



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Engenharia

Projecto de Habitação Multigeracional e Espaço de Lazer na Covilhã

Joel Pedro Marques Abrantes

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Arquitectura
(ciclo de estudos integrado)

Orientador: Prof. Doutor António da Silva Ferreira de Carvalho

Covilhã, Outubro de 2016

Advertência

Por opção do Autor, este Relatório de Projecto Final não se encontra escrito ao abrigo do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990.

Referências e Bibliografia

As citações, referências e bibliografia estão de acordo com a Norma Harvard.

“A única medida fixa é o homem. Com as suas próprias medidas físicas: as dimensões do seu corpo e a área de influência dos seus movimentos” Campo Baeza (2011)

Agradecimentos

A realização do presente Projecto Final de Mestrado não teria sido possível sem o contributo de diversas pessoas.

Primeiramente, não posso deixar de agradecer aos diversos professores pelo óptimo percurso académico que me proporcionaram e me tornaram capaz e das minhas capacidades.

Aos meus pais, pela compreensão, pelo curso e pelas oportunidades que me ofereceram.

Aos meus irmãos, por serem, simplesmente, quem são. Uma companhia, uma breve distracção, um apoio.

Aos grandes amigos que criei ao longo deste caminho. Artur Rodrigues, Pierre Ribeiro, Raphael Castro e Rui Cruz, pelas longas noites, tanto de trabalho, como de ócio.

Por fim, e não menos importante, desejo expressar os meus sinceros agradecimentos, pela disponibilidade, pelo incentivo, pela paciência com a minha escrita e por não imaginar melhor orientação, ao meu orientador do presente Projecto Final, Arquitecto prof. Doutor António da Silva Ferreira de Carvalho.

Um franco Obrigado a todos.

Resumo

O Projecto Final corresponde à continuação e melhoramento do projecto anteriormente desenvolvido na unidade curricular de Projecto V/1, de forma a aproximá-lo de um projecto de execução. O tema de trabalho, como descrito no título, é habitação multigeracional, incluindo toda a área envolvente, proporcionando um espaço de lazer na Covilhã, inserindo-se desta forma no contexto do projecto académico anteriormente desenvolvido.

Portugal (e outros países desenvolvidos), enfrenta um problema que é o envelhecimento acelerado da população. Este é um problema que necessita de respostas, com base nas necessidades reais dos habitantes. Para evitar notícias de idosos que se isolam nas suas habitações e cuja morte só é detectada muito tempo depois, necessitamos não apenas de habitações bem projectadas, mas também que promovam a interacção social entre as pessoas idosas e as demais.

Contudo, no caso específico da Covilhã (uma cidade “universitária”) deparamo-nos com duas realidades: por um lado, o aumento da população idosa, por outro a constante renovação de jovens na cidade. Este enquadramento aparentemente contraditório, pode no entanto ser conciliado e projectar-se de forma a servir esta dicotomia.

A zona de estudo, adjacente à gare da Covilhã, é uma área onde podemos observar bem as cicatrizes deixadas pelo tempo e a diferença brusca entre a cidade e o campo. Assim, pretende-se com o projecto reformular esta paisagem de forma harmoniosa.

São criados novos arruamentos e acessos pedonais, introduzindo novos edifícios habitacionais e mistos, equipamentos públicos (com destaque para uma cantina social, um silo automóvel e uma piscina/spa), com percursos sem barreiras arquitectónicas, para acesso universal a espaços públicos que promovam o convívio intergeracional.

As soluções habitacionais desenvolvidas têm o intuito de favorecerem os idosos, mas também serem utilizáveis por cidadãos de qualquer idade, comprovando a viabilidade do convívio intergeracional.

A pormenorização construtiva do projecto demonstra as opções de materiais e tecnologias mais adequadas às soluções arquitectónicas, com vista ao bom uso e longevidade dos edifícios.

Palavras-chave

Envelhecimento, Arquitectura, Acessibilidade, Lazer, Equipamentos

Abstract

This Final Project will be the continuation and improvement of the project previously developed in the curricular unit Project V/1, in order to transform it into a detailed project. The theme work, as described in the title, is multigenerational housing, including the surrounding area, thus providing a recreational space in Covilhã.

Portugal (and other developed countries) faces a problem that is the fast aging of its population. This is a problem that needs answers, based on the real needs of the inhabitants. To prevent news of elderly people who are isolated in their homes and whose death is only detected long after, we need not only well designed housing, but also to promote interaction between the elderly and others.

However, in the specific case of Covilhã (a university town) we are faced with two realities: on the one hand, the increase in the elderly population, on the other the constant renewal of youth in the city. This seemingly contradictory framework, can however be reconciled and designed to serve this dichotomy.

The study area, adjacent to the gare of Covilhã, is an area where we can clearly observe the scars left by time and the sharp difference between city and countryside. Therefore, the project purpose is to remodel this landscape harmoniously.

New streets and pedestrian access are created by introducing new residential and mixed buildings, public facilities (especially a social canteen, a car silo and a pool/spa), new routes without architectural barriers to allow universal access to public spaces, therefore promoting intergenerational living.

The proposed housing solutions are intended to favor the elderly, but also to be usable by city dwellers of all ages, proving the viability of intergenerational living.

Constructive detailing of the project demonstrates the most appropriate choices of materials and technologies for the architectural solutions regarding the good use and longevity of buildings.

Keywords

Aging, Architecture, Accessibility, Leisure, Public Facilities.

Índice

Parte 1

Introdução	
Objectivos	1
Metodologia	2
Revisão da Literatura	2

Parte 2 - Enquadramento do tema

Introdução	4
Situação demográfica em Portugal	6
Os “Se” e os “Então”, com base em “Projeções 2030 e o Futuro”	7
Inquérito à fecundidade	9
Envelhecimento: Conceitos Base	11
Envelhecimento Individual	11
Envelhecimento Colectivo	12
Envelhecimento Demográfico	13
Envelhecimento Activo em Portugal	14
Vida Partilhada e Vida Isolada	16
Ocupação do tempo	19
Actividades Formais	22
Actividades Informais	24
Relações de vizinhança	25
Relações Interpessoais	26
Relações de apoio emocional e de aconselhamento	28
Relações de apoio instrumental	29
Transições familiares	30
Habitação Partilhada	31
Equipamentos de Apoio	32
Observação de enquadramento do Tema	33

Parte 3 - Casos de Estudo

1111 LINCOLN ROAD, 2010, Miami Beach, U.S.A.	35
TERMAS VALS, 1996, Graubunden, Suíça	38

Parte 4 - Intervenção

Introdução	42
Breve Enquadramento Histórico	43
Enquadramento Urbano do Projecto	44
Proposta: conjunto edificado multigeracional	46
Acessibilidade	48

Orientação e Informação	50
Deslocamento	52
Uso	54
Paisagem “Artificial”	55
Jardim Público e áreas verdes	57
Cantina Social, Comércio e piscina/spa	61
Materiais, cores, iluminação: conforto e aspectos psicológicos	65
Bloco Habitacional	72
Espaços Comuns	74
Apartamentos Tipo	77
Bloco A	77
T1	77
T2	78
Bloco B	78
T2	78
T3	79
Considerações Finais	80
Referencias bibliográficas	82

Lista de Figuras

Fig.1 - Contacto entre o estacionamento e o edifício [imagem online] Disponível em: < http://www.dezeen.com/2010/04/19/1111-lincoln-road-by-herzon-de-meuron/ > [Acedido em 07. Abril 2015]	36
Fig.2 - Pormenor de um pilar num dos pisos com maior pé-direito e visão de 3600 sobre a cidade [imagem online] Disponível em: < http://www.dezeen.com/2010/04/19/1111-lincoln-road-by-herzon-de-meuron/ > [Acedido em 07. Abril 2015]	36
Fig.3 - Percepção da diferença entre pisos e do efeito de zigue-zague dos pilares “cunha” [imagem online] Disponível em: < http://www.dezeen.com/2010/04/19/1111-lincoln-road-by-herzon-de-meuron/ > [Acedido em 07. Abril 2015]	36
Fig.4 - Projecto: Contacto entre o estacionamento e o edifício de habitação	36
Fig.5 - Projecto: Pormenor de um pilar num dos pisos	36
Fig.6 - Projecto: Percepção da relação entre os pisos e do efeito de zigue-zague dos pilares “em cunha”	36
Fig.7 - Projecto: Vista interior do estacionamento	36
Fig.8 - Enquadramento das termas e Hotel [imagem online] Disponível em: < http://www.arcspace.com/features/atelier-peter-zumthor/vals-thermal-baths/ > [Acedido em 26. Janeiro 2016]	38
Fig.9 - Fachada exterior, Termas Vals [imagem online] Disponível em: < http://www.arcspace.com/features/atelier-peter-zumthor/vals-thermal-baths/ > [Acedido em 26. Janeiro 2016]	39
Fig.10 - Pormenor de um corredor com água, luz, pedra [imagem online] Disponível em: < http://www.arcspace.com/features/atelier-peter-zumthor/vals-thermal-baths/ > [Acedido em 26. Janeiro 2016]	39
Fig.11 - Piscina interior [imagem online] Disponível em: < http://www.arcspace.com/features/atelier-peter-zumthor/vals-thermal-baths/ > [Acedido em 26. Janeiro 2016]	39
Fig.12 - Espaço Urbano e Local de Projecto	44
Fig.13 - Esquema representativo do conjunto edificado multigeracional	45
Fig.14 - Projecto: Esquema representativo dos fluxos rodoviários e pedonais	45
Fig.15 e 16 -Projecto: Imagens de percepção dos espaços	46
Fig.17 - Projecto: Imagem representando o ambiente	47
Fig.18 - Projecto: Imagem representando uma das entradas no local	49

Fig.19 - Projecto: Imagem representa a iluminação nos espaços	50
Fig.20 - Projecto: Imagem demonstrando as rampas no terreno	51
Fig.21 - Projecto: Imagem demonstrando as rampas no terreno	52
Fig.22 e 23 - Projecto: Imagens sobre locais de descanso	53
Fig.24 e 25 - Projecto: Imagens do Jardim Público	56
Fig.26, 27 e 28 - Projecto: Desenhos	57, 58
Fig.29 - Projecto: Corredor de lojas e café/bar	61
Fig.30 - Projecto: Cobertura da piscina/spa	63
Fig.31 - Projecto: Saída do estacionamento, parede de pedra e barreira verde	65
Fig. 32 e 33 - Projecto: Alçado sul. Alçado norte do bloco habitacional A (fachada “cega”), com escadaria e espaço de estar	66
Fig.34 - Projecto: entrada do terreno, rua pedonal com lojas locais	67
Fig.35 e 36 - Projecto: Segundo edifício de habitação. Conjunto habitacional	68
Fig.37 - Projecto: Espaço exterior da cantina social	69
Fig.38 e 39 - Projecto: Vista exterior do corredor que acede à entrada da piscina/spa	70
Fig. 40 - Corredor de acesso às habitações do projecto “Home for Senior Citizens”, em Chur, Grauhunden, na Suíça, de Peter Zumthor [imagem online] Disponível em: < http://condicionstemporals.blogspot.pt/2013/03/homes-for-senior-citizens-peter-zumthor.html/ > [Acedido em 22. Março 2016]	74

Lista de Gráficos e Quadros

Gráfico 1 - Pirâmide etária, Portugal, 2012 (estimativas) e 2035 (projeções, por cenários)	6
Gráfico 2 - Índice de Fecundidade, Fonte: Eurostat, dados disponíveis em 21 de Novembro de 2013	9
Gráfico 3 - Número médio de filhos, por tipo de fecundidade, mulheres dos 18 aos 49 e homens dos 18 aos 54 anos, Portugal, 2013	9
Quadro 1 - Composição e dimensão familiares (%), Processos de Envelhecimento em Portugal	17
Quadro 2 - Pessoas com quem os inquiridos falam sobre assuntos importantes, Processos de Envelhecimentos em Portugal	26
Quadro 3 - Grau de satisfação com a ausência de relações interpessoais, Processos de Envelhecimento em Portugal	26
Quadro 4 - Frequência de contacto entre os inquiridos e os membros das redes interpessoais, Processos de Envelhecimento em Portugal	27

Lista de Acrónimos

ETH	Instituto Federal Suíço de Tecnologia
GRP	Gabinete de Relações Públicas
INE	Instituto Nacional de Estatísticas
ISF	Índice Sintético de Fecundidade
OMS	Organização Mundial de Saúde
UBI	Universidade da Beira Interior

Parte 1

Introdução

O presente relatório tem como objecto de estudo o comportamento da sociedade envelhecida, com o intuito de compreender as suas necessidades, tanto físicas, como psicológicas. Em consequência da constatação da falta de locais projectados para uso multigeracional, este Projecto Final de Mestrado pretende desenvolver uma proposta global, começando pelo espaço envolvente e terminando na habitação.

A escolha do tema, deve-se a vários motivos. Para além das razões anteriormente apresentadas, o facto da cidade da Covilhã ter-me “abrigado” durante o período universitário e de eu pertencer à mesma região (Fundão), isso motivou desde logo uma identificação com o local e a vontade de resolver alguns dos seus problemas.

O facto de interpretar e pensar neste lugar específico requer que o desenvolvimento da proposta seja feito com intenção de reflexão sobre a mesma. Portanto, este relatório pretende contribuir para uma reflexão, do autor e do leitor, em torno da utilização do espaço, atendendo às carências de determinadas classes de indivíduos.

Com este relatório de Projecto Final pretendo ainda contribuir para a sensibilização da necessidade de novos espaços urbanos, que relictam a importância do tema desta prova académica.

Objectivos

Este relatório de Projecto Final tem como principais objectivos:

1. Perceber a evolução da população, abordando a realidade vivenciada na segunda metade do século XX, em termos de envelhecimento da população. Abordar alguns conceitos base.
2. Compreender o processo de envelhecimento. Identificar problemas actuais devido ao isolamento da faixa etária mais idosa e que consequências sociais pode ter este mesmo isolamento. Perceber como os mais velhos ocupam o seu tempo, quais as suas necessidades e a sua satisfação com actividades de lazer.
3. Desenvolver uma solução arquitectónica, para uma determinada zona urbana da Covilhã, com a finalidade de que o seu uso seja multigeracional.

Metodologia

A metodologia aplicada desenvolveu-se nas seguintes fases:

1. Recolha de informação no local de intervenção:
 - a) Relação directa com o local de estudo, através de visitas à área em questão para conhecimento do espaço.
 - b) Identificação e levantamento de características locais, através de desenhos e fotografias.
2. Desenvolvimento do corpo teórico deste relatório de projecto:
 - a) Investigar, organizar e tratar toda a informação recolhida: monografias, bibliografias, publicações on-line e revistas.
 - b) Formular uma contextualização teórica à temática, através de várias análises individuais.
 - c) Análise
3. Elaboração da proposta arquitectónica:
 - a) Análise de problemas existentes e do espaço envolvente à área de intervenção.
 - b) Definição do programa a incluir na proposta, de forma a dar resposta a esses problemas a partir da base teórica.
 - c) Elaborar esquemas, juntamente com a memória descritiva e justificativa da proposta. Desenho detalhado das peças necessárias. Produção de modelos reais e virtuais, para melhor entendimento da proposta.

Estrutura do Relatório

O presente relatório de projecto está estruturado em duas partes principais. A primeira é constituída por todo o enquadramento teórico, do qual fazem parte a “Parte 2 - Enquadramento do tema” e a “Parte 3 - Casos de estudo”. A segunda é referente à “Parte 4 - Intervenção”, que consiste no desenvolvimento prático.

Na parte 2 expõem-se vários dados referentes à evolução demográfica. Inicialmente, com uma abordagem à evolução demográfica no século XX. É explicado como o envelhecimento influencia a sociedade, através dos seus hábitos, relações de vizinhança, necessidades e

satisfação com os demais. Para tal, é utilizado como grande suporte a produção escrita de autores que discutem sobre o tema actualmente, como por exemplo, Manuel Cabral, Pedro Ferreira, Pedro Silva, Paula Jerónimo, Tatiana Marques e Valente Rosa.

Na parte 3 realiza-se a análise dos casos de estudo, para apoio da parte prática. Em cada caso de estudo apresentado são descritos pontos de vista, com o intuito de fornecer ideias e aspectos relevantes para a proposta final.

A parte 4 corresponde ao desenvolvimento projectual de uma área urbana multigeracional, incluindo vários equipamentos e habitação. São apresentadas as características do projecto, baseadas nas componentes teóricas expostas anteriormente, culminando no projecto final. Nesta parte do relatório de projecto é descrita cada parte da área de intervenção, justificando os motivos para a sua existência. Inclusive, complementando com alguns impactos psicológicos dos materiais escolhidos para os espaços.

Parte 2 - Enquadramento do Tema

Introdução

Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013), descrevem-nos:

“O envelhecimento é, em princípio, um fenómeno positivo, quer para os indivíduos, quer para as sociedades, testemunhando os progressos realizados pela humanidade em termos económicos, sociais e biomédicos. No entanto, não se pode ignorar o paradoxo do envelhecimento. Este reside no facto de um factor socialmente assumido como positivo, como acontece com o aumento da longevidade, ao combinar-se com a diminuição da fecundidade, gerou, em contrapartida, uma série de consequências complexas e mesmo gravosas para o nosso tipo de sociedade.”

O envelhecimento das sociedades contemporâneas vivencia ritmos alucinantes de produção humana, com consequência na falta de tempo para relações sociais. Com a esperança média de vida a aumentar, a vida humana está presentemente a mudar. Onde gerações futuras “olharão por nós” e pela comunidade.

O processo do envelhecimento, na vida das sociedades ocidentais está de certo modo estereotipado. Organizado de forma que grande parte da população se encaixe nessa perspectiva. Sintetizando, escola, família, trabalho, reforma. Manuel Cabral, et al. (2013), referem:

“A passagem do tempo pelo indivíduo reflecte-se tanto nas mudanças de papéis sociais que desempenha, como na auto-identidade e no corpo do qual não se dissocia. As marcas corporais constituem, porventura, a mais indisfarçável presença do envelhecimento, mas as mudanças em torno da identidade e do entrelaçamento de papéis sociais que o sustenta, se bem que menos visíveis, não são menos importantes.”

As várias etapas que a sociedade passa ao longo da vida, não são marcadas por transições, mas sim como um processo contínuo na vida do ser humano. Porém, do ponto de vista convencional, o envelhecimento é marcado por transições e fases do ciclo de vida, tais como, a fecundidade, como gerador de vida humana, e a viuvez, como isolador social.

Achei deveras interessante a história que Valente Rosa (2012) descreve:

“...uma história, ligada às teorias do marketing, de dois vendedores de sapatos que desembarcam num país africano e descobrem que a população anda toda descalça. O primeiro telefona para a empresa que o enviou e diz: «Mandem-me um bilhete de regresso, porque aqui não tenho hipótese: esta gente anda toda descalça.» O segundo também telefona, dizendo «Mandem-me um avião de carga cheio de sapatos, porque esta gente anda toda descalça.»”

É de facto uma boa observação e a resposta para os problemas sociais do envelhecimento da população tem que passar por aqui, ou seja, tornar as ameaças em oportunidades.

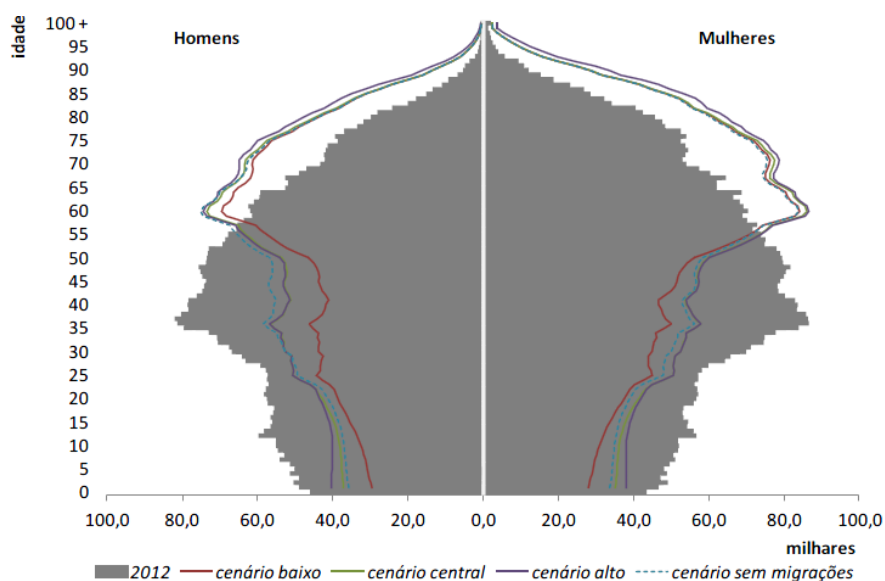
Situação demográfica em Portugal

Para uma melhor fundamentação da proposta é necessário compreender o passado, o presente e principalmente o futuro. Prever a população possível no futuro permite que a sociedade se conheça e que se compreenda melhor. A previsão permite antecipar o impacto de algumas alternativas possíveis que dizem respeito a comportamentos demográficos. Deste modo, podemos ter algumas certezas sobre o futuro, no que ajudará numa consciente adaptação da sociedade ao curso dos eventos. “Pretende-se, assim, com estes resultados, dar elementos para uma mais sustentada reflexão e uma mais informada discussão sobre as tendências populacionais em curso.” Fundação Francisco Manuel Dos Santos. Projecções 2030 e o Futuro.

