento social é caracterizada pela escassez objetiva de interações e contactos entre pessoas. O isolamento social e o ato subjetivo de solidão são prejudiciais à saúde e à qualidade de vida, adicionam um maior risco de problemas de saúde, tais como ansiedade, depressão, suicídio, mortalidade prematura, problemas de sono e doenças cardiovasculares. A solidão é associada a um risco de decadência cognitiva mais rápida. O risco do desenvolvimento de Alzheimer é mais que o dobro em pessoas solitárias do que em pessoas que não estão solitárias.

Para os idosos, é verdadeiramente estimulante viver em conjunto. O cohousing permite uma vultosa quantidade de benefícios para as pessoas com idades mais avançadas. Bloqueia os sentimentos de solidão e isolamento, permite uma relação com os outros habitantes do co-housing, a partilha de histórias, a descoberta de novos interesses e ideias, realização de tarefas diárias, a possibilidade de realização de atividades partilhadas que tornem os idosos mais ativos, como cozinhar, fazer plantação ou jardinagem, fazer música ou jogar jogos com um grupo. Este género de atividades promove a conexão emocional de uma pessoa com a comunidade. As pessoas interligam-se à comunidade quando compartilham questões, estabelecem confiança e sentem que pertencem a um grupo. A partir do compartilhamento de emoções comuns e expectativas com os outros ou com a comunidade surgem tendências de mútua empatia. O elemento focal para uma comunidade viva são as atividades em comum.

“O cohousing envolve alguns aspectos e algumas respostas que são, de facto, importantes. Ajuda as pessoas a manterem e a criarem novas relações e isso, de algum modo, combate o isolamento e o abandono, o que é importante. Por outro lado, implica a criação de serviços comuns e aí as instituições de solidariedade são também importantes.” (presidente da CNIS, 2019)

Wales Co-operative Centre, com o apoio da Nationwide Foundation, realizou uma pesquisa que comprovou que os residentes de habitações cooperativas e esquemas de habitação liderados por comunidade, desenvolvem um melhor bem estar mental e felicidade. Nesta pesquisa foram entrevistados mais de cinquenta residentes de vinte e dois esquemas de habitação liderados por comunidade em todo o País de Gales e na Inglaterra. As principais vantagens que este grupo destacou foram os habitantes sentirem uma menor sensação de isolamento e adquirirem mais apoio, uma melhoria no bem-estar mental e felicidade, uma melhoria na qualidade com a expansão de competências e dos níveis de confiança, uma melhoria da situação financeira e uma melhoria na colaboração com a comunidade e uma redução de comportamentos anti-sociais.

O co housing oferece um equilíbrio entre a vida privada, o espaço pessoal e os espaços comuns onde existem estas interações. Esta maneira de habitação torna-se mais uma escolha acessível que os idosos podem optar.

Algumas razões que influenciam os seniores a optarem por um estilo de vida comunitário destacam-se por questões de acessibilidade, a oferta de proteção e segurança, a interação e socialização com pessoas da mesma idade, a atratividade do espaço, a liberdade e hipóteses de escolha e tomada de decisões, a disponibilidade de auxílio, entre outros aspectos que beneficiam a qualidade de vida do idoso.

Em Portugal, alguns casos de IPSS e autarquias incluem alguns princípios do cohousing, ao adquirir experiências institucionais. Isto traduz-se na forma em que há a possibilidade de as pessoas realizarem as atividades habituais do seu dia a dia de uma forma autónoma, o que permite a sensação de liberdade e independência.

Segundo o relato de Nuno Cardoso, presidente da Hac.Co, na Conferência Internacional Cohousing em Portugal/Viver sustentável que decorreu no Porto, "Há 10 anos, o edil Isaltino Morais construiu um bloco com 60 T1, todos para seniores ativos, e cedeu o rés-do-chão a uma IPSS que tem um centro de dia. E à medida que as pessoas vão envelhecendo vão usufruindo dos serviços da instituição, para além de que têm o apoio desta em muitas das tarefas domésticas. Não é cohousing porque não há autogestão e, se calhar, nem se está a promover tanto o convívio como seria desejável e que também é essencial no cohousing, mas já é algo a pensar naquela população específica".

Quando os idosos chegam numa fase de idade avançada, porém ainda não enaltecem a possibilidade de habitarem numa ERPI (Estrutura Residencial Para Idosos), permanecem nas suas próprias casas apenas adquirindo os serviços de apoio domiciliário das instituições sociais.

3.2.3.

Ao projetar o espaço

“A possibilidade de viver em casa e de estender essa vida à comunidade envolvente obriga, por tudo isto, a considerar vários níveis de intervenção:

- a habitação deve ter em conta que as necessidades das pessoas transformam-se à medida que elas envelhecem e que, se não a quisermos transformada numa prisão, os espaços exteriores são tão importantes como a habitação em si mesma;
- os serviços e os recursos indispensáveis à vida quotidiana /saúde, transportes, compras, lazer, etc.) deverão permitir a satisfação das necessidades individuais mas igualmente a concretização de oportunidades de cariz social, cívica e económico;
- para que envelhecer em casa e na comunidade não seja sinónimo de “ver o tempo a passar”, atitude tão comum nas instituições, a inclusão social das pessoas mais velhas deve contemplar a participação em funções úteis e socialmente reconhecidas.”
- (António M. Fonseca, 2018, p.09)

“Os idosos, em particular, precisam de ambientes que lhes apoiem e capacitem, para compensar as alterações físicas e sociais decorrentes do envelhecimento.” (OMS, 2005)

Ao projetar estes espaços de comunidade são considerados aspectos como acústica, tamanho e o fluxo dos espaços. Para enriquecer interações voluntárias e planejadas, os espaços comuns caracterizam-se, ao projetar, sendo espaços com disponibilidade, visibilidade e acessibilidade. Em contrapartida, através do layout, os caminhos compartilhados, limites territoriais e proximidade e restrições entre zonas privadas estabelecem relações não planejadas ou espontâneas.

Alguns aspectos físicos devem ser levados em consideração quando estamos a projetar um espaço de co-housing para uma comunidade cujo público-alvo são os idosos. A projeção dos espaços deve ter em conta um design mais inclusivo e consciente.

Para uma maior independência, equilíbrio e mobilidade no espaço, deverão ser instalados corrimões intencionais ou formas de apoio ou suportes não intencionais de forma a suportar o peso total do corpo de uma pessoa.

Quando estamos a projetar o pavimento, devemos de ter em especial atenção ao material a colocar nos pisos, para não acarretar de forma facilitada quedas, o risco de tropeçar ou escorregar. Boas opções a considerar são os pisos devem ser lisos e planos com o mínimo de desníveis, com materiais antiderrapantes e resistentes à humidade, que não sejam refletores.

Se existirem escadas no espaço, deverá sempre existir outra optativa de mobilidade. Entre elas, as rampas, os elevadores ou os elevadores de escada. A instalação de rampas deverá ser colocada em consideração de forma a permitir acomodar cadeiras de rodas ou andarilhos, para evitar o risco de lesões e acidentes.

A iluminação no interior deve ser ajustada às necessidades dos idosos. Garante uma maior segurança e reduz a possibilidade de quedas. Uma opção vantajosa é a instalação de luzes com detecção de movimento e luzes noturnas automáticas.

Para uma melhor preparação em emergência, deverá ser considerada a instalação de alarmes de fumaça.

Sistemas de aquecimento, ventilação e ar condicionado são essenciais para o conforto do idoso e para em casos mais graves, evitar hipotermia e hipertermia, entre outras doenças.

4.

Legislação em vigor

4.1.

Legislação em vigor

Para um melhor desenho e projeção dos espaços é necessário seguir certas leis que nos indicam como as dimensões e medidas que temos de respeitar para conseguir uma melhor acessibilidade e maior qualidade de vida por parte dos utilizadores. Para isso, sucedeu-se a criação do Guia de acessibilidades e mobilidade para todos.

“Promover a acessibilidade dos edifícios e dos espaços públicos com ganhos de funcionalidade, é garantia de melhor qualidade de vida para todos os cidadãos. Garantindo autonomia, derrubam-se preconceitos e favorecem-se práticas inclusivas para todos mas principalmente para as pessoas com deficiência, incapacidades e dificuldades na mobilidade. (Guia das acessibilidades para todos,” 2006).

Os edifícios devem estar munidos de pelos menos um percurso acessível que poderá ser usufruído pelas pessoas de mobilidade reduzida.

Nos átrios interiores, deve existir uma área de manobra para rotação de 360°, preferencialmente plana e com inclinação inferior a 2%. Em relação aos patamares, galerias e corredores devem possuir uma largura não inferior a 1,20m. (capítulo 2, seção 2.3.1)

Apenas é possível existir patamares, galerias e corredores com uma largura não inferior a 0,90m, se o seu comprimento for inferior a 1,50m e se não estabelecer o acesso a portas laterais de espaços acessíveis. (capítulo 2, seção 2.3.2)

Se a largura dos patamares, galerias ou corredores for inferior a 1,5m, devem ser localizadas zonas de manobra que permitam a rotação de 360° ou a mudança de direção de 180° em T (...) de modo a não existirem troços do percurso com uma extensão superior a 10m. (capítulo 2, seção 2.3.3)

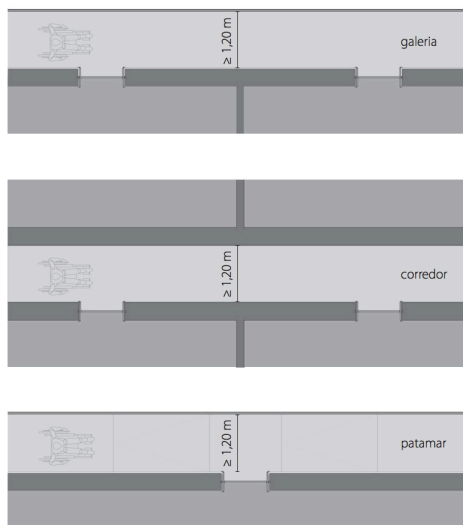


Imagem 010 | Patamares, galerias e corredores devem conter uma largura não inferior a 1,20m

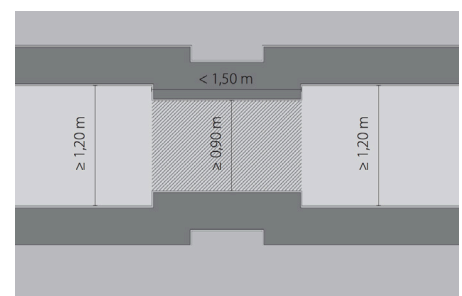


Imagem 011 | Troços dos patamares, galerias ou corredores com uma largura não inferior a 0,90m

Os corrimões dos patamares, galerias ou corredores devem adquirir uma altura de 0,90m e quando descontinuados, curvar direção do plano de apoio. As rampas necessitam de adquirir corrimãos de ambos os lados, excluindo nas seguintes situações: a. se possuírem um desnível não superior a 0,2m. ou b. se possuírem um desnível compreendido entre 0,2m e 0,4m e não tiverem uma inclinação superior a 6%, conquistam a possibilidade de ter apenas corrimãos de um dos lados. No que toca às rampas com inclinação inferior a 6%, deve haver a imposição do corrimão com pelos menos um elemento preênsil a uma altura compreendida entre 0,85m e 0,95m. (capítulo 2, seção 2.5.9)

Nos ascensores, os patamares diante das suas portas impõe: a. adquirir medidas que possibilitam a inscrição de zonas de manobra de 350°; b. dispor de uma inclinação não superior a 2% em qualquer direção; c. erradicar a existência de degraus ou outros obstáculos que dificultam ou arriscam a impossibilidade da manobra de uma pessoa de cadeiras de rodas. (capítulo 2, seção 2.6.1)

As cabines necessitam de atingir dimensões interiores, medidas entre os painéis da estrutura da cabina, não inferiores a 1,1m de largura por 1,4 de profundidade. (capítulo 2, seção 2.6.2) Em relação às portas: a. devem ser de correr horizontalmente e ter movimento automático; b. necessitam de uma largura não inferior a 0,8m, medida entre a face da folha da porta quando aberta e o batente ou guarnição do lado oposto. (2.6.4.)

Os dispositivos de comando impõem-se a instalação a uma altura entre os 0,9m e 1,2m nos patamares e 0,9m e 1,3m no interior das cabinas. (capítulo 2, seção 2.6.5)

As plataformas elevatórias estão incumbidas de possuir dimensões que permitam a utilização por um indivíduo adulto em cadeiras de rodas e nunca inferiores a 0,75m por 1m. (capítulo 2, seção 2.7.1) As zonas para entrada/saída das plataformas elevatórias devem ser livres e possuir uma profundidade não inferior a 1,2m e uma largura não inferior à da plataforma. (capítulo 2, seção 2.7.3)

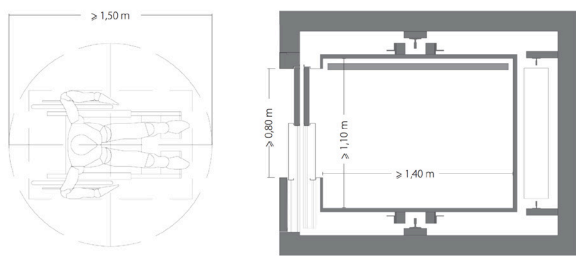


Imagem 012 | Os ascensores têm de possuir medidas mínimas interiores de 1,1m por 1,4m e as portas uma largura superior a 0,8m

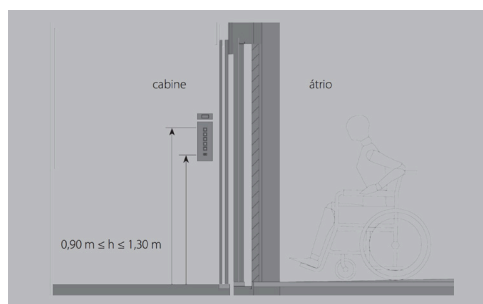


Imagem 013 | Altura dos dispositivos de comando dos ascensores

Instalações sanitárias:

Em relação às sanitas acessíveis devem satisfazer as seguintes condições: a. a altura do piso ao bordo superior do assento da sanita deve ser de 0,45m com tolerância de +/- 0,01m; b. as zonas livres de acesso devem ser laterais pela esquerda e pela direita, quando existir mais de uma sanita; c. adjacente à sanita devem existir barras de apoio. (capítulo 2, seção 2.9.4)

Se a sanita acessível estiver integrada numa cabine devem ser apresentadas as seguintes condições: a. o espaço interior deve possuir dimensões não inferior a 1,6m de largura (parede onde está inserida a sanita) por 1,7m de comprimento; b. a instalação do lavatório não deve interferir com a área de transferência para a sanita; c. o espaço livre que se adquire após a instalação dos aparelhos sanitários deverá permitir uma zona de manobra para rotação de 180°. (capítulo 2, seção 2.9.5)

As bases de duche acessíveis devem comprometer pelos menos uma das seguintes formas de utilização por uma pessoa de cadeira de rodas: a. a entrada para o interior da base de duche da pessoa na sua cadeira de rodas ou b. a transferência da pessoa em cadeira de rodas para um assento existente no interior da base de duche. (capítulo 2, seção 2.9.8)

Relativamente aos lavatórios acessíveis devem satisfazer as seguintes condições: a. necessita de existir uma zona livre de aproximação frontal ao lavatório; b. a altura do piso ao bordo superior deve ser 0,8m; c. a largura não deve ser inferior a 0,7m, a altura não deve ser inferior a 0,65m e a profundidade não deve ser inferior a 0,5m, medida a partir do bordo frontal. (capítulo 2, seção 2.9.13)

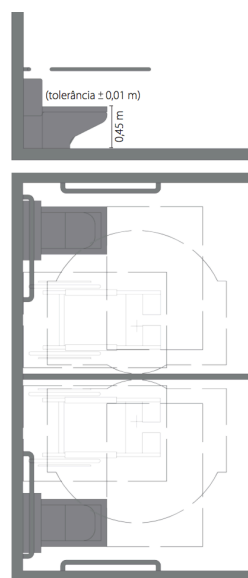


Imagem 014 | Sanitas acessíveis

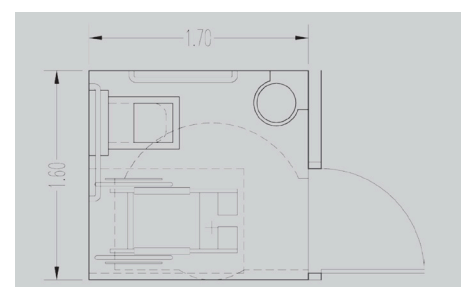
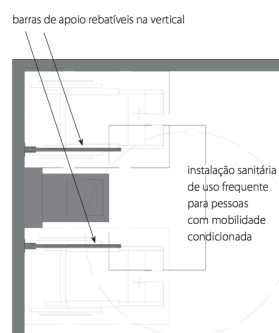


Imagem 015 | Dimensões mínimas de uma cabine sanitária

Para os espelhos colocados sobre os lavatórios acessíveis devem ser consideradas as seguintes condições: a. casos sejam fixos devem ser colocados com a base inferior da superfície refletora a uma altura do piso não superior a 0,9m; b. caso a inclinação seja regulável, devem ser colocados com base inferior da superfície refletora a uma altura do piso não superior a 1,1m; c. o bordo superior da superfície refletora do espelho deve estar a uma altura do piso não inferior a 1,8m. (capítulo 2, seção 2.9.14)

Após a instalação dos aparelhos sanitários acessíveis, o espaço que permanece livre deve satisfazer as seguintes condições: a. inscrição de uma zona de manobra que permite a rotação de 360°, não comprimida pelo movimento de abertura da porta de acesso (que devem ser de correr ou de batente abrindo para fora); b. as sanitas e bidés que possuem rebordos elevados com altura ao piso não inferior a 0,25m podem sobrepor-se às zonas livres de manobra e de aproximação numa margem não superior a 0,1m; c. os lavatórios que possuem uma zona livre com uma altura ao piso não inferior a 0,65m permitem a sobreposição às zonas livres de manobra e de aproximação numa margem não superior a 0,2m.

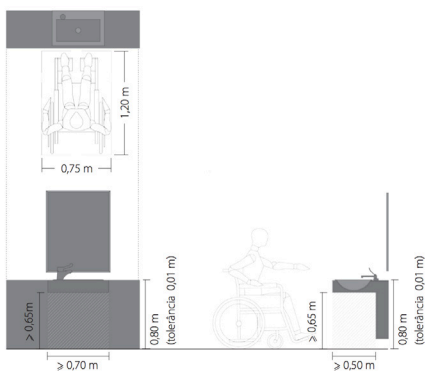


Imagem 016 | Medidas para lavatórios acessíveis

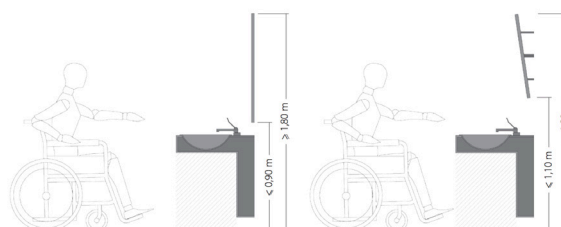


Imagem 017 | Colocação dos espelhos

Cozinhas:

As cozinhas de habitação devem satisfazer as seguintes condições:
 a. posteriormente à instalação de bancadas necessita-se a existência de um espaço livre que possibilita a inscrição de uma zona de manobra para a rotação de 360°; b. caso as bancadas tenham um soco de altura ao piso não inferior a 0,3m podem projetar-se sobre a zona de manobra uma até 0,1m de cada um dos lados; c. a distância entre bancadas não deve ser inferior a 1,2m. (capítulo 3, seção 3.3.3)

Portas:

A largura dos vãos das portas deve corresponder a um valor não inferior a 0,77m (medição entre a face da folha da porta quando aberta e o batente ou guarnição do lado oposto). A altura útil de passagem deve ser considerada não inferior a 2m. (capítulo 4, seção 4.9.1)

Os dispositivos de operação das portas devem obedecer a uma altura do piso entre 0,8 e 1,1m e uma distância do bordo exterior da porta não inferior a 0,05m. No caso das portas de batente deve-se considerar a previsão da inserção de uma barra horizontal fixa a uma altura entre os 0,8 e 1,1m e com uma extensão não inferior a 0,25m. (capítulo 4, seção 4.9.10)

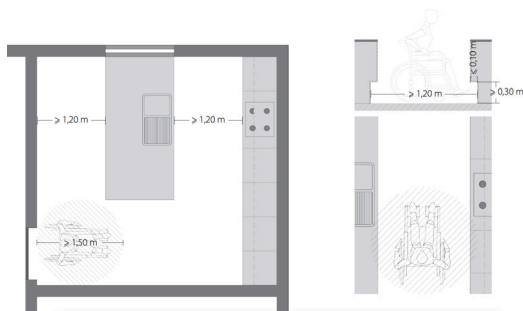


Imagem 018 | Medidas para cozinhas acessíveis

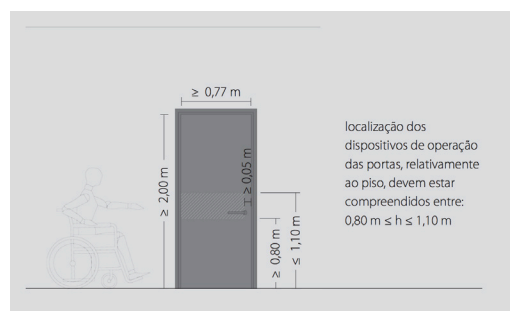


Imagem 019 | Localização dos dispositivos de operação de operação das portas

4.2.

Legislação em vigor e o design de interiores

As acessibilidades é um dos aspectos mais importantes e fundamentais a pensar quando estamos a projetar um espaço para esta faixa etária. Apesar de não dever de ser apenas para esta faixa etária, mas sim para todas as faixas, pois nunca saberemos quando iremos ver a mobilidade condicionada.

Para além de pretendemos espaços acessíveis e confortáveis a qualquer pessoa, também procuramos que sejam espaços fluídos, elegantes, estéticos e com design acolhedor. Para que cada habitante se sinta em casa e não se sinta uma pessoa incapacitada ou com necessidades especiais.

Normalmente, existem elementos que temos de incluir essencialmente em certas zonas para o apoio, segurança e estabilidade. Por exemplo, nas casas de banho é essencial possuir elementos que dão apoio à estabilidade e é necessária a inclusão de um banco na zona de duche, entre outros aspectos a considerar, porém estes elementos não necessitam de ser elementos standard e inestéticos, que se compram especificamente nas lojas, podem ser elementos mais elegantes que sejam desenhados e pensados pelo designer desse espaço, que é o que acontece essencialmente nesta proposta de projeto. Existe uma liberdade e um pensamento nestes pormenores e nestas questões. Desenhar e projetar de forma que os habitantes não vejam os apoios e os objetos como obrigatórios mas sim como facultativos, que estão presentes para quando eventualmente necessitarem.

5.

Casos de estudo

5.1.

As casinhas do Pinhal

Nome: As casinhas do Pinhal

Autor: IPSS, Os Pioneiros

Local: Águeda, Portugal

Tipo de projeto: Comunidade Sénior

Ano de conclusão: 2012

Esta comunidade, dirigida por José Carlos Arede, está inserida no projeto “Os pioneiros” em Águeda, representa-se através de um conjunto de oito casas de madeiras, todas com varanda e vista para o pinhal, denominando-se como As Casinhas do Pinhal, devido à sua envolvente paisagística. Nesta comunidade, as habitações podem ser de várias opções. A possibilidade do habitante viver sozinho numa casa, a partilha da casa com outra pessoa, seja conhecida ou não, e habitações para casais. As mensalidades rondam entre os 130 euros e 800 euros, dependendo da metodologia de habitação escolhida.

Entre estas casas autónomas no Pinhal existem espaços verdes, onde os habitantes realizam caminhadas e merendas. Atualmente, esta comunidade sénior possui 18 habitantes, mas a lista de espera é extensiva.

“Os lares são cada vez mais unidades de cuidados continuados e pessoas ativas e autónomas não querem estar num ambiente em que à sua volta só veem pessoas acamadas ou muito dependentes, por isso esta resposta é uma boa solução, pena que a Segurança Social não apoie, nem olhe para estas respostas como um caminho de futuro” (José Carlos Arede, 2019)



Imagem 020 e 021 | Habitantes das Casinhas Autónomas do Pinhal, Águeda, anos 2010

Apesar de todas as casas possuírem cozinha, os habitantes têm apoio da instituição em relação às refeições, podendo optar por realizar as mesmas na área comum da instituição. Os habitantes também tem acesso a cuidados médicos, lavandaria entre outras necessidades.

“São pessoas autónomas, algumas ainda conduzem, saem quando querem, não estão sujeitas a horário de visita. Os amigos e familiares podem vir quando quiserem e até fazer uma refeição com eles nas casinhas.” (Alexandra Alves, diretora técnica, 2019)

“Temos colegas bons, vizinhos bons, é uma maravilha! Dei apoio à minha mulher até à morte e foi a razão de vir! Aqui constroem-se amizades, pessoas com quem nunca tivemos convívio, constroem-se amizades... somos como irmãos!” (Fernando Costa, 86 anos, habitante, 2013-2019)



Imagem 022 e 023 | Casinhas
Autónomas do Pinhal, Águeda
anos 2010

5.2.

Residência: Madre Maria Clara

Nome: Unidade Residencial Madre Maria Clara

Autor: Arquitectos Cristina Veríssimo e Diogo Burnay

Co-Autor: Arquiteta Patrícia Ribeiro

Local: Outurela, Portugal

Tipo de projeto: Unidade de habitação residencial

Ano de conclusão: 2006

A Unidade Residencial Madre Maria Clara é uma comunidade, cujo objetivo foi dar o benefício de uma melhor qualidade de vida a pessoas idosas ou isoladas, com recursos escassos e dificuldades económicas e sociais.

“Esta comunidade proporciona a prestação de serviços básicos de apoio social, nomeadamente, a prestação básicos (alimentação, higiene da roupa, higiene pessoal e cuidados de saúde, entre outros) e no apoio ao desenvolvimento de atividades de sociabilidade (convívio, lazer, formação, cultura, atividade física). ”(Correira, 2008)

Este edifício localizado em Outurela, é constituído por cinco pisos. O segundo, terceiro e quarto pisos possuem quarenta e cinco apartamentos de tipologia T1, que funciona com gestão a cargo da Câmara Municipal.

Neste edifício está inserida uma Residência Assistida, com a capacidade de integrar 20 utentes gerida pela Apoio - Associação de Solidariedade Social. Nesta unidade Residência Assistida, existe a vantagem de acolher pessoas idosas por curtos períodos de tempo, o que permite auxiliar os familiares e cuidadores na prestação de cuidados aos idosos, quando para estes não é possível.

Ainda nesta unidade residencial está inserido um Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, com a lotação de 120 utentes, gerida pela mesma associação, Apoio – Associação de Solidariedade Social.

A localização do edifício permite uma forte relação com a topografia e uma agradável exposição solar. O edifício integra-se com a paisagem urbana do envolvente.

O piso inferior é constituído por volumes de ardósia que permitem algumas transparências, assim sendo possível contemplar o jardim e inversamente a rua. Este piso foi pensado como o piso de carácter público, permitindo a utilização por parte da comunidade de modo a proporcionar novas relações e interligações.

Nos pisos superiores existe um conceito de diversificação com os ritmos e a dimensionalidade dos vãos.

