

HABITAÇÃO SOCIAL PARTILHADA

Projeto de Design de Interiores para a terceira
idade em Matosinhos

Cláudia Lobo Carriço

Mestrado em Design de Interiores

Orientadora: Ana Sofia Carneiro e Cardoso

2020

Palavras-chave

Terceira Idade

Habitação Social

Acessibilidade

Qualidade de vida

Design de interiores

Resumo

O envelhecimento demográfico é um fenómeno que tem ganho cada vez mais relevância nas sociedades contemporâneas. É o resultado provocado do aumento da percentagem de pessoas idosas e o decréscimo do número de jovens, assim como os baixos níveis de fecundidade e mortalidade.

A relação da terceira idade com a sociedade envolvente deve, por isso, ser alvo de análise, nomeadamente no que diz respeito à sua relação com a cidade. É necessário que estas sejam inclusivas, independentemente, da sua faixa etária, e que assim promovam um envelhecimento ativo e saudável.

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

Este projeto procura aprofundar conhecimentos sobre os espaços projetados especificamente para a terceira idade. Propomos avançar com uma estratégia ilustrada por este projeto. A lógica assenta na criação de um espírito de comunidade e vizinhança com o objetivo de se materializar num conceito de habitação social e partilhada. Pretende assim promover o envelhecimento ativo através de uma ideia de proximidade entre pessoas e serviços, adaptadas às necessidades e exigências da terceira idade. Posto isto, definiu-se trabalhar num edifício de tipologia comercial, cuja reabilitação ambiciona fornecer condições promotoras de uma maior independência para a terceira idade ao mesmo tempo que se estimula um viver de sentido comunitário e intergeracional.

O caso de estudo localiza-se em Matosinhos, e está inserido na Rua Brito Capelo.

Keywords

Elderly

Social Housing

Accessibility

Quality of life

Interior Design

Abstract

Demographic aging is a phenomenon that has increasingly become relevant in contemporary societies. It is the result of an increase in the percentage of elderly people and a decrease in the number of young people, as well as low levels of fertility and mortality.

The relationship of the elderly with the society should, therefore, be object of analysis, especially in regard to their relationship with the city. It is necessary that the city are friendly to the citizens, regardless of their age group, and that it promotes active and healthy aging.

In a city that is friendly to the elderly, housing is designed according to inclusive design parameters, guaranteeing independence and seeking to improve the quality of life of its citizens.

This project seeks to deepen knowledge about spaces designed specifically for the elderly. We propose to proceed with a strategy, illustrated by this project. The logic is based on the creation of a spirit of community and neighborhood in order to materialize in a concept of social and shared housing. Thus, it intends to promote active aging through an idea of proximity between people and services, adapted to the needs and requirements of the elderly. That said, we decided to work on a commercial building, whose renovation aims, are to provide conditions that promote greater independence for the elderly and at the same time as encouraging community and intergenerational living.

The case study located in Matosinhos, and is located at Rua Brito Capelo.

Agradecimentos

À Professora Ana Sofia Cardoso, minha orientadora, pela confiança, pelo tempo disponibilizado e flexibilidade para a sua orientação elevada e rigorosa, sempre com um interesse permanente, uma visão crítica e oportuna, das quais contribuíram para enriquecer com grande dedicação, passo a passo, todas as etapas subjacentes ao trabalho realizado.

Ao Professor Paulo Pereira, que me honrou com o seu apoio, atenção, orientação, e disponibilidade numa altura crucial para terminar este projeto.

À minha irmã Filipa que acompanhou de perto toda esta etapa, pelos conselhos preciosos, pela paciência e força naqueles momentos cruciais desta difícil jornada.

To Henry Thomas, who came into my life at the right time, for the love, sharing, companionship and unconditional support, generosity and joy with which he constantly offered me, helping me to reach the end of this journey.

À minha família e amigos, em especial à Ana Azevedo e à Carolina Neiva, amigas, colegas e companheiras desta jornada.

A todos um grande obrigada!



“IT’S ALWAYS SEEMS IMPOSSIBLE
UNTIL IT’S DONE.”
NELSON MANDELA

ÍNDICE

1	<i>p9</i>	<i>INTRODUÇÃO</i>
2	<i>p17</i>	<i>A TERCEIRA IDADE</i>
<i>2.1.</i>	<i>p17</i>	<i>A TERCEIRA IDADE E O ENVELHECIMENTO ATIVO</i>
<i>2.2.</i>	<i>p22</i>	<i>O ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO EM PORTUGAL</i>
<i>2.3.</i>	<i>p25</i>	<i>A TERCEIRA IDADE EM MATOSINHOS</i>
<i>2.3.1.</i>	<i>p28</i>	<i>ARU DE MATOSINHOS</i>
3	<i>p35</i>	<i>A CIDADE, A HABITAÇÃO E A TERCEIRA IDADE</i>
<i>3.1.</i>	<i>p35</i>	<i>A TERCEIRA IDADE E O ESPAÇO URBANO</i>
<i>3.2.</i>	<i>p36</i>	<i>MOBILIDADE E HABITAÇÃO</i>
<i>3.3.</i>	<i>p39</i>	<i>O DESIGN AO SERVIÇO DA TERCEIRA IDADE</i>
<i>3.3.1.</i>	<i>p47</i>	<i>LEGISLAÇÃO EM VIGOR</i>
<i>3.4.</i>	<i>p55</i>	<i>ESPAÇOS DA HABITAÇÃO PARA TERCEIRA IDADE: CASOS EXEMPLARES</i>
<i>3.4.1.</i>	<i>p57</i>	<i>DISTORT THE FACADES (2018)</i>
<i>3.4.2.</i>	<i>p60</i>	<i>TEXTURED BRICK FACADES (2018)</i>
<i>3.4.3.</i>	<i>p62</i>	<i>MAYERHOF CARE CAMPUS (2013)</i>
<i>3.4.4.</i>	<i>p64</i>	<i>ALDEAMAYOR (2016)</i>

4 *p68 APRESENTAÇÃO DO OBJETO DE ESTUDO*

4.1. p68 LOCALIZAÇÃO E ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

4.2. p68 LEVANTAMENTO ARQUITETÓNICO

4.3. p73 MEMÓRIA DESCRITIVA

4.3.1. p75 PISO TÉRREO

4.3.2. p90 PRIMEIRO PISO

4.3.3. p95 SEGUNDO PISO

5 *p105 CONSIDERAÇÕES FINAIS*

6 *p107 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS*

7 *p117 ÍNDICE DE IMAGENS*

8 *p132 ANEXOS*

Introdução

Nos dias de hoje o envelhecimento demográfico é cada vez mais acentuado devido ao aumento da importância estatística da terceira idade, principalmente quando combinado com o decréscimo do número de jovens.

O design vai muito para além da estética, está intimamente relacionado com o bem-estar da sociedade. O papel do designer torna-se fundamental na introdução de um pensamento crítico, assim como num estímulo de novas ações de mudança estratégicas. Porque o “olhar” do designer é especial, ele procura construir um pensamento estruturado a partir de fenómenos e problemas que deteta ao seu redor, não se limita a realizar uma observação superficial do mundo que o rodeia. Observa aspetos emocionais e estéticos que podem afetar a experiência humana do espaço.

Até aos dias de hoje a arquitetura contemporânea tem privilegiado obras com maior incidência nas temáticas ligadas à cultura, ao lazer e ao turismo. Novas realidades, provocadas pelo crescimento do turismo mundial, como o Alojamento Local, criaram a necessidade de novas soluções de design de interiores e arquitetura ajustadas às características da utilização e ao perfil dos novos turistas. Deste modo, as cidades focam-se prioritariamente no Alojamento local e nos turistas, consequentemente a arquitetura e o design de interiores tem vindo a privilegiar este tipo de obras.

Neste contexto, as pessoas da cidade são frequentemente esquecidas e a sustentabilidade do seu futuro e qualidade de vida é colocado em risco.

Se avaliarmos as reais necessidades da sociedade contemporânea verifica-se que existe a tarefa urgente para os projetista atenderem às solicitações da vida das gerações mais envelhecidas. É fundamental repensar a relação entre a terceira idade e a sociedade. O espaço torna-se importante para melhorar a sociedade, e é aqui que o papel do designer de interiores pode entrar. Na condição de harmonizar e repensar os espaços, do mesmo modo que procura conciliar conceitos como: conforto, funcionalidade e beleza. Isto leva a um estudo prévio que tem em consideração a escolha de cores, materiais, acabamentos e iluminação. Toda a atmosfera de um espaço deve ser pensada e criada para melhorar a qualidade de vida da população e consequentemente da sociedade.

A ideia de que o meio onde a terceira idade está inserida condiciona inevitavelmente a forma como esta envelhece teve como origem um outro novo conceito, intimamente ligado ao envelhecimento ativo: as cidades amigas da terceira idade. Como podemos ver em casos como os da cidade de Manchester, Reino Unido, que trabalha sob esta lógica. Com o programa desenvolvido para a terceira idade, cujo nome é Age Friendly, onde são pensadas e realizadas pequenas mudanças que ajudam a preparar a cidade para um futuro com mais população idosa. Dentro dessas mudanças temos: as paragens de autocarro com painéis em toda a volta que protege quando chove ou faz vento e ainda tem um espaço para sentar; as lojas com o autocolante nas



Figura 1 - Paragem de autocarro em Manchester, UK.



Figura 2 - Autocolante para lojas indicativo a espaço reservado para a terceira idade sentar ou descansar.

vitruvas (fig.2), que indica que existe ali um espaço reservado para um idoso se sentar/descansar; e visitas a museus de arte para a terceira idade, no sentido de incentivar a saída de casa. (BBC News, 2014)

O design tem atuado como um agente de mudança social e política, assim como um catalisador de transformações espaciais e urbanas em cidades de todo o mundo. (Concurrent Urbanities, 2016) Projetar com um conceito ponderado e produção de espaço urbano inclusivo e participativo, onde designers e arquitetos trabalham na exploração do design como uma prática socio espacial voltada para a reorganização urbana, é um tema que consideramos ser de fundamental importância.

A Europa, no que toca a este tema é pioneira. Podemos mesmo afirmar que a sua atitude é frequentemente impulsionada pelo espírito empreendedor dos designers, que muitas vezes atuam diretamente nas práticas de mudança, sociais e políticas, europeias. Já em Portugal este fenómeno é novidade e ainda não tão significativo. Só recentemente é que o design se tornou um ponto fundamental para estas mudanças sociais e políticas.

Deste modo podemos considerar que se a cidade deve ser um veículo para a promoção do envelhecimento ativo, é fundamental que esta responda a uma série de necessidades e desejos correspondentes à terceira idade, através das suas estruturas, ambientes, serviços e políticas.

Neste contexto o papel do designer de interiores pode ser determinante para instigar este pensamento de mudança. Abre novas possibilidades através da forte vocação narrativa, isto é, pela forma

como é capaz de contar uma história complexa antes mesmo de responder a uma função, de transmitir uma mensagem ou incitar uma nova experiência.

Mobilidade e habitação acessível podem ser uma plataforma para possibilitar a convivência da comunidade, maximizando a independência e promovendo resultados positivos para populações vulneráveis. Esta torna-se uma área fundamental do desenvolvimento das cidades.

A solução pode passar por adaptar um tradicional programa habitacional para um programa de habitação partilhada inclusiva para atender às necessidades da terceira idade. A acessibilidade do alojamento pode mesmo ter implicações na saúde de um indivíduo. Se a habitação é inacessível, isso compromete a capacidade de desenvolver até as mais simples tarefas diárias da vida quotidiana. Fomentando a independência e melhorando a qualidade de vida dos seus ocupantes podemos criar um verdadeiro impacto nas suas vidas.

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

O objetivo da presente proposta de projeto é sugerir, assim, a adaptação de um edifício de tipologia comercial para uma nova forma de habitar na terceira idade. O piso térreo é destinado numa habitação para

duas pessoas idosas, acabando por facilitar acessos e mobilidade. Relativamente aos pisos superiores, utilizados atualmente como uma ampliação do estabelecimento para comércio, propõe-se retomar à sua função original de habitação.

Pretende, deste modo, fornecer uma hipótese de resposta à inadequação da maioria das habitações da Cidade de Matosinhos às necessidades da crescentes de pessoas idosas, reabilitando de forma a potenciar um viver comunitário e intergeracional promotor de independência, atividade e bem-estar, apoiado por uma rede de proximidade de pessoas e serviços.

O objetivo é promover uma discussão e sensibilizar a importância que o design de interiores pode representar para melhorar a qualidade de vida da terceira idade. Refletir ainda sobre a cidade contemporânea de hoje e a questão da desigualdade que tormenta no que diz respeito à terceira idade.

Em termos metodológicos o presente projeto divide-se em três momentos. Os dois primeiros momentos são essencialmente teóricos, de contextualização, e o terceiro foca-se fundamentalmente na questão de projeto, assim como na sua apresentação e defesa do conceito proposto.

Num primeiro momento apresenta-se a definição de envelhecimento ativo, procedendo-se à comparação das definições de algumas organizações que o promovem no intuito de descortinar os seus objetivos e contributos na construção de uma sociedade mais inclusiva com as pessoas idosas.

O segundo momento aborda questões relativas à habitação adaptada às exigências da terceira idade através de duas perspetivas:

- 1 – Um design pensado para uma maioria, inclusivo;
- 2 – Uma ponderação sobre a legislação portuguesa para a acessibilidade e mobilidade, através de uma síntese de diretrizes e indicações, reunidas através do cruzamento de informação.

Para atingir os objetivos anteriormente apresentados empregaram-se as seguintes etapas:

1. Metodologias teóricas
 - 1.1. Fontes primárias - entrevistas, com o enquadramento das temáticas abordadas e com a apresentação de casos exemplares, através do recurso de levantamento fotográfico, métodos de observação, e caminhadas por Matosinhos para compreender a realidade vivida.
 - 1.2. Fontes secundárias - pesquisa bibliográfica
2. Metodologias práticas - levantamento e análise do edifício, vermelhos e amarelos, desenhos técnicos ilustrados, mapas de mobiliário, textura e paleta de cores, e renders da proposta de projeto de intervenção.

Pretendemos que a investigação reúna elementos suficientes que nos permitam conhecer e compreender os principais problemas que surgem na terceira idade. Para isso comunicamos com profissionais da área e pessoas para assim encontrar o melhor projeto de intervenção.



2. A terceira Idade

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Terceira idade é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos. (OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian, 2009)

A terceira idade é caracterizada pelas mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, alterando as suas funções e comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações.

A par com o envelhecimento surgem as doenças, e segundo a Direção Geral de Saúde (s.d.) as doenças mais comuns na terceira idade são: doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (AVC), cancro, solidão, medicação, depressão, funções mentais e cognitivas, e sociabilidade.

2.1. A terceira idade e o envelhecimento ativo

A qualidade de vida, o bem-estar, e a manutenção das qualidades mentais estão diretamente relacionadas com a atividade social, o convívio e o fato de sentir-se útil a familiares e/ou à comunidade.

É de grande importância considerar que todas as políticas, medidas e práticas contribuam para um envelhecimento ativo saudável. (DGS, s.d.) São valorizados aspetos como autonomia e aprendizagem ao longo da vida no sentido de manter-se ativo.



Figura 3 - Principais sinais físicos – exteriores - de envelhecimento - cabelos brancos e rugas.

O envelhecimento ativo depende do equilíbrio entre o declínio natural das diversas capacidades individuais, mentais e físicas e a obtenção dos objetivos que se desejam.

Existem duas tendências em particular que remetem para o aumento da população idosa.

O primeiro ponto é que o total da população com idade profissional, ou seja, entre os 15 e 64 anos, terá uma diminuição de 20.8 milhões entre 2005 e 2030, conforme os grupos do «baby-boom» se forem reformando. Tendo implicações para o futuro dos empregos e do crescimento na UE, assim como para a sustentabilidade da proteção social e dos sistemas de saúde que enfrentam uma lacuna cada vez maior entre as necessidades de gasto e os rendimentos provindos dos impostos e contribuições. (UE, 2012)

No segundo ponto, o número de idosos está a aumentar rapidamente, o que significa que haverá mais de 12.6 milhões de pessoas com mais de 80 anos de idade na Europa. Facto que terá implicações significativas para os serviços de saúde e cuidados pessoais.

Segundo László Andor,

Temos tendência para nos esquecermos que o envelhecimento da população é uma concretização importante – o resultado de condições médicas que reduzem a mortalidade prematura. (in UE, 2012, p.1)

Existe uma preocupação nas pessoas ao temerem que a vida passe a ser mais difícil nas sociedades mais idosas onde passaremos a viver, não tendo controlo nas tensões ou até mesmo conflitos



Figura 4 - László Andor, Comissário responsável pelo Emprego, os Assuntos Sociais e a Inclusão.

abertos entre as gerações que possam surgir. (UE, 2012)

Para prevenir tais desenvolvimentos negativos, o “Ano Europeu Ativo e da Solidariedade entre Gerações 2012” refere que a chave é em apoiar o envelhecimento ativo em todos os aspetos da vida, desde o âmbito profissional às atividades comunitárias e familiares de acordo com as capacidades de cada um, de uma forma saudável e independente. “Esta será a base para a solidariedade entre as gerações nos anos vindouros” (László Andor, in EU, 2012, p.1) Isto é, conforme a população idosa envelhece, detém um controlo das suas vidas e não depende das gerações mais jovens.

O envelhecimento ativo começa no local de trabalho. Segundo um inquérito do *Euro barómetro*, um terço dos europeus afirmou que desejaria continuar a trabalhar mesmo depois de atingir a idade da reforma. (UE, 2012)

Oferecer um melhor apoio aos idosos que necessitam, garantindo uma vida com dignidade para que problemas de saúde não conduzam automaticamente à exclusão e dependência excessiva da ajuda dos outros, também é considerado envelhecimento ativo.

Com o envelhecimento ativo o objetivo é permitir que as sociedades enfrentem o envelhecimento demográfico fortalecendo a contribuição dos mais velhos juntos da sociedade e aumentando a sua independência.

Segundo a UE, o envelhecimento ativo significa essencialmente três coisas:

1. Permitir que todos, tanto homens como mulheres permaneçam empregados durante mais tempo através da transposição de barreiras estruturais e da oferta de incentivos adequados, ajudando assim inúmeros idosos a permanecer ativos no mercado de trabalho com benefícios sistemáticos e individuais.
2. Facilitar uma cidadania ativa através da disponibilização de ambientes que cumprem a contribuição junto da sociedade por parte da terceira idade;
3. Permitir que tanto homens como mulheres mantenham a sua boa saúde e vivam de forma independente enquanto envelhecem, graças a uma abordagem de vida com um envelhecimento saudável em conjunto com o alojamento e ambientes locais adaptados permitindo que os idosos permaneçam nas suas próprias casas durante o maior período de tempo possível.

A terceira idade deve poder permanecer ativa trabalhando e consumindo, recorrendo se necessário a assistentes domiciliários e voluntários que a apoie.

“O envelhecimento ativo é a base para a solidariedade entre gerações” (UE, 2012, p.3) Isto significa que os mais velhos podem assumir as suas próprias vidas e contribuir para a sociedade, permitindo que mais seja feito pela Terceira idade que depende em grande parte do apoio de outros.

A UE criou uma legislação que apoia o envelhecimento ativo:

- **Anti discriminação** – que consiste na procura de resolver a discriminação com base na idade no mercado de trabalho, que limita de forma injusta a gama de oportunidades disponíveis junto de trabalhadores mais velhos.
- **Legislação sobre a igualdade dos géneros** – combate em áreas chave da desigualdade de géneros que limita o acesso ao emprego e às oportunidades de aprendizagem vitalícias. Estas desigualdades resultam num rendimento de reforma inferior e riscos mais elevados de pobreza nas mulheres idosas.
- **Saúde e segurança no trabalho** – estabelecer os requisitos gerais quanto à prevenção e proteção dos riscos ocupacionais no local de trabalho.
- **Segurança social e movimento livre** – estabelecer medidas que servem para proteger o acesso das pessoas que são ou já foram geograficamente móveis em termos dos sistemas da segurança social e da proteção social, permitindo que os idosos participem na sociedade e vivam independentemente.

2.2. O envelhecimento demográfico em Portugal

“Ser-se idoso não é, tal como o foi no passado, uma situação excecional e tende a tornar-se cada vez mais vulgar.” (Rosa, 1993, p.679)

Envelhecimento é um tema de grande pertinência e atual. O número de idosos é cada vez maior, causando assim uma mudança nas estruturas que regem uma sociedade, novos fenómenos e problemáticas sociais mas também novos campos por explorar, envolvendo vários campos disciplinares (Casimiro, 2002).

Apresenta-se como uma característica marcante do final do século XX, e acaba por o século XXI herdar, o crescente relevo estatístico da parcela da população com mais de 65 anos resultante do processo de envelhecimento demográfico. (Rosa, 1993)

Entende-se por envelhecimento demográfico o aumento da proporção da terceira idade na população total (Casimiro, 2002) ou pela “progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens a favor das gerações mais velhas” (Bandeira, 2012, p.5). Por outras palavras, a população envelhece quando, em termos estatísticos, passa a valer mais a população em idade idosa. (Rosa, 2012), resultante do aumento da população mais velha e/ou diminuição da população mais jovem.

O quadro evolutivo da estrutura etária portuguesa é uma passagem de um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados para um modelo em que ambos os fenómenos se

	% com 65+			% com 80+			Dependência dos idosos Rácio* (%)		
	1960	2010	2060	1960	2010	2060	1960	2010	2060
EU27	12.0	17.2	25.5	1.8	4.9	9.9	18.5	26.0	43.8
Bélgica	7.4	17.5	32.7	1.0	3.8	12.8	11.2	25.4	60.3
Bulgária	9.5	15.2	30.7	1.3	3.6	12.2	14.6	21.6	55.0
República Checa	10.5	16.3	25.5	1.6	4.1	10.1	16.4	24.9	43.5
Dinamarca	11.5	20.6	32.8	1.6	5.0	13.5	17.0	31.3	59.9
Alemanha	17.1	30.5	41.1	11.1	25.2	55.5			
Estónia	11.1	11.3	22.0	1.9	2.8	9.0	19.2	16.8	36.6
Irlanda	18.9	31.3	4.6	13.3	28.4	56.7			
Grécia	8.2	16.8	31.5	1.2	4.9	14.2	12.7	24.7	56.4
Espanha	11.6	16.6	26.6	2.0	5.2	11.0	18.7	25.7	46.6
França	9.3	20.2	31.7	1.3	5.8	14.1	14.0	30.8	56.7
Itália	13.1	27.4	2.9	9.2	18.6	47.6			
Chipre	17.4	35.7	3.9	12.6	25.2	68.0			
Lituânia	16.1	31.2	3.6	10.8	23.3	56.6			
Luxemburgo	10.8	14.0	26.4	1.5	3.6	10.2	15.9	20.4	45.0
Hungria	8.9	16.6	32.1	1.1	3.9	12.5	13.6	24.2	57.8
Malta	14.8	31.0	3.3	11.2	21.3	55.6			
Holanda	8.9	15.3	27.2	1.4	3.9	11.1	14.6	22.8	47.5
Áustria	12.1	17.6	29.1	1.7	4.8	11.6	18.4	26.1	50.7
Polónia	5.8	13.5	34.5	0.7	3.3	12.3	9.5	19.0	64.6
Portugal	7.8	17.9	32.0	1.1	4.5	13.5	12.4	26.7	57.2
Roménia	14.9	34.8	3.1	13.1	21.4	64.8			
Eslovénia	16.5	31.6	3.9	12.7	23.8	57.6			
Eslováquia	6.8	12.3	33.5	1.0	2.7	12.1	11.1	16.9	61.8
Finlândia	7.2	17.0	27.0	0.9	4.6	10.3	11.6	25.6	47.4
Suécia	11.7	18.1	26.3	1.8	5.3	9.9	17.8	27.7	46.2
Reino Unido	11.7	16.4	24.5	1.9	4.6	9.3	18.0	24.9	42.1
Islândia	8.0	12.0	20.3	1.5	3.3	7.8	14.0	17.9	33.5
Liechtenstein	7.8	13.5	29.3	1.2	3.2	13.4	12.3	19.3	52.9
Noruega	10.9	14.9	24.9	2.0	4.5	9.6	17.3	22.5	43.0
Suíça	10.2	16.8	30.4	1.5	4.8	12.3	15.5	24.7	54.4

Figura 5 - Indicadores de estrutura etária da população, por grupos etários de 65 ou mais anos e oitenta ou mais.

Anos	Grandes grupos etários			
	Total	0-14	15-64	65 ou mais
1960	8.889.392	2.591.955	5.588.868	708.569
1970	8.611.125	2.451.850	5.326.515	832.760
1981	9.833.014	2.508.673	6.198.883	1.125.458
1991	9.887.147	1.972.403	6.552.000	1.342.744
2001	10.356.117	1.656.602	7.006.022	1.693.493
2011	10.562.178	1.572.329	6.979.785	2.010.064

Figura 6 - População residente segundo os censos, por grandes grupos etários, Portugal Continental (1960-2011)

apresentam baixos, e que nas próximas décadas estará profundamente envelhecida, à semelhança do que acontece em tantos outros países desenvolvidos (Rosa, 1993 & OMS, 2007). Deste modo, é evidente que o envelhecimento populacional se processa em duas frentes, na base pela baixa natalidade e no topo com o aumento da esperança de vida, fenómeno que vários autores apelidam de “duplo envelhecimento” (Cardoso, Brázia e Carrilho, 2008; Rosa, 2012).

Fernandes denomina como “involução demográfica” e “desequilíbrio intergeracional” o aumento da população mais velha e o decréscimo de jovens, que tem vindo a originar a inversão de pirâmides demográficas. (Fernandes, 2001) Práticas intergeracionais são veículos que propositadamente incentivam o intercâmbio permanente de recursos e de aprendizagens entre as gerações mais velhas e as mais jovens, com o intuito de proporcionar benefícios individuais e sociais. (Experimenta Design, 2011)

Segundo o Instituto Nacional de Estatísticas, pela primeira vez na história da humanidade, a população mundial terá mais pessoas idosas do que crianças e mais de metade viverá em cidades (OMS, 2007).

Assim surge a questão: estarão as cidades aptas a proporcionar meios de apoio e capacitadas para minimizar as mudanças físicas e sociais associadas ao envelhecimento?

A par dos avanços científicos e tecnológicos e dos progressos nas áreas da saúde, higiene, nutrição e segurança, a esperança média de vida aumenta. Assim podemos considerar que se vive em melhores condições que no passado mas esta evolução acaba

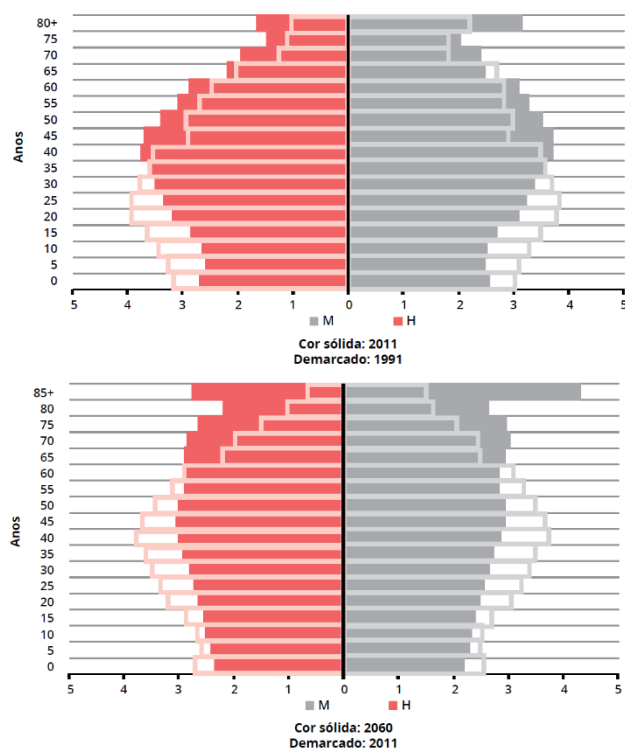


Figura 7 - Pirâmide populacional EU-27, 1991 - 2011 (1) VS Pirâmide populacional EU-27, 2011 - 2060 (% do total da população)

por, consequentemente, trazer uma sociedade com outras particularidades, em termos de habilidades físicas, sensoriais e cognitivas (Feddersen & Lüdtke, 2011).

O número médio de esperança de vida aumentou para os 65 anos, isto é, o número médio de anos que uma pessoa espera viver, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades observadas no momento de referência, remetendo a um aumento do número de idosos. Uma vez que este fenómeno acontece, ou seja, na medida em que o aumento da esperança de vida se consegue “pelas reduções na probabilidade de morrer” (EC/Eurostat, 2012, p.132), é importante tomar consciência que uma das maiores conquistas neste campo tem sido a redução da mortalidade infantil o que conduz a que, na atualidade, a mortalidade se concentre nas idades mais avançadas. Como afirma Rosa, “(…) a evolução da mortalidade contribui duplamente para reforçar a expressão quantitativa do grupo de idade de 65 e mais anos: pelo aumento do número daqueles que atingem os 65 anos, que é efeito da diminuição da intensidade da mortalidade nas idades anteriores, em particular da mortalidade infantil.” (Rosa, 1993, p.683)

Contudo, mesmo sendo o envelhecimento demográfico um reflexo do desenvolvimento da Humanidade, as suas consequências para as sociedades atuais não pode ser desvalorizado. Estas consequências, a nível social (alteração das estruturas populacionais), a nível político (alteração dos modos de organização e dos poderes) e com implicações económicas (mecanismos de produção, consumo e redistribuição dos recursos) quer em termos globais, quer nacionais e locais. (Ferreira, 2007)

O envelhecimento da sociedade acontece por duas razões fundamentais. Um declínio muito importante na mortalidade infantil e um aumento significativo da esperança média de vida. (Casimiro, 2012, p.5) Para além destes dois fatores existe também uma outra razão que contribui para o envelhecimento da sociedade portuguesa. O número de nascimentos por mulher em idade fértil deixou de ser suficiente para garantir a renovação de gerações.

Portugal tem vindo a tornar-se um país cada vez mais envelhecido segundo as tendencias demográficas mundiais. Segundo Manuel Cabral nas últimas décadas registou-se

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

2.3. A terceira Idade em Matosinhos

O Concelho de Matosinhos, inserido na Região Norte de Portugal, não fica alheio a estas dinâmicas demográficas. Isto é, a taxa de natalidade diminuiu e o número médio de esperança de vida aumentou. Contudo, apesar da manifesta tendência para o envelhecimento, a evolução demográfica do Concelho e da Região espelha a heterogeneidade do fenómeno em termos geográficos.

Em Portugal, na década de 80, começa-se a verificar um aumento mais acentuado da percentagem de pessoas idosas e uma diminuição da

proporção de jovens. Este processo teve início no sul e no interior do País, em concelhos fortemente marcados por uma ruralidade e por uma emigração dos mais jovens, quer para o estrangeiro, quer para um litoral urbano, onde os grandes centros se assumem como polos de atração de uma população jovem em idade ativa.

A heterogeneidade é caracterizada pela presença de concelhos rurais em paralelo com a coexistência da segunda grande área urbana do País.

A Região Norte entra no século XXI com a mais baixa proporção de pessoas idosas, em comparação com as restantes Regiões: em 2007, 15,03% da população residente tinha 65 ou mais anos, 2,1 % abaixo da percentagem registada para o total do País. (Cardoso, 2008, p. 29)

Segundo Ana Cardoso, em 2007, no concelho de Matosinhos viviam 24 554 pessoas com mais de 64 anos, o que significa 14,5 % da população residente. Chega a ser a percentagem mais baixa em comparação com o que se regista para o mesmo ano, na Região Norte no seu conjunto (15,3%), no Grande Porto (15%) e no País (17,4%). Contudo, não deixa de ser o resultado de um envelhecimento demográfico continuado. (Cardoso, 2008)

O aumento da população idosa no Concelho é evidente ao longo das últimas décadas. Por outro lado, também em Matosinhos o aumento do número de idosos tem sido acompanhado de um decréscimo do número de crianças e jovens. No ano de 2007, segundo Ana Cardoso, a percentagem das pessoas com 65 anos e mais era de 14,5%, e a percentagem dos jovens era de 15,1%, já ficando muito próxima desta. Considerando os dados relativos a 1991 e 2001,

é perceptível o processo de “duplo envelhecimento” com a compressão da base e o alargamento do topo da pirâmide etária do Concelho.