Nos últimos 50 anos, o envelhecimento da população tem vindo acentuar-se, devido ao aumento da esperança média de vida e da diminuição da taxa de natalidade. Desta forma a percentagem da população com mais de 65 anos está em crescimento, inclusive mundialmente.

A realidade portuguesa é semelhante aos países desenvolvidos. Com base no Instituto Nacional de Estatísticas (INE), actualmente, a percentagem de população envelhecida é maior que a percentagem jovem e tende a aumentar. Especula-se que até 2060, o índice de envelhecimento aumente de 131 para 307 idosos por cada 100 jovens. E o índice de sustentabilidade potencial passe de 340 para 149 pessoas em idade activa por cada 100 idosos. Esta situação poderá vir a ser caracterizada por graves problemas socioeconómicos, entre os quais habitações multigeracionais potenciadoras de conflitos pela ausência de qualidade de vida. No caso dos idosos, apenas restariam lares e centros de dia, onde os idosos perdem a autonomia, quando frequentemente poderiam ter uma vida activa.

Gráfico 1 - Pirâmide etária, Portugal, 2012 (estimativas) e 2035 (projecções, por cenários)



Os “Se” e os “Então”

Com base na publicação “Projeções 2030 e o Futuro”, de Maria Filomena Mendes e Maria João Valente Rosa verifica-se que as suas projecções têm alguns “se” e “então”. Considerando um cenário até 2030, podemos raciocinar em três possíveis “se”. O primeiro, não existir alterações em termos de fecundidade com um número médio de filhos por mulher de 1,37 (ISF) e uma esperança média de vida de 76,4 anos para os homens e de 82,3 anos para as mulheres. O segundo cenário é o aumento dos níveis de fecundidade atingindo 2 filhos por mulher, como também um aumento da esperança média de vida, passando no caso dos homens de 76,4 anos para 80 anos e no caso das mulheres de 82,3 anos para 86 anos. No terceiro e último cenário apenas o valor da natalidade se altera. Desta forma, a fecundidade atingiria o valor de 1,6 filhos e a esperança média de vida permanece como no segundo cenário.

Sobre a mortalidade a evolução é expectável. Como as autoras afirmam, sabemos que ainda se está longe do limite da longevidade humana e, como tal, é possível esperar que se continuem a observar ganhos de vidas nas próximas décadas. Apesar de que esses ganhos são inferiores aos observados nas últimas duas décadas (de 1990 a 2010, o acréscimo em anos da esperança de vida em Portugal limitou-se em 5,8 anos para homens e em 4,8 anos para as mulheres), pois conforme é mais elevada a esperança de vida, menor são os ganhos médios de vida.

Já em relação à fecundidade a evolução pode ser considerada “optimista”. Em Portugal, desde 1982 que o número médio de filhos está abaixo da substituição de gerações, ou seja, 2,1 filhos por mulher.

A hipótese de fecundidade mais plausível é a do terceiro cenário, considerando a experiência de outros países do Norte e do Centro da Europa, que iniciaram o processo de modelo de fecundidade mais cedo que Portugal. Na maioria dos países, demonstraram subida dos níveis de fecundidade, porém nunca se aproximando do valor de 2,1 filhos por mulher. Mesmo não considerando questões relacionadas com os ambientes sociais ou culturais mais favoráveis à procriação, existe uma razão técnica que explica, em parte, o argumento da fecundidade. Esta tem a ver com a alteração do padrão de fecundidade, ou seja, a passagem da fecundidade precoce para mais tardia.

Contudo, podemos tirar algumas conclusões, os “então” (não considerando a influência dos movimentos migratórios). A população de Portugal diminuirá, podendo não ultrapassar os 10 milhões em 2030. Esse decréscimo populacional será tanto maior quanto menor for o nível de fecundidade. O autor ainda refere que mesmo que a fecundidade aumente a população não deixará de diminuir. A população de Portugal continuará a registar mais óbitos que

nascimentos. Entre 2010 e 2030, o número de pessoas nas idades jovens e activas até aos 50 anos poderá diminuir. Paralelamente, a população com mais 50 anos deverá aumentar, podendo chegar a representar quase metade da população em 2030 (em 2010 já representava 38%). E ainda, em 2030, uma em cada quatro pessoas poderá ter mais de 65 anos. Portugal já é considerado um dos países mais envelhecidos do mundo, em que uma em cada cinco pessoas tem mais de 65 anos. O número de pessoas com mais de 65 anos, em 2030, poderá ser o dobro de pessoas com menos de 15 anos e atingir quase o triplo em 2050, ao contrário de 1981 em que o número de jovens representava o dobro da população com mais de 65 anos. Mas mais importante, é que o número de pessoas com 65 anos poderá representar quase metade do número de pessoas em idade activa, quando actualmente equivale a pouco mais de um quarto.

Inquérito à fecundidade

O inquérito foi realizado em 2013, entre Janeiro e Abril, numa parceria do Instituto Nacional de Estatística, IP e da Fundação Francisco Manuel dos Santos. Na publicação original divide-se em três partes: análise de fecundidade ao longo das últimas décadas; apresentação e interpretação dos principais resultados do inquérito; reflexão crítica das medidas e das características da fecundidade em Portugal. Aqui seleccionou-se unicamente alguma informação achada relevante para o presente relatório.

Relativamente aos motivos, para quem deseja ter filhos, o inquérito aponta para o argumento de “ver os filhos crescerem e desenvolverem-se” e quem não deseja ter filhos, aponta para o argumento de “custos financeiros associados a ter filhos”.

Devido à tendência do declínio da fecundidade, principalmente mais acentuada a partir de 2010, situa Portugal entre países da União Europeia com os mais baixos níveis do índice Sintético de Fecundidade, ou seja, com 1,35 crianças por mulher em 2011 e 1,28 em 2012.

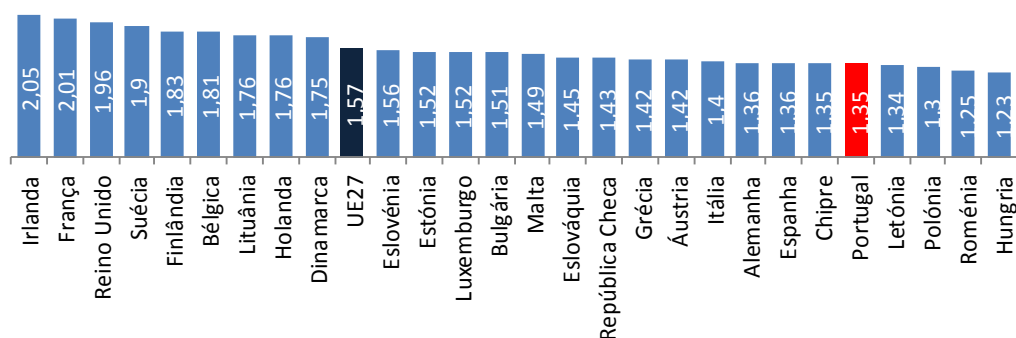


Gráfico 2 - Índice de Fecundidade, Fonte: Eurostat, dados disponíveis em 21 de Novembro de 2013

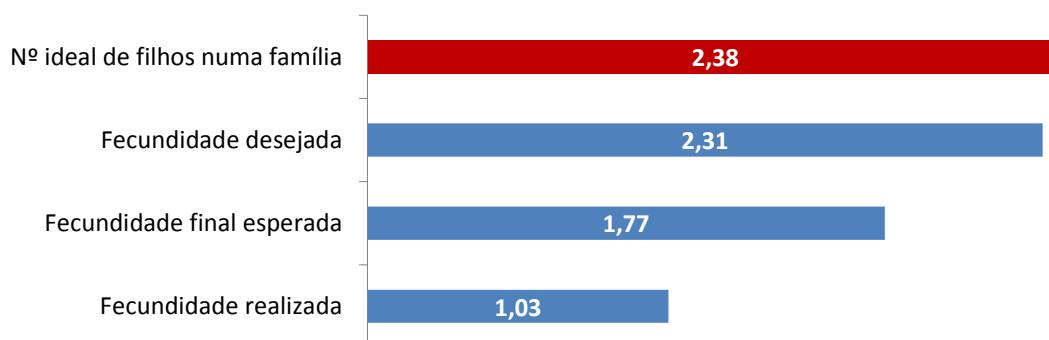


Gráfico 3 - Número médio de filhos, por tipo de fecundidade, mulheres dos 18 aos 49 e homens dos 18 aos 54 anos, Portugal, 2013

O estudo revela, predominantemente, que as pessoas pensam vir a ter, no máximo, dois filhos. Mesmo assim, convertendo em números resultaria que, em média as pessoas têm 1,03 filhos, pensam vir a ter no máximo 1,77 filhos e desejariam ter 2,31. Concluindo, o que acontece na realidade não é o desejado. Para além de que a maioria dos sujeitos sem filhos têm menos de 30 anos, porém este é o grupo que apresenta maior vontade de vir a ter dois ou mais filhos. Quanto aos sujeitos que já têm filhos, 51% das mulheres e 46% dos homens não tencionam ter mais.

Actualmente, a maioria as pessoas dos 18 aos 29 anos de idade não têm filhos, em que 74% são mulheres e 88% são homens. Dos 30 aos 39 anos de idade, 40% das mulheres e 38% dos homens têm um filho, porém o mais frequente é terem dois filhos, com 45% para as mulheres e 40% para os homens.

A idade média, em que a faixa dos 30 aos 39 anos de idade, tiveram o primeiro circunda os 26 anos para as mulheres e os 28 para os homens. Para as pessoas que ainda não têm filhos mas pretende vir a ter, a idade média é cerca de 5 anos mais tarde, ou seja, 31 anos para as mulheres e 33 anos para os homens.

Envelhecimento: Conceitos

O termo envelhecimento já faz parte dos pensamentos e conversas da actualidade. Contudo, de acordo com Valente Rosa (2012), quando nos referimos ao envelhecimento podemos estar a apontar para, pelo menos, dois conceitos diferente: o envelhecimento individual, que remonta a tempos imemoriais, e o envelhecimento colectivo. Este segundo é um conceito mais recente apenas com dois séculos.

Envelhecimento Individual

Como Valente Rosa afirma (2012), o envelhecimento individual pode distinguir-se em duas situações: o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicológico. O envelhecimento cronológico advém da idade. Como a autora refere

“É um processo universal, progressivo, inevitável - ao que parece, inscrito nos genes. Envelhecemos desde que somos concebidos, faz parte do processo de desenvolvimento do ser humano, ao qual ninguém com vida escapa.”

O envelhecimento biopsicológico está relacionado com a forma como cada um encara e vive a própria vida. A autora refere que, depende de pessoa para pessoa, assim como a sua vivência passada, hábitos, estilos de vida, género, condicionantes genéticas e da própria sociedade em que se vive.

Ao longo da História encontramos exemplos sobre velhice. Por um lado, encontramos exemplos que a enaltece, como forma de sabedoria ou poder social, possivelmente, devido à baixa esperança média de vida, pois resultava em casos raros, por outro lado, encontramos exemplos em que a velhice é reprimida, de tal modo que era vista como um fardo.

A velhice é associada à visão negativa e claramente à última fase da vida humana. Como refere Valente Rosa (2012):

“...uma fase em que os sinais de deterioração física (cansaço, perda de memória ou diminuição da mobilidade e das capacidades de visão e de audição) se impõem sobre tudo o resto. O desalento, a frustração e a infelicidade são sentimentos que frequentemente caracterizam esta fase, surgindo muitas vezes associados à impressão de uma perda de protagonismo e de importância relativa face a um passado mais «glorioso» ...”

A visão positiva da velhice é de certa forma associada ao privilégio de chegar a idades mais avançadas e de possíveis realizações de projectos ou sonhos, como a autora Valente Rosa (2012) refere:

“...a idade idosa é uma idade considerada menos activa, muitos indivíduos, jovens ou de «meia-idade», usam a expressão «se lá chegar...» referindo-se a projectos que esperam vir a concretizar mais tarde.”

Envelhecimento Colectivo

Tal como o envelhecimento individual, também o envelhecimento colectivo pode ser separado em duas noções. O envelhecimento demográfico (ou da população) e envelhecimento societal (ou da sociedade).

Sobre o envelhecimento demográfico é necessário ter em consideração as idades, como tal a população é dividida em três grupos: a jovem (compreende todos até aos 15 anos), a activa (entre os 15 e os 64 anos, idade em que é possível ser-se activo) e a idosa (com 65 ou mais anos, ou seja, a partir da idade «normal» de reforma). Ainda é possível adicionar mais um grupo a estes três, devido à esperança média de vida estar a aumentar, que seria as pessoas com mais de 80 anos de vida. É a partir destas categorias etárias que se desenvolve o envelhecimento demográfico. Para efeitos estatísticos, uma população envelhece quando a população idosa passa a valer uma quantidade representativa de habitantes.

Quanto ao envelhecimento societal, como Valente Rosa descreve (2012):

“Uma população pode estar a envelhecer e a sociedade não, o que significa que esta pode reagir à alteração do curso dos factos, encontrando uma forma adequada de os enfrentar.”

Mas o mais interessante é a questão que esta autora coloca.

“Mas será que o problema está no aumento da população idosa, ou antes, no papel social atribuído a estas idades, isto é, no modo como estas idades são valorizadas pela sociedade?”

A ideia que a sociedade cria em relação aos idosos é de “menos produtivos”. Esta afirmação é verdadeira quando se trata de esforço físico, mas com o avanço da tecnologia da actualidade a mesma afirmação pode alterar-se; assim o que realmente importa é o conhecimento adquirido.

Envelhecimento Demográfico

Apesar da população, no geral, querer atingir idades avançadas, a velhice «não é vista com bons olhos». Devido, principalmente aos custos que acarreta, derivado da falta de saúde. Principalmente, em idosos com mais de 80 anos, ampliam-se as necessidades e a procura de cuidados de saúde. Embora varie de indivíduo para indivíduo a idade avançada aumenta o risco de doenças crónicas não transmissíveis ou degenerativas. O problema muitas das vezes é o facto de perderem a autonomia, necessitando de apoio externo, como a família ou social.

Quando o assunto é o envelhecimento, é necessário reflectir em várias perspectivas. Uma delas é o plano individual, ou seja, com uma maior longevidade, o sujeito enfrenta mais perigos para a saúde e isto tem influência na participação na sociedade. De acordo com Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013):

“As condições sociais afectam o estado de saúde individual em qualquer fase do curso de vida, porém, o risco de desenvolver doenças também aumenta, consideravelmente, com a idade. À medida que esta aumenta, um número crescente de pessoas confrontar-se-á com problemas acrescidos de autonomia e dependerá cada vez mais dos outros, bem como dos apoios sociais e familiares.”

Um problema em Portugal, como descreve Valente Rosa (2012):

“A solidão e o isolamento familiar...”, “Trata-se de um sentimento de isolamento que não é só característico de quem vive nas zonas mais rurais, particularmente despovoadas. As dificuldades de se ser idoso nas cidades, ou nos principais aglomerados urbanos bastante populosos (...), são também várias.”

Para além do isolamento, a pobreza é outro problema. Para além de existir uma quantidade significativa de idosos com problemas financeiros, estes também não possuíam qualquer nível de escolaridade. De acordo com Valente Rosa (2012):

“O risco de pobreza das pessoas com 65 ou mais anos que vivem sós também é maior, sendo quase o dobro do valor médio da população (em geral).”

Envelhecimento Activo em Portugal

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o envelhecimento activo visa aumentar a expectativa de vida de uma forma saudável, assegurando de certa forma, a independência, a autonomia e a qualidade de vida, incluindo as pessoas mais frágeis. Para além de progredir-se para uma boa qualidade de vida envelhecida, é necessário referir que um dos pontos principais a favor do envelhecimento activo é a necessidade da inclusão social destas mesmas pessoas, garantindo a sua comparência na vida colectiva e até de forma a ajudar no equilíbrio financeiro da segurança social.

Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013), referem:

“As políticas que promovem o envelhecimento activo conheceram recentemente um forte impulso, destacando-se o «desafio de promover um envelhecimento saudável e activo, permitindo a coesão social e uma maior produtividade» (Europe 2020:18), através da promoção da aprendizagem ao longo da vida, da participação em actividades produtivas durante a reforma, incluindo fora do mercado de trabalho, e em práticas saudáveis (Zaidi & Zolyomi, 2011:7). Os estudos focam o papel fundamental da prática desse tipo de actividades na satisfação com a vida e no bem-estar pessoal, bem como os seus resultados positivos na saúde e na qualidade de vida...”

Um dos problemas observados em relação ao envelhecimento activo, é o de quase metade dos séniores revelar um nível de actividade baixo, atraindo consecutivamente problemas de bem-estar e de saúde. Cerca de metade das pessoas com mais de 75 anos não têm qualquer actividade e um quinto das pessoas com a faixa etária entre os 50 e os 64 estão na mesma situação. A maioria destas pessoas apresenta um baixo nível de escolaridade. Em relação ao estado civil, os viúvos são os menos activos, contrariando os divorciados, separados e solteiros. Estes apresentam grandes valores de actividades. Valores que entram em acordo com os que têm uma situação profissional activa.

Manuel Cabral, et al. (2013), constataram que os homens realizam mais actividades do que as mulheres. Elas apenas se destacam em actividades como: tarefas domésticas; artesanato; reparações caseiras. A idade, a escolaridade, o estado civil e a situação profissional podem criar variações na distribuição. Relativamente à idade, são os mais novos que apresentam maior número e frequência em actividades. Sobre a escolaridade, a tendência é para quanto maior o nível de escolaridade maior participação em actividades. Em relação à situação profissional, apesar dos activos terem menos tempo são os que apresentam mais frequência em actividades, sentindo-se assim mais satisfeitos. Em resumo, as pessoas que mostram com

mais frequência e em maior número de actividades são: do sexo masculino; mais novas; mais escolarizadas; casadas; e activas.

A prática de envelhecimento activo tem um efeito positivo, na qualidade de vida das pessoas, mas esta prática está desigualmente distribuída entre as pessoas mais idosas. A população que compreende a faixa etária entre 50 e 64 anos, revela resultados positivos em relação à prática de actividades, gerando assim, uma tendência futura para adopção das práticas associadas ao envelhecimento activo, podendo-se esperar um resultado mais positivo no que se trata o estado de saúde.

Vida Partilhada e Vida Isolada

O ciclo natural da vida Humana ocorre durante a passagem de uma vida familiar, para uma vida a dois e posteriormente, para uma vida a sós (viuvez). Por outro lado, em certos casos nem chegam a construir família. Uma solução adoptada nos dias correntes é a partilha da casa com o sénior, criando arranjos familiares. Este é certamente um factor a ter em conta quando o arquitecto está a projectar uma habitação para tal fim, contudo mesmo que não esteja a projectar com esse intuito, pode pensar de modo a que futuramente seja mais fácil a adaptação, pois a vida do ser humano está em constante mutação.

Segundo o estudo de Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013):

“Relativamente ao quadro de vida dos séniores portugueses, segundo vivem em casal, com outros familiares ou a sós, é possível destacar algumas tendências: reduzida dimensão das famílias, vivendo metade dos séniores em famílias formadas pelo casal; um quinto dos inquiridos vive só, sendo a principal causa a viuvez, pelo que as mulheres estão muito mais representadas neste quadro de vida do que os homens; finalmente, uma parte menos importante das pessoas vive com outros familiares e surge associada a um perfil de dependência económica no qual se destacam as mulheres que nunca exerceram actividade profissional. Dos três quadros de vida, a situação economicamente mais favorável é a dos inquiridos que vivem conjugalmente. Por fim, o processo de envelhecimento está sujeito às diferenças de género: os homens vivem predominantemente no âmbito de uma relação conjugal, enquanto as mulheres residem mais sozinhas ou com outros familiares.”

Em relação à solidão podemos afirmar, que apesar de o sénior viver em casal ou viver com a família, não impede que se sinta só. Por outro lado, a ideia de existir uma relação entre viver sozinho e sentir-se só, não implica que seja verdade, pois esta proposição apenas é verdadeira com metade das pessoas que vivem a sós. A solidão é combatida com redes e ligações que os séniores mantêm uns com os outros, por sua vez, esta ligação tende a ser perdida com o avançar da idade.