Existe a comparação com chaminé térmica para a zona de circulação, reforçando a ideia da área de circulação ser inserida entre os fogos que concede a circulação vertical do ar por esses vazios. Estes espaços públicos de circulação comparecem entre duas bandas de quatro pisos, formando elementos de interação como zonas de estar e espaços vazios. Entre todos os pisos flui uma transparência vertical.



Imagem 024 | Residência Madre Maria Clara



Imagem 025 | Registo fotográfico Residência Madre Maria Clara

Imagem 026 | Registo fotográfico da fachada frontal | Residência Madre Maria Clara



Imagem 027 | Registo fotográfico da fachada de trás com a fachada lateral direita | Residência Madre Maria Clara

Imagem 028 | Registo fotográfico da fachada de trás com a fachada lateral esquerda | Residência Madre Maria Clara





Imagem 029 e 030 | Registo fotográfico do piso térreo | Residência Madre Maria Clara

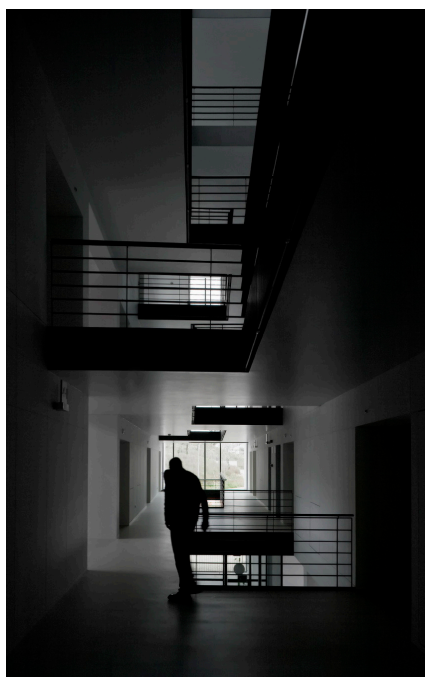


Imagem 031, 032 e 033 | Registo fotográfico da transparência vertical entre todos os pisos
Residência Madre Maria Clara



Imagem 034 | Registo fotográfico do evento de música com a banda filarmónica a fraternidade de Carnaxide num átrio da Residência Madre Maria Clara



Imagem 035 | Planta piso térreo | Residência Madre Maria Clara

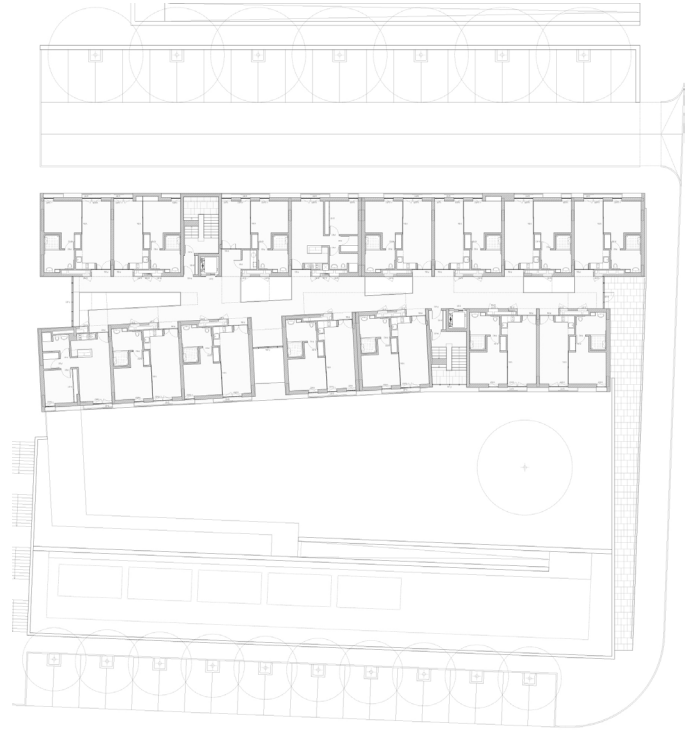


Imagem 036 | Planta piso 01 | Residência Madre Maria Clara



Planta & Piso 02

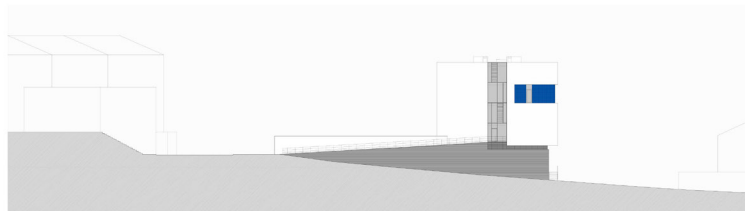


Planta & Piso 03

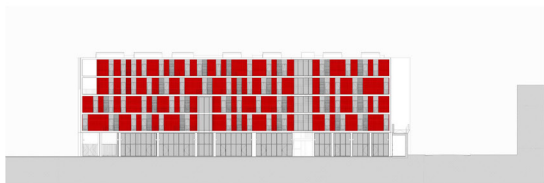
Imagem 037 | Planta piso 02 e 03 | Residência Madre Maria Clara



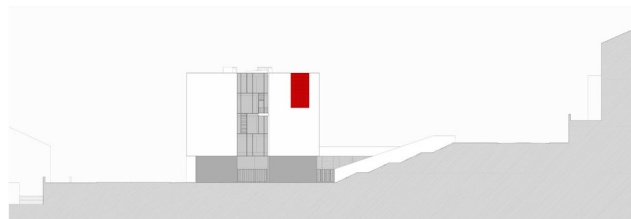
Alçados - Frente



Alçados - Norte



Alçados - Leste



Alçados - Sul

Imagem 038 | Alçados | Residência Madre Maria Clara

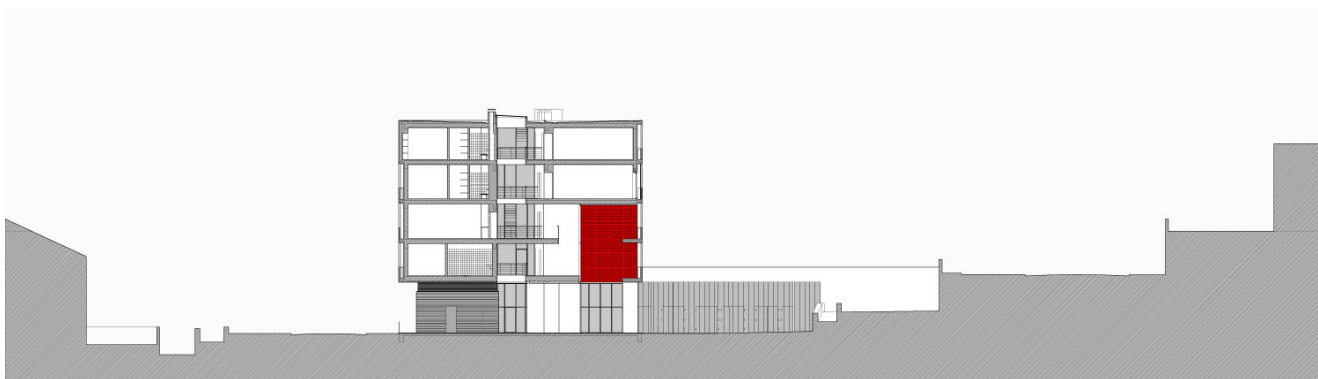


Imagem 039 | Corte transversal 01 | Residência Madre Maria Clara

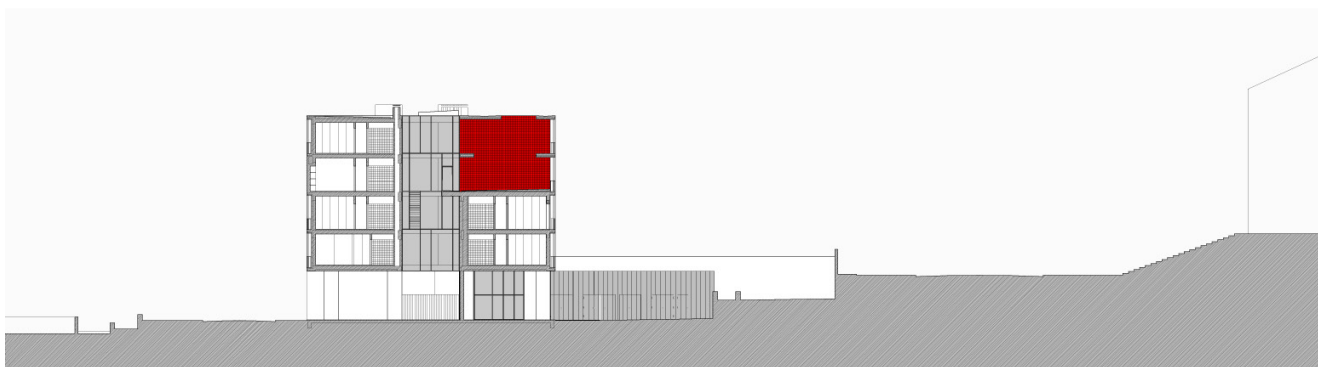


Imagem 040 | Corte transversal 02 | Residência Madre Maria Clara



Imagem 041 | Corte longitudinal | Residência Madre Maria Clara

5.3

Pinheiro Manso: Residência Sénior

Nome: Pinheiro Manso

Autor: Arquitecta Susana Neiva

Contribuições: Escultor Paulo Neves

Local: Boavista, Portugal

Tipo de projeto: Residência Sénior

Ano de conclusão: 2016

O projeto Pinheiro Manso residência sénior localizada numa zona favorecida do Porto, a Boavista. Esta residência sénior é promovida pelo Sindicato dos Bancários do Norte. Este projeto possui diversas opções de serviços para pessoas com idade superior aos 55 anos, consoante as necessidades de cada um, nomeadamente serviços relacionados com a área residencial permanente, soluções para a estadia temporária, e ainda centro de dia (das 8h00 às 21h00).

A residência Pinheiro Manso coloca ao dispor diversos serviços. Equipa de enfermagem, assistentes sociais, fisioterapeutas, médicos de medicina interna, técnicos que prestam apoio psicossocial, cuidadoras devidamente certificadas e ainda animadora sociocultural.

A atitude, a visão e energia do sindicato na edificação desta obra tão relevante para o Porto e para o país, que se destina a contribuir para minimizar um problema tão real dos trabalhadores: o envelhecimento. (Pizarro, 2016, p.16)

Quanto às instalações a residência sénior Pinheiro Manso, é constituída por 73 quartos, dos quais 11 triplos, 25 duplos e 37 individuais, ao que possibilita a habitação a 120 residentes.

Nesta residência existe a possibilidade de frequentar o ginásio, sala de relaxamento, salas de atividades, sala de culto, cabeleiro, zona de restauração, enfermaria, sala de banho assistido, área de jardim e estacionamento privado.

Cada um destes serviços possui diferentes preços por mensalidades. O centro de dia possui preços a partir de 700€, o quarto triplo a partir de 1650€, o quarto duplo de casal a partir 3850€, o quarto duplo partilhado a partir de 2250€, e o quarto individual a partir de 2630€.

Comunidade Sénior . O conceito de cohousing na criação de uma comunidade sénior



Imagem 042, 043, 044 e 045 | Registo fotográfico da área exterior | Pinheiro Manso, residência sénior

Imagem 046, 047 e 048 | Registo fotográfico de zonas comuns nos espaços interiores | Pinheiro Manso, residência sénior





Imagem 049 e 050 | Registo fotográfico da zona da sala de estar | Pinheiro Manso, residência sénior



Imagem 051 | Registo fotográfico da zona da sala de jantar | Pinheiro Manso, residência sénior



Imagem 052 e 053 | Registo fotográfico dos quartos duplos | Pinheiro Manso, residência sénior



Imagem 054 e 055 | Registo fotográfico dos quartos duplos | Pinheiro Manso, residência sénior

5.4.

Casa de Repouso Peter Rosegger

Nome: Peter Rosegger

Autor: Architectos Dietger Wissounig Architekten

Local: Graz, Áustria

Tipo de projeto: Casa de repouso

Ano de conclusão: 2014

Este projeto, Casa de repouso Peter Rosegger, está localizado onde, antigamente, era o quartel de Hummelkaserne, com uma envolvente urbana diversificada.

O conceito espacial desta casa de repouso é a divisão em oito comunidades habitacionais, que estão divididas quatro por andar.

No primeiro andar, estas comunidades estão situadas ao redor de um género de praça, uma área comum.

No segundo andar existem quatro átrios de acesso ao espaço exterior e ainda acesso ao parque público da cidade de Graz que se sita a leste das instalações.

Cada comunidade habitacional tem a capacidade de 13 moradores e um cuidador, o que permite uma melhor qualidade de vida, conforto e sensação de familiaridade. Cada comunidade é constituída por quartos (zonas privadas de cada utilizador) e cozinha e refeitório (zonas em comum para os membros da comunidade habitacional em que estão inseridos).

Esta casa de repouso foi essencialmente construída em estrutura de madeira. Nos dois andares superiores, as estruturas são em madeira aparente. A construção de suporte é estabelecida através da madeira das parede e do tecto.

Comunidade Sénior . O conceito de cohousing na criação de uma comunidade sénior



Imagem 056, 057, 058 e 059 | Registo fotográfico da área exterior | Casa de Repouso Peter Rosegger



Imagem 060, 061 e 062 | Registo fotográfico do piso térreo | Casa de Repouso Peter Rosegger





Imagem 063 e 064 | Registo fotográfico do segundo piso | Casa de Repouso Peter Rosegger



Imagem 065 | Registo fotográfico da zona de estar | Casa de Repouso Peter Rosegger



Imagem 066 e 067 | Registo fotográfico dos quartos | Casa de Repouso Peter Rosegger



Imagem 068 e 069 | Registo fotográfico da zona de refeições | Casa de Repouso Peter Rosegger

Comunidade Sénior . O conceito de cohousing na criação de uma comunidade sénior

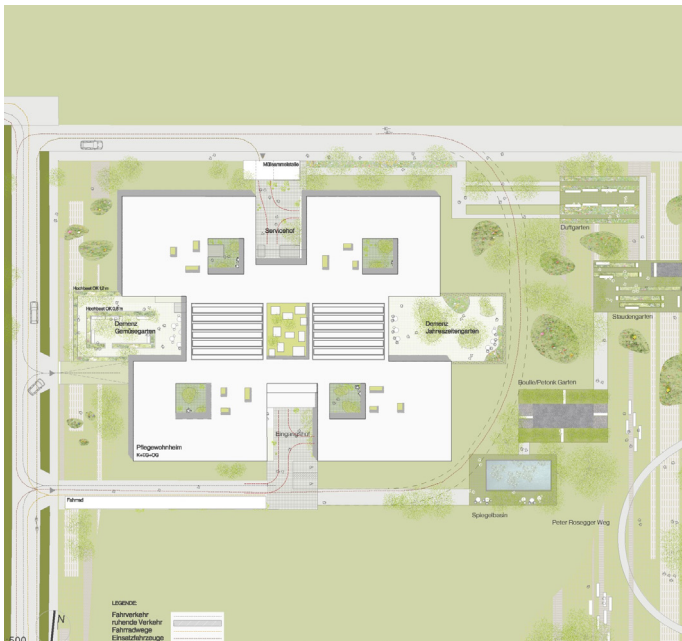


Imagem 070 | Planta de localização | Casa de Repouso Peter Rosegger



Imagem 071 | Planta primeiro piso | Casa de Repouso Peter Rosegger



Imagem 072 | Planta segundo piso | Casa de Repouso Peter Rosegger

6.

Projeto

6.1.

Contextualização: A cidade Boavista



Imagem 073 e 074 | Registo fotográfico | Vistas áreas da praça de Mouzinho de Albuquerque. Ruas circundantes: rua de Júlio Dinis, rua da Boavista, rua de Nossa Senhora de Fátima e Avenida de França. Ressaltando o monumento heróis da Guerra Peninsular, a estação de Caminhos de Ferro da Boavista, a estação STCP e o Hospital Militar, 1964

A avenida da Boavista é uma avenida que atravessa as freguesias de Cedofeita, Massarelos, Lordelo do Ouro, Ramalde, Aldoar e Nevogilde, da cidade do Porto.

A avenida prolonga-se em linha reta e possui cerca de cinco mil e quinhentos metros de extensão, desde o Hospital Militar do Porto até à Praça de Gonçalves Zarco, conhecida por Castelo do Queijo (designação atribuída ao forte de São Francisco Xavier).

A origem da Avenida da Boavista deve-se à continuidade da Rua da Boavista. A rua da Boavista originou-se pela ampliação da praça de Santo Ovídio, que se tornou necessária devido à grande expansão da cidade. Esta rua foi projetada de maneira a certificar a conexão entre a Praça de Santo Ovídio e o eixo de Cedofeita. O conceito de fachadas regulares, contínuas e com traçado ortogonal foi essencial, o que levava ao contraste com as ruas envolventes pré-existentes, que possuíam ainda traçados demasiado irregulares.

A abertura da rua da Boavista começou em Agosto de 1784 e prosseguiu até ao início do século XIX, onde foi suspensa devido à Guerra Civil e ao clima de insegurança, instabilidade económica e à indefinição política na cidade. Porém, em 1824 foi reavivada a ideia do prolongamento da Rua da Boavista, que apenas deu a continuação da sua abertura em 1836. Esta continuidade da rua da Boavista, prolongava-se para poente, o que originou a Avenida da Boavista. Porém, é apenas em 1854 que existe a percepção da intenção do prolongamento até ao mar.

Primeiramente foi dado o nome de Praça da Boavista, na sequência da Avenida possuir o mesmo nome. Esta foi inaugurada em 1866. Mais tarde, 1903, ficou conhecida como praça Mouzinho Albuquerque, este nome surgiu como homenagem a Joaquim Augusto Mouzinho de Albuquerque, que foi uma das figuras militares portuguesas de finais do século XIX e inícios do século XX.

Este local foi projetado como uma praça, atualmente, é considerada uma rotunda. Apesar de parecer ser circular, esta rotunda é oval com os dois eixos em 222m e 240m. A rotunda possui influências francesas baseadas no modelo parisiense Étoile. Da rotunda irradiam oito artérias em várias direções, cujo duas delas remetem-se à Avenida da Boavista. Através da construção desta praça, a organização espacial foi modificando-se nas suas imediações. Os espaços foram preenchidos por novas ruas, houve a delineação de novos bairros residenciais, originando assim uma das áreas mais importantes do Porto.

Ao longo dos anos, a Praça Mouzinho de Albuquerque e a Avenida da Boavista conquistam mais importância, o que origina um desenvolvimento de construções e modificações. Como por exemplo: o hospital militar em 1862; em 1872 o surgimento do caminho-de-ferro e da linha "Americano" (transporte de passageiros e mercadorias, servido por cavalos) e com isto, em 1873 deu-se a construção da Estação da Boavista; em 1874 a execução da Estação da recolha de veículos da Companhia de Carris de Ferro, a remises; em 1885 a ampliação do cemitério de Agramonte; a transferência da feira de S. Miguel da Cordoaria para a Praça Mouzinho de Albuquerque; em 1889 a inauguração do Real Coliseu Portuense; em 1894 houve a substituição do "Americano" pelo elétrico; em 1894 decorreram as comemorações henriquinas, onde houve uma corrida de bicicleta e outra corrida de velocípedes, na Praça Mouzinho de Albuquerque.



Imagem 075 | Augusto Mouzinho de Albuquerque,
no fim do século XIX



Imagem 076 | Hospital Militar, anos 1900



Imagem 077 e 078 | Americano, anos 1870

Imagem 079 | Estação de recolha de veículos da Companhia de Carris de Ferro, no final dos anos 1900

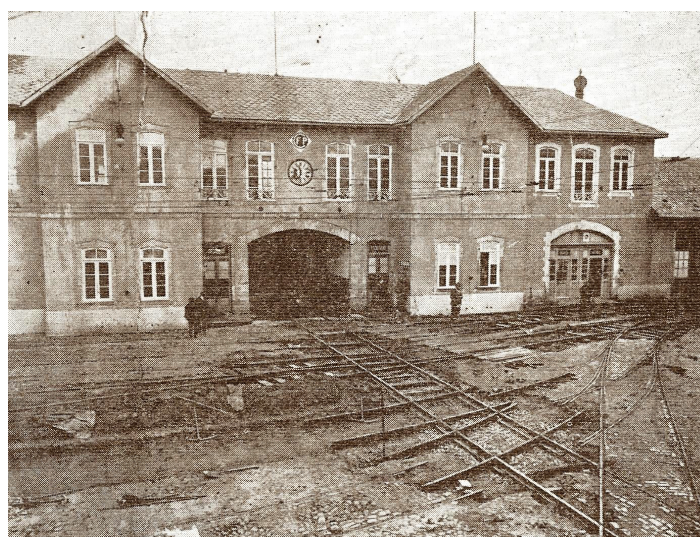




Imagem 080 | Estação de recolha de veículos da Companhia de Carris de Ferro, em 1909



Imagem 081 | Real Coliseu Portuense, anos 1890



Imagem 082 | Comemorações Henriquinas em 1984: corrida de bicicletas na Praça Mouzinho de Albuquerque

Imagem 083 | Comemorações Henriquinas em 1984: corrida de velocípedes na Praça Mouzinho de Albuquerque



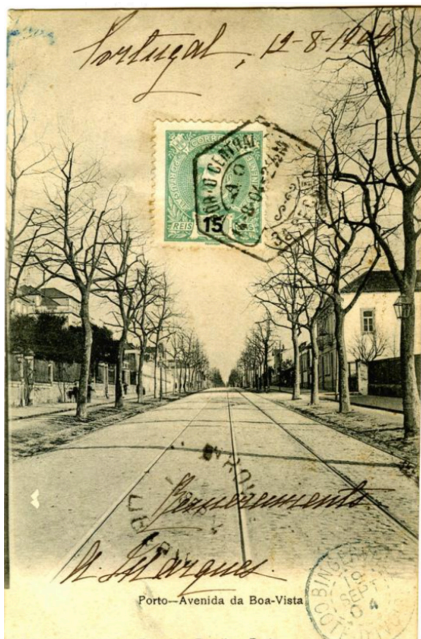


Imagem 084 | Bilhete postal da Avenida da Boavista, 1904

Este eixo da Boavista possui sete quilómetros de comprimento e foi construído ao longo de mais de cem anos, sendo caracterizados por quatro fases de construção. A primeira fase em 1784 e fase final em 1917. As duas fases intermédias uma em 1872, quando se dá a conclusão da abertura da Rotunda da Boavista e outra em 1903, quando cerca de metade da Avenida já se encontra concretizada. Como este eixo teve em construção durante todos estes anos, ele possui variações formais e arquitectónicas.

Até meados do século XX, a avenida era caracterizada por ser uma alameda com duas filas com uma grande densidade de plátanos, que se renunciaram para a facilitação do trânsito automóvel.



Imagem 085 | Zona norte da Avenida da Boavista, 1964

Imagem 086 | Rotunda da Boavista, nos anos 2000

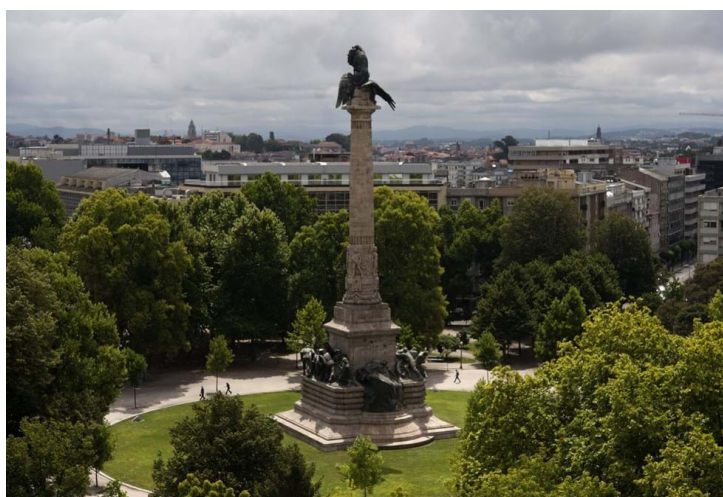




Imagem 087 | Fotografia aérea da zona industrial e residencial, centralizando a Praça Mouzinho de Albuquerque, em 1939

Durante os anos, a avenida têm-se desenvolvido por alguns exemplares de boa arquitetura e escassez de árvores. Os edifícios presentes possuem várias funcionalidades, edifícios de escritórios, hotéis, zonas comerciais, zonas de habitação (grande parte habitações luxuosas) e o Parque da Cidade do Porto.

Durante esses anos dá-se o fenómeno de gentrificação. Cada vez mais, existem sucessivas construções em altura e estabelecimentos comerciais que acabam por descaracterizar o que seria o plano inicial para esta Avenida. Estas construções surgem com as necessidades da sociedade atual.

A zona da Avenida da Boavista localizada na extremidade da Rotunda da Boavista, apresenta vários prédios burgueses do período liberal, que originam contrastes volumétricos e tipológicos. Estes prédios, atualmente, encontram-se num estado de degradação, grande parte deles devolutos, deixados ao abandono. Porém cada vez mais, pela Avenida da Boavista existem prédios a passarem por processos de reabilitação, com o objetivo da adaptação das habitações a comércio e serviços.

A avenida da Boavista pode ser caracterizada por andar sempre em movimento. Uma das partes da cidade do Porto que possui mais movimentação, mais semáforos e mais trânsito. A origem destes factos deve-se à Avenida da Boavista, atualmente, possui variadíssimas empresas de vários sectores. Nos dias de hoje, os edifícios e locais de maior relevância são: Hospital Militar do Porto, a casa da Viscondessa Santiago Lobão, Hotel Porto Palácio, Antigo Colégio dos Maristas, Escultura de Ângelo de Sousa, Edifício Vodafone, Fundação Cupertino de Miranda, Parque da Cidade e bar/discoteca Bela Cruz.



Imagem 088 | Hospital Militar do Porto, anos 1900, foto tirada nos anos 2010



Imagem 089 | Casa da Viscondessa Santiago Lobão, anos 1900, foto tirada nos anos 2010



Imagem 090 | Hotel Porto Palace, foto tirada nos anos 2010



Imagem 091 | Antigo Colégio dos Maristas, ano 1895, foto tirada nos anos 2010



Imagem 092 | Escultura de Ângelo de Sousa, ano 2006



Imagem 093 | Edifício Vodafone, ano 2010



Imagem 094 | Fundação Cupertino de Miranda, ano 1964



Imagem 095 | Parque da Cidade do Porto, foto tirada anos 2010



Imagem 096 | Bar/ Discoteca Bela Cruz, anos 1950
foto tirada nos anos 2010

6.2.

Espaço de intervenção



Imagem 097 | Registo fotográfico do edifício de intervenção do lado esquerdo, em 1998



Imagem 098 | Registo fotográfico dos edifícios de intervenção adjacentes, em 1965



Imagem 099 | Registo fotográfico do edifícios de intervenção do lado direito, em 1990

Dois edifícios devolutos adjacentes na avenida da Boavista foram eleitos para espaço de intervenção. Estes edifícios já presenciaram várias modificações e transformações. Os dois edifícios acabaram por possuir o mesmo proprietário, o que levou a junção dos dois edifícios internamente, através de uma escada.

Estes edifícios adjacentes localizam-se na Avenida da Boavista nº1383 e nº1393 e estão inseridos no lado oposto do Antigo Colégio dos Maristas.