Outro aspeto em que Matosinhos se enquadra nas tendências gerais, diz respeito ao fato de o envelhecimento assumir uma face essencialmente feminina.

Em 2007, 58,1% do total de pessoas idosas do Concelho eram mulheres. Considerando dois grupos etários distintos, verificamos que a superioridade numérica das mulheres é ainda maior na faixa dos 75 e mais anos, na qual representam 63%.

Relativamente ao nível das estruturas familiares, o Concelho de Matosinhos, tendo em conta apenas a base de dados censitários, regista-se que são cada vez mais as famílias com pessoas idosas.

Entre as famílias com pessoas idosas é também cada vez maior o número de famílias unipessoais, o que leva ao aumento de situações de pessoas idosas a viverem sós. Em 2001, 16,3% das pessoas idosas do Concelho viviam sós. Uma vez mais, a forte presença das mulheres entre a população idosa e a sua maior tendência para a não renovação de laços matrimoniais após a viuvez e, em geral, uma maior capacidade para viverem sozinhas. Posto isto, a percentagem das mulheres com 65 anos ou mais que viviam sós é de 22,6%, enquanto no caso dos homens essa percentagem é de 7,2%.

O crescimento do número de pessoas idosas no Concelho deu origem a um aumento do número de pensionista. No ano 2006, a Segurança Social registava um número para Matosinhos de 40 585 pensionistas (28 524 em 1991), dos quais 4 748 eram

pensionistas por invalidez; 10 345 recebiam pensão de sobrevivência; 25 492 eram pensionistas por velhice. (Cardoso, 2008)

2.3.1. ARU de Matosinhos

Foram aprovadas em Assembleia Municipal, no dia 6 de Julho de 2015 as Áreas de Reabilitação Urbana (ARU) de Matosinhos e Leça da Palmeira, e tomadas públicas pelo Aviso n.º 8959/2015 de 13 de Agosto de 2015.

Segundo o Programa Estratégico para as áreas de reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira (2017), a ARU em Matosinhos abrange aproximadamente 41 hectares e é delimitada a norte pela Avenida do Eng.º Duarte Pacheco, fronteira com o Porto Leixões, a nascente pelas Ruas Álvaro Castelões e Mouzinho de Albuquerque, a sul pela Avenida da República e a poente pela Rua Heróis de França, também ela limite do casco urbano com o Porto de Leixões, incluindo a área envolvente ao Jardim do Senhor do Padrão.

Tradicionalmente, a ligação dos dois aglomerados (Matosinhos e Leça da Palmeira) é assegurada por vias que unem, a sul, à Foz do Douro pela frente marítima, a Pedras Rubras, a norte, e a Sendim, Senhora da Hora e Leça do Balio para o interior. Os principais edifícios localizam-se junto a estas vias, nomeadamente, a Igreja do Bom Jesus de Matosinhos (século XVI), o Largo da Feira e o Parque Público em Matosinhos, e a Igreja Matriz, o forte de Nossa Senhora das Neves (século XVII) e a Alameda em Leça da Palmeira.



Figura 8 - Delimitação das ARU, Matosinhos e Leça da Palmeira



Figura 9 - Igreja do Bom Jesus de Matosinhos, Séc. XVI.



Figura 10 - Largo da Feira e o Parque Público de Matosinhos

A ligação entre as duas margens do rio Leça é feita unicamente pela ponte de pedra cujo nome é “Ponte Romana”, ou “Ponte dos 19 arcos”, tendo sido destruída devido ao aumento do porto leixões em 1958.

No Porto o desenvolvimento industrial do século XIX ocorre com mais intensidade. A incapacidade de muita absorção de uma vasta mão-de-obra rural no processo de industrialização leva à emigração em massa para o Brasil e a um progressivo esvaziamento do interior. No século XIX, Matosinhos é um núcleo piscatório de reduzido significado, beneficiando do dinheiro dos emigrantes regressados do Brasil.

O crescimento urbano de Matosinhos deve-se ao desenvolvimento dos transportes e a consequente melhoria das ligações ao Porto.

São construídos novos equipamentos tais como um mercado permanente, correios, jóquei e praça de touros, o que acabou por fortalecer a urbanidade de Matosinhos. O núcleo antigo desenvolve-se para sul, organizado numa quadrícula de quarteirões semelhantes que, no século XIX, tem como limite a Rua do Godinho. Esta quadrícula segue a orientação da Rua Brito Capelo, que fazia a ligação ao Porto, já existente no século XVIII.

Em 2011, na ARU de Matosinhos residiam cerca de 4859 indivíduos organizados em 2135 famílias, o que correspondente a 3% do concelho.

O fenómeno do envelhecimento populacional que caracteriza o país teve menor expressão na ARU do que no concelho, pois a



Figura 11 - Leça da Palmeira e a “ponte dos 19 arcos” vista a partir de Matosinhos



Figura 12 - Rua Brito Capelo, Séc. XX.



Figura 13 - Cartografia da ARU de Matosinhos.

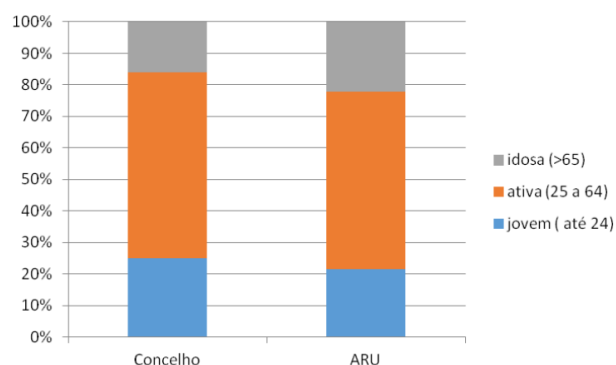


Figura 14 - Estrutura etária da população (grandes grupos) no concelho de Matosinhos e na ARU de Matosinhos.

população residente na ARU estabilizou entre 2001 e 2011, enquanto o concelho assistiu a um aumento significativo da população idosa de 38%. Ainda assim, a ARU apresenta uma maior percentagem de idosos.

A ARU apresenta uma estrutura relativamente distinta em relação ao concelho. Em termos funcionais, é marcada por uma maior relevância dos edifícios principalmente residenciais, isto é, dos edifícios de uso misto, habitualmente associados à presença de frações comerciais/serviços nos pisos térreos em edifícios de habitação.

Enquanto a ARU apresenta 17% deste tipo de edifícios, e por sua vez no concelho corresponde apenas a 1%, o concelho revela um maior peso de edifícios principalmente não residenciais (8%).

Segundo os dados recolhidos no ano de 2017 pelo Programa Estratégico para as áreas de Reabilitação Urbana (PERU) conclui-se que 53% da superfície dos pisos térreos se destina exclusivamente a comércio, restauração e serviços. Por sua vez, a função habitação preenche 69% dos pisos não térreos. Posto isto, e observando a planta do uso do ao nível do piso térreo da ARU de Matosinhos, no caso particular da Rua Brito Capelo, podemos concluir que a maioria é destinada ao comércio.

Relativamente à época de construção dos edifícios da ARU é, claramente, mais antiga do que a média dos edifícios do concelho, o que também já era de esperar. É um facto que, apenas, 4% dos edifícios terão menos do que 15 anos e 84% dos edifícios têm mais de 35 anos, acabando por ser um potencial objeto de reabilitação.



Figura 15 - Usos a nível do piso térreo na ARU de Matosinhos.

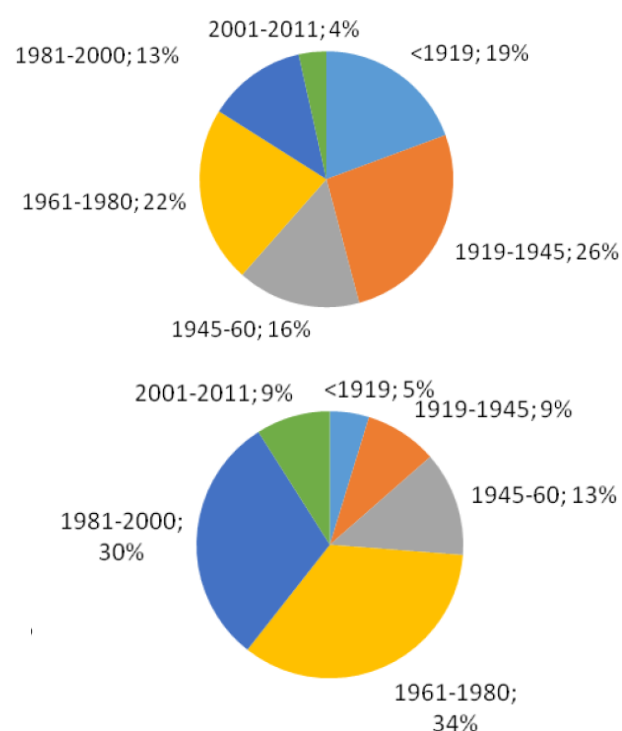


Figura 16 - Época de construção dos edifícios na ARU de Matosinhos e Concelho.

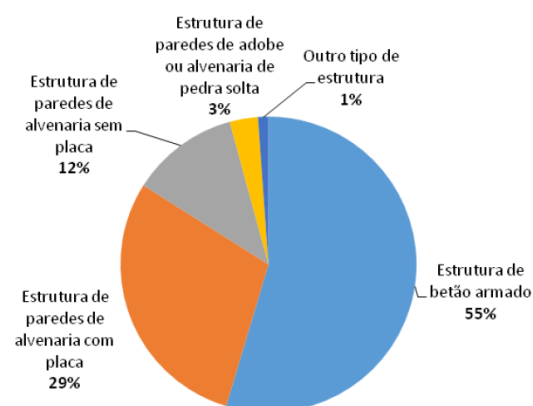


Figura 17 - Tipo de estrutura dos edifícios na ARU de Matosinhos.

Em termos do tipo de estrutura, a maioria dos edifícios apresenta estruturas de betão armado ou paredes de alvenaria com placa laje de betão armado.

Concentram-se nos extremos noroeste e sudeste da ARU os edifícios em ruína. Destes, a esmagadora maioria não se encontra, aparentemente, no mercado.

Constituem zonas críticas em termos de degradação do edificado os quarteirões a norte/nascente e o eixo da Brito Capelo. As ruínas surgem, sobretudo, de forma isolada.

Integram aproximadamente 50% dos edifícios da ARU os edifícios com valor patrimonial, estes encontram-se em maior concentração nos quarteirões norte e em torno das Ruas Brito Capelo, Roberto Ivens e Heróis de França.

Relativamente ao espaço público da ARU foi realizado um levantamento que cobriu 25 arruamentos, subdivididos em 160 troços homogéneos, não tendo sido incluídas a Avenida Heróis de França e a Rua de Serpa Pinto. Este levantamento foi realizado pela equipa da MatosinhosHabit e complementado com trabalho de campo.

Por sua vez, em termos de circulação, dos 25 arruamentos analisados, 5 são exclusivamente pedonais. No que se refere aos arruamentos com circulação viária, a esmagadora maioria dos troços (86%) tem 1 sentido de trânsito e apenas 20 troços em 4 arruamentos têm 2 sentidos. Isto é, a maioria do espaço de circulação já está bastante condicionado, sendo que o espaço reservado ao peão tem um

potencial de crescimento muito limitado sem agravar as condições de circulação automóvel.

Do total de troços com circulação automóvel, 34% têm intensa utilização, 30% intensidade média e 33% apresentam pouco tráfego. Eventuais reduções do espaço adstrito ao automóvel a favor do peão devem concentrar-se em áreas de menor tráfego.

Em termos de dimensões, do total de troços com circulação automóvel, apenas 6 apresentam uma dimensão desadequada à sua função, nomeadamente: Rua de São Sebastião, Rua do Sul, metade da Rua de S. Pedro, e metade da Rua de Conde de São Salvador. No que diz respeito à dimensão dos espaços de circulação pedonal, 25% dos troços são desadequados em termos de perfil. Importará aferir se algumas destas situações coincidem com espaços de circulação automóvel pouco utilizados, onde seja exequível um aumento da área de passeio ou mesmo um perfil único para uma circulação mista, ou alternativamente, se coincidem com locais condicionados pela presença de esplanadas ou estacionamento indevido. Em termos de passeadeiras e rampas, apenas a Praça Sr. do Padrão tem elementos subdimensionados.

Relativamente ao estado de conservação das vias, a avaliação global é bastante positiva, já que apenas 10% dos troços em 4 ruas se encontra em mau estado (coincidindo na maioria com troços de elevada intensidade de tráfego) e 16% dos troços está em médio estado de conservação. Já no que diz respeito aos passeios, a situação é semelhante embora ligeiramente pior, havendo 13% em mau estado e 15% em médio estado de conservação. O estado de conservação de passeadeiras e rampas é

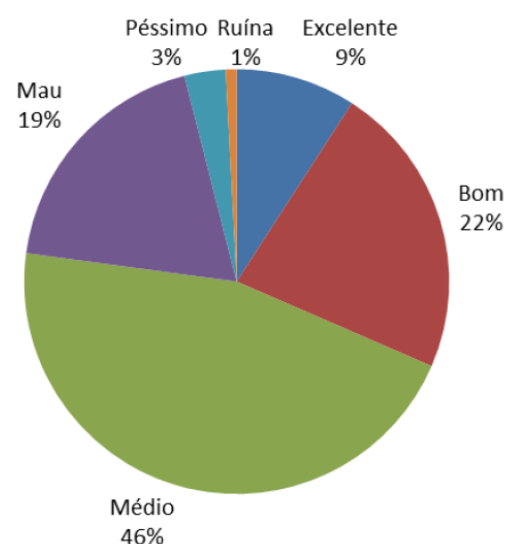


Figura 18 - Estado de conservação dos edifícios da ARU de Matosinhos.

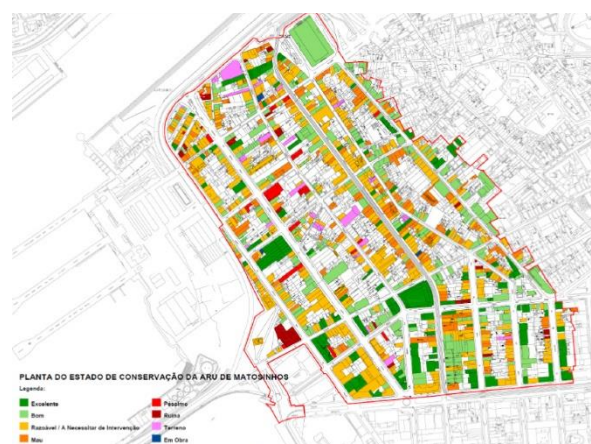


Figura 19 - Estado de conservação dos edifícios da ARU de Matosinhos.



Figura 20 - Razoável/a precisar de intervenção - Estado de conservação visto em pormenor do edifício Nº204 da Rua Brito Capelo, Matosinhos.

mau em 16 troços e 5 arruamentos e médio em 27 troços e 5 arruamentos. As situações de mau estado prendem-se sobretudo com a conservação dos pavimentos pelo que a sua melhoria deve ser prioridade em matéria de reabilitação urbana.

No que toca à acessibilidade e conforto da circulação pedonal a avaliação global é positiva embora exista margem para melhorias. Pode considerar-se que a circulação pedonal é fácil em 87% dos troços analisados, sendo difícil em apenas 11% dos troços, em 8 ruas. Adicionalmente, pode-se considerar acessíveis a indivíduos com mobilidade reduzida cerca de 84% dos troços.

Relativamente ao estado de conservação dos edifícios localizados na Rua Brito Capelo, segundo a planta do estado de conservação da ARU de Matosinhos (imagem 19) é possível concluir que a maioria dos edifícios necessita de intervenção, estando em condições razoáveis, ou até mesmo más.



3. A cidade, a habitação e a terceira idade

A cidade, segundo o guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos (2006), é o lugar onde o homem pode encontrar a sua maior e mais expressiva dimensão. É o lugar de grandes fontes de informação, múltiplas formas de comunicação, absoluta mobilidade, diversidade de culturas e formações, oportunidade de ofertas, infinitas possibilidades de relações sociais. Um lugar de encontros de cultura e religiões, mas também de memórias, ideias, atitudes e aprendizagens.

a cidade é a rua, o lugar dos encontros (...) A cidade dos desejo não é a cidade ideal, utópica e especulativa, mas a cidade que se quer e reclama, repleta de conhecimento quotidiano e de mistério, de segurança e de encontros, de liberdades prováveis e de transgressões possíveis, com direito a liberdade... (Jordi Borja, 2006, p.15)

3.1. A terceira idade e o espaço urbano

As cidades são consideradas inesgotáveis e contêm tantos significados sobrepostos e contraditórios - estéticos, intelectuais, físicos, sociais, políticos, económicos e experienciais – que nunca podem ser reconciliados num único entendimento.

É neste contexto que Crawford (2016), defende que o urbanismo é, inerentemente, um campo contestado.

Nos últimos quinze anos, a teoria urbana mudou consideravelmente no sentido de reconhecer a natureza variada e plural da vida urbana.



Figura 21 - Terceira idade envolvendo-se no espaço público em Matosinhos.



Figura 22 - Cidade de Matosinhos.

A maioria dos grandes urbanistas contemporâneos [...] reconhecem que inadequação de uma posição na cidade. Eles observam a justaposição de atividades de alto valor agregado como novos tipos de atividades informada, a presença de diferentes classes, grupos sociais, etnias e culturas, o contraste entre riqueza e criatividade e pobreza extrema, e as múltiplas temporalidades e espacialidades de diferentes meios de subsistência urbanos. (Concurrent Urbanities, 2016, p.124)

À medida que as cidades emergem começam a existir considerações nos esquemas de regeneração urbana, apontando o foco para a importância da criação de novos espaços públicos, instituições culturais e espaços recreativos para idosos, com o objetivo de estimular a integração e o intercâmbio social. (Concurrent Urbanities, 2016)

3.2. Mobilidade e habitação

A acessibilidade e habitação acessível tornam-se dois pilares fundamentais que podem possibilitar a convivência da comunidade, maximizar a independência e promover a saúde das populações vulneráveis.

Se a habitação é inacessível, isso pode comprometer a capacidade de um indivíduo nas suas tarefas do quotidiano, como ir às compras de alimentos, medicamentos e serviços que são importantes para a manutenção da saúde.

A habitação é um determinante social significativo da saúde, bem como a localização da mesma que afeta o acesso a serviços críticos e de apoio a um indivíduo, desde o transporte para esses serviços até às importantes conexões sociais. (Developing Affordable and Accessible Community-Based Housing for Vulnerable Adults, 2017)

As quedas são a principal causa de morte por ferimentos e lesões entre os adultos com 65 anos ou mais e, de acordo com o Instituto Nacional do Envelhecimento, 6 em cada 10 quedas acontecem em casa. (NIA, 2013)

A política de habitação deve usar quatro fatores essenciais: qualidade, acessibilidade, estabilidade e localização. Segundo Poething (2017), estes fatores têm um impacto diferenciado nos resultados de saúde, especialmente para adultos mais velhos e pessoas com deficiências.

Melhorar as condições de habitação trará um impacto na comunidade. Projetos de melhoria de comunidade maiores, como o planeamento de ruas, construção de jardins comunitários e ajudar os residentes locais, melhora as habilidades e conexões de uma comunidade.

Existem evidências que mostram que fazer melhorias habitacionais fornece não só moradia de apoio, como também tem um efeito positivo na saúde.

A pesquisa mostrou que a remoção de tinta com chumbo e o gerenciamento do ambiente interno de uma casa para remover alérgenos e irritantes pulmonares podem melhorar a saúde dos ocupantes. (Developing Affordable and Accessible Community-Based Housing for Vulnerable Adults, 2017, p.47)

A adoção de uma abordagem holística requer uma parceria com organizações baseadas na comunidade com a finalidade de resposta a uma variedade de necessidades numa comunidade, como a saúde, transporte, mobilidade e acesso a alimentos.

Existe uma variedade de tipos de habitação, modelos de serviços habitacionais que abrangem configurações de local único e fornecem serviços no local, bem como configurações de sítios dispersos que visam fornecer serviços em residências distribuídas por toda a comunidade. A habitação especificamente para a terceira idade é um exemplo de um local único, e ter serviços co localizados com a habitação melhora a facilidade de acesso, particularmente para as pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida.

De acordo com os dados da American Housing Survey, 48 % das pessoas com deficiência, em comparação com 38 % das pessoas sem deficiência, relatam deficiências habitacionais que incluem buracos no chão, roedores, vazamentos, colapsos de sanitários, água contaminada, rachaduras nos lares, fundação e falta de tomadas elétricas.

Existem vários tipos de deficiência – audição, visão, cognição, deambulação, autocuidado e vida independente – dependendo da incapacidade, as necessidades de uma casa variam.

A deficiência pode ser dividida em duas categorias principais: incapacidade de mobilidade; deficiência que afeta o autocuidado, que inclui as atividades da vida diária, como o comer, tomar banho, vestir-se e ir à casa de banho; e deficiência que afeta as atividades domésticas, que inclui atividades instrumentais do quotidiano, como a preparação de refeições, a compra dos mesmo, o uso do telefone, medicação, dirigir, administrar dinheiro e trabalho doméstico.



Figura 23 - Pessoa idosa com mobilidade reduzida servindo-se de apoio com uma bengala.

Adultos mais velhos serão mais ou menos propensos a ter deficiências.

Pessoas com mobilidade reduzida ou deficiência têm mais dificuldade em envolver-se nas suas próprias casas. (Developing Affordable and Accessible Community-Based Housing for Vulnerable Adults, 2017)

A envolvimento da pessoa idosa nas tarefas de casa, como o trabalho doméstico, deixa-as mais felizes e aumenta o seu senso de propósito.

Bryce Ward sugere que é importante capacitar as pessoas com deficiência, ou mobilidade reduzida a envolverem-se em várias atividades, seja em atividades domésticas ou em atividades fora de casa. “Uma parte potencialmente importante de nos permitir fazer tudo isso é tornar a casa mais habitável e mais acessível, porque a vida sim começa em casa” (in Developing Affordable and Accessible Community-Based Housing for Vulnerable Adults, 2017, p.35)

Fazer mudanças simples numa habitação e fornecer serviços de curto prazo pode ter um impacto positivo na alteração de vida na capacidade dos idosos manterem a função, permanecerem independentes e terem uma vida mais saudável.

3.3. O design ao serviço da terceira Idade

Vivemos num mundo em que o design está em tudo o que nos rodeia. Desde do momento em que acordamos num quarto pensado no conforto,



Figura 24 - Pessoa idosa a realizar uma das tarefas diárias.

até ao momento em que tomamos o pequeno-almoço, sentados numa cadeira em frente a uma mesa segurando a chávena do café lendo as notícias do dia.

Uma habitação pensada para ir de encontro às exigências de uma pessoa idosa não se cinge somente à instalação de um elevador. Neste sentido, importa que se tome consciência do que significa, então, construir e planejar o habitar na terceira idade. Parece pertinente iniciar esta linha de pensamento clarificando, desde já, que uma habitação que responda às necessidades de uma pessoa idosa, potenciando a sua independência, é, antes de mais, uma habitação inclusiva: projetar para a terceira idade é projetar para todos.

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

Como referido anteriormente, com o envelhecimento ativo surgem gradualmente mudanças na audição, visão, mobilidade e memória, afetando assim a qualidade de vida do idoso.

Torna-se assim importante a criação de espaços pensados para a terceira idade, onde possam encontrar inspiração e motivação para viver, que incentivem e desenvolvam a atividade física e cognitiva, e a criatividade. (Fedderseb & Lüdtke, 2011)

Posto isto, é fundamental uma intervenção ponderada por parte do designer que deve, permanentemente, pensar na condição do ser idoso e na sua relação com as formas, os materiais, a luz, as cores, entre outros. (Carstens, 1993)

Considera-se que o aumento do número de idosos, uma maior esperança média de vida e a mudança da qualidade dos últimos anos contribuem para a dispersão do estigma dos espaços destinados à terceira idade. Segundo Martins (2006) o próprio fenómeno do envelhecimento ativo só recentemente começa a deixar de ser encarado como uma patologia. A intenção do designer, em particular o designer de interiores, é manipular o espaço em proveito do idoso.

Para muitos idosos o design dos espaços interiores da sua casa, estabelecimento social ou de saúde pode ser um dos mais importantes aspetos da vida sénior. Passa a ser o papel do designer incluir intervenções capazes de compensar perdas físicas, cognitivas e de funcionalidade, assim como restaurar a independência do indivíduo, sempre que possível.

Como foi mencionado anteriormente, projetar para a terceira idade exige uma maior atenção na escolha de materiais, cores ou iluminação. Seguem-se alguns exemplos:

- **Superfície dos pavimentos** – deve ser mais lisa e plana possível com o mínimo de desníveis e preferencialmente, num material não refletor, antiderrapante e sem grandes padrões ou manchas que possam facilmente ser percecionados como buracos ou degraus que dificultam a mobilidade daqueles que possam ter restrições na visão.
- **Revestimento das paredes** - pode ser escolhido de forma a auxiliar a perceção de profundidade ou dimensão de um espaço através da cor, sobretudo se este for distinto do revestimento do pavimento, bem como

ajudar na orientação e no reconhecimento do lugar. Tal como nos pavimentos, o uso de revestimentos com padrões ou desenhos pode causar confusão ou interpretações erradas como objetos, rostos ou animais.

- **Cores** – uso de cores vivas e alegres, ainda que de forma controlada, pois excesso de cores garridas pode provocar confusão, desorientação ou levar a um estado de ansiedade. Segundo Perkins deve ter-se atenção ao uso de azuis e verdes pastel em excesso, pois estas são por excelência as cores associadas à saúde e higiene e, por isso, muito frequentes em hospitais. Deve ainda evitar-se a utilização, novamente em excesso, de cores muito escuras próximas de preto ou tons muito pouco saturados e próximos de branco, interpretados como cores tristes e depressivas. (Perkins et al., s.d.). O uso de contrastes cromáticos entre o mobiliário e os planos das paredes ou pavimentos poderá ser uma forma de dar destaque aos objetos, tornando-os mais visíveis (Dvorsky & Pettipas, 2004).
- **Iluminação** – é importante referir que os idosos necessitam de três vezes mais luz do que os adultos entre os vinte e os trinta anos, para além de que, uma mudança brusca de luz ou grandes contrastes luminosos podem confundir e, inclusive, paralisar momentaneamente (Perkins et al., s.d.). Durante este fenómeno é frequente acontecer a perda de equilíbrio e quedas, que continuam a ser a principal causa de morte

acidental entre a população idosa. (Dvorsky & Pettipas, 2004)

- **Equipamentos** - é também fundamental investigar como os idosos se relacionam com os objetos, quais os produtos desenvolvidos especificamente para eles e quais, no universo dos objetos comuns, os que devem ser alterados ou evitados, como objetos demasiado lisos, escorregadios ou brilhantes (Daré, 2006). Espaços que obriguem os idosos a andar são em simultâneo um estímulo e um desafio. Ter de percorrer longas distâncias pode dissuadir as pessoas de andar, por outro lado, é importante incentivá-las a que se movimentem, para assim, combater o sedentarismo a que tendem acostumar-se. Uma possível solução poderá passar pelo posicionamento correto de cadeiras ou bancos, para que possam descansar por momentos, ao longo do percurso (Dvorsky & Pettipas, 2004). O mobiliário deve ser escolhido e posicionado tendo em conta a promoção da independência do utilizador, assim, devem evitar-se cadeiras e sofás muito profundos ou sem braços que dificultam, no idoso, o ato de se sentar ou levantar sozinho (Perkins et al., s.d.).
- **Arquitetura** – os edifícios devem ser lógicos e fáceis de compreender, devendo-se evitar percursos labirínticos ou dúbios. A distribuição deve ser clara e organizada segundo uma lógica simples e funcional, com linhas distintas de orientação, espaços devidamente sinalizados e com

perceetibilidade inclusiva (Dvorsky & Pettipas, 2004).

- **Exterior** - por excelência locais propícios a que ocorram atividades e contactos sociais entre pessoas. Muitas vezes subestimados do seu real valor e, por isso, mal aproveitados ou negligenciados, estes espaços são fundamentais para fomentar, não só relações interpessoais, como o principal recurso disponível para realizarem alguma atividade física. Estudos apontam que um número crescente de pessoas de mais idade, com um reduzido raio de atividade, faz uso de jardins públicos e áreas verdes próximos de sua localidade de residência, para benefício da sua saúde. O planeamento de jardins e áreas recreativas exteriores pode desempenhar um papel importante na escolha de um lar ou centro de dia a ingressar. A mudança para um lar, por exemplo, está quase sempre associada à perda da esfera privada e representa um momento negativo de abandono do ambiente familiar. Assim, espaços verdes atrativos e desenhados tendo em conta as condicionantes da terceira idade, podem ajudar a desviar a atenção destas pessoas da tristeza e dor que acompanham o período de adaptação a um novo ambiente e, em alguns casos, compensar esta perda inteiramente (Fedderseb & Lüdtke, 2011).

Projetar espaços exteriores assume muitas das diretrizes que orientam a criação de espaços e ambiências interiores e são, inclusive, influentes na sua percepção, como por exemplo, através da criação de vãos que

adotam o papel de elementos de conexão entre interior e exterior.

Um estudo fenomenológico conduzido por Margaret Boschetti na década de noventa revela-nos a importância arquitetónica dos vãos exteriores, em que a sua relevância estende-se à forma como influenciam a vivência dos espaços pela terceira idade. Para a sua investigação Boschetti entrevista idosos questionando-os sobre as suas memórias relativas às habitações onde viveram, tentando perceber as ligações emocionais com os espaços ou características arquitetónicas particulares que tenham influenciado positivamente as suas vivências. Embora distintas, das memórias individuais foi possível extrair, por exemplo, uma propensão a evocar espaços interiores onde se destacava a relação com a vista para o exterior e a importância que os vãos e a paisagem conferiam aos espaços. Um dos vários testemunhos que exemplificam esta ligação é o de uma senhora que recorda uma cozinha precisamente pelas janelas e vista que tinha. “Havia uma janela em cada extremidade e sentia-se que se estava mesmo lá fora no pomar quando se estava na cozinha ... É uma coisa de que eu gosto neste sítio, há uma janela na cozinha” (Boschetti, 1990, p.61, tradução livre). Tendo em conta que os espaços exteriores são particularmente atrativos para a terceira idade as vistas do interior para o exterior funcionam como convites que tentam os idosos a saírem para o ar livre. A inclusão de árvores, arbustos ou plantas que proporcionem a observação das

mudanças sazonais reforçam a consciência dos ciclos da vida e estimulam os sentidos através das mudanças cromáticas e de aromas, por exemplo (Fedderseb & Lüdtke, 2011).

No exterior podem também ser desenvolvidas atividades físicas, em percursos pedonais ou equipamentos de manutenção ou ainda atividades terapêuticas.

Estes são somente alguns dos muitos exemplos de situações ou detalhes a ter em conta quando se projetam espaços para a terceira idade. É importante questionar e interpretar a forma como os indivíduos desta faixa etária interagem com os espaços e encontrar soluções adequadas que os ajudem a atravessá-la. Mais do que nunca a população sénior mostra-se recetiva a ser física e intelectualmente estimulada mas é necessário acompanhar e desenvolver este interesse com a oferta de espaços adequados às suas necessidades e exigências, ao contrário dos muitos lugares existentes que se limitam a pequenas adaptações, mais por via da força legislativa do nosso país do que pelo real interesse e preocupação no bem-estar destas pessoas.