Outro assunto relevante é o sentimento de felicidade e bem-estar. Este conteúdo é bastante sensível tanto para as mulheres, como para os homens. Por exemplo, no caso das mulheres revelam sentir a falta de apoio emocional, mobilidade física e falta de actividade sexual, por outro lado, no caso dos homens, revelam sentir a falta de manifestações de afecto, para além de serem afectados pela falta de saúde, isto na condição principalmente dos séniores viverem a sós.

Projecto de Habitação Multigeracional e Espaço de Lazer na Covilhã

Quadro 1 - Composição e dimensão familiares (%), Processos de Envelhecimento em Portugal

	Em Casal	Sozinho	Outras situações familiares	Total
(Total absoluto)	(662)	(201)	(137)	(1000)
Sexo				
Homens	54,5	32,8	14,5	44,7
Mulheres	45,5	67,2	85,5	55,3
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Idade				
50-59 anos	39,7	17,5	38,7	35,1
60 a 74 anos	47,1	41,5	37,2	44,6
75 ou mais anos	13,1	41,0	24,1	20,2
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Estado Civil				
Casado	95,9	1,0	0,0	63,9
Separado/Divorciado	1,1	29,6	22,1	9,6
Viúvo	1,1	56,8	58,8	20,2
Solteiro	1,8	12,6	19,1	6,3
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Ocupação				
Empregado	29,4	13,1	21,9	25,1
Desempregado	8,1	4,5	10,2	7,7
Reformado/Pré-reformado	42,8	57,8	40,9	45,6
Reformado por invalidez	10,8	15,1	13,9	12,1
Outras situações	8,8	9,5	13,1	9,6
Total	100,0	100,0	100,00	100,0
Situação perante o trabalho				
Activo	37,4	17,5	32,1	32,7
Não activo	62,6	82,5	67,9	67,3
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Escolaridade				
Não sabe ler nem escrever	3,6	10,4	11,9	6,1
1º ciclo do ensino	51,8	63,2	50,0	51,9

Projecto de Habitação Multigeracional e Espaço de Lazer na Covilhã

básico				
2º ciclo do ensino	7,1	5,5	5,2	6,5
básico				
3º ciclo do ensino	14,4	11,9	15,7	14,1
básico				
Secundário	11,1	8,0	11,2	10,5
Superior	12,0	10,9	6,0	11,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0

Classe subjectiva

Classe baixa	53,2	55,3	66,2	55,3
Classe média	42,0	40,4	33,1	40,5
Classe alta	4,8	4,3	0,8	4,2
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
(Total absoluto)	(614)	(209)	(136)	(959)

Rendimento individual

Nenhum	11,4	12,3	13,6	11,9
Até 350€	25,6	29,6	34,5	27,6
351-500€	16,3	23,5	22,7	18,6
501-800€	16,7	14,2	14,5	15,9
801-1500€	17,0	13,0	11,8	15,5
1501-2500€	8,8	5,6	1,8	7,2
Mais de 2500€	4,2	1,9	0,9	3,3
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
(Total absoluto)	(472)	(161)	(82)	(715)

Ocupação do Tempo

O envelhecimento traz consigo alguns problemas, principalmente de saúde. Para isso, é necessário ter uma noção biomédica de actividades motoras e cognitivas, nomeadamente quando as pessoas deixam a vida activa e iniciam a reforma. O problema não está em ingressar na reforma, mas sim, na inactividade. É significativo criar um bom hábito de saúde e um bom estilo de vida saudável, deste modo, o envelhecimento activo torna os séniores mais felizes e saudáveis. Contudo, esses hábitos só são possíveis se a sociedade estiver organizada para tal.

De acordo com Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013):

“O sentido de actividade não deve, contudo, ser tomado exclusivamente na acepção de actividade profissional. Manter-se activo pode igualmente significar ocupar-se em actividades individuais e colectivas que contribuam para manter o indivíduo saudável e independente. O envelhecimento activo corresponderia, assim, a um envelhecimento em boas condições de saúde física, mental e emocional, que implicam autonomia, relacionamento com os outros e participação social. Nesta perspectiva, actividades que envolvam o exercício físico ou intelectual, o relacionamento com os outros, e o sentido da utilidade e reconhecimento sociais são consideradas benéficas.”

As actividades registadas como mais praticadas nos tempos livres pelos séniores são: ver televisão; realizar as tarefas domésticas; a leitura; ouvir rádio; tratar de um animal de estimação; ouvir música; passear. Outras actividades como participar em eventos promovidos por partidos políticos, sindicatos ou movimentos cívicos, ir a cursos ou acções de formação por sua iniciativa, realizar uma actividade artística, ir a eventos desportivos, jogar jogos de mesa, ir ao cinema, concertos, teatro, museus galerias ou exposições de arte, usar um computador, fazer palavras cruzadas ou quebra-cabeças, praticar desporto, fazer artesanato, trabalhos manuais e reparações caseiras, fazer jardinagem ou cultivar uma horta, visitar amigos e conhecidos ou convidá-los para sua casa são menos frequentes ou em alguns casos nula.

Como já referido em outro capítulo, a idade interfere com a frequência e o número de actividades exercidas. Com o avançar da idade os séniores tendem a ocupar menos o seu tempo com actividades. Comparando os sexos, são os homens quem mais ocupam o seu tempo com actividades, tais como, a leitura, ouvir rádio, ouvir música e uso do computador. As mulheres preferem ocupar o seu tempo com actividades do carácter doméstico, como também, artesanato, trabalhos manuais e reparações caseiras.

O estudo de Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013), refere que:

“Com efeito, enquanto as pessoas com 75 ou mais anos apresentam uma taxa de «actividade» de apenas 9 por cento, o segmento dos 65-74 anos tem uma taxa de perto de 24 por cento e o segmento mais jovem, entre os 50-64 anos, eleva-se já a 40 por cento, ou seja, acima do quádruplo do segmento mais velho. Isso deve-se à própria idade, mas ainda mais, à elevação do nível de escolaridade das novas coortes: enquanto apenas 1 ou 2 por cento das pessoas sem escolaridade aderem às «boas práticas» e aqueles com o ensino básico têm uma taxa de adesão abaixo de 19 por cento, os inquiridos com o ensino secundário apresentam já uma taxa de adesão superior a dois terços e os que possuem o ensino superior uma taxa acima dos 80 por cento, ou seja, 50 vezes mais do que o segmento menos instruído. O efeito do rendimento familiar, estreitamente associado como está à escolaridade, deverá ter, apesar da crise actual, uma evolução similar.”

Por outro lado, é necessário combater o grave problema da obesidade e das doenças graves, no caso das crianças, pois os hábitos socioculturais e económicos relativos à alimentação são fundamentais para um futuro mais próspero.

Na área “ciclo de vida”, Valente Rosa (2012) descreve a sua ideia sobre “interligação” em que propõe a ideia de «envelhecimento activo»: em primeiro lugar, entende-se que a formação devia continuar para toda a vida, de modo a integrarem-se “no meio envolvente, para terem um diálogo de maior qualidade com as outras gerações ou outras culturas e, conseqüentemente, para atenuar os seus riscos de «desintegração social».” Em segundo lugar, “a fase da produção poderia ser mais dilatada em extensão”, isto é, para os jovens entrarem mais facilmente no mercado de trabalho e as pessoas com mais de 65 anos continuarem a trabalhar, mas com um horário menor. Portanto, “O tempo total afecto à produção deixaria, assim, de estar confinado a um período limitado do ciclo de vida, ultrapassando as barreiras formais actualmente existentes, com a redução óbvia das horas de trabalho, em média, nas idades centrais.” Este é de facto um pensamento que poderia otimizar a sociedade. Por um lado, os estudantes ficavam mais descansados com a sua entrada no mercado de trabalho, enquanto os idosos não teriam uma saída “forçada”, por outro, assegurava-se o descanso/lazer, porque o tempo era gerido de melhor forma.

Apesar de a regra ser a desvalorização no mercado de trabalho pela faixa etária mais avançada, existem casos que não perdem o seu prestígio e reconhecimento tais como: advogados, arquitectos, professores universitários, artistas, cientistas, grandes cozinheiros, designers, etc., podendo concluir, que a ligação entre eles é o conhecimento, porque apesar da sua idade vão desempenhando variadas tarefas, continuando assim a contribuir activamente para a sociedade.

A nossa sociedade está organizada para que uma pessoa execute uma função específica ao longo da sua vida, criando assim uma carreira. O problema dá-se na passagem para a idade mais avançada, como explica Valente Rosa (2012):

“Se a actividade profissional do indivíduo se adapta bem a uma idade avançada (como, por exemplo, é o caso dos professores universitários - desde que continuem a estudar e a fazer investigação), o trabalhador sénior não perde «valor de mercado». Se, como é o caso mais frequente, a actividade não for adequada à progressão da idade, dá-se uma ruptura, com todas as consequências que já sabemos (desemprego, reforma antecipada, insatisfação).”

Actividades Formais

Sobre actividades formais, a igreja e centros paroquiais são as entidades com maior peso em relação à terceira idade, tais como outras instituições religiosas. Juntas de freguesia, colectividades recreativas e serviços das câmaras municipais não têm tanta expressão. Mesmo unindo todas estas actividades, apenas um quarto dos séniores portugueses são activos nessas mesmas actividades. Nas actividades com um intuito religioso o sexo predominante é o feminino, enquanto que noutros tipos de actividades formais o sexo predominante é o masculino. Se observarmos as idades, são principalmente as pessoas que compreendem a faixa etária entre os 65 e 74 anos, que mais participam em actividades formais.

Outro tipo de actividade mencionada por Manuel Cabral, et al. (2013):

“Tomar conta de crianças, sobretudo dos netos, e prestar apoio não remunerado a pessoas adultas são tarefas que fazem parte do dia-a-dia de um pouco mais de um quarto dos indivíduos deste estudo. Relativamente às crianças, 27,5 por cento dos inquiridos declaram que costumam prestar apoio fora do âmbito do trabalho remunerado. Decompondo este valor pelos atributos sociodemográficos seleccionados (Quadro 3.17), verifica-se que as mulheres prestam mais apoio a crianças do que os homens (30,5% e 23,9%, respectivamente); os indivíduos mais velhos (com mais de 75 anos) são os que apresentam a menor percentagem (17%), sendo aqueles que se encontram entre os 65 e os 74 anos quem declarou tomar conta de crianças mais frequentemente (31,9%). Em relação à escolaridade, as diferenças encontradas situam-se nos dois níveis mais baixos de escolaridade. Os indivíduos que não sabem ler nem escrever são os que declaram menos (13,7%) e os que detêm o ensino básico os que mais declaram tomar conta de crianças (30,0%). Finalmente, considerando o estado civil dos indivíduos, verifica-se que as diferenças significativas se situam entre os casados e os divorciados ou separados: por razões proporcionadas pelo contexto familiar, os indivíduos casados declaram prestar mais apoio a crianças (31%) do que os divorciados ou separados (16,3%).”

Relativamente, ainda à ocupação de tomar conta de crianças, no estudo de Manuel Cabral, et al. (2013), 82,6% são netos, 6,5% são sobrinhos e 5,2 são filhos de amigos.

Independentemente da idade, existem outros factores que influenciam a participação social dos idosos, tais como o sexo, a educação e o estado civil. Com base em Manuel Cabral, et al. (2013), os homens mais escolarizados são os que mais participam em actividades. Se analisarmos em termos geográficos, são países do norte da Europa, como países escandinavos, Bélgica e Holanda, que mostram maiores níveis de participação social, por outro lado, os

países a sul da europa, como a Grécia, a Itália, a Espanha e Portugal, são os que apresentam níveis mais baixos, em participação social formal.

Actividades Informais

De acordo com Manuel Cabral, et al. (2013):

“As diferentes formas de participação social, de acordo com vários estudos, tendem a diminuir quando se considera o efeito geracional (Cabral, 2008; Cabral et al., 2011; Groenou and Deeg, 2010; Putman, 2000). Dados empíricos, no entanto, têm revelado que é possível identificar, apesar da tendência decrescente ao longo do curso de vida, um incremento da participação social, quando analisamos os dados relativos aos idosos mais jovens, diminuindo novamente à medida que envelhecem. Este aumento relativo, nesta fase da vida, relaciona-se sobretudo com a necessidade de reestruturar o quotidiano, ocupando o tempo livre proporcionado pela reforma (Groenou & Deeg, 2010).”

Sobre actividades informais, apenas metade dos séniores portugueses participam em modalidades informais de participação social. As mulheres neste campo apenas têm um peso activo de um terço, enquanto cerca de metade dos homens mostram participação nestas actividades. Relativamente à idade os séniores com mais de 75 anos mostram um declínio envolvimento social, diferente da faixa etária entre os 50 e 64 anos. Se observarmos quanto à sua escolaridade, são os que têm um grau de ensino superior que mais participam em actividades informais. Por outro lado, tendo em conta o estado civil, são os divorciados que apresentam maior actividade. Já em relação à situação profissional são os séniores activos que mostram participação em actividades.

Apesar de o número de séniores activos em actividades informais seja pequena, essa é regularmente activa. Independentemente do tipo de actividade, seja para conviver ou praticar uma actividade em conjunto, juntam-se quase metade dos séniores diariamente e um terço fá-lo, pelo menos, semanalmente.

A participação activa em grupos informais e a prestação de cuidados são demarcadas, principalmente, pela idade e situação profissional. Como descrito, anteriormente, o grau de convívio informal tende a diminuir conforme o avanço da idade, também como a disponibilidade de prestar cuidados a crianças e adultos.

Relações de Vizinhança

A sociedade portuguesa tem características singulares e interessantes, sobre relações de vizinhança, no que influencia as relações do quotidiano. Apesar de existir uma redução da capacidade motora das pessoas mais velhas, não define nem justifica que estas tenham uma vida social, quer seja familiar, quer seja de vizinhança.

Com o avanço do envelhecimento acentuam-se vários problemas, entre os quais, a vulnerabilidade do estado de saúde, o isolamento social e da solidão propriamente dita, da dependência não só física e mental, como também económica e ainda aumenta o risco da estigmatização em relação aos «velhos», o que podem ser factores que dificultem “a boa vizinhança”.

De acordo com Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013):

“...41 por cento dos séniores conseguem identificar todos ou praticamente todos os seus vizinhos. O elevado grau de interconhecimento torna-se ainda mais evidente se considerarmos que praticamente todos são capazes de identificar pelo menos alguns dos seus vizinhos pelo nome; a incapacidade de os identificar é apenas declarada por 6 por cento dos séniores.”

A maioria desta faixa etária (com mais de 65 anos de idade) conhece o nome da grande parte dos seus vizinhos. A maioria dialoga semanal ou mensal, mas ainda existe um grande número que fala diariamente. Este conhecimento de vizinhança revela que existe uma proximidade física e uma vida social activa.

Em suma, existem dois valores a ter em consideração. Um é o elevado conhecimento dos vizinhos e o outro é a frequência intensa de contactos com os mesmos. Essa conexão social é benéfica, principalmente, para pessoas mais velhas. Uma das vantagens dessa mesma conexão é a obtenção de ajuda informal e a redução do isolamento social, contribuindo, assim, para um envelhecimento mais saudável e bem-sucedido.

Relações Interpessoais

Relações Interpessoais referem as redes de confiança, que existe na sociedade, em que as pessoas estabelecem o grau de afinidade, para falarem sobre assuntos/problemas importantes, sobre a sua vida.

De seguida, segue-se um quadro em que apresenta uma análise sobre a relação que as pessoas têm em partilhar assuntos importantes na sua vida. Este estudo teve como público-alvo pessoas séniores com 50 ou mais anos. Esta análise é apresentada em Manuel Cabral, et al. (2013).

Quadro 2 - Pessoas com quem os inquiridos falam sobre assuntos importantes, Processos de Envelhecimento em Portugal

	N	%
Falam com alguém	917	91,8
Não falam com ninguém	82	8,2
Total	999	100,

Analisando o quadro, é possível observar que a esmagadora maioria estabeleceu contacto com alguém. De acordo com Manuel Cabral, et al. (2013), a maioria dos 8,2%, que não falam com ninguém, são do “sexo feminino, pela idade avançada, pela baixa escolaridade, pela viuvez, por viver sozinho, pela condição de reformado, pela inactividade profissional, pelos rendimentos familiares baixos, pelo auto-posicionamento na classe média e, ainda, pelos lugares de residência mais pequenos.”

Quadro 3 - Grau de satisfação com a ausência de relações interpessoais, Processos de Envelhecimento em Portugal

	N	%
Muito insatisfeito(a)	6	7,8
Insatisfeito(a)	8	10,4
Nem satisfeito(a), nem insatisfeito(a)	18	24,6
Satisfeito(a)	36	48,1
Muito satisfeito(a)	7	9,2
Total	74	100,0

A ausência de relações interpessoais não é vivenciada de uma forma problemática (na generalidade dos casos), ou seja, da perspectiva dos inquiridos não conversar com ninguém sobre assuntos importantes da sua vida não é necessariamente uma experiência negativa.

Deste modo, observando o quadro, 57% dos inquiridos está satisfeita, dos quais 48% está satisfeita e 9% está muito satisfeita.

Por outro lado, esta satisfação como não é total, reparamos que 18% dos inquiridos estão insatisfeitos ou muito insatisfeitos com essa situação.

Outra observação, é o facto de a dimensão das redes interpessoais ser muito pequena. Em termos gerais, os inquiridos recorrem apenas a duas pessoas para falarem dos seus problemas do quotidiano.

Quadro 4 - Frequência de contacto entre os inquiridos e os membros das redes interpessoais, Processos de Envelhecimento em Portugal

	N	%
Menos de 1 vez por mês	4	0,5
1 a 3 vezes por mês	23	2,6
1 vez por semana	79	8,7
2 a 5 vezes por semana	222	24,3
Diariamente	582	63,9
Total	911	100,0

Analisando o quadro 4, percebemos que a grande maioria estabelece contactos regularmente (diários ou semanais). Por outro lado, apenas 3% dos inquiridos estabeleceram contactos mensais, ou ainda menos frequentes, com os membros da sua rede interpessoal.

Em suma, as descrições associadas a frequência de contacto dos inquiridos com os membros das suas redes interpessoais baseiam-se:

“Maior frequência de contacto: registada na idade menos avançada; na baixa escolaridade; no casamento e na coabitação em casal; nas condições de doméstica e de empregado; no escalão intermédio dos rendimentos familiares; na classe social subjectiva mais baixa; e no lugar de residência mais pequeno. Menor frequência de contacto: registada na idade mais avançada; na escolaridade mais elevada; no viver sozinho e na situação de divorciado ou separado; na condição de reformado; no rendimento familiar mais baixo; na classe social subjectiva mais alta; e nos lugares de residência de maiores dimensões.”, de acordo com Manuel Cabral, et al. (2013).

Relações de apoio emocional e de aconselhamento

Este tema de relações de apoio emocional é combatido em parte pelas redes interpessoais, principalmente em momentos de tristeza ou solidão. Esta comparação é observada entre as pessoas que têm uma rede interpessoal e as que não têm. Por exemplo, o facto de as pessoas se aconselharem com a sua rede interpessoal, sobre decisões importantes a tomar..

Para perceber melhor este tipo de apoio, divide-se entre apoio de aconselhamento recebido e apoio de aconselhamento fornecido.

De acordo com Manuel Cabral, et al. (2013), o apoio de aconselhamento recebido pela maioria dos inquiridos: predomina nas mulheres e não aumenta em função da idade para ambos os sexos; não é afectado pela inexistência de redes interpessoais; assume, no entanto, maior importância nas redes interpessoais predominantemente familiares; obtém-se através do cônjuge e dos filhos; a sua recepção é superior à provisão no caso dos inquiridos com redes interpessoais (recebe-se algumas vezes, mas dá-se raramente); embora a maioria dos inquiridos não reivindique mais apoio, essa necessidade é mais sentida pelas mulheres, pelos homens de maior idade, e ainda, pelos inquiridos com redes interpessoais pequenas e predominantemente não-familiares. Apoio de aconselhamento fornecido, “a sua provisão assume um carácter excepcional para os inquiridos com e sem redes interpessoais (dá-se raramente); adquirindo, no entanto, uma maior importância nas redes interpessoais mais extensas, independentemente da sua composição.”

Satisfação com actividades de lazer

A satisfação com actividade de lazer varia conforme as características sociodemográficas. De acordo com Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013):

“Relativamente ao género, os homens estão mais satisfeitos do que as mulheres. Segundo as diferentes faixas etárias dos séniores, há diferenças entre o grupo dos mais novos (50-65 anos), que se considera mais satisfeito com as suas actividades de lazer, e o grupo com mais idade (+75 anos). Em relação à escolaridade, as diferenças significativas manifestam-se entre os mais escolarizados e os que não têm qualquer grau de escolaridade, sendo os primeiros, previsivelmente, os mais satisfeitos. Segundo o estado civil, é entre os casados e os viúvos que as diferenças se estabelecem, considerando-se as pessoas casadas mais satisfeitas do que os viúvos. Por último, conforme as várias situações profissionais, há diferenças entre os empregados e os reformados, sendo os primeiros os mais satisfeitos.”