Imagem 100 | Registo fotográfico aéreo, em 1940, com os edifícios de intervenção assinalados



Imagem 101 | Registo fotográfico do antigo Colégio Maristas, 2021

Edifício localizado à esquerda, nº1383

Em relação ao edifício localizado à esquerda, nº1383, a informação mais antiga que consta nos registos da Casa do Infante é em 1912. Nesta altura, o edifício pertencia a António Garcia da Silva, que segundo o requerimento da altura, pretendia construir uma espécie de casinha na parte posterior da casa, alargando a varanda envidraçada na fachada posterior na parte superior da casinha e ainda a construção de um caramanchão sito na parte frontal voltada para a Avenida e na zona nascente da mesma casa.

Já em 1988, este edifício passou a ser propriedade de Jorge Chambers Tasso de Sousa. O edifício passou de espaço habitacional para espaço comercial. Empresa Sociedade Comercial Tasso de Sousa, Lda., onde existiam coleções de mobiliário. Uma curiosidade é que Jorge Chambers Tasso de Sousa recebeu uma Medalha de Mérito Económico, "o município pretendeu mostrar o seu reconhecimento pelo papel desempenhado por aquele empresário, que marcou decisivamente o arranque do comércio e indústria automóvel neste século em Portugal." (Boletim municipal – Ponte de Lima, 1999, p.14)

Ainda nesse ano, 1988, houve a junção dos dois edifícios, através de uma escada que faz a interligação dos pisos inferiores, cujas cotas dos mesmos são diferenciadoras.



Imagem 102 | Jorge Chambers Tasso de Sousa a receber a "Medalha de Mérito Económico", 1999

Edifício localizado à direita, nº1393

O edifício sito à direita, nº1393, em 1921 pertencia a Eliza Chambers Marques. A informação mais antiga que consta nos registos da Casa do Infante é desse ano. Eliza Chambers Marques, em 1921, pretendia um projeto de ampliações e transformações, pelo arquiteto Carlos Chambers Ramos, que era sobrinho de Eliza Chambers Marques.

Carlos João Chambers de Oliveira Ramos foi um arquiteto, urbanista e pedagogo e para além disso, Carlos Ramos foi um dos pioneiros do movimento moderno na arquitetura portuguesa.

Eliza Chambers Marques, em 1929 apenas requereu uma abertura de uma porta na garagem. Já em 1934, Eliza Chambers Marques desejou mandar construir uma chaminé de tijolo que seria para dar expediente à caldeira da chufage. Em 1965, Bento de Sousa Amorim, novo proprietário do mesmo edifício, pretendeu a alteração do portão de entrada. Apertar o vão e substituir o portão de ferro, que era bastante devassado, por um portão em madeira de castanho enquadrado por elementos de cantaria de granito, assente em argamassa de cimento e areia.

Em 1991, este edifício já pertencia a Jorge Chambers Tasso de Sousa, que já era proprietário do edifício adjacente. Jorge Tasso de Sousa era sobrinho de Eliza Chambers de Marques, antiga proprietária do edifício.

Este edifício era constituído por três pisos de habitação. O piso 0 era constituído por arrecadações e cofre. O primeiro piso era constituído por salas de estar e de jantar com cozinha e zonas de serviço. O último piso, segundo piso, era constituído por quartos com casas de banho. Jorge Chambers Tasso de Sousa, segundo a memória descritiva da época, usava este edifício para a recepção de convidados e tinha-a mobiliada móveis e adornos de alta qualidade que pertenciam à sua coleção.

No ano de 1991, Jorge Chambers Tasso de Sousa pretendeu realizar algumas modificações no edifício, não afetando a funcionalidade do edifício. O piso 0 não possuía serventia, então pretendeu-se a criação de um espaço amplo com pé-direito mais confortável, para arrecadação em exposição de algumas peças. Com isto, dá-se a demolição de paredes e rebaixamento do pavimento. Alterações estruturais e de rede elétrica não foram consideradas. Os acabamentos utilizados foram betonilha para posterior aplicação de tijoleira ou mosaico vinílico, e paredes e tecto e estanhado para receber pintura.



Imagem 103 | Arquitecto Carlos João Chambers de Oliveira Ramos, anos 1960, n.1897 - f. 1969



Imagem 104 | Registo fotográfico fachada dos edifícios de intervenção, em 2020



Imagem 105 | Registo fotográfico dos edifícios de intervenção, em 2020



Imagem 106 | Registo fotográfico do pormenor do portão do edifício de intervenção da direita, em 2020



Imagem 107 | Registo fotográfico da pormenor do portão do edifício de intervenção da esquerda, em 2020



Imagem 108 | Registo fotográfico da zona lateral do edifício de intervenção da esquerda, em 2020



Imagem 109 | Registo fotográfico da lateral do edifício de intervenção da direita, em 2021



Imagem 110 e 111 | Registo fotográfico da zona interior na área da entrada do edifício de intervenção, em 2020



Desenhos técnicos do existente

Anexo A à escala 1:100



ALÇADO FRONTAL



ALÇADO LATERAL DIREITO



ALÇADO LATERAL ESQUERDO

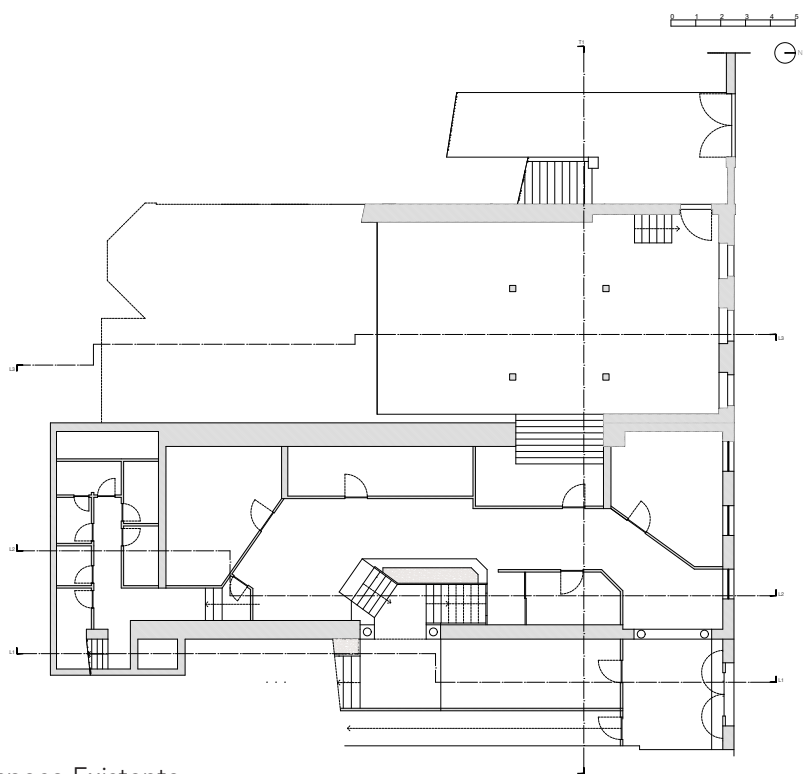


Imagem 113 | Planta do Piso 0 do Espaço Existente

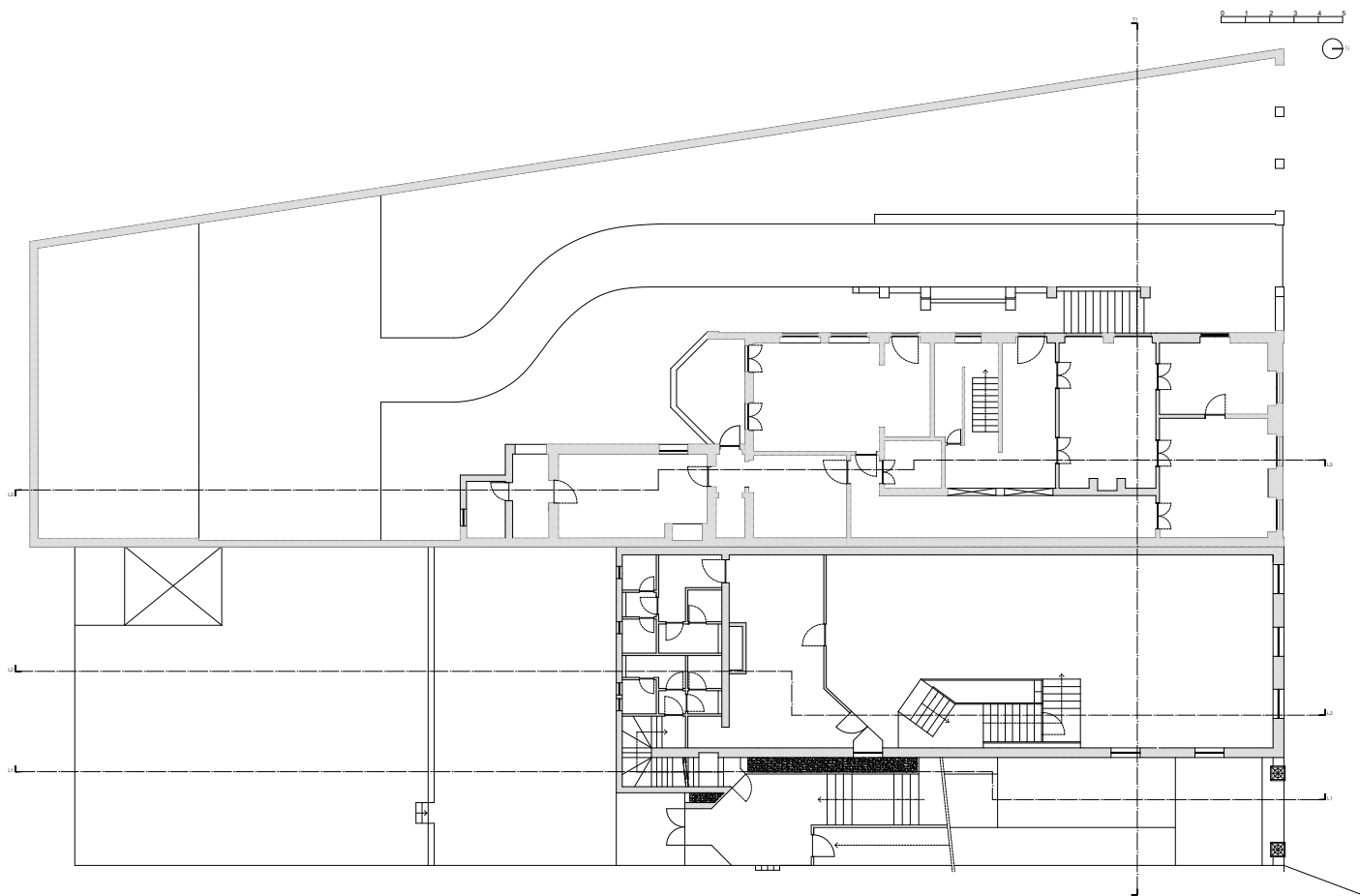


Imagem 114 | Planta do Piso 1 do Espaço Existente

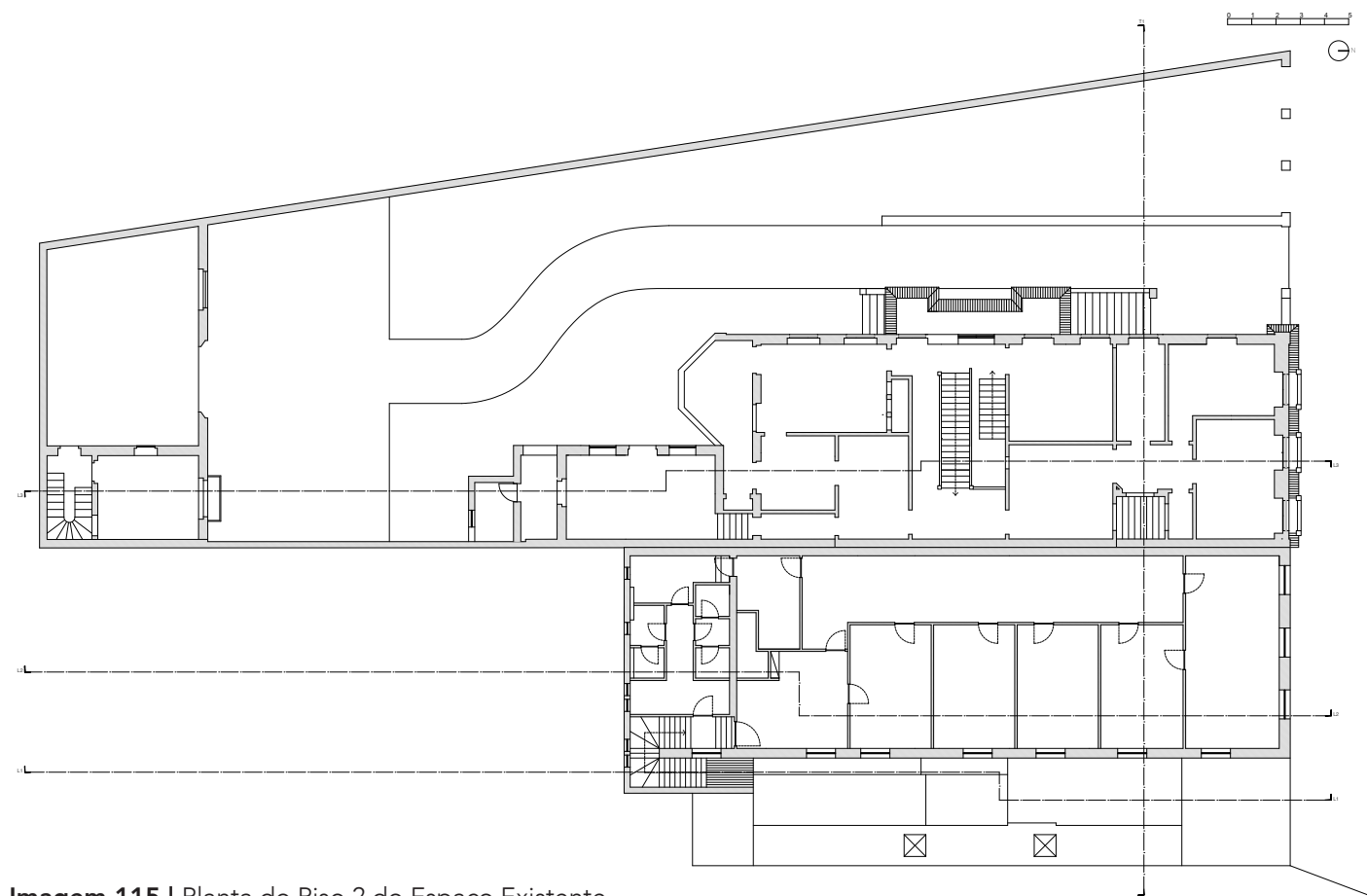
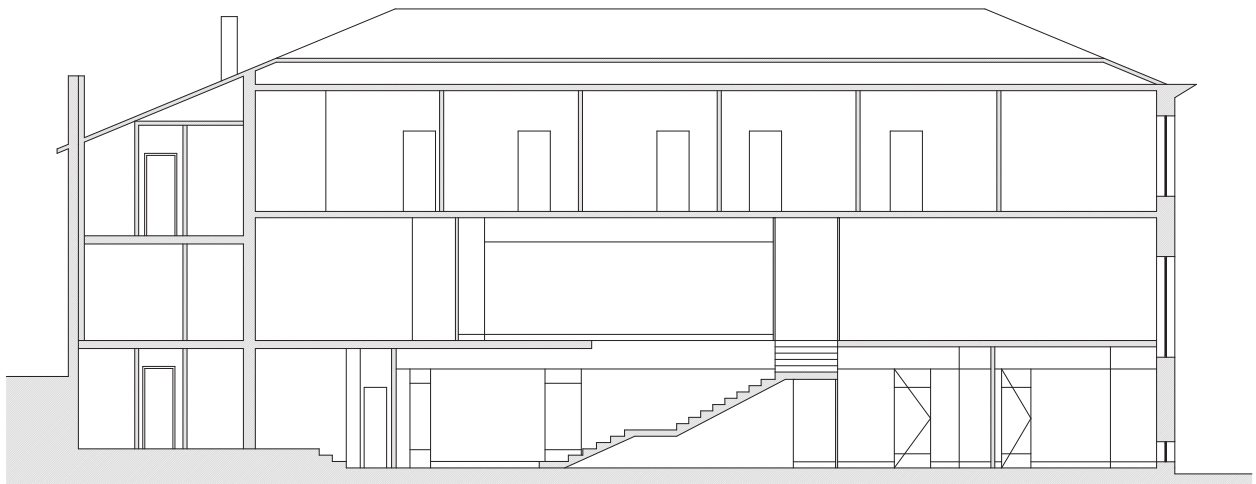


Imagem 115 | Planta do Piso 2 do Espaço Existente

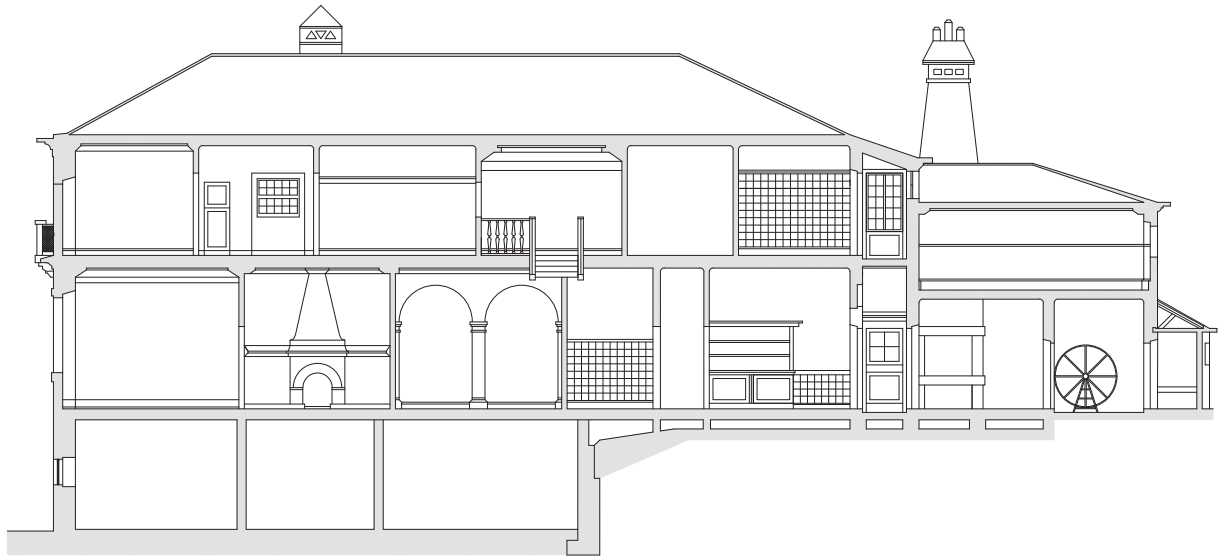


Corte longitudinal 1



Corte longitudinal 2

Imagem 116 | Cortes longitudinais 1 e 2 do Espaço Existente



Corte longitudinal 3



Corte transversal 1

Imagem 117 | Cortes longitudinal 3 e transversal 1 do Espaço Existente

6.3.

Proposta: Comunidade Sénior

Essencialmente, o co housing para idosos permite oferecer, ao idoso, uma maior confiança, autonomia, independência e individualidade na forma de habitar no dia-a-dia. Um dos meus objetivos com esta proposta de projeto de tese é oferecer e permitir esses benefícios e essas hipóteses para os idosos.

Nesta proposta de projeto proponho, a reabilitação de um edifício da Boavista com a intenção de adquirir a funcionalidade e o conceito de co-housing. Para isso foram projetados áreas de espaços comuns e áreas de espaços privados.

O planeamento e a distribuição das áreas foram pensados de acordo com as necessidades desta faixa etária.

Nas áreas comuns foram projetados, primeiramente, um espaço de receção, onde haverá um apoio por parte de uma rececionista que controlará as pessoas que irão usufruir dos espaços, irá permitir as visitas, e dará as informações e o auxílio necessários. Uma sala de estar comum, será uma das áreas de sociabilização. Casas de banho comuns, para responder às necessidades dos habitantes que estão a usufruir dos espaços comuns. Área das refeições que está apoiada pela área da cozinha, cozinha num compartimento fechado com equipas e cozinheiros especializados para esses serviços. Atelier de pintura e expressão artística. Sala de jogos, bilhar e jogo de setas, acompanhados por espaços de estar longue. Sala de exercício físico, composta por algumas máquinas de exercício. Sala multifuncional fechada, que poderá ser usada em qualquer tipo de consultas, tanto de enfermagem, como fisioterapia, personal trainer. A sala de lavandaria, composta pelos elementos necessário. Uma pequena biblioteca comum. Espaços exteriores, tanto cobertos como ao ar livre, essencialmente áreas de longue e de estar.

Em relação às áreas privadas, foi pensado e projetado habitações de tipologia T1, individuais ou duplos. Estas pequenas habitações foram desenhadas de forma acessível, de modo a suportar as necessidades essenciais dos habitantes. As áreas destas habitações passam por hall de entrada, cozinha, zona de refeições flexível, sala de estar, quarto e casa de banho.

Para aceder a este co-housing, existem duas entradas. As entradas do edifício existente são mantidas no mesmo local nesta proposta. Uma das entradas é uma entrada mais pessoal, mais privada, apenas para os habitantes deste co-housing. A outra entrada é mais dedicada para as pessoas do exterior acederem, para a visita dos habitantes ou para pedir informações. Ambas podem ser utilizadas pelos habitantes do co-housing e em ambas existe um apoio por parte de uma rececionista que controlará as pessoas que irão usufruir dos espaços e dará as informações e o auxílio necessários.

Todos os desenhos técnicos da proposta estão no anexo A.

6.3.1.

Esquema de Circulação geral

Os trajetos de circulação foi algo que teve de ser bastante bem pensado. Neste projeto foi necessário responder às questões de circulação entre dois edifícios adjacentes de três pisos cada um. A maneira como se relacionam, o espaço necessário para circulação, os espaços essenciais que se têm de complementar, os decretos de lei a cumprir.

Pode afirmar-se que estes dois edifícios adjacentes estão interligados, com passagem direta, no piso 0 e no piso 2. No piso 0 esta transição de um edifício para o outro é feita através de umas escadas que já eram existentes, porém foi resolvido reduzir na largura e criar uma rampa por questões da acessibilidade para todos. No piso 2, nos edifícios existentes existia um saguão. Foi proposto remodelar o saguão e converter numa interligação entre edifícios, através de uma pequena rampa, aproveitando na mesma a vertente do saguão para a iluminação natural destes espaços.

Se estivermos a olhar para a fachada frontal do edifício, no edifício que está à direita foi mantida o esquema de escadas existentes que se localizam no espaço central deste edifício. Estas escadas fazem a ligação entre o piso 2 e o piso 1, e nesta proposta foi desenhado a continuação destas escadas para o piso 0, para reforçar as questões de maior segurança, caso haja alguma emergência tipo incêndios, ou até mesmo para o uso do dia-a-dia. Junto a estes conjunto de escadas, foi proposto a inserção de um elevador que une estes 3 pisos, por questões de acessibilidade e conforto de todos os habitantes deste co-housing.

No edifício do lado esquerdo também foi feita a inserção de um elevador que se localiza na zona frontal que acaba a rampa do piso 0.

No edifício do lado esquerdo também foram mantidas as escadas que se localizam na parte lateral esquerda do edifício, que por sinal também pode ser realizado o acesso ao espaço exterior.