3.3.1. Legislação em vigor

O Estado, com o objetivo de promover o bem-estar e a qualidade de vida da população e a igualdade entre todos, definiu aquelas que são as condições de acessibilidade a satisfazer no projeto e na construção de espaços públicos, equipamentos

coletivos e edifícios públicos, bem como edifícios destinados a habitação, isto através do decreto-Lei nº 163/2006, de 8 de Agosto.

Segundo o Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos (2006), a promoção da acessibilidade constitui um elemento fundamental na qualidade de vida das pessoas, com isto, acaba por se tornar um meio imprescindível para o exercício dos direitos que são concedidos a qualquer membro da sociedade democrática, contribuindo decisivamente para um maior reforço dos laços sociais, para uma maior participação cívica de todos aqueles que integram e, consequentemente, para um crescente aprofundamento da solidariedade no Estado social de direito.

Fazem parte do conjunto de pessoas com necessidade especiais as pessoas com mobilidade condicionada, ou seja, pessoas em cadeiras de rodas, pessoas incapazes de andar ou que não conseguem percorrer grandes distâncias, pessoas com dificuldades sensoriais (invisuais ou com problemas auditivos), e ainda aquelas que, em virtude do seu percurso de vida, se apresentam transitoriamente condicionadas, como as grávidas, as crianças e os idosos. (Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos, 2006)

Na via pública, o percurso deve ser acessível, isto é, devem ser servidas por uma rede de percursos pedonais que proporcionem o acesso seguro e confortável das pessoas com mobilidade condicionada a todos os pontos relevantes da sua estrutura ativa, com lotes construtivos, equipamento coletivo, espaços públicos de recreio e lazer, espaços

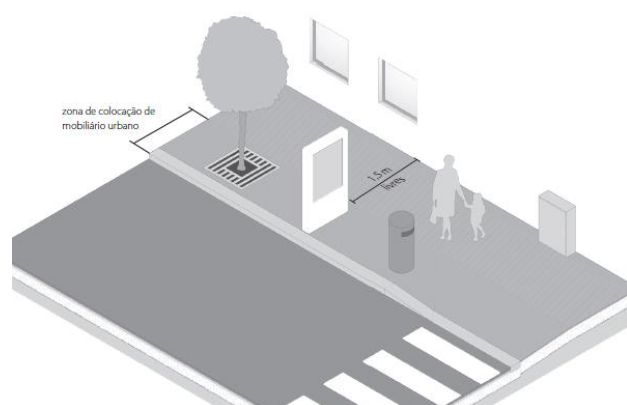


Figura 25 - Os passeios adjacentes a vias principais e vias distribuidoras devem ter uma largura livre não inferior a 1,5m

de estacionamento de viaturas, locais de paragem temporária de viaturas para entrada/saída de passageiros, e paragens de transportes públicos.

A rede de percursos pedonais acessíveis deve ser contínua e coerente, esta deve abranger toda a área urbanizada e estar articulada com as atividades e funções urbanas realizadas tanto no solo público como no solo privado. Dentro desta rede de percursos devem ser incluídos:

1. Passeios e caminhos de peões;
2. Escadarias, escadarias em rampa e rampas;
3. Passagens de peões, à superfície ou desniveladas;
4. Outros espaços de circulação e permanência de peões.

Relativamente ao percurso acessível nos edifícios e estabelecimentos, estes devem ser dotados de pelo menos um percurso que proporcione o acesso seguro e confortável das pessoas com mobilidade condicionada entre a via pública, o local de entrada/saída principal e todos os espaços interiores e exteriores que os constituem. (Capítulo 2, secção 2.1.)

Nos átrios interiores deve ser possível inserir uma zona de manobra para uma rotação de 360°. (Capítulo 2, secção 2.2.2.)

Relativamente às medidas das portas de entrada/saída dos edifícios e estabelecimentos devem ter uma largura útil não inferior a 0,87m, medida referente entre a face da folha da porta quando aberta e o batente ou guarnição do lado oposto. No caso de a porta for de batente ou

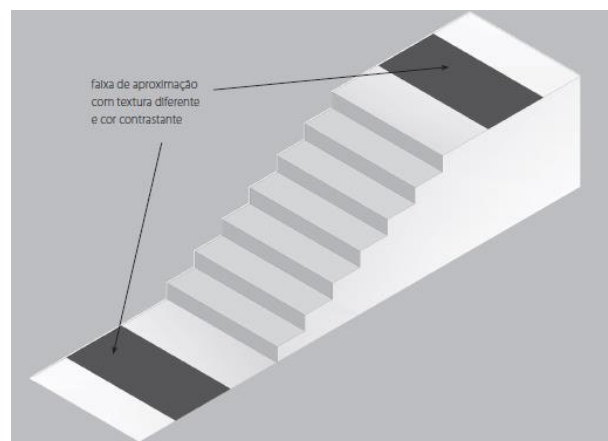


Figura 26 - As escadarias na via pública devem possuir patamares superiores e inferior com uma faixa de aproximação constituída por um material de revestimento de textura diferente e cor contrastante com o restante piso.

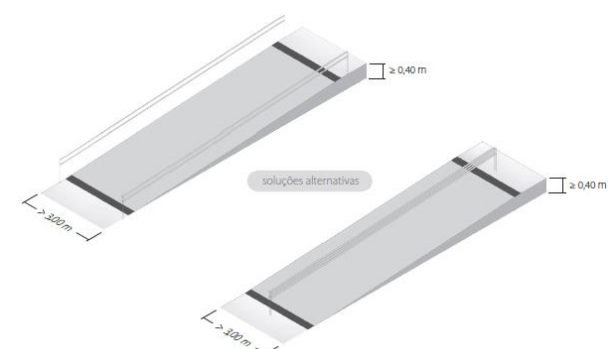


Figura 27 - As rampas na via pública devem ter corrimãos de ambos os lados ou um duplo corrimão central, se a largura da rampa for superior a 3m.

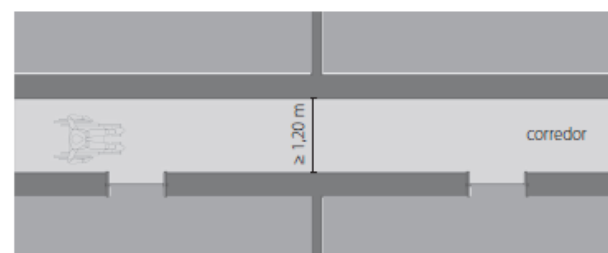
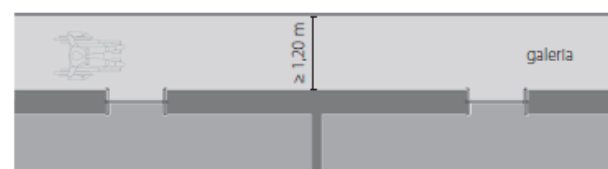


Figura 28 - Patamares, corredores e galerias devem possuir uma largura inferior a 1,2m.

pivotante deve considerar-se a porta na posição aberta a 90°. (Capítulo 2, seção 2.2.3.)

Os corredores devem possuir uma largura não inferior a 1,2m. (Capítulo 2, seção 2.3.1.) Na hipótese de os corredores serem inferiores a 1,5m, devem ser incluídas zonas de manobra que permitam a rotação de 360° ou a mudança de direção de 180° em T. (Capítulo 2, seção 2.3.3.)

Se existirem corrimãos, estes devem ser instalados a uma altura do piso de 0,9m e quando interrompidos devem ser curvados na direção do plano do suporte. (Capítulo 2, seção 2.3.4.)

Ascensores:

Os ascensores devem possuir cabinas com dimensões interiores (medidas entre os painéis da estrutura da cabina) não inferiores a 1,1 m de largura por 1,4m de profundidade. No interior da cabina deverá ter pelo menos uma barra de apoio numa parede livre situada a uma altura do piso compreendida entre 0,875m e 0,925m e a uma distância da parede da cabina compreendida entre 0,035m e 0,05m. (Capítulo 2, seção 2.6.2.)

As cabinas podem ter decorações interiores que se projetem dos painéis da estrutura da cabina, se a sua espessura não for superior a 0,015m. (Capítulo 2, seção 2.6.3.)

Os dispositivos de comando dos ascensores devem ser instalados a uma altura (medida entre o piso e o eixo do botão) compreendida entre 0,9m e 1,2m quando localizados nos patamares, e entre 0,9m e 1,3m quando localizados no interior das cabinas. (Capítulo 2, 2.6.5)

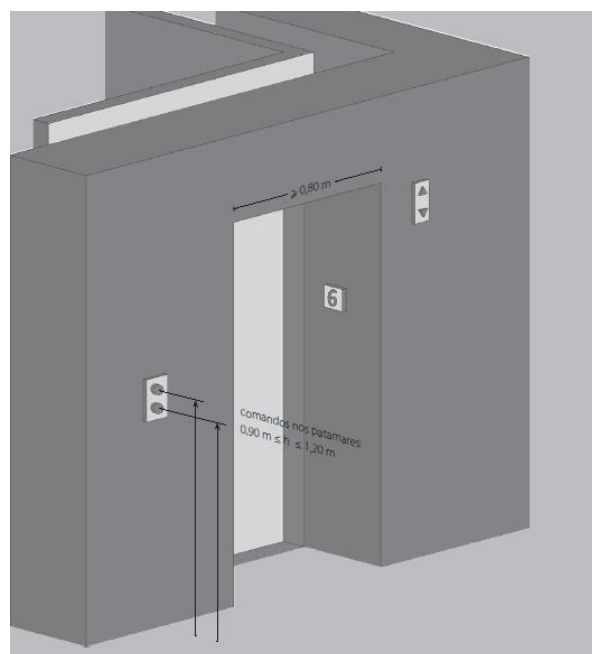


Figura 29 – Altura dos dispositivos de comando dos ascensores quando localizados nos patamares.

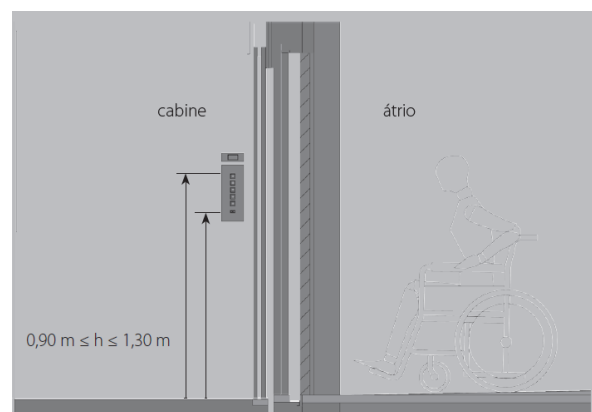


Figura 30 – Altura dos dispositivos de comando dos ascensores quando localizados no interior das cabinas.

Instalações sanitárias:

A instalação sanitária específica para pessoas com mobilidade condicionada pode servir para o sexo masculino e para o sexo feminino. (Capítulo 2, seção 2.9.2.)

As sanitas acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

- 1) A altura do piso ao bordo superior do assento da sanita deve ser de 0,45m, admitindo-se uma tolerância de $\pm 0,01$ m;
- 2) Devem existir zonas livres;
- 3) Quando existir mais de uma sanita, as zonas livres de acesso devem ser posicionadas de lados diferentes, permitindo o acesso lateral pela direita e pela esquerda;
- 4) Junto à sanita devem existir barras de apoio e que satisfaçam as situações presentes na imagem x.

As banheiras acessíveis devem satisfazer as seguintes condições:

- 1) Deve existir uma zona livre localizada ao lado da base da banheira e com um recuo de 0,3m relativamente ao assento, de modo a permitir a transferência de uma pessoa em cadeiras de rodas;
- 2) A altura do piso ao bordo superior da banheira deve ser de 0,45m, admitindo-se uma tolerância de $\pm 0,01$ m;
- 3) Deve ser possível instalar um assento na banheira localizado no seu interior ou deve existir uma plataforma de nível no topo posterior que sirva de assento, com uma dimensão não inferior a 0,4m;

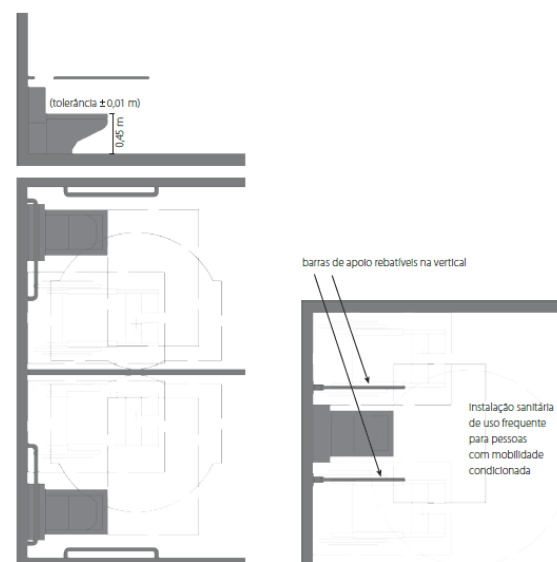


Figura 31 - Colocação das barras de apoio.

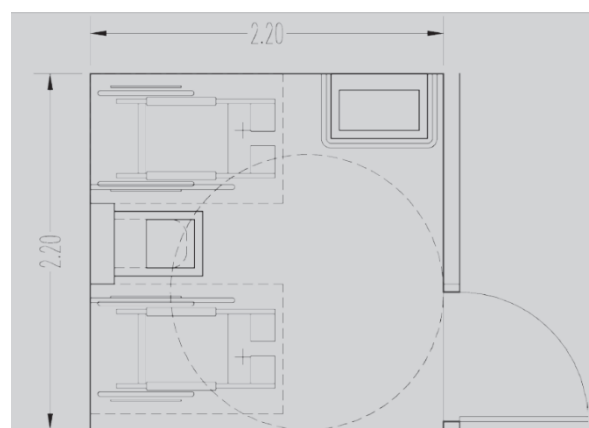


Figura 32 - No espaço que permanece livre após a instalação dos aparelhos sanitários deve ser possível inscrever uma zona de manobra para a rotação de 360º.

- 4) Se o assento estiver localizado no interior da banheira pode ser móvel, mas em uso deve ser fixado seguramente de modo a não deslizar;
- 5) O assento deve ter uma superfície impermeável e antiderrapante mas não excessivamente abrasiva.
- 6) Junto à banheira devem existir barras de apoio nas localizações e com as dimensões definidas na imagem x para cada uma das posições do assento.

Relativamente às bases de duche acessíveis, estas devem permitir pelo menos uma das seguintes formas de utilização por uma pessoa em cadeira de rodas:

- 1) A entrada para o interior da base de duche deverá poder ser feita pela pessoa na sua cadeira de rodas;
- 2) A transferência da pessoa em cadeira de rodas para um assento existente no interior da base de duche.

Se por sua vez as bases de duche não permitirem a entrada de uma pessoa em cadeira de rodas no seu interior, devem então satisfazer as seguintes condições:

- 1) O vão de passagem entre a zona livre e o assento da base de duche deve ter uma largura não inferior a 0,8m;
- 2) Deve existir um assento no seu interior da base de duche;
- 3) A base de duche deve ter dimensões eu satisfaçam as situações segundo a figura x;

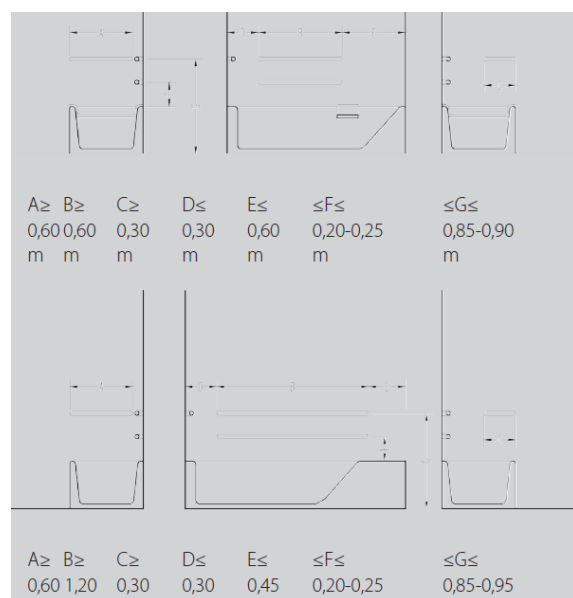


Figura 33 - Posição das barras de apoio com dimensões definidas.

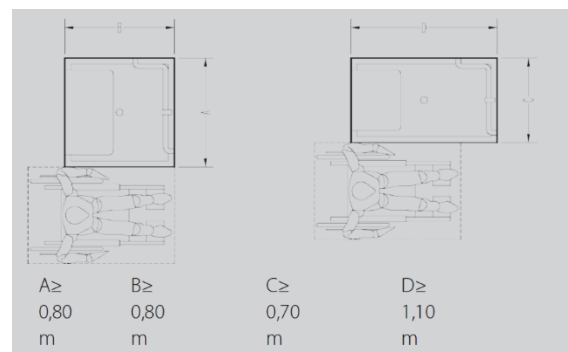


Figura 34 - Dimensões da base de duche que não permite a entrada de uma pessoa em cadeira de rodas no seu interior.

- 4) Junto à base de duche devem ser instaladas barras de apoio de acordo com o definido na figura x.

Quanto aos lavatórios acessíveis, estes devem satisfazer as seguintes condições:

- 1) Deve existir uma zona livre de aproximação frontal ao lavatório;
- 2) A altura do piso ao bordo superior do lavatório deve ser de 0,8m, admitindo-se uma tolerância de $\pm 0,02$ m;
- 3) Sob o lavatório deve existir uma zona livre com uma largura não inferior a 0,7m, uma altura do bordo frontal não inferior a 0,5m;
- 4) Sob o lavatório não devem existir elementos ou superfícies cortantes ou abrasivas.

Relativamente à colocação dos espelhos sobre os lavatórios acessíveis, estes devem satisfazer as seguintes condições:

- 1) Se forem fixos na posição vertical, devem estar colocados com a base inferior da superfície refletora a uma altura do piso não superior a 0,9m;
- 2) Se tiverem inclinação regulável, devem estar colocados com a base inferior da superfície refletora a uma altura do piso não superior a 1,1m;
- 3) O bordo superior da superfície refletora do espelho deve estar a uma altura do piso não inferior a 1,8m.

O espaço que permanece livre após a instalação dos aparelhos acessíveis nas

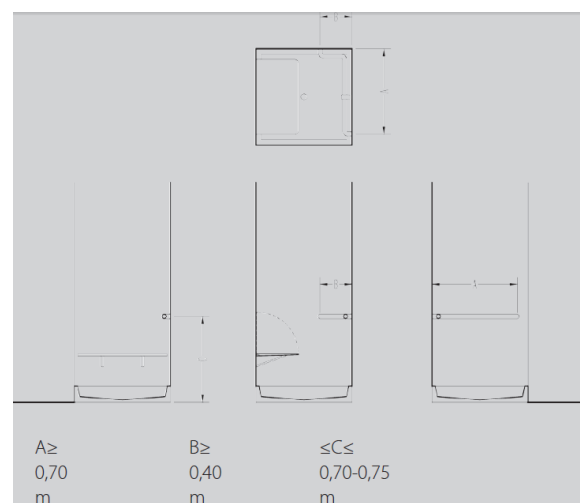


Figura 35 - Colocação das barras de apoio junto à base de duche.



Figura 36 - Condições que devem ter os lavatórios acessíveis.

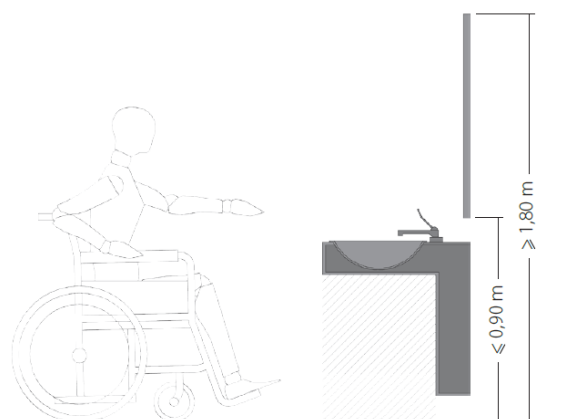


Figura 37 - Condições de colocação de espelho fixo sobre o lavatório acessível.

instalações sanitárias deve satisfazer as seguintes condições:

- 1) Deve ser possível inscrever uma zona de manobra, não afetada pelo movimento de abertura da porta de acesso, que permita rotação de 360°;
- 2) As sanitas e bidés que tiverem rebordos elevados com uma 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;
- 3) Os lavatórios que tenham uma zona livre com uma altura ao piso não inferior a 0,65m podem sobrepor-se às zonas livres de manobra e de aproximação numa margem não superior a 0,2m;
- 4) A zona de manobra do espaço de higiene pessoal pode sobrepor-se à base de duche se não existir uma diferença de nível do pavimento superior a 0,02m.

Nos espaços de entrada das habitações deve ser possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360°.

Relativamente aos corredores e outros espaços de circulação horizontal das habitações devem ter uma largura não inferior a 1,1m; podem existir troços dos corredores e de outros espaços de circulação horizontal das habitações com uma largura não inferior a 0,9m, se tiverem uma extensão não superior a

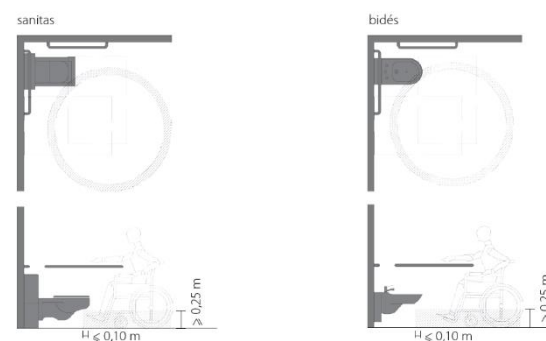


Figura 38 - Condições que deve ter de espaço livre após a instalação de sanitas e bidés.

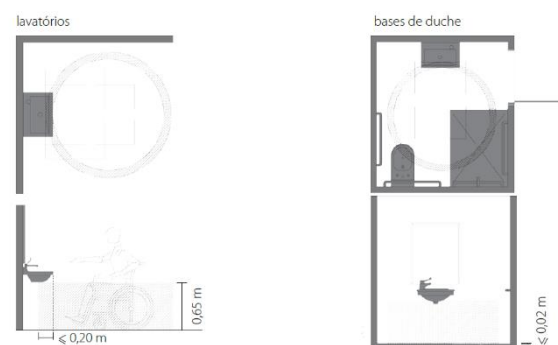


Figura 39 - Condições que deve ter de espaço livre após a instalação de lavatórios e bases de duche.

1,5m e se não derem acesso lateral a portas de compartimentos.

Nas cozinhas das habitações devem satisfazer as seguintes condições:

- 1) Após a instalação das bancadas deve existir um espaço livre que permite inscrever uma zona de manobra para a rotação de 360°;
- 2) Se as bancadas tiverem 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;
- 3) A distância entre bancadas ou entre as bancadas e as paredes não deve ser inferior a 1,2m.

Deve existir pelo menos uma instalação sanitária em cada habitação que satisfaça as seguintes condições:

- 1) Deve ser equipada com, pelo menos, um lavatório, uma sanita, um bidé e uma banheira;
- 2) Em alternativa à banheira, pode ser instalada uma base de duche com 0,8m por 0,8m desde que fique garantido o espaço para eventual instalação da banheira;
- 3) A disposição dos aparelhos sanitários e as características das paredes devem permitir a colocação de barras de apoio caso os moradores pretendam.

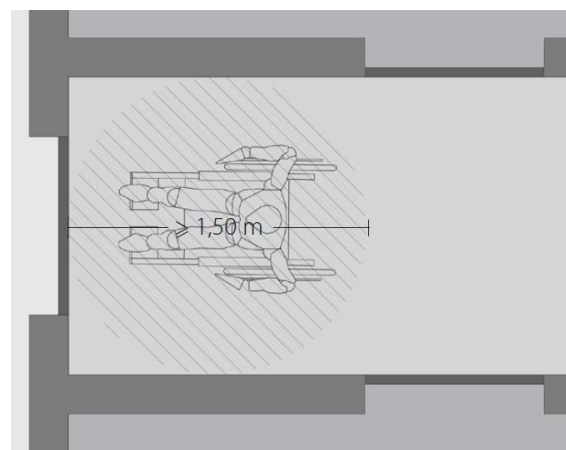


Figura 40 - Nos espaços de entrada das habitações deve ser possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360°.

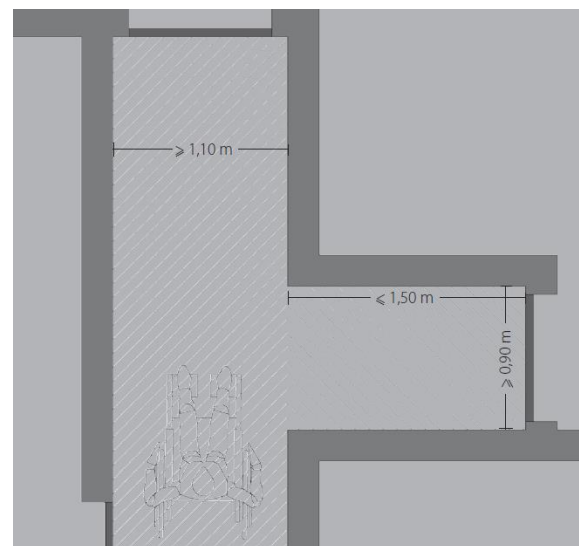


Figura 41 - Largura dos corredores e outros espaços de circulação horizontal das habitações.

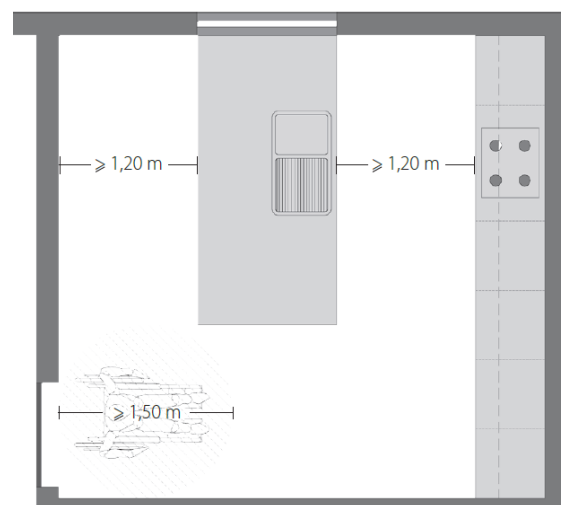


Figura 42 - Condições que devem satisfazer as cozinhas das habitações.

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

A altura útil de passagem que deve ter o vão da porta é não inferior a 2m.

3.4. Espaços de habitação para a terceira idade: Casos exemplares

É de importância notar que, nos últimos anos, têm surgido diversos mercados de ocupação para reformados no sentido de dar resposta ao desafio do envelhecimento e da exclusão social na população idosa. Dos quais podemos destacar as universidades para a terceira idade, as colónias de férias, o turismo sénior, o desporto sénior, o termalismo, o apoio domiciliário e o aparecimento de equipamentos como lares, centros de dia e centros de convívio. (Martins, 2006 & Silva, 2009)

Com o objetivo de conhecer mais este conceito de centro de dia e estruturas que se assemelham a lares e centros de convívio, expomos, em seguida, uma descrição e análise de alguns projetos concluídos, representantes dos mesmos e que oferecem diferentes visões/interpretações por parte dos projetistas.

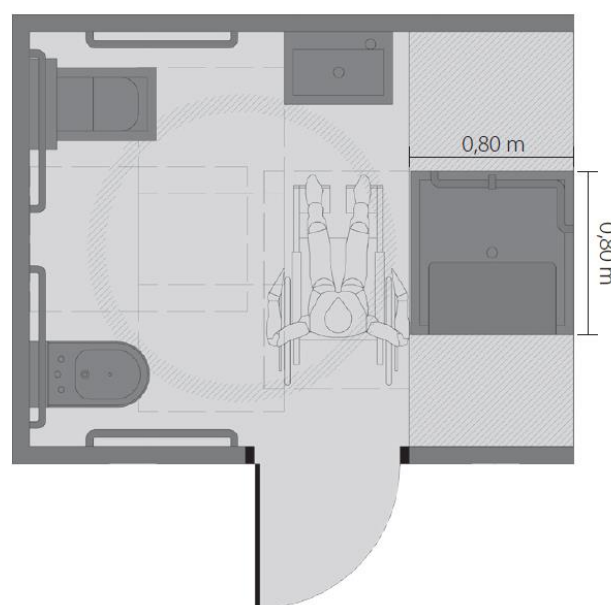


Figura 43 – Condições que devem existir pelo menos numa instalação sanitária em cada habitação.

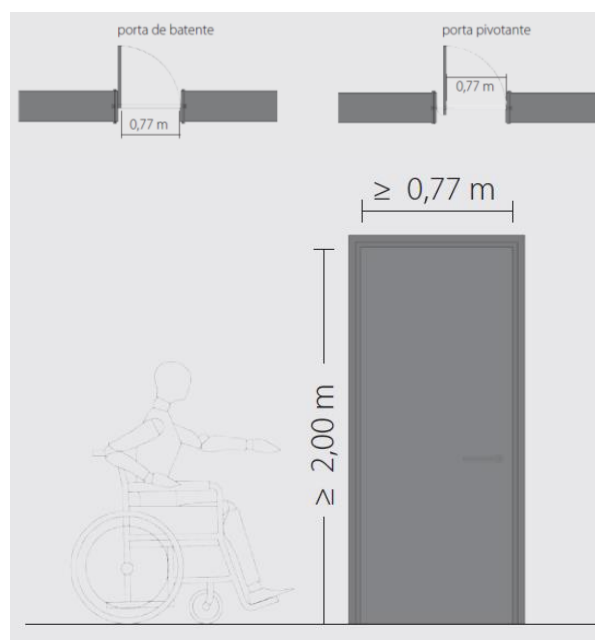


Figura 44 - Largura e altura do vão da porta batente e pivotante.

É considerado centro de dia a estrutura de resposta social que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio social e familiar. No sentido de existir um bom funcionamento de um centro de dia devem estar reunidas todas as condições espaciais e de conforto próprias às condições físicas e psicológicas dos idosos. (Bomfim & Saraiva, 1996) O centro de convívio e o lar são muitas vezes tomados como o mesmo tipo de estabelecimento, mas é importante referir que é possível diferenciá-los em alguns pontos. De forma sucinta, um centro de convívio é um local de resposta social, desenvolvido em equipamento, com o objetivo de dar apoio a atividades sócio recreativas e culturais com o envolvimento dos idosos da comunidade. Por sua vez, um lar representa um equipamento coletivo de alojamento, pode ser permanente ou temporário, e está direcionado para responder a idosos com perda de independência e/ou autonomia a vários níveis. (Martins, 2006)

3.4.1. Distort the facades (2018)

Nome: Distort the facades

Data: Início – 2015 | Terminação - 2018

Autor: Nuno Piedade Alexandre

Local: Portalegre

Tipologia: Centro de cuidados de Idosos

O estúdio Nuno Piedade Alexandre, com sede na cidade de Santarém, projetou um edifício como alojamento adicional para o Centro de Cuidados de Idosos da Santa Casa da Misericórdia, no distrito de Portalegre.

Teve início em 2015 e só foi concluído em 2018. O edifício é diferenciado pelos seus volumes distorcidos para atender às necessidades dos pacientes proporcionando o máximo conforto. A sua extensão é posicionada estrategicamente de forma a destacar a vista da rua adjacente.

A nível dos interiores cada um dos quartos possui uma abertura que se estende para fora da fachada. O vidro quebra as superfícies de ripas pretas e atribui ao edifício uma aparência dinâmica e heterogénea.

Afirma o arquiteto Nuno Piedade Alexandre que

o volume se desmaterializa através da projeção das salas para o exterior, distorcendo a fachada principal na busca de um momento escultural especial que possa falar por si e ser meio singular, como todo o paciente deveria ser. (Dezeen, 2019, s.p.)



Figura 45 - Distort the facades, Nuno Piedade Alexandre, 2018.



Figura 46 - Extensão do edifício colocada estrategicamente de forma a destacar a rua adjacente.