Os autores Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013), afirmam que a satisfação com as actividades de lazer dos séniores portugueses é muito elevada, mas não só, também pessoas mais novas, as mais escolarizadas e as que se encontram ainda a trabalhar. Em grande parte, estas afirmações só são verdadeiras pelo facto de existir um elevado grau de participação em actividades organizadas para a terceira idade e para reformados, pois são estes mesmos que têm mais tempo livre.

A forma como as pessoas ocupam o seu tempo livre, é tão importante como, elas o condicionam, ou seja, a frequência de actividades participadas. Como Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013), afirmam:

“A ocupação do tempo e a participação social devem ser encaradas, desde cedo, como uma parte importante, a par dos hábitos de vida saudáveis, da preparação para a reforma e para o envelhecimento”.

Relações de apoio instrumental

As relações de apoio instrumental referem-se às ajudas na realização das tarefas domésticas, ou seja, limpezas, reparações ou compras, por pessoas que não habitam na mesma casa que os inquiridos (excluindo as empregadas domésticas).

Neste parâmetro a existência de redes interpessoais não tem tanta relevância, pois não significa ajuda nas tarefas domésticas. De acordo com a pesquisa de Manuel Cabral, et al. (2013):

“Os inquiridos com redes interpessoais pequenas são aqueles que menos contam com o apoio instrumental (12,3%), enquanto os que possuem redes mais extensas e predominantemente não-familiares são quem mais beneficia de ajuda na realização de tarefas domésticas (18%).”

Manuel Cabral, et al. (2013), divide o apoio instrumental em: apoio instrumental recebido e apoio instrumental proporcionado.

“Apoio instrumental recebido: apenas por parte de uma minoria dos inquiridos; aumenta em função da idade para ambos os sexos mas predomina nas mulheres; assume maior importância nas redes extensas e predominantemente não-familiares; é proporcionado principalmente pelos filhos e amigos; ainda que diga respeito a uma minoria dos inquiridos, a necessidade de mais apoio instrumental é sobretudo reivindicada pelas mulheres em geral, pelos homens em idade mais avançada e ainda pelos inquiridos com redes interpessoais mais extensas. Apoio instrumental proporcionado: a sua provisão é muito superior à recepção no caso dos inquiridos com redes interpessoais; assume uma importância maior nas redes interpessoais mais extensas e predominantemente familiares; os destinatários são principalmente os filhos e os pais.”

Transições familiares / Habitação partilhada

As transições familiares referem-se à mudança de agregados familiares, ou seja, habitantes na mesma habitação. Este tópico terá foco na última fase da vida.

Geralmente, o agregado familiar, numa fase final, é composto por duas pessoas, claramente predominando os casais. Um quinto dos idosos vive só. Uma consequência da viuvez. Neste caso a maioria são mulheres. Por fim, principalmente quem não tem uma relação conjugal vive com outros familiares.

Em observação, Manuel Cabral, et al. (2013):

“Os homens envelhecem predominantemente no âmbito de uma relação conjugal, enquanto o envelhecimento nas mulheres é menos conjugal e mais solitário.”

Um ponto marcante de viragem na trajectória conjugal e familiar, em grande parte da maioria, é a viuvez. De acordo com Manuel Cabral, et al. (2013):

“O peso das memórias passadas parece ser determinante. Com efeito, para a maior parte deles, sejam homens ou mulheres, a viuvez é um sentimento intenso, que se traduz nas elevadas percentagens das categorias muito frequentemente e frequentemente à pergunta sobre a frequência com que pensa na perda do cônjuge. É verdade que essa intensidade tende a diminuir com a passagem dos anos, sobretudo nos homens, sem, contudo, deixar de ser expressiva. Por exemplo, nos homens, a conjugação dessas duas categorias de respostas diminui de 90 por cento para cerca de um terço quando se passa do período de viuvez de menos de dez anos para o de 20-29 anos; nas mulheres, nos mesmos períodos, praticamente não se altera, passando de 74 por cento para 71,4 por cento, diminuindo para cerca de metade quando a duração da viuvez é superior a 30 anos. Os efeitos da viuvez, ainda que intensos para ambos, seriam mais persistentes nas mulheres do que nos homens.”

Equipamentos de Apoio

A comunidade com o avançar do tempo criou uma ideia sobre o idoso, que é completamente absurda no contexto da sociedade actual. Valente Rosa (2012) dá o exemplo sobre os meios de comunicação:

“Recebemos muitas vezes notícias veiculadas sobre as pessoas do tipo «idoso atropelado»; «idoso assaltado»; «idoso há cinco dias desaparecido». Imagine-se que, em vez da palavra «idoso», estava a palavra «adulto». Ou «activo». Faria algum sentido?”.

Os idosos são vistos como inactivos, pobres ou menos instruídos que o resto da população. Obviamente, devido ao seu passado. Mas é uma situação que poderá ser alterável no futuro se corrigirmos a “evolução” da sociedade.

Os equipamentos de apoio são essenciais para a integração social, principalmente, dos séniores. Este tipo de equipamentos ajuda a criar relações com outros, porque as relações de apoio pessoal não são unidireccionais nem dotadas de um carácter estritamente funcional, deste modo, em princípio, as relações são bilaterais de solidariedade entre os seus membros.

De acordo com Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013):

“Mais do que ajuda efectiva (apoio recebido) é sobretudo a convicção de que as pessoas relevantes ajudarão em caso de necessidade (apoio percebido) que produz efeitos duradouros no bem-estar desta população.”

Observação de enquadramento de Tema

O envelhecimento demográfico, como Valente Rosa afirma (2012):

“É um processo demográfico, em curso na sociedade portuguesa (...). Nunca, em Portugal, existiram tantas pessoas com 65 e mais anos, ou com 80 e mais anos, como hoje; nunca existiram tão poucos nascimentos e jovens como agora; nunca a população em idade activa apresentou sinais tão visíveis de envelhecimento.”

Portugal está desta forma a bater recordes populacionais históricos e o que se pensa estar na base das alterações dos comportamentos demográficos são a mortalidade e a fecundidade.

Quando se fala no envelhecimento da população, devemos alegrarmo-nos, pois, a esperança média de vida da população está a aumentar. Porque a Humanidade desenvolveu-se no conhecimento técnico-científico e as condições de vida também melhoraram em relação ao passado. Até mesmo a mortalidade infantil foi reduzida, principalmente nos países desenvolvidos. Mas apesar destas melhorias, a natalidade destes países tende a baixar. As mulheres, agora são independentes. Investem na sua própria carreira, deste modo sobra menos tempo para criar grandes famílias.

O envelhecimento da população, é o resultado de mudanças muito positivas, tanto sociais, como económicas e médico-científicas. Desta forma, é fácil perceber o porquê de serem os países desenvolvidos a apresentarem os sintomas de envelhecimento populacional mais intensos.

Por outro lado, apesar das mudanças serem por motivos positivos, são vistos «com outros olhos» os problemas que acarretam, sendo uma ameaça ao futuro da sociedade. Com problemas como: a imigração, sobrevivência cultural, baixa taxa de natalidade e até mesmo a redução de produtividade no trabalho, porque entende-se que os mais velhos produzem menos que os mais novos.

Valente Rosa refere (2012):

“...tais medos, atribuídos à evolução demográfica, podem ser imaginários. Digamos que o problema da sociedade portuguesa não é demográfico (...). Poderá ser sociológico, ideológico, talvez filosófico.”

O problema da sociedade portuguesa não é do envelhecimento, mas sim da incapacidade de conseguirmos pensar diferente, de modo a obtermos uma solução para o problema. A organização social, actualmente, está fora de contexto. A era das sociedades industriais, em que o conhecimento e a experiência não eram os factores mais importantes, está ultrapassada. Portugal pouco mudou a organização desde a era industrial e o grande problema

vem daí. Valente Rosa (2012) defende que um indivíduo não deve ter apenas uma única carreira profissional, com a consequência de uma menor aceitação no mercado de trabalho quando atingir uma idade mais avançada e “... que apenas depende da capacidade de os homens, face ao envelhecimento demográfico, criarem uma sociedade mais inteligente”.

Parte 3 - casos de estudo

1111 LINCOLN ROAD, 2010, Miami Beach, U.S.A.

1111 Lincoln Road é um projecto dos arquitectos Jacques Herzog e Pierre de Meuron (Herzog & de Meuron Architekten)¹.

Construído em 2010, é um silo de estacionamento automóvel projectado de forma diferente dos estacionamentos convencionais, aqui tratado como outra qualquer edificação urbana (Fig.1), em Miami Beach, na Florida, Estados Unidos da América.

Nos últimos dois séculos, o automóvel passou a protagonizar um papel principal nas cidades. Esse papel foi a origem para o desenvolvimento de mecanismos que alteram a organização da sociedade, a nível social, político, comercial e financeiro. Ao longo dos anos, os veículos preencheram os centros das cidades. Para a sua absorção, projectaram-se silos de estacionamento automóvel. Esses silos convencionais têm características semelhantes, por exemplo, “esconder o feio”, desvalorizando o automóvel. Como consequência esses edifícios, na maior parte das vezes, necessitam de luz e ventilação artificial, pois estão completamente fechados. De certa forma, podemos afirmar que também afecta a segurança. Um edifício aberto está sujeito aos olhares exteriores, diminuindo as possibilidades de furto do automóvel.

Em 2001, quando Herzog & de Meuron ganham o prémio de arquitectura pritzker, o júri refere que tornaram-se especialistas em projectos urbanos, em termos de enquadramento dos projectos com a envolvente, neste caso, com um edifício antigo existente no local. Criaram um equilíbrio de contraste entre o prédio fechado em formato de caixa e o estacionamento de forma aberta. O edifício do estacionamento ainda incorpora espaço para lojas (onze das quais situam-se no piso térreo), três restaurantes comuns e um de luxo na cobertura.

Os materiais utilizados no edifício são sobretudo o betão e o vidro. O facto de não ter paredes externas (ser “aberto”) permite-lhe ter uma visão de 360 graus sobre a cidade (Fig.2), favorecendo tanto a iluminação natural, como a ventilação do espaço. É composto por sete lajes de betão, contendo trezentos lugares de estacionamento. Em alguns pisos, o pé-direito chega atingir os dez metros de altura. Esta altura de pé-direito está relacionada com a própria escala da cidade de Miami Beach. A estrutura é distribuída de forma habitual, porém os pilares são desenhados em forma de cunhas desencontradas, em zigue-zague (Fig.2). Desta forma, Herzog & de Meuron criam um grande dinamismo na fachada do estacionamento, formando um jogo de sombras ao longo do dia que é reforçado pela variação dos pés-direitos entre pisos (Fig.3).

¹ Ambos nasceram em 1950 e frequentaram o Instituto Federal Suíço de Tecnologia (ETH), em Zurique, tendo criado atelier conjunto (Herzog & de Meuron Architekten) em 1978, com sede em Basileia, na Suíça. Em 2001, Herzog & de Meuron foram distinguidos com o Prémio Pritzker de arquitectura.

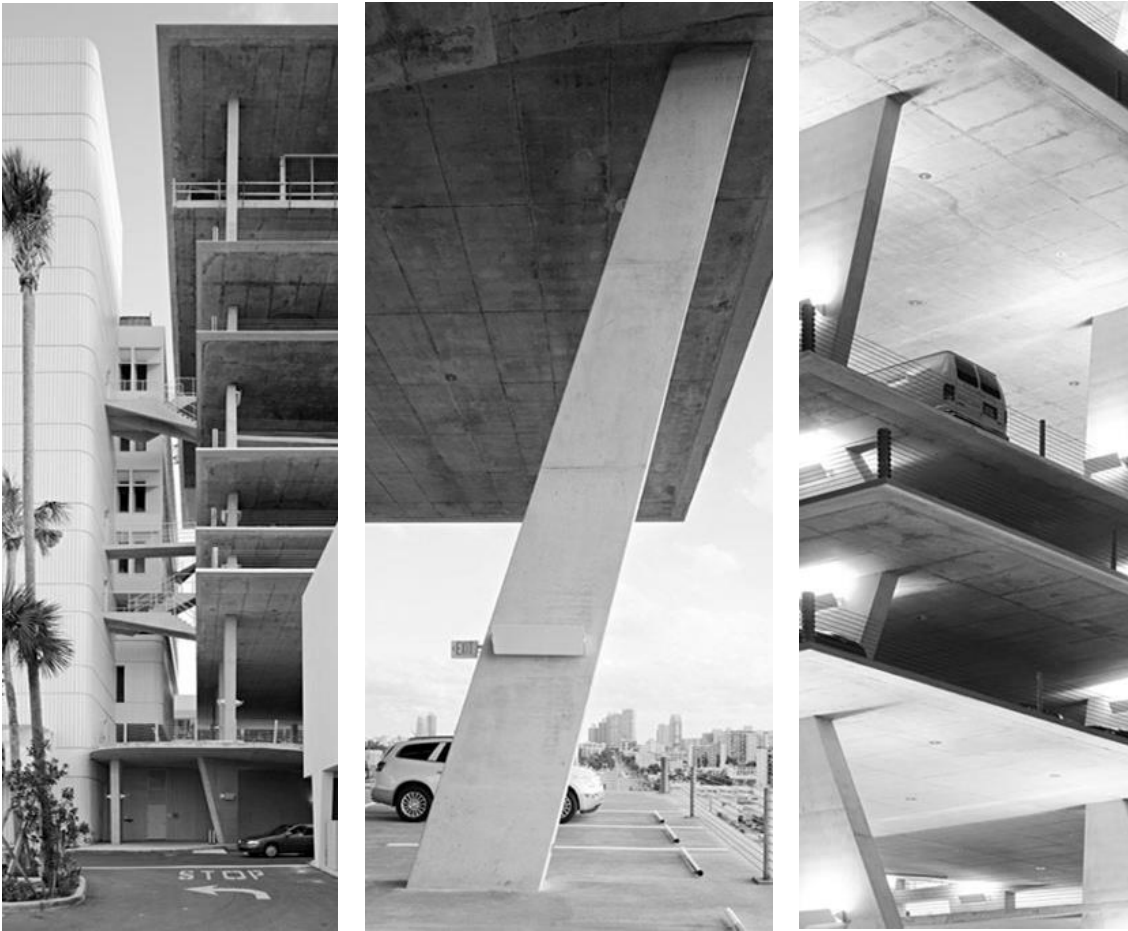


Fig.1 - Contacto entre o estacionamento e o edifício existente.

Fig.2 - Pormenor de um pilar num dos pisos com maior pé-direito e visão de 360° sobre a cidade.

Fig.3 - Percepção da diferença entre pisos e do efeito de zigue-zague dos pilares “em cunha”.

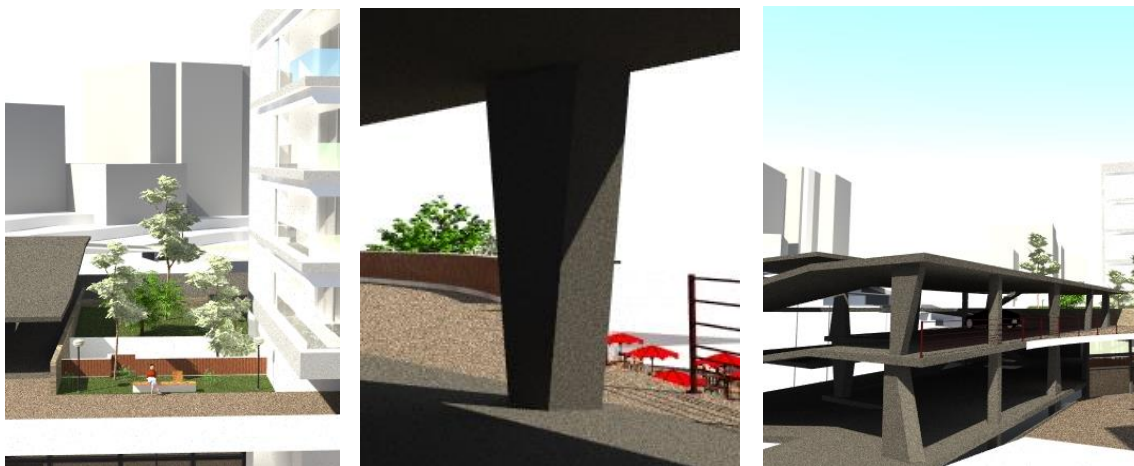


Fig.4 - Projecto: Contacto entre o estacionamento e o edifício de habitação.

Fig.5 - Projecto: Pormenor de um pilar num dos pisos

Fig.6 - Projecto: Percepção da relação entre os pisos e do efeito de zigue-zague dos pilares “em cunha”.

Embora o contexto do projecto 1111 Lincoln Road, dos arquitectos Jacques Herzog e Pierre de Meuron, seja completamente diferente do meu projecto, foi um estudo de caso realmente importante na altura de lidar com determinados aspectos.

Em primeiro lugar, existe uma preocupação do contacto com a envolvente. Independentemente dos arquitectos Herzog e de Meuron terem criado uma ligação física do estacionamento com o edifício existente, observa-se uma clara separação de entidades. Essa separação é feita com materiais distintos e uma área entre eles, de forma a se assumirem como autónomos. Com essa referência, no meu projecto os materiais também são diferentes, tanto em cor como em textura. Relativamente à área entre eles, optei por um pequeno espaço verde, que sirva de barreira sonora e visual para o edifício de habitação.

Os silos de estacionamento automóvel necessitam de uma grande área de implantação, de forma a serem rentáveis na hora de desenhar a organização interior. Para que não resulte um “monstro” de betão é necessário ter em consideração as escalas. A escala de Miami é diferente da escala da Covilhã, no sentido do terreno (plano - Miami, encosta - Covilhã), em área 15 896 Km² (Miami) e 556,4 Km² (Covilhã) e em altura de edifícios, que claramente em Miami são mais volumosos. No silo de estacionamento de Miami, a escala está presente tanto na altura total, como no pé direito de cada piso. No meu projecto, opto por não elevar muito o edifício, por relações de escala e de envolvente.

Em relação ao dinamismo da fachada do estacionamento 1111 Lincoln Road, é possível observar os pilares em zigue-zague e a diferença de altura de pé direito de cada piso. No meu projecto, adoptei a mesma solução de estrutura. Sobre o dinamismo feito pelas diferenças de pé direito elaborei um jogo de vários pisos desencontrados. Este tipo de solução ajudou em questões de circulação. Assim, consigo ter os pisos num plano horizontal e as rampas de circulação são mais suaves.



Fig.7 - Projecto: Vista do interior do estacionamento.

TERMAS VALS, 1996, Graubunden, Suíça.

As termas Vals foram projectadas pelo arquitecto Peter Zumthor (ZTH)². Inauguradas em 1996, para incorporar no hotel existente no local (Fig.8). Dois anos após a sua abertura passou a ser considerado monumento nacional, da Suíça.



Fig.8 - Enquadramento das termas e hotel.

Vals é uma pequena aldeia situada nos vales do cantão de Graubunden, Suíça, onde foram construídas as únicas termas locais. É uma localidade bastante simples, dedicado ao turismo limitado, de forma a ter um ambiente de pouca “massa humana”. As casas locais são de madeira e os telhados de lajes de pedra existente da montanha. Os conceitos de pressa, stress ou esgotamento, neste lugar são completamente ignorados. É uma atmosfera de tranquilidade, em que o tempo passa com um ritmo diferente. A dinâmica é, naturalmente, transmitida pela fauna, onde predominam ovelhas, pica-paus, cabras e marmotas.

As termas de Vals é um dos projectos elegidos para que, em 2009, Peter Zumthor seja premiado com o prémio de arquitectura Pritzker. Elogiado pelo júri:

“Enquanto alguns chamam a sua arquitectura calma, seus edifícios magistralmente afirmam a sua presença, envolvendo muito dos nossos sentidos, não apenas a nossa visão, mas também os nossos sentidos do tacto, audição e olfacto.” (The Pritzker Architecture Prize, 2009)

Neste projecto das termas, o autor aproveita a condição do terreno. O facto de o hotel situar-se numa encosta, permite ao arquitecto projectar as termas em forma de caverna. Com a

² Nasceu em 1943 e estudou no Instituto Pratt, em Nova Iorque. Sendo filho de um carpinteiro aprendeu a arte da madeira muito novo. Trabalhou em vários projectos de reabilitação. Em 2009, Peter Zumthor foi premiado com o Prémio Prizker de arquitectura.

inclinação da montanha, as termas estão semienterradas e o spa/saunas tornam-se parte da paisagem local (Fig8), com a intenção de ser uma extensão das montanhas. A forma monolítica deriva da ligação com as montanhas que moldam o vale. A transição da aleatoriedade da natureza, para a construção ortogonal do homem é feita pela cobertura verde e pelas paredes exteriores que se vão salientando, conforme a inclinação do terreno. A ligação com o hotel é através de um túnel subterrâneo, para não existir uma porta principal de entrada. A arquitectura, deste edifício, é moldada pela paisagem.