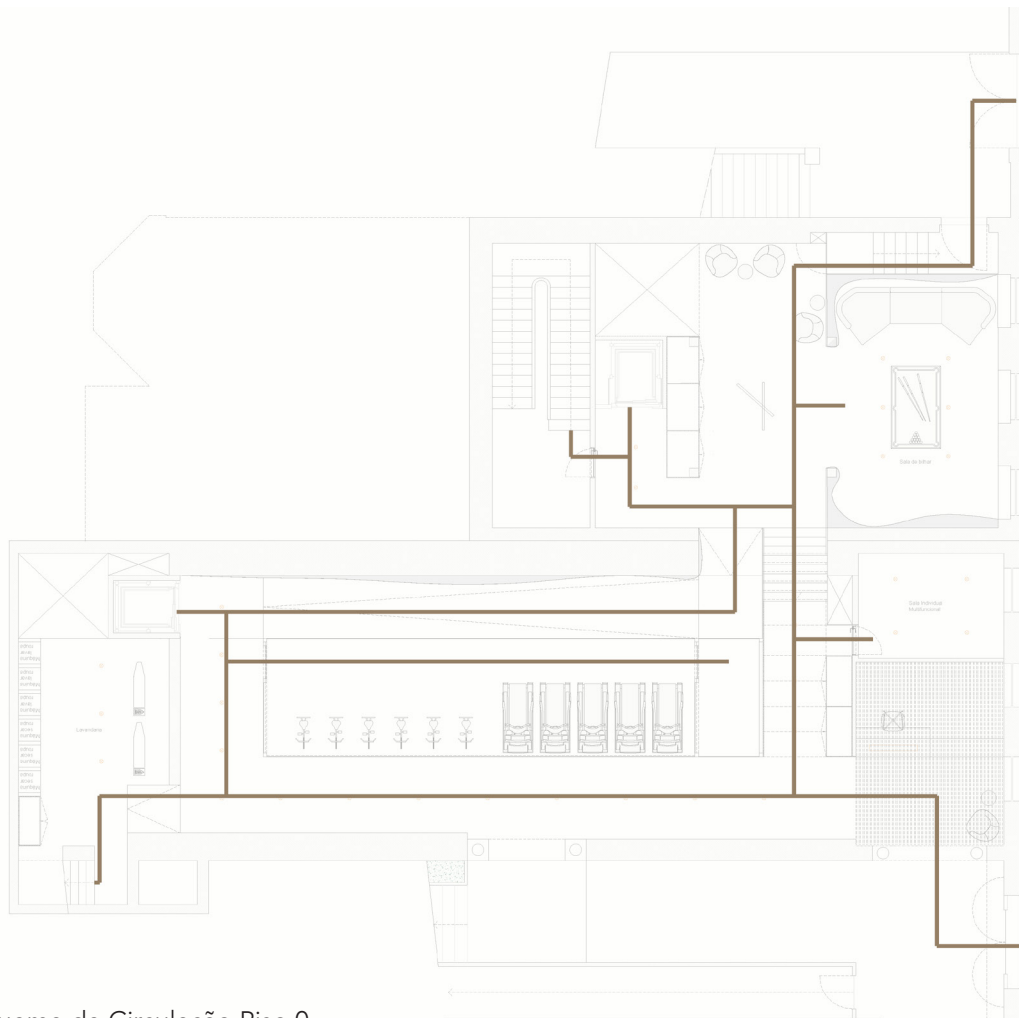


Imagem 118 | Esquema de Circulação Piso 0

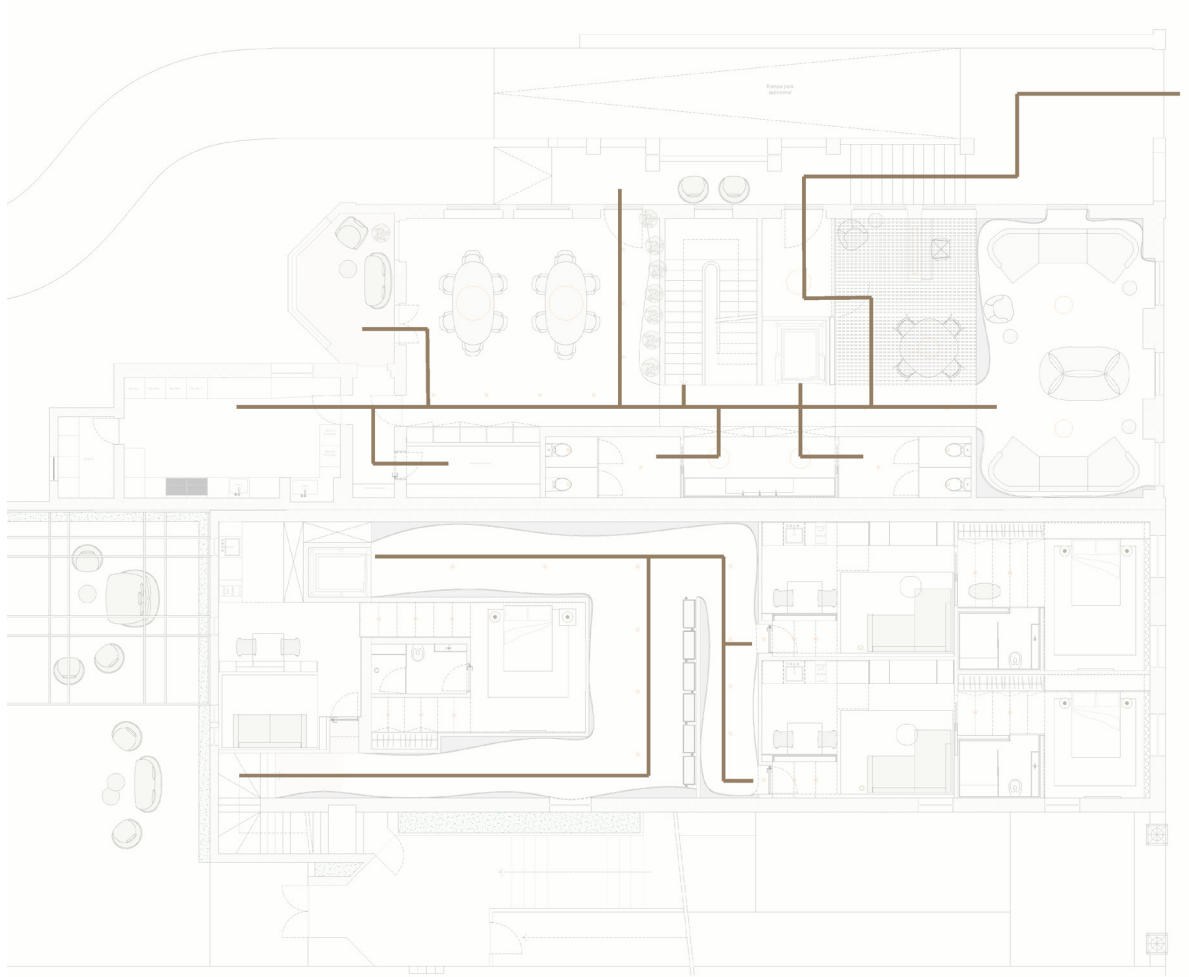


Imagem 119 | Esquema de Circulação Piso 1

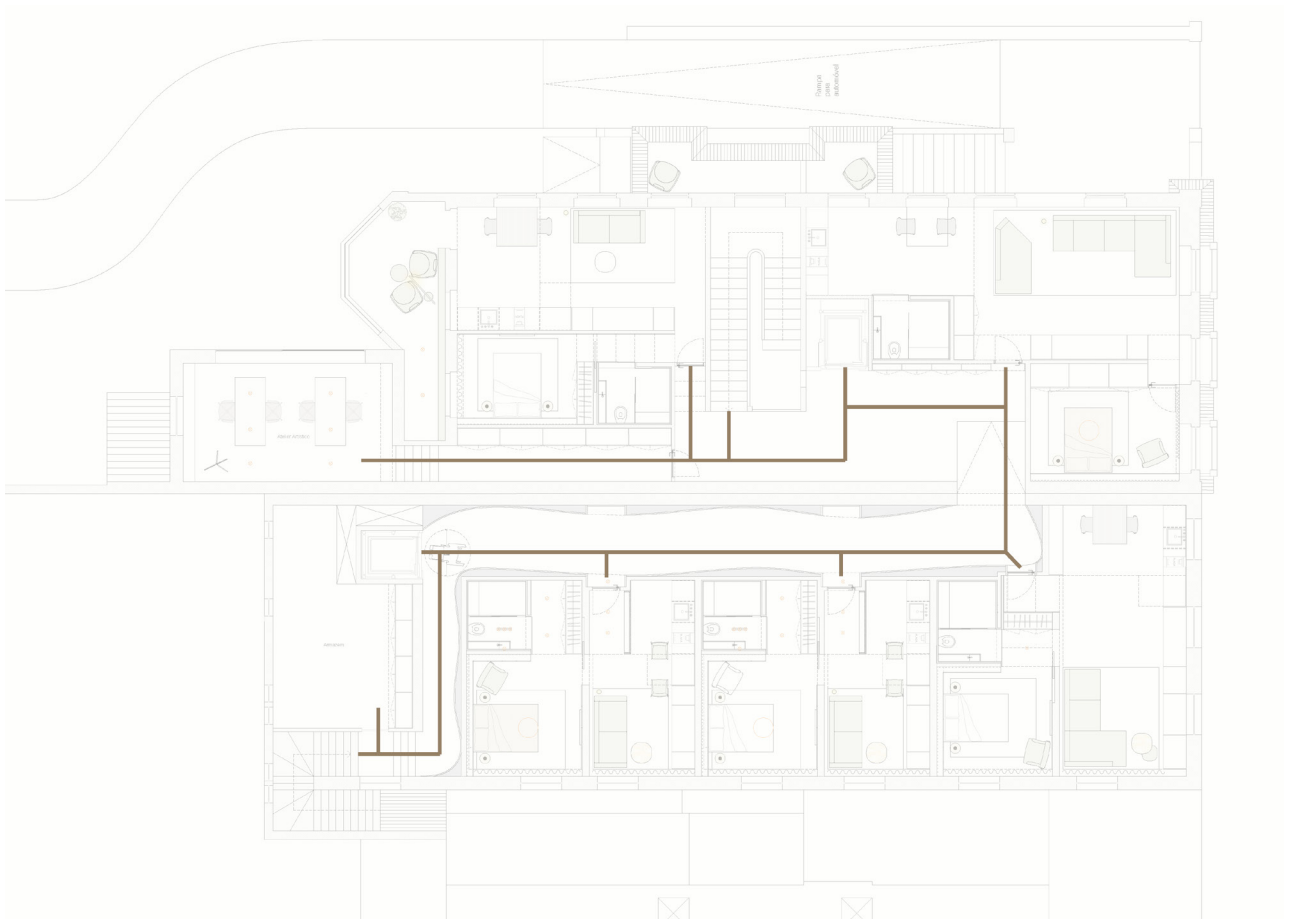


Imagem 120 | Esquema de Circulação Piso 2

6.3.2.

Áreas comuns

“Conduzir. Seduzir. Largar, dar liberdade. Para certo tipo de utilização é melhor e faz mais sentido criar calma, serenidade, um lugar onde não terão de correr nem procurar porta. Onde nada nos prende e podemos simplesmente existir.” (Peter Zumthor, 2006, pag.44)

PISO 0

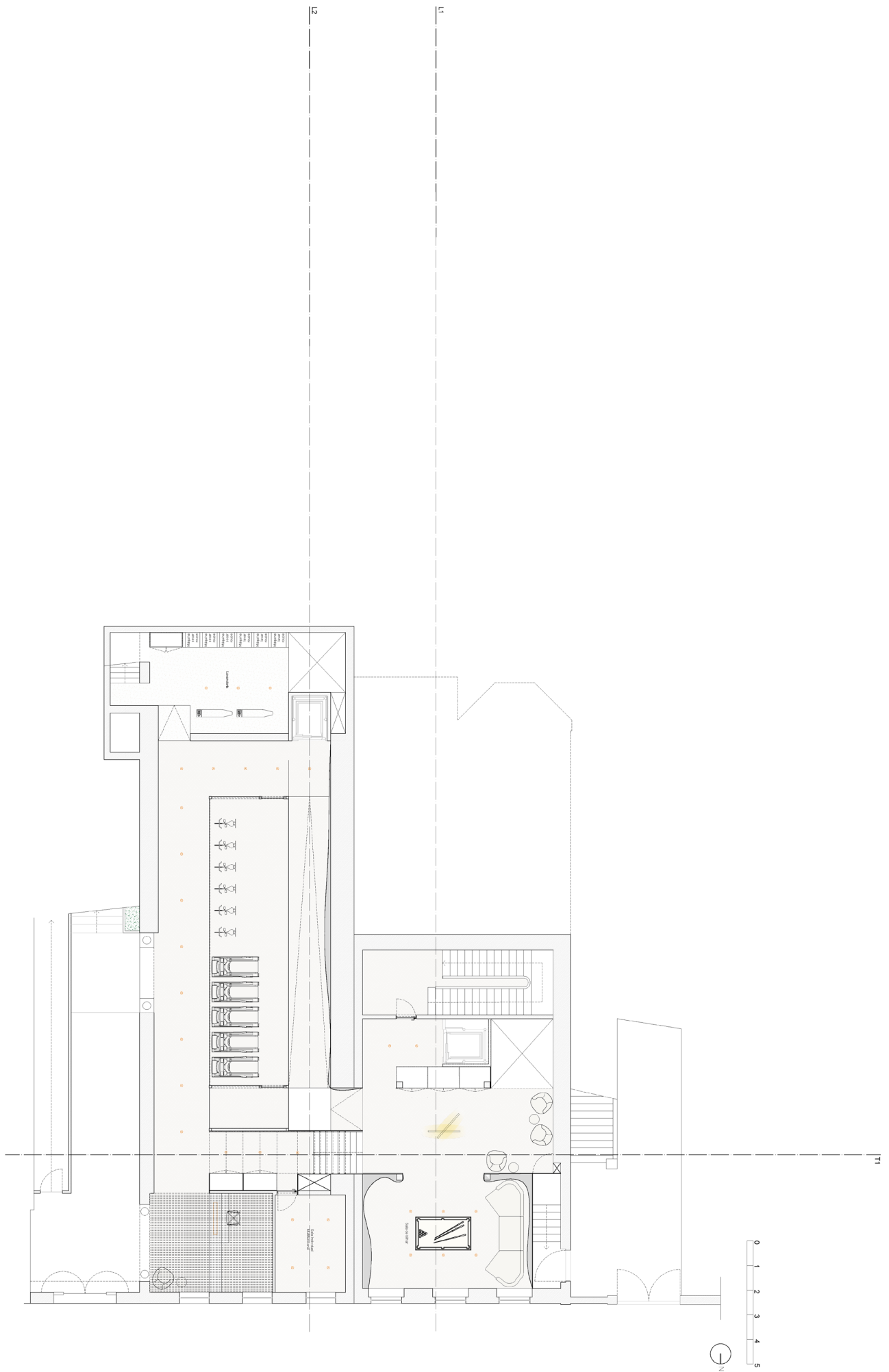
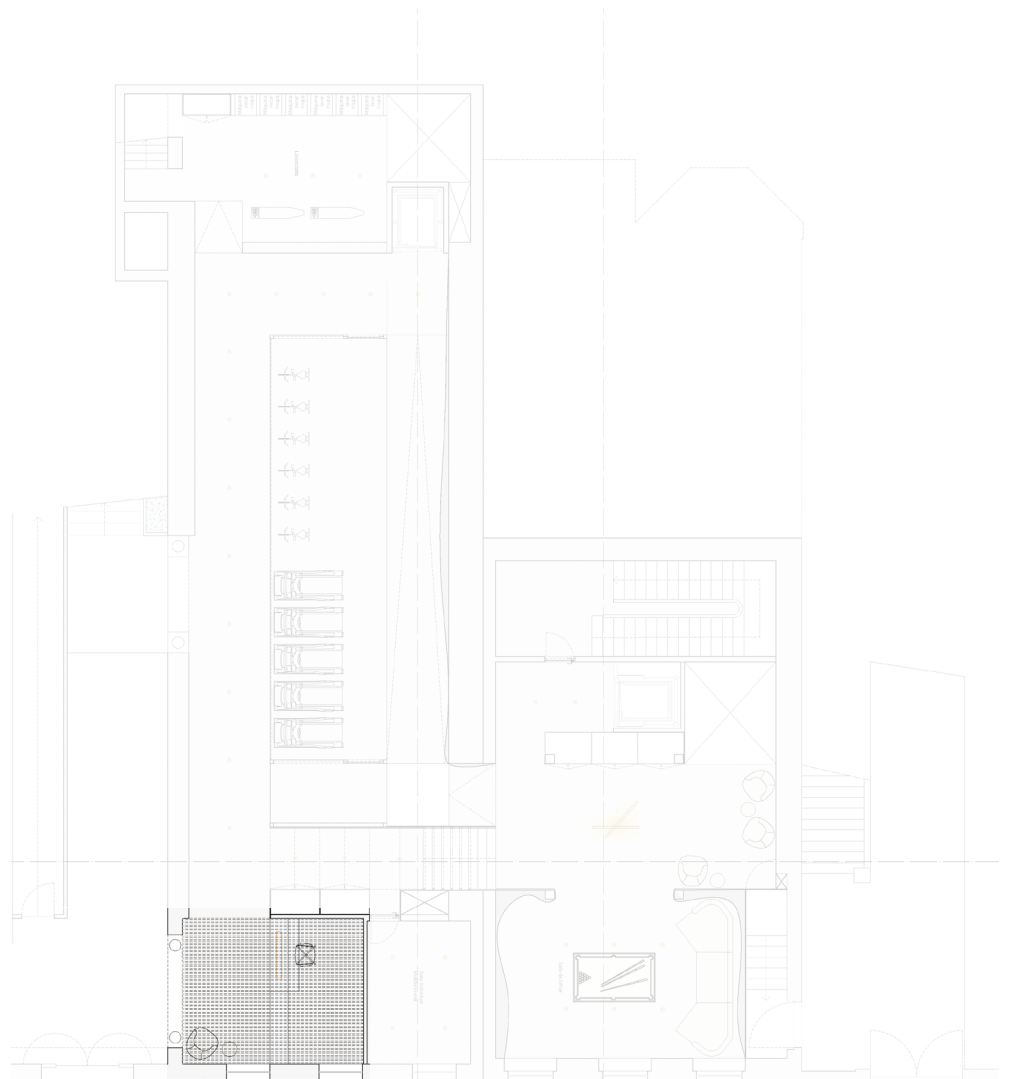


Imagem 121 | Planta Piso 0 da Proposta

Receção



Esta entrada é considerada a entrada de uso interno quotidiano, mas para além dos habitantes do co-housing terem acesso, as pessoas de outros serviços também têm, tais como, o carteiro, personal trainers, enfermeiros e médicos.

Em termos de aspecto, esta entrada e receção tem um tamanho mais reduzido que a outra entrada, que se deve ao facto de esta ser considerada uma receção mais de passagem e não tão informativa.

As paredes com a base em revestimento em betão espatulado e sobre essa base, existe a colocação de ripas de madeira de riga mate, pelas paredes e tecto. O balcão foi desenhado em consonância com as rigas das paredes com acabamento lacado a bege e tecto e o tampo do balcão em pedra calcário moleanos com acabamento polido. Sobre este balcão de receção foi colocada a suspensão Generator da Simone Fanciullacci (anexo B). Atrás do balcão foi inserida a cadeira Arper da Planesit (anexo B), uma cadeira que é ergonómica, adequada para a possibilidade do utilizador poder permanecer na cadeira durante períodos de tempo mais longos, de uma forma confortável e prática.

Numa das laterais foi projetado um espaço de espera temporário, composto por uma poltrona Elain do Vincent Van Duysen (anexo B), em pele Pandora PD523 e uma mesa Panna Cotta do Ron Gilad (anexo B), branca com o contrapeso em mármore carrara.

Estúdio de atividade física



O estúdio de atividade física está caracterizado por se encontrar no centro deste piso e não passar despercebido a quem estabelece contacto com este piso. Este espaço tem como divisórias caixilharias fixas em vidro, o que permite estabelecer contacto com qualquer pessoa que circula, permite estabelecer conexões e ligações, permite uma maior luminosidade sobre o espaço. Neste estúdio podemos encontrar bicicletas fixas e passadeiras, porém também existe a possibilidade de trocar ou acrescentar outros aparelhos para a atividade física, consoantes as necessidades dos habitantes. Lateralmente, foi projetada uma sala para consultas, avaliações físicas, aconselhamento e acompanhamento.

Lavandaria



Esta zona da lavandaria está projetada com algumas máquinas de lavar e de secar. Inclusive foram projetados armários para a colocação de roupas mais gerais para serem utilizadas nas zonas comuns do co housing. Tábuas de passar a ferro também encontram-se disponíveis nesta área.

Sala de jogos





Imagem 126 | Moodboard da Sala de Jogos



Imagem 127 | Render com iluminação natural e artificial da Sala de Jogos



Imagem 128 | Render com iluminação artificial da Sala de Jogos

O espaço do jogo de bilhar é um espaço amplo derivado ao próprio jogo necessitar de mais espaço de utilização e movimentação. As paredes são consoante o conceito orgânico e curvilíneo, em betão espatulado, e para reforçar a ideia da forma, foram inseridas sancas com iluminação, nas paredes, na zona com a intersecção com o tecto e o pavimento. Estas sancas conferem uma iluminação indireta o que origina um ambiente mais sofisticado e limpo. Para dar apoio a esta zona, foi incluído o sofá Cleo do Vincent Van Duysen (anexo B). O bilhar escolhido foi o biliardo da teckel (anexo B) que possui um design italiano e elegante que transmite um conceito de inovação, tradição, design e artesanato. As pernas deste bilhar são feitas de cristal temperado transparente com bordas de bisel duplo, o que confere um aspecto de maior leveza à peça, de modo a não ficar um ambiente tão pesado.

Para criar um ambiente mais acolhedor e intimista, na área de encontro dessa zona foram aplicadas as suspensões wireline da flos (anexo B), que transmitem uma luz difusa pelo espaço. Esta suspensão permite que seja conjugada livremente umas com as outras, de uma forma fluida e artística que oferece ao espaço envolvente um ar de sofisticação.

Para complementar e dar apoio a este espaço, projetou-se um espaço de sociabilização, foi pensado na inserção das poltronas elain do Vincent Van Duysen (anexo B), em pele Pandora PD523 e as mesas Panna Cotta do Ron Gilad (anexo B), brancas com o contrapeso em mármore carrara.

Gabinete Multifuncional



Esta sala de gabinete multifuncional tal como o nome indica é uma sala para usos privados de qualquer área/função. A pessoa que se encontra na receção terá uma agenda com as marcações que irão ser feitas para o uso desta sala. Nesta sala poderão existir vários tipos de consultas, consultas de rotina, consultas de enfermagem, controlo de doenças, fisioterapia, a realização de exames, entre outras atividades que exigem um sitio sossegado e mais privado.

PISO 1

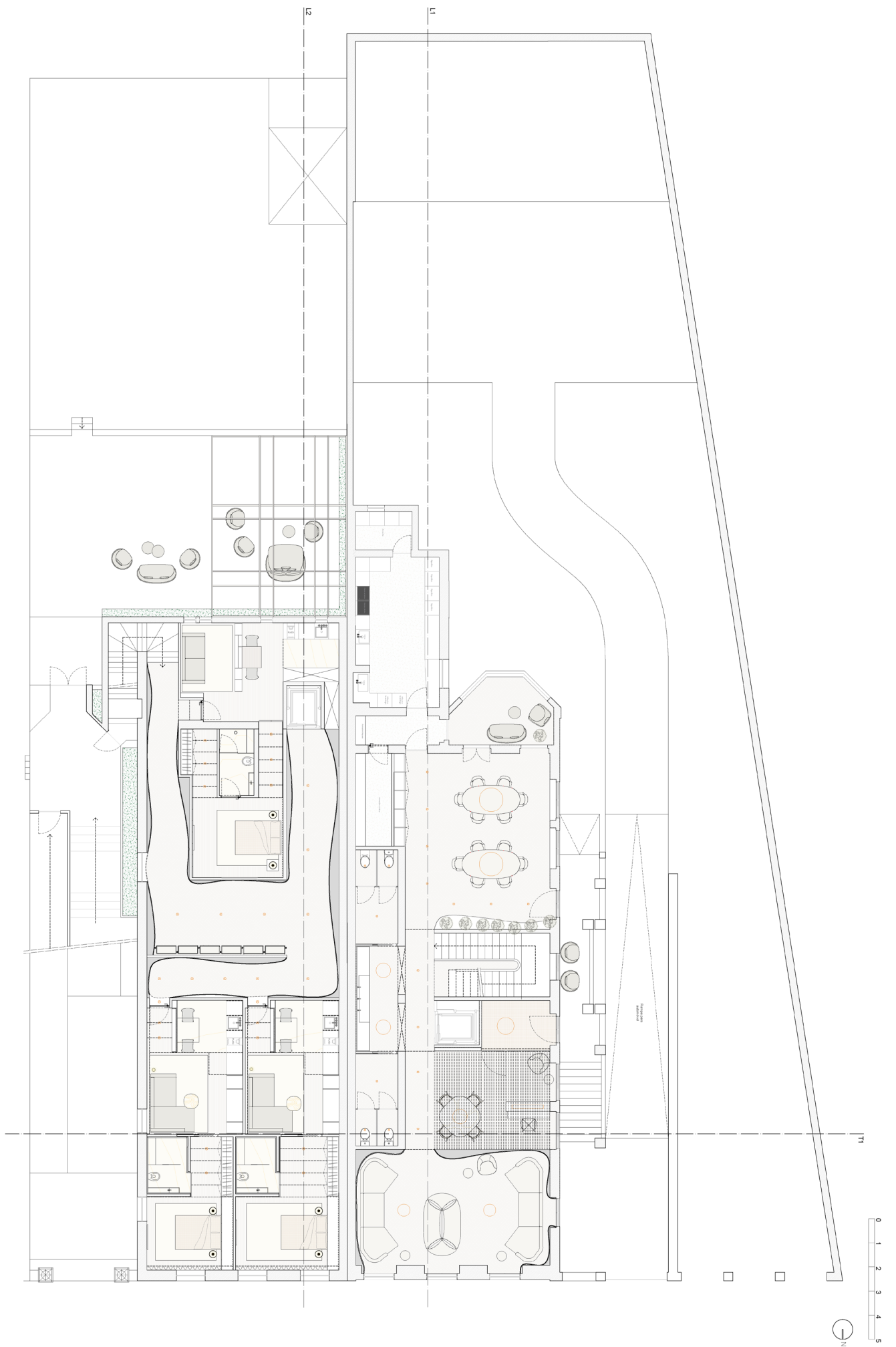
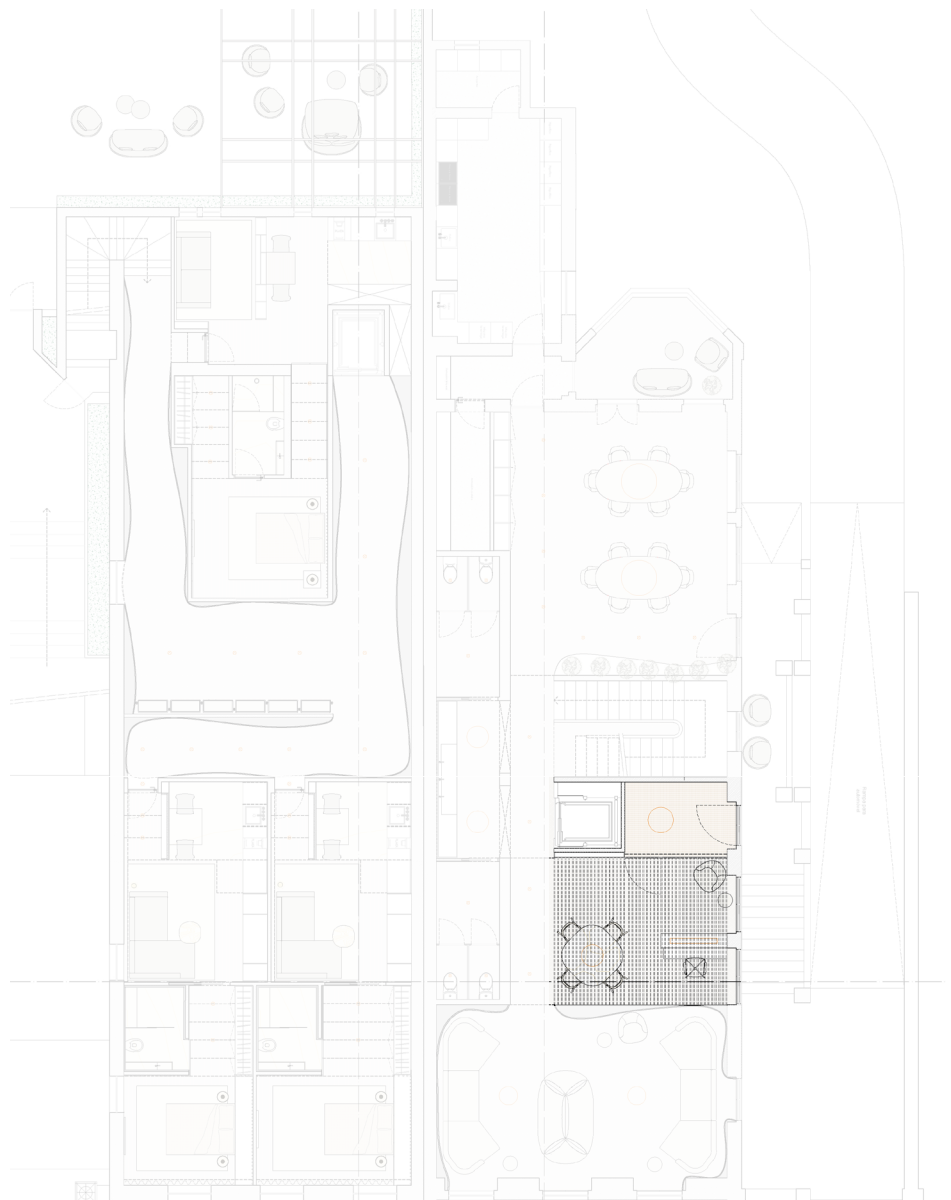


Imagem 130 | Planta Piso 1 da Proposta

Receção





Suspensão Generator | Simone Fanciullacci



Planesit | Arper

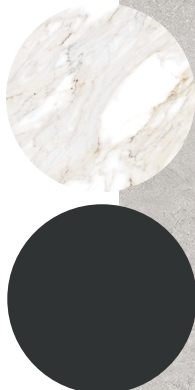


Panna Cotta | Ron Gilad
Contra peso em
mármore carrara

Elain | Vincent Van Duysen
Pele Pandora PD523



Mesa arkos | Sovet
Estrutura metálica em pewter
Tampo em vidro castanho



Suspensão Frisbi | Flos



Cadeira barbican | Rodolfo Dordoni
Estrutura em pewter
Assento em tecido Katana KG844



Imagem 132 | Moodboard da Recepção



Imagem 133 | Render iluminação luz natural e artificial ao entrar na Receção



Imagem 134 | Render com iluminação artificial ao entrar na Receção



Imagem 135 | Render com iluminação natural e artificial da Recepção



Imagem 136 | Render com iluminação artificial da Recepção

Esta entrada é considerada a entrada principal do cohousing, onde pode ser acedida por pessoas do exterior. Por uma questão de maior segurança e prevenção foi criada uma antecâmara antes de se dar o acesso ao espaço de receção. A interseção desta antecâmara com a zona de receção dá-se através de um plano de caixilharias de vidro, com um aro de folha fixa e outra de folha móvel, que permite o acesso ao interior. Através destas caixilharias é possível antever a pessoa que irá entrar no co-housing e permite que o acesso não seja tão direto, o que leva a uma maior segurança e previsão de quem poderá entrar. Para além disso, a inserção destas caixilharias permite que haja uma regularização da climatização. O pavimento nesta zona é uma alcatifa, percorre todo o chão e é de cor bege. Em termos de iluminação, para além da iluminação natural do exterior, também temos iluminação difusa através do candeeiro caboche da Foscarini (anexo B). Esta luminária foi escolhida por ser marcante e que dá destaque a qualquer área. Esta luminária transforma a luz numa composição cintilante de esferas transparentes.