Figuras 47 - Janelas posicionadas em diferentes ângulos para transmitir diferentes pontos de luz.

O conceito deste projeto baseia-se nesse princípio e na busca de uma experiência muito particular, focada principalmente nos seus usuários. O alojamento é projetado em torno das necessidades dos mesmos, com foco na qualidade da luz e espaços interessantes criados pelas superfícies angulares.

São adicionados ao centro dez quartos duplos e quatro quartos individuais, cada um com as suas próprias casas de banho privadas. Esta nova adição ocupa uma área na parte traseira do edifício principal e é organizada de modo que algumas das áreas de circulação existentes se estendam facilmente entre as duas.

Cada quarto têm o pé direito de 2,7 metros e culminam em aberturas que alcançam 3,5 ou 4,5 metros de altura, o que ajuda a canalizar luz do dia adicional para os espaços.

Cada uma das janelas é inclinada para capturar uma maior área possível do exterior, criando uma relação diferente com a paisagem urbana ao redor e moldando uma visão específica das árvores próximas, do horizonte ou do Rio Sor, que passa perto do local.

Acrescenta o estúdio de arquitetura que “o projeto resulta de um programa funcional, de um conceito de experiência de vida e uso, e a relação do edifício com a rede urbana circundante”. (Dezeen, 2019)

Dos contributos deste projeto para o nosso estudo destacam-se a experiência criada pelas fachadas destorcidas de capturar o exterior, e as diferentes alturas do pé direito dos quartos para uma maior canalização de luz no espaço. Posto isto, é de

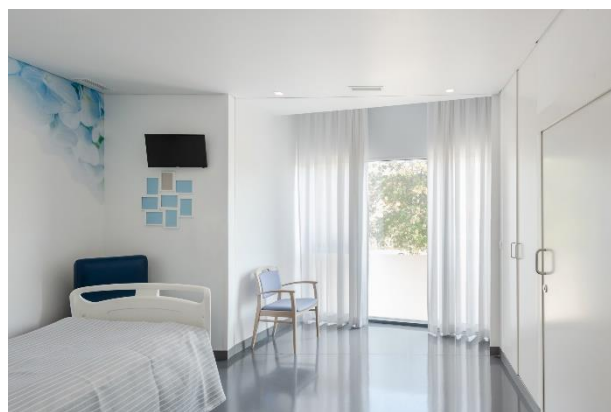


Figura 48 - Vista do interior de um dos quartos individuais.



Figura 49 - Alçados planta do edifício.

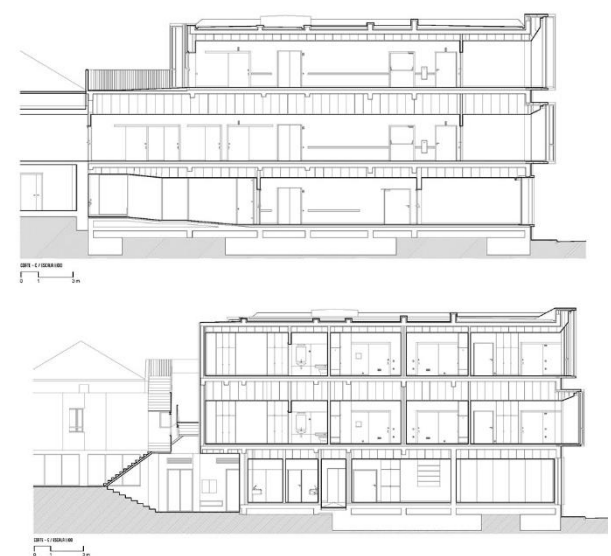


Figura 50 - Cortes do edifício.

igual valor para o nosso trabalho a criação de vãos que façam esta relação com o exterior e uma maior canalização de luz criada pelas diferentes alturas do pé direito dos espaços, acabando assim por criar uma experiência única ao habitante.

3.4.2. Textured brick facades (2018)

Nome: Textured brick facades

Data: 2018

Autor: Dominique Coulon & Associados

Local: Huningue, França

Tipologia: Habitação para idosos.

Liderado pelo arquiteto Dominique Coulon, o estúdio francês Dominique Coulon & Associés projetou uma habitação para pessoas idosas num subúrbio de Basel, junto às margens do rio Reno.

O edifício contém 25 residências individuais, para além de um restaurante, oficina, sala de computadores, horta e um campo de petanca. Os espaços coletivos são tão generosos quanto possível, com luz natural abundante. Tudo é organizado para promover as relações entre os moradores. "Criamos lugares que incentivam trocas e interação social. Eventos e sequências que convidam a um encontro que pontuam as rotas." (ArchDaily, 2018, s.p.)

A escolha dos materiais faz referência ao ambiente industrial do edifício numa antiga área portuária.

O tijolo vermelho é usado para revestir todas as superfícies externas. Os arquitetos escolheram um tijolo feito à mão com uma forma ligeiramente irregular para ajudar a criar fachadas ricamente texturizadas que captam a luz do sol.



Figura 51 – Textured Brick Facades – habitação para pessoas idosas - Dominique Coulon, Huningue, França, 2018.



Figura 52 - É utilizado tijolo vermelho irregular e ocasionalmente deformado para revestir todas as superfícies externas do edifício.



Figura 53 - Escadaria principal feita de betão armado pigmentado.

Para combinar, no ponto de vista dos interiores são feitos de betão armado pigmentado para coincidir com os pisos de terracota, incluindo o corredor no centro do edifício e a escadaria principal. O objetivo era criar espaços com uma “atmosfera benevolente”. (Dezeen, 2018, s.p.)

A escada fica no centro do edifício, fazendo a ligação dos dois andares. Esta com a combinação do amplo espaço central convida à mobilidade. Juntamente com outras áreas comuns do edifício, a escadaria destina-se a incentivar a interação improvisada entre os moradores. (ArchDaily 2018, s.p.)

A estrutura compreende uma série de volumes geométricos interligados. Estes são dispostos de modo que os espaços comuns se voltem para o rio e para os navios que passam, criando uma interação com o exterior a partir do interior do edifício.

O salão com pé direito duplo é iluminado pela luz do dia entrando pelas paredes envidraçadas, bem como por uma série de claraboias e janelas circulares que revestem um dos lados de um pátio do primeiro andar que se projeta do teto.

A forma distinta do pátio suspenso é concebida em branco para contrastar com o restante salão e enfatizar a sua presença como um volume separado que parece flutuar no espaço, desconstrói o espaço vazio e empresta certa estranheza ao todo.

Do lado da entrada, uma parede inclinada e um piso de madeira marcam a entrada de uma sala de atividades polivalente.

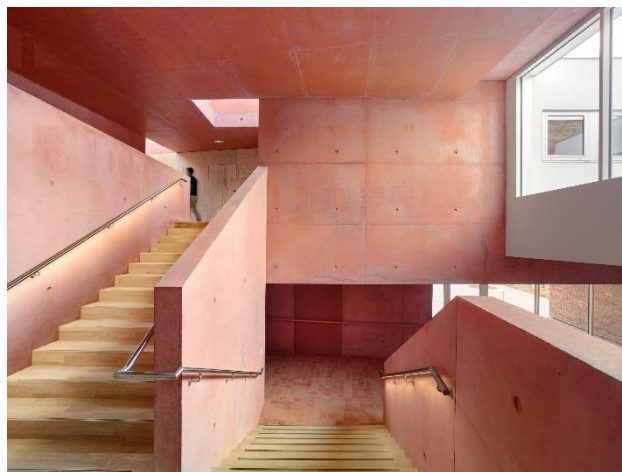


Figura 54 - Escadaria é proeminente posicionada ao lado do espaço que conecta os dois andares. Esta destina-se a incentivar a interação entre os moradores.



Figura 55 - Criação de vários ambientes através de texturas, cores e materiais.



Figura 56 - Vista do interior da Kitchenette de uma das habitações.

O resto do terreno contém instalações para funcionários e sala de computadores, além de várias residências de 50m². O restante alojamento está situado no piso superior.

Cada unidade de habitação dispõe de uma kitchenette, casa de banho e zona de dormir que pode ser fechada a partir da zona de estar usando uma cortina.

Os quartos no andar superior estão dispostos em torno de uma zona de estar comum com biblioteca e lareira, em frente a uma parede de azulejos.

Este projeto destaca-se pela junção de vários materiais, cores e texturas na criação de uma atmosfera benevolente, acabando por definir espaços e zonas. Deste modo tomamos como referência a importância da escolha dos materiais, texturas e cores na criação de diferentes ambientes e atmosferas.

3.4.3. Mayerhof Care Campus (2013)

Nome: Mayerhof Care Campus

Data: 2013

Autor: Areal Architecten

Local: Mortsel, Belgium

Tipologia: Casa de repouso para idosos

Mayerhof Care Campus foi projetada pelo estúdio belga Areal Architecten. Asilos e outros serviços sociais são geralmente interpretados de acordo com o mesmo padrão, isto é, inúmeras salas ligadas entre si por longos corredores. Nesta casa de repouso, os limites desse esquema racional são



Figura 57 - Espaço comum, zona de refeições.



Figura 58 - Espaço comum, zona de leitura.



Figura 59 - Mayerhof Care Campus, Areal Architecten, Mortsel Belgium, 2013.

questionados, uma vez que o objetivo é criar “um lugar para envelhecer com dignidade”, em vez de uma sequência de salas sem personalidade. (Architizer, 2013)

O complexo de três andares acomoda 148 unidades residenciais num único prédio. O plano deste edifício é baseado na figura oito, o que acaba por sugerir uma circulação infinita, conectando todos os quartos de todos os andares. Neste diagrama funcional são inseridos locais de interação social.

O corredor linear dobra-se em torno de dois grandes vazios, criando várias perspetivas e uma sensação de visão geral no edifício. À medida que o programa em direção aos andares superiores diminui, surgem terraços em todos os andares com orientação e proteção ideais contra o vento.

“Cada sala tem uma visão para esses espaços abertos no coração da casa de repouso ou para área verde ao redor do prédio”, disse Vanderwalle. (Dezeen, 2014, s.p.)

O maior dos dois pátios é acessível a todos os residentes, enquanto uma série de varandas e terraços oferecem espaços ao ar livre acessíveis nos andares superiores.

Zonas de lazer são espalhados pelos três andares para incentivar os moradores a interagir com os seus vizinhos. Existem também várias áreas comuns onde os residentes podem jantar ou socializar juntos.

A Mayerhof Care Campus atua como uma pequena cidade onde funcionalidade e domesticidade se fundem num só ambiente fresco, e



Figura 60 - Corredor.



Figura 61 - Interior de uma das habitações.



Figura 62 - Janela funciona como moldura para o exterior.

onde a interação social, segurança e integração de pessoas com diferentes necessidades estão no centro. (Vanderwalle, 2014)

Em termos de materiais, o arquiteto usou uma combinação dos mesmo, como a madeira e o revestimento de alumínio, para dar ao edifício a sua fachada quadriculada. Enquanto o metal reflexivo fornece listras horizontais, as seções de madeira alternam com janelas entre elas.

Dos contributos deste projeto para a nossa proposta destacam-se a autonomia e a clareza na organização e distribuição do programa. Os espaços estão todos ligados num circuito fechado que confirma segurança, autonomia e estimula o movimento, características que procuramos incluir na nossa proposta com a utilização inteligente e objetiva na distribuição dos espaços e na criação de ambientes.

3.4.4. Aldeamayor (2016)

Nome: Aldeamayor

Data: 2016

Autor: Óscar Miguel Ares Álvarez

Local: Valladolid, Espanha

Tipologia: Centro Geriátrico

O arquiteto local Óscar Miguel Ares Álvarez projetou a instalação para idosos de Aldeamayor de San Martín. O seu perfil de baixa altitude é informado pela sua posição na borda de uma planície árida e uma paisagem plana de terras alagadas salinas.

O edifício procura fornecer uma sensação de conexão com o ambiente natural, oferecendo aos

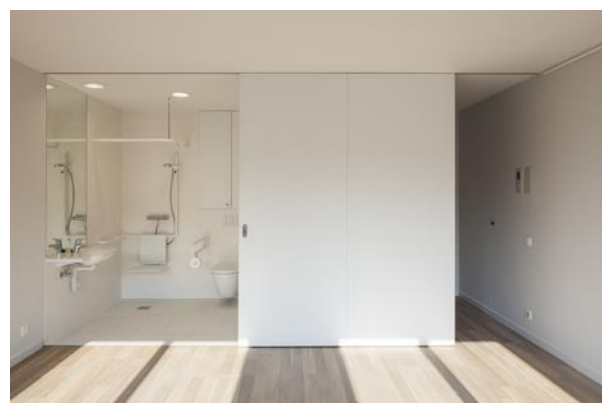


Figura 63 - Vista para instalação sanitária de uma das habitações.

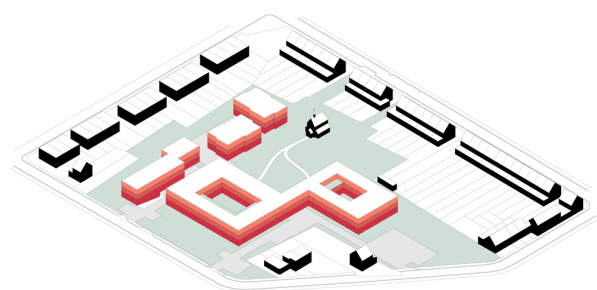


Figura 64 - Diagrama axonometria do edifício.



Figura 65 - Aldeamayor, Óscar Miguel Ares Álvarez, Valladolid, Espanha, 2016.



Figura 66 - Sombras com padrões rítmicos provocadas pelas aletas verticais.

seus ocupantes idosos um ambiente protegido com um forte sentimento de comunidade interna.

As fachadas de betão branco que se erguem da terra seca são revestidas com aletas verticais que moldam padrões rítmicos de sombra no forte sol espanhol.

"O exterior é abstrato e duro, como o meio ambiente", disse Ares Álvares. "Uma barreira aparentemente insuperável, uma casca para proteger o interior que se torna amável, quente e complexo." (Dezeen, 2016, s.p.) A severa geometria exterior contrasta com a complexidade interior.

Uma das elevações sólidas do prédio é interrompida por um espaço recuado cercado por vidros, onde as aletas verticais funcionam como persianas para proteger os interiores da luz solar direta.

O percurso perimetral, considerado corredor, converte-se num lugar rico em cores e espaços, como um pequeno povoado onde os habitantes podem conversar na porta das habitações-casas distanciando-se, assim, da clássica configuração deste tipo de centro, mais parecida com sombrios hospitais sem personalidade do que com edifícios agradáveis e acolhedores.

Queríamos lugares que permitissem a relação próxima; dessa vizinhança de cadeiras nas varandas que tanto conhecemos no meio rural. Mais do que uma residência, o projeto pretende remeter a um lar, por isso fatores psicológicos deveriam ser essenciais no planeamento do projeto. (ArchDaily, 2017, s.p.)

Relativamente aos quartos, estes estão dispostos em grupos que se estendem ao redor e

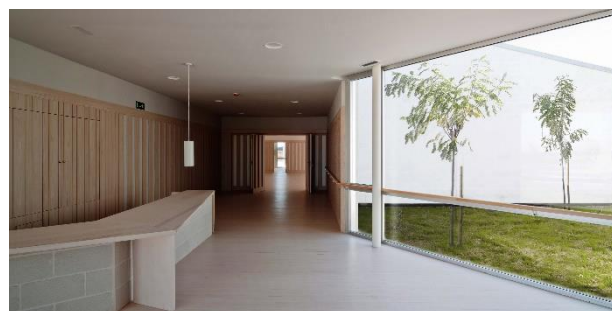


Figura 67 - Entrada da receção, com vista para os corredores que conectam os quartos dos habitantes.

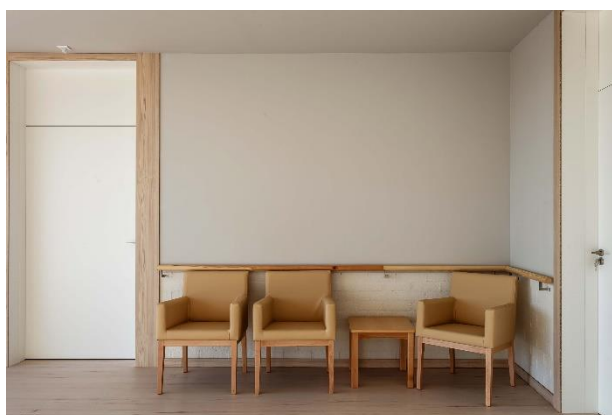


Figura 68 - Zona de estar informal que promove encontros entre os habitantes.

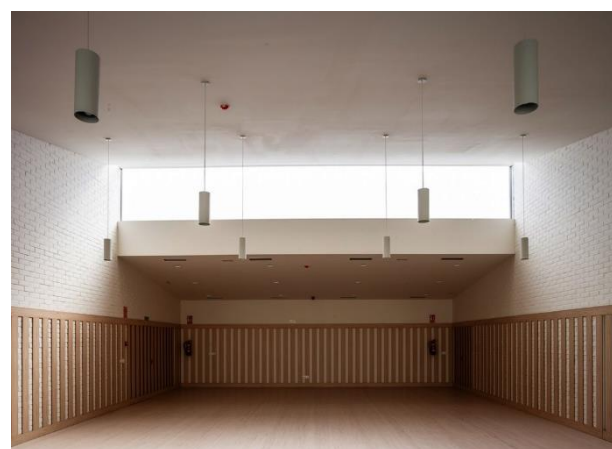


Figura 69 - Salão principal, com janela de clerestório que garante muita luz natural entre o espaço

para o centro do pátio. Os seus agrupamentos escalonados e telhados em ângulo enfatizam a individualidade de cada unidade.

São criados espaços entre os grupos de quartos que acomodam zonas de estar informais onde os ocupantes podem se encontrar e conversar. Estes destinam-se a replicar a prática local de levar os assentos para a rua em busca de melhorias na vizinhança.

Cada quarto tem uma janela com vista para a área central ajardinada, enquanto as superfícies envidraçadas de altura total enchem os corredores com a luz do dia e as portas conduzem aos caminhos que atravessam o pátio.

O salão principal incorpora uma janela que dá para o pátio e é coberta com as mesmas aletas de betão encontradas no exterior. Uma janela de clerestório também garante muita luz natural entre o espaço.

O betão exposto, os tijolos pintados de branco, o piso de madeira e tiras verticais de madeira fixadas nas paredes criam uma paleta de materiais neutros, o que acentua o brilho dos espaços interiores.

"Todo o trabalho foi regido pelo uso de materiais simples e econômicos, sem ostentações", sugeriu Ares Álvares. "Geometria, espacialidade, luz e tratamento cuidadoso das cores e texturas para obter um interior quente e acolhedor, protegido por um limite abstrato e rítmico ao exterior." (Dezeen, 2016, s.p.)



Figura 70 - Planta do edifício.

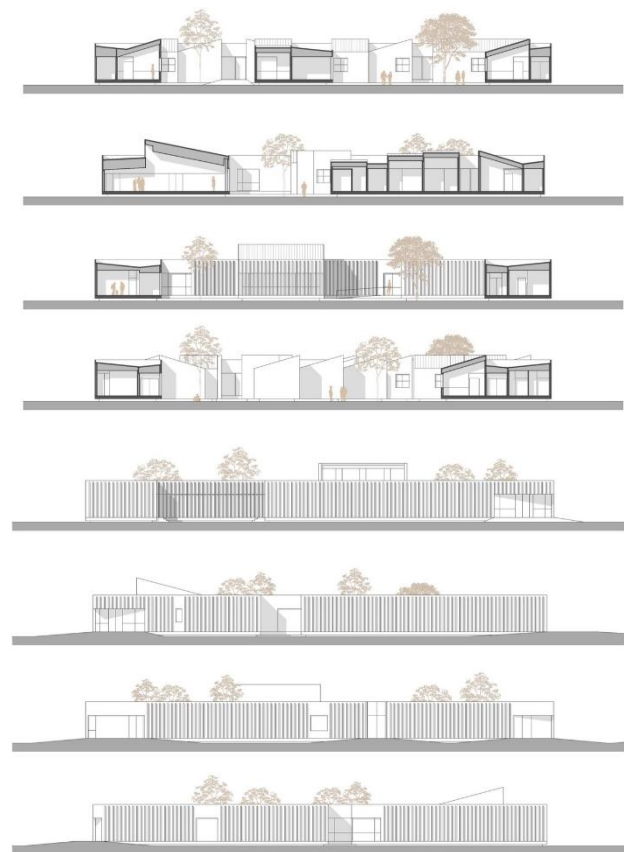
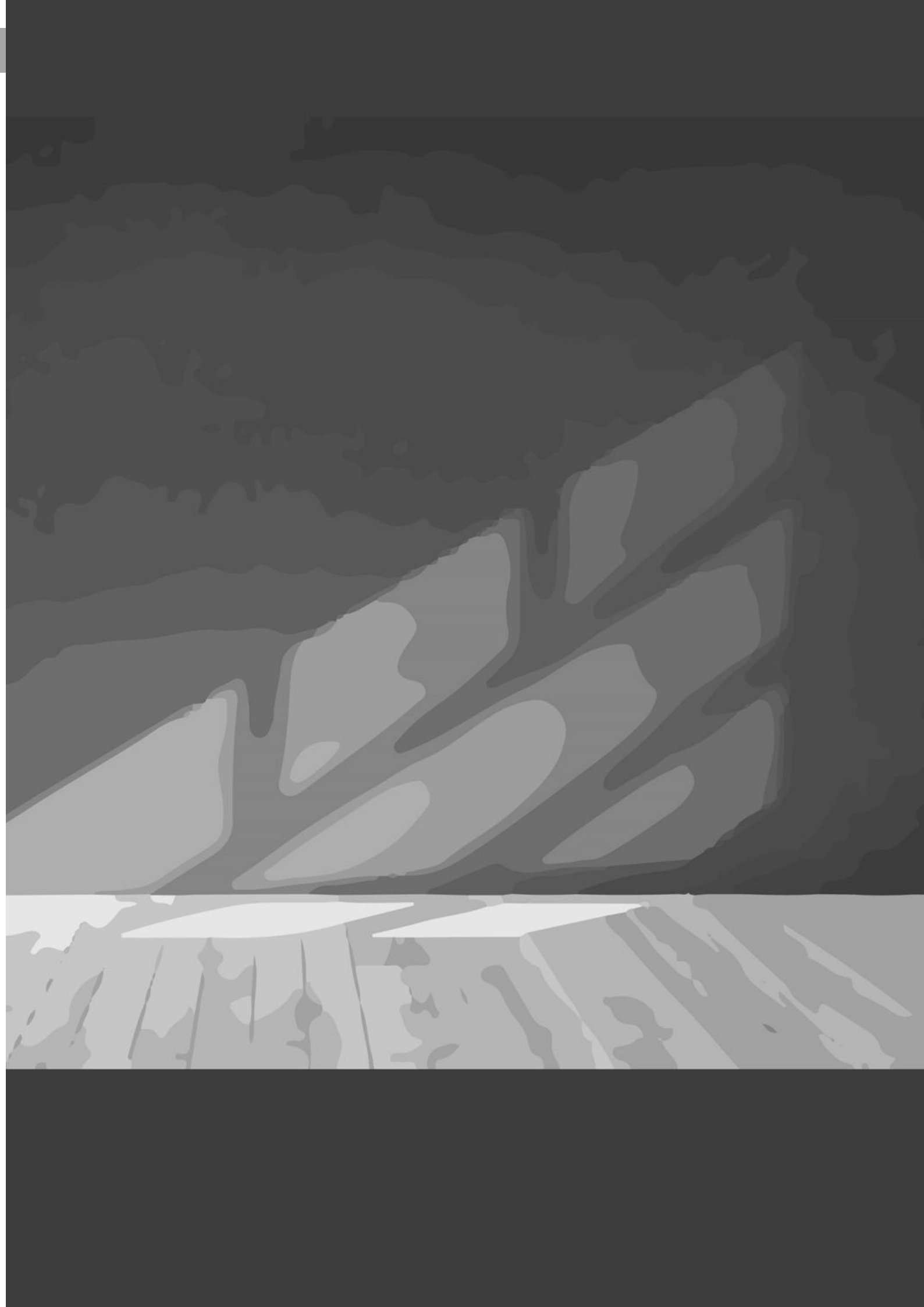


Figura 71 e 72 – Fachadas e cortes do edifício.

Em resumo, reconhecemos neste projeto a clareza na organização e distribuição do programa, o aproveitamento dos recursos naturais, a importância dada à promoção das relações sociais entre os idosos, a utilização de materiais, cores e texturas que facilitam o uso dos espaços e equipamentos que tornam o centro mais recetível. Consideramos serem estas as referências mais influentes do projeto que tentamos introduzir na nossa proposta.



4. Apresentação do objeto de estudo

4.1. Localização e Enquadramento histórico

O edifício utilizado como objeto de estudo para este projeto situa-se na Rua Brito Capelo, no número 204, em Matosinhos.

Conhecida como mítica na cidade de Matosinhos, a Rua Brito Capelo foi considerada, durante muitos anos, o “coração de Matosinhos”. Hoje, esta rua é pedonal, situa-se na Quadra Marítima e é atravessada pelo Metro. Caracterizada pela concentração de lojas de comércio tradicional e empresas criativas em expansão que procuram lutar contra a desertificação parcial desta rua. Motivada, em parte pelos vários imóveis devolutos que aqui se podem encontrar.

Brito Capelo em apenas um século passou por uma série de transformações aceleradas e profundas, culminadas, no final do século XX, com o plano de reconversão de Matosinhos-Sul, da autoria do arquiteto Álvaro Siza Vieira, que permitiu transformar a zona mais industrial da rua numa das mais apetecidas áreas residenciais da região. (Linkedin, 2019)

4.2. Levantamento arquitetónico

O objeto de estudo foi construído em 1933 como um prédio para duas habitações. Sendo o rés-de-chão destinado para um estabelecimento. Em 1997, o edifício teve obras de ampliação e alteração, sendo utilizado unicamente como um estabelecimento. Teve a função como loja de roupa



Figura 73 - Implantação do objeto de estudo.



Figura 74 - Rua Brito Capelo nos dias de hoje, Matosinhos.

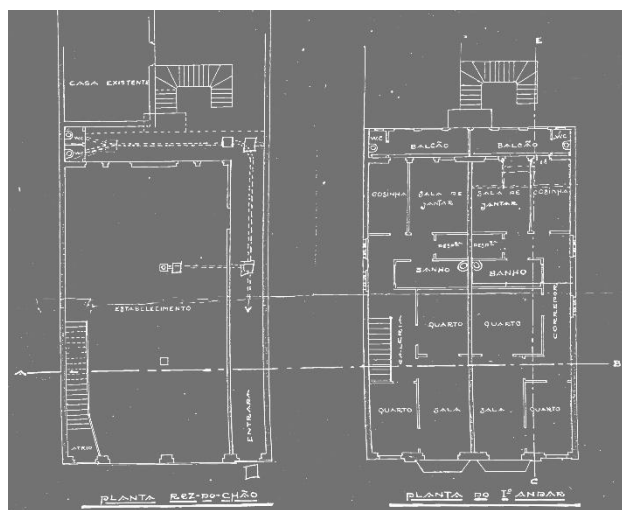


Figura 75 - Plantas originais do objeto de estudo de 1933 cedidas pela CMM.

por medida, masculina e feminina, cujo nome foi Soraya.

Foi graças a documentos como plantas e alçados e outros semelhantes fornecidos pela Camara Municipal de Matosinhos (CMM) que tornou-se possível uma melhor compreensão e leitura do edifício, permitindo assim que a abordagem feita fosse o mais aproximado da realidade. Pode-se perceber a distribuição interna de todo o espaço graças não só às plantas como também aos cortes cedidos.

Segundo a memória descritiva, cedida pela CMM, para a construção do prédio com duas habitações, em 1933, sobre o terreno firme estão assentados os alicerces que foram construídos em perpiano, bem argamassados e asfaltados no sobreleito.

A parede da frente é de silhares e juntouros com uma espessura de 0,50cm, também ceresitada. A parede divisória das casas foi construída em tijolo vazado de 0,22cm. Esta está sustentada por 2 vigas duplo T de 0,30cm de altura, sendo estas apoiadas por 2 pilares de pedra com a seção de 0,40x0,40cm.

Relativamente à cobertura, conclui-se que passou-se de uma estrutura de lajes de madeira para uma estrutura de betão armado, o que acabou por criar uma consolidação estrutural via cobertura.

Atualmente o edifício encontra-se com 2 níveis, encontrando-se a cota mais baixa de 0.0 no estabelecimento existente.

O primeiro nível é composto pela montra, que antecipa a entrada na loja. Ao passarmos pela mesma temos a entrada que dá para o estabelecimento existente. Este espaço é composto por armários fixos dos dois lados opostos das paredes do edifício.



Figura 76 - Alçado principal e posterior original do objeto de estudo de 1933 cedido pela CMM.

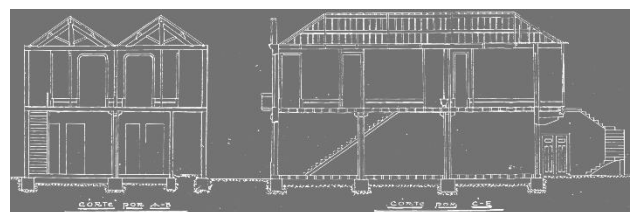


Figura 77 - Cortes originais do objeto de estudo de 1933 cedidos pela CMM.



Figura 78 - Registro fotográfico do Estado Atual da fachada principal do objeto de estudo.

Ao fundo, encontramos a escadaria principal de dois sentidos, com 5 tramos e 3 descansos de quarto de volta, colocada a meio do estabelecimento, que acaba por unir os restantes níveis do edifício.

Antes de subir a escadaria, por baixo da mesma, ainda no mesmo nível, encontramos um acesso a três gabinetes de prova e do lado contrário, deparamo-nos com uma porta que dá acesso à parte posterior do edifício. Aqui existem espaços como uma instalação sanitária de serviço, arrumos e acesso ao parque privativo onde é possível estacionar e fazer cargas e descargas.

Neste nível é possível a entrada por um percurso alternativo que encontra-se na lateral direita da frente do edifício e é acedida por uma porta de batente.

O acesso ao primeiro nível é possível de duas formas, pela escadaria principal ou por umas escadas localizadas na parte posterior do edifício.

Este nível foi uma ampliação do estabelecimento, como referido acima, realizado em 1997. Aqui encontramos mais dois gabinetes de prova, instalações sanitárias de serviço, arrumos e uma sala de costura.

No último nível, fica a continuação da loja com armários fixos dos dois lados opostos das paredes, com mais dois gabinetes de prova e ao fundo os escritórios.

Neste mesmo nível, ainda encontramos um armazém com mais de 70m².

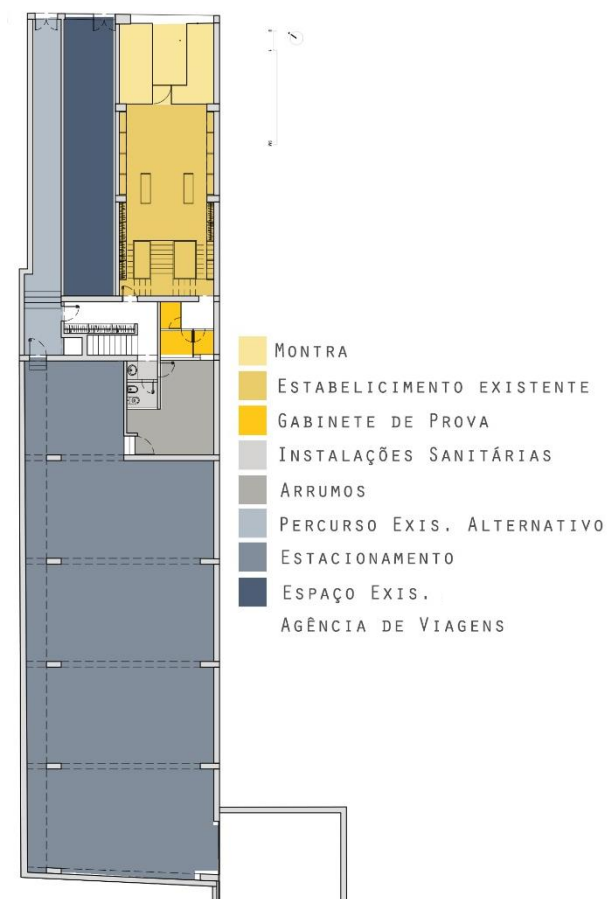


Figura 79 – Diagrama do piso térreo da pré-existência.