Fig.9 - Fachada exterior, Termas Vals.

O material utilizado é, principalmente, o quartzito. Uma pedra existente, em abundância, no local. Essa pedra tornou-se a inspiração para o projecto. As paredes (interiores e exteriores) são elevadas em camadas (Fig.9 e 10), como referido por ArchDaily (2011), essa pedra tornou-se a inspiração guia para o projecto e foi usada com enorme dignidade e respeito.

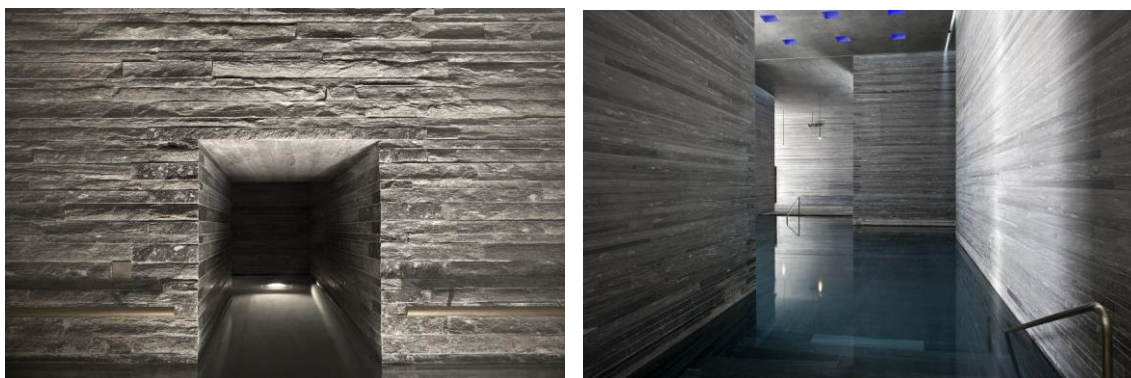


Fig.10 - Pormenor de um corredor com água, luz, pedra.

Fig.11 - Piscina interior.

Peter Zumthor pretende que as paredes exteriores possam emergir ligeiramente pela topografia natural do terreno, por cortes simples nas fachadas em busca de luz (Fig.9). O seu trabalho é um referencial de ideais humanos, imagens, memórias e atmosferas, de maneira a provocar sentidos. Embora as termas tenham uma forma simples, são projectadas de modo a desencadear reacções sensoriais.

As sensações nas termas de Vals são proporcionadas por vários factores que se reúnem ao mesmo tempo. A pedra da montanha, a transição entre luz e escuro, reflexos luminosos na água ou no ar repleto de vapor, acústica singular das águas borbulhantes num mundo de pedra, o contacto com a própria rugosidade da pedra (Fig.9 e 10). As diversas salas foram desenhadas para entrar em harmonia com a forma humana.

Relativamente ao meu projecto, primeiramente, usufruo do terreno de uma forma semelhante à de Peter Zumthor no projecto das termas. Apesar de o contexto ser diferente (Vals - Rural, Covilhã - Cidade), o local de intervenção apresenta uma relação paralela com as termas, tanto na inclinação como por se situar numa montanha. O equipamento (piscina/spa) da minha intervenção, da mesma forma que no projecto de Peter Zumthor, vai sendo “revelado” com a inclinação do terreno. O formato de caverna também se assemelha. A entrada principal para a piscina/spa é feita por uma passagem coberta, simulando a entrada para um lugar fechado e íntimo.

Com a compreensão do projecto das termas de Vals percebi como utilizar os sentidos. A variação da luz, o contacto com a pedra, a variação de temperaturas, o ripado de madeira, a vegetação do pátio interior, a humidade da piscina, o conforto das massagens.

As sensações podem ser controladas de diversas formas. Não é simplesmente reunir elementos para várias atmosferas, mas como e quando cada material vai interferir na forma de sentir da pessoa. Começa, desde logo, com a entrada no equipamento, caminhando por determinados espaços, até chegar à piscina ou ao spa. Por isso, cada espaço tem um impacto de sensações diferentes.

Como descreve Peter Zumthor (2006) no seu livro *Atmosferas*:

“A atmosfera comunica com a nossa percepção emocional, isto é, a percepção que funciona de forma instintiva e que o ser humano possui para sobreviver.”

Parte 4 - Intervenção

Introdução

Planear um projecto que seja multigeracional é preocupar-se com as diferentes necessidades do ser humano ao longo da vida, culminando nas mais exigentes que normalmente são atingidas na terceira idade (excluindo casos de doenças ou acidentes). Estas necessidades agravadas traduzem-se principalmente por problemas de locomoção, mas não só. Particularmente a visão e a audição, são sentidos que vão diminuindo com o passar dos anos, e que se devem ter em conta na arquitectura, pois é essencial saber como adaptar a arquitectura a estes casos.

Uma arquitectura adaptada às situações mais exigentes garante igualmente resposta a outras situações menos exigentes – e uma arquitectura “amiga dos idosos” (e dos mais frágeis) será por definição “amiga de todos”.

Os idosos são indivíduos complexos, na utilização do espaço e de equipamentos, porque cada mudança física pode acarretar várias limitações. No mundo das pessoas idosas encontramos variadas situações: uns são activos, na procura de actividades de lazer, enquanto outros podem ser cegos, surdos, ou ter problemas de deslocação, com dificuldade em orientar-se e em localizar-se.

Actualmente existe muita informação sobre acessibilidades e o impacto que têm na arquitectura, mas não se observa a sua “boa aplicação”, pois muitas das vezes é como que “forçada”, criando deste modo espaços ambíguos.

A arquitectura não é só habitação, pois os espaços públicos merecem ter o mesmo cuidado quando projectados. De acordo com Ely e Dorneles (2006) “Estes espaços, além de possibilitar o acesso gratuito e irrestrito a qualquer grupo social, proporcionam ao idoso o contacto com a natureza, facilitam a interacção com outras pessoas, promovem bem-estar físico, permitem a prática desportiva ao ar livre, e propiciam contacto com o sol, que é um elemento fundamental para o metabolismo ósseo no corpo humano”.

Breve Enquadramento Histórico

A Covilhã, é uma cidade serrana esplendidamente favorecida por condições naturais. Situa-se na encosta nascente da Serra da Estrela, uma vasta cordilheira granítica cheia de ondulações largas e depressões agudas, que oferece ar pouco denso, porém límpido. Derivado à sua diversidade topográfica, a serra apresenta alguns lugares simbólicos, tais como a “cabeça da velha”, o “poço do inferno”, o “vale glaciário do Zêzere”, onde se situa também o “covão da ametade”, entre muitos outros.

No topo da Serra da Estrela podemos quase que observar, por entre as nuvens e nevoeiro a “vizinha” Espanha. Um clima que convida a vestir um casaco em pleno verão. Aqui a paisagem é composta principalmente por alguns arbustos rasteiros e grandes rochas, por vezes soltas do plano do chão. Descendo a encosta, o cenário vai-se modificando: pinheiros aparecem e densificam-se. Se entrarmos pela mata, podemos encontrar alguma fauna, que vai preencher junto com a flora os declives da Serra.

Chegando à Covilhã, situada no sopé da serra, observamos uma cidade construída em taludes, onde as pessoas se encolhem nos pequenos passeios das zonas antigas, devido ao movimento do trânsito. Facilmente, nos deparamos com fábricas compostas por longas naves. A Covilhã, nos séculos XVIII, XIX e XX, foi uma grande produtora têxtil. As fábricas localizam-se ao longo da ribeira da Carpinteira e da ribeira da Goldra. A instalação das mesmas tinha que ser inteligente, pois o declive é íngreme, e para a produção da lã tinham que respeitar muitos factores, tais como a iluminação natural para a confecção e controle da tecelagem, assim como captar e transportar a água para a produção de energia e para a lavagem das lãs, entre outras tarefas.

A grande produção de lanifícios da Covilhã teve o seu declínio nos anos 60 do século XX devido à exigência da rapidez nos transportes, das alterações dos padrões de consumo e da tardia industrialização portuguesa.

Enquadramento Urbano do Projecto

A topografia do terreno encontra-se voltada para Este, na qual é possível vislumbrar o vale, delimitado à direita pela serra da Gardunha e à esquerda pela serra da Malcata. Estes elementos têm uma expressão marcante para o terreno, pela forma de delinear a linha do horizonte, com um carácter rural, “pontilhado” com várias aldeias.

O terreno está na periferia da cidade e por esse motivo observam-se elementos urbanísticos perfurando o maciço verde. Como por exemplo, as vias rodoviárias e o eixo ferroviário. Sobre as vias é possível observar-se o eixo TCT (ligando o Tortosendo, Covilhã e Teixoso) e um pouco mais distante a A23. O eixo ferroviário tem uma ligação directa com o terreno, sob a forma de limite. Esta ligação dá uma expressão industrial ao terreno.

A área de intervenção situa-se num espaço urbano resultante da expansão da cidade, visto que até ao século XIX o núcleo edificado da Covilhã estava concentrado na encosta da serra, devido às fábricas de lanifícios. Deste modo, as terras próximas do vale serviam apenas para a agricultura. Com a inauguração dos caminhos-de-ferro³, no final do século XIX, a cidade expandiu-se ao seu encontro, no sentido Oeste para Este e de Norte para Sul.

Actualmente, a área destinada ao local do projecto (Fig.12) encontra-se “esquecida”. Como se das “costas” da Covilhã se tratasse. Um lugar esquecido pelo tempo, marcado pelas cicatrizes das construções existentes, algumas das quais devolutas. E as edificações habitáveis demonstram já o tempo que passou. Parte do terreno é utilizado para agricultura, realçando a forma como é visto o local, pois contrasta com os edifícios novos.

Próximo do local de projecto existe comércio, uma igreja, edifícios de habitação e a estação de comboios da Covilhã. A habitação existente tem uma grande expressão vertical, formando um vazio esquecido nas suas traseiras. Aí, uma pequena construção é a sede da Associação do Rodrigo que reúne pessoas para actividades de lazer, como jogar às cartas ou simplesmente conversar, sendo sobretudo frequentada por homens reformados. Logo ao lado também existe um campo de futsal, para desporto. A envolvente desta associação local e do campo de futsal está minimamente tratada, com um ambiente verde e um percurso em rampas e escadas. Toda esta envolvente da área de projecto carece pois de uma identidade urbana. Não para ser preenchida com edifícios, mas para que seja um espaço urbano, onde as pessoas possam caminhar, descontraír, desenvolver outras actividades.

Confinante com esta área urbana expectante situa-se a já referida Estação de Comboios da Covilhã, deficientemente ligada à cidade consolidada. Em seu redor existem alguns pequenos

³ Dia 26 de Abril de 1883, o governo decretou a construção do caminho-de-ferro da Beira Baixa. Em 28 de Julho de 1887, o projecto da mesma foi aprovado, passando pela Covilhã, no lugar denominado Corredoura. Foi inaugurado em 6 de Setembro de 1891, pelos reis D. Carlos e D. Amélia.

edifícios de apoio às actividades ferroviárias. Os arruamentos, espaços urbanos e edifícios envolventes, estão, porém, orientados para a cidade existente na cota superior, surgindo o Largo da Estação como um espaço quase residual, nas traseiras dos edifícios de maior envergadura, da Rua Conde da Ericeira e da Rua Mateus Fernandes.

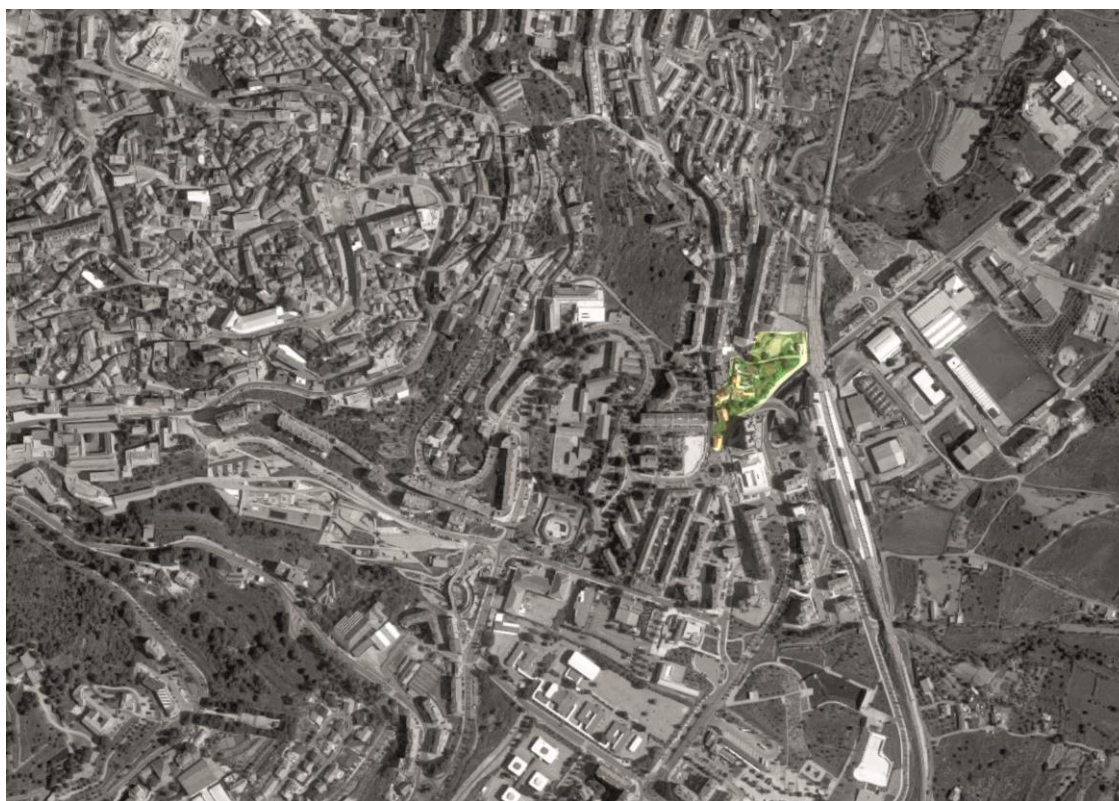


Fig.12 - Espaço Urbano e Local de Projecto

Proposta: conjunto edificado multigeracional

O conjunto edificado multigeracional projectado é composto por dois edifícios de habitação, um edifício de estacionamento público, várias lojas de comércio, um café/bar, um pequeno jardim, uma cantina social e uma pequena piscina/spa.



Fig.13 - Projecto: Esquema representativo do conjunto edificado multigeracional

Um aspecto importante da proposta são os fluxos, sejam eles rodoviários, sejam eles pedonais. Num conjunto edificado tem que existir um fluxo livre, sem obstáculos para os peões, como por exemplo o mobiliário urbano que, quando mal posicionado, constitui entrave à comodidade de circulação. A escolha de pisos regulares e antiderrapantes, a presença de corrimãos e patamares em escadas e rampas são auxiliares importantes também a ter em conta.

Das diversas necessidades, as físicas são mais fáceis de reconhecer e as primeiras a ter em conta num projecto com especial atenção para pessoas idosas ou com deficiências motoras. Existem vários factores a ter em conta para suprir as necessidades físicas das pessoas, como por exemplo, o caminho de circulação estar livre de obstáculos, o espaço ser de fácil manutenção, a presença de rampas (em circulações com desníveis), existência de bancos com encostos, apoios e assentos com altura de no mínimo de 45 cm (de forma a diminuir o esforço ao sentar e ao levantar), entre outros.

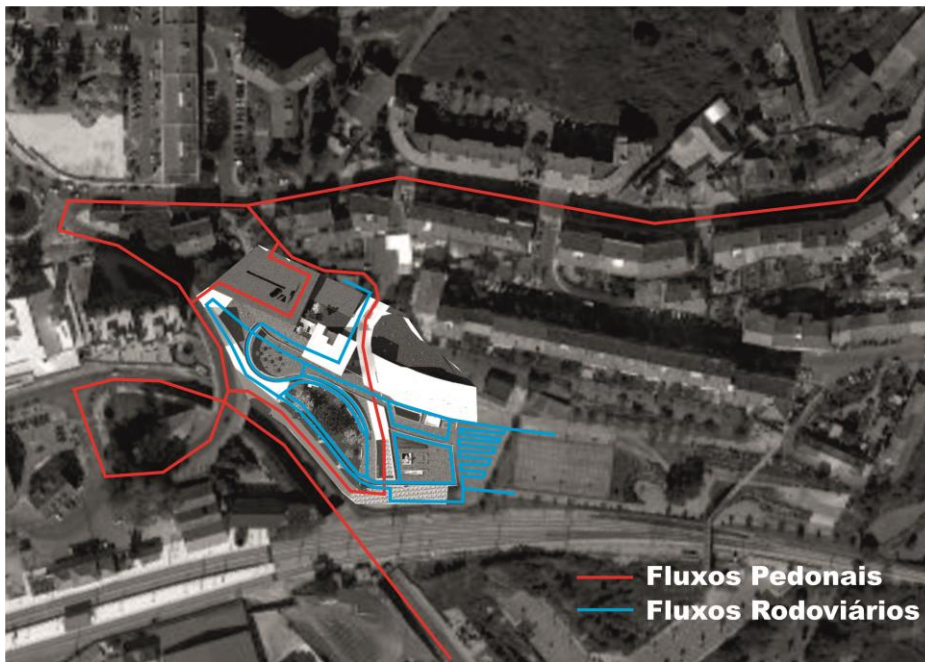


Fig.14 - Projecto: Esquema representativo dos fluxos rodoviários e pedonais

Outro ponto importante é a percepção do espaço. O ideal é projectar espaços legíveis e estimular vários sentidos, para que na falha de algum, os outros possam substituir a informação através dos outros sentidos. Por exemplo, para um idoso com restrição visual, a utilização de cores contrastantes (Fig.15), cheiros e texturas ajuda na identificação de cada espaço (Fig.16). Até mesmo o tipo de ambiente ajuda na identificação de cada área, isto é, ajuda pessoas com dificuldades de memória a relembrar informações adquiridas.

“Ao suprir as necessidades dos idosos, um bom projecto de ambientes e equipamentos facilita a realização de actividades com independência e segurança” (Ely e Dorneles, 2006).



Fig.15 e 16 - Projecto: Imagens de percepção dos espaços

Acessibilidade

A acessibilidade deve ser um aspecto a ter em conta cada vez mais nos projectos de arquitectura. Acessibilidade espacial alude à hipótese da relação entre as pessoas e os ambientes, sem impedir as actividades normais e naturais, para todos os diferentes utilizadores. Naturalmente, cada utilizador pode ter diferentes peculiaridades, quando se trata de acessibilidade. Nas pessoas com limitações em desempenhar actividades consideradas normais, isso pode ser devido a restrições físicas, sensoriais ou cognitivas.

“A promoção da acessibilidade constitui um elemento fundamental na qualidade de vida das pessoas, sendo um meio imprescindível para o exercício dos direitos que são conferidos a qualquer membro de uma sociedade democrática, contribuindo decisivamente para um maior reforço dos laços sociais, para uma maior participação cívica de todos aqueles que a integram e, conseqüentemente, para um crescente aprofundamento da solidariedade no estado social de direito.”
(Martins, 2006)

Do grupo de pessoas com necessidades especiais fazem parte pessoas com mobilidade condicionada, ou seja, pessoas que não conseguem percorrer grandes distâncias ou mesmo pessoas em cadeiras de rodas, bem como pessoas com dificuldades sensoriais, tais como pessoas com baixa visão, cegas ou surdas, e ainda pessoas que pelo seu percurso de vida estão temporariamente condicionadas, como por exemplo, as grávidas, as crianças e os idosos.



Fig.17 - Projecto: Imagem representando o ambiente

O envelhecimento traz consigo, por vezes, necessidades espaciais diferentes. Desta forma, o projecto deve contemplar espaços acessíveis, pensados e concebidos para responder ao máximo de problemas.

Vera Ely e Vanessa Dorneles (2006), em “Acessibilidade espacial do idoso no espaço livre urbano”, sistematizam aspectos principais a considerar no projecto de espaços exteriores públicos. Enfatizam segundo: necessidades espaciais (saúde física, segurança e conforto dos utilizadores no ambiente), necessidades informativas (percepção e a cognição dos ambientes) e necessidades espaciais (controlo da privacidade e/ou interação social).

Em termos gerais, quando vemos informações sobre acessibilidades grande parte das vezes apenas se referem a rampas. É uma ideia errada. As rampas fazem parte das acessibilidades, mas não são os únicos elementos. Orientação e informação, deslocamento, uso¹ são alguns pontos que também se devem ter em consideração, quando se pensa em acessibilidades.

Orientação e informação

Orientação e informação é um desafio na arquitectura. Existem diversas maneiras de informar e orientar os utilizadores do espaço: placas, mapas, sinalização sonora, entre outras. Aparentemente soluções fáceis tornam-se pouco elegantes, e muito menos arquitectónicas. Cada espaço deve identificar-se por si próprio. Compreender para que tipo de utilizadores é destinado. A arquitectura consegue responder a isso pelos diversos “cenários” que cria, através dos materiais, das texturas, das espécies vegetais (períodos de floração variados), do som (espaço aberto/ espaço fechado), entre outras.