Ao entrarmos na zona de receção percebemos a atmosfera acolhedora que a conjugação dos materiais nos transmite. Nas paredes, o betão espatulado como base e sobre essa base um conjunto de ripas de madeira de riga com acabamento mate que percorrem as paredes paralelas à entrada e que percorrem o tecto. O pavimento foi mantido o existente, o espinhado, fazendo apenas uma manutenção.

Frontalmente, ao entrarmos no espaço, deparamo-nos com o balcão de receção, composto essencialmente por ripado, em consonância com as paredes e tecto, e o tampo em mármore moleano com acabamento polido. Sobre este balcão de receção foi colocada a suspensão Generator da Simone Fanciullacci (anexo B). Atrás do balcão foi inserida a cadeira Arper da Planesit (anexo B), uma cadeira que é ergonómica, adequada para a possibilidade do utilizador poder permanecer na cadeira durante períodos de tempo mais longos, de uma forma confortável e prática.

Ao lado esquerdo foi projetado um espaço de espera temporário, composto por uma poltrona Elain do Vincent Van Duysen (anexo B), em pele Pandora PD523 e uma mesa Panna Cotta do Ron Gilad (anexo B), branca com o contrapeso em mármore carrara. Ao lado direito, foi projetado um espaço para auxílio e apoio na parte da receção, composto pela mesa Arkos da Sovet (anexo B) com a estrutura metálica em pewter e o tampo em cerâmico Calacatta. Na zona inferior nas pernas desta mesa temos um pormenor em latão. Para complementar a mesa foram escolhidas quatro cadeiras Barbican do Rodolfo Dordoni (anexo B), com a estrutura em pewter e o assento em . Sobre esta mesa foi inserida a suspensão Frisbi da Flos.

Sala comum

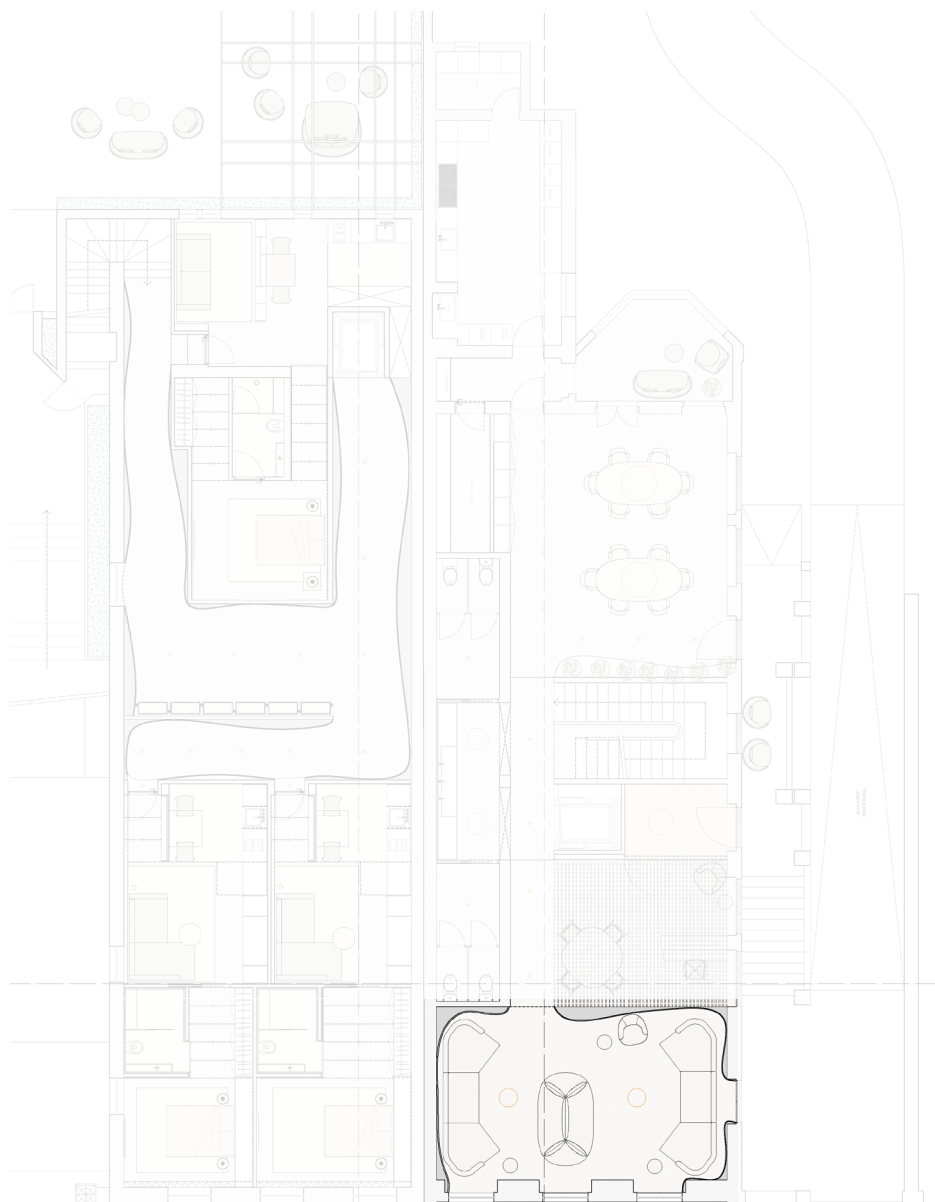




Imagem 138 | Moodboard da Sala Comum



Imagem 139 | Render com iluminação natural e artificial da Sala Comum



Imagem 140 | Render com iluminação artificial da Sala Comum

Atrás da parede da receção, foi projetada a sala comum com um conceito de openspace para dar maior amplitude ao espaço, maior ampliação, maior luminosidade, maior ventilação. O pavimento continua a ser o mesmo existente, tal como na zona da receção e percorre todo o espaço. As paredes foram entregues ao conceito curvilíneo e orgânico com acabamento de betão espatulado, o que lhes conferem uma textura diversificada e elegante. As paredes possuem sancas de luz na interseção com o tecto e com o pavimento, que permite iluminar o espaço de uma forma indireta e reforçar esta ideia de curvilíneo, sem rigidez. Este conceito de formas curvilíneas e orgânicas confere ao espaço fluidez, aconchego e um aspecto de design limpo.

“Não é o ângulo reto que me atrai, nem a linha reta, dura, inflexível, criada pelo homem. O que me atrai é a curva livre e sensual, a curva que encontro nas montanhas do meu país, no curso sinuoso dos seus rios, nas ondas do mar, no corpo da mulher preferida. De curvas é feito todo o universo, o universo curvo de Einstein”. (Oscar Niemeyer,2000)

Para um maior conforto e elegância foi pensado o sofá Cleo do Vincent Van Duysen (anexo B). Este sofá é um sistema modular que permite um elevado número de composições que se conseguem adequar a qualquer tipo de espaço. Exteriormente, o sofá tem uma espécie de concha curvilínea que abraça o assento e o encosto. Este sofá está adequado para diversas funcionalidades, desde estar confortavelmente a ler um livro até estar a ter uma conversa com um ente querido, ou até mesmo a possibilidade de deitar-se.

“A coleção de sofás Cleo é composta por diferentes módulos que permitem uma grande variedade de composições. Cleo é caracterizada por uma concha e base de couro ou tecido que conferem uma sensação de fluidez ao objeto. O usuário pode escolher entre uma variedade de couros e tecidos para o encosto e assento para adicionar um contraste texturizado. É um sofá orgânico e confortável. Um sofá para desconectar e relaxar após um dia cansativo”. (Vincent Van Duysen)

Para dar apoio ao sofá Cleo, adquirimos as mesas Panna Cotta do Ron Gilad (anexo B), branca com o contrapeso em mármore carrara.

Perto de um dos sofás Cleo foi inserida uma Elaine do Vincent Van Duysen, para dar uma opção de sentar com individualidade ou se o utilizador preferir poder apenas sentar, noutra tipo de peça.

Entre os sofás principais, Cleo, no centro do espaço, foi aplicado o sofá la isla da sancal. Este sofá não tem apenas uma lateral onde é possível sentar, mas sim assentos a tua a sua volta. Por isso é que foi pensada a sua colocação nesta zona, para permitir a possibilidade de existir mais zonas para sentar de forma confortável, não quebrando a interligação entre os espaços e as pessoas.

Este espaço está provido de uma elevada quantidade de luz natural, pelas quatro janelas existentes. Para além disso, foram aplicadas duas suspensões pinecone da FontanaArte (anexo B), que emitem uma luz difusa que permite iluminar todo este espaço de uma forma elegante e visualmente agradável. Iluminação indireta através das sancas de luz inseridas nas paredes com formas orgânicas, nas zonas de intersecção com o tecto e o pavimento.

Zona de Refeições





Imagem 142 | Moodboard da Zona de Refeições



Imagem 143 | Render com iluminação natural e artificial da Zona de Refeições

A zona de refeições localiza-se ao lado direito ao sairmos na zona da receção, ou seja, espacialmente, no edifício fica no lado oposto ao da sala comum. Para esta área de refeições foi pensado um espaço fluido, harmonioso, com muita iluminação, vida e ventilado. As paredes foram revestidas como nas restantes áreas, a betão espatulado. Numa das paredes foi criado um jardim vertical com plantas naturais que permite dar a este espaço cor, textura e contraste. Para auxílio nesta área, foi investido na greenarea, uma empresa de criatividade natural que tem como principal foco a criação de jardins verticais e design ecológico de uma forma inovadora, criativa e versátil.

As mesas escolhidas foram as gatwick do Rodolfo Dordoni (anexo B), com estrutura em pewter e tampo em mármore calacatta Gold. Uma das razões para esta escolha da mesa foi a dimensão, o tipo de materiais utilizados, as formas curvilíneas, sem cantos e a amplitude. Esta mesa possui o nome de um dos aeroportos mais movimentados do mundo, local onde as pessoas encontram-se a cada hora do dia e da noite, tal como esta mesa onde as pessoas encontram-se para jantar e almoçar. Para complementar a mesa, foram escolhidas as cadeiras devon, do Rodolfo Dordoni (anexo B), com os pés em madeira black oak e o assento e costas em pele Pandora PD524, que confere uma maior resistência, maior durabilidade e facilidade de limpeza devido a esta ser uma zona de alimentação. O modelo da cadeira é o modelo com braços que confere uma maior estabilidade e apoio ao sentar e ao levantar.

Para organizar e armazenar as loiças utilizadas e outros utensílios foram embutidas numa parede vitrinas com diversas prateleiras. As portas destas vitrines são executadas através do sistema air da salice, por possuir um design fino, elegante e com qualidade.

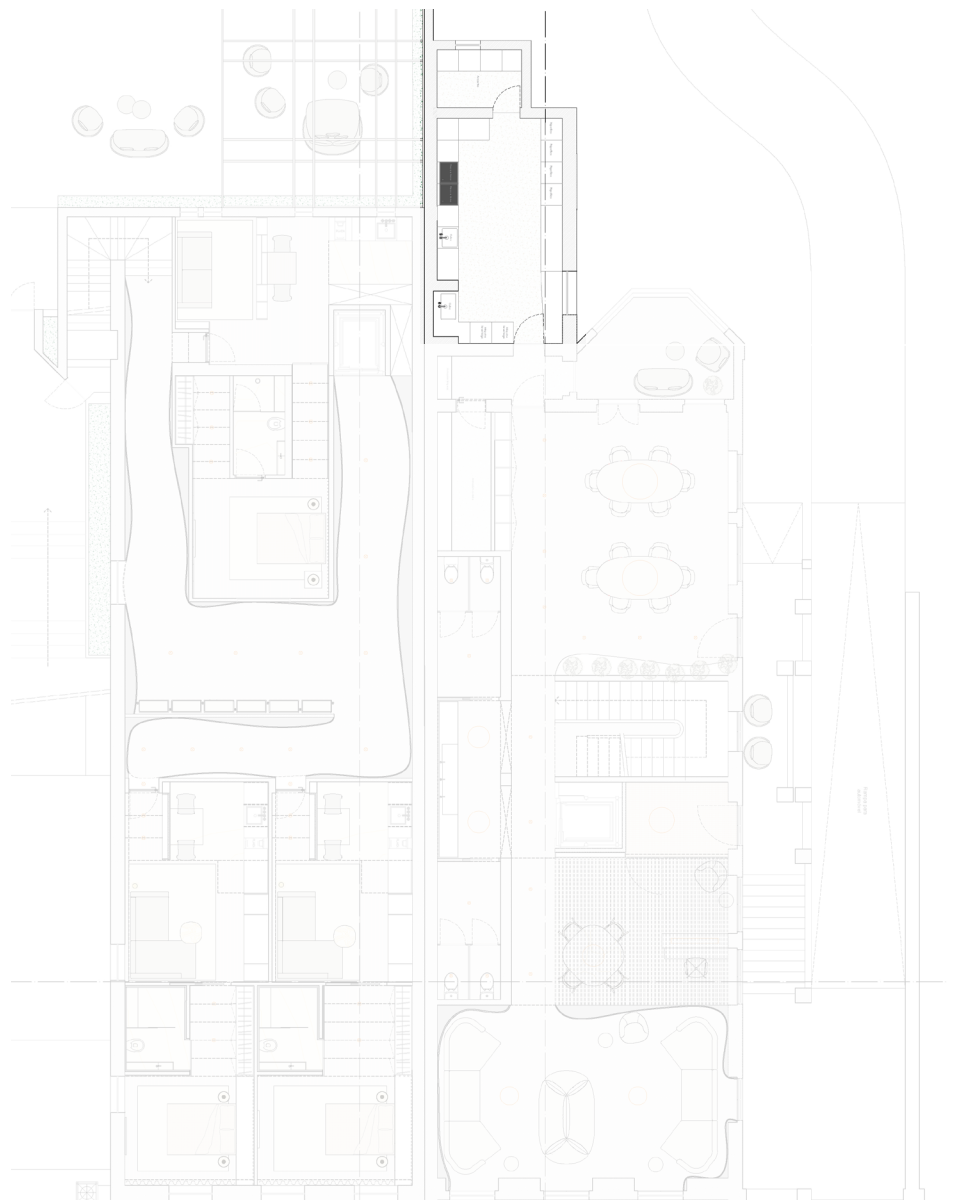
As cinco janelas existentes conferem uma vasta quantidade de luz natural a entrar nesta área de refeições. Para iluminação direta, foram distribuídos vários focos Kap da Flos (anexo B), em branco, pelo espaço. Para além de que, por cima das duas mesas gatwick foram colocadas as suspensões 2620 da flos (anexo B), que fornecem luz indirecta através do seu design dinâmico.

Bow window



Esta zona de bow window é seguida da zona de refeições. É essencialmente caracterizada pelas suas fachadas envidraçadas que permitem uma enorme quantidade de entrada de luz. Esta bow window está virada a sul. O acesso a esta zona dá-se por uma porta, também envidraçada para permitir a entrada de luz para o espaço da área de refeições. Para dar apoio a esta marquise foi pensado na colocação de um sofá twins da expormim, juntamente com a poltrona baixa twins da expormim (anexo B) e a mesa de apoio Grada da expormim (anexo B). Os habitantes poderão usufruir deste espaço tranquilamente, com a possibilidade de usufruírem de pequenos lanches e até mesmo cocktails.

Cozinha



Esta cozinha foi projetada, não para os habitantes a utilizarem, mas sim para profissionais da área que irão ser contratados. Trata-se de uma cozinha profissional que fornece todas as condições e aparelhos essenciais para a realização das refeições para a quantidade de pessoas que habita neste co-housing, de uma forma eficaz, com qualidade, com higiene e segurança. O pavimento e as paredes são todas revestidas a cerâmico.

Armazém/Despensa



Para auxiliar a área de cozinha foi criada a zona de armazém e despensa. O local onde poderão ser armazenados os produtos e mantidos em segurança. Este local está a complementar a área da cozinha, pelo que se encontra adjacente a essa zona. Tanto a cozinha, como estas áreas de despensa e armazenamento não poderão ser acedidas pelos habitantes do co housing, são áreas que são apenas acedidas pelos profissionais de cozinha.

Nestes espaços podemos encontrar prateleiras e armários consoantes as necessidades de armazenamento.

Casas de banho de apoio





Imagem 148 | Render com iluminação natural e artificial das Casas de banho comuns

As casas de banho comuns foram projetadas num local de fácil acesso e boa localização em relação a qualquer área que o utilizador esteja a usufruir. Para aceder a estes espaços, foi pensado aproveitar a forma que o edifício existente tinha nestas paredes, a passagem por baixo de aberturas em arco. A forma original foi mantida, apenas foi aplicado um novo material para revestimento, o betão espatulado.

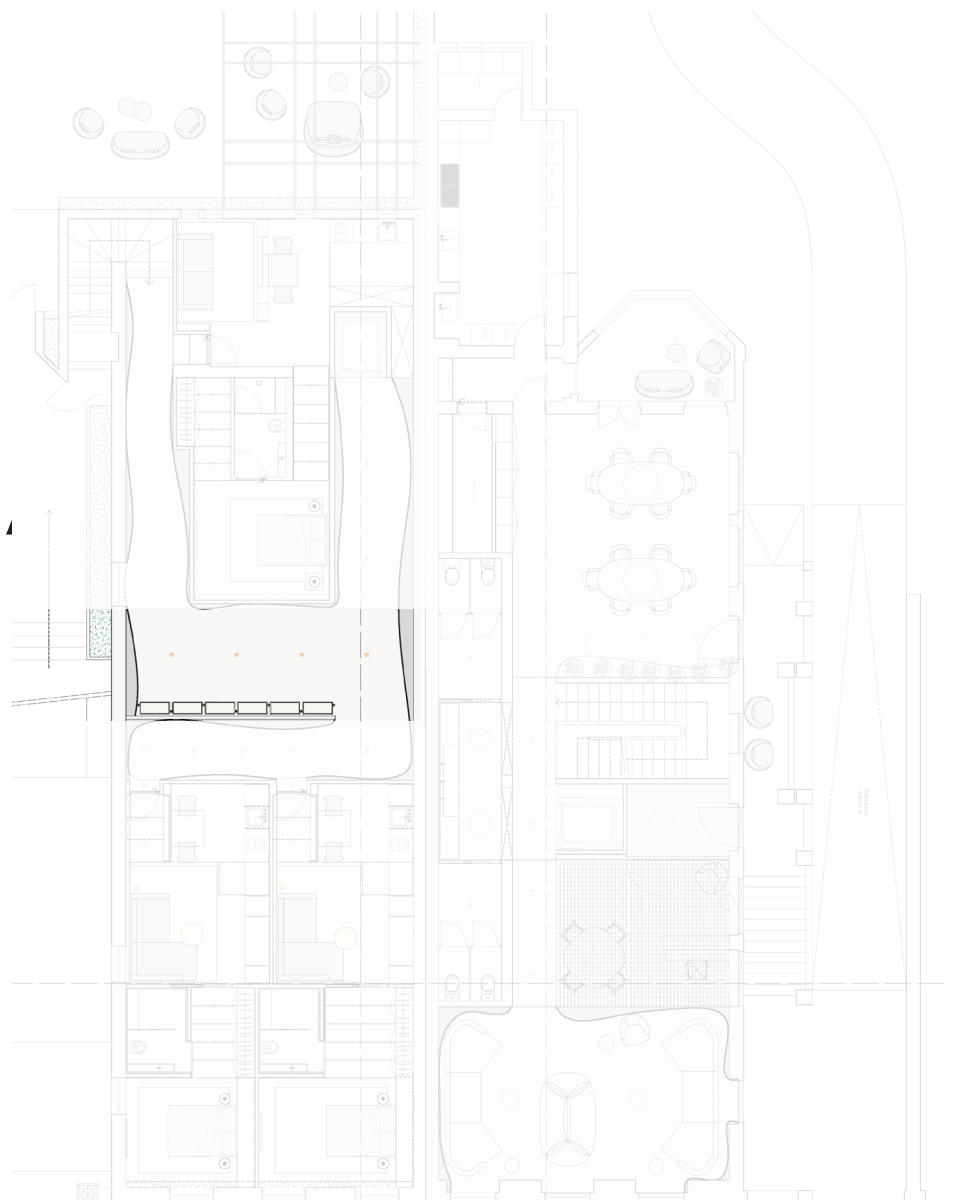
Ao entramos nesta área, temos a zona dos lavatórios. O lavatório tem um design único em pedra calcário moleanos com acabamento polido. Neste lavatório, para além da sua funcionalidade comum também foi desenhada uma parte lateral, uma zona em pedra que está mais elevada e permite espaço para apoio ao lavatório e para colocação de utensílios de lavatório, tais como toalhas ou papéis de secar as mãos, doseadores de sabão, entre outras coisas que possam ser necessárias. Frontalmente, também foi desenhada uma zona mais elevada, na mesma altura que a da lateral para a colocação de três monocomando slim da asm taps. Por cima do lavatório foi feita a colocação de um espelho com retroiluminação na zona inferior e superior. Este espelho vai de uma das laterais da parede até à outra em termos de largura. Nesta parede, onde se encontra a colocação do espelho e do lavatório, foram aplicadas ripas de madeira de riga tal como na zona de receção, mantendo o betão espatulado como base na parede. A iluminação neste espaço é feita através de duas luminárias skygarden da Flos (anexo B), que permite uma iluminação difusa. Esta luminária é caracterizada por ter o interior em gesso pintada de branco como se fosse uma tela a florescer. Isto porque, estão modeladas nesse interior, flores, elementos de jardim pintados a branco. Esta luminária foi desenhada por Marcel Wanders e ele inspirou-se numa casa onde morou que tinha o tecto em gesso antigo e ornamentado, e pretendia levar esse pedaço da casa consigo para qualquer lado que ele se mudasse. Dai a criação desta luminária, uma forma de levar esse jardim e implementar em qualquer casa. Nesta área dos lavatórios foi mantido o pé direito original existente, o que nos permite dar a esta zona um ar mais sofisticado e de ênfase.

Lateralmente, foram desenhados compartimentos com as cabines de sanitários. Um compartimento para o sexo feminino e outro para o sexo masculino. Para aceder a estes locais foi projetado uma porta de correr para dentro da parede, que permite ter mais espaço livre, melhor visão sobre os espaços e ter melhor acessibilidade a este espaço.

As sanitas utilizadas nestas cabines são as sanitas altas sem rebordo com fecho suave de cerâmica branca da vida XL. Estas sanitas foram desenhadas com altura de +7cm, especialmente para pessoas altas e para os idosos. O mecanismo de fecho automático dos assentos das sanitas evita que a tampa da sanitas caia.

A iluminação deste espaço é feita através de focos, Kap da Flos, em branco.

“Biblioteca”



A biblioteca é uma pequena zona que é caracterizada por se encontrar num local que poderá ser considerado de passagem. Esta biblioteca não é muito extensiva, tem este conceito de openspace. Os habitantes passam e vêm os livros que pretendem levar, que pretendem deixar, que pretendem descobrir, e desenrola-se um interesse por este espaço. Para isso foi aplicada a estante modular hector do Vincent Van Duysen (anexo B). Esta estante é eletrificada, o que permite que todas as prateleiras sejam iluminadas com iluminação LED, conferindo o alcance de um ambiente intimista e acolhedor.