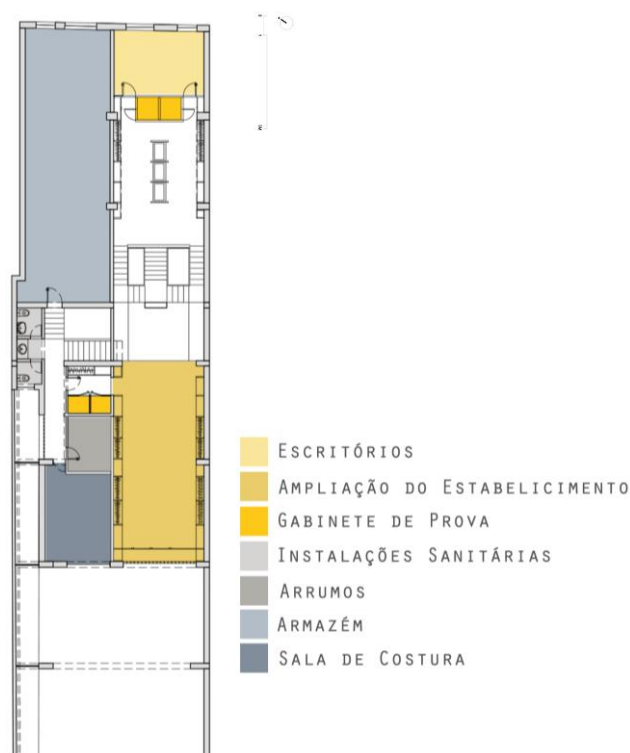


Figura 80 – Diagrama do primeiro e segundo níveis da pré-existência.



Figura 81 - Diagrama entradas e acessos da pré-existência.

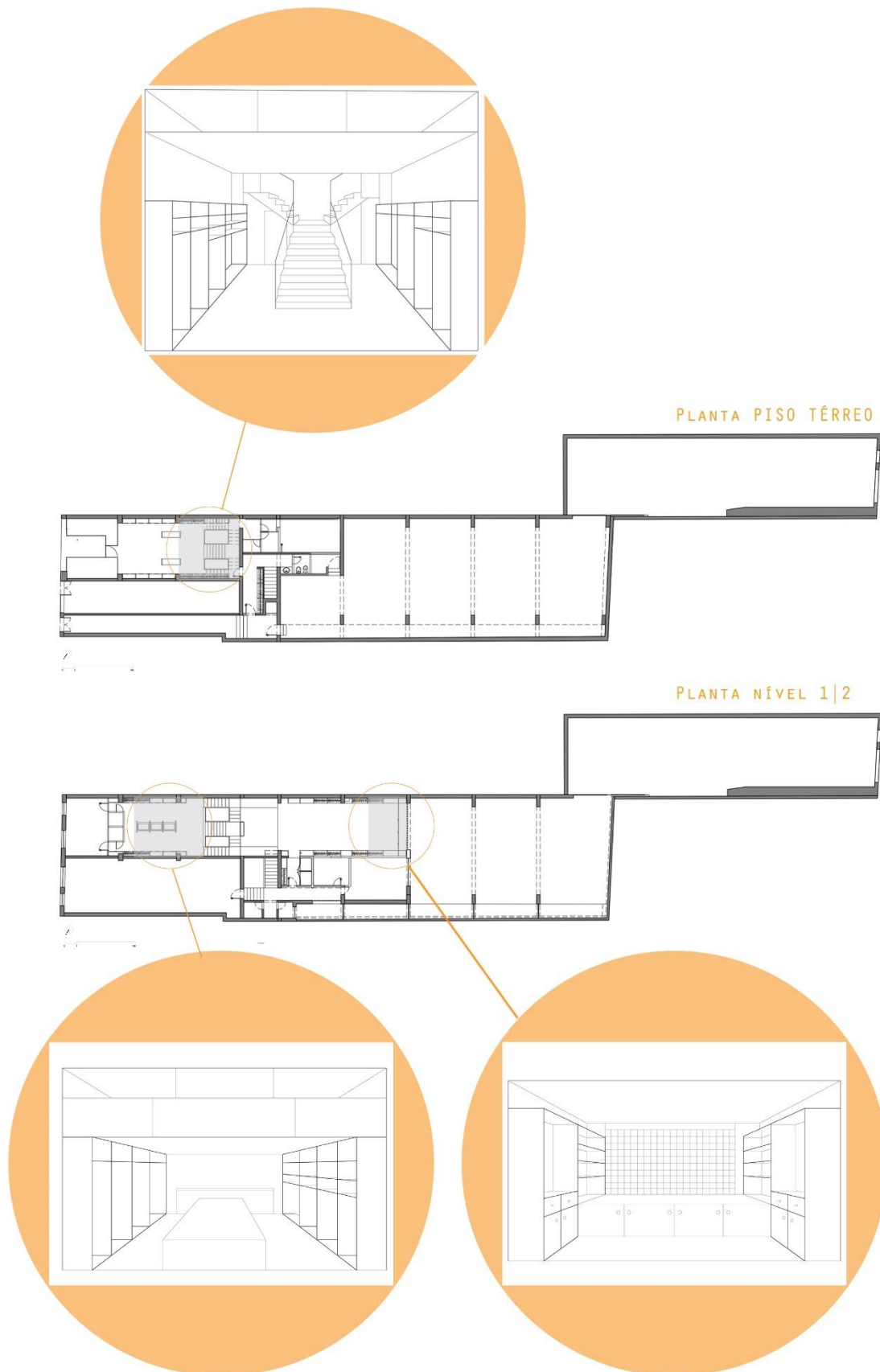


Figura 82 -Diagrama da localização dos esboços da pré-existência.

4.3. Memória descritiva

Como referido anteriormente, um dos objetivos desta proposta de projeto foi aproveitar um edifício cujo piso térreo era, inicialmente, destinado ao comércio, com o propósito de aí situar-se a habitação destinada para a terceira idade, acabando por facilitar os acessos e mobilidade. Relativamente aos pisos superiores, atualmente utilizados como uma ampliação do estabelecimento para comércio, volta-se à função original de habitação mas abordando-a numa perspetiva intergeracional. Posto isto, é neste contexto que se insere o edifício da Rua Brito Capelo, nº 204.

O edifício está dividido em dois espaços distintos mas interligados. Como espaço privado temos a habitação destinada para a terceira idade (piso térreo) e as habitações restantes (primeiro e segundo pisos). Como espaço semi público, temos o jardim interior e a garagem, localizados no piso térreo e a zona de estar no hall das escadas com 5 tramos e 3 descansos de quarto de volta, localizado no primeiro piso.

Morfologicamente o edifício é mantido tal como no original, existindo uma intervenção construtiva, e a adição de paredes falsas para criar diferentes espaços e graus de privacidade.

Como referido anteriormente na cidade de Matosinhos verificou-se que é superior o número de idosos do sexo feminino do que do sexo oposto. Posto isto, o piso térreo é uma habitação destinada a duas pessoas idosas (solteiras, divorciadas ou viúvas).

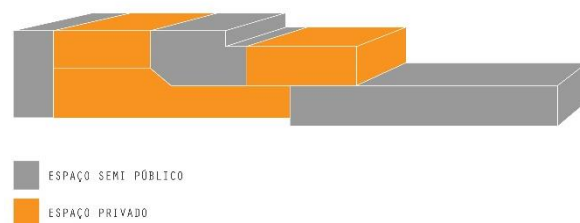


Figura 83 - Diagrama do edifício consoante os graus de privacidade.



Figura 84 - Diagrama da subdivisão dos espaços.

Para fomentar o conceito de um viver intergeracional, os pisos restantes albergam uma habitação destinada a um casal com um filho (primeiro piso), a um estudante ou pessoa solteira e a um jovem casal (Segundo piso).

Visto que este é um projeto que valoriza as relações entre diferentes gerações tem, obrigatoriamente, de contemplar a existência de espaços que permitam que os moradores se reúnam e criem uma relação de proximidade. É neste sentido que, no piso térreo, foi inserido um jardim interior destinado aos residentes. Este espaço é uma área de reunião, onde os moradores convivem, fortalecem laços de amizade e vizinhança, trocam experiências e vivências e ainda assim estão em contato com a natureza, num espaço exterior no interior.

Um dos elementos do casal residente no primeiro piso terá como requisito ser profissional da área de auxiliar de geriatria, ou seja, esta pessoa, com companhia, cuidado e incentivo garante o bem-estar dos idosos complementando-os nas mais variadas vertentes: física, mental e social.

4.3.1. Piso térreo

No piso térreo são mantidas as duas possíveis entradas originais. A que dá acesso ao jardim interior e à habitação para a terceira idade localizadas onde originalmente era a montra. A outra, por uma porta que se localiza do lado direito de frente para a fachada principal, que dá acesso ao percurso existente alternativo. Esta entrada tem a particularidade de ser o acesso às habitações restantes, também sendo

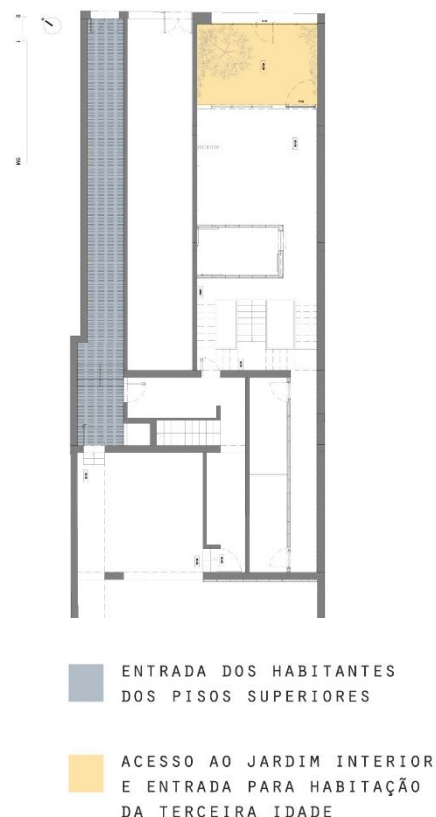


Figura 85 - Diagrama piso térreo – entradas e acessos.

possível o acesso à habitação para a terceira pelas traseiras.

Nivelou-se o piso da zona correspondente ao jardim interior com o passeio da rua através da construção de uma rampa de inclinação regulamentar revestida em granito (como o piso da entrada da fachada principal) com o objetivo de tornar a entrada a pessoas com mobilidade reduzida mais acessível.

4.3.1.1. Jardim Interior

Originalmente este edifício não tinha qualquer espaço exterior, posto isto, valorizando o conceito da relação exterior-interior, um dos principais objetivos desta proposta de projeto foi trazer um espaço exterior para este edifício. De facto, tendo isso em consideração, esta relação é materializada através da inclusão de um jardim interior, que vem tomar conta da domesticidade do espaço interior da habitação para a terceira idade, ao envolver-se com este através das entradas de luz e do posicionamento estratégico dos móveis. Este espaço pode ser usufruído por todos os habitantes residentes deste edifício.

Em termos construtivos foi demolida a montra existente e o piso do segundo nível onde na pré-existência se localizavam os escritórios. O objetivo foi criar um ambiente de maior escala assim que se entra neste espaço.

Do ponto de vista da intervenção estrutural o que se fez foi desmontar parcialmente uma laje que por si só já não é estrutural. Qualquer alteração ao

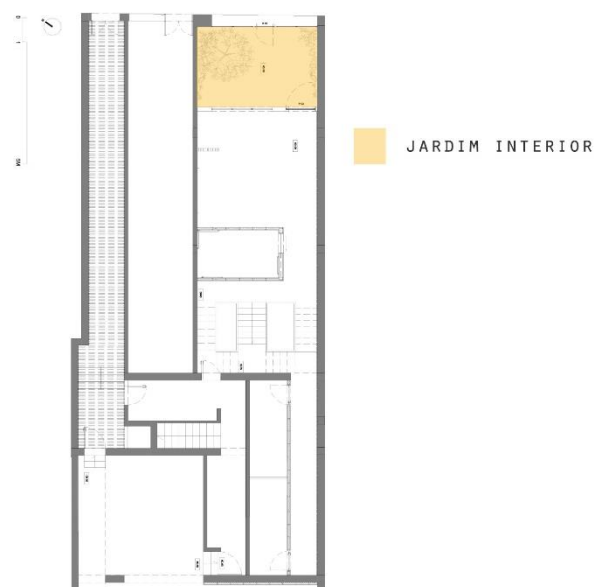


Figura 86 – Diagrama do piso térreo – Jardim interior.

equilíbrio de peso e de cargas que possa alterar a fachada é algo que futuramente teria de ser monitorizado por um engenheiro civil.

Este espaço exterior divide-se em duas zonas: uma zona de cultivo e uma zona de estar.

Relativamente à zona de cultivo, esta é uma pequena área de cultivo cuja manutenção é de responsabilidade dos moradores e tem como objetivo fomentar a atividade, a comunicação e aumentar a identificação com o espaço e o sentimento de pertença. Posto isto, são instaladas duas mesas elevadas de cultivo com abertura em baixo no sentido de permitir que um utilizador em cadeira de rodas ou com dificuldade em baixar-se possa ajardinar e ter contato direto com a terra e as plantas sem grande esforço. No sentido de reforçar esta ideia de ambiente exterior é colocado uma árvore bétula branca que oferece um maior conforto ambiental e acaba por ser uma referência estética ao exterior.

Por sua vez, na zona de estar, inserida estrategicamente ao lado dos janelões é colocado um banco de jardim de ferro e madeira, para quem estiver sentado poder usufruir a vista do seu jardim ou do que se passa lá fora.

Este espaço é essencial no sentido de cultivar a relação do idoso com o exterior e ainda assim proteger das diferentes variações climáticas, evitando constipações ou outro tipo de doenças.

Em termos de pavimento nesta zona é colocado micro cimento.



Figura 87 - Mesas elevadas de cultivo com abertura em baixo.



Figura 88 - Nelson Bench, George Nelson, 1946.

Para reforçar esta ideia de uma maior amplitude do espaço é colocado um Jardim vertical com o apoio de suportes em madeira verticais, contribuindo assim para a criação de um ambiente mais aproximado ao natural. A manutenção deste espaço é feita por pessoas especializadas nesta área.

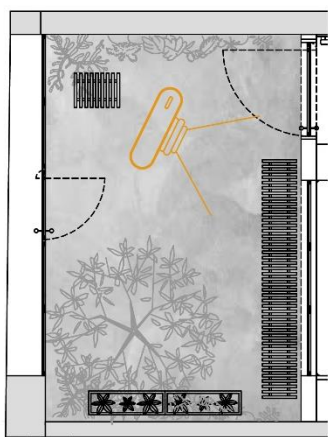


Figura 89 - Planta zona do jardim com localização da camera.



Figura 90 - Render da zona do jardim.

4.3.1.2. Corredor

O acesso ao interior da habitação para a terceira idade é feita através de um porta pivotante de vidro e revestida em alumínio preto, o que permite mais entrada de luz natural no espaço.

“O corredor é um dos distribuidores de movimentos que apareceu por volta do século XVII, separando as pessoas e passou a expressar a ideia de privacidade.” (Teixeira, Carlos M., *In ArchDaily*)

Como uma das características da planta original deste edifício é a longevidade do corredor identificado como percurso alternativo existente, a ideia foi duplicar esteticamente este corredor e trazê-lo para a habitação para a terceira idade. Quebrou-se essa característica com momentos de definição de espaço, como é exemplo o caso das plantas aromáticas inseridas no corredor em frente à cozinha, estabelecendo uma ligação entre as duas áreas.

Este surge como uma passagem interior que comunica os diversos aposentos da casa. Tais como: sala de estar, cozinha, instalações sanitárias (apropriada à terceira idade), zona de leitura e, por fim, os quartos.

Nesta zona foi mantido o pé direito original de 3.86m e foi criado um ripado ao longo da parede mestre com placas de madeira de carvalho de 15x3cm com altura máxima até ao teto. Sendo intercaladas com luzes led amarelas criando um padrão rítmico e proporcionando um ambiente mais dinâmico e com personalidade.

Ao longo deste ripado foi colocado uma barra de apoio para facilitar o seu percurso.

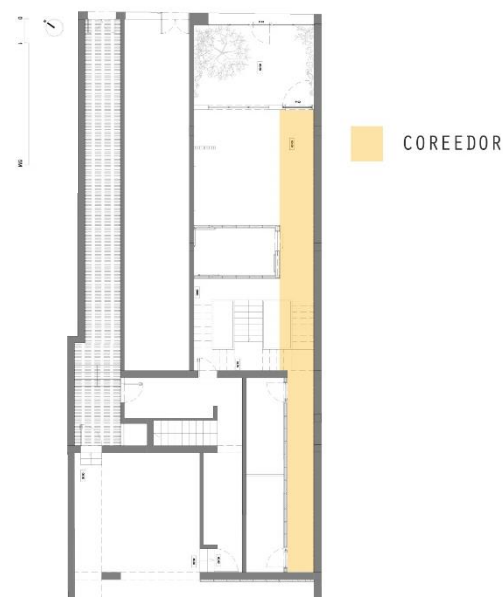


Figura 91 - Diagrama do piso térreo – corredor.



Figura 92 – Imagem de referência. Porta pivotante de vidro, Viminis, s.d.

Relativamente aos restantes corredores deste mesmo piso, ou seja, o do percurso alternativo existente e o hall de acesso aos restantes níveis mantêm a mesma linguagem estética do ripado de madeira com as luzes led intercaladas.



Figura 93 - Planta zona do corredor com localização das câmeras.

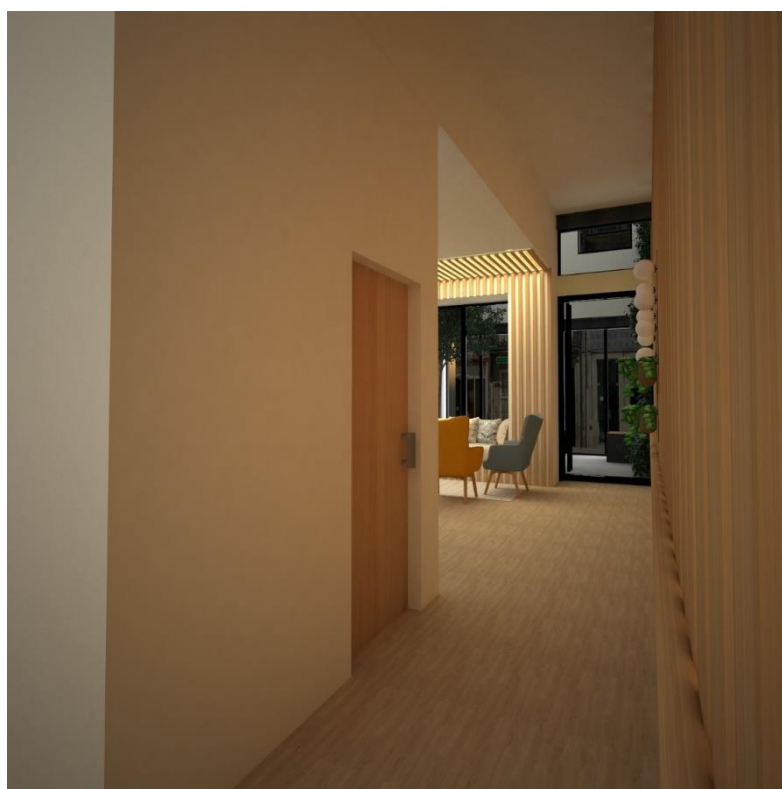
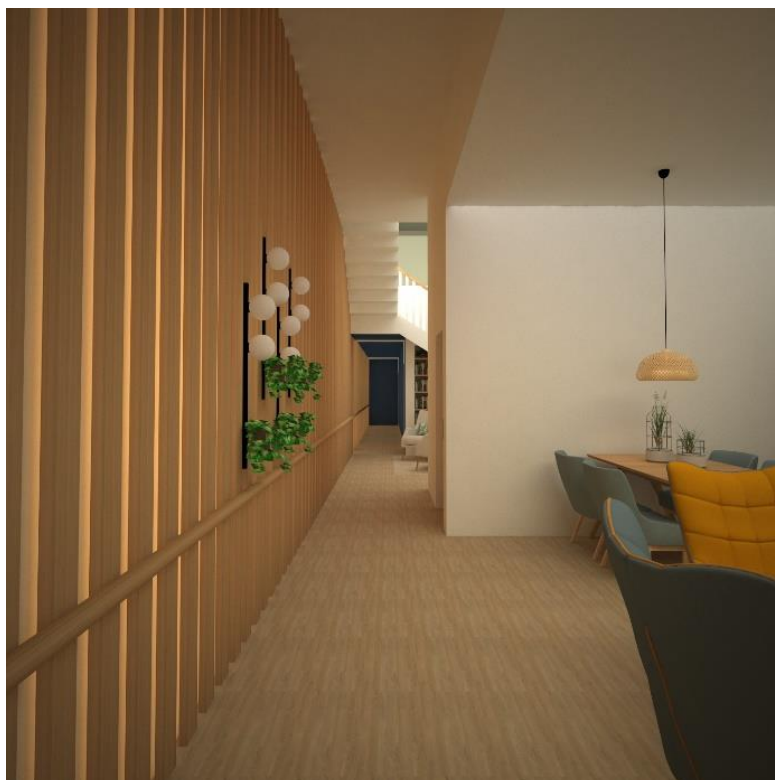


Figura 94 e 95 - Renders zona do corredor.

4.3.1.3. Sala e cozinha

A sala encontra-se voltada para a rua Brito Capelo e é caracterizada pela existência de uma janela habitável que faz relação com o exterior. Esta janela serve de sofá e devido ao seu grande comprimento de 2.50m é possível um mínimo de 3 a 5 lugares sentados disponíveis, permitindo que seja possível receber visitas. São colocadas duas poltronas escolhidas pela adequação às necessidades das pessoas idosas e por permitir melhor conforto, seja a ver televisão, a ler, ou a usufruir da vista para o jardim interior.

A sala é complementada com um nicho de estantes com ligação ao móvel da televisão e um tapete com forro antiderrapante que confere a este espaço um maior conforto visual, estético e acústico.

Para distinguir este espaço foi criado um ripado de madeira com a mesma linguagem estética do corredor com iluminação artificial feita por luzes led intercalada.

Ainda sobre a janela habitável, esta permite ventilar o espaço quando aberta.

Quanto à cozinha, o balcão onde se encontra a banca é elevatório para que seja possível ser ajustado à altura do utilizador, esteja este em pé ou sentado. O mesmo acontece com os armários superiores que podem ser descidos para facilitar o seu acesso. Esta solução é possível graças ao sistema Indivo da empresa Pressalit.

A parede onde se encontram os armários e balcão da cozinha foi revestida com azulejo branco

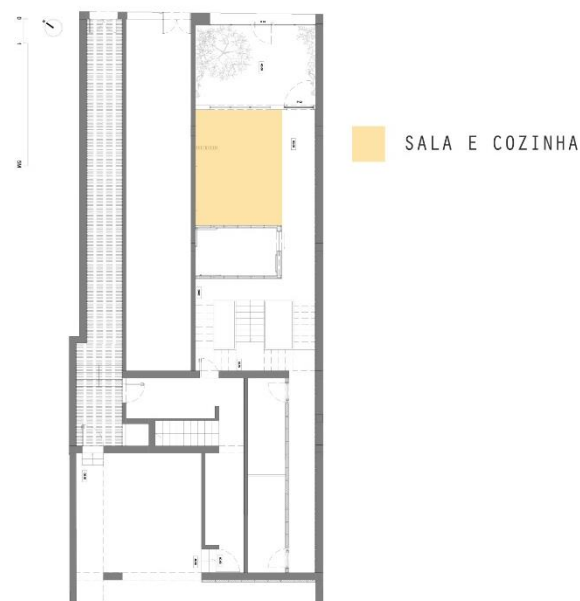


Figura 96 - Diagrama do piso térreo – Sala e cozinha.



Figura 97 - Cadeira poltrona Featherson, inspirada no design Grant Featherson, s.d.



Figura 98 - Balcão elevatório, Sistema indivo da empresa Pressalit.

(Artens, revestimento para parede brilhante com borda arredondada, branco, 10x20cm, LeroyMerlin).

Neste espaço foi colocado uma mesa e quatro cadeiras onde são feitas as refeições diárias da terceira idade.

A posição estratégica do mobiliário permite estabelecer uma relação com o exterior, ao mesmo tempo que esta ilumina naturalmente o interior.

Este espaço inclui também iluminação artificial com recurso a luminárias suspensas.

As luminárias escolhidas são as barras Clockwork em branco da linha Warmglow LED da empresa Philips, pois têm a particularidade de iluminar suavemente o espaço com LEDs concebidos para serem confortáveis para os olhos e criarem um ambiente natural do espaço. A luminária não provoca encadeamento e diminui as reflexões, o que permite boa visibilidade e segurança aumentando e melhorando a perceção do espaço.

Em termos de materiais e texturas, para o mobiliário como sofá, poltronas e cadeiras são escolhidos como revestimento o cabedal para uma melhor manutenção e limpeza.

O pavimento é todo revestido em vinílico madeira. (Aloha Blond, pavimento vinílico madeira, Gerflor)



Figura 99 - Sistema Pressalit Care.



Figura 100 - Warmglow LED, foco quádruplo Clockwork, Philips.



Figura 101 - Aloha Blond, pavimento vinílico, Gerflor.



Figura 102 - Planta zones da sala e cozinha com localização das cameras.



Figura 103 e 104 - Renders zones da sala de estar e da cozinha.

4.3.1.4. Instalações sanitárias

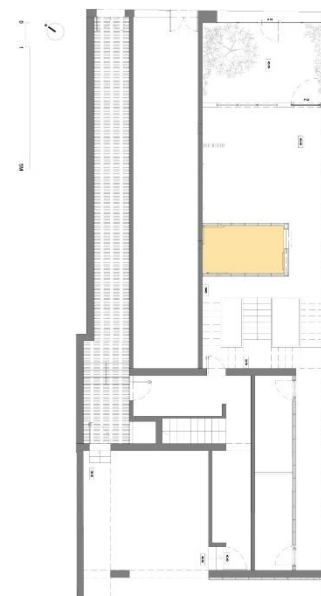
Posterior à sala e à cozinha, encontra-se as instalações sanitárias que tem como pé direito 2.50m. Este bloco, além da sua óbvia função que desempenha, suaviza o impacto visual do corpo das escadas e a porta para as traseiras, permitindo assim que as zonas da sala e da cozinha sejam mais recatadas e familiares.

Este espaço é equipado com sanita, lavatório e zona de banho, e o acesso é feito por uma porta de correr. Este foi naturalmente contemplado espaço que permite a rotação de uma cadeira de rodas.

Foi escolhido equipamento da serie Mobil da empresa Sanitana devido ao seu design ter sido pensado para quem necessita de cuidados especiais. É uma linha pensada para facilitar o dia-a-dia das pessoas com mobilidade reduzida. “As suas funções especiais permitem a utilização do espaço de banho de forma mais segura e autónoma.” (Sanitana, s.d., s.p.)

A zona do banho é facilmente acedida por todos, inclusive por uma pessoa em cadeira de rodas, uma vez que a base do duche – de cor distinta da do chão – foi instalada em nível com o pavimento.

O suporte do chuveiro permite o ajuste vertical do mesmo, além de, incorporar duas barras de apoio (horizontal e vertical), banco rebatível e um pequeno nicho que permite o fácil acesso e arrumação dos produtos de higiene.



INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Figura 105 - Diagrama do piso térreo – Instalações sanitárias.



Figura 106- sanita compacta da serie Mobil, Sanitana.

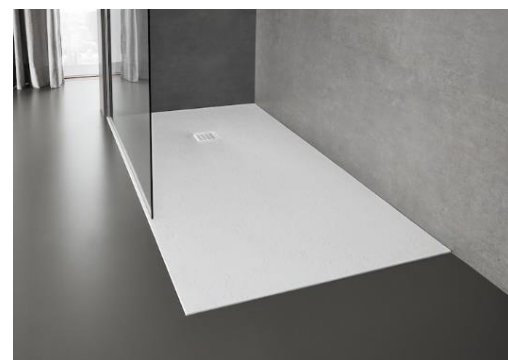


Figura 107- Base de duche em Stonex, da linha TERRAN, empresa Roca. O seu acabamento texturado torna esta base de duche altamente antiderrapante.

O restante espaço é resguardado dos salpicos da água através da divisória de vidro para a base de duche.

Ao lado da sanita encontra-se um espaço livre para permitir a transferência de uma pessoa em cadeira de rodas, motivo pela qual foi instalada uma barra de apoio junto à sanita. Relativamente a este equipamento tem incorporado um tanque com mecanismo e tampo em termadour antibacteriano.

O lavatório devido à sua curva técnica facilita o acesso à torneira.

O espelho é rebatível, se necessário, instalado a uma altura adequada. Sobre este foi instalada uma luminária especialmente concebida para ambientes húmidos, iluminando o espaço convenientemente, providenciando luz direta e indireta e diminuindo as sombras e a reflexão.

O pavimento da casa de banho é em vinílico antiderrapante e as paredes em mosaico, facilitando a limpeza e higienização do espaço.



Figura 108- Espelho basculante mobil, sanitata



Figura 109 - Torneira adapt atlas 40, sanitana



Figura 110 - Barras de apoio, angular, reta e curva da série Mobil, Sanitana.



Figura 111 - Banco rebatível em inox, série Mobil, Sanitana



Figura 112 - Lavatório da série Mobil, Sanitana.



Figura 113 - Pavimento vinílico, linha ambiente Studio, DarkGrout, Tarkett.

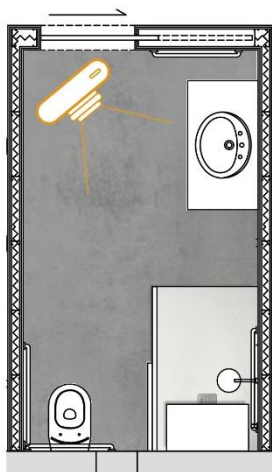


Figura 114 - Planta zona instalações sanitárias com localização da camera.