De acordo com Vera Ely e Vanessa Dorneles (2006), “O uso da vegetação deve ser definido conforme seus atributos e as sensações que causem, como por exemplo seu perfume, suas cores contrastantes, as texturas de sua folhagem e tronco, os sons emitidos, etc. Estes atributos podem servir como referenciais quando implantados em áreas com mesma função”.

No caso dos idosos, as cores são fundamentais para a compreensão dos espaços. Estas devem ser contrastantes, para a percepção das distâncias e de forma a evitar acidentes. Por exemplo, pisos com desníveis devem ser diferenciados por cores e texturas. O mesmo acontece com a intersecção dos planos horizontais com os planos verticais (paredes e pisos), ajudando a perceber os limites da circulação.



Fig.18 - Projecto: Imagem representando uma das entradas no local

Existem várias condições a ter em conta quando se projecta um conjunto edificado multigeracional. O espaço arquitectónico deve falar por si. Como Louis Sullivan (1886) afirmava, “a forma segue a função”. As informações que o individuo recolhe da arquitectura

devem orientá-lo, havendo assim, uma melhor compreensão dos espaços e dos ambientes. Essas mesmas informações, que o sujeito recolhe, podem ser visuais, sonoras, audíveis e tácteis.

O mobiliário urbano merece ser tratado de igual forma, para que não crie obstáculos no meio dos fluxos de circulação. O mesmo acontece com a iluminação. A iluminação tem que ser estrategicamente colocada, de forma a iluminar todo o espaço e não criar interrupções no caminho, a menos que intencional.



Fig.19 - Projecto: Imagem representa a iluminação nos espaços

Na imagem da figura 18, podemos observar o percurso principal da proposta urbana. Neste percurso, situam-se as lojas comerciais e o café/bar. Ao longo do caminho coloquei iluminação vertical formando como que duas passagens, uma mais lenta para observação das vitrinas e outra para uma passagem mais rápida, permitindo observar a paisagem. Ao longo dos muretes também existe uma pequena luz guia (Fig.19), com a função de melhorar a percepção do espaço.

Por fim, os equipamentos também devem ser compreensíveis. Se a sua forma explicar a sua função torna-se mais fácil até para novos utentes no espaço.

Deslocamento

O deslocamento é feito de diferenciadas formas, seja de carro, a pé, de bicicleta, etc. Como tal, merece grande atenção. A intersecção entre diferentes tipos de percursos deve ser evitada e quando acontece tem que ser tratada de forma diferente.



Fig.20 - Projecto: Imagem demonstrando as rampas no terreno

“Nos passeios e circulações, os mobiliários devem ser implantados fora da faixa de circulação, evitando acidentes e permitindo livre fluxo de pedestres”, e “O cuidado com os tipos de pisos a serem implantados é importante, pois devem ser antiderrapantes e anti-reflexo, para evitar quedas e ofuscamento, respectivamente”. (...) “Entretanto, é muito frequente situações onde o espaço é restritivo para determinados utilizadores. É o caso de pessoas em cadeira de rodas, por exemplo, que encontram barreiras físicas, como escadas, ao longo do deslocamento. Assim, restrição é resultado da relação entre as condições do indivíduo e as condições do ambiente, já que este último pode limitar ou facilitar o uso, conforme sua configuração espacial e características ergonómicas.” (Ely e Dorneles, 2006)

Obviamente, para superar desníveis a presença de rampas é a solução ideal em termos de acessibilidades, evitando o isolamento de determinadas áreas, principalmente para pessoas com cadeiras de rodas e idosos. Oferecendo uma subida mais cómoda e segura, fomenta também o fluxo de bicicletas. Porém deve haver o cuidado de não dispensar presença de escadas se possível, oferecendo aos utilizadores a hipótese de escolha.

A rampa existente no local forma um anfiteatro e desse modo tirei partido dela para interligar várias cotas (Fig.21). Por outro lado, a rampa da Fig.20 é uma proposta do projecto que, serpenteando no terreno, percorre as várias cotas da área de intervenção.



Fig.21 - Projecto: Imagem demonstrando as rampas no terreno

Uso

Neste tema, a principal relação é com o mobiliário urbano. As distintas alturas dos diferentes mobiliários devem ser consideradas em função das diversas necessidades dos utilizadores. Por exemplo, os bancos terem uma altura ideal para pouco esforço (dos idosos especialmente). Outro exemplo, as alturas dos caixotes do lixo ou bebedouros, para que crianças também possam usá-las:

“Cita-se uma criança que não consegue sentar-se em determinados bancos devido à altura inadequada do assento em relação à sua estatura. Neste caso não há deficiência, mas sim uma restrição provocada pelo design do banco. Situação contrária pode ocorrer às pessoas com deficiência físico-motora, onde a previsão de um espaço adequado para o posicionamento de cadeiras de rodas ao lado dos bancos, permite sua inclusão no espaço. Apesar da deficiência, o ambiente de estar não restringe a participação do utilizador nesta actividade de lazer passivo”. (Ely e Dorneles, 2006)

Áreas de descanso ou de estar devem ser espaços libertos de mobiliário, com espaço para cadeiras de rodas e carrinhos de bebés, sem prejudicar o uso dos demais mobiliários e equipamentos.



Fig.22 e 23 - Projecto: Imagens sobre locais de descanso

Paisagem Artificial

O conceito de paisagem aparenta, por vezes, como que o ser humano fosse um predador da Natureza, não preservando a superfície terrestre. A verdade é que o Homem já há muito tempo que habita e constrói, chegando a todos os pontos do planeta. No estudo da ciência, a grande maioria das dinâmicas de transformação da superfície terrestre não é provocada pela mão humana, porém uma parte é devido à Arquitectura.

A Arquitectura desde sempre organizou e marcou as paisagens. De acordo com Michel Toussaint (2007) “Para além do abrigo, a Arquitectura representou a humanização da Natureza. Enquanto o Homem entendeu a Natureza como ameaçadora, a Arquitectura opunha-se”. O arquitecto tem a capacidade de utilizar os elementos naturais nas propostas arquitectónicas, que dependendo da escala em questão, constituirão parte da paisagem local. Desde o século XIX, com a industrialização, houve um aumento significativo de pessoas nas cidades. Construíram-se muitos bairros novos e a “massa cinzenta” expandiu-se. Para este problema os arquitectos reflectiram sobre novas soluções.

Observar-se a cidade moderna de Le Corbusier, considerando a Natureza como benéfica:

“Eu gostaria de fazer um retrato da rua contemporânea. Leitores, imaginem-se caminhando nessa nova cidade e aclimatem-se às suas vantagens. Vocês estão sob a sombra das árvores, vastos relvados estendem-se à sua volta. O ar é límpido e puro; não há ruídos. Como? Vocês não conseguem ver onde os edifícios estão? Olhem através das ramas das árvores, através do encantador arabesco formado pela trama dos galhos contra o céu, as grandes distâncias entre si, as gigantescas massas de cristal, mais altas que qualquer edifício do mundo. Esses prismas translúcidos parecem flutuar no ar sem qualquer ancoragem no solo - cintilantes sob o brilho do sol de verão, suavemente brilhantes sob o céu cinza do inverno, magicamente reluzentes ao entardecer - são enormes blocos de escritórios... Ao possuir esta cidade uma densidade três ou quatro vezes maior que as cidades existentes, as distâncias a percorrer são três ou quatro vezes menores. Apenas 5-10 por cento da superfície do centro de negócios está construída. Esta é a razão pela qual vocês se encontram caminhando entre espaçosos parques e longe das barulhentas estradas.” Le Corbusier (1929)

Os aspectos a ter em conta na urbanização de espaços verdes são a forma, a cor, a abstracção e as dimensões. Le Corbusier refere que a natureza está ao serviço da eficiência e da estética. A eficiência relacionada com a saúde e a higiene, ligada à presença da luz natural. As alterações da biosfera com o aquecimento global e as suas consequências (bem diferentes da descrição idílica de Le Corbusier) fazem com que reconheçamos o componente natural

para a construção do território. Plantar árvores é uma estratégia para absorver CO_2 da atmosfera, de maneira a reduzir os efeitos da ilha de calor, a poluição urbana e o consumo de energia. Porém é necessário utilizar a Natureza como elementos naturais que fazem parte do projecto.

Jardim público e áreas verdes

A forma como a sociedade está organizada leva os cidadãos por vezes à exaustão, devido à rotina diária. Então é necessário criar espaços que façam com que os cidadãos desfrutem de pequenos momentos de relaxamento. Os jardins públicos são um desses espaços e como tal devem ser simples e organizados. Este tipo de espaços também permite actividades de lazer, fomentando interacção entre a população.

Ao projectar um jardim público ou parque deve-se também ter cuidado com as capacidades físicas da população, pois, pode abrigar crianças, idosos, deficientes, entre outros. De acordo com Vera Ely e Vanessa Dorneles (2006), “Em função destas diferenças é importante buscar soluções projectuais consideradas universais, ou seja, adequadas para a maior diversidade de usuários”.



Fig.24 e 25 - Projecto: Imagens do jardim público

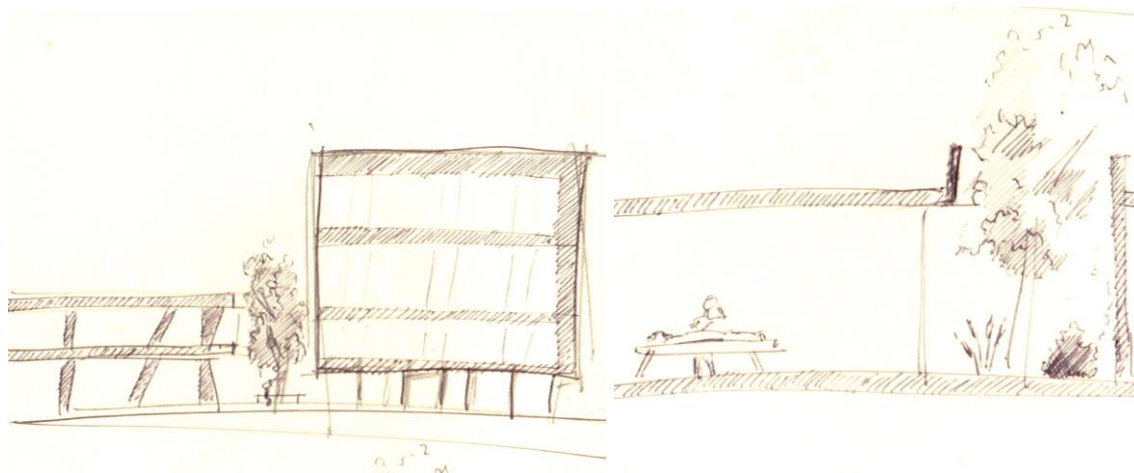
Como a finalidade deste espaço proposto é para as pessoas caminharem ou simplesmente para se deliciarem com o lugar, optei por torná-lo plano de forma a diminuir o esforço para determinadas pessoas, como os idosos e pessoas com problemas de locomoção.

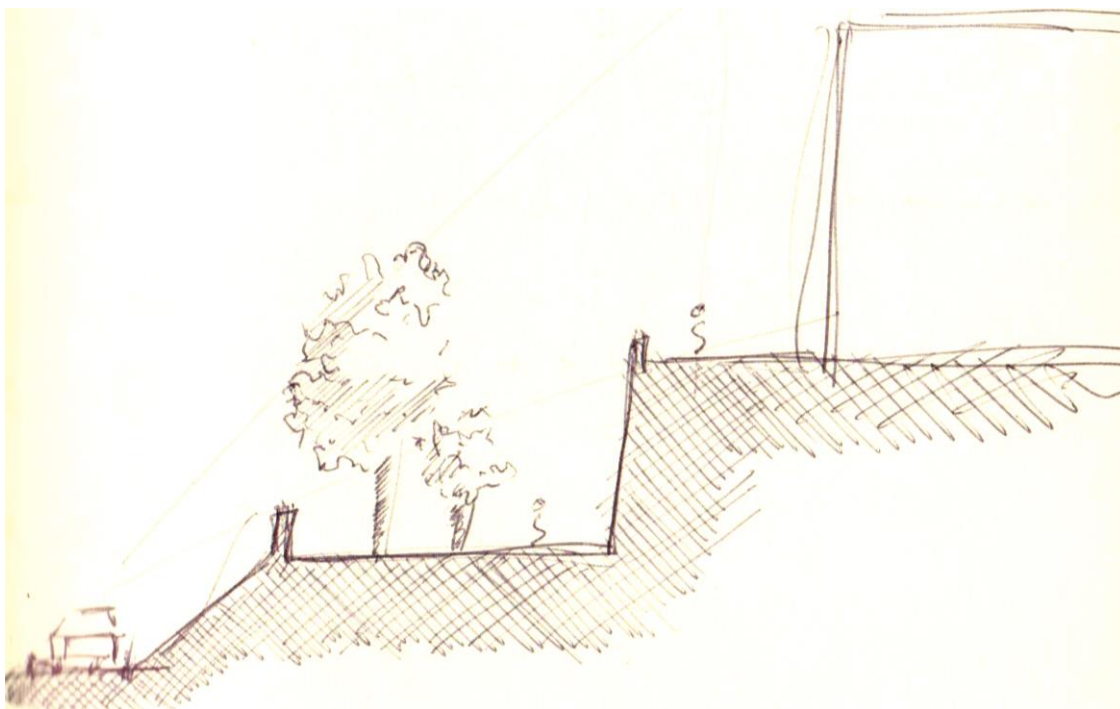
A paisagem tornou-se parte da arquitectura. Esta necessidade é clara quando o arquitecto trabalha a natureza, fundindo-se nas suas obras.

“Hoje em dia a arte de combinar edifício e árvore baseia-se numa relação em que a árvore ceda a sua riqueza ao edifício, e em que o edifício faz realçar as qualidades arquitectónicas da árvore, de modo a constituírem um conjunto.”

Cullen (1983)

Em síntese, é necessário ter em conta a forma da composição, pois, nem todas as árvores/arbustos/plantas são iguais. Cada espécie tem particularidades diferentes que influenciará directamente o espaço em redor. Na fig.26 o edifício alto e árvores baixas, produz um efeito de separação. Neste caso, serve como filtro entre o estacionamento público e o bloco habitacional, proveniente da folhagem. Na fig.27 edifício (piscina/spa) e elementos vegetais baixos geram um efeito de construído à medida, pequeno em escala e íntimo no carácter. Na fig.28 o terreno plano e árvores altas cria um contraste entre linhas horizontais e linhas verticais, neste caso específico, com o intuito de formar uma barreira sonora.





Figs. 26, 27 e 28 - Desenhos

A vegetação é organizada conforme as suas propriedades. Como anteriormente explicado, a utilização da vegetação no projecto está directamente ligada às sensações. Os cheiros, as cores, as texturas e os sons tornam-se referências para cada espaço. Estas referências são importantes no sentido da orientação, principalmente, para os idosos e para casos de deficiência sensorial. O tipo de flora utilizado no projecto é desenvolvido na natureza local.

Na fig.26, o espaço verde entre o estacionamento e a habitação A, a flora varia por choupo-branco (*Populus alba*), alecrim (*Rosmarinus officinalis*) e alguns tipos selvagens de Orquidea. O sentido da utilização deste tipo flores é combater parte do cheiro do estacionamento público. O choupo-branco é um tipo de árvore alta, com algum grau de folhagem, para fins de barreira sonora.

A barreira verde nas costas do bloco de habitação B é composta por pinheiros bravos (*Pinus pinaster*) e alecrim. A finalidade é simular um ambiente natural, para os quartos localizados desse lado.

Os pátios interiores da cantina social dispõem do choupo-branco, tripa de ovelha (*Andryola integrifolia*), tojo (*Ulex minor*) e hera-da-algéria (*Hedera canariensis*). A aplicação do choupo-branco é ter uma leitura em linha das árvores perto das habitações. A hera-da-algéria é decorativa, enquanto que o tojo apura o olfacto, por ser um arbusto com flor.

O pátio interior da piscina/spa harmoniza com a atmosfera interior pretendida. É composto por Hera-da-algéria, juncos (*Juncus*), bambu (*Bambusoideae*) e uma árvore plátano (*Platanus*)

híbrido). O propósito destes elementos é conduzir a um sentido de calma e relaxamento. A árvore está ali sobretudo para filtrar a luz.

Por fim, o jardim público é composto por uma variedade maior. Árvores de fruto como o castanheiro (*Castanea sativa*), a oliveira (*Olea europaea*) e a cerejeira (*Prunus avium*), redesenhando-se ao longo das estações. Árvores sem fruto como o plátano e o sobreiro (*Quercus suber*), de grande porte, com a criação de grandes sombras e a grande barreira sonora. E ainda os arbustos, tais como, o rosmaninho (*lavandula stoecha*), o tojo, a giesta de cor branca (*cytissus multiflorus*) e a embude (*Oenanthe crocata*), com características não urbanas. Estes são arbustos com flor, de forma a estimular, principalmente, os sentidos olfativo e visual. A intenção final desta massa verde é atrair fauna (aves), gerar uma regulação do calor, formar uma barreira sonora, purificar o ar, valorizar a qualidade de vida local, ser um passatempo para os idosos⁴ e tornar um factor educacional (pela variedade de espécies).

⁴ O jardim público é um possível passatempo para quem gosta de Botânica.

Cantina social, comércio e piscina/spa

O objectivo de inserir uma cantina social no projecto, para além da sua função prática (servir refeições), é criar ligações entre as pessoas, principalmente os idosos, que no caso têm mais tempo livre. Na situação dos idosos, que tendem a isolar-se, o espaço da cantina estaria aberto mesmo fora da hora de refeições, de modo a que os idosos e mesmo outras pessoas tenham um espaço público para confraternizarem.

A cantina social deve ser encarada como um espaço de encontro natural para as diversas pessoas. Mesmo que as pessoas apenas permaneçam durante a pausa para a refeição, deve ser entendida como o momento em que se escapa dos problemas do quotidiano, um espaço de socialização. Para tal, as “boas-vindas” devem estar reflectidas na arquitectura. Quero com isto dizer, que o ambiente, embora seja uma cantina, não precisa de se parecer com um restaurante. De forma que o espaço não parecesse um restaurante vulgar, optei por uma planta fina e extensa, brincando com a perspectiva do local. E para não ficar com o aspecto de um corredor, tem uma ligeira curva que se estende sobre toda a sala.

Como disse anteriormente, não quero que a sua função seja exclusivamente de cantina, pois quero que seja um espaço onde a comunidade local possa reunir-se e desfrutar do momento em sociedade. A cantina contém dois pátios interiores. Desta forma as pessoas entram em contacto com a Natureza, tornando o lugar mais convidativo e mais informal. Assim quase que não é necessária a iluminação artificial, pois o lugar recebe luz natural de vários ângulos. Porém, não quero que o espaço pareça grande e frio. Portanto, preferi um pé direito que não fosse muito alto (3m).

O comércio local proposto no projecto é composto por uma linha de lojas com a função de dinamizar o espaço público, tornando-o útil. O trajecto ao longo destas lojas faz a interligação com o espaço recuperado, onde se situa o Grupo da Estação da Covilhã (Associação do Rodrigo) e o campo de futsal. Portanto, o comércio completa o lugar pré-existente, não sendo apenas um corredor de passagem.

Um outro espaço é o café/bar que aproveita a área de esplanada que a rampa serpenteada abraça no local (Fig.29), enquanto o o café/bar propriamente dito fica encaixado por baixo de um plano horizontal, no alinhamento das lojas.



Fig.29 - Projecto: corredor de lojas e café/bar

A este propósito, gostaria de criar um espaço urbano que suscitasse um lugar, uma atmosfera de fruições semelhantes aos que Peter Zumthor (2006) nos descreve:

“A atmosfera comunica com a nossa percepção emocional, isto é, a percepção que funciona de forma instintiva e que o ser humano possui para sobreviver. (...) Vou ler-vos a título de exemplo o que escrevi a este respeito no meu livro de apontamentos. «É Quinta-feira Santa de 2003. Sou eu. Estou ali sentado, uma praça ao sol, uma arcada grande, longa e bonita ao sol. A praça - frente de casas, igreja, monumentos - como panorama à minha frente. A parede do café nas minhas costas. A densidade certa de pessoas. Um mercado de flores. Sol. Onze horas. A parede do outro lado da praça na sombra, em tons agradavelmente azuis. Sons maravilhosos: conversas próximas, passos na praça, pedra, pássaros, um leve murmúrio da multidão, sem carros, sem barulho de motores, de vez em quando ruídos de obra ao longe. (...)». Agora, o que é que me tocou? Tudo. Tudo, as coisas, as pessoas, o ar, ruídos, sons, cores, presenças materiais, texturas e também formas. Formas que consigo compreender. Formas que posso tentar ler. Formas que acho belas. E o que é que me tocou para além disso? A minha disposição, os meus sentimentos, a minha expectativa na altura em que ali estive sentado.”