“A estante hector inspira-se nas típicas bibliotecas e escritórios modernistas que traduzimos numa linguagem elegante, suave e quase graciosa, mas sobretudo doméstica”. (Vincent Van Duysen)

Piso 2

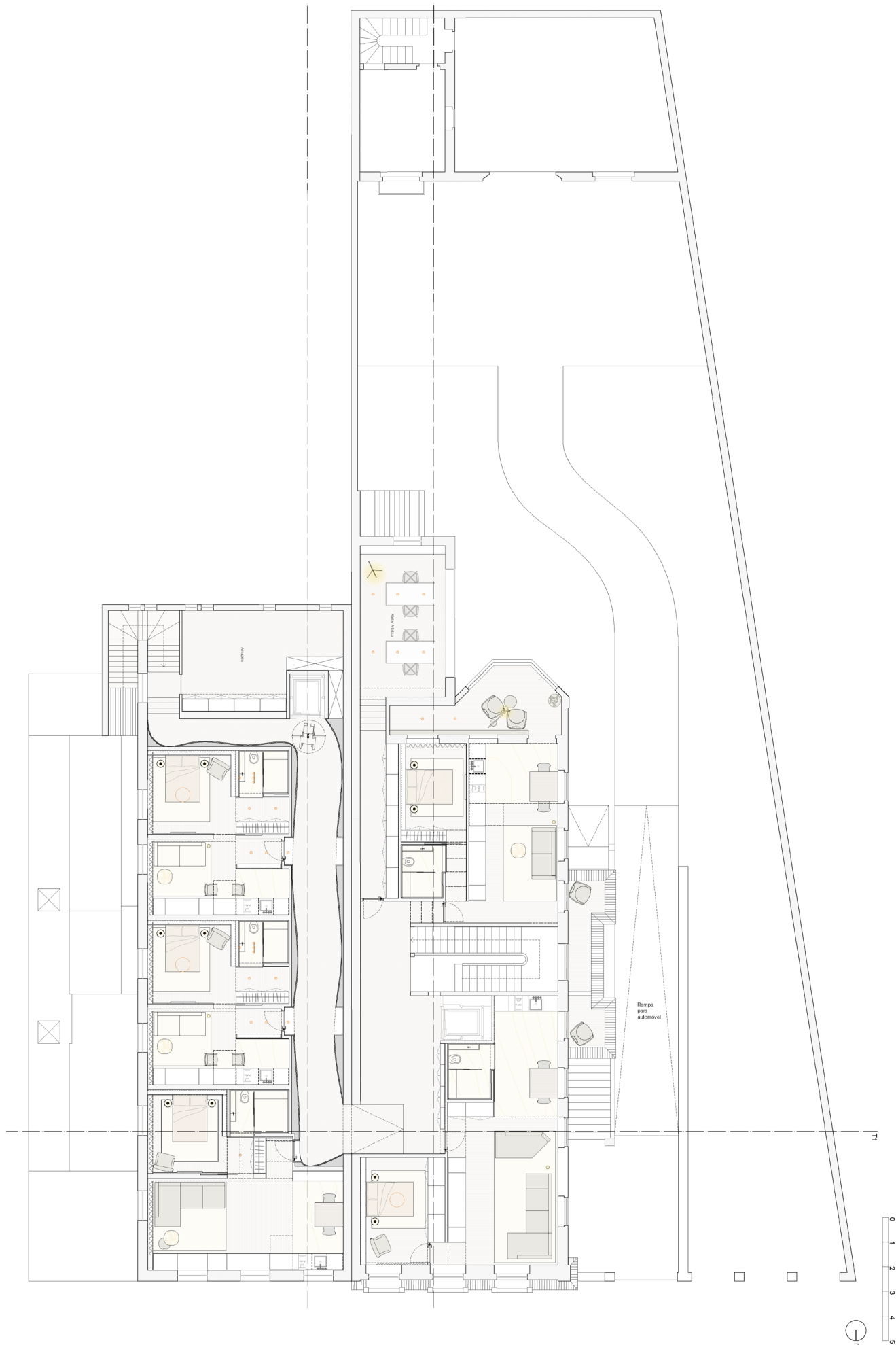
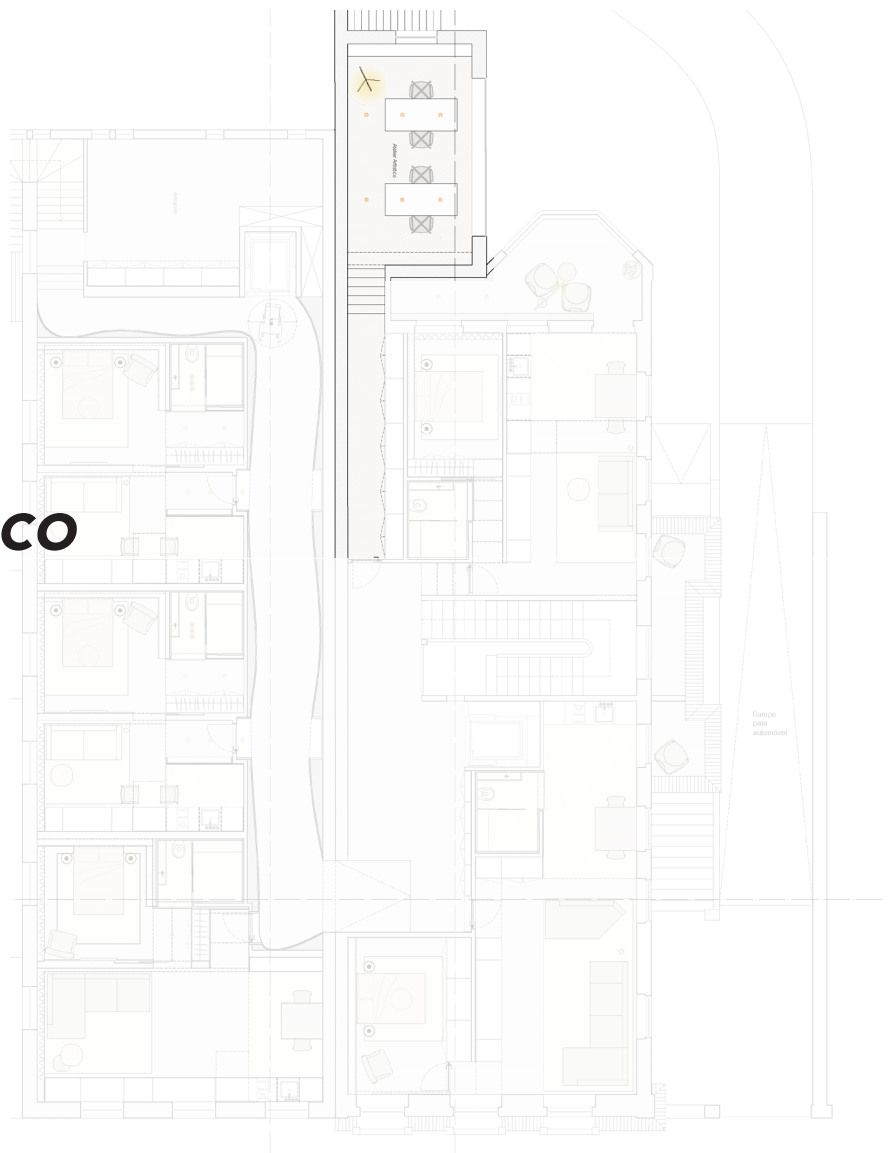


Imagem 150 | Planta Piso 2 da Proposta

Atelier Artístico





Cadeira
Kinesit | Lievore Altherr Molina

Mesa estirador
Teatro | Marc Berthier

Candeeiro de pavimento
Superloon | Jasper Morrison

Imagem 152 | Moodboard do Atelier Artístico



Imagem 153 | Render com iluminação natural e artificial do Atelier Artístico



Imagem 154 | Render com iluminação artificial do Atelier Artístico

O atelier artístico é um espaço, que tal como o nome indica é dedicado à expressão artística dos habitantes deste co-housing. Para ser feito o acesso a este espaço, percorre-se um corredor cujo uma das paredes laterais é composta por armários de madeira riga, que vão desde o pavimento até ao tecto. Estes armários podem ser utilizados como apoio deste atelier ou então como armazenamento geral dos objetos e outras coisas do co-housing.

Ao entrarmos neste espaço podemos apercebermos da vasta quantidade de luz que entra por um grande plano de vidro que se encontra em direção a poente. Ideal para aproveitar as tardes nesta sala.

Como elementos de mobiliário foram inseridas as mesas teatro do Marc Berthier (anexo B). Esta mesa é essencialmente constituída por um par de cavaletes em faia sólida, que poderá ser ajustável em altura e o tampo é em MDF à cor branca com o lado inferior à cor preta, que poderá ser reversível consoante o utilizador pretender, e a borda em faia natural. Esta mesa é ideal para ser utilizada como apoio à expressão artística pelas suas dimensões, a sua versatilidade e a optativa de ajuste de alturas.

“A leveza é para mim uma forma de elegância e é uma das minhas escolhas de design mais importantes, isso vai muito além da busca por ausência de peso”. Marc Berthier

Para acompanhar a mesa foram pensadas as cadeiras kinesit da Lievore Altherr Molina (anexo B). A kinesit possui um design elegante, leve e minimalista. Esta cadeira possui um suporte lombar invisível e ajustável que se encontra escondida dentro da estrutura fina do encosto, os apoios dos braços podem ser fixos ou ajustáveis. A base é giratória, com cavaletes fixos em alumínio.

Para além da densa quantidade de luz proveniente do exterior, foram colocados os focos Kap da Flos (anexo B), em branco, em zonas estratégicas e essenciais. Para complementar esta iluminação, também foi inserido o candeeiro de pavimento superloon do Jasper Morrison (anexo B), que fornece luz direta. A estrutura é em alumínio cromado, a fonte de luz é da tecnologia Edge Lighting que oferece uma luz homogênea com conforto visual. Este candeeiro foi inspirado na lua, e tal como a lua, a cabeça do candeeiro é giratória em 360°, é possível orientar a luz consoante as necessidades do utilizador. Para além disso também tem um sensor óptico colocado na haste que permite a variação da tonalidade da luz, função Warm Tone Diming.

Em duas paredes paralelas, as paredes perpendiculares à parede onde está o grande plano de vidro a poente, foram desenhadas estantes em madeira de riga com acabamento mate, para auxílio desta zona, de uma forma fluída. A função destas prateleiras foi otimizar este espaço, de uma maneira organizada e acessível por parte dos habitantes.

Armazém geral



Este armazém geral serve para o armazenamento de peças e de mobiliário do co-housing. Para além disso, dispõe de unidades privadas para cada residente. Para o armazenamento de objetos mais delicados ou que sejam mais frágeis, foram projetados armários fechados. A restante área de armazém permite ter a oportunidade de guardar vários tipos de peças neste espaço.



Corredor das entradas habitações T1





Imagem 157 | Moodboard do Corredor das entradas das habitações T1



Imagem 158 | Render com iluminação natural e artificial do Corredor das entradas das habitações T1

Este armazém geral serve para o armazenamento de peças e de mobiliário do co-housing. Para o armazenamento de objetos mais delicados ou que sejam mais frágeis, foram projetados armários fechados. A restante área de armazém tem o conceito de openspace, para dar a oportunidade de guardar vários tipos de peças neste espaço.

O corredor dos quartos tem como principal motivação as paredes curvilíneas e orgânicas em betão espatulado com as sancas de luz inseridas na interseção entre o tecto e o pavimento que permite reforçar esta ideia, de uma forma elegante e sofisticada.

“As formas têm de ter um conteúdo e esse conteúdo precisa de estar conectado com a natureza.” Alvar Aalto

O pavimento é mantido o existente, tal como na maioria das outras divisões e o tecto é pintada à cor bege, por questões estéticas e para manter alguma sobriedade no espaço.

Na parede onde se localizam as entradas dos quartos foi desenhado um corrimão integrado com iluminação que funciona a uma altura acessível para fornecer apoio, estabilidade e segurança de uma forma elegante e confortável.

Para demarcar as entradas dos quartos, foi projetado um aro nas laterais e no tecto, ombreiras e padieira, em pedra calcário moleanos com acabamento polido, nessa zona de entrada. Para auxiliar na entrada no quarto e direccionar, foi inserido um foco kap da flos, com acabamento branco, no aro na padieira. Estes focos possuem sensor de movimento, não são necessários interruptores. As portas do quarto são em madeira de riga com acabamento meio brilhante.

Em frente a cada quarto, foi projetado um aro simétrico e semelhante ao presente na entrada do quarto. Este aro serve como moldura para a escultura Human da Decoroma (anexo B), que existe em frente a cada porta de cada quarto. Estas esculturas Human são feitas manualmente, pelo que cada escultura é única e original.

A iluminação que encontra-se neste corredor é acionado através de sensores de movimento, para a redução do consumo energético e por questões de segurança, para que não haja a probabilidade de acontecerem acidentes.

6.3.3.

Áreas privadas:

Unidades habitacionais T1

Hoje um objeto vai além do conceito de coleção. Define, cria uma atmosfera, estilo e ambiente onde nós nos sentimos confortáveis. (Rodolfo Dordoni)

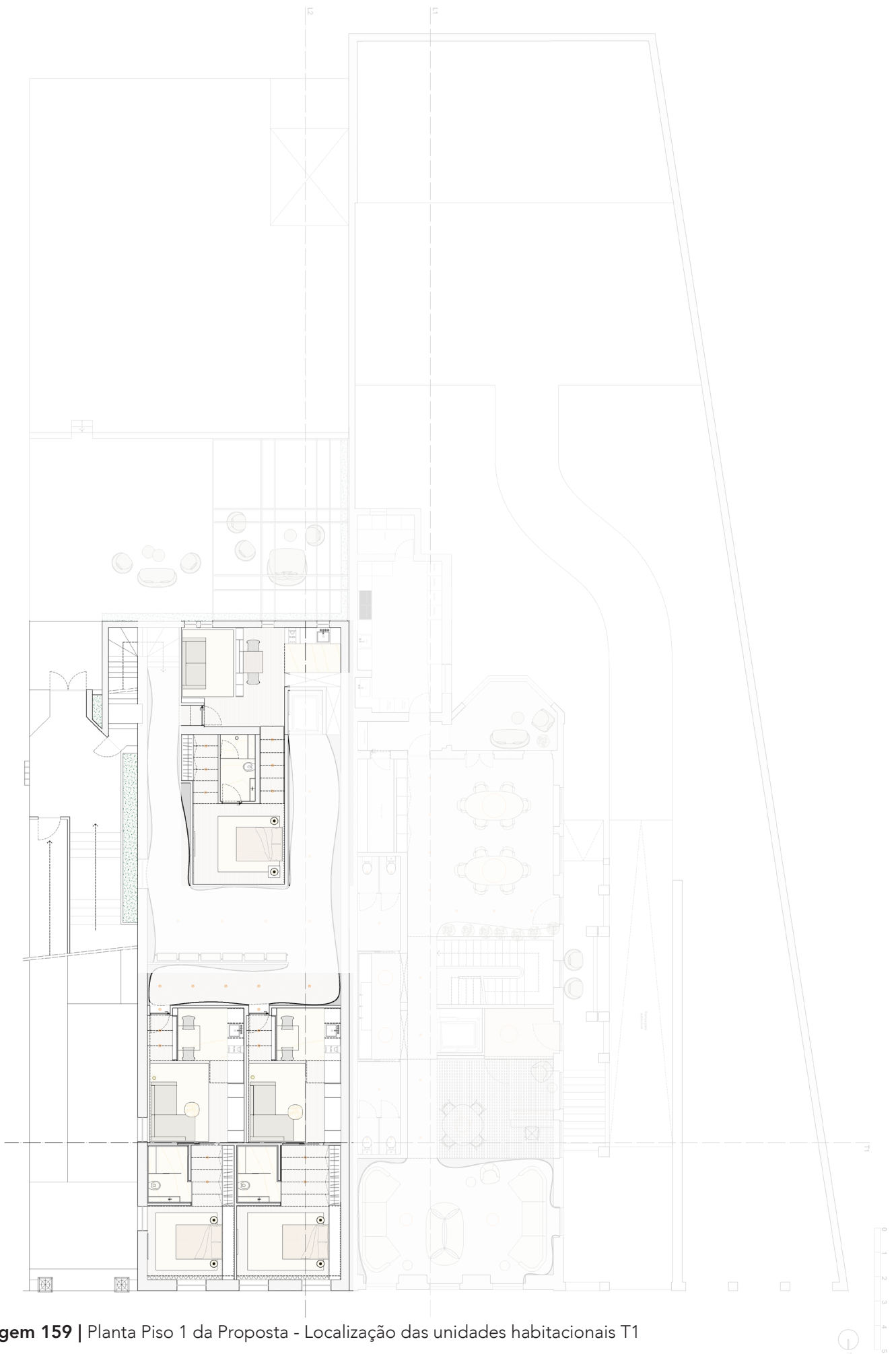


Imagem 159 | Planta Piso 1 da Proposta - Localização das unidades habitacionais T1



Imagem 160 | Planta Piso 2 da Proposta - Localização das unidades habitacionais T1

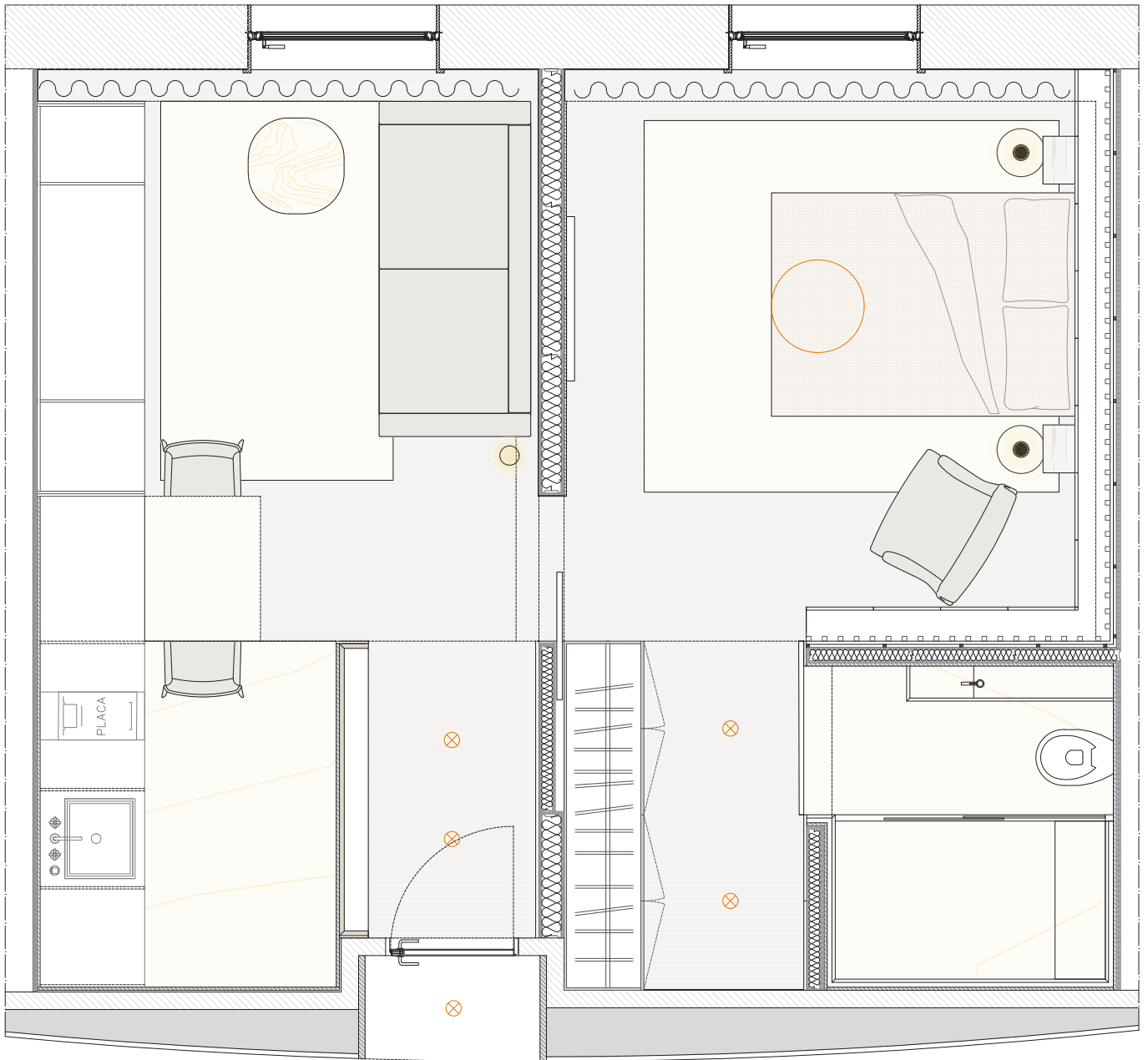


Imagem 161 | Planta da unidade habitacional T1

Cada habitação T1 responde às necessidades dos habitantes desta faixa etária. A partir de um modelo base de T1 foi sendo adaptado consoante as áreas de cada espaço. Sendo assim, as áreas essenciais que cada T1 suporta, passam por hall de entrada, zona de refeições flexível ou não, cozinha, sala de estar, quarto e casa de banho.

Nestas unidades de T1, a forma de desenhar o espaço e os objetos foram pensados especificamente para esta faixa etária. Apesar destas unidades serem espaços considerados pequenos, possuem um desenho limpo e amplo. Todos os espaços foram desenhados de uma forma a permitir circuitos fáceis, rápidos e bem acessíveis.

A maioria do mobiliário está fixo na parede ou no chão, para obter uma maior estabilidade e apoio, para além de que não existem arestas pontiagudas, o que evita lesões caso esbarrem nos móveis. Todos os cantos e arestas dos móveis sofrem um chanfrer arredondado ligeiro.

O mobiliário foi desenhado de forma estratégica para permitir o apoio, em relação à altura do corpo, a altura em que colocamos as mãos, quando necessitamos de apoio o equilíbrio. O que leva a dar apoio e conforto aos idosos de uma forma indireta e natural.

Por todos os espaços, as alturas das tomadas estão em sítios altos e acessíveis.

Os desenhos técnicos à escala 1:20 destas unidades habitacionais encontram-se nos anexos A.

Entrada



Imagem 162 | Render com iluminação natural e artificial do hall de entrada e cozinha

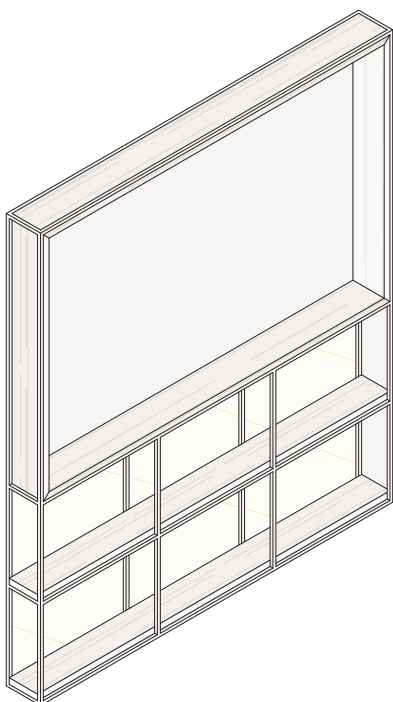
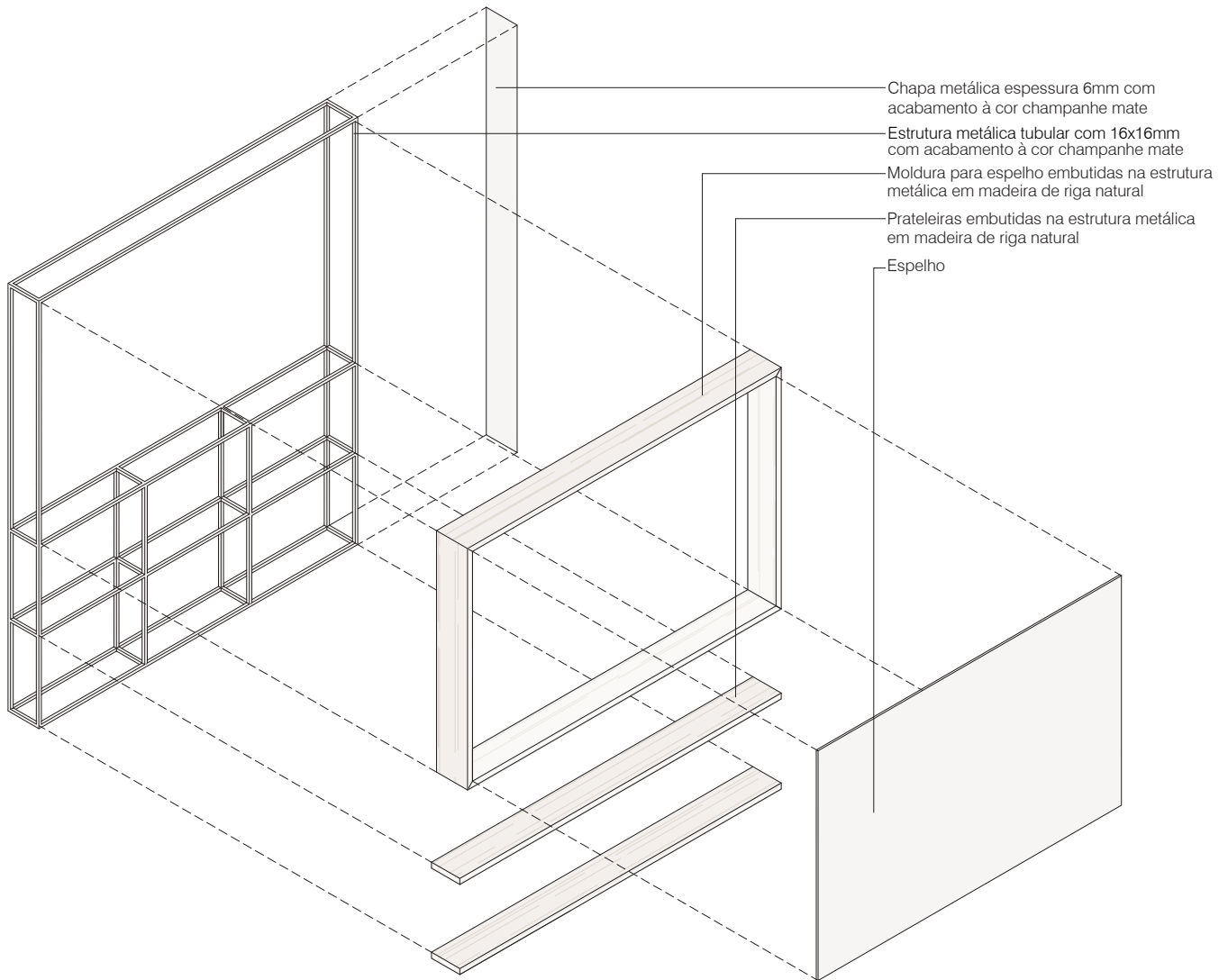


Imagem 163 | Axonometria e axonometria explodida do móvel do hall de entrada

O primeiro espaço que temos contacto ao entrarmos na unidade habitacional T1 é o espaço do hall de entrada. Ao passar da zona de entrada da casa, que é revestida através de um aro de pedra calcário moleanos, não existe diferenças de alturas, sendo este pé direito o inferior da habitação T1. Esta altura é propositada para dar aconchego e conforto o habitante, ao entrar na sua habitação. Este hall de entrada possui o pavimento em soalho de riga, parede direita e o tecto revestidos com painéis em riga e no lado esquerdo, ao entrar, encontramos uma estante constituída por diversas prateleiras e um grande espelho que dão auxilio a esta zona de entrada. O espelho permite ampliar este espaço de forma a não parecer uma entrada estreita.

Esta estante serve de divisória indireta com o espaço da cozinha, que fica ao lado esquerdo.

Na cozinha, as paredes são de calcário moleanos com acabamento amaciado e no pavimento acabamento bujardado, para ter a função de antiderrapante. Na zona da cozinha, o enquadramento dos móveis e eletrodomésticos foi feito através de uma espécie de malha, uma estrutura metálica que dá continuidade para o espaço da sala de estar, na zona de estante e móvel de televisão. Esta estrutura metálica segue um ritmo e uma métrica, cumpre os módulos de 30cm, sendo essencialmente utilizados os múltiplos 60cm e 90cm. O desenho desta estrutura metálica permitiu a conexão entre os espaços e permitiu a organização espacial.

A estante que está no hall de entrada, também possui a mesma linha de pensamento, foi desenhada também com a mesma modularidade. Estas estruturas metálicas são à cor champanhe.

A iluminação do hall de entrada é direta e é feita através de dois focos, kap da Flos (anexo B) cor branca.