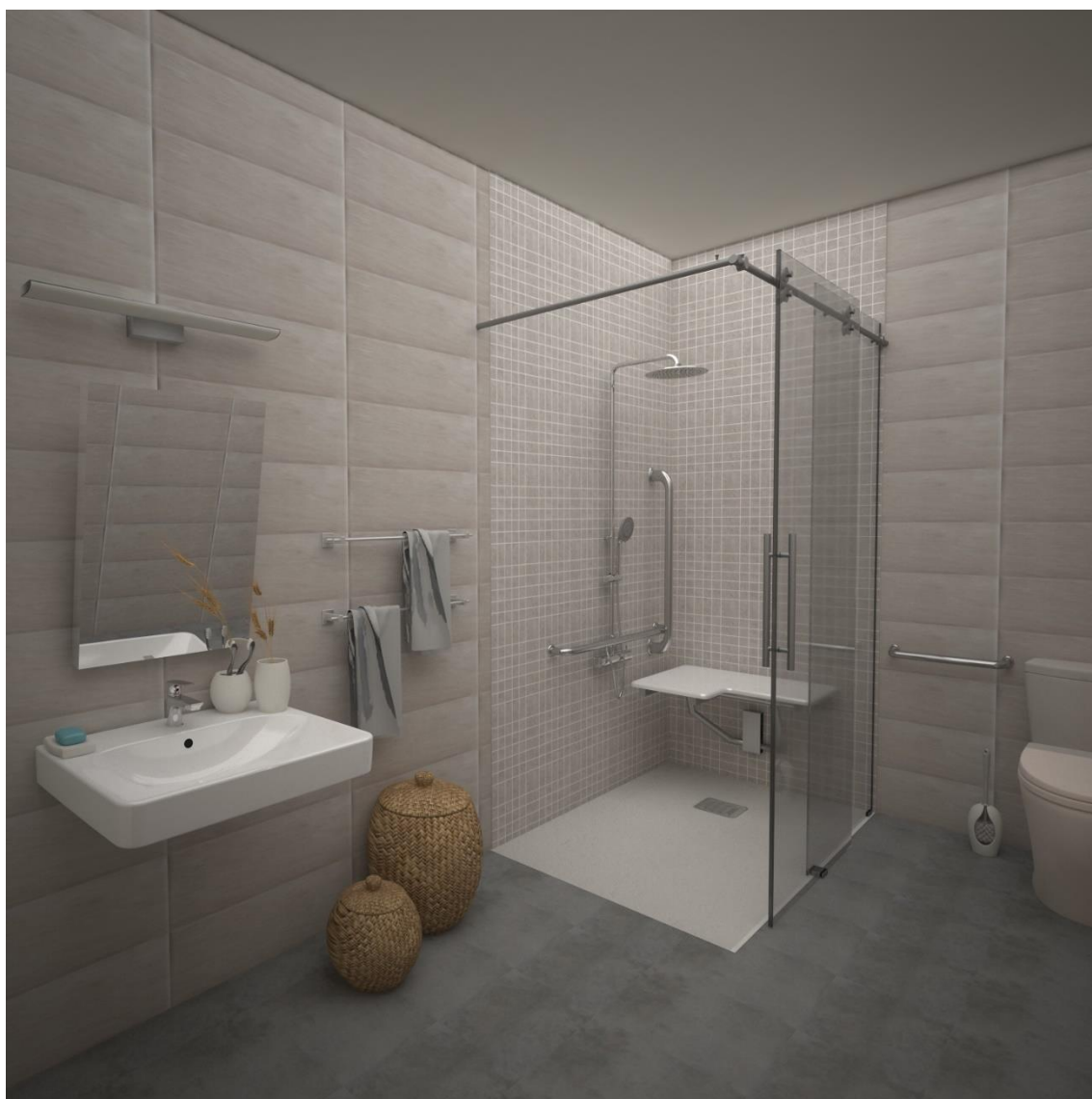


Figura 115 - Render Instalações sanitárias.

4.3.1.4. Zona de Leitura

Antes de entrarmos no corredor que dá acesso aos quartos encontramos uma zona de leitura. Aqui, foram colocadas duas poltronas, selecionadas mais uma vez, para responder às exigências da terceira idade e um ponto de iluminação artificial de apoio à leitura.

Em volta, por baixo das escadas são inseridos nichos com estantes e prateleiras para colocação de livros e outros objetos de decoração.



Figura 116 - Diagrama do piso térreo – Zona de Leitura.



Figura 117 - Planta zona de leitura com localização da camera.

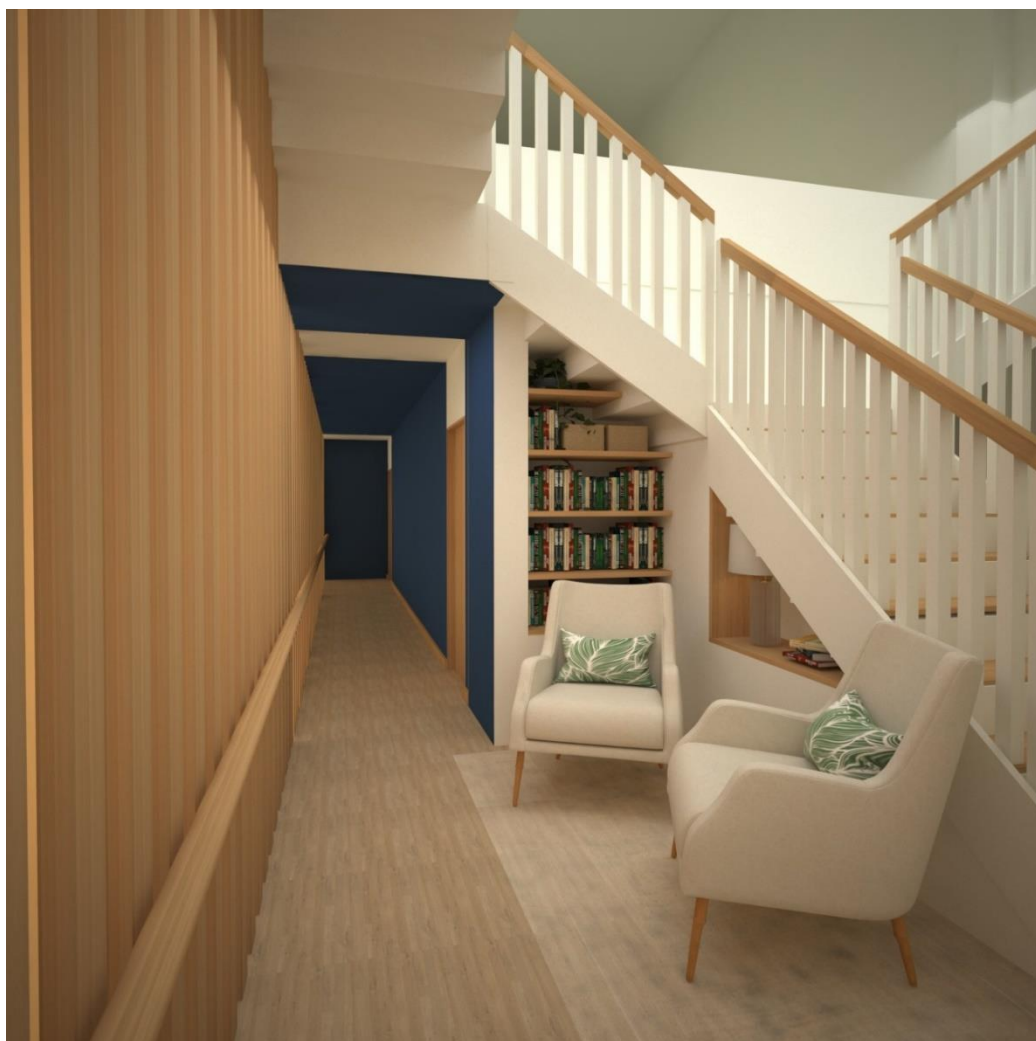


Figura 118 - Render zona de leitura.

4.3.1.5. Quartos

O acesso aos quartos é feito pelo prolongamento do corredor principal. Neste caso, o pé direito mesmo sendo o original, é mais baixo e é de 2.50m. O que acaba por indicar que vamos entrar num espaço mais privado.

Mantendo o mesmo registo e acabando por ser uma continuação do ripado de madeira com as luzes led, o que difere neste espaço é a pintura das paredes e teto em azul para introduzir um novo espaço.

O acesso aos quartos é feito através de uma porta batente. Tal como as restantes áreas da habitação, os quartos são acessíveis, sendo possível inscrever uma rotação de 360º em cadeira de rodas.

A cama é inserida num nicho projetado para mesma e com um armário para arrumação de roupa e outros acessórios. Esta é mais baixa que as camas comuns no sentido de facilitar a sua utilização. Quanto ao estrado – e, por consequência, o colchão – pode ser inclinado, oferecendo mais conforto à pessoa idosa no caso de, por exemplo, querer ler na cama, ou mesmo para facilitar que esta se ergue da cama.

Do lado oposto da cama é inserido uma poltrona da mesma linguagem que as da zona de leitura de apoio ao idoso se quiser ler ou descansar e o quiser fazer noutra zona sem ser na cama.

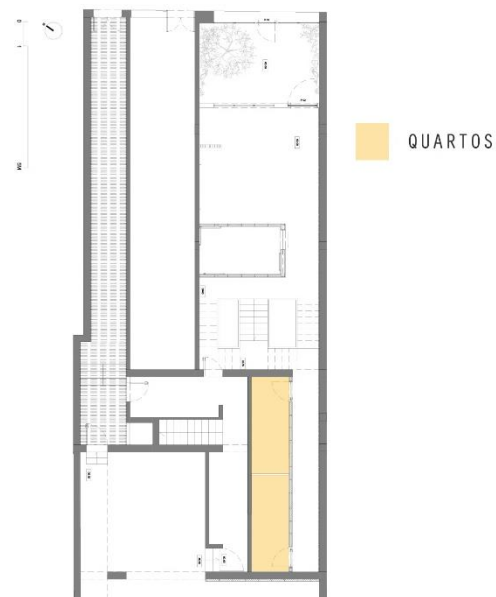


Figura 119 - Diagrama do piso térreo – quartos.



Figura 120 - Poltrona em pele Treviso, El Corte Inglés.



Figura 121 - Teak coffee table, HkLiving.

Neste espaço, a iluminação artificial é feita por um ponto de luz instalado na parede junto à cama e outro a meio do quarto no teto.

Os dois quartos são esteticamente iguais.

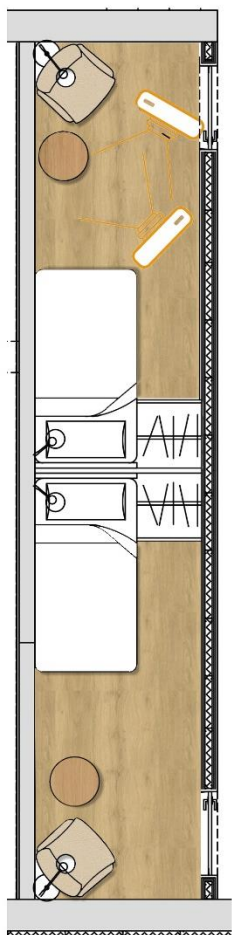


Figura 122 - Planta zona dos quartos com localização das cameras.

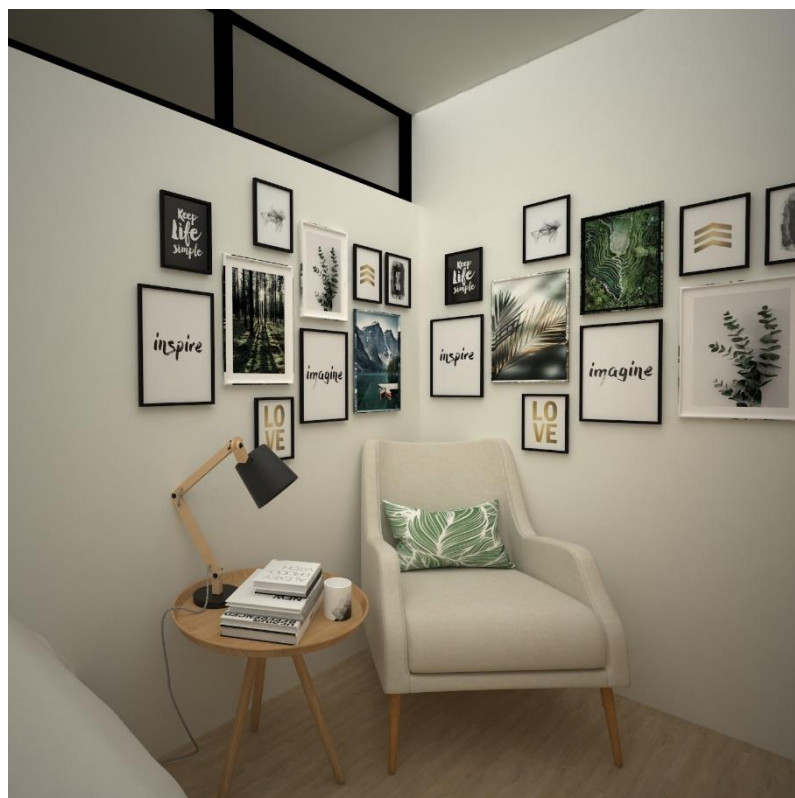


Figura 123 e 124 - Renders quarto para a terceira idade, zona de dormir e zona de estar.

4.3.2. Primeiro Piso

Pode-se considerar que este hall comum engloba duas áreas, uma área de circulação – correspondente à zona de chegada das escadas – e, uma zona de estar – zona recatada onde são feitas as reuniões de condomínio.

Ainda neste espaço é inserido uma claraboia entre pisos que permite a iluminação natural.

O primeiro piso alberga uma única habitação que se destina a um casal com um filho, neste caso do sexo feminino. A habitação deste piso é constituída por hall de entrada, dois quartos, casa de banho, cozinha, sala de estar, sala de jantar e escritório.

Tal como na habitação para a terceira idade, o pavimento é vinílico em madeira, exceto nas zonas de águas no caso da cozinha e das instalações sanitárias que foi colocado vinílico a imitar micro cimento.

O hall de entrada, apesar de ser aberto para os espaços comuns da habitação, serve de distribuição à circulação pela habitação.

A zona comum, composta pela cozinha, sala de estar, jantar e escritório é um espaço aberto, sendo a separação das divisões feita através da colocação estratégica do mobiliário.

Além de permitir que a luz natural que provem das duas janelas voltadas para as traseiras do edifício, ilumine toda esta área.

A cozinha incorpora um balcão tipo ilha com banco incorporado que serve para fazer as refeições diárias.



Figura 125 – Diagrama do primeiro nível - acessos verticais e localização do hall comum.

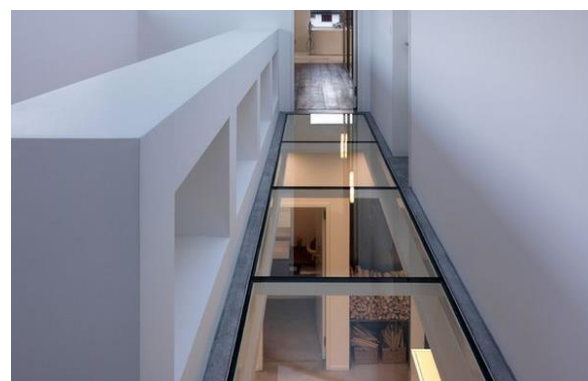


Figura 126 – Imagem de referência. Claraboia entre pisos.

Na sala de jantar, para receber amigos e familiares, contem uma mesa e cadeiras.

A sala de estar é composta por um confortável sofá – que faz a divisão com a zona de jantar-, uma poltrona, e uma mesa de centro.

Em frente ao sofá encontra-se um tapete de forro antiderrapante e um conjunto de módulos de arrumação onde se encontra a televisão. No seguimento deste conjunto de módulos de arrumação é inserido uma pequena zona de escritório.

Este espaço é composto por uma secretária que toma a extensão da parede onde foi posicionada e uma cadeira.

A iluminação natural é feita através de uma janela colocada em frente à secretária com o objetivo de aproveitar a luz que vem do corredor. Esta janela é em vidro fosco para uma maior privacidade.

No quarto da jovem a cama escolhida é ideal para receber amigos durante a noite e ainda tem espaço de arrumação para roupa de cama e outros acessórios nas 3 gavetas.

Além do mobiliário descrito, o quarto contem uma secretaria, cadeira, uma poltrona e armário de roupa.

Resta referir duas divisões: instalações sanitárias e quarto do casal.

As instalações sanitárias servem de divisória dos dois quartos e é idêntica à habitação para a terceira idade (revestimento, equipamento e aquecimento).

O quarto do casal divide-se em duas áreas: a de dormir e a de vestir. A primeira é, naturalmente composta por uma cama dupla e

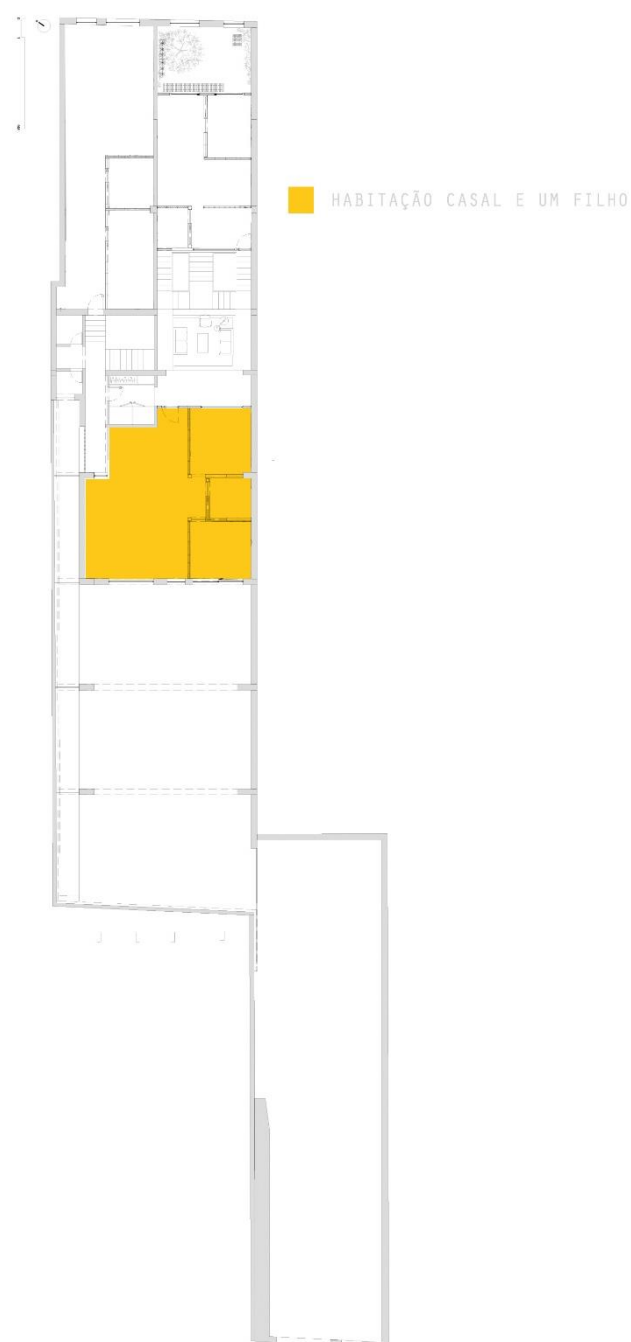


Figura 127 - Diagrama do primeiro nível - habitação casal e um filho.

duas mesinhas de cabeceira sobre as quais foram colocados dois candeeiros suspensos. Por sua vez, a zona de vestir é demarcada por um armário que incorpora um espelho e uma zona de sentar.

A iluminação artificial advém, não só dos dois candeeiros de suspensão junto à cama, mas também de um candeeiro suspenso a meio do quarto.

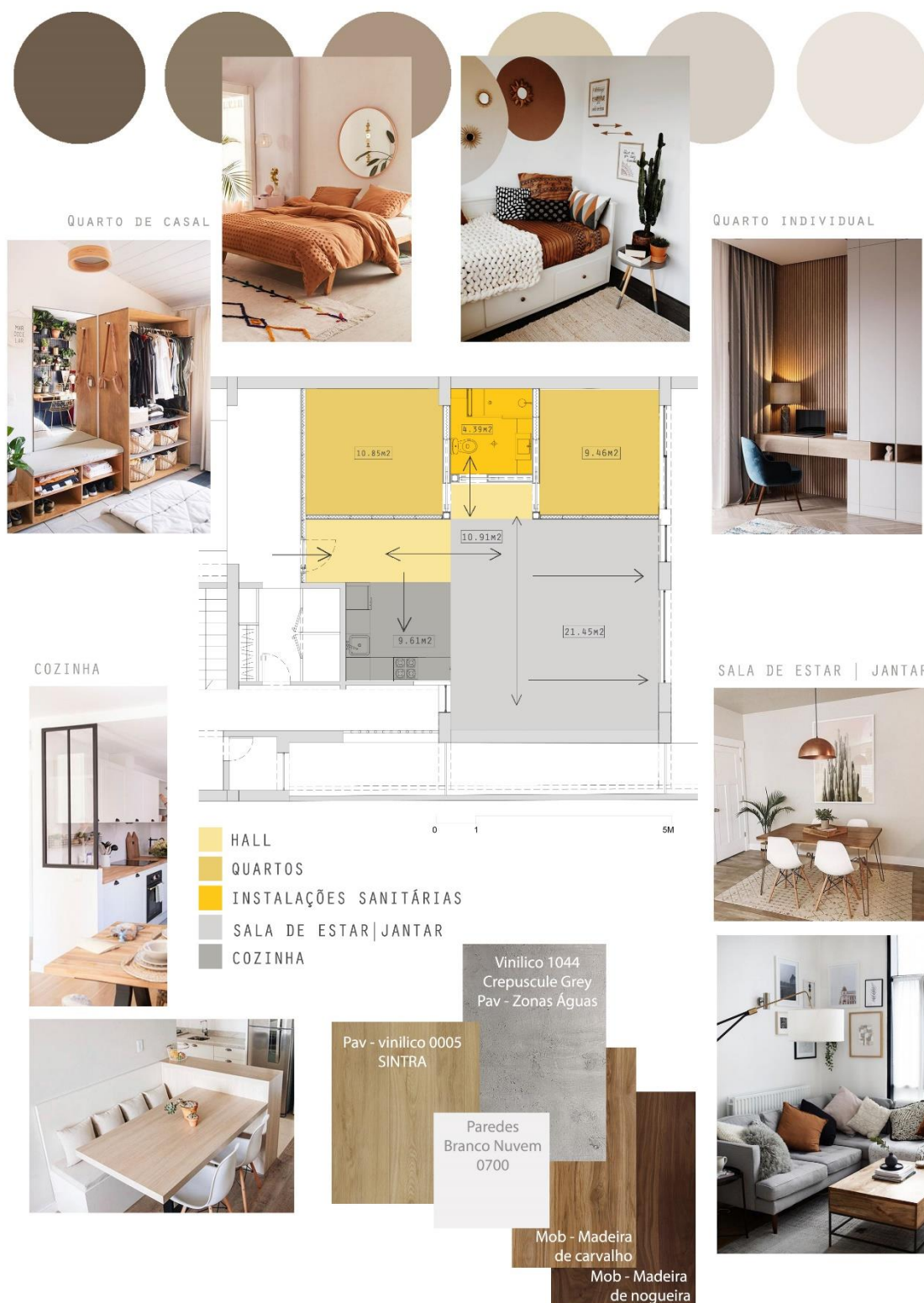


Figura 128 – Diagrama funcional da habitação do primeiro nível e mapa de texturas, cores e materiais com imagens de inspiração.



Figura 129 - Diagrama habitação do primeiro nível com planta ilustrada e mapa de mobiliário e decoração.

4.3.3. Segundo Piso

No caso do segundo piso, este hospeda duas habitações, uma para um jovem adulto ou estudante e outra para um casal jovem.

Os acessos a estas habitações são feitas das seguintes formas: no caso da habitação para o jovem adulto, é feita através das escadas acedidas pelo percurso alternativo existente na pré-existência e que agora é de acesso às habitações superiores e ainda pelas escadas principais da habitação para a terceira idade que permite a entrada ao segundo nível; e no caso da habitação para o casal jovem é feito pelas mesmas escadas de acesso ao primeiro nível e posteriormente umas escadas de acesso somente a esta habitação localizada no segundo nível.

4.3.3.1. Habitação Jovem Adulto

Esta habitação é destinada a um jovem adulto ou um estudante, e são seus constituintes espaços como *hall* de entrada, instalações sanitárias, cozinha, sala de jantar e estar e um quarto.

Tal como nas habitações anteriores referidas é colocado o mesmo pavimento vinílico em madeira e como na habitação para o casal mais um filho, nas zonas de águas, como é o caso da cozinha e das instalações sanitárias foi colocado o mesmo vinílico ao tom próximo do micro cimento.

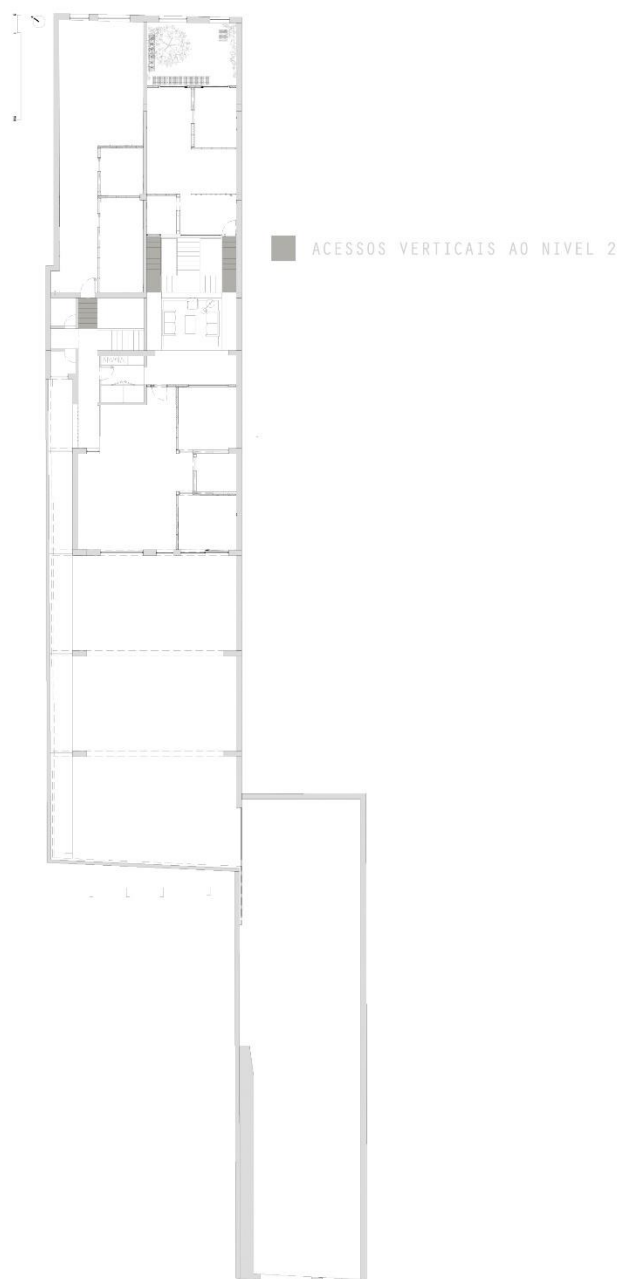


Figura 130 - Diagrama do segundo nível - acessos verticais.

O hall de entrada acaba por ser caracterizado com uma zona de sentar, onde o habitante pode-se apoiar para calçar-se e uma zona com uma consola que serve de apoio para quando se entra na habitação ter onde colocar as chaves ou outros objetos relevantes.

Em termos de decoração é colocada uma planta no canto, uma composição de quadros para uma melhor atmosfera e um espelho de apoio para a pessoa ver-se como se está antes de sair de casa.

A iluminação natural é feita através de uma janela fixa colocada na parede nova que está voltada para as escadas principais. Quanto à iluminação artificial é feita através de um ponto de luz localizado no teto e outro por cima da consola com um candeeiro suspenso.

No seguimento, encontramos as instalações sanitárias, que são de acesso através de uma porta de correr. Este espaço, mais uma vez, é idêntico às habitações anteriores descritas, em termos de revestimento e aquecimento, e diferenciando no equipamento somente na colocação de uma cabine de duche individual pequena de 80x80cm.

A zona comum desta habitação é composta pela cozinha, sala de estar e jantar, sendo a separação e distinção das áreas feitas através da colocação estratégica do mobiliário.

À semelhança com a habitação apresentada anteriormente, na cozinha é incorporado um balcão com duas cadeiras altas para a realização de refeições diárias e na zona da sala de jantar, uma mesa e cadeiras para receber amigos e familiares.

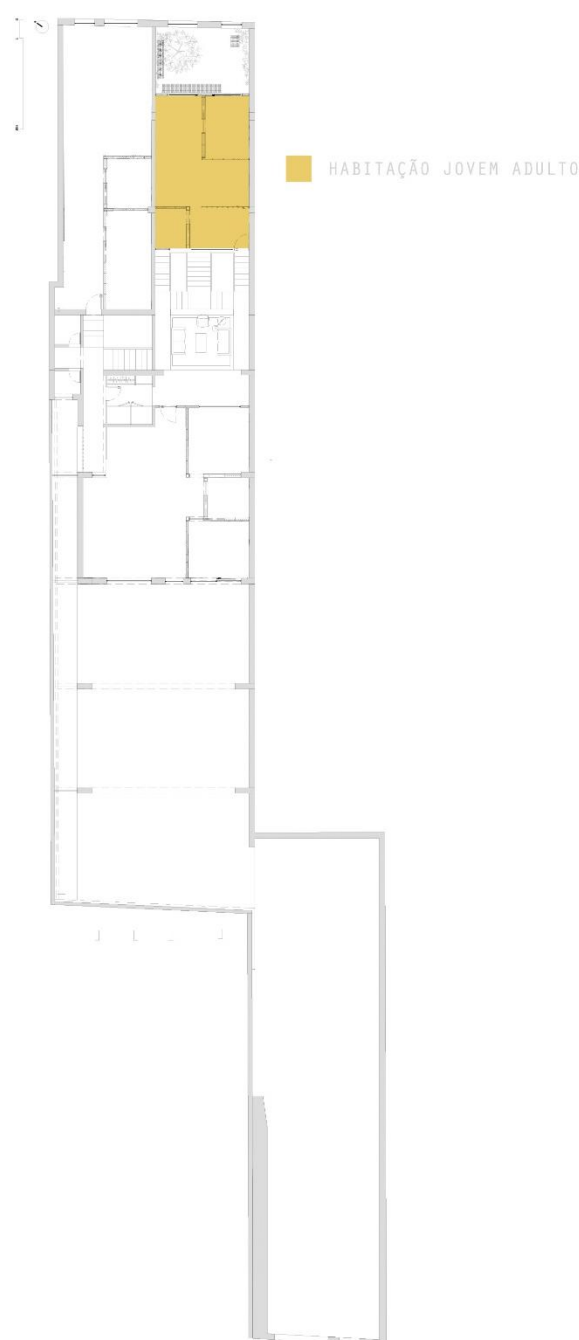


Figura 131 - Diagrama do segundo nível – habitação jovem adulto.

Ainda neste último espaço encontramos um aparador encostado às costas do sofá que serve de separação das áreas de jantar e de estar, e ainda apoia na arrumação de loiça ou outros objetos de cozinha.

Como constituintes da sala de estar temos objetos de mobiliário como um confortável sofá, uma mesa de centro e uma consola para a televisão. Já em termos de decoração, um tapete de forro antiderrapante colocado em frente ao sofá e uma planta ao canto, no sentido de trazer a natureza para o ambiente interior.

A iluminação natural destas zonas é feita através de uma janela basculante que dá para o jardim interior deste edifício e ainda permite a circulação de ar desta habitação.

Quanto à iluminação artificial, na zona de estar é feita através de um candeeiro de pé em arco, e na zona de jantar através de um candeeiro de teto suspenso.

Por último, resta-nos referir o quarto individual do jovem adulto.

Este espaço é composto por uma cama individual, idêntica à cama do filho do casal da habitação do primeiro nível, no sentido de ser ideal para receber amigos e ainda ter espaço de arrumação para roupa de cama e outros acessórios; um módulo que engloba toda a janela que dá para o jardim interior deste edifício, neste módulo encontramos uma secretária, estantes e arrumações.

Do lado oposto encontra-se um armário de roupa e outros acessórios e uma mesa-de-cabeceira.

A iluminação artificial advém de um candeeiro suspenso a meio do quarto, um ponto de luz na zona da secretária e dois candeeiros de parede na zona de dormir.