A piscina/spa pretende ser um espaço pequeno, fundamentalmente de relaxamento, aberto ao público em geral. O acesso à piscina/spa faz-se pela zona sul e mais inferior do projecto, através de um espaço coberto, com suave iluminação, de forma assumir um carácter íntimo, fora dos olhares directos dos edifícios em seu redor. Na entrada no equipamento o utilizador apercebe-se facilmente da diferença de ambientes (exterior/interior), transmitido pela presença e massa dos materiais utilizados. Os materiais predominantes são a madeira e a pedra granítica. Tal como Peter Zumthor (2006) refere:

“Acredito que cada edifício tem uma certa temperatura. (...) O facto de que os materiais retiram mais ou menos do nosso calor corporal é conhecido. (...) Quer dizer que esta temperatura é física e provavelmente psíquica.”

À área aquática pode aceder-se pelos vestíbulos ou por um corredor que contorna os mesmos. Este corredor embora simples foi redesenhado várias vezes. É um corredor com algum comprimento, daí a sua largura ser favorecida. Depois uma parede em reboco branco granulado liso em contraste com a outra com pedra granítica colada. Apenas recebe iluminação natural no início e no fim, por um único vão e de um pátio interior. Este corredor tem uma grande intenção de preparação psicológica para receber novos utilizadores. Frente ao vão, no final do corredor, está uma pequena mesa com uns sofás, para que quem está à espera tenha um lugar confortável de estar.

A passagem pelos balneários é o mais simples possível. Com um pavimento em mosaico e paredes em reboco branco. O propósito dos balneários serem simples é reforçar o impacto da mudança de atmosferas.

A área aquática é dividida em dois espaços, a piscina e o spa. Ainda que a divisão das duas não seja física. A intenção é manter a mesma atmosfera, tanto a frescura da água para o spa, como o relaxamento do spa para a piscina. Na parte da piscina, o pavimento e a parede que acompanha a mesma é em pedra granítica, enquanto as restantes paredes são num ripado de madeira vertical. O spa tem um pavimento em deck de madeira, acompanhado por uma parede com reboco branco de granulado fino. Ao longo desta parede existem vãos estreitos na vertical e apenas com o vidro à vista. A peculiaridade destes dois espaços é a introdução da clarabóia. Esta clarabóia é como uma escultura que se estende ao longo da piscina, sendo a principal luz deste espaço. É esta luz que vai mudar constantemente a atmosfera deste lugar. Uma luz filtrada por dois planos mas que, dependendo da hora, tem intensidade diferente.

Por fim, é criado um pátio interior com duas finalidades. A primeira é o ambiente transmitido pela natureza, frente ao spa; e a segunda é introduzir uma fonte de luz. Esta é em parte filtrada por uma árvore no centro do pátio interior e reflectida, posteriormente, por alguns arbustos e plantas.

Ao nível da cobertura, a presença da piscina é notada pela clarabóia, pela copa da árvore que transpõe a cota dos muretes do pátio interior e pela escadaria que dá acesso à entrada da piscina/spa, acompanhada por um muro de pedra granítica. Este muro é já uma forma de adaptação visual para quem for à piscina/spa.



Fig.30 - Projecto: cobertura da piscina/spa

Materiais, cores, iluminação: conforto e aspectos psicológicos

“A luz do dia altera-se constantemente. Os outros elementos de arquitectura que considerarmos podem ser exactamente determinados. O arquitecto pode fixar dimensões de sólidos e cavidades, pode estabelecer a orientação de seu edifício, especificar os materiais e o modo como estes serão tratados; pode descrever precisamente as quantidades e qualidades que deseja em seu edifício, antes de ser colocada a primeira pedra. Ele só não pode controlar a luz do dia. Ela altera-se da manhã para a tarde, de dia para dia, em intensidade e cor. Como é possível trabalhar com um factor tão caprichoso? Como esse factor pode ser utilizado artisticamente?” Steen Rasmussen (1998)

De facto, a luz na arquitectura é essencial. É com ela que temos a percepção das formas, dos materiais e das cores. A iluminação, os materiais e as cores, apesar de poderem discutir-se separadamente, na arquitectura são inseparáveis. Por exemplo, não sentimos a cor independentemente, mas como uma das várias características de um determinado material.

Um ponto da história da arquitectura importante foi quando o homem passou a controlar a cor nos materiais de construção, em vez de ser produzida pela Natureza. A cor de um edifício tem que ser bem escolhida, porque vai expressar o seu carácter e espírito. A cor é importante porque influencia psicologicamente as pessoas. Por exemplo, o vermelho é uma cor excitante, o verde é calmante, etc. Apesar de que ainda pode diferir de civilização para civilização. De acordo com Steen Rasmussen (1998):

“O piso como a terra em que caminhamos, deve propiciar uma noção de gravidade. Portanto, deve ter tons cinzentos ou castanhos do barro ou do solo rochoso. As paredes, por outro lado, devem ter mais cor, como arbustos e árvores em flor e tudo o que se eleva acima da superfície da terra sólida. E, finalmente, o tecto deve ser leve e incóporo, em tons de branco ou delicados matizes de rosa e azul, como o céu acima da nossas cabeças. (...) Apesar de todas as teorias, podemos dizer a respeito da cor, como a respeito de todos os outros elementos de arquitectura, que não existem regras definidas nem directrizes que, se forem estritamente obedecidas, garantam uma boa arquitectura.”

Não necessitamos de escolher uma cor simplesmente pelo facto de nos fazer sentir alegres ou tristes, mas pelo modo como essa cor vai transformar todo o espaço.

O estacionamento público será em betão aparente. Com um carácter sóbrio e frio. Impondo o seu espaço devido à sua área, mas envolvendo-se com o seu redor. A sua entrada depara-se

com a via importante, que desagua na estação da Covilhã, em que a mesma liga com o eixo TCT (via que interliga Teixoso e Tortosendo, atravessando a Covilhã). O eixo TCT vai ser importante pelo facto da sua proximidade ao local. O estacionamento sem as paredes exteriores permite que exista uma interacção com o interior desmistificando o lugar. Pequenas linhas horizontais (lajes) perfuradas por rectas oblíquas/verticais (pilares). Um lugar que pouco necessita da iluminação artificial, permitindo ter um ambiente mais natural e fresco. Outro aspecto importante, é o facto de cada piso do estacionamento ter uma saída directa com o terreno, facilitando a saída e entrada dos peões, evitando grandes deslocações pelo parque de estacionamento. A saída automóvel é feita pela cota superior do terreno.

Numa ligação do estacionamento com o terreno deparamo-nos com uma pequena parede em pedra granítica que separa uma pequena área verde da habitação. É este espaço que de certa forma cria uma barreira, tanto sonora, como física, entre o estacionamento e um edifício de habitação, transmitindo uma cor verde, cheia de carácter, entre as paredes frias.



Fig.31 - Projecto: saída do estacionamento, parede de pedra e barreira verde

Logo após o espaço verde, está uma das habitações. O seu exterior é uma composição entre reboco exterior branco e krion cinza escuro, um compósito de duas terças partes de minerais naturais (ATH: Trihidrato de Alumina) e uma baixa percentagem de resinas de grande resistência. A intenção de utilizar um material desta natureza (krion) é para simular fachadas cegas com a possibilidade de abrir vãos. Este material é produzido em placas que podem ser aplicadas com uma estrutura de madeira. Na junção as placas são coladas com uma cola apropriada e posteriormente lixadas, para que resulte numa superfície contínua e uniforme. A simulação da fachada cega, neste prédio de habitação, destina-se a criar intimidade, pois alguns quartos estarão orientados nessa direcção, estando expostos ao outro edifício de habitação. A entrada da edificação está numa passagem pública situada por baixo dos apartamentos; desta forma, beneficia da rua pública e aproveita o factor da rua pública ser

rampeada, ajudando na deslocação para pessoas com problemas de locomoção. No coberto da entrada do prédio, a iluminação é feita de baixo da laje de habitação, com uma protecção em chapa micro-perfurada.

Em frente à entrada do edifício de habitação deparamo-nos com uma escadaria, que nos leva à cota do comércio e do outro edifício de habitação. Os degraus da escadaria são em pedra de granito antiderrapante. O gradeamento é de aço inoxidável na sua cor natural. O formato do gradeamento é composto por simples linhas verticais e uma horizontal unindo-as. Na cota do comércio, junto ao lance das escadas, fica um espaço com um banco corrido, à sombra, onde é possível descansar e apreciar a vista, ou mesmo ver quem está de passagem.

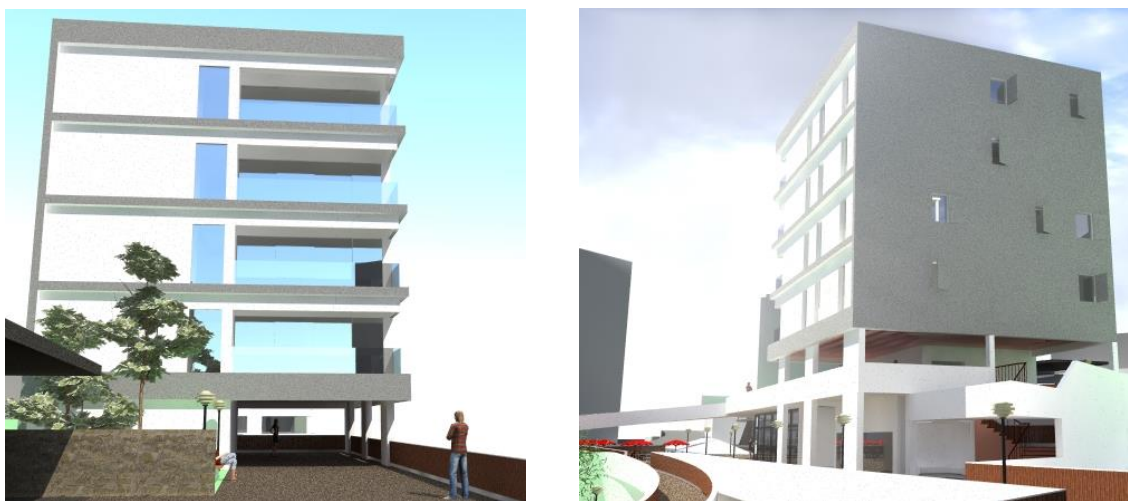


Fig.32 e 33 - Projecto: Alçado sul da habitação. Alçado norte (fachada “cega”) com escadaria e espaço de estar

Para chegar ao patamar do comércio é possível descer pelas escadas junto à habitação ou percorrer a rampa. Como anteriormente referido, esta cota é uma entrada principal do terreno, tornando-se também um local de passagem com alguma fluidez. Nesse sentido, dei escala para dois tipos de fluxos pedonais. Um para as lojas e outro para uma circulação mais rápida. A divisão está subentendida no correr da iluminação vertical. Na entrada do terreno deparamo-nos logo com a rampa serpenteando e abraçando o espaço. Parte deste espaço, totalmente aberto, destina-se a uma esplanada para o café/bar local. O café/bar determina o arranque das lojas, em que os materiais aplicados são o aço e o vidro.



Fig.34 - Projecto: entrada do terreno, rua pedonal com lojas locais

Em relação ao pavimento, optei por um material permeável, rugoso (antiderrapante), e uniforme, o RonaDeck Permeável. Consiste em agregados e resina, que tratado de certa forma consegue ser permeável, com garantias de durabilidade. Como é feito à base de agregados existe uma grande variedade de paletas cromáticas. No projecto é utilizado britanny bronze (6-10 mm). Com o objectivo de que não seja uma cor reflectiva, prevenindo ofuscamento, e que seja uma cor harmoniosa com o local. Este pavimento percorre todo o espaço do projecto.

Ao longo dos limites de cada cota existe um murete. Este murete é feito de uma forma específica. O suporte é em betão. Do lado exterior é totalmente em reboco branco. Do lado interior, é forrado em madeira de deck, com um espaçamento do piso de 15 cm, onde está instalada uma luz de presença. A utilização da luz e da madeira ajuda na visualização e na percepção do espaço, auxiliando principalmente pessoas com dificuldades visuais, que deste modo são guiadas por estas linhas de luz.

No correr das lojas encontramos o segundo edifício de habitação. Este tem uma pequena linha angular. A fim de que quem deambular no espaço não depare repentinamente com um edifício gigantesco. Os materiais exteriores dominantes são o reboco branco e os grandes vãos em vidro. A sua cobertura é acessível aos moradores dos apartamentos, desfrutando da paisagem local. Esta cobertura tem duas funções. A primeira é fornecer sombra a quem está a

usufruir da paisagem. A segunda é em termos de escala, ou seja, a cota máxima do segundo edifício de habitação estará nivelada pela mesma cota que o primeiro.

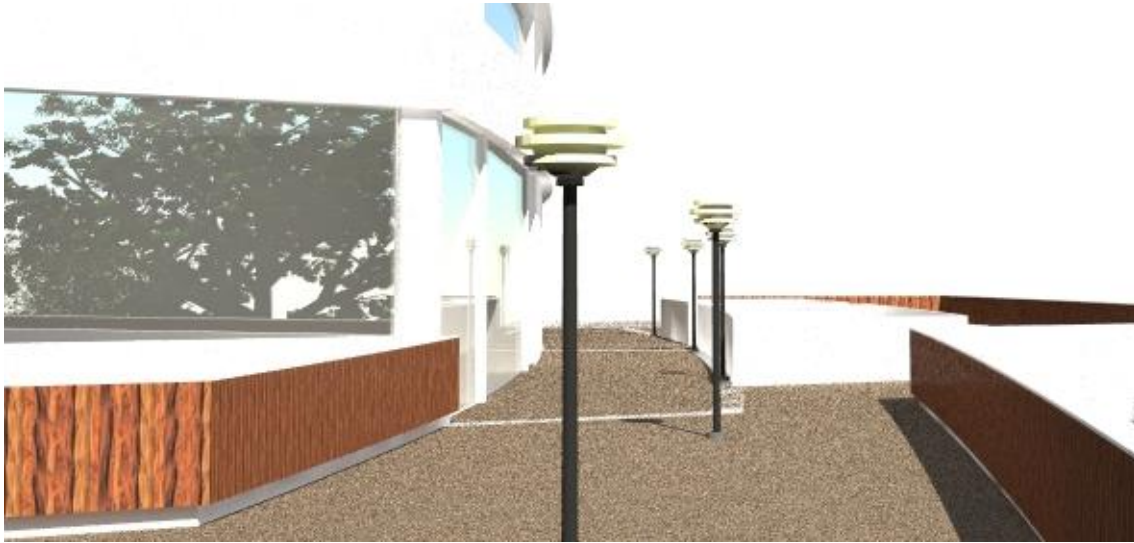


Fig.35 e 36 - Projecto: Segundo edifício de habitação Conjunto habitacional

Em frente da habitação existe um espaço mais largo. Este espaço tem a função de gerar mais uma zona de descanso e criar uma espécie de miradouro, sobre o local de intervenção, o vale da Cova da Beira e a linha ferroviária, que em tempos glorificou a Covilhã. Entre o edifício de habitação e este espaço de descanso estão duas aberturas na cota do pavimento. São estas duas aberturas que constituem os pátios interiores da cantina social. Para além de ser uma solução de iluminação e ventilação para a cantina social, permite que a natureza complete esta mesma área, gerando sombras ao longo do dia.



Fig.37 - Projecto: Vista na cota da cantina social e espaço exterior

Na cota da cantina social e frente ao segundo edifício de habitação, semelhante com o patamar superior existe mais uma área de descanso, mas esta tem um tratamento diferente. Este espaço tem a particularidade de ter vários “rasgos” no plano do piso e ainda mais o contacto directo com a cantina. Nele existe uma escadaria, a abertura para um pátio interior e uma clarabóia que liga directamente à piscina/spa. Essa zona como que delimitou a área que eu queria disponibilizar para os bancos.

Com a proximidade do local às linhas de ferro decidi introduzir mais um elemento. Um material que estivesse em harmonia com a ferrovia. Para tal, optei pelo aço corten. Pela sua cor e aspecto, que nos contextualiza em tempo com a era industrial dos lanifícios da Covilhã. A intenção final da utilização do aço corten não é apenas contextualização, mas sim formular uma ligação desta cota com a entrada da piscina/spa. Com o aço corten crio um plano que deambula pelo espaço formando os bancos e que posteriormente desce pelas escadas. Ainda nesta cota tem um recinto a céu aberto que permite diversas actividades temporárias, como por exemplo, uma mini feira, as crianças brincarem, etc., contrastando com o espaço “preenchido” com formas e planos.

Na cota da entrada da piscina/spa, o aço corten assume mais uma função. Pequenos planos verticais permitem ao observador do lado de fora ir “descobrir” o lugar conforme se aproxima e do lado interior é uma barreira de segurança. O factor da iluminação natural também fica resolvido desta forma, para que não resulte num lugar escuro e sombrio. Complementarmente, o piso inferior é de estacionamento público, com especial atenção para carros de deficientes motores.

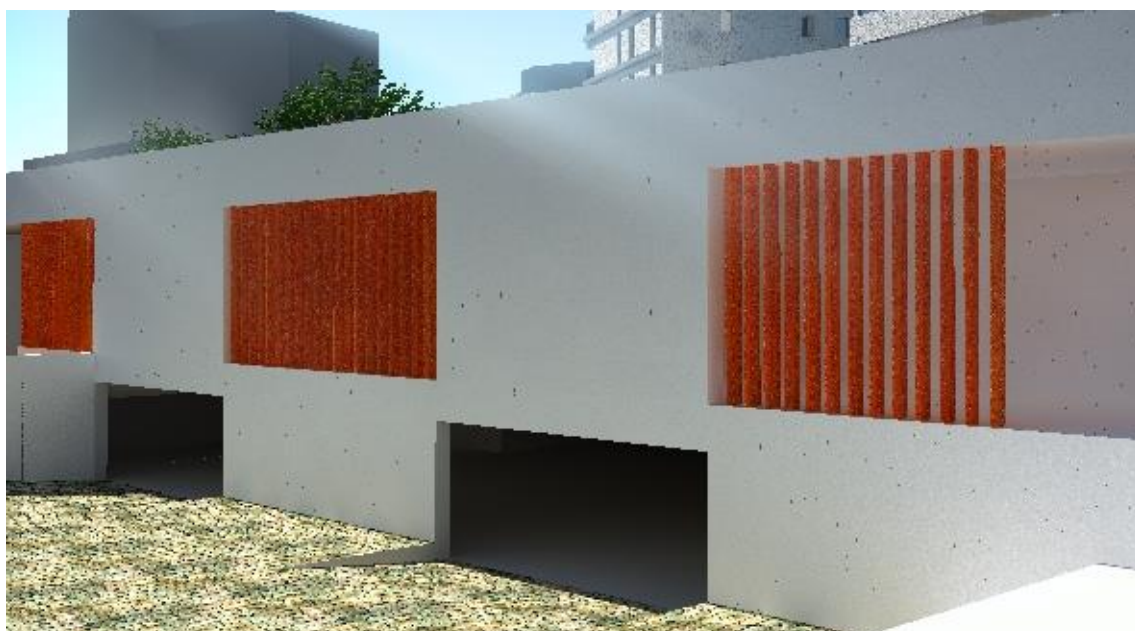


Fig.38 e 39 - Projecto: Vista exterior do corredor que acede à entrada da piscina/spa

Bloco Habitacional

As condições habitacionais estão no topo das necessidades humanas. A habitação é fundamental para o bem-estar, seja qual for a idade da pessoa. Porém, apesar de ser um bem essencial é um factor onde existe maior desigualdade na sociedade, neste caso portuguesa. A habitação é de tal modo importante que é capaz de influenciar a saúde.

Manuel Cabral e Pedro Ferreira (2013), descrevem em termos globais a habitação da população sénior.

“...perto de metade da população sénior vive numa casa de média qualidade, enquanto mais de um terço habita uma casa modesta. Dos restantes, mais de 10 por cento habitam numa casa muito boa ou luxuosa, existindo no outro extremo uma pequena minoria que mora numa casa degradada. Quanto ao estado de conservação, mais de dois terços habitam em casas em perfeito ou bom estado, enquanto um quinto mora em casas que necessitam de pequenas obras de reparação. As restantes habitações necessitam de médias ou grandes obras de reparação, não existindo diferenças demográficas como o género ou a idade.”

Através do estudo do local envolvente é perceptível observar que a maioria das edificações habitacionais existentes são multifamiliares. Como tal, a proposta passa por consolidar esta parte da periferia da Covilhã, de forma a dar continuidade à malha urbana.