Cozinha



Imagem 164 | Render com iluminação natural e artificial do espaço de cozinha, sala e hall de entrada



Imagem 165 | Render com iluminação artificial do espaço de cozinha, sala e hall de entrada

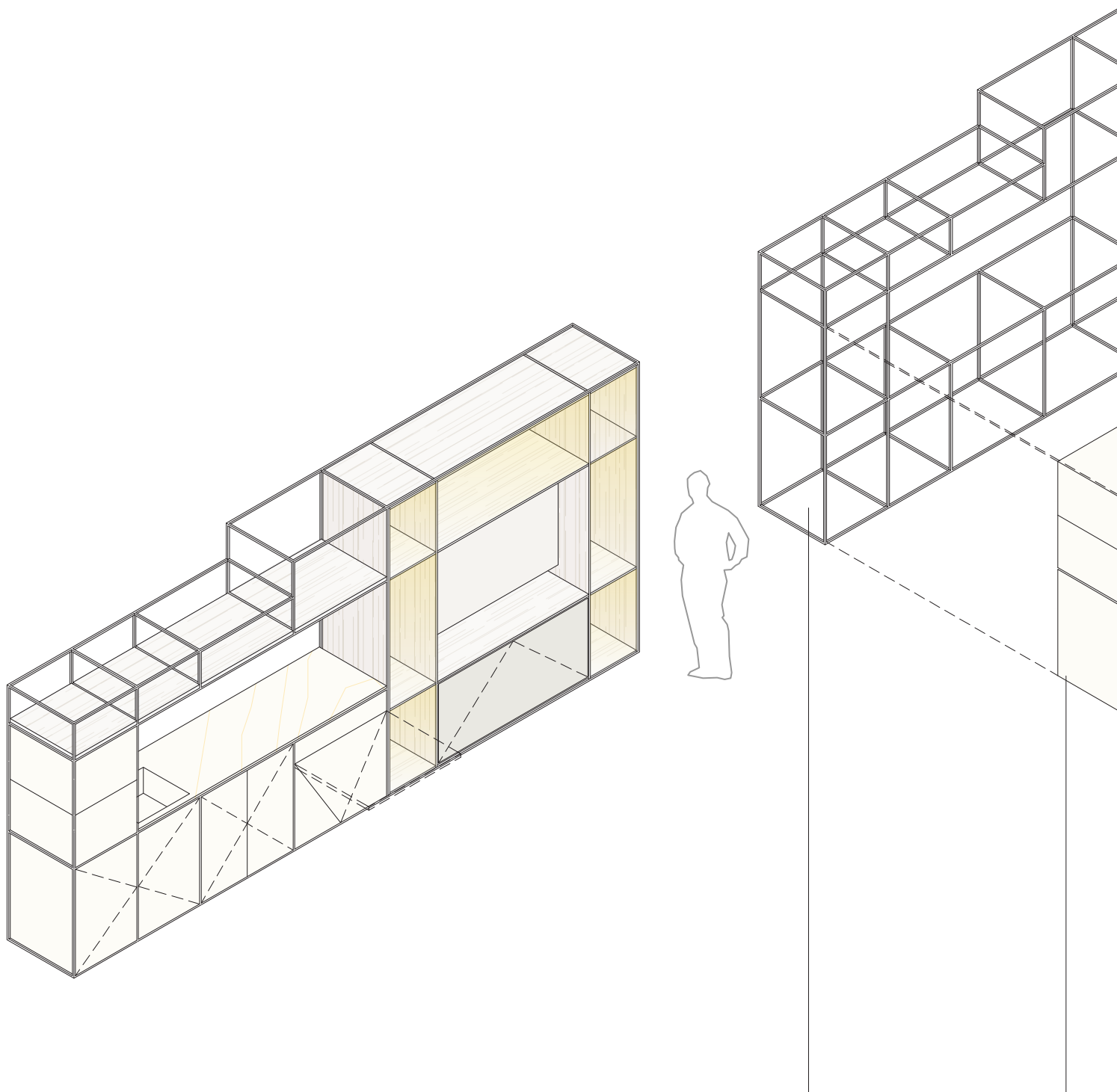
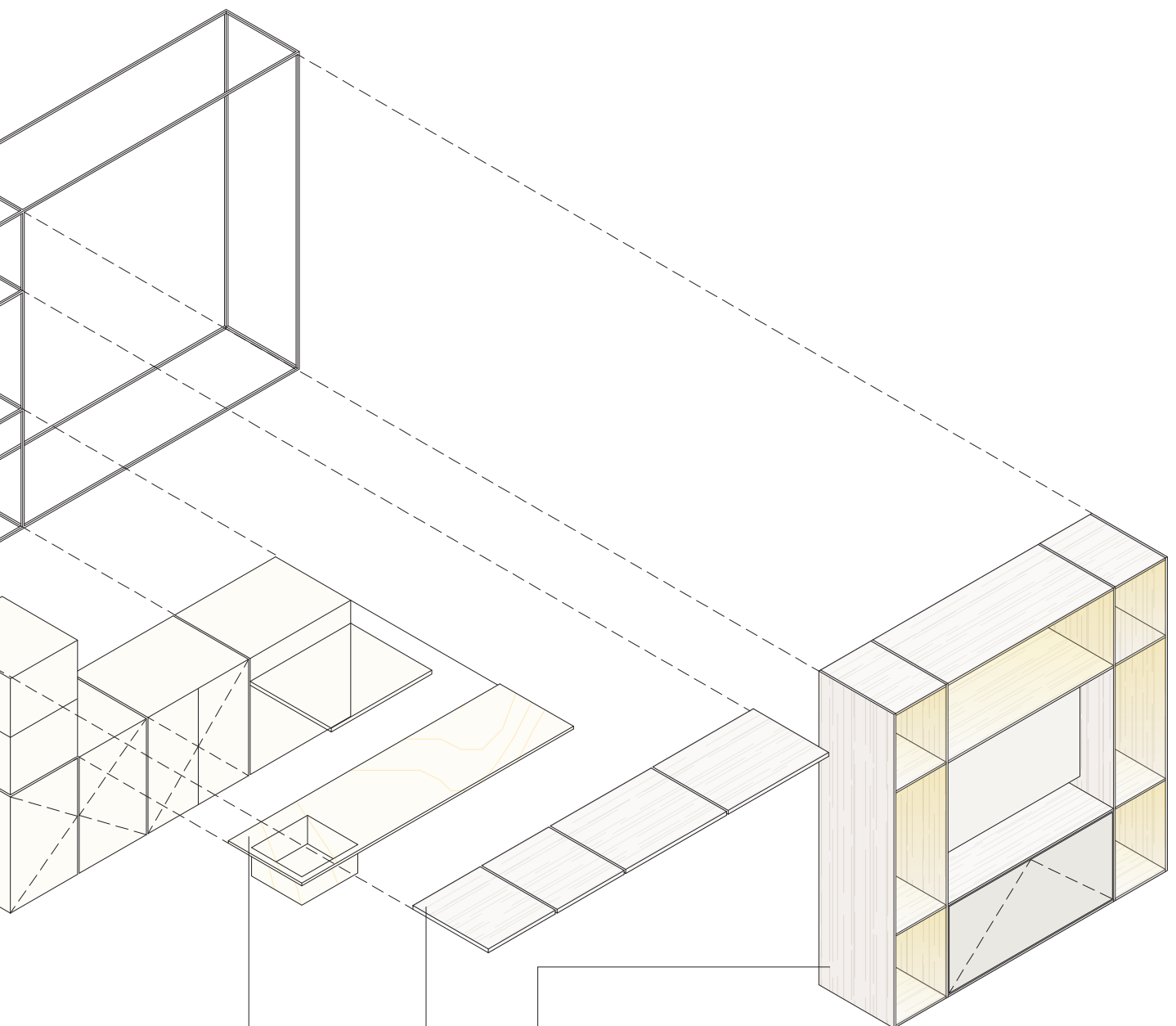


Imagem 166 | Axonometria e axonometria explodido do móvel com a estrutura comum da cozinha com a sala



Estrutura interior e as costas do móvel em madeira de riga natural, exacto a costa da televisão que é lacada à cor duna mate. As prateleiras possuem iluminação LED com perfil Doris da freitas irmãos, 3000K. O módulo inferior central possui uma flap door em vidro stop sol

Prateleiras embutidas na estrutura metálica em madeira de riga natural

Tampo em pedra calcário moleados com acabamento polido

Módulos de cozinha inseridos na estrutura metálica

Estrutura metálica tubular com 16x16mm com acabamento à cor champagne mate

A cozinha foi desenhada com intenção de ser prática e ao mesmo tempo possuir os equipamentos essenciais. Como este co-housing, possui de apoio, uma vasta área de refeições comum, em que não é necessário os habitantes cozinharem porque são contratadas pessoas especialmente para esse cargo, foi pensado uma cozinha mais reduzida para os espaços de habitação T1, a fim de realizar algumas refeições mais privadas, mais rápidas, mais cómodas, ou até mesmo se preferirem cozinhar sempre naquele espaço.

Nesta cozinha podemos encontrar embutidos nesta espécie de malha, os eletrodomésticos essenciais. O frigorífico de integração baixo bancada com congelador integrado, da teka (anexo B). O Micro-ondas + grill de integração total com base cerâmica 22 litros, da teka (anexo B). A máquina de café multicápsulas e café pré moído da teka (anexo B). A placa modular de indução de 30cm multislider e 2 zonas de cozinhado da teka (anexo B). A chaminé decorativa ilha e motor ecopower A em 40cm, da teka (anexo B). O pio é desenhado com o mesmo material do balcão de apoio, a pedra calcário moleanos com acabamento polido.

O tecto do espaço de hall de entrada e da cozinha é mais rebaixado para dar uma sensação de maior conforto e contraste com o espaço da sala de estar.

Para a zona de refeições, foi projetada uma mesa rebatível. Esta mesa está inserida na malha metálica onde os móveis de cozinha estão inseridos. Projetou-se intencionalmente uma mesa rebatível, a fim de dar uma maior amplitude ao espaço e por não ser uma área com tanta utilidade. As cadeiras, nesta zona são as Glove da Patricia Urquiola (anexo B), com o tecido Paglia di Vienna Z64PM.

Sala de estar



Imagem 167 | Moodboard da sala comum



Imagem 168 | Render com iluminação natural e artificial da sala comum



Imagem 169 | Render com iluminação artificial da sala comum

O móvel de televisão e estante seguem os mesmo ritmos, alinhamentos e modularidade dos módulos da cozinha. A estrutura metálica à cor de champagne, a estrutura interior e as costas do móvel em madeira de riga natural, exacto a costa da televisão que é lacada mate à cor duna. As prateleiras superiores e inferiores possui iluminação Led com perfil Doris da freitas irmãos, 3000K. O módulo inferior central possui uma flap door em vidro stop sol.

Em termos de decoração deste móvel foram pensados os visitor, que foram desenhados pelo Guido Deleu (anexo B). Esta peça é caracterizada pelas suas linhas suaves e pela aparência amigável, o que transmite uma sensação de pertença e de conforto. Esta peça artística é fabricada à mão e possui uma vasta quantidade de possibilidade de cores e quatro tamanhos. Nestae móvel poderão ser colocados livros e outros objetos pessoais dos habitantes, de modo a dar um toque mais pessoal e único.

Na zona de estar, inclui o sofá Octave de Vincent Van Duysen (anexo B), com o tecido Safire ZF611. Este sofá é um sofá modular com formas rigorosas, marcado por linhas geométricas que permitem um maior conforto e aconchego. Para dar mais apoio a esta zona, foi inserida a mesa de apoio com 3 pernas, domino next DTA2 (anexo B) com o tampo em calacatta Gold e a estrutura em pewter, do Nicola Gallizia. Ricotta, Cormo 112, da edel carpets (anexo B), é o tapete utilizado. Este tapete é produzido através de fibras naturais, lã não tingida da mais alta qualidade que oferece uma textura macia e confortável e um aspecto de luxuoso.

As paredes da sala são pintadas à cor 07N2 CIN. Na parede atrás do sofá encontramos a peça escultural de decoração pisco, que foi desenhado por Stefan Schoning (anexo B) e é uma composição artística de discos cerâmicos inseridos na parede. As suas formas e superfícies dobradas de cada peça causam um jogo de sombras e luzes, o que origina contrastes interessantes.

A iluminação deste espaço é essencialmente indireta, é feita através das sancas de luz, na parede onde está inserida a janela e na parede atrás do sofá. Porém, neste espaço também possuímos luz difusa, com o candeeiro de pavimento Oblique de Vincent Van Duysen (anexo B), com a estrutura metálica castanha. Esta luminária é quase uma peça escultórica que transmite um feixe de luz assimétrico único e controlado. Este candeeiro foi colocado perto da zona do sofá para oferecer iluminação de apoio enquanto se vê televisão ou então para quando o habitante está no sofá a ler um livro.

Numa das paredes temos a janela constituída por um aro com uma folha fixa na parte inferior, e também constituída por uma folha oscilo batente na parte superior. Esta janela foi projetada assim de forma propositada, de modo a ter mais segurança em relação às quedas, contudo, dando a possibilidade de ventilação do espaço de uma forma mais segura. A folha fixa foi pensada para permitir uma maior entrada de luz no espaço e permitir ampliar o espaço. Para esta janelas foram projetadas duas cortinas, que permite a entrada de luz e outra com o efeito oposto.s

Quarto



Imagem 170 | Moodboard do quarto



Imagem 171 | Render com iluminação natural e artificial do quarto



Imagem 172 | Render com iluminação artificial do quarto



Imagem 173 | Render com iluminação natural e artificial do quarto e do closet



Imagem 174 | Render com iluminação artificial do quarto e do closet

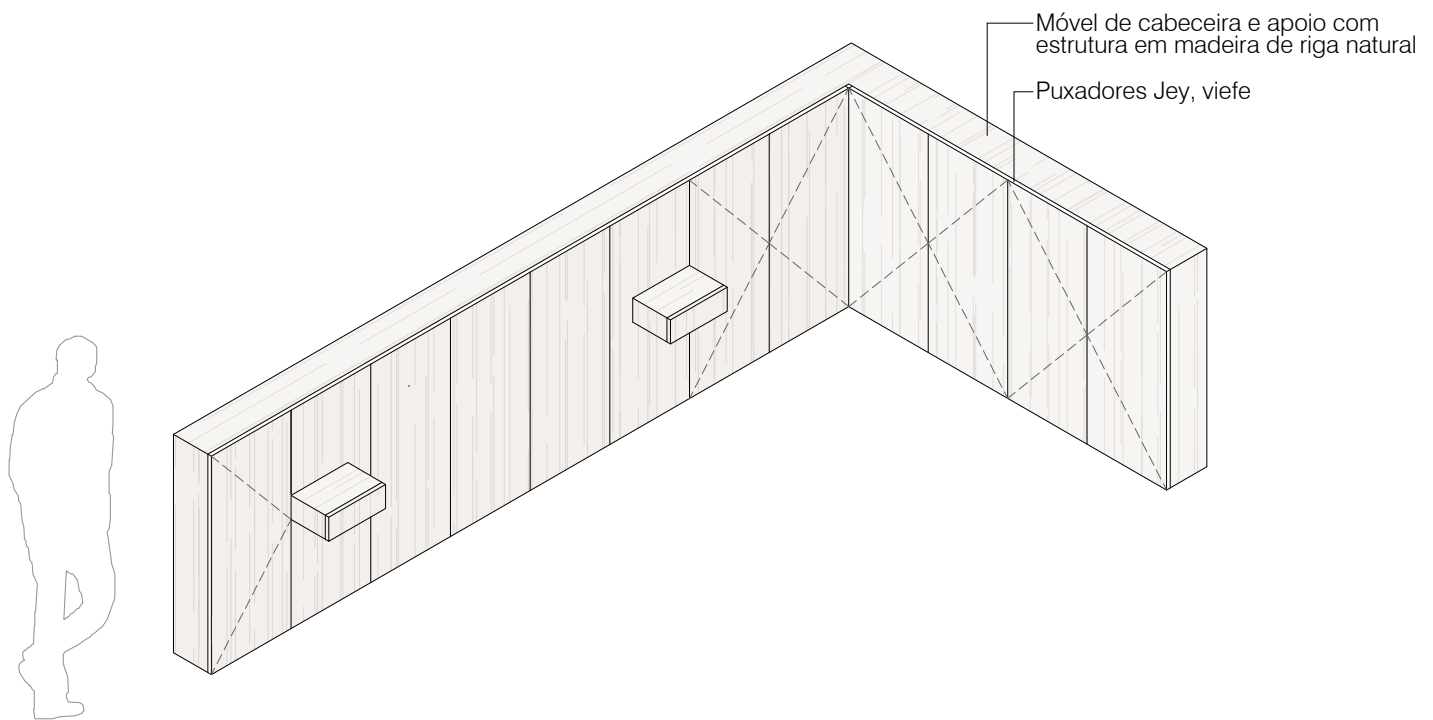


Imagem 175 | Axonometria cabeceira da cama do quarto

O acesso para a zona mais privada, o quarto, é realizado através de uma porta de correr embutida na parede. Esta porta é lacada em ambas as faces à cor das paredes. A parede em frente à cama é constituída por painéis lacadas à cor da parede com acabamento mate. É nesta parede que está inserida a televisão.

Ao longo da parede da cabeceira cama, temos uma peça de mobiliário fixo que serve de apoio, auxílio, cabeceira e arrumação. Esta peça pode ser considerada um armário que possui painéis em riga natural com acabamento mate, fixos e outros que abrem, como portas, para colocar arrumação. Ao longo destes painéis foi inserido o puxador jey da viefé (anexo B). Com esta peça de mobiliário contínua, conseguimos dar ao residente, de uma forma indireta, um local com a altura certa de apoio das mãos, onde possa auxiliar nas tarefas do dia-a-dia e na altura ir para a cama, com menos risco de poder cair ou lesionar-se. Por cima desta peça de mobiliário fixo foram aplicados painéis ripados para dar uma sensação de maior conforto e aconchego na zona de cabeceira da cama.

Em relação à cama, foi feita uma pesquisa para que a cama estivesse projetada a uma altura acessível. Não muito baixa, nem muito alta. Assim dá a possibilidade de deitar e de levantar de uma forma que não exija muito esforço, nem que seja necessário ajuda, de uma forma autónoma. Uma forma prática para ser usada no dia-a-dia. Desta forma, a cama utilizada é o sommier + colchão da max cholchon em pele bege (anexo B).

De apoio, nesta área de quarto, também está incluída uma armchair, Glove up da Patricia Urquiola (anexo B), com tecido Kassandra K3722. A Glove up é uma espécie de poltrona versátil com um design rigoroso. Uma peça única que vai desde a fluidez do encosto até à leveza das pernas.

Para um maior conforto, e para uma sensação agradável sob os pés ao sair da cama ao acordar, na zona envolvente da cama foi inserido um tapete de poliamida texturizado, honesty 122, cor blond da edel carpets (anexo B).

Em termos de iluminação, tal como na sala também é utilizada iluminação indireta através das sancas de luz que estão na parede da janela e na parede da cabeceira da cama. Para iluminar toda a área do quarto, de uma forma geral foi pensado no panger da FontanaArte (anexo B), com a cor branca que transmite uma luz direta. Nas laterais da cama foram aplicadas as suspensões Buds3 da Foscarini (anexo B) com a cor warm white. Este candeeiro traz leveza e sofisticação ao espaço através da sua forma e do material utilizado, o vidro soprado.

Tal como na zona da sala, numa das paredes do quarto temos uma janela semelhante, constituída por um aro com uma folha fixa e uma folha oscilo batente, exatamente pelas mesmas razões descritas na área da sala.

Na sanca da janela foi pensada a colocação de cortinas em forma de onda, para dar uma maior conforto em relação a essa parede e de alguma forma dar uma sensação de segurança, privacidade e de pertença.

Closet



Imagem 176 | Render com iluminação natural e artificial do closet

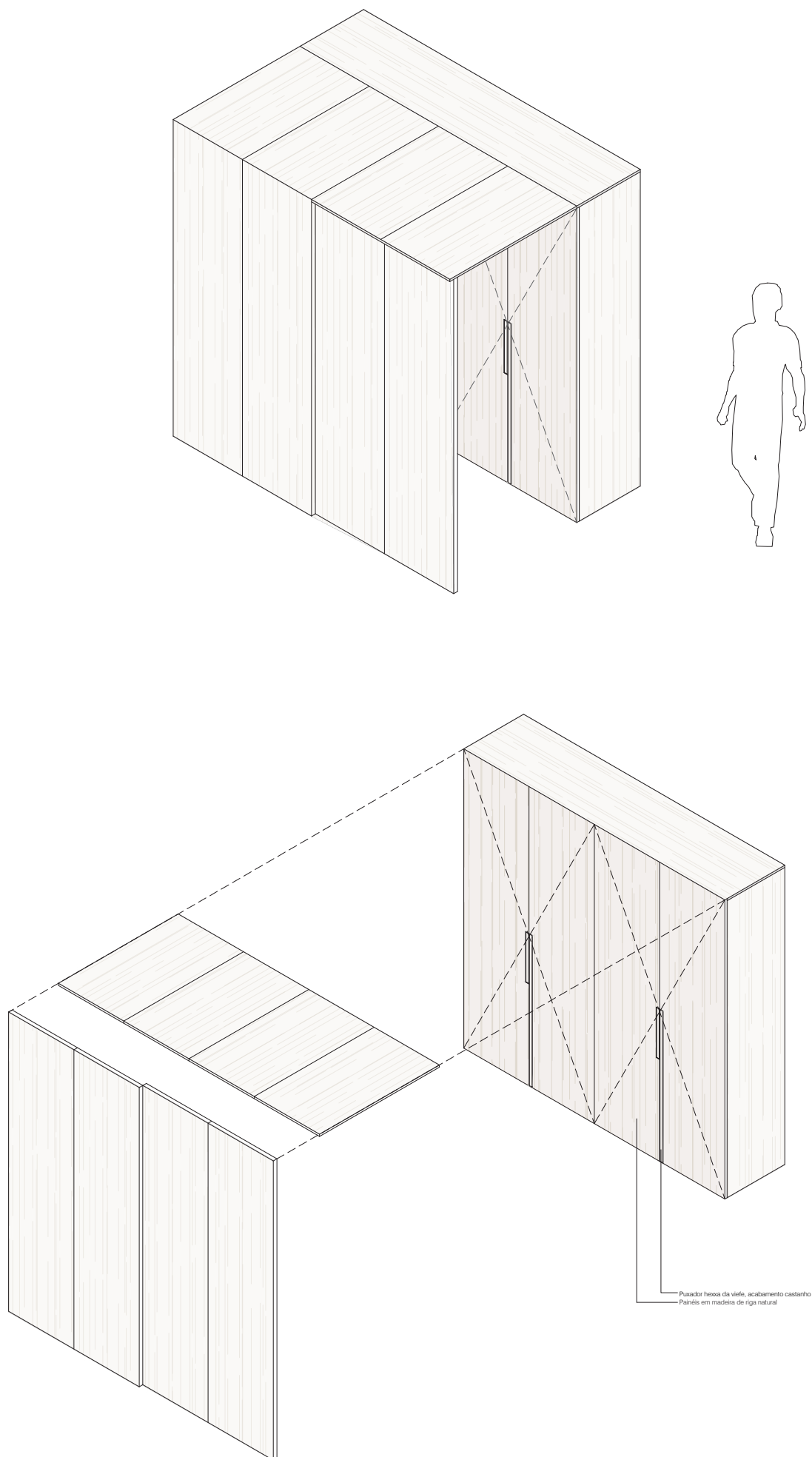


Imagem 177 | Axonometria e axonometria explodida dos painéis do closet

Ao entramos no quarto, no lado direito temos a zona de acesso à casa de banho e a zona de armários closet. Ao virarmos para esta zona, na parede ao fundo temos um espelho que percorre toda essa parte da parede.

Os armários são em riga natural com acabamento mate, tal como a peça de mobiliário fixo da cabeceira da cama. Nestes armários estão inseridos os puxadores hexa da viefe (anexo B). Nesta zona de closet foi projetado um aro de painéis, em riga natural, na parede lateral e tecto, que seguem a mesma junta que os painéis das portas do armário.

A iluminação deste espaço é feita através de focos, Kap da Flos (anexo B), em branco.

O pé direito nesta zona é também o pé direito inferior da habitação T1, tal como no hall de entrada e na cozinha. Através deste aro de painel em madeira e da parede ao fundo revestida toda a espelho, é possível criar a ilusão de continuidade e ampliação do espaço. O espaço não possui a sensação de ser algo reduzido e estreito, pelo contrário, o espaço parece oferecer uma sensação de ampliação, continuidade e ser airoso, reduz a sensação de poder parecer um espaço claustrofóbico. Através do espelho, temos o reflexo da janela que está na zona do quarto, o que permite a reflexão de maior luminosidade pelo espaço.

Casa de banho



Imagem 178 | Render com iluminação artificial da casa de banho

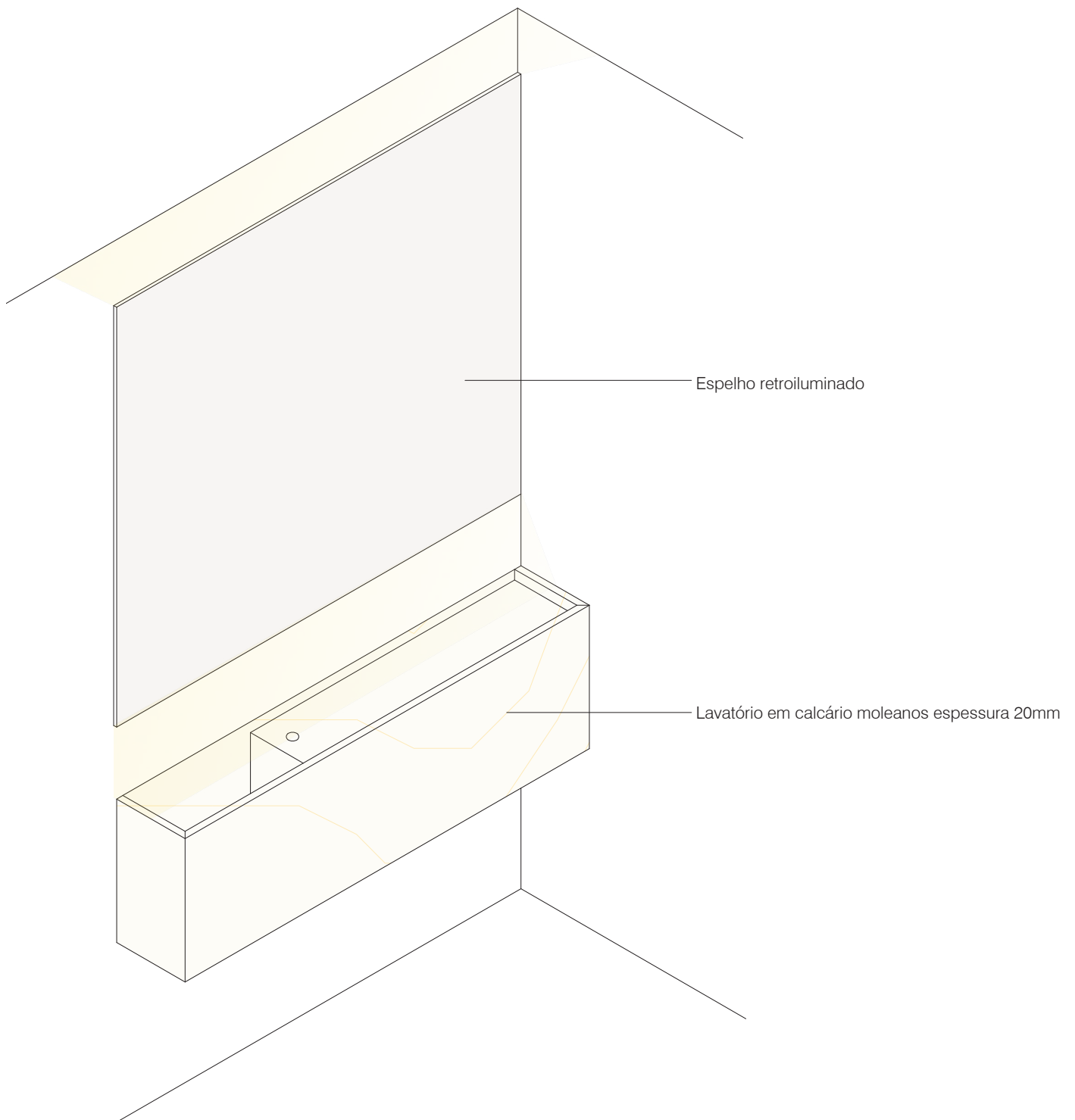


Imagem 179 | Axonometria do lavatório e do espelho da casa de banho

Num desses painéis da parede, está inserida a porta da casa de banho, para dar descrição a esta entrada e pela parte estética. A porta da casa de banho é uma porta de correr com calha superior.

A casa de banho é adaptada para pessoas de mobilidade reduzida, de uma forma discreta. O pavimento é em calcário moleanos bujardado de pico fino, para ter a função de antiderrapante. A base de duche é desenhada propositadamente para este espaço no mesmo material com o mesmo acabamento que o pavimento. Esta base de duche tem uma pequena inclinação, quase imperceptível, para se dar o escoamento das águas. Encaminha as águas até ao ralo, que foi projetado debaixo do revestimento em pedra da parede, de uma forma linear sobre o comprimento da base de duche. Todas as paredes da casa de banho são revestidas a pedra calcário moleanos mas com acabamento polido para haver uma diferenciação em relação ao chão e para um melhor efeito estético. Em consonância com a materialização das paredes e pavimento, de uma forma elegante e em sintonia com o restante espaço, foi desenhado um banco na zona de duche. Permite o apoio, conforto, segurança e estabilidade adequada, enquanto se dá a utilização do duche e permite uma maior acessibilidade e oportunidade para todos os utilizadores. Para além de que a estrutura é antiderrapante de forma a evitar deslizamentos. O duche possui o monocomando com coluna telescópica eco – série SLIM da ASM Taps (anexo B). Nesta zona de duche, a toda a volta foi projetado uma espécie de corrimão, não explícito, por toda a volta das paredes de forma a dar mais apoio e equilíbrio.