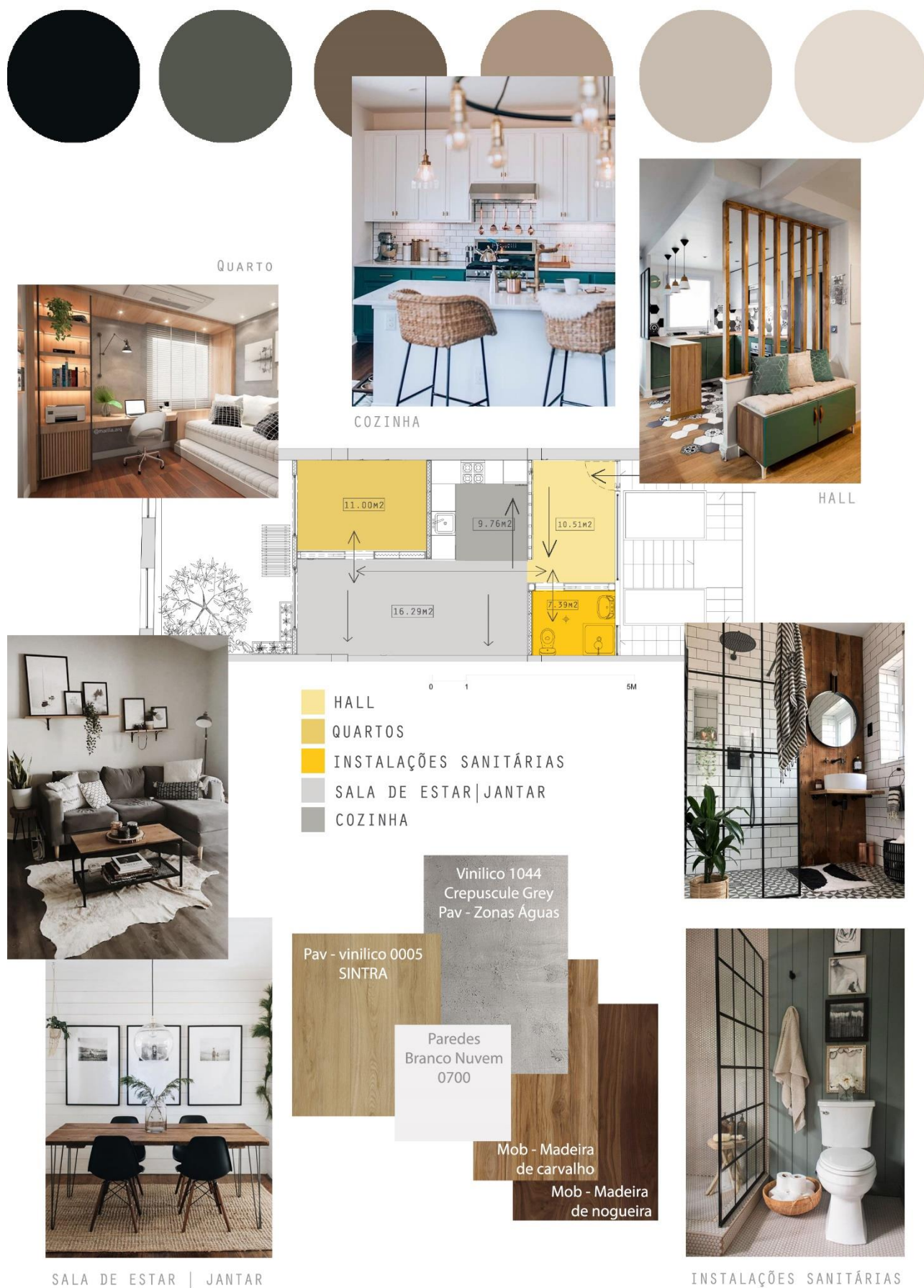


Figura 132 - Diagrama funcional da habitação do segundo nível para jovem adulto e mapa de texturas, cores e materiais com imagens de inspiração.



Figura 133 - Diagrama habitação do segundo nível para jovem adulto com planta ilustrada e mapa de mobiliário e decoração.

4.3.3.2. Habitação

Casal Jovem

Por último, resta-nos referir a habitação destinada a um casal jovem que se encontra no segundo nível deste edifício.

Nesta habitação encontramos zonas como um hall, o quarto de casal, as instalações sanitárias, a cozinha, e as salas de jantar e estar.

O hall de entrada apesar de ser aberto para os espaços comuns da habitação, serve ainda de distribuição à circulação pela habitação.

Neste espaço é introduzida uma área de entrada onde os habitantes quando entrem podem colocar as chaves ou outros acessórios relevantes na prateleira colocada logo à entrada, e ainda devido à colocação de duas banquetas é possível os habitantes sentarem-se e descalçarem-se ou vice-versa e ainda foi colocado um armário para casacos e sapatos.

Ainda neste espaço encontramos uma zona de leitura.

No seguimento deste hall encontramos as zonas comuns da habitação, a cozinha, e salas de jantar e estar.

Estas zonas são semelhantes ao que já foi referido esteticamente às habitações anteriores.

As instalações sanitárias são idênticas às anteriores referidas quanto ao revestimento, equipamento e aquecimento.

O quarto de casal é dividido em duas áreas: a de dormir e a de vestir. A primeira é composta, naturalmente, por uma cama dupla e duas mesinhas de cabeceira sobre as quais foram

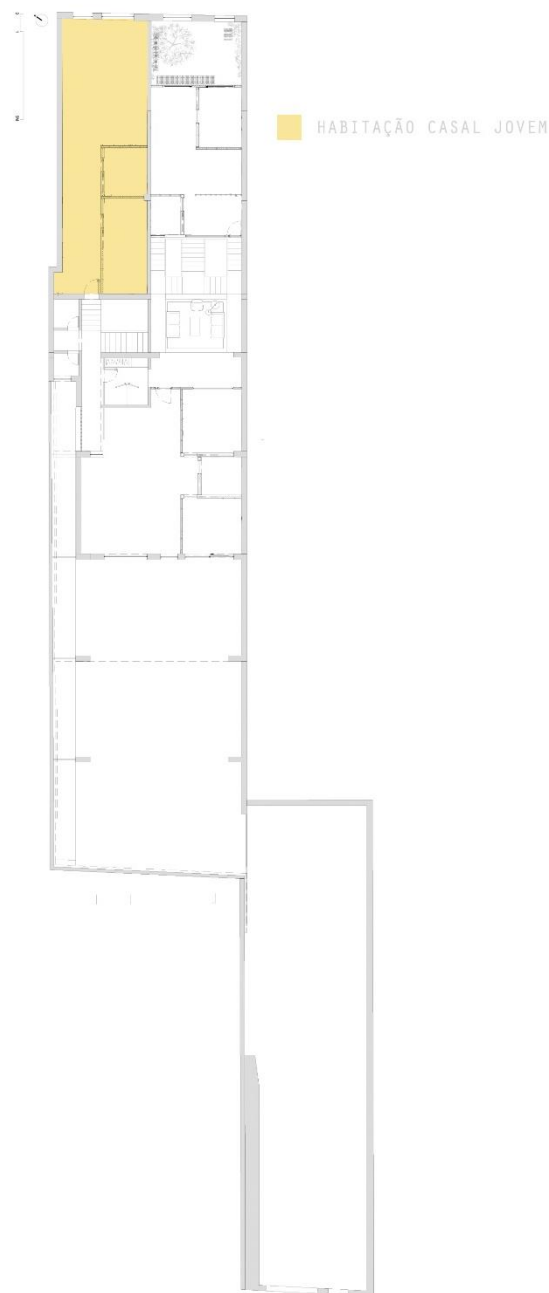


Figura 134 - Diagrama do segundo nível – habitação casal jovem.

colocados dois candeeiros de mesa. E uma zona de vestir demarcada por um armário em L com portas em espelho e uma poltrona de apoio.

A iluminação artificial é feita, não só pelos dois candeeiros mas também um candeeiro de suspenso localizado a meio do quarto.

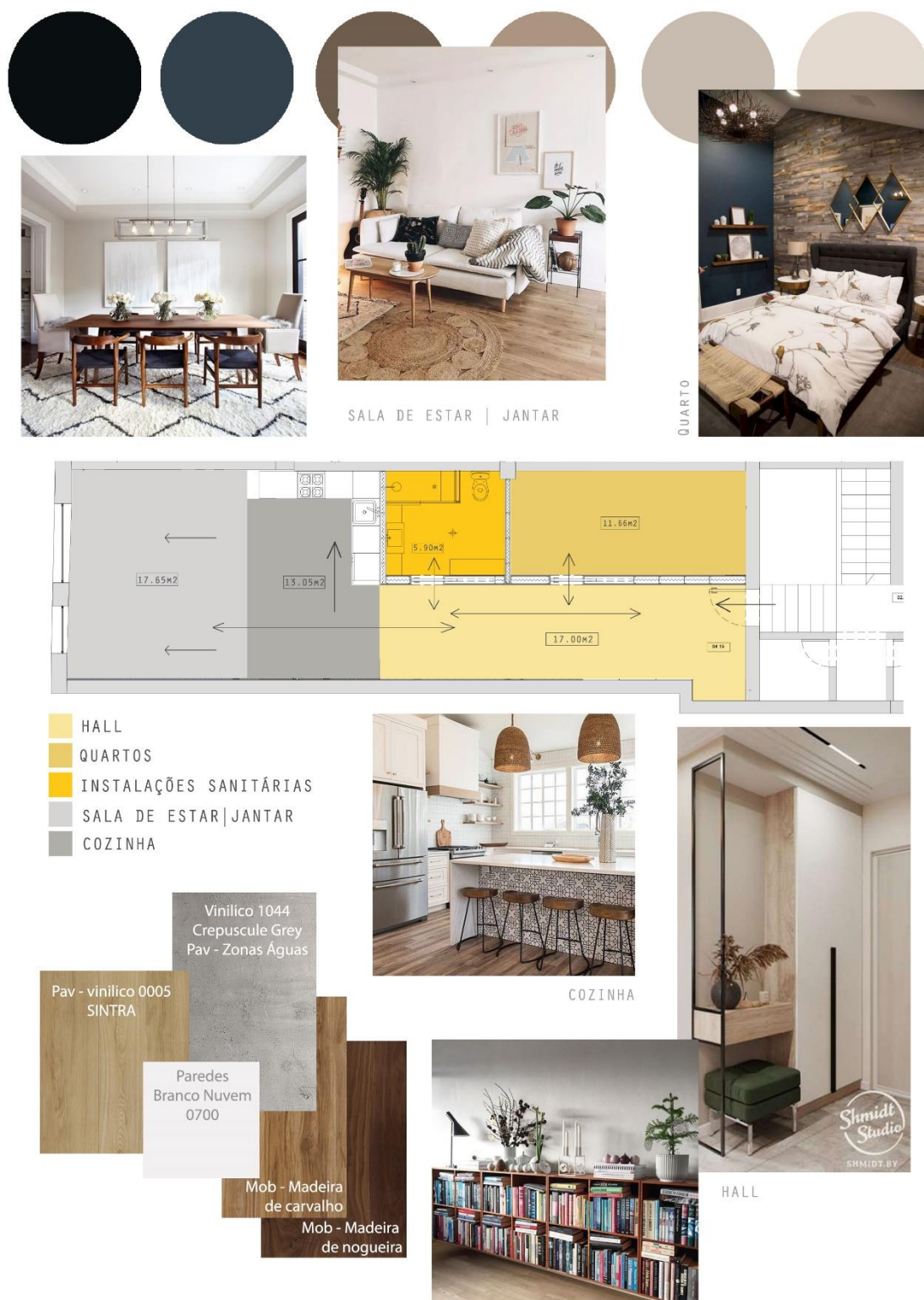


Figura 135 - Diagrama funcional da habitação do segundo nível para jovem casal e mapa de texturas, cores e materiais com imagens de inspiração.

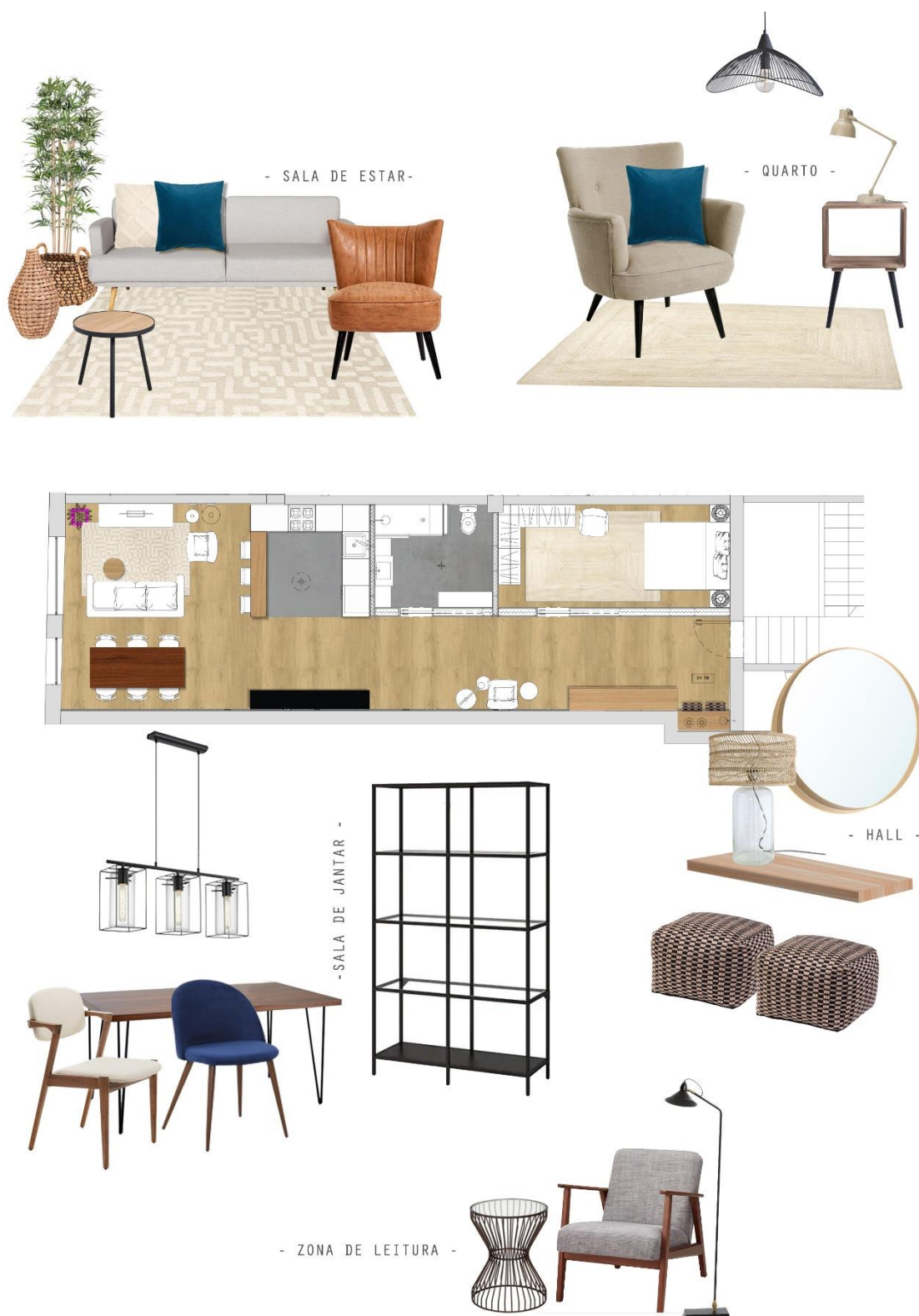


Figura 136 - Diagrama habitação do segundo nível para jovem adulto com planta ilustrada e mapa de mobiliário e decoração.

5. Considerações Finais

Como visto anteriormente, o crescente número de pessoas idosas e o decréscimo da percentagem de jovens têm dado origem ao envelhecimento demográfico das sociedades atuais. Apesar de várias medidas e políticas já terem sido adotadas no sentido de atenuar os impactos do envelhecimento demográfico, estas ainda não tiveram os resultados esperados. Assim, neste âmbito surgem os conceitos como “Envelhecimento Ativo” e “Cidades Amigas das Pessoas Idosas” que têm como principal objetivo a eleição de um envelhecimento mais saudável e de uma maior independência.

Consideramos assim a importância e a pertinência do tema de projetar para uma faixa etária emergente e que carece o desenvolvimento de espaços e equipamentos que respeitem as suas características, limitações, vivências e memórias.

Surge neste contexto a Habitação Social Partilhada como uma hipótese de resposta à problemática que advém da conjugação do crescente envelhecimento demográfico com a desadequação das habitações para os habitantes idosos no contexto da cidade de Matosinhos. A intervenção permitiu desenvolver um conceito de proximidade que tem como pilares principais o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade, no sentido de estimular a independência, aumentar o bem-estar, a qualidade de vida e a auto estima da terceira idade.

Este trabalho pretende assim, demonstrar a aplicabilidade de algumas normas e orientações para o desenvolvimento do projeto de interiores para a terceira idade que entendemos tornar-se mais completo quando abordado sob uma perspetiva mais abrangente.

Porém salientamos que o objetivo principal do presente projeto passa pela organização espacial e funcional do programa e a adequação das soluções criadas à condição da terceira idade.

Pretendemos com este projeto ser um contributo relevante na investigação e procura por respostas para as consequências das alterações demográficas em curso. Importa salientar a importância e o impacto que este projeto poderá ter para nós no futuro, no fim de contas estamos a caminhar para um dia sermos nós os considerados como parte da terceira idade e ninguém está livre de ver a sua mobilidade, mesmo que temporariamente, condicionada.

6. Referências Bibliográficas

Acervo Publico (2015) *Há uma cidade que quer muito ser um ótimo sítio para envelhecer*. Acesso a 09, Janeiro 2019. Disponível em: <https://acervo.publico.pt/mundo/noticia/ha-uma-cidade-que-quer-muito-ser-um-optimo-sitio-para-envelhecer-1706730>

Alper, J.; Anderson, K.; e Domnitz, Sarah. (s.d.) *Developing Affordable and Accessible Community-Based Housing for Vulnerable Adults. Proceedings of a workshop*. The National Academies Press, Washington, DC.

ArchDaily (2013) *Day center and home for the Elderly of Blancafort/Guillem Carrera*. Acesso a 15, Março 2019. Disponível em: <https://www.archdaily.com/783918/centre-de-dia-i-casal-de-gent-gran-de-blancafort-guillem-carrera>

ArchDaily (2013) *História do corredor/Carlos M. Teixeira*. Acesso a 12, Setembro de 2019. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/01-119090/historia-do-corredor-slash-carlos-m-teixeira>

ArchDaily (2017) *Residência para Idosos / Óscar Miguel Ares Álvarez*. Acesso a 11, Outubro de 2019. Disponível em: [archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez](https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez)

Architizer (2013) *Elderly Care Campus Mayerhof*. Acesso a 25, Outubro de 2019. Disponível em:

<https://architizer.com/projects/elderly-care-campus-mayerhof/>

Bandeira, M. (2012). *Apresentação do projeto de investigação "dinâmicas demográficas e envelhecimento da população portuguesa: evolução e perspetivas"*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos e Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa. Acesso a 26, Novembro 2018. Disponível em: <http://www.ffms.pt/upload/docs/cf188adf-cdc8-496e-8fb8-8e89516aad00.pdf>

BBC News. (2014) *Manchester – the UK's first 'age-friendly' city*. Acesso a 10, Janeiro 2019. Disponível em: <https://www.bbc.co.uk/news/av/uk-27201484/manchester-the-uk-s-first-age-friendly-city>

Bonfim, C. & Saraiva, M. (1996). *Centro de dia. Condições de localização, instalação e funcionamento*. Lisboa: Direcção Geral da Acção Social.

Boschetti, M. A. (1990). *Reflections on Home: implications for housing design for elderly persons*. In *Housing and Society*. vol. 17, 3. 57-65.

Cabral, M. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal – usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: FFMS. Acesso a Novembro 27, 2018. Disponível em: <http://www.ffms.pt/upload/docs/4e326275-8ec4-4e10-8e5d-0dab9ad2657a.pdf>

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

Casimiro, F. (2002). *O envelhecimento em Portugal: situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas*. In *Revista de Estudos Demográficos*, 32. 185-208. Acesso a 26, Novembro 2018. Disponível em: http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=378442&PUBLICACOESmodo=2&xlang=pt

Cartens, D. (1993). *Site planning and design for the elderly: issues, guidelines and alternatives*. Nova Iorque: John Wiley & Sons

C.M. Matosinhos (2016) *ARU de Matosinhos*. Acesso a 25, Janeiro de 2020. Disponível em: <https://www.cm-matosinhos.pt/pages/1653>

Coelho, A. B. (2012). *Caracterização arquitectónica dos vãos exteriores: algumas notas*. Acesso a 8, Julho de 2019. Disponível em: http://www.lnec.pt/congressos/eventos/eventos/pdfs/Sessao1_02.pdf.

Conta.Mobi (2017) *Design thinking: entenda quais os benefícios para o seu negócio*. Acesso a 26, Dezembro 2018. Disponível em: <https://conta.mobi/blog/design-thinking-entenda-quais-os-beneficios-para-o-seu-negocio/>

Coleman, R.; Clarkson, J.; Dong, h.; e Cassim, J. (2017) *Design for Inclusivity. A practical*

guide to accessible, innovative and user-centred design. Gower Publishing Limited

Cordin, G. (2016) *Narrative Design. The Designer as an Instigator of Changes.* Peter Lang GmbH.

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

Dezeen (2018). *David Baker creates apartment building for low-income seniors in San Francisco.* Acesso a 2, Fevereiro 2019. Disponível em: <https://www.dezeen.com/2018/10/24/david-baker-creates-colourful-apartment-building-for-low-income-seniors-in-san-francisco/>

Dezeen (2019). *Projecting Windows "distort the facades" of Portuguese care home.* Acesso a 2, Março 2019. Disponível em: <https://www.dezeen.com/2019/02/23/elderly-care-centre-nuno-piedade-alexandre-portugal/>

Dezeen (2018). *Dominique Coulon adopts terracotta tones for Riverside retirement home near Basel.* Acesso a 2, Março 2019. Disponível em: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associates-housing-elderly-people-brick-terracotta/>

Dezeen (2015). *Coconut groves surround brick retirement home on a Thai beach by NPDA Studio.* Acesso a 6, Março 2019. Disponível em: <https://www.dezeen.com/2015/11/09/npda->

studio-somjai-brick-house-retirement-home-kopha-ngan-thailand/

Dezeen (2014). *Areal Architecten's Mayerhof retirement home wraps around two courtyards*. Acesso a 6, Março 2019. Disponível em:

<https://www.dezeen.com/2014/04/02/mayerhof-retirement-home-antwerp-areal-architecten/>

Dezeen (2016). *Óscar Miguel Ares Álvares creates "abstract and hard" care home inspired by arid surroundings*. Acesso a 6, Março 2019. Disponível em:

<https://www.dezeen.com/2016/10/31/aldeamayor-de-san-martin-care-home-elderly-residential-architecture-concrete-courtyards-oscar-miguel-ares-alvares-spain/>

Dvorsky, T. & Pettipas, J. (2004). *Elder-friendly design interventions. Implications*. vol. 02, 07, 1-5. Acesso a 10, Junho de 2019. Disponível em: http://www.informedesign.org/_news/aug_v02-p.pdf.

Fausto Correia (2012) *Envelhecimento da sociedade portuguesa*. Acesso a 27, Novembro 2018. Disponível em: <http://www4.fe.uc.pt/fontes/trabalhos/2012016.pdf>

Feddersen, E.& Lüdtke, I. (2011). *Living for the elderly – a design manual*. Basileia: Birkhäuser.

Fernandes, A. (2001). *Velhice, solidariedades familiares e política social – itinerário de pesquisa em torno do aumento da*

esperança de vida. Acesso a 26, Novembro 2018.
Disponível em:
<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/spp/n36/n36a02.pdf>

Ferreira, J. (2007). *Educación na terceira idade: estudo colectivo de pessoas maiores no contexto comunitário de Vila Nova de Gaia*. Tese de doutoramento. Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela. Acesso a 27, Novembro 2018. Disponível em:
http://www.academia.edu/1207293/Educacion_na_terceira_idade_estudio_do_colectivo_de_pessoas_maiores_no_contexto_comunitario_de_Vila_Nova_de_Gaia

FuniBlogs (2018) *Como adaptar a cozinha para idosos?* Acesso a 30, Agosto de 2019.
Disponível em:
<https://blogs.funiber.org/pt/gerontologia/2018/12/17/funiber-cozinha-idosos>

Garden of Aquarius (2019) *Create a Sensory Garden*. Acesso a 25, Março 2019.
Disponível em:
<https://gardenofaquarius.com/2019/03/12/create-a-sensory-garden/>

Good House Keeping (2019) *The 10 best Indoor Trees for a Happier Home*. Acesso a 11, Setembro de 2019. Disponível em:
<https://www.goodhousekeeping.com/home/gardening/g26477167/best-indoor-trees/>

Institute of Aging (2018) *Aging in Place Interior Design Ideas to Create safe and more*

comfortable spaces for Seniors. Acesso a 03, Junho 2019. Disponível em: <https://blog.ioaging.org/aging/aging-in-place-interior-design-ideas-to-create-safer-and-more-comfortable-spaces-for-seniors/>

Institute of aging (2016) *Bathroom Design Tips for caregivers: Keeping seniors safe while aging in place*. Acesso a 03, Junho 2019. Disponível em: <https://blog.ioaging.org/home-care/bathroom-design-tips-caregivers-seniors-safe-aging-place/>

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

Jornal de Noticias (2013) *População portuguesa com mais de 65 anos quase que duplica até 2050*. Acesso a 04, Janeiro 2019. Disponível em: <https://www.jn.pt/sociedade/interior/populacao-portuguesa-com-mais-de-65-anos-quase-que-duplica-ate-2050-3452736.html>

Linkedin. (2019) *“Brito Capelo: memórias de uma rua”*. Acesso a 22, Agosto de 2019. Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/brito-capelo-mem%C3%B3rias-de-uma-rua-helder-gon%C3%A7alves/>

Livspace (2016) *Elder-friendly | How to choose furniture for senior citizens*. Acesso a 06, Junho 2019. Disponível em: <https://www.livspace.com/magazine/elder-friendly-choose-furniture-senior-citizens/>

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

Martins, R. (2006). *Envelhecimento e políticas sociais*. In Millenium – Revista do ISPV, 32. 126-140.

Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quarternaire Portugal.

MatosinhosWBF. (s.d.) *Rua Brito Capelo*. Acesso a 22, Agosto 2019. Disponível em: https://www.matosinhoswbff.pt/pages/326/?geo_article_id=30

Mint Design (2017) *6 Novos Desafios para a Decoração Interiores*. Acesso a 26, Dezembro 2018. Disponível em: <http://mintdesign.pt/2017/10/27/desafios-atuais-designer-interiores/>

Mitrasinovic, M. (2016) *Concurrent Urbanities. Designing infrastructures of inclusion*. Taylor & Francis

OMS/ Fundação Calouste Gulbenkian (2009). *Guia global das cidades amigas das pessoas idosas*. Genebra: Organização Mundial de Saúde. Acesso a 27, Novembro 2018. Disponível em: http://www.gulbenkian.pt/media/files/FTP_files/pdfs/PGDesenvolvimentoHumano/Projldosos_GuiaCidades2009.pdf

Perkins, B., Hoglund, J. D., King, D., Cohen, E. R. & Kliment, S. A. (s.d.). *Accommodations for*

seniors. Acesso a 11, Junho de 2019. Disponível em: <http://www.ncarb.org/en/continuing-education/~media/Files/PDF/Mini-Monographs/accomodationsfor seniorsMM.pdf>

Pressalit. (s.d.) Height adjustable kitchens. Acesso a 25, Junho de 2019. Disponível em: <https://pressalit.com/en-uk/height-adjustable-kitchens/lifts-for-kitchen-worktop-wallhung/lift-for-worktop-electrically-height-adjustab/p-rk1012/>

Público. (2016) *Comércio de Brito Capelo entre a desilusão e o vislumbre de uma nova esperança*. Acesso a 22, Agosto de 2019. Disponível em: <https://www.publico.pt/2016/05/30/local/noticia/comercio-de-brito-capelo-entre-a-desilusao-e-o-vislumbre-de-uma-nova-esperanca-1733252>

Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.

Rosa, M. (1993). *O desafio social do envelhecimento demográfico*. In *Análise Social*. XXVIII, 122. 679-689. Acesso a 26, Novembro 2018. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223291769P9jTF5la0Hq76JE3.pdf>

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

Servaes, J. (2008) *Communication for Development and Social Change*. SAGE Publications.

Silva, J. (2010). *Horticultura terapêutica*. Acesso a 17, Maio de 2019. Disponível em: <http://www.correiodominho.com/cronicas.php?id=1443>.

Silva, S. (2009). *Envelhecimento activo. Trajectórias de vida e ocupações na reforma*. Tese de Mestrado. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, Coimbra.

World Architecture (2019) *Nuno Piedade Alexandre Designs Distorted Volume For Patients' Needs For A Care Centre In Portugal*. Acesso a 03, Novembro de 2019. Disponível em: <https://worldarchitecture.org/architecture-news/epvne/nuno-piedade-alexandre-designs-distorted-volumes-for-patients-needs-for-a-care-centre-in-portugal.html>

UE (2012). *A contribuição da UE para um envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações*. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia. Acesso a 28 Dezembro, 2018. Disponível em: file:///C:/Users/CLC/Downloads/EMP-11-023-BrochureActiveAgeing_PT_WebRes.pdf

7. Índice de Imagens

Figura 1 - Paragem de autocarro em Manchester, UK.

(Elaine O'Flynn, *In* The Bolton News. Retirado de <https://www.theboltonnews.co.uk/news/11516215.boltons-bus-shelter-shame-town-is-worst-in-greater-manchester-for-vandalism-of-bus-shelters/>)

Figura 2 - Autocolante para lojas indicativo a espaço reservado para a terceira idade sentar ou descansar.

(a.d., *In* Centre for Ageing Better. Retirado de: <https://www.ageing-better.org.uk/news/new-web-resource-will-help-communities-age-better>)

Figura 3 – Principais sinais físicos – exteriores – de envelhecimento – cabelos brancos e rugas.

(a.d., *In* The Fashion Elder. Retirado de: <http://www.thefashionelder.com/2015/11/grey-hair.html?m=1>)

Figura 4 – László Andor, Comissário responsável pelo Emprego, os Assuntos Sociais e a Inclusão.

(a.d., *In* Wikimedia. Retirado de: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/78/Andor%2C_L%C3%A1szl%C3%B3-9469.jpg/220px-Andor%2C_L%C3%A1szl%C3%B3-9469.jpg)

Figura 5 – Indicadores de estrutura etária da população, por grupos etários de 65 anos ou mais anos e oitenta ou mais. Acesso a 15, Dezembro de 2018. Disponível em: DGES, Portugal idade maior em números 2014.

Figura 6 – População residente segundo os censos, por grandes grupos etários, Portugal Continental (1960-2011).

(Retirado de: DGES, Portugal idade maior em números 2014.)

Figura 7 – Pirâmide populacional EU-27, 1991-2011 (1) VS Pirâmide populacional EU-27, 211 – 2060 (% do total da população).

(a.d., *In* Geo Escola. Retirado de: fonte - <http://www.Geoescola.Org//images/rsgallery/original/piramide%20de%20portugal.jpg>.)

Figura 8 – Delimitação das Aru, Matosinhos e Leça da Palmeira.

(a.d., In Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quaternaire Portugal.)

Figura 9 – Igreja do Bom Jesus de Matosinhos, Séc. XVI.

(a.d., In Camara de Matosinhos. Retirado de: <http://web2.cm-matosinhos.pt/sgam/images/Artigos/SolosPaisagem/largo%20igreja%20parque%2025%20abril%201.jpg>)

Figura 10 – Largo da Feira e o Parque Público de Matosinhos.

(a.d., In Camara de Matosinhos. Retirado de: https://www.cm-matosinhos.pt/cmmatosinhos/uploads/image_gallery_item/image/987/2005050818b0223.jpg)

Figura 11 – Leça da Palmeira e a “ponte dos 19 arcos” vista a partir de Matosinhos.

(a.d., In Leca Palmeira. Retirado de: <http://www.leca-palmeira.com>)

Figura 12 – Rua Brito Capelo, Séc. XX.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quaternaire Portugal.)

Figura 13 – Cartografia da ARU de Matosinhos.

(a.d., Retirado de: *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quaternaire Portugal.)

Figura 14 – Estrutura etária da população (grandes grupos) no concelho de Matosinhos e na ARU de Matosinhos.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quaternaire Portugal.)