A habitação no projecto é organizada em dois volumes multifamiliares distintos. Estes estão articulados com o restante projecto de forma a privilegiar a habitação⁵. O volume de habitação A tem 4 pisos de habitação. Este é composto por dois tipos de apartamentos, T1 e T2. A entrada para o bloco habitacional é feita no piso 0. Este piso é parcialmente público, com dois objectivos. Primeiro, a sua articulação com o terreno. Pretendo que se entenda uma presença próxima do bloco com o utente, mas não se tornando uma barreira. Segundo, a sua função. Uma vantagem de a entrada principal se localizar neste sítio é ser abrigada. Independentemente, da situação atmosférica é conveniente ter um espaço de entrada abrigado, não apenas pensando sobre uma entrada de qualidade no edifício, mas também na sua saída. Por exemplo, um dia normal de Verão, em que a iluminação solar é forte, teremos uma transição gradual da luz. Ainda neste piso, porém no interior do bloco, existe um espaço comum, de forma a criar interacção entre os vizinhos. O piso -1 funde-se com o terreno, albergando lojas comerciais. O estacionamento privado estende-se pelos pisos -1 e -2. A transição entre espaço privado das habitações, o espaço comum e lojas exteriores é separado por pisos independentes. A distância e a qualidade do acesso vertical também foram tidas em

⁵ Os dois volumes de habitação são distinguidos por A e B, para facilitar a compreensão e entendimento do projecto.

conta⁶. O acesso vertical é feito por um corredor curto com uma boa iluminação natural e com vista para o exterior, de modo a transmitir àquele espaço vivacidade e interacção do utilizador com a área externa do bloco habitacional. Este bloco habitacional tem a particularidade de ter uma reentrância para oeste. Tecnicamente, esta reentrância permite um aumento da fachada, tanto habitacional, como para o corredor de acesso aos apartamentos. Esteticamente, é perceptível do exterior, dando a entender o funcionalismo do bloco habitacional⁷.

O volume de habitação B tem 4 pisos de habitação, organizado em T2 e T3. A entrada do bloco de habitação B está numa cota inferior ao bloco de habitação A. Situa-se no correr das lojas locais, através de uma pequena reentrância do bloco. Embora de forma diferente, a reentrância deste bloco apresenta as mesmas funcionalidades do anterior. A área deste piso é distribuída por: lojas locais, acesso vertical à habitação, e um espaço comum. O estacionamento privado do bloco de habitação é no piso -1 (cota inferior às lojas locais). A forma deste bloco é ligeiramente curvada (convexa), para Este. A sua forma tem várias intenções: primeiramente, é a articulação com o terreno e com a proposta, de forma a conseguir um trajecto pedonal principal flexuoso. Posteriormente, o aumento de área, tanto em fachada como em espaço habitável. Tiro proveito da fachada para Este, para aliar a orientação solar com a vista das habitações para a paisagem.

⁶ A preocupação sobre a distância entre a saída e o acesso vertical não é unicamente para cumprir normas, mas sim facilitar a vida para pessoas com problemas de locomoção. Quando a mobilidade das pessoas é condicionada, a aproximação de um espaço comum onde possa conviver com vizinhos é importante. A pessoa mesmo estando no bloco habitacional pode relacionar-se e afastar o isolamento social, que muitas vezes a falta de mobilidade impõe, principalmente, nos idosos.

⁷ Recordando Louis Sullivan (1886), “A forma segue a função”.

Espaços Comuns

É essencial que a sociedade interaja entre si, desde as crianças, para um crescimento saudável e natural, até aos idosos, para que não deixem de ter uma vida auto-suficiente. Desta forma, na vizinhança próxima é fundamental existirem espaços exteriores que garantam qualidade de vida, possibilitando actividade física, o contacto directo com a natureza, beneficiando o bem-estar físico e psicológico, para que facilite a socialização entre a comunidade.

Como é sabido, o isolamento social é um problema frequente entre os idosos. Principalmente, para aqueles que vivem sozinhos, resultando em depressão. Facilmente, deparamo-nos com notícias da comunicação social, que os idosos morrem em casa e passam vários dias, semanas ou anos, até por fim serem encontrados⁸.

O espaço da vizinhança pode tornar as pessoas mais do que simples desconhecidas. Para tal, é essencial que os espaços forneçam a qualidade necessária nesse sentido. Com o passar do tempo, ligações fortes ou fracas surgem, despertando um sentimento de “local familiar” nas pessoas. Este sentimento é benéfico para sociedade, pois sentem que podem pedir ajuda ao vizinho, em casos de apoio social ou até mesmo de segurança local.

Desde os primeiros esboços até à finalização do projecto foram-se avolumando questões e dúvidas. Que forma teria o hall de entrada? O conforto da sala sobrepunha-se às outras áreas de lazer? De que forma os vizinhos poderiam interagir entre si?

O projecto é de habitação multigeracional, porém todo o espaço envolvente merece a mesma preocupação. A introdução de espaços comuns no projecto é essencial no intuito de prevenir o isolamento do idoso, contribuindo para um ambiente de convívio entre a vizinhança. Um espaço colectivo evita por exemplo o constrangimento de ter que tocar à campainha, sendo um lugar neutro para ambas as pessoas, desta forma não existe nem um anfitrião nem um visitante.

Este espaço serve para actividades lúdicas, tais como: praticar jogos de mesa, ler um jornal/livro/revista, ver um filme, tricotar, ver e falar com quem entra e quem sai do edifício (já que o espaço comum se localiza perto da entrada) ou simplesmente conversar com os vizinhos. Basicamente, é um espaço partilhável entre os vizinhos dentro do bloco habitacional. Comparando com a cantina social existente no projecto (que tem o mesmo intuito), é um espaço mais pequeno e privado para os utilizadores do edifício.

⁸ Em 2011 foi publicado online, no site Público, que uma mulher de 50 anos faleceu em casa e só foi encontrada dois meses depois. No decorrer da notícia apresentam mais casos idênticos.

As actividades praticadas não são exclusivamente para combater o isolamento. Estas são benéficas também para a saúde mental e neste caso aplica-se a qualquer faixa etária. Não há idade para começar e muito menos para parar de exercitar a mente. No caso dos idosos, é essencial para combater falhas ou esquecimentos. Um simples jogo novo faz o cérebro trabalhar⁹.

Em ambos os blocos habitacionais o espaço comum situa-se no corredor de entrada, semelhante ao que acontece no projecto Home for Senior Citizens, Chur, Graubünden, Suíça de Peter Zumthor. Pretende-se ter um espaço interactivo com os vizinhos e não uma sala fechada sem interesse. Só o simples facto de ver o vizinho entrar e sair de casa já possibilita o diálogo e a interacção.



Fig.40 - Corredor de acesso às habitações do projecto “Home for Senior Citizens”, em Chur, Graubünden, na Suíça, de Peter Zumthor

⁹ Chaves (2015) refere que simples facto de colocar algo novo para uma pessoa faz com que exercite o cérebro, como por exemplo: escovar os dentes com a outra mão, mudar o caminho para casa ou tentar decorar os telefones mais usados. “Isso gera uma reserva cognitiva, tira a pessoa da zona de conforto mental”.

Outra parecença com o projecto de Peter Zumthor, em relação ao espaço comum, é o contacto visual com o exterior. Para uma pessoa ter vontade de usufruir de um espaço um determinado período de tempo são necessárias algumas condições simples: ser acolhedor e aberto (no sentido de não ser uma sala fechada). O facto de este espaço ser aberto visualmente permite a entrada de luz natural¹⁰, proporcionando um espaço variável e estimulante.

¹⁰ Entenda-se com a entrada de luz natural num espaço que este varie durante o dia, proporcionando sensações diferentes.

Apartamentos tipo

A proposta é organizada em dois blocos de habitação. Como anteriormente referido, são identificados como bloco de habitação A e B. O bloco de habitação A é composto por T1 e T2. O bloco de habitação B é formado por T2 e T3.

O bloco de habitação A é pensado para uma forma de habitar mais simples, com o básico para uma vida confortável. Por oposição, o bloco de habitação B tem áreas mais generosas, com espaços de entretenimento pessoal.

Como o projecto é multigeracional, pretende responder a algumas premissas tais como: existem várias soluções para diversos casos? A solução depende do número do agregado familiar? Em caso de idosos é possível fornecer vida assistida? Ou mesmo conviver com estudante/s? Qual é o tamanho óptimo do apartamento? Que actividades diárias é possível fazer? Qual a filosofia do conceito?

A solução apresentada passa pelo conciliar do usufruto da habitação em termos íntimos e usufruto dos espaços comuns em termos lúdicos. Contornando alguns conceitos como: viver numa residência assistida, qualidade, aspecto exterior e interior da habitação e conveniência para família e amigos.

Bloco A

T1

A área do T1, no bloco A, é de 60m². A tipologia parte de uma base rectangular de 8,2m de comprimento por 7,2m de largura. Este apartamento tira partido de três fachadas¹¹. A entrada no apartamento é feita por um corredor direccionado para um vão, como se fosse um quadro iluminado. Após percorrer este pequeno hall deparamo-nos com a sala, com uma área de 16m². A sala é o centro deste apartamento. A partir dela são distribuídas as restantes divisões. A iluminação natural é feita por dois vãos. Um é o “quadro” de entrada, o outro está colocado de forma a oferecer luz para as portas das outras divisões. Deste ponto é possível aceder à cozinha, ao quarto e às instalações sanitárias. O acesso à cozinha é feito por uma porta de correr, com a altura do pé-direito da sala, de forma a tornar-se quase imperceptível quando aberta. O intuito é tornar, psicologicamente, o espaço maior. A cozinha é organizada longitudinalmente, com iluminação natural na mesma fachada que a sala, com uma área de cerca de 6m². O quarto, à semelhança da entrada do apartamento, também tem um vão direccionado para a porta, porém este é mais estreito e a pedra de soleira está na mesma cota que o piso. Este compartimento tem uma área de 12m². Por fim, a instalação sanitária

¹¹ Uma das fachadas que ilumina o apartamento T1, do bloco A, parte da reentrância como anteriormente explicado no capítulo Bloco Habitacional.

está devidamente, preparada caso seja necessária a troca da base de chuveiro por banheira. E ainda possui, caso seja necessário, a área para rotação de cadeira de rodas.

T2

O T2 do bloco A tem uma forma rectangular, compreendendo a profundidade total deste bloco. Este apartamento está dividido fisicamente por espaço público (hall, sala, varanda, cozinha) e espaço privado (dois quartos, duas instalações sanitárias). Esta habitação é privilegiada na sua orientação, usufruindo da vista sobre a paisagem local e do vale da Cova da Beira. O hall e a sala não têm nenhuma divisão física, porém ela existe pelo estreitamento na zona do hall. No hall está um pequeno armário embutido, com o intuito de libertar espaço, possivelmente ocupado por bengaleiros e servindo também para arrumação. A sala tem iluminação virada a sul, filtrada pela varanda. A varanda tem o comprimento da sala, com o intuito da sua área ser flexível. Não desprivilegiando a cozinha, o vão está alinhado com a porta de entrada, de forma subconscientemente originando um “quadro” que emoldura a paisagem local, orientado a Este. No lado privado do apartamento existem dois Wc¹². Conforme o T1, as instalações sanitárias têm dimensões necessárias, caso seja necessário a colocação de banheira e ainda o facto de ter um espaço implícito para cadeira de rodas. Um é apenas de serviço, enquanto que o outro é incorporado na suite. O quarto mais pequeno tem 12m² e o maior 14,5m². Ambos os quartos têm iluminação natural. Em ambos os quartos a iluminação é enquadrada com a porta de entrada.

Bloco B

T2

O apartamento T2 do bloco B é dividido em áreas privadas e públicas. Toda a distribuição é feita pelo hall, com a particularidade de receber luz natural difusa, filtrada por duas lâminas de vidro, no acesso à sala. O hall dá acesso à cozinha, a um wc, à sala e à zona privada da casa. A cozinha é organizada numa forma simples rectangular. Com acesso a um espaço para despensa ou máquinas. Tanto a cozinha como a despensa têm iluminação natural, virada a Este. Os vãos são abertos de parede a parede. A instalação sanitária social tem acesso a partir do hall, e com espaço para uma pessoa em cadeira de rodas. A entrada para a sala é feita de uma forma clara, entre duas lâminas de vidro com uma moldura de madeira de carvalho. A sala é espaçosa e está organizada de forma a conter três zonas. Um espaço para sala de jantar, uma varanda com 8m² e outro espaço de sala de estar com sofás. A zona privada da casa tem dois quartos, separados por um pequeno corredor. Ambos os quartos têm iluminação natural de Oeste e abrem para uma pequena encosta verde com algumas árvores. O quarto mais pequeno tem uma área de 17m². A suite é organizada da seguinte forma: na entrada do quarto está a zona de dormir e uma porta de correr. Esta porta dá acesso a um espaço de

¹² Entenda-se que este tipo de apartamento é destinado, possivelmente, a uma pessoa que tomará conta de um idoso.

vestir, seguido da instalação sanitária. Frente à cama existe um pequeno espaço mais íntimo e sossegado do resto da habitação, para uma mesa e cadeiras¹³.

T3

O T3 é o maior apartamento da proposta. A disposição das áreas é muito semelhante ao T2, do bloco de habitação B. Tanto o hall como a cozinha dispõem da mesma área que o T2, porém aqui a instalação sanitária, com acesso a partir do hall, não tem base de chuveiro. A sala também apresenta as mesmas características do T2, mas com um aumento na área. Este espaço recebe iluminação natural de Este e de Sul. O T3 do primeiro andar é privilegiado com um grande terraço, desfrutando da paisagem, com acesso tanto da sala como da suite. A varanda tem um pavimento em deque, contrastando com o pavimento nobre da sala (pedra lisa). A zona privada da casa dispõe de dois quartos, uma instalação sanitária e uma suite. Os quartos têm a mesma vista e direcção que os quarto do T2. A direcção dos quartos foi planeada de forma a ficar na zona mais sossegada do bloco habitacional, com uma vista simples verde. Ambos os quartos partilham a instalação sanitária de acesso privado. A suite tem uma organização feita da seguinte forma: na entrada da suite é visível o espaço de lazer, a cama e uma porta de correr. Esta porta de correr dá acesso à instalação sanitária, principiando com os lavatórios. O quarto de vestir tanto pode ser acedido pela área do quarto como pela instalação sanitária, facilitando desta forma a circulação, do possível casal da casa.

¹³ Este tipo de espaço é utilizado para lazer, como por exemplo para leitura.

Considerações Finais

“...o conceito de atmosfera, um ambiente, uma disposição do espaço construído que comunica com os observadores, habitantes, visitantes e, também com a vizinhança, que os contagia.” Peter Zumthor (2006)

Como considerações finais, sublinho a pertinência do tema escolhido para o Projecto Final de Mestrado, “Projecto de Habitação Multigeracional e Espaço de Lazer na Covilhã”. A arquitectura direccionada de forma multigeracional é um assunto cada vez mais pertinente. O aumento da longevidade da população e a necessidade de quebrar barreiras para pessoas com certas deficiências são temas que moldam a arquitectura, de modo a encontrar novas soluções para assistir adequadamente os cidadãos. Cabe desta forma ao arquitecto o papel de adaptar os conceitos de arquitectura e urbanismo, para que o homem viva plenamente e em equilíbrio.

A importância deste tema dentro da disciplina de arquitectura deverá ser reforçada cada vez mais, uma vez que as acessibilidades, e não só para casos de pessoas em cadeira de rodas, estarão cada vez mais presentes na concepção e na construção de projectos multigeracionais.

Quanto à parte teórica, como suporte da arquitectura, é necessário referir que a falha não está na gestão do problema, mas sim na capacidade de o prever. É essencial conseguir trabalhar problemas e soluções de forma conjunta e são muitos os agentes que têm de ser conjugados nestes contextos, onde o objectivo principal não é saber o que irá acontecer, mas sim estar preparado para o que poderá acontecer.

A cidade tem que ser pensada como um conjunto de espaços que reforçam e incentivam a interacção entre os habitantes, definida pelo seu limite, cores/texturas, luz ou mesmo pela sua organização, adquirindo uma identidade própria. Esta linha de pensamento deve ser levada até à escala do edifício, pois a forma, a estrutura, os materiais e cores, fazem parte do conjunto urbano.

Principalmente nos projectos de habitação, a personalização será cada vez mais difícil, devido a diversos factores, tais como: a diversidade da população, quer nos modos de vida quer no número que compõe os agregados familiares, que pela maior esperança média de vida; e pela elevada dinâmica familiar, pela mobilidade geográfica dos agregados familiares. Desta forma, procuram-se novas estratégias que passam pela implementação de diferentes habitações, satisfazendo várias necessidades, procurando abranger mais casos.

Pretendeu-se contextualizar o tema, do ponto de vista arquitectónico, sociocultural e conceptual, num encadeamento de novas soluções e novas dinâmicas, relacionadas com acessibilidades mas também com a promoção de relações entre vizinhança.

Referências bibliográficas

Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., Marques, T., 2013, *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Guide - Artes Gráficas, Lda

Campo Baeza, A., 2011. *Pensar com as mãos*. Casal de Cambra: Caleidoscópio_Edição e Artes Gráficas, SA

Campo Baeza, A., 2013. *A ideia construída*. Casal de Cambra: Caleidoscópio_Edição e Artes Gráficas, SA

Carvalho, A.S.F., 2013. *Habitação para idosos em Lisboa: De colectiva a assistida. O caso de Alvalade*. Tese de Doutoramento. Instituto Superior Técnico da Universidade Técnica de Lisboa

Chaves, G., 2015. *Saúde Plena*. [online] Disponível em: http://sites.uai.com.br/app/noticia/saudeplena/noticias/2015/03/13/noticia_saudeplena,152523/ginastica-para-o-cerebro-exercitar-a-mente-e-fundamental-para-o-funci.shtml [consultado em 13 Fevereiro 2016]

Cullen, G., 1983. *Paisagem Urbana*. Lisboa: Edições 70.

Ely, V. e Dorneles, V., 2006. *Acessibilidade espacial do idoso no espaço livre urbano*. S.l.: Abergó

Fernandes, Manuel, 2005. *Reflexões sobre a arquitectura da saúde*. Arquitectura ibérica, Volume 11. Pag.18 a 25

Fundação Francisco Manuel Dos Santos, 2012, *Projeções 2030 e o Futuro*, Lisboa: Guide - Artes Gráficas, Lda

GONSALES, C. H. C., 2002. *Cidade moderna sobre cidade tradicional: conflitos e potencialidades*. [online] Disponível em:

<<http://www.vitruvius.com.br/arquitextos/arc000/esp146.asp>> [Consultado em 03 de Novembro, 2015]

Gregotti, Vittorio, 1972. *Território da arquitetura*. São Paulo: Perspectiva S.A.

Hyatt Foundation, 2001. *Dois arquitectos suíços Compartilhe o Prémio de Arquitectura Pritzker 2001*. [online] Disponível em:

<http://www.pritzkerprize.com/2001/announcement> [Consultado em 15 de Abril, 2015]

Lacerda, Nuno, 2012. *Architecture. Da representação ao projeto*. Porto: Orgal

Le Corbusier, 1929. *Plan Voisin de Paris. La rue*. Zurich: Les Editions D'Architecture, Artemis

Martins, J.V., 2006. *Projectar e Construir Sem Barreiras*. Lisboa: DisLivro

Mauritti, R., 2004. *Padrões de vida na velhice. Análise social*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais

Neufert, E., 1998. *A Arte de Projectar em Arquitectura*. San Adrián de Besós: Editorial Gustavo Gili, S.A.

Oliveira, T., 2005. *O isolamento Social na Velhice - Viver sozinho, Um estudo baseado em Histórias de Vida de Idosos na freguesia de S. Martinho - Covilhã*. Covilhã: Universidade da Beira Interior

P.T.C, 2011. Aumentam casos de idosos que morrem sozinhos em casa.

Público [online] Disponível em:

<http://www.publico.pt/portugal/jornal/aumentam-casos-de-idosos-que-morrem-sozinhos-em-casa-21265364> [consultado em 04 Janeiro 2016].

Rasmussen, S.E., 1998. *Arquitectura Vivenciada*. São Paulo: Martins Fontes

Silva, J.A., 1996. *História da Covilhã*. Lisboa: Tipografia António Coelho Dias

Silva, J.A., 1970. *História da Covilhã, 1870 - 1970 Centenário de Cidade*.
Lisboa: Tipografia António Coelho Dias

Valente Rosa, M.J., 2012. *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa:
Fundação Francisco Manuel dos Santos

Valsassina, Frederico, 2005. *Experiência na Arquitectura Geriátrica*.
Arquitectura ibérica, Volume 11, Pag.30, 31

Villaverde Cabral, M. e Ferreira, P.M., 2014, *Envelhecimento Activo em
Portugal*, Lisboa: Guide - Artes Gráficas, Lda

Zevi, B., 1984. *Saber ver a arquitetura*. São Paulo: Martins Fontes.

Zumthor, P., 2006. *Atmosferas*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