O lavatório também foi desenhado propositadamente, em pedra calcário moleanos com acabamento polido. Segue a mesma altura que está o corrimão na zona de duche de forma a dar uma melhor estética e continuidade do espaço. No lavatório, para além de ter sido desenhado para a sua funcionalidade, também possui na parte lateral, uma zona em pedra, mais elevada, onde estará inserido o monocomando slim da asm taps e espaço para o apoio de utensílios de lavatório, tais como toalhas, doseadores de sabão, copos de apoio, entre outras coisas. Por cima do lavatório temos um espelho que percorre o comprimento do lavatório com retroiluminação.

A sanita utilizada é a sanita alta sem rebordo com fecho suave de cerâmica branca da vida XL (anexo B). Esta sanita foi desenhada com altura de +7cm, especialmente para pessoas altas e para os idosos. O mecanismo de fecho automático do assento da sanita evita que a tampa da sanita caia. De apoio a esta área da sanita colocou-se o combino – série axis da pombo.

A iluminação deste espaço é direta e é feita através de focos kap da Flos (anexo B), cor branca.

“Materiais soam em conjunto e irradiam, e é desta composição que nasce algo único. Os materiais são infinitos – imaginem uma pedra que podem serrar, limar, furar, cortar e polir, e ela será sempre diferente. (...) Apenas um material e já tem mil possibilidades.” (Peter Zumthor, 2006, pag.44)

7.

Considerações finais

Como podemos constatar, a faixa da terceira idade está a intensificar-se cada vez mais ao longo dos anos. Por isso, é necessário adaptar espaços, estruturas e diversificar os modos de habitar para esta faixa etária.

A importância de projetar estes espaços traz o respeito das limitações, das acessibilidades, das vivências, das características e das dificuldades da terceira idade. Para além de reduzir o risco do isolamento social.

A terceira idade não têm de ser uma fase de dependência e aborrecimento. A hipótese de viver em comunidade com pessoas que estão na mesma fase da vida, traz independência, confiança e felicidade. Esta possibilidade faz com que as pessoas não se sintam um fardo ou excluídas da sociedade e consigam ter uma vida normal, com segurança, conforto e uma rede de apoio. É ainda relevante mencionar que permite um aumento da qualidade de vida, do bem-estar, uma diminuição das doenças mentais.

As acessibilidades foi um dos aspectos fulcrais a considerar na projeção deste co-housing para a comunidade sénior, porém não é necessariamente obrigatório que exista a perceção explícita nos espaços projetados da inclusão de elementos que auxiliam nas acessibilidade. Com isto, pretendemos que os espaços sejam acessíveis a qualquer pessoa, mas que ao mesmo tempo sejam elegantes, fluídos e com o design acolhedor e responsável. Para que cada habitante se sinta em casa e não se sinta uma pessoa incapacitada ou com necessidades especiais.

8.

Bibliografia

- › Avenida da Boavista (2018). In Wikipedia. Retirado em dezembro 02, 2021 de https://pt.wikipedia.org/wiki/Avenida_da_Boavista
- › Bandeira, M. (2012). Dinâmicas demográficas e envelhecimento da população portuguesa. Evolução e perspectivas. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos e Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa. Retirado a outubro 23, 2021 de <https://www.ffms.pt/upload/docs/cf188adf-cdc8-496e-8fb8-8e89516aad00.pdf>
- › Câmara Municipal de Ponte de Lima (1999). Outros eventos, câmara municipal distingue limianos com mérito. In Ponte de Lima, boletim municipal, 8. 14.
- › Camões, instituto da cooperação e da língua (2021). Carlos Ramos. Retirado em outubro 29, 2021 de http://cvc.instituto-camoes.pt/seculo-xx/carlos-ramos.html#.YFjB_Ej-7Qcg
- › Cummings, S., P.Kropf, N. (2019). Senior Cohousing – History and Theory. Berlim: Springer, Cham.
- › Correira, S. (2008). Residência Madre Maria Clara, na Outurela, Envelhecer com Qualidade. In Revista da Realidade. 15. 4-7.
- › Durrent, C. (2009). The sénior cohousing, a community approach to independent living. Canada: New Society Publishers.
- › HAC.ORA (2019). O que é a Hac.Ora. Retirado em outubro 12, 2021 de <https://www.hacora.org/>
- › HomeAdvisor (2021). 10 Aging in place home modifications for sénior. Retirado em novembro 2, 2021 de <https://www.homeadvisor.com/r/aging-in-place-home-modifications/>
- › Housing LIN (2018). Well-being and age in co-housing life: thinking with and beyond design. Retirado em novembro 12, 2021 de https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/Support_materials/Viewpoints/HLIN_Viewpoint_89_Wellbeing-CoHousing.pdf
- › Housing LIN (2019). Assessing the potential benefits of living in co-operative and/or community led housing. Retirado em novembro 4, 2021 de <https://www.housinglin.org.uk/Topics/type/Assessing-the-potential-benefits-of-living-in-co-operative-andor-community-led-housing/>
- › Janine L.Wiles, Annette Leibing, Nancy Guberman, Jeanne Reeve, Ruth E.S. Allen. The meaning of 'Aging in Place' to older people. In Gerontologist. 52. 357-366.
- › Lecovich E., (2014). Aging in place: From theory to practice. In Anthropological notebooks. XX. 21-30.
- › M. Fonseca, António. Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. – Guia de Boas práticas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian/Faculdade de Educação e

Psicologia – Universidade Católica Portuguesa.

- › Niemeyer, Oscar (2000). *As curvas do Tempo: as memórias de Oscar Niemeyer*. Londres: Phaidon.
- › Nogueira P., Afonso D., Alves M., Vicêncio P., Silva J., Rosa M., Costa A. (2014). *Potugal idade maior em números – 2014: A saúde da população portuguesa com 65 ou mais anos de idade. Panorama e tendências da população sénior em Portugal e na Europa*. Lisboa: DGS.
- › Oliveira, P. (2019). *Cohousing, um conceito que chega agora a Portugal*. Retirado em outubro 13, 2021 de <https://www.solidariedade.pt/site/detalhe/13563>
- › OMS (2008). *Guia Global: Cidade Amiga do Idoso*. Retirado em novembro 16, 2021 de <https://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf>
- › OMS (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Um quadro de saúde pública para o envelhecimento saudável*. Genebra: OMS
- › OMS (2021). *Ageing and health*. Retirado em novembro 12, 2021 de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- › Ordem dos Arquitectos, Mapei (sd). *Habitar Portugal 2006-2008 – seleção mapei/ ordem dos arquitectos*. Retirado em setembro 12, 2021 de <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › Praça de Mouzinho de Albuquerque, Porto (2020). In Wikipedia. Retirado em dezembro 04, 2021 de [https://pt.wikipedia.org/wiki/Pra%C3%A7a_de_Mouzinho_de_Albuquerque_\(Porto\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Pra%C3%A7a_de_Mouzinho_de_Albuquerque_(Porto))
- › SNS (2021). *Esperança de vida aumenta*. Retirado em novembro 13, 2021 de www.sns.gov.pt/noticias/2021/09/24/esperanca-de-vida-aumenta.
- › SNS (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável*. Retirado em novembro 23, 2021 de <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- › STCP (s.d.). *História dos transportes*. Retirado em julho 23, 2021 de <https://www.stcp.pt/pt/institucional/stcp/historia-dos-transportes/>
- › Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › Terceira idade (sd). In Infopedia Retirado em janeiro 20, 2022 de [https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$terceira-idade](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$terceira-idade)
- › Tsf (2018). *Um 'resort' sénior para quem recusa ir para um lar*. Retirado em junho 16, 2021 de <https://www.tsf.pt/sociedade/um-resort-senior-para-quem-recusa-ir-para-um-lar-9921183.html>

- › Valente L, (2019). Modelo de habitação cohousing sénior cai no gosto de quem quer uma velhice independente e tranquila. Retirado em novembro 13, 2021 de <https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2019/02/11/noticias-saude,241377/modelo-de-habitacao-cohousing-senior-cai-no-gosto-de-quem-quer-uma-vel.shtml>
- › Zumthor, Peter (2006). Atmosferas. Barcelona: Editorial Gustavo Gili

9.

Índice de imagens

- › **Imagem 001:** As três fases da vida, Ticiano, 1511 | [https://pt.wikipedia.org/wiki/As_Tr%C3%AAs_Idades_do_Homem_\(Ticiano\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/As_Tr%C3%AAs_Idades_do_Homem_(Ticiano))
- › **Imagem 002:** Aspectos físicos do envelhecimento: rugas, manchas na pele e cabelo mudar para cinza ou branco | <https://www.vidaativa.pt/imc-idosos/>
- › **Imagem 003:** Um quadro de saúde pública para o Envelhecimento Saudável: oportunidades para ação de saúde pública durante o curso da vida | https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=76A2FBC352490E-3D98EF311AA96FC229?sequence=6
- › **Imagem 004:** Percentual de distribuição da população mundial (%) de 60 anos ou mais pela região, 2006 e 2050 | https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=76A2FBC352490E3D98EF311AA96FC229?sequence=6
- › **Imagem 005:** Estrutura da população residente, segundo grupos etários, Portugal Continental (1960 - 2011) | Nogueira P., Afonso D., Alves M., Vicêncio P., Silva J., Rosa M., Costa A. (2014). *Portugal idade maior em números – 2014: A saúde da população portuguesa com 65 ou mais anos de idade*. Panorama e tendências da população sénior em Portugal e na Europa. Lisboa: DGS.
- › **Imagem 006:** Beacon Hill, anos 2000 | https://www.beaconhillvillage.org/content.aspx?page_id=22&club_id=332658&module_id=344865
- › **Imagem 007:** Residentes do primeiro grupo de co-housing sénior, Midgarden, na Copenhaga, Dinamarca, anos 1980 | Durrent, C. (2009). *The sénior cohousing, a community approach to independent living*. Canada: New Society Publishers.
- › **Imagem 008:** Nuno Cardoso, presidente da HAC.ORA Portugal, 2018 | www.hacora.org
- › **Imagem 009:** Logotipo da HAC.ORA Portugal - senior cohousing association | www.hacora.org
- › **Imagem 010:** Patamares, galerias e corredores devem conter uma largura não inferior a 1,20m | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto
- › **Imagem 011:** Troços dos patamares, galerias ou corredores com uma largura não inferior a 0,90m | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › **Imagem 012:** Os ascensores têm de possuir medidas mínimas interiores de 1,1m por 1,4m e as portas uma largura superior a 0,8m | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › **Imagem 013:** Altura dos dispositivos de comando dos ascensores | Teles, P. (2006). *Guia de*

Acessibilidade e Mobilidade para todos. Inova: Porto.

- › Imagem 014: Sanitas acessíveis | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › Imagem 015: Dimensões mínimas de uma cabine sanitária | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › Imagem 016: Medidas para lavatórios acessíveis | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › Imagem 017: Colocação dos espelhos | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › Imagem 018: Medidas para cozinhas acessíveis | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › Imagem 019: Localização dos dispositivos de operação das portas | Teles, P. (2006). *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova: Porto.
- › Imagem 020: Habitantes das Casinhas Autónomas do Pinhal, Águeda, anos 2010 | <https://www.cogito.pt/2021/01/07/aldeia-social-lar-idosos/>
- › Imagem 021: Habitantes das Casinhas Autónomas do Pinhal, Águeda, anos 2010 | <https://tvi24.iol.pt/geral/31-12-2020/a-aldeia-social-para-idosos-que-nao-querem-ir-para-um-lar-quando-me-apetece-saio-para-fazer-petiscadas>
- › Imagem 022: Casinhas Autónomas do Pinhal, Águeda, anos 2010 | <https://www.dnoticias.pt/2020/12/22/243817-uma-aldeia-resort-para-quem-se-recusa-a-ir-para-um-lar/>
- › Imagem 023: Casinhas Autónomas do Pinhal, Águeda com a envolvente, anos 2010 | <https://www.tsf.pt/sociedade/um-resort-senior-para-quem-recusa-ir-para-um-lar-9921183.html>
- › Imagem 024: Residência Madre Maria Clara | Correira, S. (2008). Residência Madre Maria Clara, na Outurela, Envelhecer com Qualidade. In *Realidade*. 15. 4-7.
- › Imagem 025: Registo Fotográfico Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › Imagem 026: Registo Fotográfico da fachada frontal, Residência Madre Maria Clara |

<http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>

- › **Imagem 027:** Registo Fotográfico da fachada de trás com a fachada lateral direita, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 028:** Registo Fotográfico da fachada de trás com a fachada lateral esquerda, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 029 e 030:** Registo Fotográfico do Piso térreo, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 031, 032 e 033:** Registo Fotográfico da transparência vertical entre todos os pisos, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 034:** Registo Fotográfico do evento de música com a banda filarmónica e a fraternidade de Carnaxide num átrio da Residência Madre Maria Clara | <https://www.facebook.com/MunicipiodeOeiras/posts/10160617650658696>
- › **Imagem 035:** Planta Piso térreo, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 036:** Planta Piso 01, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 037:** Planta Piso 02 e 03, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 038:** Alçados, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 039:** Corte transversal 01, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 040:** Corte transversal 02, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 041:** Corte longitudinal, Residência Madre Maria Clara | <http://0608.habitarportugal.org/ficha.htm?id=265>
- › **Imagem 042, 043, 044 e 045:** Registo fotográfico da área exterior, Pinheiro manso, residên-

cia sénior | <http://pinheiromanso.pt/pt/galeria>

- › **Imagem 046, 047 e 048:** Registo fotográfico de zonas comuns os espaços interiores, Pinheiro manso, residência sénior | <http://pinheiromanso.pt/pt/galeria>
- › **Imagem 049 e 050:** Registo fotográfico da sala de estar, Pinheiro manso, residência sénior | <http://pinheiromanso.pt/pt/galeria>
- › **Imagem 051:** Registo fotográfico da sala de jantar, Pinheiro manso, residência sénior | <http://pinheiromanso.pt/pt/galeria>
- › **Imagem 052 e 053:** Registo fotográfico dos quartos duplos, Pinheiro manso, residência sénior | <http://pinheiromanso.pt/pt/galeria>
- › **Imagem 054 e 055:** Registo fotográfico da capela, Pinheiro manso, residência sénior | <http://pinheiromanso.pt/pt/galeria>
- › **Imagem 056, 057, 058 e 059:** Registo fotográfico da area exterior, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 060, 061 e 062:** Registo fotográfico do piso térreo, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 063 e 064:** Registo fotográfico do segundo piso, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 065:** Registo fotográfico da zona de estar, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 066 e 067:** Registo fotográfico dos quartos, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 068 e 069:** Registo fotográfico da zona de refeições, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all

- › **Imagem 070:** Planta de localização, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 071:** Planta do primeiro piso, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 072:** Planta do segundo piso, Casa de Repouso Peter Rosegger | https://www.archdaily.com/565058/peter-rosegger-nursing-home-dietger-wissounig-architekten?ad_source=search&ad_medium=search_result_all
- › **Imagem 073 e 074:** Registo fotográfico em 1964, vistas aéreas da praça de Mouzinho de Albuquerque. Ruas circundantes: rua de Júlio Dinis, rua da Boavista, Avenida da Boavista, rua de Nossa Senhora de Fátima e avenida de França. Ressaltando o monumento heróis da Guerra Peninsular, a Estação de Caminhos de Ferro da Boavista, a estação STCP, o Hospital Militar | <https://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/296233/?q=boavista>
- › **Imagem 075:** Augusto Mouzinho de Albuquerque, no fim do século XIX | <https://delagoabayworld.wordpress.com/2012/04/19/mouzinho-de-albuquerque-fim-do-sec-xix/>
- › **Imagem 076:** Hospital Militar, anos 1900 | <https://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/303013/?q=boavista>
- › **Imagem 077 e 078:** Americano, anos 1870 | <https://www.stcp.pt/pt/institucional/stcp/historia-dos-transportes/>
- › **Imagem 079:** Estação de recolha de veículos da Companhia de Carris de Ferro, no final dos anos 1900 | <http://monumentosdesaparecidos.blogspot.com/2015/03/remise-da-boavista-porto.html>
- › **Imagem 080:** Estação de recolha de veículos da Companhia de Carris de Ferro, em 1909 | <http://monumentosdesaparecidos.blogspot.com/2015/03/remise-da-boavista-porto.html>
- › **Imagem 081:** Real Coliseu Portuense, anos 1890 | <https://radioportuense.com/2018/07/13/acabaram-as-touradas-na-cidade-do-porto/>
- › **Imagem 082:** Comemorações Henriquinas em 1894: corrida de bicicletas na Praça Mouzinho de Albuquerque | <http://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/305276/?q=boavista>

- › **Imagem 083:** Comemorações Henriquinas em 1894: corrida de velocípedes na Praça Mouzinho de Albuquerque | <http://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/305292/?q=boavista>
- › **Imagem 084:** Bilhete postal da Avenida da Boavista, 1904 | <https://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/47060/?q=boavista>
- › **Imagem 085:** Zona norte da Avenida da Boavista, 1964 | <https://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/297244/?q=boavista>
- › **Imagem 086:** Rotunda da Boavista, anos 2000 | <https://www.sabado.pt/portugal/detalhe/pedida-classificacao-de-monumento-e-jardim-da-rotunda-da-boavista-no-porto>
- › **Imagem 087:** Fotografia aérea da zona industrial e residencial, centralizando a Praça Mouzinho de Albuquerque, 1939 | <https://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/688108/?q=boavista>
- › **Imagem 088:** Hospital Militar do Porto, anos 1900, foto tirada nos anos 2010 | [https://pt.wikipedia.org/wiki/Hospital_Militar_Regional_n.%C2%BA_1_\(D._Pedro_V\)#/media/Ficheiro:Hospital_Militar_\(Porto\).jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Hospital_Militar_Regional_n.%C2%BA_1_(D._Pedro_V)#/media/Ficheiro:Hospital_Militar_(Porto).jpg)
- › **Imagem 089:** Casa da Viscondessa Santiago Lobão, anos 1900, foto tirada nos anos 2010 | <https://portophotographyguide.wordpress.com/portfolio/casa-viscondessa-santiago-lobao/>
- › **Imagem 090:** Hotel Porto Palace, foto tirada nos anos 2010 | <https://www.logitravel.pt/hoteis/portugal/porto/porto-palacio-by-the-editory--hotel-7486>
- › **Imagem 091:** Antigo Colégio dos Maristas, ano 1895, foto tirada nos anos 2010 | https://pt.wikipedia.org/wiki/Col%C3%A9gio_dos_Maristas
- › **Imagem 092:** Escultura de Ângelo de Sousa, ano 2006 | https://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%82ngelo_de_Sousa
- › **Imagem 093:** Edifício Vodafone, ano 2010 | [https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Edifcio_Vodafone_\(Porto\).jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Edifcio_Vodafone_(Porto).jpg)
- › **Imagem 094:** Fundação Cupertino de Miranda, ano 1964 | https://pt.wikipedia.org/wiki/Funda%C3%A7%C3%A3o_Dr._Ant%C3%B3nio_Cupertino_de_Miranda

- › **Imagem 095:** Parque da Cidade do Porto, foto tirada anos 2010 | <https://pumpkin.pt/eventos/parque-da-cidade-do-porto/>
- › **Imagem 096:** Bar/ Discoteca Bela Cruz, anos 1950, foto tirada nos anos 2010 | <http://belacruzmeuamor.blogspot.com/2010/08/bela-cruz-na-cidade-do-porto-em.html>
- › **Imagem 097:** Registo fotográfico do edifício de intervenção esquerdo, em 1998 | Licença de obra nº34/1988, Câmara Municipal do Porto, registo nº6970/87, arquivo geral
- › **Imagem 098:** Registo fotográfico dos Edifícios de intervenção adjacentes, em 1965 | Licença de obra nº271/1965, Câmara Municipal do Porto, registo nº7077 de 9 de abril de 1965, arquivo geral
- › **Imagem 099:** Registo fotográfico do Edifício de intervenção direito, em 1990 | Licença de obra nº315/1991, Câmara Municipal do Porto, registo nº30464 de 27 de dezembro de 1990, arquivo geral
- › **Imagem 100:** Registo fotográfico aéreo, em 1940, com edifícios de intervenção assinalados | <https://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/587607/?q=rua+do+tenente+valadim>
- › **Imagem 101:** Registo fotográfico do Antigo Colégio dos Maristas, 2021 | Foto retirada por mim em 7 de agosto de 2021
- › **Imagem 102:** Jorge Chambers Tasso de Sousa a receber a “Medalha de Mérito Económico”, 1999 | www.cm-pontedelima.pt/cm-pontedelima/uploads/writer_file/document/2267/BM_8_Jan_1999.pdf
- › **Imagem 103:** Arquitecto, Carlos João Chambers de Oliveira Ramos, anos 1960, n.1897 - f.1969 | Fonte: http://cvc.instituto-camoes.pt/seculo-xx/carlos-ramos.html#.YFjB_Ej7Qcg
- › **Imagem 104:** Registo fotográfico da fachada dos edifícios de intervenção, em 2020 | Foto retirada por mim em 14 de julho de 2020
- › **Imagem 105:** Registo fotográfico dos edifícios de intervenção, em 2020 | Foto retirada por mim em 17 de setembro de 2020
- › **Imagem 106:** Registo fotográfico do pormenor do portão do edifício de intervenção da direita, em 2020 | Foto retirada por mim em 24 de setembro de 2020
- › **Imagem 107:** Registo fotográfico do pormenor do portão do edifício de intervenção da esquerda, em 2020 | Foto retirada por mim em 7 de outubro de 2020

- › **Imagem 108:** Registo fotográfico da zona lateral do edifício de intervenção da esquerda, em 2020 | Foto retirada por mim em 15 de abril de 2021
- › **Imagem 109:** Registo fotográfico da lateral do edifício de intervenção da direita, em 2021 | Foto retirada por mim em 15 de abril de 2021
- › **Imagem 110 e 111:** Registo fotográfico da zona de entrada do edifício de intervenção, em 2020 | Foto retirada por mim em 4 de agosto de 2020
- › **Imagem 112:** Alçados do Espaço Existente
- › **Imagem 113:** Planta do Piso 0 do Espaço Existente
- › **Imagem 114:** Planta do Piso 1 do Espaço Existente
- › **Imagem 115:** Planta do Piso 2 do Espaço Existente
- › **Imagem 116:** Cortes longitudinais 1 e 2 do Espaço Existente
- › **Imagem 117:** Corte longitudinal 3 e transversal 1 do Espaço Existente
- › **Imagem 118:** Esquema de Circulação do Piso 0
- › **Imagem 119:** Esquema de Circulação do Piso 1
- › **Imagem 120:** Esquema de Circulação do Piso 2
- › **Imagem 121:** Planta do Piso 0 da Proposta
- › **Imagem 122:** Planta do Piso 0 da Proposta - Localização da Receção
- › **Imagem 123:** Planta do Piso 0 da Proposta - Localização do Estúdio de actividade física
- › **Imagem 124:** Planta do Piso 0 da Proposta - Localização da Lavandaria
- › **Imagem 125:** Planta do Piso 0 da Proposta - Localização da Sala de Jogos
- › **Imagem 126:** Moodboard da Sala de Jogos
- › **Imagem 127:** Render com iluminação natural e artificial da Sala de Jogos
- › **Imagem 128:** Render com iluminação artificial da Sala de Jogos
- › **Imagem 129:** Planta do Piso 0 da Proposta - Localização da Sala Individual/Multifuncional
- › **Imagem 130:** Planta do Piso 1 da Proposta
- › **Imagem 131:** Planta do Piso 1 da Proposta - Localização da Receção
- › **Imagem 132:** Moodboard da Receção
- › **Imagem 133:** Render com iluminação natural e artificial ao entrar na Receção
- › **Imagem 134:** Render com iluminação artificial ao entrar na Receção
- › **Imagem 135:** Render com iluminação natural e artificial na Receção

- › Imagem 136: Render com iluminação artificial na Receção
- › Imagem 137: Planta do Piso 1 da Proposta - Localização da Sala Comum
- › Imagem 138: Moodboard da Sala Comum
- › Imagem 139: Render com iluminação natural e artificial da Sala Comum
- › Imagem 140: Render com iluminação artificial da Sala Comum
- › Imagem 141: Planta do Piso 1 da Proposta - Localização da Zona de Refeições
- › Imagem 142: Moodboard da Zona de Refeições
- › Imagem 143: Render com iluminação natural e artificial da Zona de Refeições
- › Imagem 144: Planta do Piso 1 da Proposta - Localização da Marquise
- › Imagem 145: Planta do Piso 1 da Proposta - Localização da Cozinha
- › Imagem 146: Planta do Piso 1 da Proposta - Localização do Armazém/Despensa
- › Imagem 147: Planta do Piso 1 da Proposta - Localização das Casas de banho comuns
- › Imagem 148: Render com iluminação natural e artificial das Casas de banho comuns
- › Imagem 149: Planta do Piso 1 da Proposta - Localização da Biblioteca
- › Imagem 150: Planta do Piso 2 da Proposta
- › Imagem 151: Planta do Piso 2 da Proposta - Localização do Atelier Artístico
- › Imagem 152: Moodboard do Atelier Artístico
- › Imagem 153: Render com iluminação natural e artificial do Atelier Artístico
- › Imagem 154: Render com iluminação artificial do Atelier Artístico
- › Imagem 155: Planta do Piso 2 da Proposta - Localização do Armazém Geral
- › Imagem 156: Planta do Piso 2 da Proposta - Localização do Corredor das entradas das habitações T1
- › Imagem 157: Moodboard do Corredor das entradas das habitações T1
- › Imagem 158: Render com iluminação natural e artificial do Corredor das entradas das habitações T1
- › Imagem 159: Planta Piso 1 da Proposta - Localização das unidades habitacionais T1
- › Imagem 160: Planta Piso 2 da Proposta - Localização das unidades habitacionais T1
- › Imagem 161: Planta da unidade habitacional T1
- › Imagem 162: Render com iluminação natural e artificial do hall de entrada e cozinha
- › Imagem 163: Axonometria e axonometria explodida do móvel do hall de entrada

- › **Imagem 164:** Render com iluminação natural e artificial do espaço de cozinha, sala e hall de entrada
- › **Imagem 165:** Render com iluminação artificial do espaço de cozinha, sala e hall de entrada
- › **Imagem 166:** Axonometria e axonometria explodida do móvel com a estrutura comum da cozinha com a sala
- › **Imagem 167:** Moodboard da Sala Comum
- › **Imagem 168:** Render com iluminação natural e artificial da Sala Comum
- › **Imagem 169:** Render com iluminação artificial da Sala Comum
- › **Imagem 170:** Moodboard do quarto
- › **Imagem 171:** Render com iluminação natural e artificial do quarto
- › **Imagem 172:** Render com iluminação artificial do quarto
- › **Imagem 173:** Render com iluminação natural e artificial do quarto e do closet
- › **Imagem 174:** Render com iluminação artificial do quarto e do closet
- › **Imagem 175:** Axonometria cabeceira da cama do quarto
- › **Imagem 176:** Render com iluminação natural e artificial do closet
- › **Imagem 177:** Axonometria e axonometria explodida dos painéis do closet
- › **Imagem 178:** Render com iluminação artificial da casa de banho
- › **Imagem 179:** Axonometria do lavatório e do espelho da casa de banho