Figura 15 – Usos a nível do piso térreo na ARU de Matosinhos.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quarternaire Portugal.)

Figura 16 – Época de construção dos edifícios na ARU de Matosinhos e Concelho.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quarternaire Portugal.)

Figura 17 – Tipo de estrutura dos edifícios na ARU de Matosinhos.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quarternaire Portugal.)

Figura 18 – Estado de conservação dos edifícios da ARU de Matosinhos.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quarternaire Portugal.)

Figura 19 – Estado de conservação dos edifícios da ARU de Matosinhos.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quarternaire Portugal.)

Figura 20 – Razoável/a precisar de intervenção - Estado de conservação visto em pormenor do edifício Nº 204 da Rua Brito Capelo, Matosinhos.

(a.d., Retirado de: Matosinhos Câmara Municipal (2017). *Programa Estratégico para as Áreas de Reabilitação Urbana de Matosinhos e de Leça da Palmeira*. Quarternaire Portugal.)

Figura 21 – Terceira idade envolvida no espaço público em Matosinhos. (DC, In Notícias ao minuto. Retirado de: <https://www.noticiasao minuto.com/pais/32492/matosinhos-instala-mais-equipamentos-para-socorrer-idosos>)

Figura 22 – Cidade de Matosinhos.

(JdLux, In Jornal do Luxemburgo. Retirado de: <http://jornaldoluxemburgo.com/2016/03/matosinhos-cidade-do-design-apresentada-sabado-na-trienal-milao/>)

Figura 23 – Pessoa idosa com mobilidade reduzida servindo-se de apoio com uma bengala.

(a.d., In Residencial Serenidade. Retirado de: <https://residencialserenidade.com.br/dicas/dicas-para-prevenir-fraturas-de-quadril-para-terceira-idade/attachment/idoso-bengala-residencial-serenidade/>)

Figura 24 – Pessoa idosa a realizar uma das tarefas diárias.

(a.d., In Centrape. Retirado de: <http://centrape.org/blog/saude/30-dos-idosos-tem-dificuldades-em-realizar-tarefas-diarias/>)

Figura 25 – Os passeios adjacentes a vias principais e vias distribuidoras devem ter uma largura livre não inferior a 1,5m.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 26 – As escadarias na via pública devem possuir patamares superiores e inferior com uma faixa de aproximação constituída por um material de revestimento de textura diferente e cor contrastante com o restante piso.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 27 – As rampas na via pública devem ter corrimãos de ambos os lados ou um duplo corrimão central, se a largura da rampa for superior a 3m.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 28 – Patamares, corredores e galerias devem possuir uma largura inferior a 1,2m.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 29 – Altura dos dispositivos de comando dos ascensores quando localizados nos patamares.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 30 – Altura dos dispositivos de comando dos ascensores quando localizados no interior das cabinas.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 31 – Colocação das barras de apoio.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 32 – No espaço que permanece livre após a instalação dos aparelhos sanitários deve ser possível inscrever uma zona de manobra para a rotação de 360°.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 33 – Posição das barras de apoio com dimensões definidas.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 34 – Dimensões da base de duche que não permite a entrada de uma pessoa em cadeira de rodas no seu interior.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 35 – Colocação das barras de apoio junto à base de duche.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.).

Figura 36 – Condições que devem ter os lavatórios acessíveis.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 37 – Condições de colocação de espelho fixo sobre o lavatório acessível.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 38 – Condições que deve ter de espaço livre após a instalação de sanitas e bidés.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 39 – Condições que deve ter de espaço livre após a instalação de lavatórios e bases de duche.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 40 – Nos espaços de entrada das habitações deve ser possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360°.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 41 – Largura dos corredores e outros espaços de circulação horizontal das habitações.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 42 – Condições que devem satisfazer as cozinhas das habitações.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 43 – Condições que devem existir pelo menos numa instalação sanitária em cada habitação.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 44 – Largura e altura do vão da porta batente e pivotante.

(a.d., Retirado de: Teles, Paula (2006) *Guia de Acessibilidade e Mobilidade para todos*. Inova, Porto.)

Figura 45 –Distort the facades, Nuno Piedade Alexandre, 2018.

(João Morgado, In Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2019/02/23/elderly-care-centre-nuno-piedade-alexandre-portugal/>)

Figura 46 – Extensão do edifício colocada estrategicamente de forma a destacar a rua adjacente.

(João Morgado, In Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2019/02/23/elderly-care-centre-nuno-piedade-alexandre-portugal/>)

Figuras 47 – Janelas posicionadas em diferentes ângulos para transmitir diferentes pontos de luz.

(João Morgado, In Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2019/02/23/elderly-care-centre-nuno-piedade-alexandre-portugal/>)

Figuras 48 – Vista do interior de um dos quartos individuais.

(João Morgado, In Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2019/02/23/elderly-care-centre-nuno-piedade-alexandre-portugal/>)

Figuras 49 – Alçados e planta do edifício. Acesso a 3, Novembro de 2019.

(João Morgado, In World Architecture. Retirado de: <https://worldarchitecture.org/architecture-news/epvne/nuno-piedade-alexandre-designs-distorted-volumes-for-patients-needs-for-a-care-centre-in-portugal.html>)

Figuras 50 – Cortes do edifício.

(João Morgado, In World Architecture. Retirado de: <https://worldarchitecture.org/architecture-news/epvne/nuno-piedade-alexandre-designs-distorted-volumes-for-patients-needs-for-a-care-centre-in-portugal.html>)

Figuras 51 – Textured Brick Facades – habitação para pessoas idosas – Dominique Coulon, Huningue, França, 2018.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figuras 52 – É utilizado tijolo vermelho irregular e ocasionalmente deformado para revestir todas as superfícies externas do edifícios.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figura 53 – Escadaria principal feita de betão armado pigmentado.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figura 54 – Escadaria é proeminentemente posicionada ao lado do espaço que coneta os dois andares. Esta destina-se a incentivar a interação entre os moradores.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figura 55 – Criação de vários ambientes através de texturas, cores e materiais.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figura 56 – Vista do interior da Kitchenette de uma das habitações.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figura 57 – Espaço comum, zona de refeições.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figura 58 – Espaço comum, zona de leitura.

(Eugeni Pons, *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2018/09/26/dominique-coulon-associes-housing-elderly-people-brick-terracotta/>)

Figura 59 - Mayerhof Care Campus, Areal Architecten, Mortsels, Belgium, 2013.

(Tim Van De Velde, Areal Architecten's Mayerhof retirement home wraps around two courtyards. *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2014/04/02/mayerhof-retirement-home-antwerp-areal-architecten/>)

Figura 60 - Corredor.

(Tim Van De Velde, Areal Architecten's Mayerhof retirement home wraps around two courtyards. *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2014/04/02/mayerhof-retirement-home-antwerp-areal-architecten/>)

Figura 61 - Interior de um das habitações.

(Tim Van De Velde, Areal Architecten's Mayerhof retirement home wraps around two courtyards. *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2014/04/02/mayerhof-retirement-home-antwerp-areal-architecten/>)

Figura 62 - Janela funciona como moldura para o exterior.

(Tim Van De Velde, Areal Architecten's Mayerhof retirement home wraps around two courtyards. *In* Dezeen. Retirado de: <https://www.dezeen.com/2014/04/02/mayerhof-retirement-home-antwerp-areal-architecten/>)

Figura 63 - Vista para instalação sanitária de uma das habitações.

(Tim Van De Velde, Areal Architecten's Mayerhof retirement home wraps around two courtyards. *In* Dezeen. Retirado de

<https://www.dezeen.com/2014/04/02/mayerhof-retirement-home-antwerp-areal-architecten/>)

Figura 64 - Diagrama axonometria do edifício.

(Tim Van De Velde, Areal Architecten's Mayerhof retirement home wraps around two courtyards. In Dezeen. Retirado de <https://www.dezeen.com/2014/04/02/mayerhof-retirement-home-antwerp-areal-architecten/>)

Figura 65 - Aldeamayor, Óscar Miguel Ares Álvarez, 2016.

(Jesús J. Ruiz Alonso / Pedro Iván Ramos Martín, Residência para Idosos / Óscar Ares Álvarez, In Archdaily. Retirado de <https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez>)

Figura 66 - Sombras com padrões rítmicos provocados pelas aletas verticais.

(Jesús J. Ruiz Alonso / Pedro Iván Ramos Martín, Residência para Idosos / Óscar Ares Álvarez, In Archdaily. Retirado de <https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez>)

Figura 67- Entrada da recepção, com vista para os corredores que conetam os quartos dos habitantes.

(Jesús J. Ruiz Alonso / Pedro Iván Ramos Martín, Residência para Idosos / Óscar Ares Álvarez, In Archdaily. Retirado de <https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez>)

Figura 68- Zona de estar informal que promove encontros entre os habitantes.

(Jesús J. Ruiz Alonso / Pedro Iván Ramos Martín, Residência para Idosos / Óscar Ares Álvarez, In Archdaily. Retirado de <https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez>)

Figura 69- Salão principal, com janela de clerestório que garante muita luz natural entre o espaço.

(Jesús J. Ruiz Alonso / Pedro Iván Ramos Martín, Residência para Idosos / Óscar Ares Álvarez, *In* Archdaily. Retirado de <https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez>)

Figura 70- Planta do edifício.

(Jesús J. Ruiz Alonso / Pedro Iván Ramos Martín, Residência para Idosos / Óscar Ares Álvarez, *In* Archdaily. Retirado de <https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez>)

Figuras 71 e 72- Fachadas e cortes do edifício.

(Jesús J. Ruiz Alonso / Pedro Iván Ramos Martín, Residência para Idosos / Óscar Ares Álvarez, *In* Archdaily. Retirado de <https://www.archdaily.com.br/br/867272/residencia-para-idosos-scar-miguel-ares-alvarez>)

Figura 73 - Implantação do objeto de estudo.

(a.d., *In* Google Maps. Retirado de <https://www.google.com/maps/place/Rua+de+Brito+Capelo+204,+4450-718+Matosinhos,+Portugal/data=!4m2!3m1!1s0xd246f2fd550ea67:0x69c7e32b5776fcac?sa=X&ved=2ahUKEwjugbvPmcjnAhWDs3EKHScpB-gQ8gEwAHoECAwQAQ>)

Figura 74- Rua Brito Capelo nos dias de hoje, Matosinhos.

(a.d., *In* Matosinhos W'BF. Retirado de https://www.matosinhoswbf.pt/pages/326/?geo_article_id=30)

Figura 75- Plantas originais do objeto de estudo de 1933 cedidas pela CMM.

Figura 76- Alçado principal e posterior original do objeto de estudo de 1933 cedido pela CMM.

Figura 77- Cortes originais do objeto de estudo de 1933 cedidos pela CMM.

Figura 78- Registo fotográfico do Estado Atual da fachada principal do objeto de estudo.

Figura 79- Diagrama do piso térreo da pré-existência.

Figura 80- Diagrama do primeiro e segundo níveis da pré-existência.

Figura 81- Diagrama entradas e acessos da pré-existência

Figura 82- Diagrama da localização dos esboços da pré-existência.

Figura 83- Diagrama do edifício consoante os graus de privacidade.

Figura 84- Diagrama da subdivisão dos espaços.

Figura 85- Diagrama piso térreo – entradas e acessos.

Figura 86- Diagrama do piso térreo – Jardim interior.

Figura 87 - Mesas elevadas de cultivo com abertura em baixo.

(a.d., In Horta com Flores. Retirado de
<https://www.instagram.com/p/Bw1tfEHhYoy/>)

Figura 88 - Nelson Bench, George Nelson, 1946.

(a.d., In Essencia Moveis. Retirado de
<https://www.essenciamoveis.com.br/blog/tons-de-madeira/banco-george-nelson-02-1000x856/>)

Figura 89 - Planta zona do jardim com localização da camera.

Figura 90 - Render da zona do jardim.

Figura 91 - Diagrama do piso térreo – corredor.

Figura 92 – Imagem de referência. Porta pivotante de vidro, Viminis, s.d.

Figura 93 - Planta zona do corredor com localização das cameras.

Figura 94 e 95 - Renders zona do corredor.

Figura 96 - Diagrama do piso térreo – Sala e cozinha.

Figura 97 - Cadeira poltrona Featherson, inspirada no design Grant Featherson, s.d.

(a.d., *In* NJ Modern. Retirado de <https://njmodern.com/grant-featherston-contour-chair.html>)

Figura 98 - Balcão elevatório, Sistema indivo da empresa Pressalit.

(a.d., *In* Pressalit. Retirado de <https://pressalit.com/en-uk/height-adjustable-kitchens/advice-and-inspiration/>)

Figura 99 - Sistema Pressalit Care.

(a.d., *In* Pressalit. Retirado de <https://pressalit.com/en-uk/height-adjustable-kitchens/advice-and-inspiration/>)

Figura 100 - Warmglow LED, foco quádruplo Clockwork, Philips.

(a.d., *In* Lighting Philips. Retirado de <https://www.lighting.philips.pt/consumer/p/warmglow-led-foco-quadruplo-clockwork/5317431P0#see-all-benefits>)

Figura 101 - Aloha Blond, pavimento vinilico, Gerflor.

(a.d., *In* Gerflor. Retirado de <https://www.gerflor.pt/produtos-residenciais/Pavimentos/topsilence.html>)

Figura 102 - Planta zonas da sala e cozinha com localização das cameras.

Figura 103 e 104 - Renders zonas da sala de estar e da cozinha.

Figura 105 - Diagrama do piso térreo – Instalações sanitárias.

Figura 106 - sanita compacta da serie Mobil, Sanitana.

(a.d., *In* Sanitana. Retirado de https://www.sanitana.com/sanitanaprofissional.com/pt/produto_detalhe.php?ID=54&metodo=tipologia)

Figura 107 - Base de duche em Stonex, da linha TERRAN, empresa Roca. O seu acabamento texturado torna esta base de duche altamente antiderrapante.

(a.d., *In* Roca. Retirado de <http://www.roca.pt/catalogo/produtos/bases-duche/bases-duche-retangulares/bases-duche-stonex/terran/base-duche-stonex-P10170832001..0#!AP10170832001100>)

Figura 108 - Espelho basculante mobil, Sanitana

(a.d., *In* Sanitana. Retirado de https://www.sanitana.com/sanitanaprofissional.com/pt/produto_detalhe.php?ID=54&metodo=tipologia)

Figura 109 - Torneira adapt atlas 40, sanitana

(a.d., *In* Sanitana. Retirado de https://www.sanitana.com/sanitanaprofissional.com/pt/produto_detalhe.php?ID=54&metodo=tipologia)

Figura 110 - Barras de apoio, angular, reta e curva da série Mobil, Sanitana.

(a.d., *In* Sanitana. Retirado de https://www.sanitana.com/sanitanaprofissional.com/pt/produto_detalhe.php?ID=54&metodo=tipologia)

Figura 111 - Banco rebatível em inox, série Mobil, Sanitana.

(a.d., *In* Sanitana. Retirado de https://www.sanitana.com/sanitanaprofissional.com/pt/produto_detalhe.php?ID=54&metodo=tipologia)

Figura 112 - Lavatório da série Mobil, Sanitana.

(a.d., *In* Sanitana. Retirado de https://www.sanitana.com/sanitanaprofissional.com/pt/produto_detalhe.php?ID=54&metodo=tipologia)

Figura 113 - Pavimento vinílico, linha ambiente Studio, DarkGrout, Tarkett.

(a.d., *In* Decorflex. Retirado de <https://www.tarkett.com.br/linha-decorflex>)

Figura 114 - Planta zona instalações sanitárias com localização da camera.

Figura 115 - Render Instalações sanitárias.

Figura 116 - Diagrama do piso térreo – Zona de Leitura.

Figura 117 - Planta zona de leitura com localização da camera.

Figura 118 - Render zona de leitura.

Figura 119 - Diagrama do piso térreo – quartos.

Figura 120 - Poltrona em pele Treviso, El Corte Inglés.

Figura 121 - Teak coffe table, HkLiving.

Figura 122 - Planta zona dos quartos com localização das cameras.

Figura 123 e 124 - Renders quarto para a terceira idade, zona de dormir e zona de estar.

Figura 125 - Diagrama do primeiro nível - acessos verticais e localização do hall comum.

Figura 126 – Imagem de referência. Claraboia entre pisos.

(a.d., In Pinterest Retirado de
https://www.pinterest.at/pin/833095631041230787/?nic_v2=1a6hHOVXw)

Figura 127 - Diagrama do primeiro nível - habitação casal e um filho.

Figura 128 - Diagrama funcional da habitação do primeiro nível e mapa de texturas, cores e materiais com imagens de inspiração.

Figura 129 - Diagrama habitação do primeiro nível com planta ilustrada e mapa de mobiliário e decoração.

Figura 130 - Diagrama do segundo nível - acessos verticais.

Figura 131 - Diagrama do segundo nível – habitação jovem adulto.

Figura 132 - Diagrama funcional da habitação do segundo nível para jovem adulto e mapa de texturas, cores e materiais com imagens de inspiração.

Figura 133 - Diagrama habitação do segundo nível para jovem adulto com planta ilustrada e mapa de mobiliário e decoração.

Figura 134 - Diagrama do segundo nível – habitação casal jovem.

Figura 135 - Diagrama funcional da habitação do segundo nível para jovem casal e mapa de texturas, cores e materiais com imagens de inspiração.

Figura 136 - Diagrama habitação do segundo nível para jovem adulto com planta ilustrada e mapa de mobiliário e decoração.

8. Anexos

	% com 65+			% com 80+			Dependência dos idosos Rácio* (%)		
	1960	2010	2060	1960	2010	2060	1960	2010	2060
EU27	:	17,4	29,5	:	4,6	12,0	:	25,9	52,6
Bélgica	12,0	17,2	25,5	1,8	4,9	9,9	18,5	26,0	43,8
Bulgária	7,4	17,5	32,7	1,0	3,8	12,8	11,2	25,4	60,3
República Checa	9,5	15,2	30,7	1,3	3,6	12,2	14,6	21,6	55,0
Dinamarca	10,5	16,3	25,5	1,6	4,1	10,1	16,4	24,9	43,5
Alemanha	11,5	20,6	32,8	1,6	5,0	13,5	17,0	31,3	59,9
Estónia	:	17,1	30,5	:	4,1	11,1	:	25,2	55,5
Irlanda	11,1	11,3	22,0	1,9	2,8	9,0	19,2	16,8	36,6
Grécia	:	18,9	31,3	:	4,6	13,3	:	28,4	56,7
Espanha	8,2	16,8	31,5	1,2	4,9	14,2	12,7	24,7	56,4
França	11,6	16,6	26,6	2,0	5,2	11,0	18,7	25,7	46,6
Itália	9,3	20,2	31,7	1,3	5,8	14,1	14,0	30,8	56,7
Chipre	:	13,1	27,4	:	2,9	9,2	:	18,6	47,6
Látvia	:	17,4	35,7	:	3,9	12,6	:	25,2	68,0
Lituânia	:	16,1	31,2	:	3,6	10,8	:	23,3	56,6
Luxemburgo	10,8	14,0	26,4	1,5	3,6	10,2	15,9	20,4	45,0
Hungria	8,9	16,6	32,1	1,1	3,9	12,5	13,6	24,2	57,8
Malta	:	14,8	31,0	:	3,3	11,2	:	21,3	55,6
Holanda	8,9	15,3	27,2	1,4	3,9	11,1	14,6	22,8	47,5
Áustria	12,1	17,6	29,1	1,7	4,8	11,6	18,4	26,1	50,7
Polónia	5,8	13,5	34,5	0,7	3,3	12,3	9,5	19,0	64,6
Portugal	7,8	17,9	32,0	1,1	4,5	13,5	12,4	26,7	57,2
Romênia	:	14,9	34,8	:	3,1	13,1	:	21,4	64,8
Eslovénia	:	16,5	31,6	:	3,9	12,7	:	23,8	57,6
Eslováquia	6,8	12,3	33,5	1,0	2,7	12,1	11,1	16,9	61,8
Finlândia	7,2	17,0	27,0	0,9	4,6	10,3	11,6	25,6	47,4
Suécia	11,7	18,1	26,3	1,8	5,3	9,9	17,8	27,7	46,2
Reino Unido	11,7	16,4	24,5	1,9	4,6	9,3	18,0	24,9	42,1
Islândia	8,0	12,0	20,3	1,5	3,3	7,8	14,0	17,9	33,5
Liechtenstein	7,8	13,5	29,3	1,2	3,2	13,4	12,3	19,3	52,9
Noruega	10,9	14,9	24,9	2,0	4,5	9,6	17,3	22,5	43,0
Suíça	10,2	16,8	30,4	1,5	4,8	12,3	15,5	24,7	54,4

Figura 5 - Indicadores de estrutura etária da população, por grupos etários de 65 ou mais anos e oitenta ou mais.

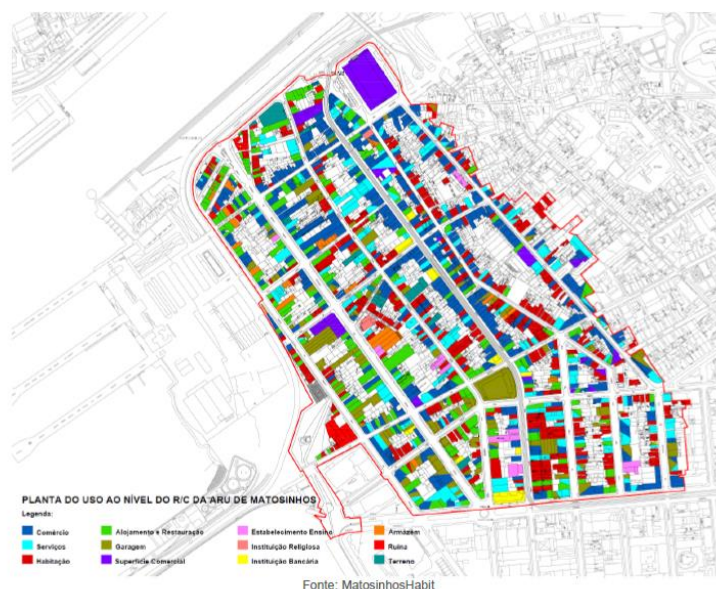


Figura 15 - Usos a nível do piso térreo da ARU de Matosinhos.

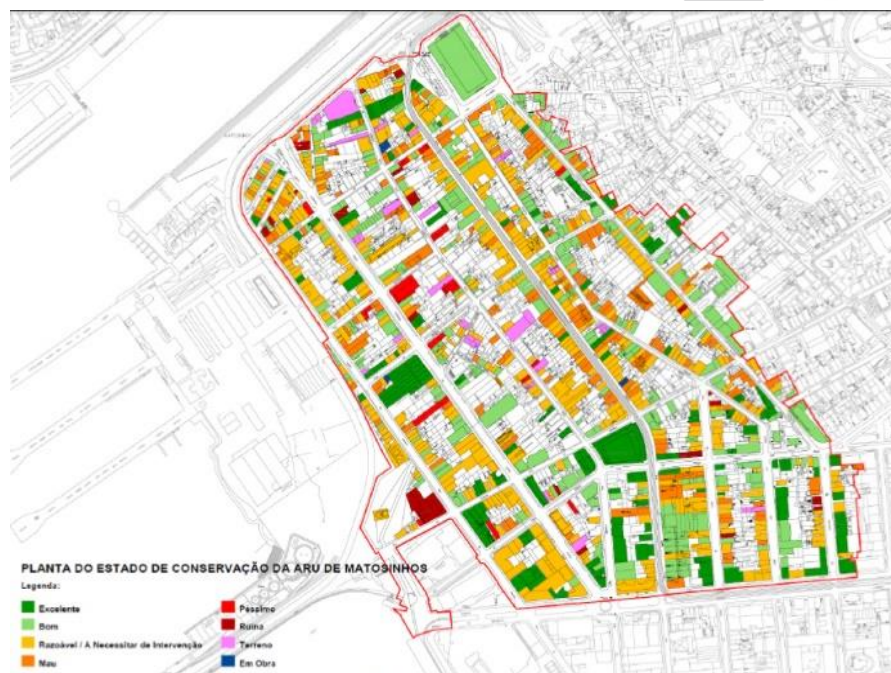


Figura 19 - Estado de conservação dos edifícios da ARU de Matosinhos.



Figura 45 - Distort the facades, Nuno Piedade Alexandre, 2018.



Figura 48 - Vista do interior de um dos quartos individuais.

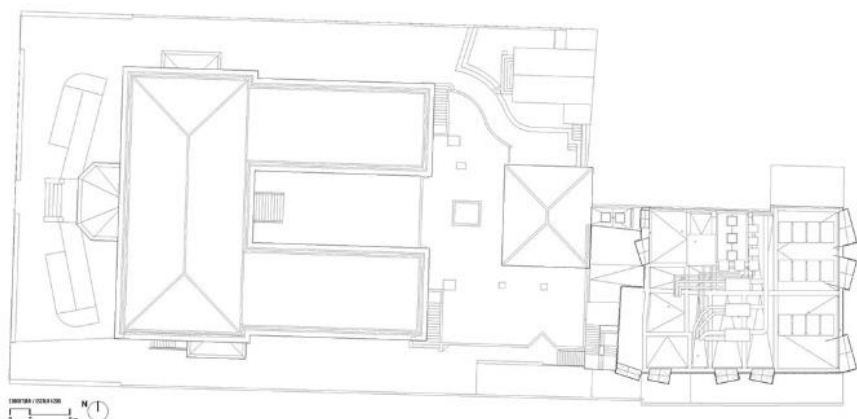


Figura 49 - Alçados planta do edifício.

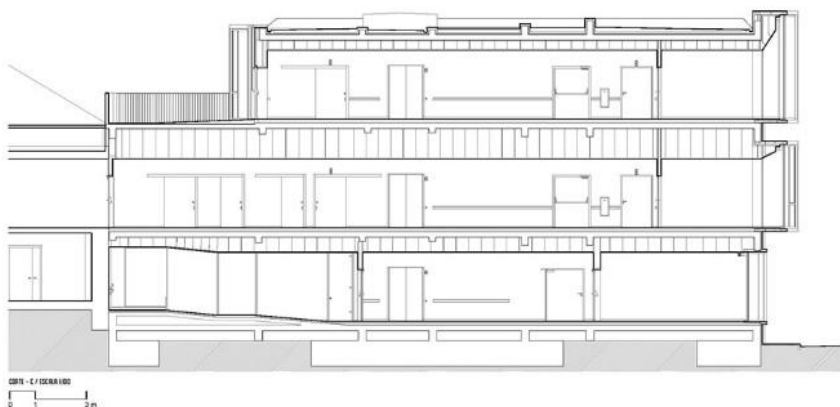


Figura 50 - Cortes do edifício.



Figura 51 – Textured Brick Facades – habitação para pessoas idosas - Dominique Coulon, Huningue, França, 2018.



Figura 53 - Escadaria principal feita de betão armado pigmentado.



Figura 54 - Escadaria é proeminente posicionada ao lado do espaço que conecta os dois andares. Esta destina-se a incentivar a interação entre os moradores.



Figura 55 - Criação de vários ambientes através de texturas, cores e materiais.



Figura 56 - Vista do interior da Kitchenette de uma das habitações.



Figura 57 - Espaço comum, zona de refeições.



Planta Piso térreo.



Alçado Norte e Sul.



Figura 59 - Mayerhof Care Campus, Areal Architecten, Mortsel Belgium, 2013.



Figura 60 - Corredor.

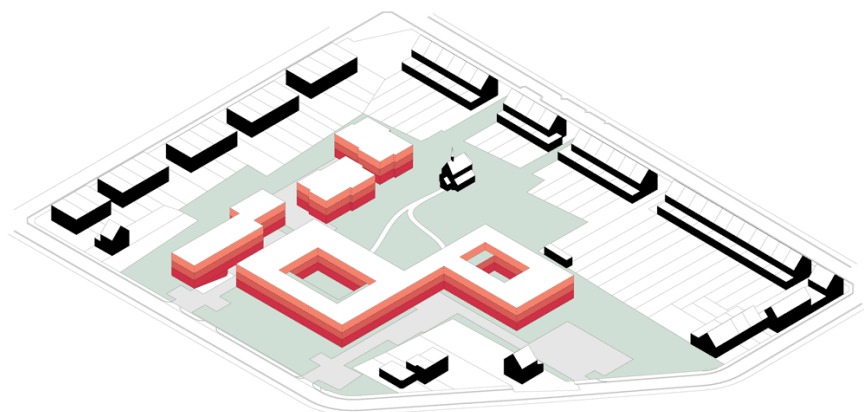


Figura 64 - Diagrama axonometria do edifício.



Figura 66 - Sombras com padrões rítmicos provocadas pelas aletas verticais.

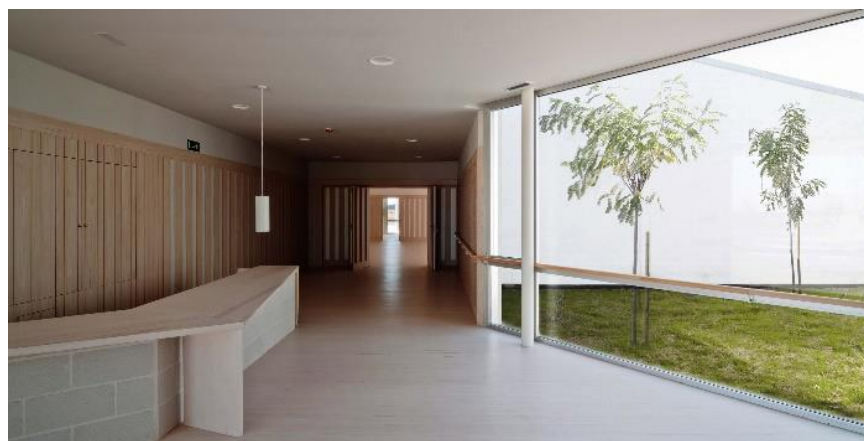


Figura 67 - Entrada da receção, com vista para os corredores que conectam os quartos dos habitantes.



Figura 69 - Salão principal, com janela de clerestório que garante muita luz natural entre o espaço



Figura 70 - Planta do edifício.



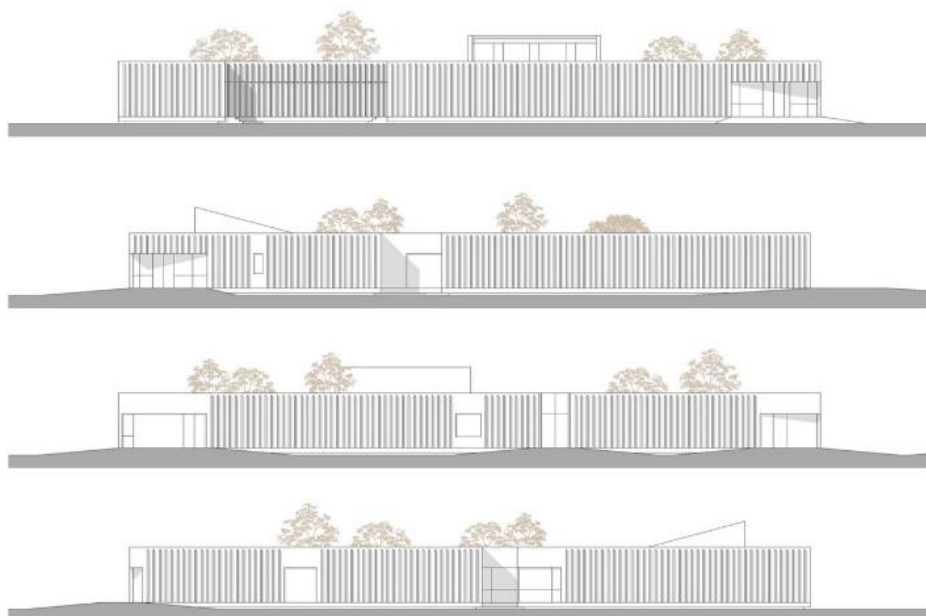


Figura 71 e 72 – Fachadas e cortes do edifício.